

**ANNEE 2018**

N°

**Expériences de mort imminente, difficultés d'intégration et rôle du milieu médical**

**THESE**  
Présentée

à l'UFR des Sciences de Santé de Dijon  
Circonscription Médecine

et soutenue publiquement le 29 novembre 2018

pour obtenir le grade de Docteur en Médecine

par Mathieu DELVAUX

Né le 27/08/1987

A Hyères



## **AVERTISSEMENT**

Ce document est le fruit d'un long travail approuvé par le jury de soutenance et mis à la disposition de la communauté universitaire élargie.

Il est soumis à la propriété intellectuelle de l'auteur.

Ceci implique une obligation de citation et de référencement dans la rédaction de vos travaux.

D'autre part, toutes contrefaçons, plagiat, reproductions illicites encourt une poursuite pénale.

De juridiction constante, en s'appropriant tout ou partie d'une œuvre pour l'intégrer dans son propre document, l'étudiant se rend coupable d'un délit de contrefaçon (au sens de l'article L.335.1 et suivants du code de la propriété intellectuelle). Ce délit est dès lors constitutif d'une fraude pouvant donner lieu à des poursuites pénales conformément à la loi du 23 décembre 1901 dite de répression des fraudes dans les examens et concours publics.

**ANNEE 2018**

N°

**Expériences de mort imminente, difficultés d'intégration et rôle du milieu médical**

**THESE**  
Présentée

à l'UFR des Sciences de Santé de Dijon  
Circonscription Médecine

et soutenue publiquement le 29 novembre 2018

pour obtenir le grade de Docteur en Médecine

par Mathieu DELVAUX

Né le 27/08/1987

A Hyères

Année Universitaire 2018-2019  
au 1<sup>er</sup> Novembre 2018

**Doyen :**  
Assesseurs :

**M. Marc MAYNADIÉ**  
M. Pablo ORTEGA-DEBALLON  
Mme Laurence DUVILLARD

## PROFESSEURS DES UNIVERSITES - PRATICIENS HOSPITALIERS

|                                                         |                 |                   | Discipline                                        |
|---------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|---------------------------------------------------|
| M.                                                      | Sylvain         | AUDIA             | Médecine interne                                  |
| M.                                                      | Marc            | BARDOU            | Pharmacologie clinique                            |
| M.                                                      | Jean-Noël       | BASTIE            | Hématologie - transfusion                         |
| M.                                                      | Emmanuel        | BAULOT            | Chirurgie orthopédique et traumatologie           |
| M.                                                      | Yannick         | BEJOT             | Neurologie                                        |
| M.                                                      | Alain           | BERNARD           | Chirurgie thoracique et cardiovasculaire          |
| Mme                                                     | Christine       | BINQUET           | Epidémiologie, économie de la santé et prévention |
| M.                                                      | Philippe        | BONNIAUD          | Pneumologie                                       |
| M.                                                      | Alain           | BONNIN            | Parasitologie et mycologie                        |
| M.                                                      | Bernard         | BONNOTTE          | Immunologie                                       |
| M.                                                      | Olivier         | BOUCHOT           | Chirurgie cardiovasculaire et thoracique          |
| M.                                                      | Belaid          | BOUHEMAD          | Anesthésiologie - réanimation chirurgicale        |
| M.                                                      | Alexis          | BOZORG-GRAYELI    | ORL                                               |
| M.                                                      | Alain           | BRON              | Ophtalmologie                                     |
| M.                                                      | Laurent         | BRONDEL           | Physiologie                                       |
| Mme                                                     | Mary            | CALLANAN          | Hématologie type biologique                       |
| M.                                                      | Patrick         | CALLIER           | Génétique                                         |
| Mme                                                     | Catherine       | CHAMARD-NEUWIRTH  | Bactériologie - virologie; hygiène hospitalière   |
| M.                                                      | Pierre-Emmanuel | CHARLES           | Réanimation                                       |
| M.                                                      | Pascal          | CHAVANET          | Maladies infectieuses                             |
| M.                                                      | Nicolas         | CHEYNEL           | Anatomie                                          |
| M.                                                      | Alexandre       | COCHET            | Biophysique et médecine nucléaire                 |
| M.                                                      | Luc             | CORMIER           | Urologie                                          |
| M.                                                      | Yves            | COTTIN            | Cardiologie                                       |
| M.                                                      | Charles         | COUTANT           | Gynécologie-obstétrique                           |
| M.                                                      | Gilles          | CREHANGE          | Oncologie-radiothérapie                           |
| Mme                                                     | Catherine       | CREUZOT-GARCHER   | Ophtalmologie                                     |
| M.                                                      | Frédéric        | DALLE             | Parasitologie et mycologie                        |
| M.                                                      | Alexis          | DE ROUGEMONT      | Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière    |
| M.                                                      | Serge           | DOUVIER           | Gynécologie-obstétrique                           |
| Mme                                                     | Laurence        | DUVILLARD         | Biochimie et biologie moléculaire                 |
| M.                                                      | Olivier         | FACY              | Chirurgie générale                                |
| Mme                                                     | Laurence        | FAIVRE-OLIVIER    | Génétique médicale                                |
| Mme                                                     | Patricia        | FAUQUE            | Biologie et Médecine du Développement             |
| Mme                                                     | Irène           | FRANCOIS-PURSSELL | Médecine légale et droit de la santé              |
| M.                                                      | Pierre          | FUMOLEAU          | Cancérologie                                      |
| M.                                                      | François        | GHIRINGHELLI      | Cancérologie                                      |
| M.                                                      | Claude          | GIRARD            | Anesthésiologie – réanimation chirurgicale        |
| (Retraite au 31 Décembre 2018)                          |                 |                   |                                                   |
| M.                                                      | Vincent         | GREMEAUX          | Médecine physique et réadaptation                 |
| (Mise en disponibilité du 12 juin 2017 au 11 juin 2019) |                 |                   |                                                   |
| M.                                                      | Pierre Grégoire | GUINOT            | Anesthésiologie – réanimation chirurgicale        |
| M.                                                      | Frédéric        | HUET              | Pédiatrie                                         |
| M.                                                      | Pierre          | JOUANNY           | Gériatrie                                         |

|     |                  |                        |                                                  |
|-----|------------------|------------------------|--------------------------------------------------|
| M.  | Sylvain          | <b>LADOIRE</b>         | Histologie                                       |
| M.  | Gabriel          | <b>LAURENT</b>         | Cardiologie                                      |
| M.  | Côme             | <b>LEPAGE</b>          | Hépatogastroentérologie                          |
| M.  | Romaric          | <b>LOFFROY</b>         | Radiologie et imagerie médicale                  |
| M.  | Luc              | <b>LORGIS</b>          | Cardiologie                                      |
| M.  | Jean-Francis     | <b>MAILLEFERT</b>      | Rhumatologie                                     |
| M.  | Cyriaque Patrick | <b>MANCKOUNDIA</b>     | Gériatrie                                        |
| M.  | Sylvain          | <b>MANFREDI</b>        | Hépatogastroentérologie                          |
| M.  | Laurent          | <b>MARTIN</b>          | Anatomie et cytologie pathologiques              |
| M.  | David            | <b>MASSON</b>          | Biochimie et biologie moléculaire                |
| M.  | Marc             | <b>MAYNADIÉ</b>        | Hématologie – transfusion                        |
| M.  | Marco            | <b>MIDULLA</b>         | Radiologie et imagerie médicale                  |
| M.  | Thibault         | <b>MOREAU</b>          | Neurologie                                       |
| M.  | Klaus Luc        | <b>MOURIER</b>         | Neurochirurgie                                   |
| Mme | Christiane       | <b>MOUSSON</b>         | Néphrologie                                      |
| M.  | Paul             | <b>ORNETTI</b>         | Rhumatologie                                     |
| M.  | Pablo            | <b>ORTEGA-DEBALLON</b> | Chirurgie Générale                               |
| M.  | Pierre Benoit    | <b>PAGES</b>           | Chirurgie thoracique et vasculaire               |
| M.  | Jean-Michel      | <b>PETIT</b>           | Endocrinologie, diabète et maladies métaboliques |
| M.  | Christophe       | <b>PHILIPPE</b>        | Génétique                                        |
| M.  | Lionel           | <b>PIROTH</b>          | Maladies infectieuses                            |
| Mme | Catherine        | <b>QUANTIN</b>         | Biostatistiques, informatique médicale           |
| M.  | Jean-Pierre      | <b>QUENOT</b>          | Réanimation                                      |
| M.  | Patrick          | <b>RAY</b>             | Médecine d'urgence                               |
| M.  | Patrick          | <b>RAT</b>             | Chirurgie générale                               |
| M.  | Jean-Michel      | <b>REBIBOU</b>         | Néphrologie                                      |
| M.  | Frédéric         | <b>RICOLFI</b>         | Radiologie et imagerie médicale                  |
| M.  | Paul             | <b>SAGOT</b>           | Gynécologie-obstétrique                          |
| M.  | Emmanuel         | <b>SAPIN</b>           | Chirurgie Infantile                              |
| M.  | Henri-Jacques    | <b>SMOLIK</b>          | Médecine et santé au travail                     |
| M.  | Éric             | <b>STEINMETZ</b>       | Chirurgie vasculaire                             |
| Mme | Christel         | <b>THAUVIN</b>         | Génétique                                        |
| M.  | Benoit           | <b>TROJAK</b>          | Psychiatrie d'adultes ; addictologie             |
| M.  | Pierre           | <b>VABRES</b>          | Dermato-vénéréologie                             |
| M.  | Bruno            | <b>VERGÈS</b>          | Endocrinologie, diabète et maladies métaboliques |
| M.  | Narcisse         | <b>ZWETYENGA</b>       | Chirurgie maxillo-faciale et stomatologie        |

## PROFESSEURS EN SURNOMBRE

|    |            |                                                        |                                   |
|----|------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| M. | Bernard    | <b>BONIN</b><br>(Surnombre jusqu'au 31/08/2019)        | Psychiatrie d'adultes             |
| M. | Philippe   | <b>CAMUS</b><br>(Surnombre jusqu'au 31/08/2019)        | Pneumologie                       |
| M. | Jean-Marie | <b>CASILLAS-GIL</b><br>(Surnombre jusqu'au 31/08/2020) | Médecine physique et réadaptation |
| M. | Maurice    | <b>GIROUD</b><br>(Surnombre jusqu'au 21/08/2019)       | Neurologie                        |

## MAITRES DE CONFERENCES DES UNIVERSITES PRATICIENS HOSPITALIERS DES DISCIPLINES MEDICALES

|     |                 |                  | Discipline Universitaire               |
|-----|-----------------|------------------|----------------------------------------|
| M.  | Jean-Louis      | ALBERINI         | Biophysiques et médecine nucléaire     |
| Mme | Lucie           | AMOUREUX BOYER   | Bactériologie                          |
| Mme | Shaliha         | BECHOUA          | Biologie et médecine du développement  |
| M.  | Benjamin        | BOUILLET         | Endocrinologie                         |
| Mme | Marie-Claude    | BRINDISI         | Nutrition                              |
| M.  | Jean-Christophe | CHAUVET-GELINIER | Psychiatrie, psychologie médicale      |
| Mme | Marie-Lorraine  | CHRETIEN         | Hématologie                            |
| M.  | Damien          | DENIMAL          | Biochimie et biologie moléculaire      |
| Mme | Vanessa         | COTTET           | Nutrition                              |
| M.  | Hervé           | DEVILLIERS       | Médecine interne                       |
| Mme | Ségolène        | GAMBERT-NICOT    | Biochimie et biologie moléculaire      |
| Mme | Marjolaine      | GEORGES          | Pneumologie                            |
| Mme | Françoise       | GOIRAND          | Pharmacologie fondamentale             |
| M.  | Charles         | GUENANCIA        | Cardiologie                            |
| Mme | Agnès           | JACQUIN          | Physiologie                            |
| M.  | Alain           | LALANDE          | Biophysique et médecine nucléaire      |
| M.  | Louis           | LEGRAND          | Biostatistiques, informatique médicale |
| Mme | Stéphanie       | LEMAIRE-EWING    | Biochimie et biologie moléculaire      |
| M   | Maxime          | SAMSON           | Médecine interne                       |
| M.  | Paul-Mickaël    | WALKER           | Biophysique et médecine nucléaire      |

