

En quelles circonstances se produisent les NDE ?

L'expérience de mort imminente (EMI ou NDE pour *Near-death experience*) peut se produire spontanément lorsqu'une personne se trouve proche de la mort, en état de mort clinique, dans le coma ou, plus rarement, exposée à un grave traumatisme ou une intense frayeur sans aucune atteinte physique (dans ce dernier cas, on parle de *Fear-death experience*). Un phénomène assimilable peut se produire pendant la phase terminale d'une maladie, appelé « visions au moment de la mort » (*deathbed visions*).

Une NDE est caractérisée par la sensation de sortir de son corps, l'impression de pénétrer dans une réalité transcendante et la perception d'une lumière-présence irradiante d'amour.

Comment se déroule une NDE ?

Les personnes qui vivent une expérience de mort imminente (**Expérienceurs**) ont la sensation de quitter leur corps (**décorporation**), de s'élever et de voir leur corps et son environnement depuis une certaine hauteur (lieu de l'accident, tentatives de réanimation, salle d'opération, etc.). Couramment, les expérienceurs mémorisent des événements, paroles et gestes qui peuvent ensuite être corroborés. Les personnes ressentent immédiatement un grand **bien-être**, constatent l'absence de douleur et témoignent d'un désintérêt total pour leur corps qu'elles laissent derrière elles sans regret. Les témoignages s'accordent sur la lucidité qui accompagne la NDE, bien différenciée d'un rêve ou d'une hallucination. A ce stade, les expérienceurs éprouvent la sensation d'être « aspirés » dans un **tunnel** obscur et de se déplacer à une vitesse vertigineuse vers une lumière, éclatante et attirante, située au bout du tunnel, à une très grande distance. L'expérienceur s'approche à une vitesse fulgurante de cette lumière qui l'attire comme un aimant pour finalement y entrer dans une explosion de joie et de béatitude. De cette lumière intense, qui pourtant n'éblouit pas, se dégage un **être de lumière**, décrit comme personnifiant l'amour et la compréhension absolus. Beaucoup font l'analogie avec le sentiment de « rentrer chez soi » ou de « rentrer au port ». La communication entre l'être de lumière et l'expérienceur se passe de manière télépathique. La rencontre avec cet être génère un sentiment de **bonheur** absolu, de **compréhension** de toute chose et de **paix** profonde. A ce stade, une **revue de vie** peut se produire. L'expérienceur voit en dehors du temps et en trois dimensions tous les événements de sa vie, des plus marquants aux plus banals. En présence de l'être de lumière, il revit les scènes depuis sa propre perspective mais également depuis celle des personnes impliquées dans l'événement analysé. Cette épisode comporte une forte connotation didactique puisqu'elle permet à l'expérienceur de ressentir simultanément les émotions éprouvées par tous les participants à la scène ce qui l'amène à comprendre réellement la portée et les implications de ses actes.

Des **guides** et des **anges gardiens** accueillent fréquemment les expérienceurs pour les guider et les reconforter. Les expérienceurs rencontrent souvent des **proches décédés** qu'ils identifient au moyen d'une reconnaissance par l'esprit davantage que

par la perception d'un corps qui est parfois décrit comme flou ou diaphane, voire absent. Les témoins parlent de la vision d'une **frontière**, symbolisée de diverses manières, dont le franchissement rendrait le retour vers le corps physique impossible. L'expérience se termine par la **réintégration du corps physique**, plus souvent imposée que souhaitée, rarement décrite de manière précise mais fréquemment associée à la notion d'une mission à remplir sur terre.

Notons que la totalité de ces éléments ne semble jamais être présente dans une même expérience de mort imminente.

Le Dr. Bruce Greyson, professeur de psychiatrie à l'Université de Virginie (USA) et rédacteur en chef du *Journal of Near Death Studies* définit les NDE à partir de leurs composantes :

Cognitive et perceptive: distorsion du temps ; accélération de la pensée ; revue de vie ; compréhension instantanée

Affective: sensations de paix, de joie, d'unité cosmique ; détachement émotionnel ; attirance par une lumière irradiante d'amour ;

Psi ou paranormale: acuité de la vision, de l'audition ; perceptions extra-sensorielles ; vision du futur ; expérience hors du corps

Transcendante: Rencontre d'une présence d'ordre mystique ; univers non terrestre ; rencontre d'"esprits" ; sensation d'un "point de non-retour"

Quelles sont les spécificités marquantes des NDE ?

