

L'impact des vécus subjectifs de contact avec un défunt (VSCD) sur le processus de deuil

Evelyn Elsaesser

Responsable d'un projet de recherche international sur les Vécus Subjectifs de Contact avec un Défunt (VSCD) – Auteure

Evelyn Elsaesser est une experte des expériences liées à la mort, notamment des expériences de mort imminente (EMI) et des vécus subjectifs de contact avec un défunt (VSCD). Elle est l'auteure de nombreux livres, articles et chapitres de livres sur ces sujets, dont *D'une vie à l'autre : Des scientifiques explorent le phénomène des expériences de mort imminente*, *Le Pays d'Ange*, et *Lessons from the Light* co-écrit avec le Professeur Kenneth Ring. Ses deux derniers ouvrages *Quand les défunts viennent à nous : Histoires vécues et entretiens avec des scientifiques* et *Contacts spontanés avec un défunt : Une enquête scientifique atteste la réalité des VSCD* traitent des VSCD spontanés et directs. Evelyn Elsaesser est en charge d'un projet de recherche international intitulé *Investigation de la phénoménologie et de l'impact des vécus subjectifs de contact avec un défunt (VSCD) spontanés et directs*. Elle est également cofondatrice et membre du comité exécutif de Swiss IANDS (Association internationale pour l'étude des expériences de mort imminente).

Un « vécu subjectif de contact avec un défunt » (VSCD) spontané et direct se produit lorsqu'une personne, généralement en deuil, perçoit de manière inattendue un défunt par les sens de la vue, de l'ouïe, de l'odorat ou du toucher. Très souvent, les personnes qui expérimentent un VSCD (les récepteurs) sentent simplement la présence de la personne décédée ou perçoivent un contact pendant le sommeil ou lors de l'endormissement ou au réveil. Le défunt est perçu d'une

manière qui est interprétée par les récepteurs comme révélatrice de la survie de cette personne.

Avec une équipe internationale de chercheurs, nous avons mené une enquête dans les trois langues du projet (français, anglais et espagnol) à laquelle plus de 1000 personnes ont participé. Les données récoltées montrent un effet significatif et bénéfique des VSCD sur le processus de deuil. Je commenterai cet impact à l'aide de nombreux témoignages de nos participants.

1. Enquête sur les VSCD

Les contacts spontanés avec un défunt – que nous avons baptisés avec Stéphane Allix les « Vécus Subjectifs de Contact avec un Défunt » (VSCD) pour les besoins de la rédaction du *Manuel clinique des expériences extraordinaires*¹⁸ – sont très courants. La littérature indique que 50 à 60 % des gens, en particulier des personnes en deuil, auraient vécu un ou plusieurs VSCD spontanés (Rees, 1971, 1975 ; Keen *et al.*, 2013). Les témoignages consignés sur tous les continents et depuis des siècles suggèrent que ce phénomène est *universel* et *intemporel*. Malgré leur présence répandue, les VSCD ont paradoxalement fait l'objet de peu de travaux de recherche et sont absents des médias et du discours public. En conséquence, les personnes qui vivent des VSCD (les récepteurs) n'ont généralement aucun cadre de référence pour comprendre, intégrer et tirer pleinement profit de cette expérience qui ne correspond pas à la conception de la réalité prévalant dans les sociétés occidentales. Le moment était venu de mener une enquête scientifique pour analyser ce phénomène sociétal majeur passé sous silence. J'ai constitué une équipe formée de Chris A. Roe, professeur de psychologie de l'Université de Northampton en Grande-Bretagne, de son assistant Callum E. Cooper, PhD, et de David Lorimer, directeur de programme du Scientific and Medical Network, Grande-Bretagne. Grâce à une subvention généreuse

18. Elsaesser-Valarino, Evelyn (2009) Vécu subjectif de contact avec un défunt. IN : Manuel clinique des expériences extraordinaires. – Paris : INREES – InterEditions-Dunod, pp. 131-159.

d'une fondation, nous avons mené, de février 2018 à janvier 2020, la première partie d'un projet de recherche intitulé *Investigation de la phénoménologie et de l'impact des vécus subjectifs de contact avec un défunt (VSCD) spontanés et directs*. Nous avons conçu un questionnaire très détaillé constitué de 194 questions, y compris des questions de suivi après des réponses affirmatives. 1004 personnes ont complété le questionnaire dans les trois langues du projet, soit 440 en français, 416 en anglais et 148 en espagnol. Nous avons ainsi conduit la plus vaste enquête multilingue sur les VSCD spontanés mondialement. Les résultats de notre enquête, illustrés par de nombreux témoignages, sont présentés dans mon ouvrage *Contacts spontanés avec un défunt : Une enquête scientifique atteste la réalité des VSCD* (Elsaesser, 2021).

2. Phénoménologie des VSCD

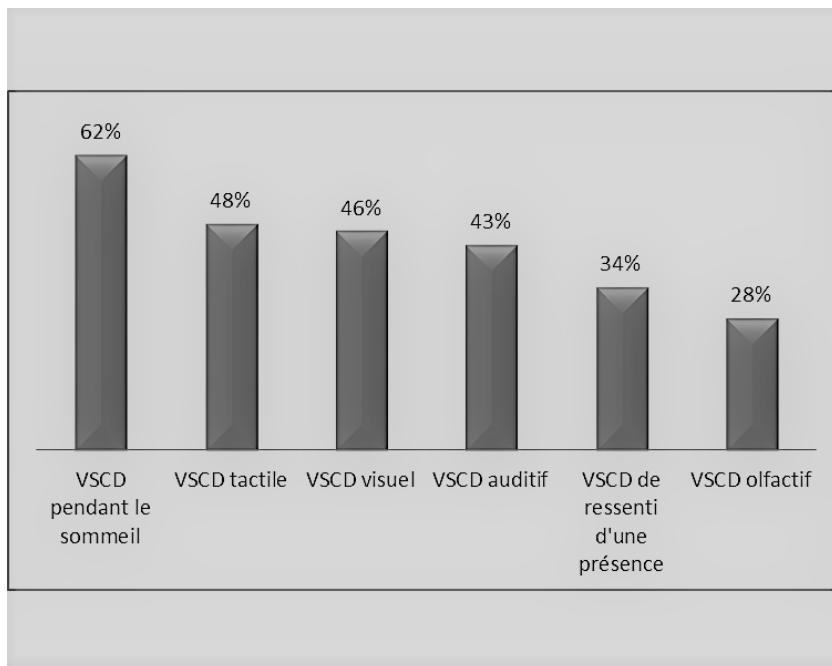
Un vécu subjectif de contact avec un défunt (VSCD) se produit lorsqu'une personne perçoit de manière inattendue un défunt par les sens de la vue, de l'ouïe, de l'odorat ou du toucher. Très souvent, les récepteurs sentent simplement la présence de la personne décédée ou perçoivent un contact pendant le sommeil ou lors de l'endormissement ou au réveil. La personne défunte est perçue d'une manière qui est interprétée par les récepteurs comme révélatrice de la survie de cette personne.

Les VSCD sont :

- Spontanés, apparemment initiés par les défunts, sans intention ni sollicitation de la part des récepteurs,
- Directs, sans intervention de médiums (channeling) et sans utilisation de l'écriture automatique, de la Transcommunication instrumentale (TCI19) ou autres procédés.