## PROFESSEURS EMERITES

|     |               |              |                            |
|-----|---------------|--------------|----------------------------|
| M.  | Laurent       | BEDENNE      | (01/09/2017 au 31/08/2020) |
| M.  | Jean-François | BESANCENOT   | (01/09/2017 au 31/08/2020) |
| M.  | François      | BRUNOTTE     | (01/09/2017 au 31/08/2020) |
| M.  | Jean          | CUISENIER    | (01/09/2018 au 21/08/2021) |
| Mme | Monique       | DUMAS-MARION | 01/09/2018 au 31/08/2021)  |
| M.  | Jean          | FAIVRE       | (01/09/2018 au 21/08/2021) |
| M.  | Patrick       | HILLON       | (01/09/2016 au 31/08/2019) |
| M.  | François      | MARTIN       | (01/09/2018 au 31/08/2021) |
| M.  | Pierre        | TROUILLOUD   | (01/09/2017 au 31/08/2020) |

## PROFESSEURS DES UNIVERSITES DE MEDECINE GENERALE

|    |           |      |                   |
|----|-----------|------|-------------------|
| M. | Jean-Noël | BEIS | Médecine Générale |
|----|-----------|------|-------------------|

## PROFESSEURS ASSOCIES DE MEDECINE GENERALE

|    |          |        |                   |
|----|----------|--------|-------------------|
| M. | Didier   | CANNET | Médecine Générale |
| M. | Gilles   | MOREL  | Médecine Générale |
| M. | François | MORLON | Médecine Générale |

## MAITRES DE CONFERENCES ASSOCIES DE MEDECINE GENERALE

|     |         |                     |                   |
|-----|---------|---------------------|-------------------|
| Mme | Anne    | COMBERNOUX -WALDNER | Médecine Générale |
| M.  | Clément | CHARRA              | Médecine Générale |
| M.  | Benoît  | DAUTRICHE           | Médecine Générale |
| M.  | Rémi    | DURAND              | Médecine Générale |
| M.  | Arnaud  | GOUGET              | Médecine Générale |

## MAITRES DE CONFERENCES DES UNIVERSITES

|     |           |                |                     |
|-----|-----------|----------------|---------------------|
| Mme | Lucie     | <b>BERNARD</b> | Anglais             |
| M.  | Didier    | <b>CARNET</b>  | Anglais             |
| Mme | Catherine | <b>LEJEUNE</b> | Pôle Epidémiologie  |
| M.  | Gaëtan    | <b>JEGO</b>    | Biologie Cellulaire |

## PROFESSEURS DES UNIVERSITES

|     |          |               |             |
|-----|----------|---------------|-------------|
| Mme | Marianne | <b>ZELLER</b> | Physiologie |
|-----|----------|---------------|-------------|

## PROFESSEURS AGREGES de L'ENSEIGNEMENT SECONDAIRE

|     |           |                 |         |
|-----|-----------|-----------------|---------|
| Mme | Marceline | <b>EVRARD</b>   | Anglais |
| Mme | Lucie     | <b>MAILLARD</b> | Anglais |

## PROFESSEURS CERTIFIES

|     |          |                     |                     |
|-----|----------|---------------------|---------------------|
| Mme | Anaïs    | <b>CARNET</b>       | Anglais             |
| M.  | Philippe | <b>DE LA GRANGE</b> | Anglais             |
| Mme | Virginie | <b>ROUXEL</b>       | Anglais (Pharmacie) |

## PROFESSEURS DES UNIVERSITES - PRATICIENS HOSPITALIERS DES DISCIPLINES PHARMACEUTIQUES

|     |          |                |                                                  |
|-----|----------|----------------|--------------------------------------------------|
| M.  | François | <b>GIRODON</b> | Sciences biologiques, fondamentales et cliniques |
| Mme | Evelyne  | <b>KOHLI</b>   | Immunologie                                      |

## MAITRES DE CONFERENCES DES UNIVERSITES

## PRATICIENS HOSPITALIERS DES DISCIPLINES PHARMACEUTIQUES

|    |          |                |                          |
|----|----------|----------------|--------------------------|
| M. | Mathieu  | <b>BOULIN</b>  | Pharmacie clinique       |
| M. | Philippe | <b>FAGNONI</b> | Pharmacie clinique       |
| M. | Frédéric | <b>LIRUSSI</b> | Toxicologie              |
| M. | Marc     | <b>SAUTOUR</b> | Botanique et cryptogamie |
| M. | Antonin  | <b>SCHMITT</b> | Pharmacologie            |



L'UFR des Sciences de Santé de Dijon, Circonscription Médecine, déclare que les opinions émises dans les thèses qui lui sont présentées doivent être considérées comme propres à leurs auteurs, et qu'elle n'entend ne leur donner ni approbation, ni improbation.

### **COMPOSITION DU JURY**

Président :

Pr COTTIN Yves

Membres :

Pr BONIN Bernard

Pr CHARLES Pierre-Emmanuel

Dr JOURDAN Jean-Pierre

## SERMENT D'HIPPOCRATE

*"Au moment d'être admis(e) à exercer la médecine, je promets et je jure d'être fidèle aux lois de l'honneur et de la probité.*

*Mon premier souci sera de rétablir, de préserver ou de promouvoir la santé dans tous ses éléments, physiques et mentaux, individuels et sociaux.*

*Je respecterai toutes les personnes, leur autonomie et leur volonté, sans aucune discrimination selon leur état ou leurs convictions.*

*J'interviendrai pour les protéger si elles sont affaiblies, vulnérables ou menacées dans leur intégrité ou leur dignité.*

*Même sous la contrainte, je ne ferai pas usage de mes connaissances contre les lois de l'humanité.*

*J'informerai les patients des décisions envisagées, de leurs raisons et de leurs conséquences.*

*Je ne tromperai jamais leur confiance et n'exploiterai pas le pouvoir hérité des circonstances pour forcer les consciences.*

*Je donnerai mes soins à l'indigent et à quiconque me les demandera.*

*Je ne me laisserai pas influencer par la soif du gain ou la recherche de la gloire.*

*Admis(e) dans l'intimité des personnes, je tairai les secrets qui me seront confiés. Reçu(e) à l'intérieur des maisons, je respecterai les secrets des foyers et ma conduite ne servira pas à corrompre les mœurs.*

*Je ferai tout pour soulager les souffrances. Je ne prolongerai pas abusivement les agonies. Je ne provoquerai jamais la mort délibérément.*

*Je préserverai l'indépendance nécessaire à l'accomplissement de ma mission. Je n'entreprendrai rien qui dépasse mes compétences. Je les entretiendrai et les perfectionnerai pour assurer au mieux les services qui me seront demandés.*

*J'apporterai mon aide à mes confrères ainsi qu'à leurs familles dans l'adversité.*

*Que les hommes et mes confrères m'accordent leur estime si je suis fidèle à mes promesses ; que je sois déshonoré(e) et méprisé(e) si j'y manque."*

## DEDICACES ET REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier en tout premier lieu Juliette, ma compagne de vie, pour sa présence à mes côtés, son soutien, sa patience, sa force et son amour ; ainsi que notre petite fille Solune, dont la joie et l'amour inconditionnel qu'elle manifeste à chaque instant illuminent ma vie.

Je remercie également le Dr Jean-Pierre JOURDAN, tonton, pour sa sagesse et son humour, ainsi que pour toute la confiance, le soutien et l'aide qu'il m'a apporté.

Un grand merci à ma famille, qui a toujours été présente et a toujours cru en moi, quoi qu'il arrive.

Je remercie sincèrement Julo, Toto, Lou, Caro, Megan et Seb pour le réconfort qu'ils m'ont procuré, consciemment ou non, mes colocatrices, Karine et Marie ainsi que tous ceux que j'oublie.

Je remercie aussi tous les emistes et tous les professionnels de santé qui m'ont aidé en remplissant mes questionnaires.

Je remercie enfin tout particulièrement les personnes présentes lors de la première rencontre nationale des EMI organisée par IANDS-France, qui sont tous des êtres merveilleux et qui incarnent pleinement ce qu'essayait de me faire comprendre le Dr JOURDAN lors de notre première rencontre, à savoir que ces expériences parlent beaucoup plus du sens de la vie que de la mort et que le plus important n'est pas l'expérience en elle-même mais qui deviennent les personnes qui les ont vécues. Il aura fallu que je les rencontre pour le comprendre.

# Table des matières

|      |                                                                                       |     |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| I.   | INTRODUCTION .....                                                                    | 13  |
| II.  | MATERIEL ET METHODE .....                                                             | 16  |
| III. | RESULTATS.....                                                                        | 18  |
| A.   | Statistiques de la banque de données .....                                            | 18  |
| 1.   | Echantillon.....                                                                      | 18  |
| 2.   | Récit de leur expérience.....                                                         | 21  |
| 3.   | Vécu de l'expérience .....                                                            | 31  |
| 4.   | Conséquences de l'expérience .....                                                    | 59  |
| B.   | Statistiques questionnaires expérienceurs .....                                       | 82  |
| 1.   | Echantillon.....                                                                      | 82  |
| 2.   | Récit de leur expérience.....                                                         | 85  |
| 3.   | Rencontre avec les professionnels de santé .....                                      | 97  |
| 4.   | Intégration de l'expérience .....                                                     | 102 |
| C.   | Statistique questionnaires soignants .....                                            | 123 |
| 1.   | Echantillon.....                                                                      | 123 |
| 2.   | Connaissance des expériences de mort imminente.....                                   | 124 |
| 3.   | Accueil d'un expérienceur .....                                                       | 131 |
| IV.  | ANALYSE ET DISCUSSION.....                                                            | 135 |
| A.   | Questionnaires issus de la Banque de données .....                                    | 135 |
| 1.   | Echantillon.....                                                                      | 135 |
| 2.   | Récit de leur expérience.....                                                         | 136 |
| 3.   | Vécu de l'expérience .....                                                            | 137 |
| 4.   | Conséquences de l'expérience .....                                                    | 138 |
| B.   | Questionnaire adressé aux expérienceurs .....                                         | 139 |
| 1.   | Echantillon.....                                                                      | 139 |
| 2.   | Récit de leur expérience.....                                                         | 140 |
| 3.   | Rencontre avec les professionnels de santé .....                                      | 140 |
| 4.   | Intégration de l'expérience .....                                                     | 141 |
| C.   | Questionnaire envoyé aux soignants .....                                              | 141 |
| V.   | CONCLUSIONS .....                                                                     | 143 |
| VI.  | BIBLIOGRAPHIE.....                                                                    | 145 |
| VII. | ANNEXES.....                                                                          | 147 |
| A.   | Annexe 1 : Résumés d'études réalisées conjointement par le CSG et le Dr JOURDAN ..... | 147 |
| B.   | Annexe 2 : Témoignages (un lien vidéo + un écrit) .....                               | 152 |

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| C. Annexe 3 : Echelle de GREYSON .....                        | 158 |
| D. Annexe 4 : Memory Characteristic Questionnaire (MCQ) ..... | 160 |

