

## INTRODUCTION

Voilà maintenant plus de trente ans que je travaille sur les questions de la mort, de la fin de vie, des expériences de mort imminente et des contacts spontanés avec les morts. Mon intérêt pour cette thématique est né de la lecture de *La Vie après la vie*<sup>1</sup>, première étude majeure sur les expériences de mort imminente (EMI) publiée à l'époque moderne, et fondement de la thanatologie (étude de la mort) actuelle. Cet essai a été un élément déclencheur, qui a incité des chercheurs du monde entier à étudier de manière scientifique les états de conscience des personnes en fin de vie. Les expériences de mort imminente démontrent que l'homme est un être spirituel qui suit, au moment de sa mort, un cheminement éminemment spirituel.

Dans le même temps, une chercheuse d'origine suisse, Élisabeth Kübler-Ross, s'est appuyée sur ses observations au chevet de personnes mourantes pour approfondir notre compréhension de ce qui se produit au moment de la mort. Elle n'a pas hésité à parler avec les mourants de leurs sensations, et s'est aperçue que les patients avaient conscience du peu de temps qu'il leur restait à vivre. Nous la retrouverons au cours de ce livre, car c'est elle qui a fait sortir la mort du déni où elle

---

1. Raymond Moody, *La Vie après la vie*, Robert Laffont, 1977.

était maintenue et l'a amenée dans la sphère publique. Au début des années 1980, elle a participé à diverses émissions de télévision, occasions pour elle de remettre en cause les lieux communs habituels sur la mort. Ce furent pour moi des moments marquants, inoubliables, qui ont transformé pour toujours ma vision du monde, et aujourd'hui encore, je me réjouis d'avoir rencontré cette femme extraordinaire. Elle a rédigé la préface de mon premier livre *Auch Du lebst ewig*<sup>1</sup>, et en 2000, j'ai pu passer une semaine chez elle, à Scottsdale, en Arizona. Nos conversations, très intenses, furent publiées à l'époque dans plusieurs revues.

En 1986, on a diagnostiqué un cancer à ma mère, Hildegard Jakoby. Lors d'une première intervention, on lui a retiré l'estomac, plusieurs parties des intestins, la vésicule biliaire et la totalité de l'épiploon. À l'époque, je croyais qu'il était tout à fait impossible de survivre à une telle opération; pourtant, pendant deux ans, il sembla qu'elle allait résister à la maladie. Mais le cancer est ensuite revenu en force: elle a dû subir plusieurs opérations et chimiothérapies. Dans le même temps, mon père a développé un cancer du côlon, avec des complications sans fin. Au cours des deux années suivantes, il ne se passa pas un jour sans que l'un ou l'autre de mes parents se trouvât en soins intensifs ou en chimio. Je peux dire à présent que cette période a bouleversé ma vie. Mon père est mort en août 1990, suivi de peu par ma mère. Au moment de mourir, lorsque celle-ci m'a dit adieu, j'ai senti à la fois les larmes me monter aux yeux, et un immense soulagement de la voir enfin libérée de ses indicibles souffrances. En effet, la prise en charge de la douleur était alors loin d'être aussi développée que

---

1. «Toi aussi tu vis éternellement» (non traduit).

celle que nous connaissons actuellement. Chacun était abandonné à son sort. Par la suite, j'ai été amené, par le hasard des circonstances, à accompagner plusieurs proches vers la mort. C'est cette expérience qui m'a décidé à m'intéresser à la vie après la mort. Surmonter la mort de mes deux parents et supporter cette souffrance n'a pas été chose facile. À plusieurs reprises, j'ai cru que j'allais m'écrouler. À présent, je comprends que ces épreuves m'ont préparé pour ce qui est devenu l'objectif de ma vie : transmettre au grand public les dernières découvertes sur la mort et la vie d'après.