19. La Transcommunication Instrumentale ou TCI est utilisée dans le but d'essayer d'établir un contact avec les défunts en créant des interférences avec un poste de radio ou un téléviseur pour obtenir une image ou un son brouillé, puis de patienter plus ou moins longtemps en observant les phénomènes qui se produisent.

Le graphique suivant présente le nombre d'occurrences par type de VSCD de notre collection de données²⁰ :



Les VSCD pendant le sommeil sont en tête de notre classement. Cependant, plus de la moitié (52 %) de nos sondés ont été réveillés par le contact et la suite de l'expérience s'est inscrite dans l'une des autres catégories de VSCD. Les VSCD visuels, qui sont très marquants, se classent plus haut que prévu, car la littérature ne fait pas état d'un nombre aussi élevé d'occurrences.

Voici un exemple d'un vécu subjectif de contact avec un défunt²¹ : « *Je me suis réveillé vers six heures du matin et j'ai vu quelqu'un marcher sur mon porche d'entrée par la fenêtre de ma*

20. Ce graphique reflète l'ensemble des données récoltées, soit les résultats des 1004 questionnaires complétés dans les trois langues du projet.

21. Tous les témoignages présentés dans ce chapitre proviennent des questionnaires en français, en anglais et en espagnol de notre enquête. Les participants avaient la possibilité de remplir le questionnaire sans indiquer leur nom. C'est la raison pour laquelle les témoignages présentés ne sont pas nominatifs.

chambre. J'ai pensé "Qui serait ici si tôt ?" Je me suis habillé et je suis allé à la porte d'entrée. J'ai ouvert la porte et j'ai vu une femme, de dos, à ma gauche, qui pleurait. Je lui ai demandé si elle allait bien. Elle s'est retournée et j'ai vu que c'était ma grand-mère, du côté de la famille de mon père. J'étais sous le choc de la voir. Elle m'a parlé, m'a demandé pardon et s'est excusée de ne plus m'avoir parlé après le décès de mon père. Je lui ai dit que c'était bon et que je lui pardonnais. Elle a marché vers moi et nous nous sommes serrés dans les bras. J'ai senti son corps frêle m'étreindre et je lui ai rendu son étreinte. J'ai senti ses vêtements, son odeur, et elle m'a remercié pendant que nous nous embrassions. J'ai ressenti un sentiment d'amour très intense. Je me suis mis à pleurer. Elle a ensuite commencé à se transformer en une lumière blanche et brillante. J'ai dû fermer les yeux tellement c'était lumineux. Je pouvais voir la lumière s'estomper à travers mes paupières. La sensation d'elle a commencé à disparaître lentement. J'ai ouvert les yeux et elle était partie. Je me tenais là, les bras étendus, comme si j'étreignais quelqu'un. J'étais en état de choc. Je suis rentré dans la maison, je me suis allongé sur mon lit et ma femme s'est réveillée. Je lui ai raconté ce qui s'était passé. Ma grand-mère était morte depuis environ sept ans et j'étais bouleversé par cette expérience ».

3. Impression de réalité des VSCD

Pour que les VSCD aient un impact sur le deuil, il faut qu'ils soient considérés comme réels par les récepteurs. Est-ce le cas ? Vivre un contact avec un défunt, quel qu'en soit le type, est une expérience qui ne correspond clairement pas à la conception matérialiste de la réalité prédominant dans nos sociétés occidentales. Comment gérer un vécu qui semble totalement impossible ? Il s'avère que la majorité de nos 1004 participants ne se soient pas posé cette question puisqu'ils ont attribué d'emblée un statut de vérité à leur

expérience. 77 %²² l'ont considérée comme « très certainement authentique » quelques heures/jours après sa survenue. Cependant, cette conviction de l'authenticité du contact a considérablement augmenté *rétrospectivement*. Les VSCD conduisent souvent à un intérêt nouveau ou accru pour les questions spirituelles, ce qui peut amener les récepteurs à se documenter sur ce sujet ou à échanger avec des personnes ayant vécu le même type d'expériences. Au fil du temps, ces informations contribuent à une meilleure compréhension et permettent aux récepteurs d'attribuer une signification plus profonde à leur VSCD. En effet, au moment de remplir notre questionnaire, 90 % de nos sondés indiquaient que leur VSCD « était très certainement authentique », et 8 % précisaient qu'« il est possible qu'il se soit réellement produit ».

4. Impact des VSCD sur le système de croyances

La recherche montre que le fait d'être croyant, agnostique ou athée n'influence en aucune manière la nature de l'expérience, ni la probabilité de la vivre. Une croyance préexistante en la survie de la conscience après la mort physique n'est nullement un prérequis pour expérimenter un VSCD. La *conséquence* de ces contacts sur les croyances par contre est très significative. Les VSCD suggèrent l'existence d'un lien entre les vivants et les morts qui semble survivre à la mort physique. Notre enquête montre que cette expérience forte a notamment un impact sur la conception de la mort qui a changé pour 59 % de nos sondés. Il s'avère que le pourcentage de nos participants qui croyaient en l'existence d'une vie après la mort *avant* leur propre expérience (69 %) est assez similaire aux résultats de plusieurs enquêtes sur ce sujet, dont les chiffres montrent que les convictions de nos sondés se situaient dans la moyenne des populations et qu'ils n'étaient pas particulièrement enclins à croire en la survie de la conscience avant leur VSCD (Elsaesser, 2021). Le

22. Les autres modalités de réponses ne sont pas reproduites ici, ni pour une partie des autres résultats mentionnés dans ce chapitre. L'ensemble des résultats exprimés en pourcentage sont cependant publiés dans mon ouvrage *Contacts spontanés avec un défunt*.

renforcement des croyances en faveur de l'existence d'une vie après la mort est cependant très significatif puisque seulement 1 % de nos sondés n'y croit pas *après* le VSCD.

Par ailleurs, 63 % des participants croyaient que les défunts pouvaient contacter les vivants avant leur VSDC, contre 95 % après leur expérience.

La peur de la mort est inhérente à la condition humaine. Elle est sous-jacente en permanence dans nos vies et conditionne notre quotidien bien plus que nous ne voulons l'admettre. Ainsi, il est remarquable que la peur de leur propre mort ait été allégée ou éliminée pour un nombre significatif de nos sondés :

- A diminué : 31 %
- A disparu : 30 %
- Est restée la même : 33 %
- A augmenté : 1 %
- Incertains : 5 %

Ces convictions acquises lors du VSDC sont importantes à l'heure d'examiner l'impact de ces vécus sur le deuil.

5. Impact des VSCD sur le deuil

Le deuil est une période de profonde tristesse et de grande fragilité. Le décès, notamment celui du partenaire²³, peut ébranler notre existence dans ses fondations mêmes et nous impacter dans tous les registres de notre vie, tel que décrit par l'une des participantes à notre enquête : « *Lors du décès d'un conjoint, on a l'impression de tout perdre : notre compagnon de route, notre équilibre, une partie de nous-même, notre protection, nos projets communs, parfois nos biens communs... tout s'écroule, on sombre dans un gouffre sans fin* ». Que nous perdions une maman, un ami de toute une vie, un frère bien aimé, un enfant chéri ou un partenaire, nos vies semblent se figer dans une douleur qui apparemment jamais plus ne nous libé-

23. Pour alléger la lecture, j'ai choisi d'utiliser la forme masculine pour désigner collectivement les deux genres.

ra de ses griffes féroces. Nos existences semblent s'être arrêtées à l'instant même où l'être aimé a quitté ce monde. Comment avancer sans cette personne essentielle ? À quoi se raccrocher ? D'où viendra le réconfort ? Notre enquête montre que vivre un VSCD dans cette période sombre est d'une grande consolation, comme rapporté par la participante citée plus haut : « *Si ce lien-là s'établit, on a la sensation d'avoir retrouvé quelque chose, d'avoir une bouée à laquelle s'accrocher, que tout n'est pas perdu, et l'espoir qui en naît nous permet d'avancer un peu* ».