## Table des tableaux

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Tableau 1 : Médication avant l'expérience ? .....                           | 20 |
| Tableau 2 : Délai récit initial .....                                       | 21 |
| Tableau 3 : Premiers interlocuteurs .....                                   | 22 |
| Tableau 4 : Réaction des premiers interlocuteurs .....                      | 23 |
| Tableau 5 : Réaction de la famille .....                                    | 26 |
| Tableau 6 : Réaction des proches.....                                       | 26 |
| Tableau 7 : Réaction des conjoints.....                                     | 27 |
| Tableau 8 : Réaction des soignants .....                                    | 27 |
| Tableau 9 : Ressenti après le premier récit.....                            | 28 |
| Tableau 10 : Réalité de l'expérience .....                                  | 31 |
| Tableau 11 : Importance de l'expérience.....                                | 33 |
| Tableau 12 : Capacités intellectuelles durant l'expérience.....             | 34 |
| Tableau 13 : Perception de l'environnement.....                             | 36 |
| Tableau 14 : Perception de l'environnement (ajusté).....                    | 37 |
| Tableau 15 : Revue de vie.....                                              | 39 |
| Tableau 16 : Influence de la revue de vie.....                              | 40 |
| Tableau 17 : Perception d'une lumière ? .....                               | 42 |
| Tableau 18 : Description de la lumière.....                                 | 42 |
| Tableau 19 : Importance de la lumière .....                                 | 44 |
| Tableau 20 : Identification à « soi » .....                                 | 45 |
| Tableau 21 : Présence d'éléments négatifs ? .....                           | 46 |
| Tableau 22 : Eléments négatifs .....                                        | 47 |
| Tableau 23 : Prévalence des éléments négatifs ? .....                       | 49 |
| Tableau 24 : Décision de revenir ? .....                                    | 50 |
| Tableau 25 : Présence de l'expérience.....                                  | 52 |
| Tableau 26 : Sentiment de réalité associé au souvenir de l'expérience ..... | 54 |
| Tableau 27 : Reviviscence de l'expérience lors de sa remémoration .....     | 56 |
| Tableau 28 : Cohérence du souvenir de l'expérience .....                    | 57 |
| Tableau 29 : Fidélité du souvenir .....                                     | 58 |
| Tableau 30 : Facilité d'intégration de l'expérience ? .....                 | 59 |
| Tableau 31 : Difficultés à intégrer l'expérience.....                       | 60 |
| Tableau 32 : Difficultés dans les suites de l'expérience .....              | 64 |
| Tableau 33 : Conséquences concrètes et positives ? .....                    | 67 |
| Tableau 34 : Changements sur le sens de la vie.....                         | 69 |
| Tableau 35 : Changements altruistes .....                                   | 71 |
| Tableau 36 : Changements peur de la mort.....                               | 72 |
| Tableau 37 : Changements sur la religion .....                              | 74 |
| Tableau 38 : Changements sur la spiritualité .....                          | 76 |
| Tableau 39 : Sens, fonction à l'expérience ? .....                          | 77 |

|                                                                                   |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tableau 40 : Evaluation des répercussions de l'expérience.....                    | 79  |
| Tableau 41 : Résolution de problématiques anciennes par l'expérience ? .....      | 81  |
| Tableau 42 : Connaissance des EMI avant leur expérience .....                     | 84  |
| Tableau 43 : Délai récit initial .....                                            | 85  |
| Tableau 44 : Pourquoi ce délai (court ou long) .....                              | 86  |
| Tableau 45 : Pourquoi délai court .....                                           | 88  |
| Tableau 46 : Pourquoi délai long.....                                             | 89  |
| Tableau 47 : Premiers interlocuteurs .....                                        | 89  |
| Tableau 48 : Réactions des premiers interlocuteurs.....                           | 90  |
| Tableau 49 : Réactions de la famille.....                                         | 91  |
| Tableau 50 : Réactions des amis .....                                             | 92  |
| Tableau 51 : Réactions des professionnels de santé.....                           | 93  |
| Tableau 52 : Réactions des associations .....                                     | 94  |
| Tableau 53 : Réactions des « autres » .....                                       | 94  |
| Tableau 54 : Ressenti face à la réaction .....                                    | 95  |
| Tableau 55 : Délai avant d'en reparler .....                                      | 96  |
| Tableau 56 : Interlocuteurs de confiance.....                                     | 97  |
| Tableau 57 : Partage du récit à des soignants ? .....                             | 97  |
| Tableau 58 : Réactions des soignants.....                                         | 98  |
| Tableau 59 : Attentes vis-à-vis des soignants.....                                | 99  |
| Tableau 60 : Répondu aux attentes ? .....                                         | 100 |
| Tableau 61 : Réalité de l'expérience .....                                        | 102 |
| Tableau 62 : Importance de l'expérience.....                                      | 104 |
| Tableau 63 : Intégration de l'expérience.....                                     | 106 |
| Tableau 64 : Facilités d'intégration de l'expérience.....                         | 108 |
| Tableau 65 : Eléments facilitant l'intégration .....                              | 110 |
| Tableau 66 : Changements depuis l'expérience ? .....                              | 113 |
| Tableau 67 : Changements positifs ou négatifs .....                               | 114 |
| Tableau 68 : Principales difficultés suite à l'expérience.....                    | 116 |
| Tableau 69 : Responsabilité de l'entourage dans les difficultés .....             | 118 |
| Tableau 70 : responsabilité des professionnels de santé dans les difficultés..... | 120 |
| Tableau 71 : Connaissance des expériences de mort imminente ? .....               | 124 |
| Tableau 72 : Par quel biais.....                                                  | 125 |
| Tableau 73 : Idées générales véhiculées .....                                     | 126 |
| Tableau 74 : Qu'en avez-vous retiré .....                                         | 127 |
| Tableau 75 : Essayé d'en savoir plus ? .....                                      | 128 |
| Tableau 76 : Par quel moyen.....                                                  | 128 |
| Tableau 77 : Authenticité de ces expériences ? .....                              | 129 |
| Tableau 78 : Sinon pensez-vous qu'elles soient plutôt .....                       | 129 |
| Tableau 79 : Connaissance de recherches scientifiques .....                       | 130 |
| Tableau 80 : Connaissance d'associations .....                                    | 130 |
| Tableau 81 : Impact présumé sur le quotidien.....                                 | 131 |
| Tableau 82 : Impact présumé d'une négation de leur réalité.....                   | 132 |
| Tableau 83 : Récit d'un patient ?.....                                            | 133 |
| Tableau 84 : Réactions faces au récit de l'expérience .....                       | 133 |
| Tableau 85 : Réactions supposées faces au récit de l'expérience .....             | 134 |

## **Liste des abréviations**

AVC : Accident vasculaire cérébral

AVP : Accident de la voie publique

CPAM : Caisse primaire d'assurance maladie

CSG : Coma science group

IANDS : International association for near-death studies

EMI : Expérience de mort imminente

NDE : Near-death experience

# I. INTRODUCTION

Les expériences de mort imminente sont un phénomène décrit depuis l'antiquité, observé de plus en plus fréquemment grâce aux progrès de la médecine et notamment de la réanimation cardio respiratoire. Elles ont été popularisées par le Dr Raymond MOODY qui en a systématisé la description en 1987.

Classiquement elles ont été décrites pendant un arrêt cardio-respiratoire mais peuvent survenir hors de tout contexte de proximité de la mort.

Une étude récente menée par le Coma Science Group (CSG) de Liège, dirigée par le Pr Steven LAUREYS, en collaboration avec le Dr JOURDAN [1], a comparé les caractéristiques et l'intensité d'expériences survenues d'une part lors de comas, dans de réelles circonstances de mort imminente (EMI réelles), et d'autre part dans des circonstances diverses sans menace pour la santé (EMI-like) : stress intense, pratiques de méditation, état contemplatif, consommation de certaines substances, orgasme particulièrement intense voire sans aucun contexte particulier. Il s'est avéré que ces deux types d'expériences étaient indiscernables en fonction des critères étudiés. Au sein du groupe EMI réelles, il n'a pas non plus été possible de mettre en évidence des différences en fonction de l'étiologie du coma (anoxique / traumatique / autre) (Voir résumé en annexe 1). Cela rend le terme d'EMI impropre car ces expériences peuvent survenir sans notion de proximité avec la mort. Ce qui laisse à penser qu'une expérience dite « de mort imminente » peut survenir chez n'importe quelle personne, indépendamment des circonstances et, apparemment, de l'état physiologique de son cerveau.

Il est à noter que cette dénomination, impliquant une notion de proximité de la mort, a favorisé la médiatisation de ces expériences en termes simplistes et souvent exclusifs de promesses ou d'indices d'une éventuelle « vie après la mort ». Il apparaît que les expérienceurs, même s'ils n'ont dans leur immense majorité plus peur de la mort, refusent d'être pris pour des « experts » de cette dernière. Conscients pour la plupart du fait qu'ils n'ont jamais été morts (la mort étant par définition un état définitif et irréversible), ils s'élèvent contre ce genre de récupération de leur vécu, qui en masque aux yeux du grand public les questions essentielles et décrédibilise leur expérience aux yeux de la communauté médicale et scientifique.

Leur fréquence de survenue, ressortant d'études hospitalières chez des survivants d'arrêts cardio-respiratoires, se situe entre 10 et 20% (Sabom (1983) [2], van Lommel (2001) [3], Parnia et al. (2001) [4], Schwaninger & al. (2002) [5], Greyson (2003) [6], Sartori (2004,2006) [7] [8]).

Deux phases ont été individualisées :

- Une phase de décorporation : l'expérienceur, qui est par définition inconscient –et qui, pour un observateur extérieur, le demeure durant toute l'expérience –, reprend subitement conscience sans transition en un point qu'il situe en dehors de son corps, « observant » ce dernier ainsi que la scène se déroulant autour de lui d'un point de vue englobant toute la scène. Différente de la vision ordinaire, la perception décrite est celle d'une « vision à 360° » dans tous les plans de l'espace ainsi qu'une acquisition globale de l'information environnante. (Voir à ce sujet une modélisation de ces perceptions, élaborée par le Dr JOURDAN [9] [10], résumé en annexe 1). Voir aussi l'ouvrage *Consciousness and the Universe* de Roger Penrose [11].



Certains décrivent leur transport à l'hôpital, leur réanimation, sont capables de décrire et de reconnaître les différents protagonistes présents, ainsi que les réactions de leur famille, présente ou à plusieurs kilomètres de là. Ils rapportent parfois des détails spécifiques, vérifiés à posteriori. Ils ressentent un apaisement total, un amour inconditionnel « comme on en connaît pas sur terre » et ont la sensation de « retourner à la maison », de « rentrer au port ». Ils décrivent paradoxalement une sensation de détachement vis-à-vis de leur corps, qu'ils ne reconnaissent pas toujours immédiatement et qui n'a pas grande importance dans leur expérience. La notion de déplacement y est très rapide, parfois décrite comme un effet de zoom instantané vers quoi que ce soit qui attire leur attention.

Afin de permettre un diagnostic différentiel [12] et d'individualiser les EMI, Il est important de bien différencier cette phase des expériences similaires mais bien connues et expliquées comme les paralysies du sommeil, les intrusions de sommeil paradoxal – qui, contrairement aux EMI, comprennent pratiquement toujours des éléments irrationnels ou surajoutés -, et des expériences induites par stimulation cérébrale. [13]

S'ensuit la perception d'un passage, souvent décrit comme un tunnel, qu'ils empruntent.

- Une phase dite transcendantale : Après ce passage, une lumière les attire inexorablement, qu'ils décrivent comme très forte mais non éblouissante. Pour une majorité d'entre eux, cette lumière est identifiée à un amour absolu, « comme on n'en connaît pas sur terre ». Ils décrivent en majorité un esprit beaucoup plus clair qu'à l'ordinaire, une sensation d'élargissement de la conscience et disent parfois avoir eu accès à une connaissance absolue du fonctionnement de l'univers. Quelques témoignages rapportent la rencontre de personnes décédées, connues ou non de leur vivant. Dans quelques rares cas, au début de cette phase, sont présents des éléments féériques, paysages idylliques ou musique harmonieuse. S'ensuit parfois une « revue de vie », en présence d'un « être » particulièrement aimant, lumineux, faisant souvent preuve d'humour avec lequel ils revoient l'intégralité de leur vie ou en revivent des moments particuliers, comprenant les tenants et aboutissants de la scène, les conséquences de leurs actions, le bien et/ou le mal qu'ils ont pu faire, ceci comme s'ils étaient simultanément eux-mêmes et le ou les autres protagonistes. Il n'y a aucune notion de jugement de la part de l'être qui les accompagne, tout au plus, parfois, des commentaires teintés d'humour. Seul compte l'amour qu'ils ont donné et reçu.

