

inexploré

ouvrez votre esprit inexploré

N° 40 - LE MAGAZINE DE L'INREES
TRIMESTRIEL OCTOBRE • NOVEMBRE • DÉCEMBRE 2018

INREES.COM

LE PENDULE
Comment
et pourquoi ?

ABEILLES
Messagères
du divin

Cerveau
LE MONDE
EXTÉRIEUR
N'EXISTE PAS

RIRE
De la science
à la spiritualité

Si la mort n'est
pas la fin...

au-delà

**LA PSYCHOLOGIE ET
LA SCIENCE BOULEVERSÉES !**

Fin de vie • Deuil • Médiumnité • Rituels

+ REPORTAGE : Mystérieux savoirs d'une civilisation disparue

BEL : 9,00 € / CH : 12,90 CHF / DOM : 9,00 € /
N. CALED. : 1150,00 XPF / POLY : 1250,00 XPF / LUX : 9,00 €

M 01533 - 40 - F: 7,90 € - RD



“ Ces expériences
ne permettent pas
de faire l'économie du
travail de deuil. ”

QUAND LE
Contact
RÉVOLUTIONNE
LE DEUIL

L'expérience connue sous l'appellation « vécu subjectif de contact avec un défunt » (VSCD) semble plus répandue qu'on ne le croit. Spontané ou provoqué, ce désir de message pose la question du lien qui perdure post mortem. Par Claire Eggermont

A percevoir la présence lumineuse d'un proche décédé, sentir sa main se poser sur notre épaule, reconnaître son parfum qui se diffuse dans la pièce, recevoir un message de sa part à travers un rêve, un médium ou une séance d'hypnose... D'après différentes études, entre 25 et 45 % des Occidentaux auraient déjà vécu une telle expérience, ce qui fait dire à Evelyn Elsaesser, auteure du livre *Quand les défunts viennent à nous*, qu'« il s'agit là d'un véritable fait de société ». S'ils demeurent tabous, difficiles à partager et à admettre dans le cartésianisme de notre culture, ils n'en sont pas moins vécus comme puissamment « réels », bouleversants et réconfortants. Ces contacts peuvent-ils aider le processus de deuil, l'acceptation de la mort ou, au contraire, les freiner ? Faut-il chercher le contact à tout prix ou accepter qu'il nous échappe ? Médecins et autres spécialistes du sujet nous éclairent sur la question.

Contacts spontanés

« Soudain, j'ai senti physiquement comme une présence chaleureuse et bienveillante accolée tout le long de mon corps. Mon cœur s'est mis à battre très fort. Je savais qu'il s'agissait de mon père. Puis, cette présence s'est doucement décollée de moi et m'a laissée dans une sorte d'euphorie apaisée... Je n'ai jamais oublié ce moment. » Tout comme Elisabeth, de plus en plus de personnes à travers le monde osent témoigner de cette expérience qui échappe pourtant à leur compréhension : celle d'un « contact » avec un proche récemment décédé. Ces expériences déroutantes se produisent généralement dans les premiers jours suivant le décès, voire les premiers mois. D'après les recherches menées par Evelyn Elsaesser, conseillère à l'INREES et cofondatrice de l'IANDS (*International Association for Near Death Studies*), les VSCD les plus courants se manifestent par un ressenti de la présence « indéniable » du défunt. Le contact peut être également sous forme d'une voix, d'un frôlement, d'une caresse ou

d'une étreinte, d'une odeur caractéristique ou encore d'une vision. Dans ce dernier cas, la personne disparue apparaît généralement en éclatante santé et dans la fleur de l'âge, remplaçant le dernier souvenir parfois accablant par une image lumineuse.

Les VSCD se produisent parfois au moment même du décès, en état de veille ou de sommeil, la personne mourante venant annoncer au récepteur son départ, alors que celui-ci n'était parfois ni prévisible ni attendu, comme dans le cas d'un accident. Des rêves d'une intensité particulière peuvent être également le lieu de contacts fulgurants. « J'ai souffert pendant plus d'un an du décès de ma mère, raconte le moine vietnamien Thich Nhat Hanh. Mais un jour, tandis que je dormais dans la hutte de mon ermitage, j'ai rêvé d'elle. Je me voyais en train de lui parler. C'était merveilleux. Quand je me suis réveillé, j'ai eu la sensation très forte que je n'avais jamais perdu ma mère. L'impression qu'elle était toujours en moi était très claire. » Si les VSCD sont généralement très brefs, ils laissent pourtant des traces durables et positives chez ceux qui les vivent. « Pour surprenant que cela puisse paraître, il s'avère que dans leur très grande majorité, les personnes vivent cette expérience sans effroi et avec reconnaissance. La force émotionnelle du VSCD est liée au fait qu'il arrive par surprise alors que l'on ne s'y attend pas. Il crée un effet de sidération puis de joie, touchant directement le cœur », explique Evelyne Elsaesser.