Dans quelle mesure et de quelle manière les VSCD sont-ils bénéfiques pour le processus de deuil ? Dans un premier temps, il convient d'examiner ce qui est véhiculé lors du VSCD. Ces contacts sont beaucoup plus qu'une simple perception du défunt, ce qui en soi est déjà une expérience inattendue et marquante. Les récepteurs disent avoir en plus saisi *l'intention* des défunts, c'est-à-dire leur désir de les informer qu'ils continuent d'exister et qu'ils vont bien, ainsi que leur volonté de leur faire ressentir l'amour qu'ils leur portent et le réconfort qu'ils souhaitent leur apporter. Les émotions ressenties et perçues par les récepteurs sont ainsi un élément essentiel de ces expériences. Le deuxième élément important, voire primordial, est *l'information* qui est perçue lors du contact. L'information essentielle est inhérente à la survenue même du VSCD. Les récepteurs en retirent la conviction subjective que leur être aimé a survécu à la mort du corps puisqu'il est encore en capacité de se manifester à eux.

5.1. Les messages perçus

En plus de cette conviction issue de la perception du proche décédé, une majorité très significative de nos sondés a perçu un message personnalisé, dont je présente l'occurrence par type de VSCD dans le tableau à suivre²⁴. Pour les contacts auditifs, nous avons demandé à nos participants si le message perçu aurait pu être confondu avec une pensée.

²⁴. Les pourcentages ont été arrondis pour faciliter la lecture et peuvent ainsi totaliser à 99 % ou 101 % plutôt qu'à 100 %.

| <i>Avez-vous reçu un message du défunt pendant le VSCD ?</i> | Oui | Incertains | Non |
|---|------|------------|------|
| VSCD de sentir une présence | 74 % | 15 % | 11 % |
| VSCD tactile | 80 % | 10 % | 10 % |
| VSCD visuel | 80 % | 9 % | 12 % |
| VSCD olfactif | 60 % | 21 % | 20 % |
| | | | |
| <i>La communication perçue était-elle différente d'une pensée ?</i> | Oui | Incertains | Non |
| VSCD auditif | 87 % | 6 % | 7 % |

L'information essentielle que le proche décédé est en vie et qu'il se porte bien est illustrée par ces quelques extraits de témoignages : « *Je suis vivante, tout va bien* » ; « *Je suis près de toi. La mort n'existe pas, n'aie pas peur et transmets ce message* » ; « *Calme-toi ma chérie, je suis vivante et avec toi* » ; « *Appelle la famille et préviens que j'existe toujours* » ; « *Il m'a dit "Je suis vivant" et une autre fois, il m'a dit qu'il avait tout fait pour rester avec moi* ».

Lors de VSCD visuels, des messages non-verbaux peuvent être perçus : « *Le message était clair par les gestes (baisers) et par son attitude (radieux), "Je t'aime, je suis bien, sois rassurée" ; "Tout ira bien" (c'est ce que son sourire et son regard me disaient)* ».

Certains messages livrent quelques informations additionnelles : « *Que tout allait bien pour lui, qu'il avait retrouvé sa mère et son fils* ».

D'autres contiennent des recommandations. Notre participante ne décrit pas comment elle a perçu la communication, mais parle simplement d'une prise de conscience : « *[J'ai] fait l'expérience d'une douce prise de conscience de la part de papa qui disait : "Occupe-toi de maman"* ».

L'essence des messages perçus peut se résumer sommairement par les **4 R** :

- Rassurer** : Je vais bien, ne t'inquiète pas pour moi, les problèmes que j'ai eus en fin de vie sont maintenant derrière moi,
- Résoudre** : Régler les conflits restés en suspens lors du décès, laisser la place au pardon,
- Réaffirmer** : Maintien du lien, expression d'affection, je t'aime, je serai toujours à tes côtés, nous nous retrouverons un jour,
- Relâcher** : Ne sois pas triste, poursuis ta vie, ne me retiens pas par ta souffrance.

Le dernier R – relâcher – est une notion délicate qui mérite que l'on s'y attarde un instant. Les données collectées montrent que ce concept s'applique aux deux parties, aux endeuillés aussi bien qu'aux défunts. Les personnes en deuil ressentent souvent de la culpabilité lorsque la souffrance relâche son emprise pendant un court instant et qu'au bout de longs mois de tristesse, un éclair de bonheur, ou simplement de bien-être, les saisit, par exemple, en entendant un chant d'oiseau ou un rire d'enfant. « *Comment puis-je ressentir de la joie alors que l'être aimé n'est plus ?* » se demandent-ils. Et si c'était justement cela que nos défunts souhaitaient pour nous, et peut-être également pour eux-mêmes ? Si notre chagrin les affectait et les attristait tout autant que nous ? Grâce aux VSCD, nous savons que nos proches disparus nous soutiennent et nous accompagnent lors de notre deuil. Ces contacts nous enseignent également que nous pouvons à notre tour les aider en faisant notre possible pour ne pas les retenir trop longtemps par notre tristesse et nos larmes. Ce n'est pas facile, c'est indéniable, mais c'est peut-être la dernière preuve d'amour que nous pouvons donner à nos êtres aimés qui nous ont précédés dans la mort. Certains témoignages corroborent cette hypothèse : « *Parce que je savais que je devais être forte et surmonter son décès parce qu'il était si triste de me voir si dévastée par sa mort* » ; « *Pour me demander d'arrêter de pleurer, il était las de me voir pleurer sans arrêt* » ; « *Elle m'a dit d'arrêter de pleurer. Elle me faisait savoir qu'elle allait bien* » ; « *Tout va bien. Ne sois pas si*

triste » ; « *Il m'a dit de ne plus le pleurer, qu'il était très bien où il était et qu'il était très heureux* ».

« Relâcher » le lien ne signifie pas « couper le lien ». En aucun cas. Le lien émotionnel entre les vivants et les morts subsiste et il est pérenne. Relâcher signifie « trouver la distance juste », la distance qui permet une évolution en toute liberté pour les deux parties. Certains des messages perçus par nos sondés en attestent : « *Je t'aime et j'ai besoin que tu me laisses partir* » ; « *Ma maman m'a dit qu'elle était heureuse et m'a demandé de la laisser partir* » ; « *Dites à ma sœur et à ma nièce d'arrêter de faire appel à moi, cela m'empêche de partir* » ; « *Je vais bien, s'il te plaît, laisse-moi partir* ».