Enfin, on retrouve souvent une notion de choix : aller plus loin et « fusionner » avec la lumière de manière irréversible ou retourner dans leur corps pour « terminer ce qu'ils ont à faire sur terre ». Le retour dans leur corps est souvent très inconfortable, avec retour des sensations corporelles, notamment de la douleur.

Cette représentation schématique décrit les principales phases d'une EMI classique mais l'expérience peut parfois se résumer à la seule phase de décorporation ou uniquement à la phase transcendantale. Les notions de perceptions hors du corps, de connaissance absolue, de revue de vie sont régulièrement décrites mais, pas plus que les autres caractéristiques, aucune n'est obligatoirement présente, ni dans l'ordre où nous nous venons de les présenter. Si le récit d'une EMI est évidemment linéaire, l'expérience est le plus souvent décrite comme se passant « hors du temps » ou « dans une autre sorte de temps ».

Une étude récente menée par le CSG de Liège [14], dirigée par le Pr Steven LAUREYS, a essayé de déterminer la fréquence et l'organisation en séquence des différents points communément rapportés lors des EMI. Les descriptions les plus fréquentes étaient la sensation de paix, la vision d'une lumière forte et la vision d'un « être lumineux ». Il n'a pas été possible de réellement établir une séquence type des différentes perceptions survenant au cours de ces expériences. (Voir résumé en annexe 1)

La mémorisation de ces expériences est également particulière : leur souvenir est décrit comme toujours présent, ne s'effaçant jamais. Tout autant que la clarté d'esprit accrue qui est régulièrement mentionnée, ce point est particulièrement paradoxal dans la mesure où une majorité d'EMI se déroulent dans des circonstances où l'activité cérébrale est largement compromise. Il a pourtant été confirmé par une étude récente du CSG [15] que les souvenirs d'EMI ne sont ni des souvenirs imaginaires, ni des souvenirs recréés *a posteriori*, mais au contraire présentent plus de caractéristiques d'authenticité que des souvenirs réels ordinaires. (Voir résumé en annexe 1)

Malgré l'amour et les sensations extraordinaires ressentis lors de ces expériences, elles peuvent être source de grandes souffrances chez ceux qui les ont vécues.

D'une part le côté bouleversant lié à l'expérience en elle-même vient totalement remettre en question leurs valeurs fondamentales, avec une ouverture à l'amour, à la compassion et au non jugement ainsi qu'un refus de tous dogmatismes tant religieux que philosophiques ou politiques. Ces changements les positionnent en décalage avec les valeurs actuelles de notre société mais aussi parfois avec la personne qu'ils étaient avant l'expérience. Tout cela peut être source de nombreuses difficultés au sein du couple, de la famille et du travail.

D'autre part beaucoup souffrent d'une profonde sensation de solitude liée à la grande difficulté de partager leur expérience. La majorité d'entre eux gardent le silence sur leur expérience de peur de ne pas être crus ou compris, subissant l'incompréhension de leur entourage et/ou du milieu médical.

De nombreuses études visant à apporter une explication ou plus de compréhension sur ces phénomènes ont été réalisées et publiées sans qu'aucune explication scientifique rendant compte de l'intégralité et de la complexité de ces expériences n'ait pu être établie [16]. L'objectif de cette étude n'est pas d'apporter une explication ni de discuter de leur véracité, mais d'analyser les difficultés essentielles rencontrées dans les suites d'une EMI, d'essayer d'estimer leur impact sur le quotidien des expérienceurs et d'essayer de déterminer le rôle joué par le milieu médical –qui est souvent en première ligne- dans ces difficultés.

Pour ce faire nous allons analyser dans un premier temps une base de données mise à ma disposition par l'association IANDS-France (branche française indépendante de l'International Association for Near-Death Studies), comprenant de nombreux récits d'EMI ainsi que les réponses à un questionnaire très détaillé sur de multiples aspects de ces expériences. Cette première partie, étoffée par des extraits de témoignages pour la plupart des points abordés, permettra de mettre en évidence un certain nombre d'éléments importants pour aborder la problématique des EMI.

Nous analyserons ensuite un second questionnaire destiné aux emistes, explorant plus précisément les réactions de leur entourage et surtout des soignants auxquels ils se sont confiés, puis un troisième questionnaire élaboré à l'adresse des professionnels de santé afin d'évaluer leur information sur le sujet, ainsi que leur réaction face à un récit d'EMI.

Les personnes ayant vécu une expérience de mort imminente sont classiquement appelées des « expérienceurs », terme dérivé de l'anglo-saxon « NDE experiencers » abrégé en NDErs. Après en avoir rencontré plusieurs, il s'est avéré que ce terme ne leur convenait pas toujours, jugé trop pompeux par un certain nombre d'entre eux qui préfèrent l'appellation d'« emiste ». Nous les appellerons ici indifféremment sous ces deux dénominations

Le lecteur trouvera en annexe 2 un lien vers la vidéo d'une emiste racontant son expérience et ses répercussions, ainsi que le récit écrit d'une autre expérienceuse, avec une partie de ses réponses au premier questionnaire. Ces documents en annexe lui permettront d'avoir un aperçu des témoignages, qui sont le seul matériau sur lequel peut se baser la recherche actuelle.

## II. MATERIEL ET METHODE

Cette étude qualitative et descriptive est basée sur l'analyse de trois questionnaires.

- Le premier, très complet, a permis la constitution d'une banque de données mise à ma disposition par l'association IANDS-France. Cette dernière comporte 125 récits d'expérience de mort imminente associés à 126 questionnaires portant sur de multiples aspects d'une EMI, recueillis de manière volontaire et anonymisée entre 1988 et 2017. Ce questionnaire a été élaboré par l'association IANDS-France et le Dr Jourdan puis a fait l'objet de quelques ajouts récents en collaboration avec le Coma Science Group. Les questions sont basées sur le recueil de nombreux récits et interviews, et s'appuient sur les perceptions rapportées dans ces derniers.

Il concerne tout d'abord les caractéristiques « classiques » de ces expériences (narration libre, phase « hors du corps », tunnel, lumière, revue de vie, rencontres éventuelles, notion d'une limite à ne pas dépasser, changements de valeurs existentielles, etc.) ainsi que des questions portant sur la perception et la mémorisation durant ces expériences.

Il comprend au total 147 items dont plus de la moitié concerne l'état de conscience éprouvé durant l'expérience, les émotions et décisions, les particularités et modalités de la perception de l'espace et du temps, l'acquisition d'information et la mémorisation de l'expérience. Il inclut aussi l'échelle d'évaluation de Greyson et le MCQ.

Toutes les questions sont ouvertes et réclament autant de précisions que possible. La plupart sont accompagnée d'une échelle de Likert (de -3 à +3 ou de 1 à 7) ayant permis la constitution d'une base de données pouvant être étudiée statistiquement.

Seules les données jugées utiles pour répondre à la problématique ont été analysées, c'est-à-dire celles traitant du récit de leur expérience à un interlocuteur, les éléments rendant compte de l'importance de ces expériences dans leur vie (comme le degré de réalité qui lui est attribué, les différentes perceptions ressenties, les changements occasionnés par cette expérience) ainsi qu'une analyse des difficultés ressenties dans ses suites.

Il est actuellement admis sur le plan international que pour être considérée comme une expérience de mort imminente, l'expérience doit être analysée selon l'échelle de Greyson (voir annexe 3) qui reprend 16 items survenant de manière fréquente dans les EMI, cotés de 0 à 2 et obtenir un score supérieur à 7/32. [17] Les personnes ayant répondu à ce questionnaire ont toutes un score de Greyson supérieur à 7.

La mémorisation de l'expérience a été étudiée au travers du Memory Characteristic Questionnaire (MCQ) (voir annexe 4), échelle comportant 16 items permettant d'analyser, évaluer et comparer les caractéristiques phénoménologiques de souvenirs réels et imaginaires. [18]

Certaines réponses seront suivies d'un panel de commentaires afin d'essayer de rendre compte au mieux de leur ressenti, bien que ces expériences soient très difficiles à exprimer avec des mots.

- Le deuxième questionnaire a été élaboré par mes soins avec l'aide du Dr JOURDAN puis adressé à des expérienceurs ayant pris contact avec LANDS-France. Il a été envoyé initialement par mail puis sous forme d'un questionnaire informatique, sans modification entre les deux. Les réponses ont été reçues de manière volontaire et anonyme. La plupart avait déjà répondu au questionnaire précédant et 48 ont répondu à celui-ci. Il reprend les notions d'importance d'une l'EMI dans une vie mais analyse plus précisément les difficultés à intégrer ces expériences au quotidien et le rôle joué par l'entourage et les professionnels de santé dans cette intégration. De même que dans le questionnaire précédent, certaines réponses seront suivies d'un panel de commentaires.
- Le troisième, également élaboré avec l'aide du Dr JOURDAN, visait initialement à recueillir l'opinion et l'information des soignants sur les EMI, ainsi que leur attitude vis-à-vis des emistes. Il a été adressé aux URPS des médecins, infirmiers et kinésithérapeutes de bourgogne et de PACA, ainsi qu'aux ordres départementaux des médecins de toute la bourgogne et de la région PACA. Seul l'URPS des infirmières de PACA, l'URPS des médecins de bourgogne (3111), et les ordres nationaux des médecins de côte d'or (2154) et de la nièvre (409) ont transmis le questionnaire, 4 infirmières ainsi que 117 médecins ont répondu. Nous avons décidé d'analyser seulement les réponses des médecins devant le peu de réponse des infirmières. Il a également été initialement envoyé par mail puis a été élaboré sous la forme d'un questionnaire informatique, sans modification entre les deux.

### III. RESULTATS

#### A. Statistiques de la banque de données

##### 1. Echantillon

126 expérimentateurs ont rempli le questionnaire

###### a) Sexe

- 66 femmes (52,4%)
- 59 hommes (46,8%)
- 1 non mentionné (0,8%)

###### b) Religion

- 27 n'ont pas répondu (21,4 %)
- 73 sont chrétiens (protestant ou catholique) (57,9 %)
- 1 est musulman (0,8 %)
- 2 sont bouddhistes (1,6 %)
- 16 se déclarent sans religion (12,7 %)
- 6 ont une religion autre (zen, animiste, gnostique, « spirituel », « la mienne », « indéfinissable ») (4,8 %)
- 1 est agnostique (0,8 %)
- 0 sont juifs
- 

###### c) Score de Greyson

120 réponses (95,2 %)

Moyenne 19,23, médiane 19

###### d) Année de survenue de l'EMI

124 réponses (98,4%)

Valeurs entre 1952 et 2015

Moyenne 1990, médiane 1990, écart type 13,4 ans

e) Année du recueil du témoignage :

124 réponses (98,4%)

Valeurs entre 1988 et 2017

Moyenne 2013, médiane 2013, écart type 4,6 ans

f) Délai avant recueil du témoignage par IANDS

124 réponses (98,4%)

Valeurs entre 0,2 et 60 ans

Moyenne 21,56 ans, médiane 21 ans, écart type 13,43

g) Contexte de survenue de l'EMI

115 réponses (91,3%)

Nous n'avons eu accès à aucun dossier médical dans cette étude.

- Traumatique

18 contextes de traumatisme (15,6 %)

On retrouve parmi ces situations 17 AVP et 1 tentative de suicide par précipitation.

- Pathologique

73 contextes pathologiques (63,5 %)

On retrouve parmi ces situations 9 arrêts cardio-respiratoires, 5 infarctus du myocarde, 5 asphyxies (4 par noyade, 1 par strangulation), 4 tentatives de suicide par médication (non connue), 2 chocs anaphylactiques, 1 choc septique, 4 électrocutions, 2 ruptures d'anévrisme cérébral, 3 hémorragies (sans précision), 1 hépatite, 1 méningite, 1 embolie pulmonaire, 2 AVC, 5 accouchements, 9 anesthésies générales, 6 comas, 6 malaises, 2 réactions allergiques (1 au glyfanan, 1 à l'amodiaquine) 3 contextes de fièvre et 2 de douleur.