Contacts induits

Si toute personne endeuillée aspire désespérément à retrouver le contact avec l'être aimé, nombreuses sont celles qui ne le vivent pas, ou pas spontanément. L'absence de VSCD peut alors devenir une vraie souffrance dans le processus de deuil, renforçant le sentiment d'injustice et de non-sens. « Elle ne doit en aucun cas être comprise comme un abandon de la part du défunt, poursuit l'auteur. Nul ne sait pourquoi certaines personnes vivent un VSCD et d'autres non. C'est l'un des mystères qui régissent nos vies et il faut l'accepter comme tel. » Pour y remédier, certains ont recours à des consultations médiumniques afin de tenter de recevoir un message de leur proche décédé. Quand il est réellement talentueux, « le médium fonctionne comme un opérateur téléphonique, une ♦♦♦

“ Notre société occidentale est unique dans son scepticisme. ”

◆◆◆ sorte d'antenne pointée vers la conscience non locale et captant une personnalité défunte attirée par la présence du consultant », explique la journaliste d'investigation américaine Leslie Kean. Dans son dernier ouvrage, *Survivre à la mort*, elle relate sa propre expérience auprès d'une médium réputée qui lui livra des informations précises sur son frère décédé, tout en restituant parfaitement, par de nombreuses nuances, la personnalité du défunt. Leslie Kean reçut cette expérience comme un véritable cadeau : « *Je sentais que mon frère n'avait pas totalement disparu mais qu'il est présent d'une manière différente. Ces consultations ont rempli le vide douloureux de sa mort prématurée en battant en brèche l'idée de l'irrévocabilité du trépas.* » Outre la médiumnité, de nouvelles techniques se développent afin d'induire chez les vivants un contact direct avec un proche disparu. C'est le cas de la transcommunication hypnotique (TCH) créée par le docteur Charbonnier. Après s'être aperçu que les individus ayant vécu une EMI avaient été instantanément libérés de la peur de la mort et de la souffrance du deuil, il eut l'idée d'utiliser l'état hypnotique pour faire vivre aux personnes endeuillées le passage dans le fameux tunnel, l'incursion dans l'au-delà et le contact avec les êtres chers décédés. Au final, 67 % des personnes ayant testé cette méthode disent être parvenues à établir ce contact et avoir reçu des informations très personnelles. De son côté, le psychologue clinicien Allan Botkin perfectionne une technique voisine, la thérapie CIAM (communication induite après la mort). C'est en 1995, alors qu'il aidait des anciens combattants à surmonter leur stress post-traumatique, qu'il découvrit par inadvertance que la procédure de l'EMDR pouvait déclencher un contact avec les défunts. « *Quand les clients atteignent un sentiment de paix après que leur tristesse a été traitée et éliminée par la thérapie CIAM, alors leur vibration se situe à un niveau plus élevé et les défunts peuvent apparemment les contacter plus facilement. Il s'agit peut-être tout simplement d'amener le défunt et le vivant sur la même longueur d'onde* », confie-t-il à Leslie Kean. Si ces différentes techniques, auxquelles s'ajoutent la respiration holotropique et les voyages chamaniques, ne peuvent pas garantir directement un VSCD, elles ont le point commun de provoquer un état de conscience expansé facilitant le contact avec l'au-delà.