La nationalité, la religion, l'instruction, le niveau social et intellectuel, l'âge ou le sexe de l'expérimenteur ne déterminent en rien la nature de la NDE ni la probabilité de l'expérimenter, seule son *interprétation* peut être influencée par des facteurs culturels, notamment religieux, sans pour autant la façonner (telle cette catholique pratiquante qui a déclaré suite à sa NDE que *rien* dans cette expérience ne correspondait à ce que l'Eglise lui avait enseigné pendant toute sa vie). Aucune différence n'est recensée entre les croyants et les non-croyants en terme de fréquence d'occurrence ni de contenu.

Les circonstances qui amènent une personne au seuil de la mort (accident, maladie, arrêt cardiaque, tentative de suicide) ne sont pas des facteurs déterminants.

Des enfants, même très jeunes, vivent des NDE au déroulement classique, bien que racontées de manière plus simple, avec des mots d'enfants. Seule la revue de vie semble absente de ces expériences enfantines (Morse et Perry, 1990).

Une étude très remarquable (Ring et Cooper, 1999) démontre que des aveugles, même de naissance, voient pendant leur expérience de mort imminente. Il s'avère qu'il ne s'agit pas d'une perception visuelle habituelle mais plutôt d'une *vision par l'esprit* ou d'un état de conscience omniscient.

Chaque expérience de mort imminente est unique car liée au vécu de la personne, mais elles se ressemblent toutes dans leur essence, leur déroulement et leurs conséquences. Les expériences éprouvent des émotions très similaires, ce qui suggère que ces données concernent tout être humain et nous renseignent sur des réactions inhérentes à la nature humaine à l'approche de la mort. Si la description de la NDE – bien que relatée avec une étonnante homogénéité par des milliers d'expérienceurs – reste invérifiable car basée sur des témoignages imprégnés du ressenti subjectif, il en va autrement pour les transformations positives constatées chez ces personnes. Là encore, ces transformations sont caractérisées par une grande similarité à travers la diversité des expérienceurs.

L'hypothèse induite par la NDE que la conscience et la mémoire continuent à fonctionner lors d'un état de mort clinique intrigue, ouvre de nouvelles perspectives et fait l'objet de nombreuses recherches scientifiques.

Quelles sont les statistiques actuelles sur les NDE ?

Une étude récente estime à 15 millions le nombre d'Américains ayant vécu une NDE. Ce chiffre correspond à 5% de la population globale. 774 expériences de mort imminente se produiraient quotidiennement aux Etats-Unis (Long, 2005).

Une étude allemande (Knoblauch, 1999) indique que 4,3% des personnes interrogées ont vécu une NDE, correspondant en extrapolant à 3,3 millions d'allemands.

Pour la France, le chiffre de 2 millions d'expérienceurs est avancé.

On admet communément qu'environ **20%** des personnes qui frôlent la mort dans diverses circonstances expérimentent une NDE.

Le cardiologue hollandais Pim van Lommel a mené une étude prospective dans 10 hôpitaux néerlandais sur une durée de 13 ans, portant sur 344 patients ayant survécu à un arrêt cardiaque. Les résultats de cette étude (publiés dans *The Lancet* en 2001) démontrent que 18% (62 patients) ont vécu une NDE lors de leur arrêt cardiaque, dont 12 % (41 patients) expérimentaient une NDE particulièrement profonde (*core experience*).

Des NDE négatives ou effrayantes – encore relativement peu étudiées – sont recensées dans 4 % à 5% des cas.

Ces chiffres montrent que cette expérience est survenue chez un grand nombre de personnes et que le doute quant à son authenticité n'est désormais plus permis. Comme il ressort sans équivoque de toutes les études entreprises que la NDE est une expérience universelle, non pas liée à une spécificité géographique ou culturelle mais issue de notre condition d'être humain, on peut sans doute extrapoler et supposer qu'un pourcentage équivalent de NDE doit se retrouver dans les autres pays du globe.

Quel est l'impact de la NDE sur la vie de celui qui l'a expérimentée ?

