Les suites des expériences de mort imminente (2)

Partage international n° 422 – Octobre 2023

Interview de Janice Holden

par McNair Ezzard

Janice Holden est présidente de l'Association internationale pour les études sur les expériences de mort imminente (EMI), l'IANDS, et éditrice-en-chef du Journal of Near-Death Studies (le journal d'études sur la mort imminente). Elle a passé 31 ans à l'université du Nord Texas, à la faculté des programmes d'éducation. Ses recherches se sont focalisées sur les implications éducatives des expériences de mort imminente, de communication post-mortem, et d'autres expériences transpersonnelles. McNair Ezzard a interviewé J. Holden pour *Partage international.*

***Partage international** : existe-t-il une estimation du nombre de personnes ayant vécu une expérience de mort imminente ?*
Janice Holden : C'est très difficile à estimer. Certaines personnes ne veulent pas du tout parler de leur expérience, parce qu'elle est fort intime et porteuse de sens. Elles ne veulent pas courir le risque de l'amoindrir en la partageant avec une personne qui pourrait ne pas tout à fait comprendre. D'autres fois, les gens n'en font pas mention parce qu'ils ont vécu une expérience éprouvante et qu'ils ne veulent pas revivre les émotions associées. D'autres encore craignent d'être considérés comme malades, affectés d'une maladie mentale, quand bien même aucune corrélation entre les EMI et les troubles psychiques n'a été relevée. Il existe une multitude de raisons pour lesquelles les personnes ne révèlent pas qu'elles ont vécu une EMI. La meilleure estimation que je connaisse évalue à environ cinq millions le nombre de personnes dans le monde ayant eu une EMI.

***PI.** Les EMI peuvent être agréables ou éprouvantes. Les unes sont-elles plus courantes que les autres ?*
JH. De toutes les personnes qui frôlent la mort, environ 10 % rapporte avoir vécu une EMI et 90 % déclarent se souvenir de rien d'inhabituel. De ceux qui ont vécu une EMI, environ 10 % feront état d'une expérience éprouvante dominée par des émotions comme la peur, l'horreur, la terreur, la solitude, ce genre de chose. A l'opposé, 90 % des expériences sont agréables, empreintes de sentiments de paix, de joie et d'amour.

***PI.** Certains scientifiques expliquent les EMI par des hallucinations. Qu'est-ce qui différencie les EMI d'un rêve ou d'une hallucination ?*
JH. Les expériences de mort imminente laissent des souvenirs marquants pour des décennies. Des recherches ont montré que des personnes qui avaient témoigné d'une EMI vingt ans plus tôt ont fourni un récit quasiment identique après deux décennies. Les personnes se souviennent des EMI pendant très longtemps et dans le détail, ce qui n'est caractéristique ni des rêves ni des hallucinations. De plus, les rêves comme les hallucinations tendent vers l'irrationnel ; à l'inverse, les expériences de mort imminente sont plutôt rationnelles, ressemblant au déroulement d'une histoire.
Plus important encore, après un rêve ou une hallucination, quand les gens reviennent à une conscience normale, quand ils se remémorent ce qu'ils ont vécu, ils déclarent : *« Ce n'était pas réel. »* Ceux qui ont vécu une EMI au contraire sont assez catégoriques sur ce point : leur expérience était aussi réelle, ou même plus réelle que la réalité normale de l'état de veille. En outre, il existe de nombreux cas de ce qui est appelé des « perceptions véridiques »[1] lors des EMI, c'est-à-dire que les gens perçoivent des choses pendant leur EMI qui se révèlent par la suite être justes, alors même que ce qu'ils ont perçu ne pouvait pas être connu de leur corps physique à ce moment-là. Cette dernière spécificité n'apparaît jamais dans les hallucinations et que très rarement avec les rêves.

***PI.** Pouvez-vous nous parler de vos recherches sur la communication post-mortem ?*
JH. Mes recherches m'ont conduite vers la communication post-mortem (CPM), qui est devenue un sujet à part entière. En effet ces expériences, tout comme les EMI, semblent mouvoir les personnes qui les ont vers le développement spirituel, vers plus d'amour et plus de lien, donnent un sens à leur vie et une raison d'être, et les amènent à servir les autres. Selon n'importe quel standard, religieux ou non, cela serait considéré comme un mouvement en direction d'une plus grande spiritualité. Les communications post-mortem entraînent également des effets fort positifs.
Les CPM arrivent le plus souvent à des personnes en deuil, mais peuvent se produire sans deuil. Les communications tendent à être d'une grande aide

dans le deuil. Certains aspects du deuil restent inchangés : le défunt demeure défunt ; celui qui lui survit doit encore trouver comment continuer sans lui. En ce qui concerne la « santé » du défunt, lors des CPM, les personnes décédées apparaissent entières et en bonne santé, quelles que soient les circonstances de leur décès physique. Ensuite vient la question : *« Reverrai-je jamais cette personne ? »* Oui, il y a ce sentiment définitif que quand je mourrai, nous serons réunis. Avec les communications post-mortem, les gens ont cette impression que la relation avec la personne désincarnée continue.