5.2. L'état d'esprit des défunts perçus

Une question lancinante des endeuillés concerne le sort de leur proche décédé. Pour certains, son âme/esprit/conscience s'est éteint avec la mort de son corps physique ; pour d'autres, la question de son destin est une inquiétude de chaque instant. « *Est-ce que mon mari va bien ?* » ; « *Ma mère souffre-t-elle dans sa nouvelle forme d'existence ?* » ; « *Mon enfant se sent-il tout seul et abandonné dans cet ailleurs dont je ne sais rien ?* »

Dans notre enquête, nous avons examiné le « profil » des défunts perçus. L'une des questions concernait l'humeur, ou l'état d'esprit, du proche perçu²⁵.

- Serein : 28 %
- Radieux de bonheur : 14 %
- Désireux de me reconforter : 25 %
- Animé de compassion : 14 %
- Triste : 6 %
- Agité : 3 %
- Effrayé : 2 %
- Menaçant : 1 %
- Dans un autre état d'esprit : 8 %

25. Plusieurs propositions pouvaient être cochées.

Une grande majorité (81 %) des humeurs perçues étaient de nature positive, soit la *sérénité* : « *C'était très agréable, comme s'il dégageait une paix infinie* » ; « *Fils, être mort demande un peu de temps pour s'y habituer, mais tu vas aimer ça* » ; le *bonheur* : « *Je suis dans le bonheur total !* » ; le *désir de reconforter* : « *Tout va bien se passer, je veille sur toi, et vais t'envoyer une personne aimante* » ; « *Je suis près de toi et je le resterai tant que tu auras de la peine* » ; et la *compassion* : « *Il était à la fois dans la compassion et dans la colère, me faisant comprendre qu'il fallait que je fasse attention à moi en évitant de traverser n'importe comment...* ».

6 % des défunts ont été perçus comme étant tristes. Selon plusieurs témoignages collectés, il semble qu'au moins une partie d'entre eux étaient attristés par la peine de leurs proches et non pas nécessairement tristes dans leur supposée nouvelle forme d'existence : « *Il était paisible en soi et triste pour ses parents (il est mort subitement dans un accident)* » ; « *J'ai surtout senti qu'il était inquiet pour sa compagne qui avait beaucoup de mal à accepter sa mort. Je le sentais "exigeant"... pas menaçant, à aucun moment je ne l'ai senti menaçant, mais j'ai bien reconnu sa façon de faire... et sa façon de dire les choses. C'était quelqu'un de très persuasif et d'exigeant. Il m'a relancé jusqu'à ce que je fasse le nécessaire pour sa compagne* ».

3 % étaient ressentis comme étant agités et 2 % comme étant effrayés. Il semblerait que ces états d'esprit soient (souvent) liés au changement d'état, au fait que les défunts ne réalisent pas immédiatement qu'ils sont morts : « *Le soir du décès de mon compagnon, j'ai été en "contact" avec lui, en ressentant sa peur quand il a commencé à comprendre qu'il était décédé. C'était par des points de "pression" sur ma tête* » ; « *Il avait besoin d'aide* » ; « *Il ne savait pas où il était* ». Certains messages laissent à penser que leur peur ou leur agitation n'étaient peut-être qu'un état transitoire : « *Dans le premier rêve, il était très effrayé (pas compris qu'il était mort – mort brutale), puis très serein* » ; « *Il me faisait comprendre qu'il n'était pas bien, puis la deuxième fois, que ça allait mieux* » ;

« Juste après le décès, mon être cher était agité, puis triste. Je crois qu'à ce moment-là, il ne savait pas qu'il était mort. Puis, tout ce que j'ai reçu a été heureux, plein d'amour et de compassion, avec la volonté de me soutenir ».

1 % des défunts étaient ressentis comme étant menaçants. Une analyse plus détaillée sera nécessaire pour déterminer si ces cas concernent plus spécifiquement des défunts inconnus des récepteurs. Les VSCD avec des inconnus sont d'une tout autre nature, car il manque le lien d'amour et de tendresse entre les défunts et les récepteurs qui en font des expériences si bouleversantes et si belles. Le nombre de nos participants ayant perçu un défunt inconnu varie selon les questions posées ; les données en espagnol indiquent le chiffre le plus élevé avec 12 % de défunts inconnus perçus. Voici un des rares cas de contact ressenti comme menaçant : *« J'avais sept ans, nous habitions dans une maison, j'avais ma chambre. Une nuit, j'ai été réveillée par un homme d'un certain âge aux cheveux lisses et gris qui me fixait et ne me parlait pas. Je me sentais regardée... Je vous laisse imaginer ma frayeur. Je m'en souviens comme si c'était hier, alors que ça fait 34 ans que ça s'est passé ! J'ai crié, mon père, qui devait se lever très tôt pour aller travailler, m'a dit de me taire. J'étais bien éveillée ! J'ai donc mis ma tête sous les draps et je me suis tournée de l'autre côté du lit. J'ai entendu un bruit, j'ai cru que c'était ma sœur qui venait me réconforter, j'ai donc levé le drap et là encore lui qui me fixait. J'ai de nouveau hurlé... C'était angoissant. Non, je n'ai pas rêvé, j'étais bien réveillée, je vous rappelle que mon père m'a répondu en me disputant qu'il fallait que je dorme. À ce jour, je me souviens parfaitement de cet homme vêtu de blanc et me fixant... ».*

Certains des témoignages précités montrent une évolution de l'humeur du défunt perçu. Il est possible que l'humeur des défunts ne soit pas constante, mais évolutive, et les chiffres présentés ne seraient ainsi qu'un instantané de l'état d'esprit du défunt à un moment donné.

5.3. Les émotions ressenties et perçues

Nous l'avons vu, les VSCD sont beaucoup plus qu'une simple perception du défunt. L'effet bénéfique, voire thérapeutique, de ces contacts post-mortem réside dans les émotions ressenties par les récepteurs qui, dans leur très grande majorité, sont positives et imprégnées d'amour : *« Je ressens tout à coup une très grande émotion avec un amour immense ; je pleure, mais je ne sais pas pourquoi. Je sais que la personne se trouve là. Je peux lui poser des questions et j'ai les réponses immédiatement, intérieurement. Je perçois, je ressens énormément d'amour ».*

Tout porte à croire qu'il ne s'agit pas uniquement d'émotions *ressenties*, mais également *perçues*. Certains des témoignages récoltés évoquent un changement d'humeur radical et improbable chez les récepteurs, surprenant, voire complètement en décalage, avec la circonstance triste du décès d'un être cher. Au lieu d'être effondrés par le chagrin du deuil, ils ont ressenti un sentiment de joie, de paix profonde, d'amour et de plénitude jamais ressenti avec une telle intensité et une telle pureté. S'agissaient-ils réellement des sentiments des récepteurs ou les défunts auraient-ils trouvé un moyen de leur faire ressentir *leurs propres émotions* inhérentes à leur supposée nouvelle condition ? Auraient-ils réussi à leur faire ressentir leur état émotionnel actuel ? Je propose évidemment ici une hypothèse qui demande à être confirmée – ou infirmée – par des recherches complémentaires. Voici quelques témoignages en adéquation avec cette hypothèse : *« Juste après le décès de mon père en 2014, j'ai ressenti une joie intense qui a duré trois jours et demi, donc anormale juste après un décès. C'était une joie inhabituelle, car très intense et une sérénité intérieure que je ne connaissais pas » ; « Quand je pense à mon être cher décédé (soit presque toute la journée, comme c'était le cas quand il était incarné...), il s'agit de mon ressenti intérieur avec mes pensées. Or, mon ressenti intérieur est marqué par le vécu douloureux de l'absence. Quand mon être cher décédé est présent, je le ressens d'abord à l'extérieur de moi, et c'est son état que je ressens ; or, son état n'est qu'amour et joie » ; « Quand cela arrive,*

c'est merveilleux. Je suis non plus dans le ressenti de mon deuil, mais dans le ressenti transmis par mon être cher. Quand cela arrive, je ne souffre plus du tout. Je suis si heureuse ».