- Prise de substance

4 contextes de prise de substance (3,5 %)

On retrouve parmi ces situations 1 prise d'héroïne, 2 de cannabis, 1 d'alcool avec inhalation d'acide chlorhydrique (agression)

- Sans altération physique :

20 contextes sans altérations physiques (17,4 %)

Parmi ces situations on retrouve 5 sommeils, 3 méditations, 2 orgasmes et 10 sans aucun contexte particulier.

h) Prise de médicament avant l'expérience ?

113 réponses (89,7% de la BDD)

Cette question ne fait pas partie du questionnaire, elle résulte d'une analyse du récit. Du fait de l'impossibilité de connaître exactement les médicaments administrés, toute prise de médicament a été prise en compte, même une prise de paracétamol et les expériences survenant pendant ou après une prise en charge médicale sont considérés comme une prise de médicament avant l'expérience.

| Oui   | Non   |
|-------|-------|
| 51    | 62    |
| 45,1% | 54,9% |

*Tableau 1 : Médication avant l'expérience ?*

## 2. Récit de leur expérience

### a) Délai avant récit initial

114 réponses (90,5 %)

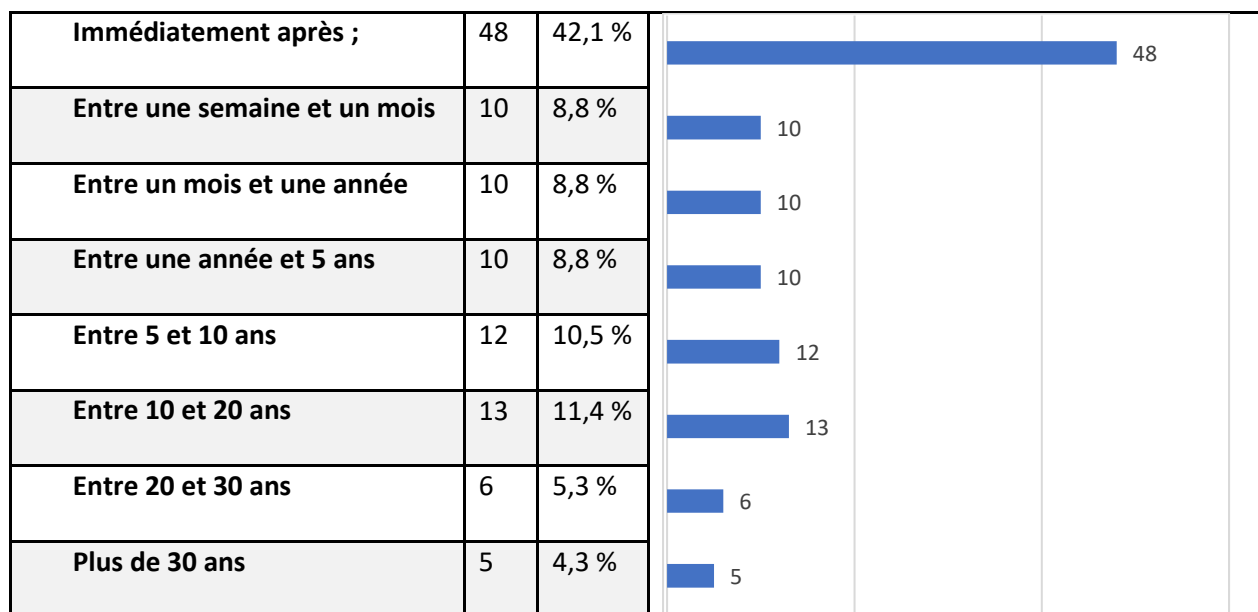


Tableau 2 : Délai récit initial

Le délai avant le récit initial varie entre 0 et 48 ans.

48 (42,1 %) déclarent en avoir parlé immédiatement (dans les 7 jours qui ont suivi leur expérience)

46 personnes (40,3 %) ont attendu au moins 1 an avant de partager leur expérience.

Moyenne 5,17 années, Médiane 0.06712 années, soit environ 24 jours, écart type 9,27 ans



b) Avec qui avez-vous partagé votre expérience ?

113 réponses (89,7 %) avec 167 groupes d'interlocuteurs différents.

Ces données sont issues de réponses ouvertes qui ont été regroupées en plusieurs catégories. Plusieurs réponses sont possibles.

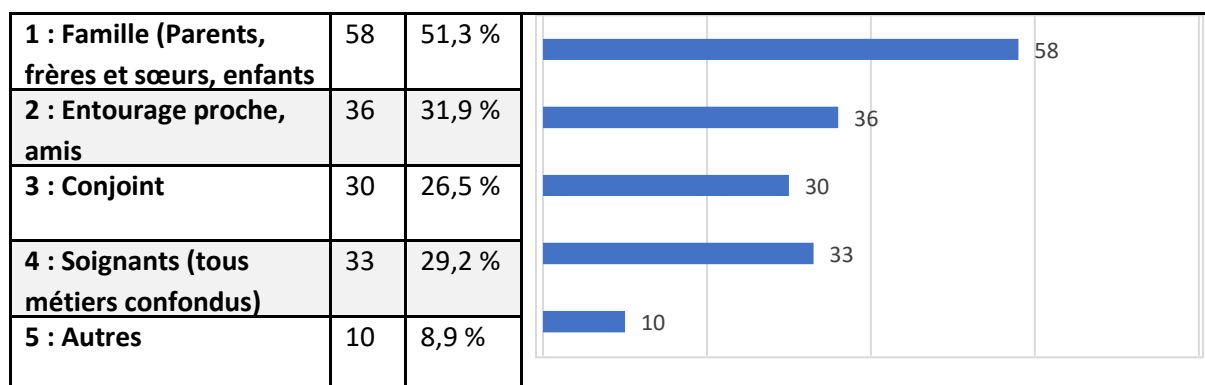


Tableau 3 : Premiers interlocuteurs

Parmi ceux qui ont répondu « autres », 3 ont fait leur récit à une association, 2 à d'autres expérimenteurs, 4 à une personne ayant une fonction religieuse ou spirituelle et 1 à sa clientèle.

c) Réaction des interlocuteurs au récit

111 réponses exploitables (88,1 %)

Basée sur une appréciation globale de la réaction des interlocuteurs, notée de -3 à +3.

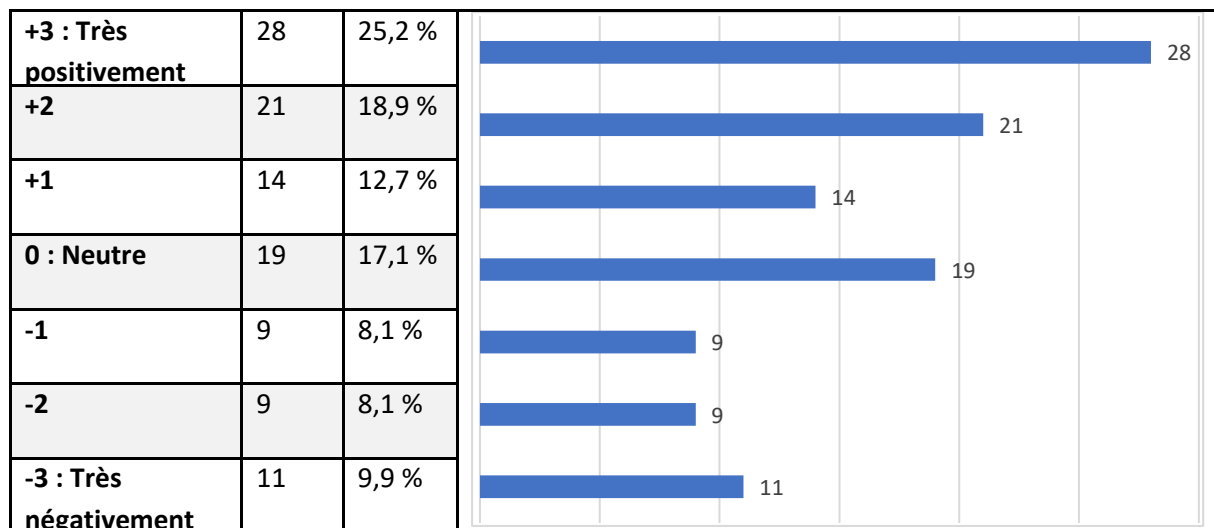


Tableau 4 : Réaction des premiers interlocuteurs

29 valeurs négatives (26,1 %)

19 valeurs neutres (17,1 %)

63 valeurs positives (56,8 %)

Moyenne 0,7 ; médiane 1 ; écart type 2

**Commentaires :**

- Positifs

- « Je m'attendais à me faire vilipender. Ce fut le contraire, j'ai eu beaucoup de questions intelligentes qui montraient que les personnes étaient vraiment curieuses des détails de mon vécu. »
- « Dans ma famille plus rien ne nous étonne. Pour les autres ils s'y intéressent mais ne comprennent pas l'expérience. L'échange est vite clos. »
- « Dans les premiers temps, ma femme ne m'a pas cru, elle pensait que j'avais dû rêver, plus tard, en lui réexpliquant avec détails, elle m'a enfin cru...et mon docteur (d'où ma surprise), il

*m'a cru d'emblée et m'a persuadé que je n'étais pas "fou", car il était au fait de ces expériences »*

- *« Les réactions des personnes dépendent de leurs croyances, de leur personnalité et vécus etc ... Cela peut être très émouvant et riche d'en parler avec des personnes ouvertes à ces phénomènes comme je peux me faire passer pour une illuminée par les plus cartésiens mais cela m'est égal car je sais et dis la vérité au sujet de mon expérience. »*
- *« N'en ayant fait part qu'à peu de gens, des amis très chers ou des enfants, la réaction a été attentive, sans jugement. Je sais que certains ont cheminé dans leur réflexion au sujet de la mort. Un ami m'a demandé récemment un complément de ce que j'avais dit à son épouse (disparue à présent) il y a 20 ans : Gabrielle était mon amie, et c'était à elle que je l'avais raconté la toute première fois. »*
- *« Cardiologue : elle a pris au sérieux mon récit. Ma compagne : surprise »*

- Neutres

- *« Malgré une écoute respectueuse, ces deux personnes m'ont dit que les médicaments étaient certainement à l'origine de cette expérience bizarre... »*
- *« Les deux savent que je ne suis pas du genre à raconter des histoires donc ils croient en mon récit. Cependant ils ont tendance à penser que c'est peut-être une hallucination. Toutefois l'idée fait son chemin. »*
- *« Certains avec scepticisme même s'ils en avaient entendu parler. D'autres avec intérêt et respect. Mais j'ai toujours senti qu'ils ne pouvaient pas vraiment comprendre. »*
- *« Réactions mitigées : ma femme me croit, ma sœur également, mes beaux-parents ne se prononcent pas ainsi que mon ami proche. Ma mère n'a pas accordé plus d'importance... (relation particulière avec mes parents) la cardiologue m'a écouté très attentivement. »*
- *« La première psychologue m'a mise sous anti-dépresseur. La seconde fut plutôt une oreille attentive, mais je ne lui ai pas tout dévoilé, de peur d'être à nouveau prise pour une folle. Trois ans après, j'ai consulté un psychiatre, qui m'a aidé à comprendre ce que j'avais vécu. Il m'a ainsi fait comprendre que je n'étais pas la seule à lui raconter cette expérience. Il me demanda de faire des recherches sur les NDE...EMI ! Et là, ce fut une véritable consolation »*

- Négatifs

- *« Ils ont ri et ne m'ont pas cru »*
- *« L'infirmière a mal réagi puisqu'un médecin m'a fait transférer en psychiatrie. Mais mon compagnon m'a écouté, mes dires ont été relativement confirmés grâce à cette émission télévisée sur les EMI. »*

- « Personne n'a écouté, personne n'a été intéressé, on m'a regardé comme si je délirais et j'ai mis assez vite mis au placard ces récits qui pourraient me décrédibiliser complètement auprès de gens dont j'avais besoin. Mon compagnon m'a dit "c'est du cinéma" et j'ai eu assez peur de finir en hôpital psy et d'être vraiment folle. A titre personnel, j'avais entendu parler du tunnel bleu mais je trouvais cela assez folklorique, du genre fadaïses "new-âge" »
- « Je racontais cette expérience 3 à 4 ans plus-tard à un psychothérapeute. Mais l'accueil n'a pas été positif. J'ai senti qu'il ne me croyait pas - ou du-moins a-t-il banalisé cette expérience en me disant que j'avais eu des hallucinations causées par l'effet des médicaments, tel un drogué. Ce qui a clos l'anecdote et m'a enlevé toute confiance. A part ce psychothérapeute, je n'ai jamais raconté cette histoire sinon qu'à mon époux. Et rien qu'à écrire ces témoignages, à l'abri d'un regard suspect, d'une expression de doute, m'aide déjà. »
- « Au départ ils n'ont rien dit, je pensais qu'ils acceptaient, alors j'en parlais avec naturel, spontanément, puis ensuite, d'abord ma famille a commencé à me dire d'arrêter de raconter des bêtises, et mes amies me prenaient pour une folle, alors j'ai arrêté d'en parler. Je n'en parlais qu'aux personnes avec une ouverture d'esprit, et qui ne me prenaient pas pour une folle quand je racontais, elles étaient rares. »
- « Franche rigolade de ma famille, le chef du service m'a fait très peur en parlant d'une maison de repos dans un hôpital psy et m'a conseillé de voir le psychologue de l'hôpital. Avant même de parler de mon récit, elle m'a fait comprendre que mon vécu du coma était dû aux drogues. J'ai tout de suite dit oui. J'ai qu'une envie quand je suis à l'hôpital, sortir le plus vite possible pour rentrer à la maison. »
- « Le médecin n'a jamais réagi à mon récit. Mon mari disait que j'étais folle que si j'en parlais on rirait de moi. »

d) Réactions au récit en fonction des interlocuteurs :

155 interlocuteurs différents.

