Lever le voile sur les expériences de mort partagée (2)

Partage international n° 415 – Mars 2023

Interview de William J. Peters

par Jason Francis

Dans la première partie de son entretien, publié dans le numéro de janvier-février de Partage international, William J. Peters a expliqué comment ses propres expériences de mort imminente et son travail avec les mourants l'ont conduit à explorer toute sa vie les expériences de mort partagée (EMP), où les proches et les soignants prennent part au décès d'une personne dans l'au-delà, semblable à une expérience de mort imminente. Dans la deuxième partie, W. Peters parle du point de vue de la profession médicale sur les EMP ; la variété des expériences qui peuvent survenir avant, pendant et après le décès d'une personne ; et la transformation, la guérison et le réconfort profonds que les EMP offrent aux aidants et aux proches. William Peters a été interviewé par Jason Francis pour Partage international.

PI. *Les professionnels de la médecine donnent une explication biologique à ces expériences. Mais les médecins et le personnel médical qui s'occupent de patients mourants ne sont-ils pas parfois confrontés à des phénomènes de fin de vie ?*

WP. La plupart des intervenants expérimentés en soins palliatifs – les infirmières, les aides-soignantes et ceux qui sont en contact direct avec les mourants sont conscients de ces expériences de façon épisodique. En d'autres termes, il ne s'en produit pas tout le temps, mais les soignants chevronnés sont conscients de leur existence. Cependant, il existe de nombreuses façons de leur donner un sens. Le personnel médical ne dispose pas du vocabulaire pour décrire ces expériences, ce qui serait pourtant utile pour les consigner. Dans le langage médical, on appelle cela « phénomène de fin de vie ». C'est quelque chose qu'ils connaissent et qu'ils observent, mais ils n'en font rien et ne pensent pas que cela ait une quelconque utilité. C'est en fait une bonne définition, mais elle n'est pas traçable. On trouve dans la documentation l'expression « phénomène de fin de vie », mais on n'en fait rien pour aider les patients.

Être accueilli

En fait, ces phénomènes de fin de vie évoquent l'essence-même de l'expérience humaine. L'âme, l'esprit, la conscience se révèlent dans ces expériences de mort partagée et autres phénomènes de fin de vie, qu'il s'agisse de visions ou de visites avant ou après la mort. Nous savons que tous ces phénomènes se produisent en relation avec la mort et le décès. Pourtant, la communauté médicale traditionnelle n'en fait pas grand-chose. En fait, dans certains cas, lorsqu'ils constatent que les mourants, leurs soignants ou leurs proches vivent ces expériences, ils les ignorent en les qualifiant d'hallucinations. Ils peuvent les ignorer, les rejeter ou les dénigrer. Et le dénigrement prendrait la forme – dans le cas d'un soignant ou d'un proche – d'une demande d'évaluation psychiatrique clinique sous prétexte qu'il s'agirait d'une hallucination due au deuil, ou d'un dédoublement, quelque chose qui n'est pas sain et normal. Cela n'arrive plus aussi souvent aujourd'hui, mais si vous avez une expérience forte de mort partagée et que vous commencez à en parler en termes euphoriques, la communauté médicale pensera que vous faites une crise psychotique.

PI. *Au cours des EMP, dans quelle proportion des cas voit-on des membres de la famille et des amis décédés, ou même d'autres personnes attendre la personne décédée ?*

WP. Cinquante et un pour cent des personnes ayant rapporté une expérience de mort partagée disent avoir vu le mourant dans son voyage ou sa transition vers les premières étapes de l'au-delà. Seize pour cent déclarent avoir vu ce que j'appelle un être spirituel élevé. Il peut s'agir d'un guide spirituel, d'un ange ou d'un être de lumière. Ces êtres élevés sont décrits de diverses manières. L'être qui m'intéresse le plus et qui pourrait prendre la forme des trois que je viens de décrire est un être que j'appelle le « guide ». Il semble être l'être ou la force qui gère la transition entre cette vie et l'au-delà. Il prend différentes formes. Parfois, il ressemble à un ange ou à un être spirituel, même s'il peut prendre des caractéristiques humaines. Parfois, le guide est invisible, mais on le ressent. Dans certains cas, le groupe d'accueil attendra que cette force déplace réellement l'esprit ou la conscience du corps humain mourant pour l'amener dans l'au-delà. Dans environ

13 % de nos cas, les personnes ayant fait l'expérience d'EMP rapportent avoir vu des êtres chers décédés autres que le mourant, comme des mères, des pères, des tantes, des oncles, de bons amis, etc.
Ils forment souvent ce que nous appelons le groupe d'accueil ou de bienvenue. Parfois, nous avons des rapports où la personne qui fait l'expérience de mort partagée voit le groupe d'accueil en train de préparer une fête de type *« bienvenue à la maison »* pour le mourant. Ils se bousculent et disent : *« Il arrive, il arrive »* et c'est une occasion très festive. Il peut y avoir quelques personnes ou beaucoup de monde. C'est une expérience très encourageante, positive et réconfortante de savoir que le mourant sera accueilli et soigné par ses proches et ses amis lors de cette fête d'accueil.