5.4. La question de la tristesse

Les VSCD ne suppriment pas (toujours/entièrement) la tristesse. Malgré leur puissant message d'espoir, le chagrin dû à l'absence physique de l'être aimé décédé persiste, bien sûr, pour longtemps, et parfois pour toute une vie. Nous avons demandé à nos sondés si le VSCD avait modifié la tristesse déclenchée par la perte du proche ou si elle était restée la même :

- La tristesse est réduite : 44 %
- La tristesse est éliminée : 10 %
- La tristesse est la même : 31 %
- La tristesse a augmenté : 2 %
- Incertain : 5 %
- Autre : 8 %

Ces réponses ne sont pas tranchées. Pour un peu plus de la moitié de nos répondants, la tristesse a été réduite ou même éliminée par le VSCD, mais pour 31 %, elle est restée la même et pour 2 %, elle a même augmenté. Pour analyser ces chiffres, nous devons garder à l'esprit que toutes les situations de deuil ne se ressemblent pas et que chacun affronte cette épreuve avec ses outils, ses expériences du passé et sa capacité de résilience propre à lui ou à elle. En plus, le degré de tristesse n'est probablement pas le même si on perd son enfant ou sa mère qui s'est éteinte paisiblement au bout d'une vie longue et heureuse. Il faut le répéter – chaque deuil est unique, et chaque situation est singulière.

Il est évident que ces expériences ne sont pas miraculeuses. La tristesse n'est pas effacée par un coup de baguette magique. Il y a autre chose en jeu. J'émettrais l'hypothèse que les vécus subjectifs de contact avec un défunt déclenchent une prise de conscience qui permet aux récepteurs de comprendre *la véritable nature de la mort*.

Ils initient une nouvelle façon d'envisager la perte de l'être aimé et permettent aux endeuillés de voir l'absence physique sous un jour nouveau. Ces contacts ouvrent la perspective d'une vie après la mort et la possibilité de retrouvailles futures. Il est évident que, vues sous cet angle, ces expériences peuvent avoir un impact sur la tristesse de l'endeuillé. Pourquoi ces contacts n'ont-ils pas libéré tous nos répondants de la tristesse ? Nous ne le savons pas, mais nous savons que le deuil est un processus extrêmement complexe, aux multiples facettes, déterminé par de nombreux facteurs et différent pour chacun.

Voici quelques considérations de nos participants : « *L'impact sur la tristesse n'a pas été immédiat, en raison de ma courbe d'apprentissage, mais la tristesse du deuil est définitivement réduite maintenant en raison de cette nouvelle conscience de ce qui peut être, à la fois maintenant et dans le futur* » ; « *La tristesse déclenchée par la perte a complètement disparu. Il reste une tristesse (ou peut-être une impatience) face à la séparation qui se poursuit* » ; « *La tristesse liée à la perte de mon fils a été atténuée pendant un petit moment après le contact, mais elle continue d'être grande* » ; « *Une tristesse différente et bien moindre* » ; « *La tristesse est en quelque sorte dépassée. Le souvenir de ce qui a été partagé est renforcé, et la présence intérieure aussi* » ; « *Cela ne guérit pas le chagrin, mais cela donne du sens à la poursuite de notre vie ici, sans la présence physique du défunt. Cependant, dans les jours qui ont suivi les contacts, je n'ai plus souffert ou beaucoup moins, car je me sentais comme lui quand je l'ai perçu* ».

5.5. Un lien relationnel pérenne

L'être aimé n'est plus à nos côtés et ne le sera jamais plus. C'est au moment où nous pensons avoir tout perdu, à jamais, que surgit en nous une nouvelle compréhension, acquise au prix d'un chagrin intense : « *Mais si, il est là, je le sens, je le sais* ». Christophe Fauré, psychiatre et psychothérapeute, éminent expert de l'accompagnement du deuil, décrit cette prise de conscience de manière élo-

quente : « *Je me suis aperçu que c'est en suivant cette étrange voie que je parviendrais à retrouver, à un autre niveau, ce que je croyais avoir perdu à tout jamais. Avec soulagement mais aussi avec lassitude – car ce travail fut long et pénible – j'ai appris à recréer en moi un autre type de relation avec la personne que j'aimais : c'est parce que j'avais pu me confronter de plein fouet à la violence de son absence que je pouvais la retrouver en un lieu intérieur, où je savais que plus jamais je ne la perdrais à nouveau* » (Fauré, 2013, p.22).

Ce lien relationnel intérieur se matérialiserait, très exceptionnellement, très ponctuellement et très brièvement, lors des VSCD.

Nous avons demandé à nos sondés comment ils décriraient leur relation avec le défunt.

- Ma relation a pris fin quand il est décédé/elle est décédée : 4 %
- Je pensais que la relation se terminait au moment du décès, mais mon VSCD m'a révélé que le lien continue : 34 %
- Je croyais que mon lien avec la personne décédée se poursuivait après la mort et mon VSCD a approfondi la connexion : 49 %
- Incertains : 6 %
- Autre : 7 %

Voici comment quelques-uns de nos répondants qualifient leur nouvelle relation intérieure avec le défunt : « *Ma relation est intacte avant comme après, j'ai juste l'absence physique* » ; « *J'ai eu ainsi la certitude que notre lien était indestructible et que nous nous retrouverons* » ; « *J'ai moins de doutes sur la relation intérieure qui se poursuit, je pense qu'elle n'est pas à sens unique de moi vers lui, mais qu'il m'entend et m'écoute et m'envoie des signes pour me dire "Je suis là"* » ; « *Ce contact a permis une clarification, je ne suis plus dans l'incertitude d'avoir un frère disparu. J'ai pu faire le deuil de sa perte physique, mais j'ai acquis une relation réelle et continue avec lui... c'est comme si nous étions dans des pièces différentes, mais son influence sur les autres, et sur moi-même, dans ce monde*

physique est la preuve pour moi qu'il est toujours vivant, juste sous une autre forme » ; « Le processus de deuil implique l'évolution de la relation, dans son intériorisation et sa métamorphose. Et dans l'acceptation de ce qui est perdu et de ce qui reste ».

Les VSCD témoignent de la présence d'un lien intérieur fort et durable entre les vivants et les morts. Comment ce concept s'inscrit-il dans la clinique de l'accompagnement du deuil ? Autrefois, les patients étaient encouragés par les conseillers en deuil (psychothérapeutes et psychiatres notamment) à se désinvestir de leur relation avec le défunt afin de faire place à de nouveaux objets d'attachement. Ce modèle de rupture, soutenu par l'apport freudien, prônait l'acceptation de la perte, alors que la clinique moderne encourage le maintien de liens continus.