L'analyse des mécanismes de la mort nous permet de comprendre que nous sommes des êtres spirituels, et nous donne la certitude que nous sommes un élément de la totalité divine. Sans cette intégration à ce sens global, notre vie n'aurait aucun sens. C'est précisément ce que démontrent les expériences de mort imminente (EMI) que nous étudierons dans cet ouvrage. J'emploierai souvent ici le terme de « Dieu », entendant par là force créatrice universelle à la racine de chaque être. Ce terme, vous pouvez le remplacer par le mot qui, pour vous, symbolise cette force. Ces dernières années, j'ai eu d'innombrables conversations avec des personnes de tous horizons, qui m'ont raconté leurs expériences de mort imminente ou leurs contacts avec des morts. Grâce aux conférences et aux séminaires auxquels je participe, aux nombreuses lettres et e-mails que je reçois de mes lecteurs, ou encore à travers mon site Internet<sup>1</sup>, j'entretiens un dialogue permanent avec les témoins. Tous les cas cités dans ce livre, sans être nommés, proviennent de mes archives personnelles. On voit, au fil des récits, que tous suivent des schémas

---

1. [www.sterbeforschung.de](http://www.sterbeforschung.de)

déterminés. Il est donc temps d'admettre que les déclarations concordantes de millions de personnes sur l'au-delà sont véridiques et absolument authentiques.

On a assisté ces derniers temps à un afflux massif de découvertes sur les EMI, mais hélas, le grand public n'a pas accès à ces publications, et ne peut donc pas saisir le sens que ces expériences revêtent pour notre vie, à savoir que la mort n'est nullement à craindre. On le comprend, l'étude des expériences de mort imminente peut nous aider à nous défaire de nos angoisses face à la mort. Ce livre se veut donc une présentation synthétique et complète de l'ensemble du savoir dont nous disposons aujourd'hui sur les EMI, afin de le rendre accessible au plus grand nombre. Étudier cette thématique, c'est transformer non seulement son regard sur la mort et l'au-delà, mais aussi sur sa propre vie. Enfin, l'enjeu de ces découvertes va bien plus loin : elles invitent notre société à lever le tabou sur la mort et à permettre à chacun de mourir dans la dignité.

## I

### LES TRAITS CARACTÉRISTIQUES D'UNE EXPÉRIENCE DE MORT IMMINENTE

Par expérience de mort imminente, on entend les expériences extracorporelles que connaissent certaines personnes au moment de leur décès ou lors d'épisodes de perte de conscience profonde, comme le coma. Elles surviennent en cas de danger de mort, de blessure grave, ou si, pour une raison ou une autre, la personne sent sa mort proche. Les sujets sont souvent déclarés cliniquement morts, après arrêt du cœur, suite à un accident, à une agression violente ou à une tentative de suicide. Les EMI peuvent aussi avoir lieu à l'occasion de situations de stress paroxystiques, de crises psychiques extrêmes, ou bien de chutes en montagne. On parle alors de mort imminente psychologique. Une expérience de mort imminente est toujours une confrontation totalement inattendue avec la mort. À cette occasion, la conscience se détache du corps, découvrant une nouvelle dimension de l'être. Notons tout de suite que, si ces épisodes n'étaient provoqués que par des causes corporelles (manque d'oxygène, libération massive d'endorphines, hallucinations ou perceptions résiduelles), ils ne donneraient pas lieu à une expérience vécue à part entière ; or, d'innombrables études ont démontré qu'une EMI est

une expérience pleinement vécue, et authentiquement humaine.

### **Les aspects essentiels d'une expérience de mort imminente**

L'analyse des très nombreux cas d'EMI recensés dans le monde entier au cours des quarante dernières années permet de dégager des traits caractéristiques permanents, indépendants de la diversité des conditions de vie et des contextes culturels ou religieux. On sait, aujourd'hui mieux que jamais, ce qu'il advient de nous lorsque nous mourons.

#### *1. La continuité de la conscience de soi*

Lorsque l'âme, support du Moi terrestre, quitte le corps, la personne se rend compte que son Moi individuel est intact. Elle comprend qu'elle se trouve dans un état de conscience entièrement différent, auquel elle n'avait pas accès auparavant, et découvre une autre dimension de l'être, tout en restant consciente d'elle-même. Ainsi naissent les perceptions subjectives d'une expérience de mort imminente, qui seraient absolument impossibles sans une conscience de soi intacte, car c'est cette conscience qui est le support et le filtre de toute perception. La personne sait alors qu'elle est de toute évidence décédée; et pourtant, elle se sent plus vivante que jamais.

