Lever le voile sur les expériences de mort partagée (1)

Partage international n° 413 – Février 2023

Interview de William J. Peters

par Jason Francis

William J. Peters est psychothérapeute spécialiste de la fin de vie, du chagrin et du deuil considérés comme moyen d'évolution psycho-spirituelle. En 2011, il a fondé le *Shared Crossing Project* (Projet de transition partagée), basé à Santa Barbara (Californie). Cette association cherche à éduquer le public sur l'expérience de mort partagée (EMP), où proches et soignants participent au passage d'une personne dans l'au-delà, de manière similaire à une expérience de mort imminente. Elle vise également à transformer les idées reçues sur la mort et le décès, et à partager les guérisons que les EMP peuvent procurer à ceux qui les vivent. W. Peters est l'auteur de *At Heaven's Door : What Shared Journeys to the Afterlife Teach About Dying Well and Living Better*, 2022 (A la porte des cieux : ce que les voyages partagés dans l'au-delà nous apprennent sur la façon de bien mourir et de mieux vivre.). Jason Francis l'a interviewé pour *Partage international*.

Partage international : *Comment avez-vous commencé à vous intéresser à l'expérience de mort partagée ?*
William J. Peters : J'ai eu un certain nombre de ce que j'appelle des expériences spirituelles formatrices. J'ai eu ma première expérience de mort imminente à l'âge de 17 ans, lors d'un accident de ski à grande vitesse. Cette expérience a été profonde dans le sens où, à l'impact, j'ai été catapulté hors de mon corps.
Au début, tout était sombre, mais j'étais conscient de l'obscurité parce que j'avais un aspect conscient et observateur de moi-même qui regardait et ressentait l'obscurité. Puis, tout d'un coup, la lumière a commencé à devenir plus vive et j'ai réalisé que je bougeais. Je sentis un mouvement gravitationnel qui m'éloignait de la Terre. Je vis la piste de ski et ensuite le lac Tahoe où je me trouvais. Puis je vis les Rocheuses du Colorado et la baie de San Francisco. J'étais très enthousiaste.
Ensuite je vis notre planète. Tout cela était très agréable, sublime et passionnant. En même temps, je faisais le bilan de ma vie, réalisant que toutes les actions que j'avais entreprises dans ma vie étaient enregistrées d'une certaine manière et qu'elles avaient de l'importance. Mes actions avaient eu des répercussions. C'était une vraie leçon de karma.
J'étais émerveillé par la beauté de l'univers. Puis je me suis retrouvé dans une sorte de tunnel, au travers duquel je voyais toujours l'univers, le système solaire. Je vis une belle lumière pulsée au loin et j'ai réalisé, *« oh mon Dieu, je suis en train de mourir »*. J'en fus bouleversé. J'étais en colère parce que je ne voulais pas mourir. Je me souviens avoir supplié cette lumière, en m'exclamant que je n'avais pas terminé ce pour quoi je m'étais incarné dans cette vie.
Cependant, je finis par entrer complètement dans la lumière, en ressentant de la félicité en permanence. A ce moment-là, je demandai à Dieu : *« Je ne veux pas mourir. Je n'ai pas accompli ce que je suis venu faire dans cette vie. S'il vous plaît, laissez-moi revenir. »* Je le suppliais. Et Dieu était comme une lumière puissante et aimante. Le mot « puissance » ne convient pas. C'était la connaissance pure, la divinité et le sacré. C'était la force derrière toute la création.
A un moment donné, je me mis à m'éloigner de la lumière et à revenir vers notre planète. J'eus le sentiment que ma demande avait été exaucée. Je m'exclamai : *« Oh, merci. »* Cette lumière me répondit : *« Fais bon usage de ta vie. »* Cela m'a vraiment marqué et me marque encore, en réalité. Je traversai tout le système solaire, par le même chemin que j'avais pris à l'aller. J'étais sur une ligne énergétique qui me ramenait à mon corps sur la piste de ski.
J'ai eu une autre expérience de mort imminente environ treize ans plus tard. Ce sont les deux expériences les plus formatrices pour moi, mais il y en a eu d'autres.