Dans le cadre de notre projet de recherche, nous collaborons avec plusieurs équipes associées à notre projet situées en France, en Angleterre et aux États-Unis. Elles analysent ou ont déjà analysé des aspects spécifiques des VSCD sur la base de notre collection de données. L'une de ces équipes est composée de Renaud Evrard, professeur adjoint de psychologie à l'Université de Lorraine, Nancy, et de sa collègue Marianne Dollander. Ils ont examiné la question des VSCD décrits comme effrayants par nos participants. Leurs conclusions ont été publiées dans un article intitulé « Expériences exceptionnelles nécrophaniques et deuil paradoxal : études de la phénoménologie et des répercussions des vécus effrayants de contact avec les défunts ». L'expression « expérience nécrophanique » est un synonyme de « vécu subjectif de contact avec un défunt ». En voici un extrait : « *Dans le processus d'acceptation de la perte, ce type de message [perçu lors d'un VSCD] vient diminuer la tension psychique et notamment l'alliance inconsciente source de culpabilité. L'idée d'une vie prolongée ailleurs facilite une transition : si l'être cher est "encore vivant", et même joyeux, dans un espace confortable, alors l'inquiétude n'a plus lieu d'être. En esprit, la personne peut désormais concevoir un espace psychique qui accueille le réel de la mort. Le vécu multisensoriel des nécrophanies vient actualiser*

dans le présent la relation d'objet, en permettant de la réparer là où le lien s'était potentiellement abîmé du fait du décès. Si le corps physique n'est plus, l'objet psychique, lui, n'est pas mort ! Il doit donc désormais occuper une autre position dans l'espace psychique. La nécrophanie semble manifester cette œuvre de subjectivation et de repositionnement de l'objet psychique. Il permet aux tensions résiduelles de trouver une échappatoire. De facto, le sujet ne se voit plus privé de la relation d'objet au défunt, il est désormais autorisé à ne pas terminer cette relation : celle-ci doit évoluer post-mortem. L'autre est, dans les meilleurs cas, logé en position d'objet d'amour omniprésent et omnipotent, qui veille au bonheur des vivants. Cette représentation de la survie offre une compensation bénéfique aux entraves à la continuité relationnelle dans une culture faisant de la mort une discontinuité radicale » (Evrard, Dollander et al., 2021).

5.6. L'absence physique

Même si, dans le meilleur des cas, les VSCD nous ont rassurés quant à la nouvelle « vie » de nos êtres aimés qui nous ont précédés dans la mort, même si nous sommes tranquilisés quant à leur bien-être dans un ailleurs qui est au-delà de notre capacité de compréhension, il reste la certitude qu'ils nous manquent. Les mots « plus jamais » retentissent dans nos têtes et hantent nos nuits. Plus jamais nous ne pourrions les serrer dans nos bras, plus jamais leur regard plein d'amour ne se posera sur nous. Les VSCD consolent, réconfortent, rassurent, émerveillent, certes, mais l'absence physique de l'être aimé conditionnera nos vies à tout jamais, c'est une réalité.

On pourrait imaginer que le fait d'avoir perçu l'être cher pendant les quelques secondes ou minutes que durent les VSCD ferait ressortir encore plus cruellement son absence physique. Lorsque le contact s'arrête, la sensation de solitude devrait être dévastatrice. Pourtant, ce n'est pas le ressenti de la grande majorité des participants, puisque pour 80 % de nos sondés, le VSCD n'a pas rendu l'absence physique plus douloureuse (8 % étaient incertains et pour 12 %, le contact l'a rendue plus douloureuse). À première vue, ce

résultat peut surprendre. La raison se trouve sans doute dans l'impression de la continuité du lien intérieur qui persiste au-delà de la brève perception du défunt. Apparemment, la conviction de l'existence et de la pérennité de ce lien n'a plus besoin de s'appuyer sur une courte perception du défunt, telle qu'elle s'est produite lors du VSCD, pour perdurer.

L'acceptation de l'irrévocabilité de l'absence physique de l'être aimé est l'élément essentiel – et le plus difficile à atteindre – du processus de deuil. Les VSCD facilitent l'acceptation de cette perte. En cela, ces contacts sont thérapeutiques par nature, car ils répondent aux besoins des endeuillés. Pour 61 % de nos sondés, le VSCD a en effet facilité l'acceptation de la perte (13 % étaient incertains et pour 26 % il ne l'a pas facilitée).

5.7. Il n'est jamais trop tard...

Toutes les circonstances de décès ne se ressemblent pas, bien évidemment. Il serait plus juste de dire que chaque mort est unique, autant dans son contexte que dans son déroulement. Quand la mort était imprévisible et donc inattendue – par exemple, lors d'un accident ou d'un infarctus – la possibilité d'un dernier adieu et, le cas échéant, de la résolution de problèmes relationnels pendants n'était pas donnée. 38 % de nos sondés ont eu l'occasion de prendre congé de leur proche, mais 56 % n'ont pas eu cette chance.

Pourtant, la mort ne semble pas constituer une rupture radicale puisque des problèmes relationnels douloureux ou conflictuels restés en suspens lors du décès semblent, parfois, trouver leur résolution pendant ces contacts. Les messages perçus laissent à penser qu'il n'est jamais trop tard pour assainir une relation. La mort semble avoir balayé tout ce qui séparait les êtres – l'ego, les rancœurs, les blessures jamais cicatrisées – pour laisser place à l'essentiel, aux sentiments authentiques qui ont lié les êtres. Certains messages suggèrent qu'il n'est jamais trop tard pour comprendre, réparer, pardonner et se faire pardonner, et pour exprimer son amour.

Les témoignages suivants sont de cette nature : « *Mon père pleurerait beaucoup et m'a prié de transmettre son message de regrets à mon frère aîné* » ; « *Mon beau-père voulait que je lui pardonne son comportement avec moi* » ; « *Qu'il était désolé de m'avoir dit des choses blessantes* » ; « *[Sans ce contact] je n'aurais pas su qu'il était désolé de ce qu'il avait fait dans sa vie. Je serais restée pleine de colère envers lui* ».

La culpabilité est une partie intégrante du processus de deuil, décuplée quand des paroles impatientes ou blessantes ont été prononcées peu avant le décès. Comment vivre avec ce souvenir ? Comment « faire son deuil » dans ces conditions ? Certains de nos sondés ont été libérés de ce poids par une communication post-mortem : « *J'ai eu une dispute avec mon père le jour de sa mort, juste avant son opération. Cela m'a apaisée de sentir sa présence. Je pense que c'était une façon de faire la paix* » ; « *[Grâce au VSCD] j'ai pu me pardonner et me libérer de la culpabilité et j'ai ainsi pu traverser les émotions liées au deuil* » ; « *Mon père était décédé depuis dix mois. Quelques jours avant son décès, je m'étais fâchée contre lui et lui avais demandé de ne plus venir chez moi. Après sa mort, je me suis figée dans la culpabilité et dans une interdiction de vivre ma tristesse. Je vivais comme un automate, prisonnière d'émotions confuses, non reconnues et destructrices sous un masque social qui ne laissait rien paraître. Une lame de fond. Une nuit, plus précisément une fin de nuit, j'ai entendu la porte d'entrée de la maison s'ouvrir et j'ai vu mon père monter les escaliers qui menaient à ma chambre. Il s'est assis sur une marche et je l'ai rejoint. Je lui ai demandé pardon et il m'a dit qu'il n'y avait rien à pardonner, que je n'étais coupable de rien, pas plus que lui. Que la seule chose qui importait était l'amour qui nous unissait et ne disparaissait pas. Qu'au-delà de nos personnalités, de nos histoires, âmes et amour sont éternels. Je me suis "réveillée", le visage inondé de larmes et assise sur le bord du lit, j'ai entendu la porte se refermer. Je pensais avoir rêvé tout en ayant la conviction d'avoir vécu quelque chose de bien réel. Une paix immense s'est alors installée en moi et j'ai pu*

commencer véritablement mon cheminement dans le deuil. Je n'ai pu commencer à parler de cette expérience qu'une dizaine d'années plus tard. C'était en 2006. Aujourd'hui, le souvenir est toujours aussi vivant, je n'ai oublié aucun détail de cette rencontre et il suffit que je m'y connecte pour sentir une paix et un amour indicibles ».