«Durant toute l'expérience, j'avais conscience de moi-même, et bien que séparé de mon corps, je me sentais plus vivant que je ne l'avais été de toute ma vie terrestre. Ce qui m'a le plus étonné, c'est que je me trouvais

hors de mon corps, mais que, dans le même temps, je percevais avec mon Moi habituel tout ce qui se passait autour de mon corps. Cet état de conscience était pour moi inexplicable, mais maintenant, j'ai compris que la conscience ne connaissait jamais de fin.»

## 2. *Un état apaisé et sans douleur*

Dès que la conscience abandonne le corps, toutes les souffrances, si vives l'instant d'avant, cessent immédiatement. La douleur ressentie s'évanouit, laissant place à une sensation de calme, de paix, de chaleur et de sécurité, qui vient emplir l'âme.

«Sitôt sortie de mon corps, la douleur et la peur de mourir s'étaient évanouies. J'étais enveloppée d'un amour universel, emplie de calme et d'une profonde sérénité. C'était un sentiment euphorique de félicité, de légèreté et de liberté.»

Josef a vécu une EMI lors d'une grave crise d'asthme, au cours de laquelle il a failli mourir par étouffement. Il décrit son expérience extracorporelle :

«Le silence a submergé mon âme et apaisé mes pensées. Je n'avais plus peur. Tout était incroyablement calme, puis je me suis rendu compte que j'étais encore là. L'idée que j'étais sans doute mort a germé en moi. On n'entendait pas un bruit. C'est le silence le plus paisible que j'aie jamais connu<sup>1</sup>.»

Loin d'avoir été angoissant pour Josef, cet événement lui a permis d'emporter avec lui cette paix en revenant à la vie. À partir de là, il a surmonté son

---

1. Long J. et Perry P., *Evidence of the Afterlife* (« Les preuves de la vie après la mort », non traduit), New York, 2010.

agitation et son impatience. À chaque fois qu'il repensait à son expérience, il ressentait une paix profonde.

### *3. Les expériences extracorporelles*

Cette dimension, sans doute l'un des aspects essentiels des expériences de mort imminente, nous confronte à une vérité fascinante : la conscience existe au-delà du corps humain. Dès lors que le cœur a cessé de battre et que la respiration s'est arrêtée, l'EEG<sup>1</sup> présente une ligne plate. Du point de vue médical, au moment de sa mort clinique, le patient ne peut donc plus avoir de perceptions conscientes, car il ne dispose plus d'une conscience intacte dirigée par le cerveau, et encore moins d'une forme quelconque de conscience de soi. Pourtant, ces expériences extracorporelles ont été attestées à des millions de reprises par les recherches thanatologiques. Au cours de ce phénomène, appelé « décorporation » par certains chercheurs, le sujet quitte son corps, et peut ainsi percevoir des objets, parfois distants de milliers de kilomètres du lieu de son décès clinique, qui lui sont en théorie inaccessibles étant donnée la situation de son corps. Dès que la conscience humaine s'est séparée du corps physique, l'espace et le temps sont instantanément abolis. Le sujet a alors souvent l'impression que tous les événements se produisent simultanément. En voici un témoignage :

« Tout à coup, je me suis trouvé hors de mon corps ; je voyais les sauveteurs se démener pour me ramener à la vie, tandis que je flottais dans le ciel. Puis, j'ai pensé à ma fille, et je me suis instantanément retrouvé en sa présence. Elle habitait alors à 500 kilomètres de chez

---

1. Électro-encéphalogramme.



moi. Je la voyais à la cafétéria, avec ses collègues, mangeant une part de tarte aux cerises. Elle portait un pull en cachemire rose et un pantalon gris-blanc. Tout cela s'est produit en un instant, alors que l'on me réanimait sur le lieu de l'accident. Vous pouvez imaginer l'étonnement de ma fille, lorsque je l'ai appelée quelques jours plus tard pour lui raconter mes observations.»

Les sujets peuvent se déplacer partout où ils veulent à la vitesse de la pensée, rejoindre instantanément une personne en pensant à elle. Par la suite, ils sont capables de décrire très concrètement ce qu'ils ont vu et vécu au moment de leur mort clinique. Le caractère absolument réaliste des récits, démontré par des centaines d'études, est fascinant. La conscience est indépendante du corps, donc la perception sensible sans support physique est possible! En voici deux exemples révélateurs :

«La peur s'est évanouie. Tout à coup, je me tenais derrière les médecins, contemplant mon corps. Puis, je me suis détournée d'eux pour me diriger vers une puissante lumière; je flottais encore au-dessus de moi-même et de ce groupe de gens en blanc, penchés sur celui avec qui j'avais un point commun: ce corps était mon manteau, et je n'en avais plus besoin. Il y eut un moment de calme profond. J'étais libérée de cette partie de moi étendue là<sup>1</sup>.»