Un impact positif

« Laisse-moi partir », « Je vais bien », « Je t'aimerai toujours », « Je veille sur toi », « Ne t'inquiète pas pour moi »... Les messages reçus lors des contacts avec les défunts sont généralement empreints d'amour, rassurants et profondément apaisants,

“ Les VSCD les plus courants se manifestent par un ressenti de la présence “indéniable” du défunt. ”

d'autant plus que les récepteurs ne pensent pas un instant avoir été victimes d'une illusion ou hallucination. « *J'ai l'intime conviction que ce qui s'est passé était réel, parce que le bonheur et le bien-être qui m'ont envahie, je ne les ai pas inventés, mais bien ressentis de tout mon être* », témoigne Michèle. Certaines personnes reçoivent également des messages de pardon ou des détails sur les circonstances du décès ou les raisons d'un suicide, ce qui diminue considérablement les sentiments d'incompréhension, de colère, d'injustice et de culpabilité qui ponctuent le processus du deuil. Enfin, ce qui ressort d'essentiel lors de ces expériences, c'est la conviction que la vie de l'être aimé continue de l'autre côté. « *Les conseils des défunts de ne pas les pleurer trop longtemps et de poursuivre notre vie en attendant d'être réunis un jour sont d'une importance capitale dans le processus de deuil.*



reconnaissant à quel point le contact avec son fils décédé l'a grandement aidée, le témoignage de Pascale Villain, fondatrice de l'association La promesse d'Alexandre, illustre le fait que ces expériences ne permettent pas de faire l'économie du travail du deuil et de la confrontation au manque. *« Je vis encore des montagnes russes et je traverse toujours des pics de grande tristesse, mais je ne cherche plus à établir le contact à tout prix. Je suis portée par l'idée que je le reverrai et par l'envie de faire de mon mieux pour le temps qu'il me reste à vivre ici-bas, en offrant toujours plus d'amour aux gens autour de moi. »*

Se relier en toute simplicité

« Ces contacts sont-ils réels ou non ? Ce qui compte, c'est la direction qui est pointée : comment allons-nous vivre notre vie maintenant pour continuer à honorer la mémoire de cette personne et honorer notre lien qui perdure dans les dimensions subtiles ? », reprend Christophe Fauré. Pour répondre à cette question, les contacts extraordinaires avec l'au-delà ne sont pas forcément nécessaires. Il incombe à chacun d'entre nous de trouver des manières simples, authentiques et personnalisées de se relier à nos défunts, en cultivant la certitude et la foi que *« la mort est une transition vers un état de conscience suprême où l'on continue à percevoir, à comprendre, à évoluer »*. D'après Elisabeth Kübler-Ross, si nous ne percevons pas les messages émis par nos défunts, cela ne signifie pas qu'ils ne nous entendent pas ou ne veillent pas sur nous, mais qu'ils vibrent peut-être seulement sur une fréquence trop élevée pour être captée par notre oreille humaine. Rappelons-nous que notre société occidentale est unique dans son scepticisme et que toutes les cultures traditionnelles croient fermement en la présence de l'autre monde et des esprits. De nombreux rituels peuvent être inventés à notre manière pour dire merci à nos défunts, nommer nos regrets, demander pardon et rendre hommage à ce qui a été vécu ensemble. Fêter l'anniversaire du décès d'un être cher en s'entourant de la famille et de ses amis, en regardant des photos, en mangeant son gâteau préféré, en écoutant la musique qu'il aimait, peut être l'occasion de soulever la chape de silence et de garder vivante la mémoire du défunt dans le cœur de tous. Planter un arbre ou un chemin de fleurs, retourner sur le lieu d'un voyage de noces, déposer un message sur un petit radeau de bois et l'offrir à la rivière, s'accorder des temps de recueillement en allumant une bougie devant la photo du disparu sont d'autres façons de cultiver le lien au défunt tout en célébrant la continuité de la vie. ●

En cela, les VSCD sont thérapeutiques par nature », soutient Evelyn Elsaesser.

À l'inverse, vouloir reproduire ces contacts coûte que coûte risquerait d'entraver et de freiner le processus du deuil. Le psychiatre Christophe Fauré nous met en garde quant à un recours trop fréquent à des médiums, qui pourrait nous maintenir dans un lien extérieur et médiatisé à la personne disparue et être improductif. *« Ces contacts sont hautement bénéfiques à condition que les endeuillés réussissent à faire la distinction claire entre le départ physique définitif de l'être aimé et cette nouvelle relation intérieure qu'il s'agit de créer »,* conseille-t-il. Tout en



Quand les défunts viennent à nous
Evelyn Elsaesser
Éd. Exergue,
2017, 18 €



Contacter nos défunts par l'hypnose
Dr Jean-Jacques Charbonnier
Éd. Guy Trédaniel,
2018, 19,90 €



La communication induite après la mort
Dr Allan Botkin
Éd. Guy Trédaniel,
2017, 22 €