Des liens continus

PI. *Faut-il être à proximité physique d'une personne mourante, par exemple à son chevet, pour faire une EMP ?*
WP. Soixante-quatre pour cent des EMP enregistrées se produisent à distance. Cela signifie que la personne n'est pas au chevet ni en présence du mourant. Cela peut être au bout du couloir, dans une autre partie de la maison, à l'autre bout de la ville ou à l'autre bout du monde. La proximité n'a donc aucune importance.

PI. *Pourriez-vous nous parler des diverses expériences qui peuvent se produire avant, pendant et après le décès d'une personne, que vous classez dans le spectre des* « expériences de fin de vie » ?
WP. Il s'agit de prémonitions, de visions et de visites avant la mort, de visions et de visites après la mort, ainsi que de synchronicités liées à un comportement animal bizarre, comme des oiseaux qui se rassemblent autour de la fenêtre d'une personne mourante ou des chats qui montent sur le lit pour se rapprocher d'une personne mourante. Il y a aussi des événements électriques inhabituels, comme les écrans numériques qui affichent souvent les dates clés de la vie des gens, comme les dates d'anniversaire ou de naissance. J'ai d'abord pensé que l'aidant ou l'être cher avait inventé ce genre de choses, mais je ne le pense plus car les analyses statistiques suggèrent que c'est bien plus qu'une coïncidence. Il semble donc qu'il se passe des choses sur le plan énergétique ou électrique qui suggèrent que la communication se fait de l'autre côté du voile.
Nous appelons *« liens continus »* les communications permanentes qui durent entre le défunt et les proches survivants sous la forme d'expressions significatives, de synchronicités ou d'événements qui suggèrent une communication. Ou encore le comportement animal, comme des oiseaux volant à proximité des proches en deuil d'une manière encore jamais vue. Ils auront l'impression qu'un faucon essaie de communiquer ou de se rapprocher d'eux. Il existe toutes sortes d'exemples. De même, j'habite près de la côte et les gens qui se promènent sur la plage et demandent un signe voient des manifestations remarquables et spectaculaires de mammifères marins qui sautent, de baleines qui apparaissent, de phoques qui s'expriment d'une manière inhabituelle. Ce sont des expériences très importantes qui suggèrent une relation continue entre les proches en deuil et le défunt. Il est très bénéfique de les respecter.

Une expérience bouleversante

PI. *L'un des éléments les plus frappants de la recherche sur les EMP est que lorsqu'une personne meurt enfant, elle semble devenir adulte dans l'au-delà. Pouvez-vous nous parler de cet aspect de la recherche sur les EMP ?*
WP. Nous avons, malheureusement, un certain nombre d'histoires dans nos recherches où un parent perd un enfant soit à la naissance, soit en bas âge. De même, des parents perdent leurs enfants à l'adolescence à la suite d'une noyade ou d'un accident de voiture, et d'autres pertes soudaines suite à des overdoses. Dans la plupart de ces cas, lorsque le ou les parents ont un contact avec leur enfant, désormais en esprit, cet enfant a évolué. Il a poursuivi sa vie quelque part et il est clair qu'il est plus âgé, plus mûr et plus avancé en âge. C'est souvent choquant pour le parent, mais cela lui indique que son enfant, qui n'est plus dans le monde humain, poursuit sa vie ailleurs, évolue, grandit et cela doit avoir une signification pour ce dernier.