L'exemple suivant, rapporté par un homme qui n'avait que dix ans lors de son EMI, montre la légèreté qui caractérise cet état de conscience élargie, moment où toute peur est oubliée.

---

1. Bieneck A., Hagedorn H.-B., Koll W., *Ich habe ins Jenseits geblickt* («J'ai aperçu l'au-delà», non traduit), Neukirchen-Vluyn, 2006.

«À dix ans, suite à une chute de cheval, j'ai perdu conscience pendant plusieurs heures. Le médecin pensait que je ne survivrais peut-être pas ; et moi, je le voyais disant cela ! C'était déjà très étrange. D'un seul coup, j'ai eu l'impression de me glisser hors de mon corps. C'était extraordinaire ! J'ai adoré planer ainsi dans toute la pièce et regarder tout le monde, y compris moi-même. Puis est venue une dame, dont émanait une lumière toute blanche. Elle m'a dit que je devais rentrer à la maison, mais que je pourrais revenir un jour<sup>1</sup>.»

#### 4. *Le passage vers l'au-delà par le tunnel*

Les expériences vécues lors d'une décorporation se produisent encore dans le monde physique ; à l'inverse, lors du passage par le tunnel, les sujets connaissent une extension de leurs facultés de perception au-delà du monde. La conscience de soi s'élargit jusqu'à être capable de percevoir des objets du monde spirituel. L'âme se délie toujours plus du corps, ce qui intensifie encore les perceptions sensibles. Tous nos sens – la vue, l'ouïe, l'odorat – sont actifs, mais sans passer par le corps ; nous percevons ces sensations dans une simultanéité de tous les événements, tandis que la conscience s'étend jusqu'aux sphères de l'au-delà. La séparation de l'âme lors du passage dans le tunnel est vécue sur un mode «quasi corporel» : on tombe, on se relève, on monte, on flotte ou on vole. De telles expériences sont également vécues lors des rêves de chute et de flottement, bien connus. L'effet de tunnel est produit par la vitesse de déplacement dans l'obscurité. Le sujet

---

1. Morse M., Perry P., *Transformed by the Light* («Transformés par la lumière», non traduit), New York, 1992.

n'a alors aucun moyen d'influer sur la vitesse ou sur la durée de ce vol.

Margot Grey, célèbre thanatologue anglaise, a elle-même vécu une expérience de mort imminente; elle décrit cet effet de tunnel :

« Ensuite, tout s'est obscurci. C'était comme de se réveiller dans l'espace, dans le noir absolu. Puis, j'ai perçu un mouvement. À mesure qu'il s'accélérait, le vide a pris la forme d'un tunnel, comme l'intérieur d'une tornade. Il aurait pu faire des milliers de kilomètres de long, j'avais l'impression de pouvoir y glisser à l'infini. On a la sensation d'être en chute libre, et pourtant, on ne tombe pas vraiment, c'est plutôt un mouvement vers l'avant<sup>1</sup>. »

Le tunnel est un symbole du passage de notre monde vers l'au-delà; il est parfois perçu comme obscurité, vide, ou traversée d'un espace neutre. Au cours d'un entretien personnel, une femme m'a rapporté ceci :

« J'avais quitté mon corps, et je flottais au-dessus de lui, lorsqu'une puissante aspiration m'a propulsée à toute vitesse dans un tunnel. Au départ, j'étais emplies d'une terreur absolue de mourir, mais tout à coup, une lumière s'est mise à scintiller au loin. Je me sentais libre, sans poids, et j'étais attirée par une force magique vers cette merveilleuse lumière. »

### *5. La rencontre avec la lumière*

La lumière est un élément essentiel de toute expérience de mort imminente: toute personne qui a pu

---

1. Kalweit H., *Liebe und Tod. Vom Umgang mit Sterben* (« L'amour et la mort. Que faire face à la mort », non traduit), Burgrain, 2006.