Introduction aux expériences de mort partagée

PI. *Comment ces expériences vous ont-elles conduit à travailler sur les expériences de mort partagée ?*
WP. Pendant l'épidémie de sida à San Francisco, j'ai souvent aidé des homosexuels qui avaient contracté le VIH. Ils étaient largement ostracisés par la communauté et, dans certains cas, par le système médical lui-même. Ils mouraient donc souvent entourés de leurs proches dans leur communauté.

J'entendais des histoires impressionnantes, spectaculaires et très spirituelles sur ces proches qui aidaient les mourants dans leur progression. Ils voyaient les mourants, dans l'au-delà, en bonne santé et heureux.
J'étais travailleur social dans le quartier de Tenderloin à San Francisco, celui des clochards, où de nombreuses personnes démunies vivent en marge de la société.
Brad, un de mes habitués, y était une sorte d'accoucheur de la mort – on les appelle aujourd'hui des *doulas* de la mort – il aidait les mourants à faire leur transition – il aidait ses frères, comme il appelait souvent sa communauté d'hommes qui avaient contracté le VIH. Il les aidait vraiment, sur le plan rituel, spirituel et psycho-émotionnel, à *« préserver l'espace »* dans lequel l'un des leurs allait effectuer sa transition.
Un jour, il est arrivé bouleversé et fatigué. Il annonça que Randy était mort la nuit précédente. Je lui dis que j'étais vraiment désolé. Il répondit : *« Je le suis aussi, mais c'était si beau. »* Je lui demandai de me dire pourquoi. Il m'expliqua qu'au moment de sa mort, Randy était sorti de son corps, avait emprunté un cylindre de lumière et s'était arrêté juste au-dessus du lieu de rassemblement de la communauté fraternelle qui le soutenait. Il s'est incliné devant tous les frères et les a remerciés. Puis il s'est éloigné, a traversé ce cylindre de lumière et a disparu.
Cependant, Brad expliqua que Randy avait l'air plus jeune, en très bonne santé, sans aucun signe de VIH, et heureux. Brad eut donc le sentiment très fort et la certitude, comme il l'a dit, que Randy était bien vivant quelque part et qu'il continuait à vivre dans l'au-delà. Cette expérience m'a donc beaucoup ému.
Je n'avais parlé de mon expérience de mort imminente à personne à ce moment-là. L'expérience de Brad s'est produite après ma première expérience de mort imminente, mais juste avant ma deuxième. A ce moment-là, j'étais très préoccupé par les questions de la mort et du décès.
Plus tard, j'ai travaillé au *Zen Hospice Project* à San Francisco. C'est un projet très progressiste, basé sur des principes bouddhistes. J'étais bouddhiste pratiquant à l'époque et je le suis toujours. Une grande partie de mon travail de bénévole consistait à m'asseoir au chevet des mourants et à les soutenir, eux et leurs proches. Il s'agissait d'un grand hospice avec 24 lits dans un service ouvert de l'hôpital. Il était donc très facile d'accéder aux personnes mourantes. Les besoins étaient considérables, car la plupart des patients de cet hôpital public étaient indigents, vivaient en marge de la société et ne bénéficiaient pas toujours d'un grand soutien. Comme d'autres bénévoles, j'ai eu beaucoup de contacts avec les personnes du service de soins palliatifs et développé assez rapidement des relations avec elles.
Un après-midi [en 2000], je lisais à Ron *L'appel de la forêt* de Jack London. Il adorait les histoires d'aventure. Alors que je lisais, je sortis de mon corps et vis le sommet de ma tête et moi-même en bas. J'étais au-dessus de Ron qui était allongé sur le lit et n'était plus conscient depuis plusieurs jours. J'étais resté avec lui depuis un certain nombre de jours alors qu'il était dans cet état d'inconscience.
A ce moment-là, en regardant mon propre corps et celui de Ron, je me sentais bien et en paix. Et j'étais à nouveau ce moi qui observait et témoignait clairement – une conscience désincarnée et n'ayant aucun lien, à ma connaissance, avec qui que ce soit. Puis, et ce fut le plus frappant, je me suis tourné vers ma droite et Ron était là. Il était lui aussi hors de son corps, un grand et beau visage, des yeux brillants de bonheur et il était en paix. C'était presque comme s'il m'invitait dans cet espace. J'étais si reconnaissant d'être là avec lui.
J'ai d'abord été choqué, puis j'ai réalisé que j'étais déjà venu là auparavant, lors de mes propres expériences hors du corps et de mort imminente. Une fois l'expérience terminée, je suis retourné dans mon corps. Peu après, j'en ai parlé à mon référent. En bon praticien bouddhiste, il m'a dit de m'en détacher, ce que j'ai fait, mais j'ai eu de nombreuses autres expériences similaires. C'est ainsi que j'ai vraiment commencé ce travail.