À défaut (ou en attendant) d'avoir été démontrée comme une réalité objective, la NDE constitue une réalité de vie pour l'expérimenteur. Cette expérience transcendante provoque une crise de vie majeure, une remise en question des valeurs et une nouvelle manière d'appréhender le monde. L'abolition de la notion de temps et d'espace qui s'est produite lors de la NDE, l'expérience de sortir de son corps physique et de rester soi-même, avec sa personnalité, son histoire, ses émotions, ses capacités intellectuelles, même rehaussées, constituent en soi un choc majeur. La rencontre avec l'être de lumière équivaut pour beaucoup à une révélation et représente sans doute l'élément le plus transformateur de la NDE. L'intensité émotionnelle de l'expérience de mort imminente et la difficulté de la mettre en mots (certains parle d'ineffabilité) isolent l'expérimenteur de ses proches et le jette en marge de la société. Ce sentiment de solitude est encore accentué par la difficulté de retrouver sa place au sein d'une famille et d'une communauté dont les valeurs, les buts et les préoccupations ne sont plus partagés.

L'expérimenteur est fragilisé car, ayant échappé de justesse à la mort, il a vécu un trauma majeur. Suite à son état de mort imminente, il se trouve souvent dans un état physique critique, conséquence de la maladie ou de l'accident qui l'ont amené à l'extrémité de la vie. Pourtant, le fait d'avoir frôlé la mort de très près est certes une expérience traumatisante mais n'explique pas en soi la totalité des changements observés dans la vie d'une personne suite à une NDE (Ring, 1980).

Dans de nombreux cas, les individus sont incapables de mettre un nom sur l'événement qu'ils viennent de vivre et pourtant ils ont l'intime conviction qu'il est essentiel pour eux et déterminera leur avenir. S'installe alors une période de déstabilisation et un retour souvent douloureux à la vie quotidienne qui semble soudainement fade et dénuée de sens.

La transformation se met en place sur des années, voire des dizaines d'années. Une étude du Dr. Pim Van Lommel (2000) indique une moyenne de 8 ans pour le déploiement complet des conséquences d'une NDE. La profonde modification de vie et de valeurs des expérimenteurs est si flagrante qu'elle peut être facilement vérifiée et analysée. La quête d'une nouvelle manière de vivre est souvent compliquée par la nécessité ressentie comme impérative par l'expérimenteur de trouver un sens à sa vie et de remplir la « mission » qui a justifié son retour au corps physique. L'expérimenteur ne trouve la paix qu'au moment où il comprend et accepte la nouvelle voie qui s'ouvre à lui. Il récolte alors les fruits de ses efforts incessants, de sa quête obstinée, libéré de la peur de la mort, persuadé que chaque événement, joyeux ou douloureux, qu'il est amené à vivre est sensé et infiniment juste et rassuré à l'idée qu'il retournera « chez lui » au moment de quitter définitivement son corps physique.

La personnalité change-t-elle après une NDE ?

La NDE provoque une remise en question fondamentale des valeurs, des objectifs et de la manière de mener sa vie.

Les changements majeurs sont :

d'ordre **social** (la primauté de l'amour, l'empathie, l'importance accrue accordée aux relations interpersonnelles, la tolérance, l'entraide, l'assistance d'autrui)

d'ordre **matériel** (diminution ou abandon de l'attachement aux bien matériels, à la réussite professionnelle et financière, au statut social)

liés à la **conception de soi** (transformation de l'échelle des valeurs, confiance et estime de soi accrues, soif de connaissance, aspiration au développement personnel, notion d'une mission à remplir)

liés à la **conception de la vie** (joie de vie augmentée, un sens de la vie se dégage et s'intensifie au fil du temps, capacité de vivre intensément dans le présent, éveil spirituel, diminution ou disparition de la peur de la mort, certitude que la conscience survit à la mort du corps physique, conviction de l'existence d'une réalité spirituelle).

Dans 4% à 5% des cas, l'impact de la NDE est ressenti comme négatif (dépression, angoisse, désorientation persistante).

La NDE induit-elle des manifestations parapsychologiques ?

Un nombre significatif d'expérienceurs développent des dons parapsychologiques suite à une NDE. Ces aptitudes nouvellement apparues comprennent aussi bien la télépathie, les visions prémonitoires ou prophétiques, la capacité de voir à distance ou de deviner les pensées des gens que la faculté de diagnostiquer des maladies et même d'en guérir certaines. Il arrive qu'un expérienceur voie l'apparition d'une personne qui lui est proche au moment du décès de celle-ci.