Dans les cas douloureux de suicide, les défunts parviennent parfois à expliquer leur geste lors du VSCD, comme illustré par le témoignage suivant. La raison seule ne permettait pas à notre participante de comprendre le suicide de son partenaire, il fallait qu'elle ressente les ravages de la maladie de Parkinson dans sa propre chair pour accepter son départ volontaire. C'est bien un message qu'elle a reçu lors de ce VSCD, mais un message sous forme de sensations physiques plutôt que sous forme verbalisée. Cette expérience lui a permis de comprendre et d'accepter le choix, apparemment inévitable, de son partenaire. L'impact puissant des VSCD sur le processus de deuil ressort clairement de ce témoignage : *« Quelques jours après le suicide de mon partenaire : il était atteint de Parkinson et avait un très fort tremblement que l'on pouvait reconnaître à l'ouïe. Sa maladie a été la raison primaire, pour lui, de passer à l'acte. Or, encore jeune et talentueux, heureux dans sa relation avec moi, je n'admettais pas qu'il puisse décider de cesser de se battre contre la maladie qui subitement s'aggravait. Néanmoins, il ne pouvait pas s'imaginer vivre sans moi, nous étions fusionnels. Après l'avoir découvert sans vie, je ne me résolvais pas à l'idée qu'il puisse après toutes ses souffrances surmontées avec détermination et courage (il était chirurgien), en finir. Il m'a fait littéralement "sentir" sa maladie. Pendant quelques minutes, j'ai eu la même symptomatologie que lui avec son Parkinson. Il avait un implant cérébral (cause de la dégradation accélérée de son état), il me l'a fait parallèlement sentir. De plus, j'ai entendu son tremblement sur les draps et parquet à ce moment. Après ce bref instant de sensation pure de sa maladie comme si j'étais aussi atteinte, j'ai pu commencer à lui pardonner et à comprendre quel enfer il vivait depuis dix ans et me suis sentie honteuse de lui en vouloir parce qu'il m'avait abandonnée. Depuis,*

je sais jusque dans ma chair ce que c'est que d'être affectée par cette maladie. C'est insupportable et donc compréhensible de ne plus vouloir l'endurer ».

5.8. Le processus de deuil

Faire le deuil d'un être aimé est une tâche difficile dont personne ne nous a donné le mode d'emploi. Nous y sommes confrontés au pire moment quand, submergés par nos émotions, en proie à des sentiments divers et souvent confus, nous ne contrôlons plus rien, ne comprenons plus rien. Comment continuer notre vie sans cet être essentiel ? Y avons-nous même droit ? Et, plus grave encore, en avons-nous seulement envie ? Est-ce une trahison même d'envisager de retrouver goût à la vie ? Le docteur Fauré décrit les enjeux de cette période déstabilisante : *« Le travail de deuil permet de canaliser la douleur en l'inscrivant dans quelque chose de cohérent et qui a du sens : c'est le plan de soins que l'infirmière construit avec vous pour traiter votre main [métaphore de la main brûlée]. Mais c'est aussi beaucoup plus : ce travail est la garantie que vous ne perdrez pas à nouveau la personne que vous aimez. Vous créez en effet les conditions pour l'accueillir définitivement en vous, en ce lieu intérieur que plus rien ne pourra remettre en question, par-delà les années. Elle sera là avec vous à tout jamais. Le mot "deuil" fait peur car on l'assimile de façon erronée à l'oubli de la personne aimée. C'est faux, car c'est tout l'inverse qui se passe ! Le travail de deuil n'aboutit pas à l'oubli, bien au contraire ; il garantit le non-oubli »* (Fauré, 2013, p.25).

Nous avons vu dans les pages précédentes que 1 % seulement de nos répondants n'étaient pas convaincus de l'authenticité de leur vécu. Pour que ces contacts puissent avoir un effet sur le deuil, il faut que les récepteurs fassent confiance à leurs perceptions, et notre enquête démontre que c'est effectivement le cas. Au-delà de la beauté et de l'émerveillement d'avoir perçu un proche défunt lors de ces expériences inattendues et inespérées, quel est leur impact sur le deuil ? Nous avons demandé à nos sondés si le VSCD leur

avait apporté un réconfort et une guérison émotionnelle et c'est effectivement le cas pour une majorité.

- Guérison émotionnelle constatée : 73 %
- Pas de guérison émotionnelle constatée : 10 %
- Incertains : 8 %
- Je n'étais jamais en deuil du défunt perçu : 8 %

Je laisse nos répondants préciser leur pensée : « *Au-delà d'une guérison, c'est mieux que ça encore, c'est une réconciliation avec mon père* » ; « *Il est évident que le phénomène console émotionnellement. Par ailleurs, sur le plan rationnel et matérialiste, il a une force propre et puissante qui toujours combat le doute et le scepticisme et cela reste un mystère que la raison est contrainte d'accepter* » ; « *Je l'ai vécu comme une source d'espérance en même temps que comme une incitation supplémentaire à accepter le mystère, l'existence de la transcendance* » ; « *Savoir que mon fils est venu à moi... d'une manière calme et aimante pour me réconforter... m'a fait continuer à aider d'autres personnes qui ont perdu leurs enfants... comprendre la perte la plus cruelle imaginable, et croire vraiment que nous les reverrons et qu'ils sont juste partis devant nous* ».

Nous avons posé la question aux sondés si le VSCD était important pour leur processus de deuil et 68 % d'entre eux ont répondu par l'affirmative (11 % étaient incertains et pour 20 %, il n'était pas important). Je donne la parole à quelques-uns de nos répondants : « *Il remet en question l'idée même de "faire son deuil" ... Il n'y a pas de deuil à faire, sinon celui de la présence physique. Mais la présence des êtres proches à nos côtés est absolument certaine, selon moi* » ; « *Oui, car je le sais heureux et surtout toujours vivant. Je fais appel à lui lors de problèmes dans ma vie* » ; « *Le deuil était d'une telle violence que le VSCD a été salvateur, car même la pensée de nos enfants ne m'empêchait pas d'imaginer un moyen pour le rejoindre. Le VSCD a été une sorte d'électrochoc qui m'a permis de relever la tête et d'accepter de poursuivre ma vie sans lui sur terre* ».