apercevoir cette lumière de l'au-delà voit sa personnalité transformée. Un homme la décrit ainsi :

« Dans le même temps, j'ai vu un flot de lumière claire et chaude. Elle ne provenait pas d'une direction particulière, elle ne projetait aucune ombre ; au contraire, elle emplissait tout l'espace d'un éclat éblouissant, comme un liquide doré. Tout ce que je voyais avait cette qualité cristalline, scintillante<sup>1</sup>. »

Des années plus tard, le souvenir de cette indescriptible lumière apporte un réconfort et suscite encore des impressions positives. Dans l'au-delà, la lumière est ce qui relie chaque chose avec la Totalité. Un homme m'a raconté ceci :

« Je me suis dirigé vers cette merveilleuse et radieuse lumière. J'étais baigné d'amour, de paix et de chaleur. La lumière était en moi, et ainsi, je devenais moi-même lumière ; elle faisait partie de moi. Ce fut la rencontre avec l'éternité. La lumière imprégnait tout. D'après moi, elle est l'essence même de l'être. »

Ce sentiment de renouveau spirituel, de purification par l'amour, vécu au sein de la lumière, provoque une transformation radicale de la personnalité.

### *6. La vision rétrospective de la vie*

Cette étape nous confronte au sens profond de notre existence. Le sujet comprend qu'il est lui-même responsable de ce qu'il a fait dans sa vie, et revit entièrement les scènes, comme si son existence se déroulait une nouvelle fois. Neev raconte :

---

1. Bieneck *et al.*, *Ich habe ins Jenseits geblickt*, *op. cit.*

«Aujourd'hui, je vois le tableau complet, et je comprends que cette vision rétrospective de ma vie, c'est ma vie! J'étais certes physiquement absente, mais j'avais l'impression de revivre une nouvelle fois ma vie entière. J'avais le sentiment de refaire tout ce que j'avais fait, et je refaisais exactement la même chose, mais en l'analysant sous un nouveau jour<sup>1</sup>.»

On est, pour ainsi dire, à la fois observateur et acteur de sa vie, confronté non seulement à soi-même et aux situations telles qu'on les a vécues, mais aussi aux effets de nos pensées, de nos paroles et de nos actes sur les autres. Par cette double perspective, la vision rétrospective de notre vie fait de nous à la fois des observateurs impartiaux et des acteurs engagés sur le plan émotionnel. Voici comment Neev décrit ce processus :

«Ainsi, si l'on compare cette vision rétrospective à une pièce de théâtre, c'est comme si nous en étions à la fois acteurs et spectateurs; je ressentais toutes les émotions, toutes les peines et les douleurs de chacun des personnages de la pièce, et ce, à la fois comme acteur et comme spectateur<sup>2</sup>.»

Cette vision intégrale des choses n'est possible qu'à une seule condition : que chaque pensée, chaque acte et chaque parole soient consignés dans des bases mémorielles, sous forme de champs énergétiques dans le monde spirituel. Elles nous donnent accès aussi bien à la conscience des vivants qu'à celle des morts. Il n'y a pas de juge extérieur. La seule chose qui compte, au

---

1. Ring K., Elsässer-Valarino E., *Lessons from the Light: What we can learn from the near-death experience* («Leçons de la lumière. Ce que l'on peut apprendre des EMI», non traduit), Needham, 1998.

2. *Ibid.*

cours de cette introspection, est de savoir si nous avons réellement vécu à cœur ouvert ou non.

« J'avais une conscience totale, limpide, de tout ce qui s'était produit dans ma vie. J'ai compris que tout homme est envoyé sur la Terre pour découvrir ou apprendre telle ou telle chose, comme donner plus d'amour, ou être plus aimant vis-à-vis des autres ; savoir que l'essentiel se trouve dans les relations humaines et non dans les choses matérielles ; et comprendre que le moindre acte de notre vie est conservé et reparait devant nous par la suite<sup>1</sup>. »

La vision rétrospective de la vie est un travail de connaissance supérieure de soi : nul n'y est jugé, et encore moins damné. Tout ce que nous pensons, disons ou faisons dans notre vie terrestre est conservé sous forme énergétique dans des champs de conscience du monde spirituel. Sans cela, cette vision sur la totalité de l'existence serait absolument impossible.