Pendant une NDE, il semble qu'un accès soit ouvert vers un état de conscience différent, dans lequel une réalité plus vaste, transcendant le temps, l'espace et la matière, englobe la réalité ordinaire. Et apparemment cet accès ne se referme pas totalement après l'expérience. Il semble, comme le formule si bien Kenneth Ring, qu'une semence ait été plantée, libre de germer ou non avec le temps. Quelques citations donnent une idée de ces dons parapsychologiques, nouvellement apparus : « ma sensibilité s'est développée, rêves prémonitoires parfois, télépathie très souvent... »

- « après mon expérience j'ai fait plusieurs sorties hors du corps »

« ... sensibilité plus développée, possibilités télépathiques, et grande facilité pour la décorporation, possibilité de soigner et d'aider les autres »

« La sensibilité est plus grande, j'apprends plus vite, je me concentre mieux, j'ai plus de mémoire et de dons psychiques, mais surtout je cherche à m'incarner et à ne plus me dédoubler ; c'est dans et à travers le corps que l'expérience de la vie se déroule, et nulle part ailleurs. »

Ces capacités sont parfois un fardeau, car il semble que les phénomènes de précognition concernent le plus souvent des événements à forte charge émotionnelle (Jourdan, 2005)

Pour ma part, je suis convaincue que tous les êtres humains possèdent ces mêmes capacités à l'état latent et qu'il suffit d'un élargissement de la conscience, comme cela se produit lors de la NDE, pour activer ce potentiel naturel inhérent à la condition humaine.

Quel est l'état de la recherche sur les NDE ?

Historique

La recherche scientifique sur les NDE a débuté avec la création en 1978 de la International Association for Near-Death Studies (IANDS), présidée à l'époque par le Professeur Kenneth Ring. Depuis, des chercheurs de renom appartenant à différentes disciplines et localisés dans de nombreux pays étudient ce phénomène et ses implications.

Spécificités

Le ressenti d'une personne qui a vécu une expérience de mort imminente est par définition subjectif, intime et difficile à transmettre. La recherche sur les NDE se trouve confrontée à un phénomène qui ne peut être mesuré, quantifié, ni observé par les moyens scientifiques habituels. A l'exception de la sortie hors du corps (décorporation) qui se prête relativement facilement à des vérifications, la recherche sur les NDE passe obligatoirement par une réflexion sur la transcendance.

Méthodologie

La recherche consiste en premier lieu à recueillir des témoignages de NDE selon des protocoles standardisés (Ring, Greyson) et à les traiter statistiquement et qualitativement à travers une approche pluridisciplinaire.

A ce jour, des milliers de témoignages ont été récoltés, analysés et commentés par des chercheurs, notamment américains et européens.

Ces données sont étudiées à la lumière des hypothèses psychiatrique, psychologique, pharmacologique, neurologique et neurophysiologique.

Outre la typologie de l'expérience elle-même, ses conséquences psychologiques ont fait l'objet de nombreuses études scientifiques.

La comparaison avec des expériences connexes est également menée, afin de mieux comprendre la spécificité de la NDE dans ses rapports avec d'autres expériences de type similaire. Des révélations mystiques, expérimentées après de longues années de pratique, présentent certaines similitudes avec les NDE.

Controverse

La controverse, alimentée par des chercheurs matérialistes (tels que Susan Blackmore), se poursuit sur la question s'il s'agit d'un phénomène qui met en évidence la survie de la conscience lors de la mort physique ou d'un épiphénomène du cerveau mourant.

Certains s'interrogent si la NDE s'est produite pendant que l'électroencéphalogramme était plat ou pendant le retour à la conscience quand le cerveau a regagné ses fonctions. S'agit-il de vrais souvenirs ou de reconstructions à partir d'informations infra conscientes recueillies pendant la période d'inconscience et de souvenirs, reconstruits dans un scénario de sortie du corps au moment du retour à la vie ? (French).

Etat de la recherche

L'avancée modeste dans la compréhension du fonctionnement et de la nature de la NDE confirme sa complexité. Les modèles et théories médicaux, psychologiques et parapsychologiques développés à ce jour ne sont pas en mesure d'expliquer la NDE dans sa globalité ni d'en éclairer toutes les composantes.

La recherche sur l'impact des NDE sur la vie des individus par contre commence à porter ses fruits puisqu'elle facilite leur intégration tant au niveau personnel que social.

Le phénomène des NDE commence à être largement connu, sa médiatisation, bien que souvent sensationnaliste, permet une large information du public.

Reste le défi de tirer toutes les conséquences et les bénéfices de cette expérience transcendante, tant au niveau scientifique que philosophique.