PI. *Est-ce que même une EMP plutôt banale, faute d'un meilleur terme, peut laisser une impression profonde et changer les perceptions autant qu'une EMP plus remarquable ?*
WP. Ce n'est pas la force ou le caractère impressionnant du phénomène qui détermine la valeur transformatrice ou thérapeutique pour le sujet. Il s'agit plutôt de la façon dont la personne s'engage dans son EMP. Les personnes qui vivent l'expérience en tirent le plus grand bénéfice lorsqu'elles l'acceptent en totalité, en s'engageant dans leur propre processus de recherche de sens qui inclut la richesse de cette expérience et la compréhension d'elles-mêmes, de leur relation avec l'être cher disparu, et de ce qu'elle dit de la nature de la vie elle-même. Toutes ces EMP s'accompagnent d'une invitation plutôt radicale à remodeler ses croyances et sa perception de l'expérience humaine

et de la nature de la réalité. Vous n'obtiendrez pas cette expérience transformatrice si vous ne vous autorisez pas à la recevoir pleinement. Et c'est difficile pour beaucoup de gens, car cela ne correspond pas à ce qu'ils ont appris dans notre système éducatif ou à ce qu'ils ont appris en grandissant dans certaines traditions religieuses. Elle peut s'adapter ou non à ces paradigmes.
La plupart de ces personnes ont un défi à relever. Si elles acceptent pleinement cette expérience, cela annonce une transformation profonde de leur vision d'elles-mêmes, de leur relation avec l'être aimé, de la vie elle-même et du sens de la vie, car elles placent l'existence humaine au sein d'une réalité plus vaste. Cette réalité plus vaste est qu'il existe une vie après la mort. Et il y a quelque chose dans cette dimension qui nous attend tous, qui est plus ultime et plus réel et « davantage encore ». C'est difficile à décrire. Mais c'est la réalité ultime, comme nous l'entendons souvent. Cette vie humaine est le rêve. C'est la dimension réelle, ultime, si vous voulez.

PI. *Lorsqu'une personne a une EMP assez remarquable où elle accompagne son être cher dans l'au-delà, y a-t-il un stade que la personne ne peut pas dépasser ?*
WP. Il y a ce que nous appelons la limite ou la frontière dans le royaume des esprits, qui est une caractéristique de l'EMP. Cela se présente de nombreuses façons différentes. Mais dans la plupart des cas, la personne qui fait cette expérience, après avoir accompagné le mourant sur une partie du chemin vers l'au-delà, se rend compte qu'elle n'est pas invitée à ce moment-là à continuer avec l'être aimé mourant. Souvent, c'est juste une prise de conscience. Parfois, il y a une communication entre l'être cher en transition et le survivant qui ressemble à quelque chose comme : *« Merci de m'avoir accompagné et merci pour la façon dont tu as passé cette vie avec moi. »* Et dans cette communication, le survivant a le sentiment d'avoir fait son travail et de ne pas aller plus loin. Il réalise *« Oh, c'est fini »* et à ce moment-là, il est de retour dans le corps physique.
Dans certains cas, lorsqu'il y a des rencontres avec un groupe d'accueil, le contact a l'impression de ne pas être invité à la fête de bienvenue. Il voit et entend l'accueil de l'être aimé, mais il n'est invité à cette fête que dans de très rares cas. Il est en général derrière un portail ou une porte. Il entend la fête mais ne peut pas vraiment y participer. Mais nous avons quelques cas où il est dans la pièce où se déroule la fête qui n'a pas encore vraiment commencé. À cet instant, il réalise : *« Oh, c'est une fête de bienvenue pour mon proche, mais je ne suis pas invité. »*
J'ai un exemple où une femme, Sonya, a accompagné une bonne amie dans un magnifique voyage à travers une rivière et en haut d'une longue échelle vers les « cieux », pour ainsi dire. C'était un voyage pénible. Elles arrivent enfin dans une pièce où une fête est en train de se préparer avec des serviteurs. Sonya rapporte avoir entendu que les danseurs vont bientôt arriver mais qu'ils ne sont pas encore là, que la nourriture n'est pas tout à fait prête et que les gens ne sont pas encore arrivés. Sonya a l'impression qu'une fête accueille son amie et qu'elle va la perdre. À ce moment-là, elle a une énorme poussée d'émotion, exprime son amour à son amie, est de retour dans son corps et ressent beaucoup de chagrin car elle réalise que son amie est décédée. Et elle ne le savait pas car cette expérience s'est produite à distance alors que Sonya dormait. Ce n'était pas un rêve. C'est un lieu de projection où elle accompagnait son amie au cours de ce processus. Lorsqu'elle se réveilla dans le monde physique, c'était le milieu de la nuit et elle se rendit compte que son amie était décédée. Elle appela des amis et apprit qu'elle avait transité un peu plus tôt dans la journée.