Ces données sont issues de réponses ouvertes quant à la réaction des interlocuteurs, qui ont été regroupées en plusieurs catégories selon l'idée prédominante.

1 : Vision pathologique du contenu du récit

2 : Négation de l'expérience

3 : Indifférence

4 : Réaction positive

➤ Famille

56 réponses

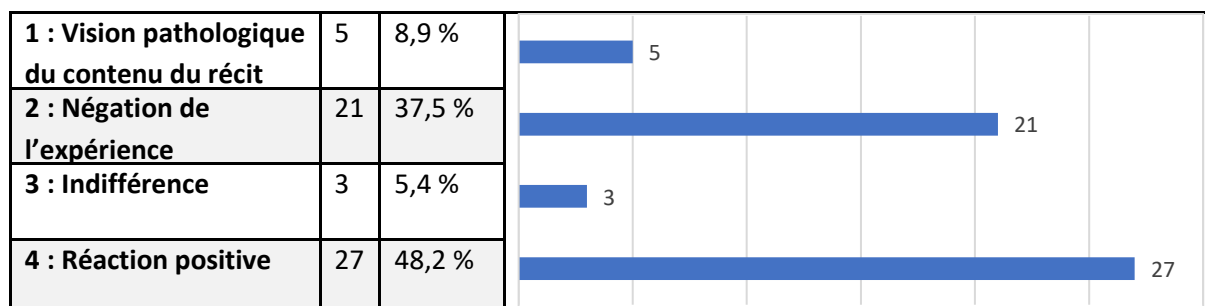


Tableau 5 : Réaction de la famille

46,4 % de réactions négatives

5,4 % de réactions neutres

48,2 % de réactions positives.

➤ Proches

32 réponses

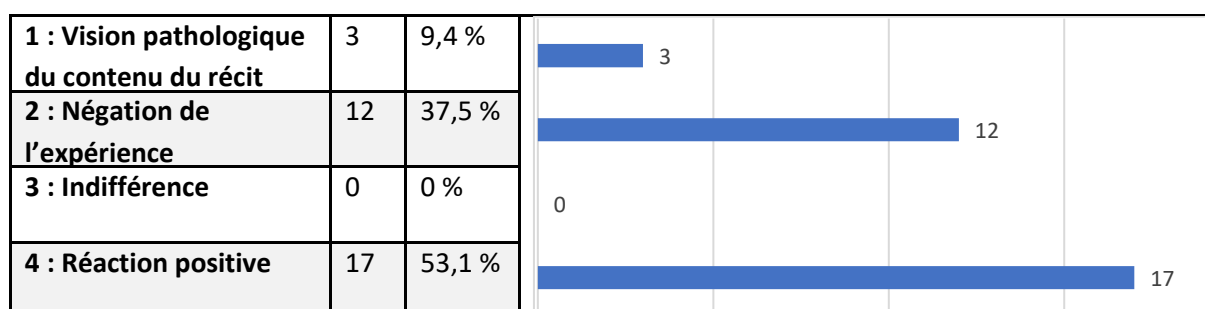


Tableau 6 : Réaction des proches

46,9 % de réactions négatives

53,1 % de réactions positives

➤ Conjoint

27 réponses

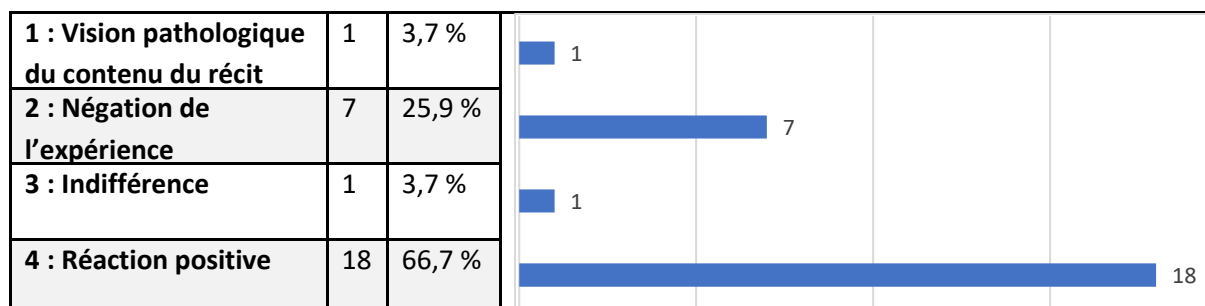


Tableau 7 : Réaction des conjoints

29,6 % de réactions négatives

3,7 % de réactions neutres

66,7 % de réactions positives

➤ Soignants

30 réponses

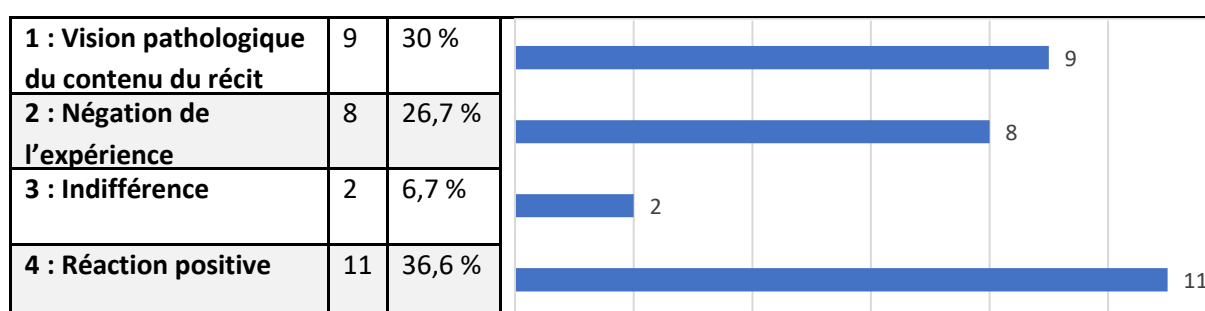


Tableau 8 : Réaction des soignants

56,7 % de réactions négatives

6,7 % de réactions neutres

36,6 % de réactions positives

➤ Autres

Sur les 10 groupes d'interlocuteurs classés comme « autres », 8 réactions au récit ont été classées comme positives et 2 comme une négation de leur expérience. Les personnes ayant ressenti la réaction de leur interlocuteur comme une négation de leur expérience s'étaient adressées à des individus exerçant un rôle religieux ou spirituel.

e) Quel effet a eu sur vous le fait d'en parler ?

110 réponses (86,9 %)

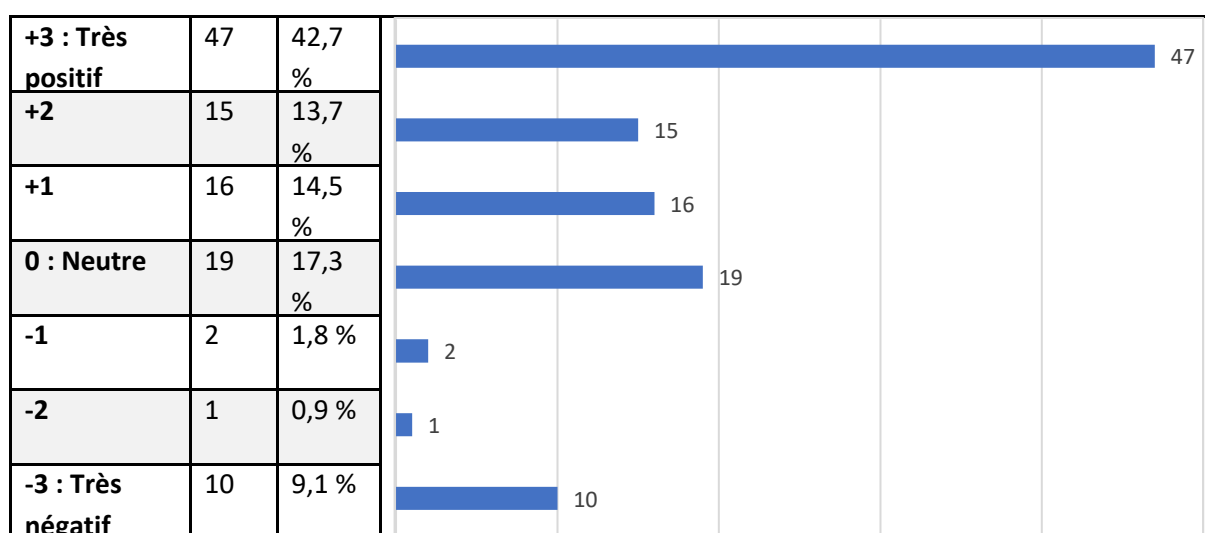


Tableau 9 : Ressenti après le premier récit

13 réponses négatives (11,8 %)

19 réponses nulles (17,3 %)

78 réponses positives (70,9 %)

Moyenne 1,4 ; médiane 2 ; écart type 1,9

## Commentaires :

- Positifs

- *« Après des années de silence, c'est certain que cela m'a soulagé l'esprit et la conscience de pouvoir en parler à quelqu'un. Aujourd'hui, un besoin présent se fait sentir en moi pour raconter mon histoire et faire partager mes connaissances. J'ai vécu une expérience incroyable, unique, fantastique et je ne peux pas la partager avec les habitants du village où j'habite car ils auraient beaucoup de mal à comprendre »*
- *« Je me suis sentie comprise par les autres expérimenteurs et les gens expérimentés dans ce domaine. Cela m'a libéré, rassuré et conforté dans l'envie de le partager. Cela m'a rendu aussi méfiante et prudente dans la façon d'en parler et avec qui. Je choisis les gens à qui j'en parle et j'adapte mon discours car je n'ai pas envie d'être jugée ou ridiculisée »*
- *« J'ai eu un sentiment de libération depuis tant d'années que j'étais resté dans le silence. »*
- *« Une incroyable libération un tel événement ne se garde pas pour soi il faut le partager avec d'autres »*
- *« J'ai été heureuse d'arriver enfin à en parler, comme si je franchissais une étape en en parlant. Mais l'impression de ne pas être vraiment comprise est un peu restée, surtout parce que les mots pour traduire cette expérience sont forcément forts et, en même temps, presque fades compte tenu du ressenti éprouvé. Aujourd'hui, le fait d'en parler devient important, voire nécessaire »*
- *« Le fait d'en parler il y a deux mois m'a libéré, je gardais cela depuis 8 ou 10 ans »*
- *« C'était juste dingue !! J'en tremblais tellement, encore aujourd'hui, je ressens des émotions très fortes. je ne regrette pas, cela fait partie de moi, j'ai tellement caché, évité ; en parler est très bien, ça libère, on partage, c'est magique !!!! »*