### *7. Le retour dans le corps*

Si nous en savons tant sur ce qui se produit lors d'une expérience de mort imminente, c'est parce que les sujets reviennent à la vie et peuvent raconter leurs expériences. Nombre d'entre eux relatent qu'ils sont arrivés à une frontière ou à une borne, et qu'on leur a dit qu'ils devaient retourner dans leur corps. Ce phénomène est en général symbolisé par une image : clôture, mur, banc de brouillard, fleuve, etc. Une femme a ainsi raconté au Dr Raymond Moody, thanatologue, qu'elle faisait voile à bord d'un petit bateau vers un rivage

---

1. *Ibid.*

lointain, depuis lequel tous ses proches décédés lui faisaient signe. Pourtant, le temps n'était pas venu pour elle de mourir. Le voilier fit demi-tour, et elle revint à la vie. La décision de retourner revient soit à la personne elle-même – parce qu'elle a des projets à réaliser, ou des enfants à élever –, soit à l'Être de lumière, parce qu'il n'est pas encore temps de partir.

« J'ai prié, j'ai demandé de pouvoir rester. La pensée de me retrouver coincé dans mon corps me déprimait et me dégoûtait au plus haut point. Pourtant, l'ange semblait déjà sur le point de disparaître, et il disait : "Sharon a besoin de toi !" J'ai compris alors que j'avais une responsabilité. Sharon, c'est ma femme, qui est atteinte de sclérose en plaques. À l'instant où j'ai saisi cela, je me suis retrouvé dans mon corps, luttant pour la vie<sup>1</sup>. »

On croit souvent que les sujets reviennent à la vie à contrecœur. Pourtant, ils savent qu'ils ont une mission à accomplir. Les expériences de mort imminente font partie de l'ordre universel des événements, et nous rappellent que nous sommes inclus dans un plan divin. C'est pourquoi elles constituent toujours un tournant dans la vie des personnes concernées.

### *8. Transformations de la personnalité*

Une EMI a toujours des conséquences profondes sur le reste de la vie du sujet. Toutes ses valeurs, sa personnalité sont modifiées. À long terme, la personne réoriente sa vie et entreprend une transformation progressive d'elle-même. Ayant désormais conscience que la mort n'existe pas, elle cesse d'en

---

1. St Clair Marisa, *Near-Death Experience: The Illustrated Dossier* (« EMI, Le dossier illustré », non traduit), Blandford, 1998.

avoir peur, et sa vie d'ici et maintenant revêt dès lors un sens plus profond. Elle éprouve un respect accru de toute chose. Nombreux sont ceux qui éprouvent des sentiments d'amour inconditionnel beaucoup plus forts, ce qui transforme radicalement leurs rapports aux autres. Comprenant qu'ils font partie intégrante du grand ordre divin, tel qu'il s'est révélé à eux lors de l'EMI, les sujets reprennent confiance et retrouvent l'estime d'eux-mêmes. Les extraits suivants permettent de se rendre compte à quel point une telle expérience est marquante.

« Cette expérience m'a travaillé ensuite pendant longtemps; j'en ai tiré une foi profonde, et la certitude qu'il ne faut pas craindre la mort! »

« Je suis revenu à la vie fort d'une nouvelle conscience, d'une nouvelle responsabilité, avec encore plus d'amour pour les choses. J'ai parfois un peu l'impression d'être un extraterrestre, mais après tout, c'est plus ou moins le cas. Saurai-je vivre cette nouvelle vie, tenir mes promesses, et aimer la vie<sup>1</sup>? »

Les chercheurs ont découvert que les EMI étaient fréquemment suivies de l'apparition ou du renforcement de capacités suprasensorielles, notamment de pouvoirs de voyance, de facultés médiumniques ou de rêves prémonitoires. Certains sujets acquièrent des pouvoirs de guérison, d'autres ressentent la présence d'un ange ou entrent en contact avec un esprit qui les guide. Il en résulte une soif de connaissances spirituelles, qui dépasse les dogmes religieux et les professions de foi figées pour se lancer dans une quête personnelle plus ouverte.

---

1. Bieneck *et al.*, *Ich habe ins Jenseits geblickt*, *op. cit.*