Pendant les EMI, beaucoup de personnes rencontrent leurs proches décédés. Ces rencontres sont parfois longues, d'autres fois courtes. Parfois le proche décédé déclare à celui qui vit l'EMI qu'il faut qu'il retourne à la vie physique. Ce genre de rencontre est une expérience très profonde, une réunion magnifique. Ce que je trouve intéressant dans les communications post-mortem, c'est qu'elles arrivent aussi en dehors des expériences de mort imminente. Une CPM peut survenir à une personne vivante quel que soit son état de conscience – veille, sommeil, méditation ou rêverie.

Nous savons désormais par la recherche que dans le monde, au moins un individu sur trois a vécu une communication post-mortem suite au décès d'une personne à laquelle il était attaché émotionnellement. Cette proportion monte jusqu'à 80 % dans l'année qui suit le décès. C'est une expérience fort commune, même si elle n'est pas vraiment reconnue dans la culture occidentale.

PI. *Pouvez-vous expliquer ce qu'est une expérience de médiumnité spontanée ?*

JH. Un jour vint me voir une femme ayant des difficultés suite à une EMI. Des entités décédées lui apparaissaient à toute heure du jour et de la nuit, dont beaucoup souhaitaient transmettre un message à une personne vivante. Elle ne connaissait pas toujours la personne décédée. Cette situation lui engendra toutes sortes de problèmes : elle manquait de sommeil, car les esprits la réveillaient au milieu de la nuit. Elle avait un message d'une personne décédée inconnue à remettre à une personne vivante qu'elle n'avait jamais rencontrée. Allait-elle aller à la rencontre de cette personne et lui déclarer : *« J'ai eu des nouvelles de votre mari, et il souhaite que vous sachiez ceci » ?*

J'ai décidé de faire un sondage d'étude, afin de déterminer si d'autres personnes avait eues ce genre d'expérience. Bien que très peu des personnes aient rapporté avoir vécu ce genre d'expérience avant leur EMI, nous avons établi que plus de la moitié en faisaient état après leur EMI. Nous appelons cela la médiumnité spontanée. Cela diffère de la médiumnité planifiée, où l'on va consulter un médium pour une séance. Dans les cas de médiumnité spontanée, la personne est contactée spontanément, sans invitation ni entente, et il lui est demandé de transmettre un message.

Environ un cinquième des gens ont déclaré avoir trouvé très difficile ce phénomène, le temps de trouver comment gérer les choses. Le plus souvent, l'amélioration marquante survient quand la personne apprend à poser des limites, pour dire aux entités : *« Ne me réveillez pas, je ne suis pas disponible la nuit. »* La plupart des gens ne savent pas qu'ils peuvent fixer des limites aux entités.

Des personnes ont été tourmentées pour d'autres raisons. Pour prendre un exemple assez courant, certaines personnes se mettent à voir le futur. Dans certains cas ces personnes ne savent pas pourquoi elles voient ce qu'elles voient ; d'autre fois c'est seulement difficile à supporter. Imaginez voir qu'un avion va s'écraser. Qu'êtes-vous sensés y faire ? Mais vous vous sentirez quand même responsable. Plus d'un a demandé que ces perceptions s'arrêtent et elles se sont arrêtées.

Après une expérience de mort imminente, il y a un processus dynamique qui se met en place pour intégrer l'expérience et gérer les effets secondaires. Les recherches ont fait ressortir qu'en moyenne après une EMI, il faut sept ans pour s'approprier sa nouvelle identité.

PI. *Y a-t-il toujours eu des personnes communiquant de cette manière avec les disparus ?*

JH. Oui, de tous temps des personnes ont rapporté ce genre d'expériences. Elles sont internationales et répandues. Dans certaines cultures en bons termes avec les communications post-mortem, les individus en font plus facilement mention que dans notre culture. En Occident on parle moins des CPM, mais les études montrent que si l'on passe la barrière culturelle, elles sont tout aussi fréquentes qu'ailleurs.

PI. *À quelle fréquence se produisent les CPM ?*

JH. Certaines personnes n'en connaîtront qu'une, d'autres plusieurs.