- Neutres

- *« Cela dépend de la capacité d'écoute de l'interlocuteur et de la mienne à traduire en mots un langage intraduisible. »*
- *« Partager cette expérience a eu un effet de soulagement et à la fois j'ai éprouvé une grande crainte d'être considérée comme folle »*
- *« Cela a entraîné une grande émotion. J'ai bien senti la difficulté de faire passer ce que j'avais vécu. La description, même si elle correspond à des lieux étranges, était facile, mais il était très difficile de faire passer la puissance des émotions ressenties. Les répercussions sont différentes selon que les personnes soient réceptives ou non à ce discours. Si oui, cela procure un grand bonheur. Si non, cela procure une gêne et la douleur d'être incomprise »*



- *« L'effet d'un coup d'épée dans l'eau tout simplement. Ils n'ont pas eu cette expérience, donc ils ne peuvent juger ni donner une opinion. Tous mes amis savent que j'étais ingénieur (avec un QI de 147) et que je suis très cartésien. Ce genre d'expérience est plutôt dans le domaine du surnaturel. »*

- Négatifs

- *« Très négativement, j'ai eu peur de me retrouver dans un hôpital psy. J'ai trouvé votre association, j'ai été content de vous écrire et raconter mon histoire, je me sentais un peu seul... »*
- *« Un effet négatif, car j'ai le sentiment de n'être pas cru. »*
- *« Ce fut une erreur, cela m'a troublé et déstabilisé. »*
- *« Pas grand-chose parce que cela n'était pas vraiment reçu alors plutôt une impression d'isolement et d'incompréhension alors on n'insiste pas. »*
- *« Un cauchemar... cela m'a beaucoup isolé...Il n'y a que deux amis médecins que cela a enthousiasmé mais néanmoins ils pensent que j'ai perdu tout sens avec la réalité »*
- *« Je voulais comprendre et me soulager mais je me suis retrouvée plus isolée et dans ma solitude encore plus. Avec une interdiction tacite et intérieure d'évoquer cet épisode : le dénigrement de mes proches me faisait du mal. »*

### 3. Vécu de l'expérience

#### a) Considérez-vous que cette expérience soit réelle ? (3-1)

115 réponses (91,3%)

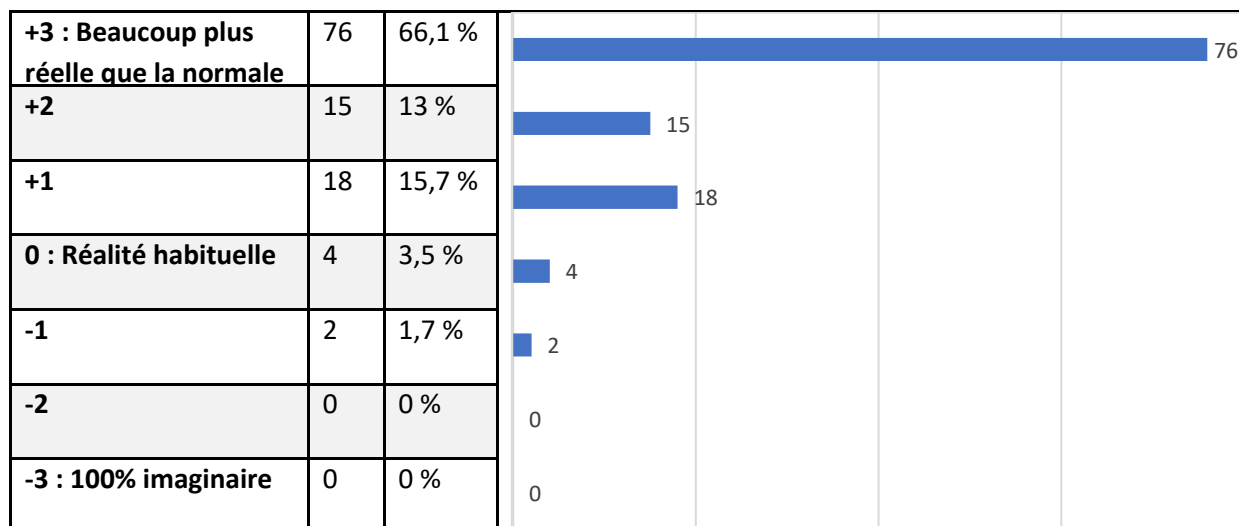


Tableau 10 : Réalité de l'expérience

2 réponses négatives (1,7 %)

4 réponses nulles (3,5 %)

109 réponses positives (94,8 %),

Soit 113 réponses (98,3 %) sont en faveur d'une expérience au moins aussi réelle que la réalité vécue au quotidien.

Moyenne 2,4 ; médiane 3 ; écart type 1

#### **Commentaires :**

- Plus réelle que la normale
- « *Totalement réelle, sans aucun doute. Je n'ai jamais remis en question cette expérience, ni en doute ce que j'avais réellement vécu. »*

- « Non, c'est plus que ça ! Nous ne sommes pas dans la réalité sur terre ; notre réalité est de l'autre côté, "on" m'a fait "sentir" cela. La nde est un retour à la maison ; cette expérience est réelle bien sûr ! C'est une bouffée d'oxygène, la nde ! »
- « Je me pose des questions sur la réalité de cette expérience mais je sais que je ne rêvais pas car comme les hallucinations, les rêves sont flous et souvent confus. Les rêves on ne les comprend pas toujours, ce sont des vagues souvenirs de situations où tout se mêle sans lien. Les rêves ou les hallucinations sont des sortes de copies non-conformes de notre réalité quotidienne. On sent qu'on subit et que l'inconscient prend le relais. Il y a des trous noirs. Dans l'expérience tout est lucide et l'on est conscient des événements qui se déroulent au même titre qu'une expérience de la vie quotidienne. On observe avec lucidité. Maintenant la différence avec la vie quotidienne c'est que ce qui se passe à l'intérieur même de l'expérience est extraordinaire, inédit, renversant. »
- « Pour moi, elle est bien réelle et n'a rien à voir avoir une hallucination ou un rêve. Je dirais même que pour moi c'était la Vraie Vie ou Réalité et que nous vivons dans l'illusion sur cette terre. »
- « Complètement, comme cité précédemment. C'est vraiment la réalité vraie (le mot "vrai" étant là, un terme qui dans ce contexte n'est pas assez fort) »
- « Beaucoup plus réelle que la normale. Intense et synesthésique. Comme si la réalité à côté n'était qu'un rêve... »
- « Je ne pense pas du tout que cela soit un rêve. Je suis certain que c'est arrivé et que c'est bien réel. Ma vie et mon existence ont été totalement bousculées et j'ai complètement changé de vie après cette expérience. Un rêve vous l'oubliez très vite et vous n'y pensez plus. Une NDE, elle ne peut pas s'oublier, c'est impossible, elle est en vous pour toujours. »

- Réalité ordinaire

- « Cette expérience est réelle, je n'ai pas la prétention de détenir la vérité, l'expérience est réelle pour moi, maintenant il est possible que ce ne soit qu'un rêve ou/et une hallucination... »
- « C'était comme d'habitude. Je voyais et touchais, je me sentais normale ; sauf que tout était saccadé, que dans mes oreilles ça faisait chioup avec régularité, tout était électrique. »

- Moins réelle que la normale

- « C'est un rêve, d'abord. Exactement la même chose ; sauf qu'il est généré rapidement et le contenu est unique ; jamais vu dans mes autres rêves et il y a un cheminement ; comme un scénario ; »

b) Quel est le degré d'importance que vous accordez à votre EMI dans votre vie (MCQ 12) ?

94 réponses (74,6%)

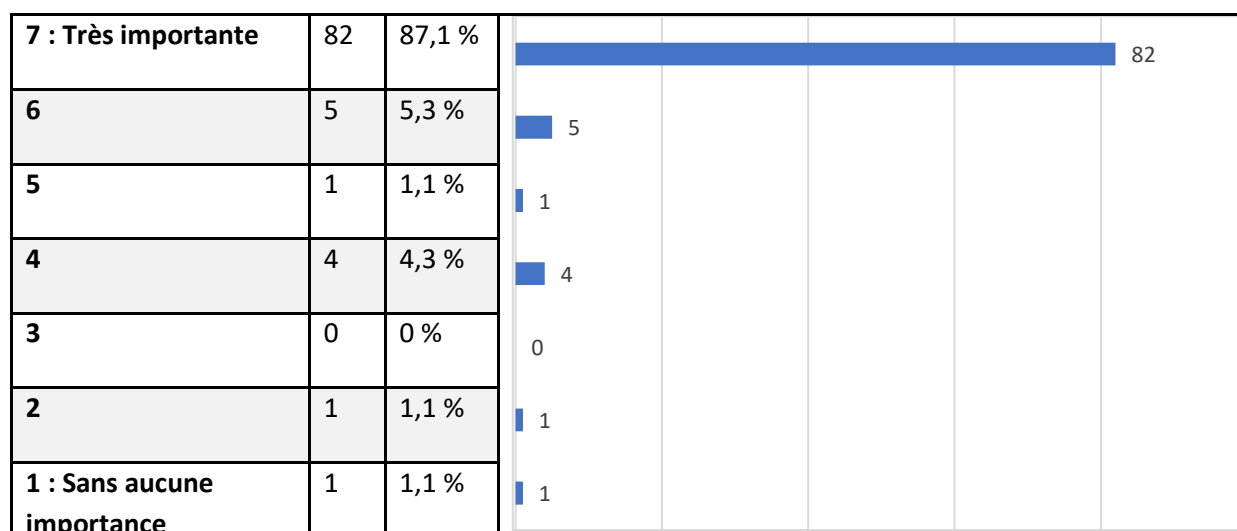


Tableau 11 : Importance de l'expérience

Moyenne 6,68 ; médiane 7 ; écart type 1,02

2 personnes (2,2%) considèrent que leur EMI est peu importante dans leur vie, 4 personnes (4,3%) lui accordent une importance similaire à d'autres événements de vie ordinaires et 88 personnes (93,6%) considèrent que c'est une expérience importante dans leur vie (Très importante pour 82 d'entre eux, soit 87,1%).

c) Essayer d'estimer votre clarté d'esprit et vos capacités intellectuelles pendant l'expérience : (16)

111 réponses (88,1%)

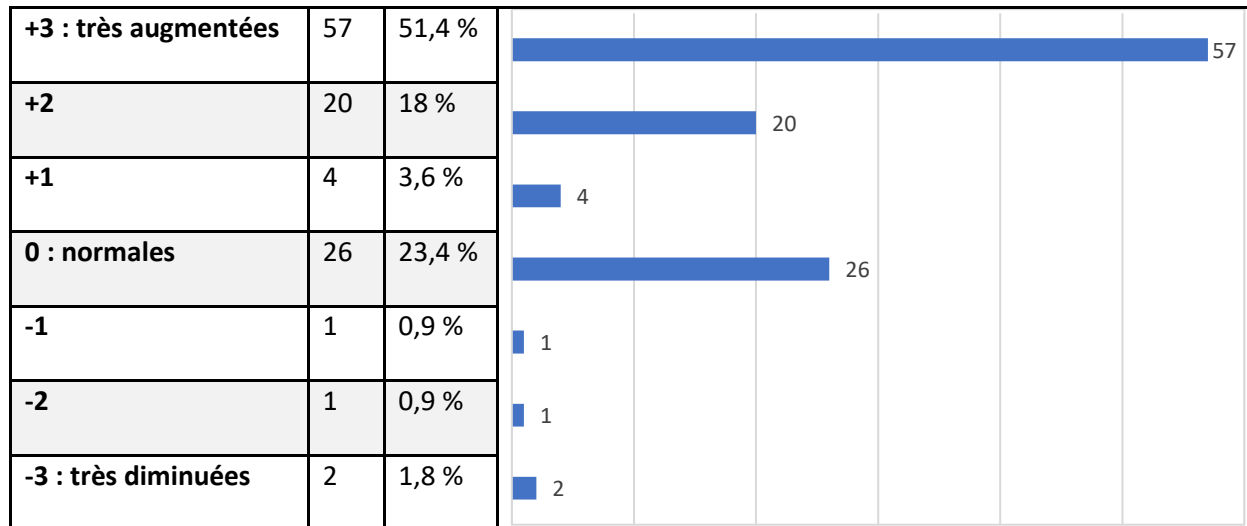


Tableau 12 : Capacités intellectuelles durant l'expérience

Moyenne 1,86 ; médiane 3 ; écart type 1,47

4 personnes (3,6%) considèrent avoir eu un état de conscience diminué par rapport à la normale, 26 (23,4%) déclarent avoir conservé un état de conscience habituel et 81 (73%) déclarent avoir eu un état de conscience augmenté par rapport à leur état de conscience ordinaire.