Poursuite des investigations

PI. *Ce type d'expérience faisait-il l'objet de livres ou d'articles à l'époque ?*
WP. A ce stade, il n'y avait pas encore de nom pour cette expérience de mort partagée. Il n'y en aura pas avant 2009. C'est alors que j'ai rencontré le Dr Raymond Moody [médecin, psychiatre et auteur qui a mené des recherches pionnières sur les expériences de l'au-delà] lors d'une conférence. Il a décrit l'expérience de mort partagée, qui est très similaire à l'expérience de mort imminente, à l'exception du fait que la personne qui la vit est en contact avec un mourant. Il s'agit habituellement d'un soignant ou d'un être cher, mais dans certains cas, il s'agit simplement d'un spectateur, comme un professionnel de santé.
J'ai ensuite créé le *Shared Crossing Project* (projet de transition partagée) pour faire prendre conscience de ces expériences. J'espérais que la connaissance de ces expériences mystiques et transcendantales en fin de vie contribuerait à transformer la relation des gens avec la mort et le décès, en passant de la peur et de l'anxiété à l'émerveillement, à la curiosité et peut-être même à une perspective réellement positive (autant qu'on puisse en avoir) sur la question de la mort et du décès.

J'ai ensuite commencé à animer des groupes, des ateliers et des cours sur toutes sortes de sujets liés à la mort et au décès, y compris l'expérience de la mort partagée et d'autres expériences mystiques de fin de vie. Je me suis rendu compte qu'il existait tout un éventail d'expériences de fin de vie. J'en ai pris connaissance dans ma pratique clinique de psychothérapeute, car les gens ont commencé à affluer dans mon bureau lorsqu'ils ont su que j'étais disposé à parler de la mort et du processus de décès, ainsi que des expériences spirituelles qui y sont liées. Mes patients m'ont beaucoup appris sur leurs expériences. J'ai effectué des recherches documentaires et j'ai constaté que ces expériences de fin de vie étaient répertoriées, mais sous différentes appellations et dans des présentations très disparates, si l'on prend la documentation dans son ensemble. Différentes disciplines ont présenté des bribes de ces expériences et avec des interprétations différentes. Mais il n'existait pas vraiment de cohésion dans la façon dont les communautés universitaire et médicale traitaient ces expériences de fin de vie.

En ce qui concerne la communauté médicale, elle les a également regardées d'un œil un peu circonspect, comme si elle ne voulait pas vraiment s'en occuper, faute de savoir les expliquer. C'est un problème dans les sciences médicales lorsqu'elles ne peuvent pas expliquer les phénomènes. Ces expériences ne correspondaient pas à leur vision de la conscience, qui devait être, et est toujours pour elles, un produit du cerveau. Quand le cerveau meurt, on n'est pas censé avoir ces expériences. Ainsi, l'expérience de mort partagée, comme l'expérience de mort imminente, est un défi pour les sciences médicales car il s'agit de cas où la conscience survit à la mort physique. Et la science médicale ne le voit pas de cette façon. Elle ne dispose pas de données pour étayer son point de vue, mais, empiriquement, l'expérience de mort partagée est une expérience de conscience au-delà de la mort humaine, car les proches font l'expérience de leurs défunts dans une autre dimension. Ils ne sont plus en vie dans le monde des humains mais dans un autre monde.

Pour plus d'informations : www.sharedcrossing.com

William J. Peters, *At Heaven's Door : What Shared Journeys to the Afterlife Teach About Dying Well and Living Better.* (A la porte des cieux ; ce que les voyages partagés vers l'au-delà enseignent sur le fait de bien mourir et de mieux vivre, non traduit) Simon & Schuster, 2022.

Auteur : Jason Francis, collaborateur de Share International basé dans le Massachusetts (Etats-Unis).
Thématiques : Mort imminente
Rubrique : Entretien