PI. *Vous avez écrit un article qui s'intitule* Les communications post mortem et les fruits de l'Esprit dans la Bible : un sondage en ligne. *Vous y abordez le sujet de clients en psychothérapie, particulièrement des chrétiens conservateurs (aux Etats-Unis), ayant vécu des CPM, et exprimant de la réticence, de la détresse ou du rejet à propos de telles expériences. ?*

JH. Il y a un passage dans la Bible que certaines personnes interprètent comme une indication que la communication avec les esprits des morts est toujours quelque chose de mauvais. Cette interprétation me pose problème, mais ce n'est pas le

sujet.
La Bible fournit également une sorte d'épreuve pour déterminer ce qui constitue une expérience spirituelle : si le résultat ou le produit de l'expérience est une augmentation de l'amour, la joie, la paix, la patience, la bienveillance, la bonté, la fidélité, la douceur et la maîtrise de soi[2], alors l'expérience provient du Saint-Esprit.
Ce qui me préoccupe quand les personnes rejettent les communications post-mortem c'est qu'ils n'auront pas accès à leur pouvoir guérisseur. J'étais inquiète que ces personnes qui ont des communications post-mortem, à cause de leur interprétation du phénomène, finissent non seulement par ne pas être guéries par l'expérience, mais par être blessées juste en essayant de comprendre ce qui leur était arrivé et d'en gérer les suites.
J'ai décidé d'aller rencontrer les personnes qui ont eu des CPM, sans parler de la Bible ou de religion. J'ai simplement expliqué que si elles avaient eu des communications post-mortem et voulaient participer à une étude, elles pouvaient remplir un questionnaire en ligne. Elles ont pu avoir une ou plusieurs de ces expériences, donc je leur ai demandé de sélectionner celle qui les a le plus touchées et de se concentrer sur celle-là quand elles répondraient à l'enquête. Les questions portaient sur l'effet que cette expérience avait produit sur leur sentiment d'amour, de paix, sur leur patience, tous les fruits de l'Esprit.
Les réponses penchaient fortement vers « *a augmenté* » et « *a augmenté fortement* ». Donc, ces expériences ont produit les fruits de l'Esprit. À l'aune de la mise à l'épreuve biblique, elles doivent être considérées comme venues du Saint-Esprit, pas de quelque source maligne.

PI. *Pouvez-vous donner un exemple de quelqu'un qui aurait eu une communication post-mortem ?*
JH. Oui, je vais vous en fournir deux. Le premier combine une expérience de mort imminente et une communication post-mortem, la seconde ayant eue lieu lors de la première. Il s'agit du Dr Eben Alexander[3], qui a été neurochirurgien à la faculté de médecine de Harvard. Durant son EMI il rencontra une belle femme qu'il ne reconnut pas ; elle lui fit savoir qu'il était totalement aimé. Elle fut son compagnon lors de son EMI. Au passage, notons qu'il avait été adopté en bas âge et qu'après cette expérience, il recontacta sa famille d'origine, qui lui envoya une photo de sa sœur, morte des années avant son EMI. Quand il reçut la photo, il reconnut immédiatement que c'était la personne qui l'avait accompagnée lors de son expérience de mort imminente. Il a donc eu une communication post-mortem sans même s'en rendre compte !
Le second exemple est tiré du livre *Des nouvelles de l'au-delà*, de Bill et Judy Guggenheim. Dans ce livre, les auteurs exposent le cas d'une femme qui conduisait pour rentrer du travail. Ce contexte montre qu'une CPM peut intervenir hors d'une période de deuil. Le père de cette femme était décédé dix ans auparavant. Donc, elle rentrait en écoutant la radio, quand soudainement, elle entendit la voix de son père, lui intimer d'un ton impérieux : *« Tourne à droite, juste là, tout de suite ! »* Elle est arrêtée à un stop. *« Tourne à droite ! »* Ce n'était pas le chemin qu'elle empruntait habituellement pour rentrer chez elle. Alors elle a tourné à droite, et a dû emprunter une longue route sinueuse pour rentrer. Arrivée finalement chez elle, elle défait son manteau, se verse un verre de vin et allume la télé et voit ébahie que le pont qu'elle emprunte normalement pour rentrer – mais pas ce jour-là – s'était écroulé. Des voitures ont filé dans le ravin, des gens sont morts avant que quiconque ne réalise ce qui se passait. Si elle n'avait pas été déroutée de son itinéraire normal, elle aurait pu être parmi ces personnes. En un sens, elle a été sauvée par une communication post-mortem avec son père.

PI. *Quels sont vos espoirs en ce qui concerne le domaine d'étude des EMI et des CPM ?*
JH. J'espère que grâce aux recherches menées par des associations comme l'IANDS et des universitaires, que ces phénomènes deviennent plus connus, particulièrement dans le monde occidental où de tels phénomènes ne sont que peu discutés, afin que les gens réfléchissent à ce qu'ils impliquent.

1 – Pour plus de détail, voir *Partage international* n° 421, septembre 2023.
2 – Nouveau Testament, Epître aux Galates, 5:22.
3 – Voir par exemple *Partage international* n° 308, avril 2014, ou n° 401-402, janvier-février 2022.

Auteur : McNair Ezzard, correspondant de Share International basé à Denver, (États-Unis).
Thématiques : Mort imminente
Rubrique : Entretien