Guérison et réconfort

PI. *Pourriez-vous nous parler de la guérison que les EMP apportent ainsi que du réconfort qu'elles peuvent procurer lors d'un deuil ?*
WP. En tant que psychothérapeute, je m'intéresse avant tout aux bénéfices thérapeutiques et de guérison qu'apportent ces expériences à l'aidant ou à la personne aimée. Plus de 80 à 90 % des personnes interrogées déclarent savoir que leurs proches décédés sont bien vivants dans un au-delà bienveillant. Dans la grande majorité des cas, l'accompagnant rapporte une diminution de l'anxiété face à la mort et dit souvent : *« Je sais que je survivrai à la mort physique »* et que j'irai dans l'au-delà. Leur processus de deuil, que nous appelons en psychothérapie le processus de deuil et de réconciliation, est amélioré.
Lorsque vous perdez un être cher, il est naturel et sain d'éprouver chagrin, tristesse et mélancolie. C'est douloureux car le deuil est le prix à payer quand on aime profondément. Ces sentiments sont présents, mais les expériences de mort partagée permettent de replacer ces expériences émotionnelles dans un contexte plus large : *« La vie est ainsi faite. C'est une partie naturelle de la vie, et c'est normal. »* Il n'y a pas à se demander où se trouve l'être cher ou s'il va bien. On ne se demande pas si l'on reverra l'être cher. Il y a un sentiment de *« Oui, nous allons nous retrouver quelque part ».* Les processus de deuil et de réconciliation sont renforcés et imprégnés du sentiment que leur proche décédé va bien, qu'ils le reverront et que c'est l'ordre naturel

des choses. De cette façon, leur deuil est plus facile.

PI. *Comment les gens ont-ils tendance à réagir lorsqu'un membre de la famille ou un ami leur parle de leur EMP ?*
WP. Cela dépend vraiment des opinions et des croyances des membres de leur famille et de leurs proches. Je peux vous dire que la plupart des personnes ayant vécu une EMP sont anxieuses et hésitent à partager leur expérience avec d'autres personnes. Avec leurs proches, ils sont assez réticents car ils craignent que leur expérience soit écartée ou rejetée ou considérée comme non authentique. Ils sont donc très discrets sur la façon dont ils partagent ces expériences.
Nous avons interviewé des centaines de personnes au sujet des EMP et nous entendons souvent dire que nous (mon équipe d'interview et moi-même) sommes peut-être la première, la deuxième ou la troisième personne à qui elles en ont parlé. Elles sont mal à l'aise à l'idée de prendre le risque d'en parler à quelqu'un et de voir leur expérience dépréciée. Et pourtant, en partageant ces histoires les gens peuvent guérir. S'ils les partagent avec des personnes aimantes, compréhensives et bien informées, ils entendront : *« C'est merveilleux. Quel cadeau vous avez reçu. Quel cadeau que de savoir que votre proche disparu est vivant et bien portant quelque part. »* Si vous obtenez cela de vos proches après avoir partagé une histoire aussi bouleversante, cela vous permet d'intégrer plus profondément cette expérience dans la trame, non seulement de votre processus de deuil, mais aussi de votre être, de la façon dont vous vous voyez et de vos relations avec le monde.
Cela fait partie de la mission du *Shared Crossing Project* (projet de transition partagée) : transformer la relation des gens avec la mort et le décès en les sensibilisant à ces expériences profondes et mystiques de fin de vie. Une partie de notre mission consiste à rassembler les gens pour qu'ils partagent leurs histoires sur ces expériences de fin de vie, afin de se connecter et de se soutenir mutuellement et, ce faisant, de s'émerveiller de la beauté et de la majesté de la vie et de l'univers.

PI. *Pouvez-vous nous parler du travail du Shared Crossing Project ?*
WP. Nous proposons des programmes et des formations permettant aux gens d'en savoir plus sur les expériences de transition partagée. C'est l'éducation autour de ces expériences qui contribue réellement à transformer l'opinion des gens sur ce qui est possible et sur le meilleur type d'expérience de fin de vie disponible pour vous et vos proches. Ces programmes offrent aux profanes et aux professionnels de la santé un large éventail de ressources et d'informations sur les EMP et les transitions partagées, ainsi que ma compréhension et mes méthodes pour permettre ces expériences de fin de vie profondes et bienfaisantes pour vous et vos proches. J'invite les personnes intéressées à consulter notre bibliothèque de récits sur notre site Web pour voir des témoignages vidéo de personnes ayant vécu une expérience de mort partagée. Vous y trouverez également d'autres ressources utiles et complémentaires.

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) Simon & Schuster, 2022.

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