Nous avons demandé à nos participants comment ils se sentaient au cours des jours / semaines précédant le VSCD en termes du processus de deuil :

- Extrêmement triste et profondément en deuil : 36 %
- Modérément triste et modérément en deuil : 14 %
- Un peu triste mais ayant partiellement surmonté la douleur du deuil : 17 %
- Pas triste et plus en deuil : 13 %
- Je n'ai jamais été en deuil (du défunt perçu) : 14 %
- Incertains : 6 %

Il s'avère que 27 % d'entre eux n'étaient pas tristes et n'étaient plus en deuil, ou n'ont jamais été en deuil du défunt perçu. Ce chiffre est intéressant, car il montre que le deuil n'est pas un prérequis pour vivre un VSCD. L'hypothèse matérialiste stipulant que les VSCD ne seraient que des illusions, voire des hallucinations auto-générées par des personnes profondément affectées par la perte de l'être aimé n'est pas soutenable, puisque le deuil ne peut être le déclencheur des VSCD dans tous les cas de figure. Ce raisonnement est par ailleurs renforcé par les cas de perception de défunts inconnus dont les récepteurs n'étaient évidemment pas en deuil.

57 % de nos sondés estiment que le processus de deuil aurait été différent s'ils n'avaient pas expérimenté le VSCD (21 % étaient incertains et pour 22 %, il aurait été identique). Voici un témoignage de l'une de nos participants : « *Radicalement différent ! J'aurais pensé avoir perdu mon grand-père pour toujours (malgré les assurances assez tièdes des religions constituées !) et j'aurais réagi avec colère et incompréhension. Je crois maintenant qu'il y a un sens beaucoup plus complexe à notre existence, mais que nous ne pouvons ni ne devons en posséder la clef. Ce serait trop simple, et nous cesserions de chercher et de nous poser des questions ontologiques* ».

6. Une expérience hautement valorisée

Vivre un VSCD apporte réconfort, consolation, espoir, et guérison émotionnelle. L'être aimé n'est plus parmi nous, mais il semble poursuivre une existence agréable dans un ailleurs qui nous est inconnu. « *Je suis vivant et je suis heureux* », nous disent-ils. Quelles paroles plus consolantes peut-on souhaiter ? L'impact sur le deuil le plus fort provient sans doute de la conviction des récepteurs qu'un lien émotionnel pérenne les relie à leur proche et que, en conséquence, ils ne sont pas seuls pour affronter leur deuil.

Expérimenter un vécu subjectif de contact avec un défunt est un encouragement à vivre. Les messages perçus par nos sondés montrent que leurs proches décédés souhaitent les voir reprendre le cours de leur existence avec confiance et, au bout du chemin du deuil, avec joie de vivre : « *Il faut continuer à avancer, la vie est belle, tu dois en profiter* » ; « *Message de paix, d'amour, de réconfort, de pardon et d'encouragement à vivre* » ; « *Tout va bien, vis ta vie, débrouille-toi. Libère-toi* » ; « *Tu es en sécurité. Je suis avec toi. Je t'aiderai à traverser cette épreuve. Tu dois continuer. Je vais bien* » ; « *[Il m'a dit de] Ne pas être triste. D'essayer d'avancer dans ma vie* » ; « *Continue ta vie, je vais bien* ».

Il convient de souligner que nos répondants accordent une place significative au VSCD dans les événements qui ont marqué leur existence, avec 36 % qui ont indiqué qu'il « a changé ma vie » et 49 % pour qui il « est important ».

Nous avons demandé à nos participants ce qu'ils ressentaient à l'instant de compléter notre questionnaire en se souvenant de leur VSCD. Voici quelques réponses : « *De l'apaisement et la certitude que ma mère est vivante, mais de façon différente. Et qu'elle est près de moi* » ; « *Une chance, un grand bonheur d'avoir vécu cette expérience* » ; « *Quasiment la même chose. Je n'oublierai jamais ces moments si forts, si apaisants, si pleins de joie et d'espoir* » ; « *Toujours de l'émerveillement, beaucoup d'amour et de reconnaissance* ».

Pour terminer, nos participants nous ont confié comment ils se sentaient d'avoir vécu le VSCD. Les résultats montrent que c'est une expérience hautement valorisée puisque 71 % « la chérissent » et 20 % sont « très heureux/heureuses » de l'avoir vécue.

Notre enquête n'est que le début d'une meilleure compréhension de ce phénomène marquant et transformateur. Il reste encore beaucoup à découvrir. Je suis convaincue que la recherche sur la conscience en général et la poursuite de notre projet de recherche en particulier apporteront de nouvelles connaissances et une compréhension encore plus profonde des vécus subjectifs de contact avec un défunt.

Bibliographie

Publications résultant du projet de recherche

- Elsaesser, E., Roe, C.A., Cooper, C.E., & Lorimer D. (2021). The phenomenology and impact of hallucinations concerning the deceased. *BJPsychOpen*.
- Woollacott, M., Roe, C.A., Cooper, C.E., Lorimer, D., Elsaesser, E. (2021). Perceptual Phenomena Associated with Spontaneous After-Death Communications: Analysis of visual, tactile, auditory and olfactory sensations. *Explore*.
- Penberthy, J.K., Pehlivanova, M., Kalelioglu, T., Roe, C.A., Cooper, C.E., Lorimer, D., & Elsaesser, E. (2021). Factors Moderating the Impact of After Death Communications on Beliefs and Spirituality. *OMEGA, Journal of Death & Dying*.
- Evrard, R., Dollander, M., Elsaesser, E., Roe, C. A., Cooper, C.E., Lorimer, D. (in press). Exceptional necrophanic experiences and paradoxical mourning: studies of the phenomenology and the repercussions of frightening experiences of contact with the deceased. *Evolution Psychiatrique*.
- Evrard, R., Dollander, M., Elsaesser, E., Roe, C. A., Cooper, C.E., Lorimer,

D. (2021). Expériences exceptionnelles nécrophaniques et deuil paradoxal : études de la phénoménologie et des répercussions des vécus effrayants de contact avec les défunts. *Evolution Psychiatrique*.

Cooper, C.E., Roe, C.A., Lorimer, D., Morrison, S., & Elsaesser, E. (in press). Characteristics of spontaneous cases immediately surrounding human death. *Journal of the Society for Psychological Research*.

D'autres publications seront ajoutées à la page « Recherche » de mon site web dès qu'elles seront disponibles.

<https://www.evelyn-elsaesser.com/fr/recherche/>

<https://www.adcrp.org/>

Autres ouvrages

Elsaesser-Valarino, E. (2009). « Vécu subjectif de contact avec un défunt », *Manuel clinique des expériences extraordinaires*, p. 131-159.

Elsaesser, E. (2021). *Contacts spontanés avec un défunt : Une enquête scientifique atteste la réalité des VSCD*. Paris, Exergue.

Evrard, R., Dollander, M., Elsaesser, E., Cooper, C. E., Lorimer, D., Roe, C. A. (2021). « Expériences exceptionnelles nécrophaniques et deuil paradoxal : études de la phénoménologie et des répercussions des vécus effrayants de contact avec les défunts ». *Evolution psychiatrique*.

Fauré, C. (2013). *Vivre le deuil au jour le jour*. Paris, Albin Michel.

Keen, C., Murray, C., Payne, S. (2013) «Sensing the presence of the deceased: A narrative review». *Mental Health, Religion & Culture*, 16(4), pp. 384-402, DOI: 10.1080/13674676.2012.678987

Rees, W.D. (1971). «The hallucinations of widowhood». *British Medical Journal*, 4, pp. 37-41.

Rees, D. (1975). «The bereaved and their hallucinations», I. Schoenberg, A. Gerber, A.H. Wiener, D. Kutscher, & A. C. Carr (Eds.) *Bereavement: Its psychosocial aspects*. New York, Columbia University, p. 66-71.