107 personnes (96,4 %) estiment avoir conservé un état de conscience au moins aussi développé que leur état de conscience habituel.

**Commentaires :**

- Très augmentées
  - « Impression très forte d'une évidence, d'une omniscience. Je savais tout, j'avais tout compris. Je me disais sans cesse : "que j'ai été bête ! C'est tellement simple ! Il suffit d'aimer ! ..." Et j'avais en effet cette sensation d'aimer et d'être aimé. Hélas, maintenant, j'ai à nouveau tout le chemin à faire ! »
  - « Etat de conscience NUL, j'étais, dans les deux cas sur le seuil de la mort, mais aussi ...Etat de conscience EXACERBE, j'avais conscience d'une autre réalité, mais aussi ...ABSENCE totale de

conscience et de décision, au niveau de peser le bien et le mal. Donc nous devons nous comprendre sur le terme conscience. De quoi parlons-nous ? En résumé : Je ne me sentais ni ange, ni démon, j'étais ce que j'étais. »

- « Une conscience transcendante, extraordinaire, un genre de supra-conscience »
- « J'ai eu l'impression d'avoir un point de vue beaucoup moins étriqué, vraiment vaste. Vraiment intelligent. D'être une conscience faisant partie du tout et ayant accès à la totalité de la connaissance plutôt qu'un petit mental dérisoire »
- « C'est ce qui m'a plu énormément : ma conscience était HYPER développée, j'en ai gardé un peu depuis... »
- « Je n'ai pas l'impression d'avoir eu une modification de mon état de conscience, car ce que je vivais s'inscrivait dans une évolution "logique" de ma vie. Tout l'extraordinaire m'est apparu seulement au retour dans ce monde. »
- « Une capacité intellectuel extraordinaire »
- « Etat de conscience habituel puis surmultiplié »
- « Un état de conscience plus clair, plus réceptif, avec l'impression d'avoir accès à tout, que tout est possible et facile, que tout est évident et naturel »

- Très diminuées

- « Je n'étais que peur, interrogation, souffrance physique. »
- « Pendant l'expérience, pas de conscience ! »
- « En tant qu'"observateur" je n'avais presque plus conscience de mon corps - "je" mais qui était ce "je" qui vivait un état où je n'avais aucune influence, quand cela arrivait c'était horriblement difficile j'étais impuissant et cela faisait encore plus mal car je me sentais emprisonné dans un corps qui n'était pas le mien, je n'avais pas conscience que j'étais un esprit conscient et libre en fait j'observais »

- Normales

- « Je ne sais pas, j'ai le souvenir que tout était normal »
- « Ma conscience a suivi et adhéré à ce qui se passait sans avoir à se poser de questions. Mais je savais que je vivais quelque chose qui n'était pas « normal » ni habituel. J'étais totalement moi bien que hors de mon corps »
- « Il me semble qu'au moment de cette expérience, ma conscience était égale à celle d'un homme ordinaire. Je n'ai pas eu l'impression que ma conscience s'ouvrait, ni se transformait.

*Je percevais les choses clairement aussi bien avant le moment de ce vécu qu'au moment même. Je n'ai pas ressenti de phénomène curieux en moi ou au dehors. C'est une conscience normale qui me paraît avoir simplement changé de "monde" quelques secondes. »*

- « Il me semble que c'était le même état de conscience qu'à l'ordinaire, mais libre et dégagé de toute contrainte corporelle. Donc plus ouverte à quelque chose de nouveau car plus libérée. »
- « Je me sentais moi-même mais ailleurs »

d) Avez -vous vu, entendu, touché, senti, etc. depuis un point extérieur à votre corps physique des choses du monde ordinaire qui se trouvaient, se passaient autour de vous ou dans les environs ?

89 réponses (70,6 %)

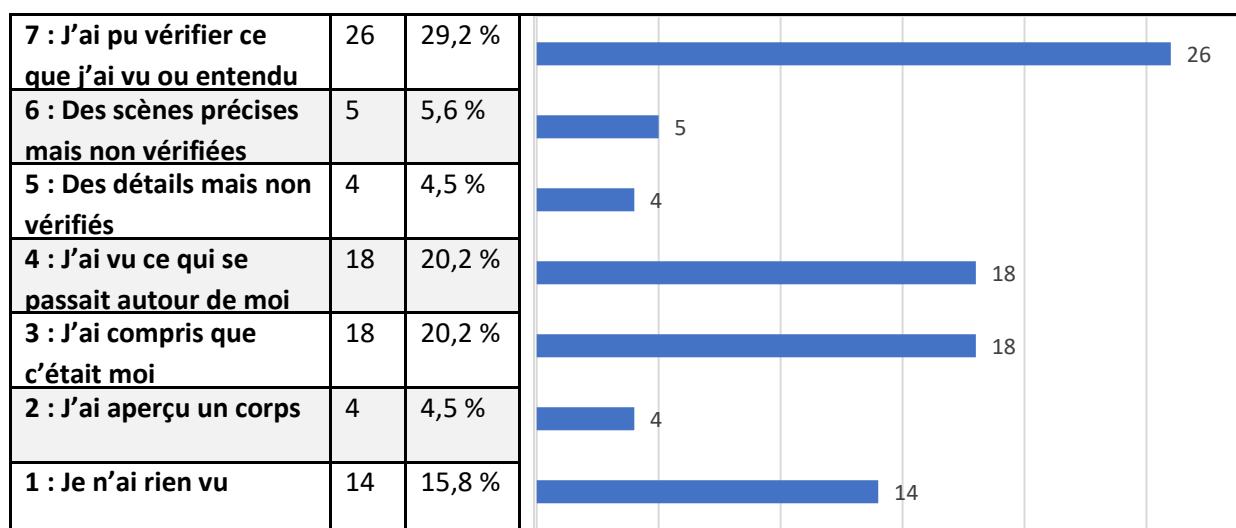


Tableau 13 : Perception de l'environnement

Cela correspond donc à 15,7 % qui n'auraient rien vu et 84,3 % qui auraient au moins visualisé un corps.

Cependant, la proportion peu élevée de réponses exploitables (70,6%) doit nous mener à une analyse prudente.

Plusieurs personnes ont pu ne pas répondre à la question du fait de l'absence de perception d'un corps ou d'une scène. Considérer que les 38 expérienceurs qui n'ont pas répondu n'ont « rien vu » donne plus de poids au résultat mais minore le nombre d'expérienceur ayant potentiellement aperçu leur environnement. Cela donnerait :

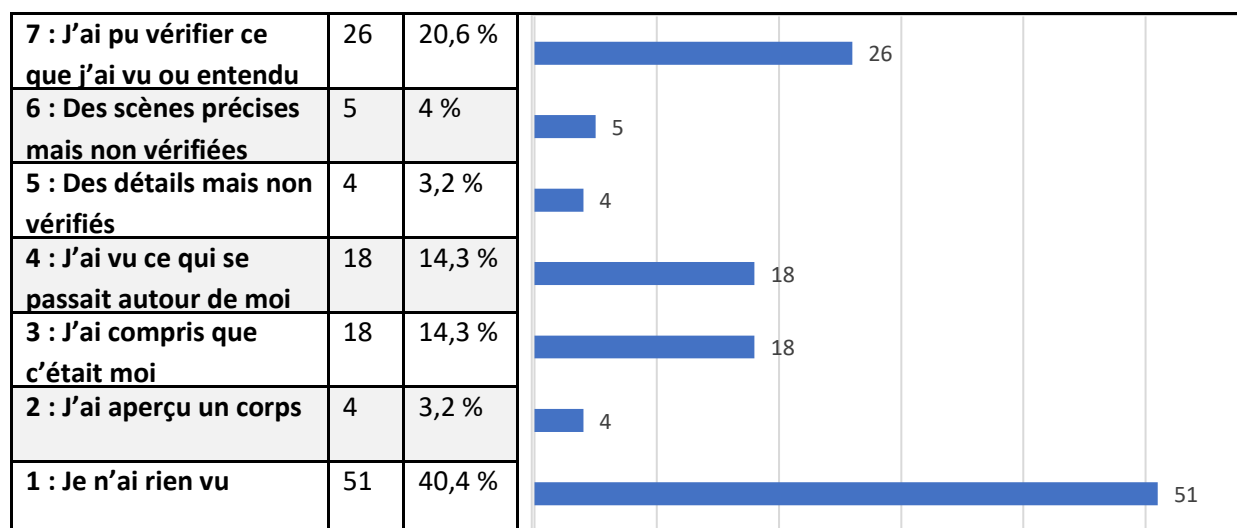


Tableau 14 : Perception de l'environnement (ajusté)

Ce qui donnerait 40,4 % qui n'auraient rien vu et 59,6 % qui auraient au moins visualisé un corps.

Il convient néanmoins de rester très prudent vis-à-vis de ces résultats.

### Commentaires :

- « Mon ex-concubin qui était sorti de la voiture sans me porter assistance, il m'a laissé "mourir" dans la voiture, et il faisait le tour de la voiture pour voir si elle n'était pas trop abîmée et ce qu'il pouvait revendre, je l'ai clairement entendu, quand je suis revenue à moi et sortie par mes propres moyens de la voiture, des témoins m'ont relaté ce qu'il avait dit et fait, c'était exact à ce que j'avais entendu. »
- « Je voyais, j'entendais, et je sentais (par le nez) tout mon environnement. Pendant la première partie de mon expérience j'ai "touché" l'épaule de ma femme pour appeler son attention car elle ne semblait pas consciente de ma proximité. J'ai posé ma main sur son épaule, j'ai senti le contact rugueux de son tricot bleu pâle qu'elle portait et ma main a traversé son épaule sans rencontrer de résistance. Très désagréable. Là encore il faudrait que j'écrive sur plusieurs pages toutes les expériences que j'ai faites. J'ai décrit ce qu'avaient fait ma mère et mon ex-femme, le voisin qui est venu, les deux pompiers et l'ambulance, son heure de départ et le klaxon mit par "accident" puisqu'il faisait nuit, à Cahors la nouvelle ambulance genre DS ou bien ID, je ne sais pas, les motards, Toulouse, les pigeons, l'étage à l'hôpital de ceux qui n'avaient que très



*peu de chances de revenir et son organisation, le rideau de séparation en plastique blanc, le rugbyman, la religieuse, le voisin qui disait que j'étais bien amoché, le chirurgien qui venait me faire parler, les mots qu'il employait, le jour où il a dit : celui-là maintenant il s'en sortira. J'en oublie c'est sûr. »*

- *« J'ai vu mon accident du haut (cf témoignage) comme un film ; je pouvais zoomer les détails, entendre les pensées plutôt que les bruits, voir au travers (mon vélo au travers de mon corps, le chien au travers de la voiture) selon tous les angles de vue (pas seulement du dessus) c'était assez marrant et étonnant ; du coup la scène m'intéressait assez peu, mon corps réel pas du tout je "jouais" dans le ciel. »*
- *« J'ai vu cette cour dans un angle qui était impossible, j'ai fait le « tour » des gens dans le studio (je me souviens d'avoir regardé à tous leurs jeux de cartes). Et là, je me suis aperçue que j'étais à la fois dans cet espace et en dehors de mon corps. Je me suis vue inerte sur le lit, je sentais mon corps très pesant, je (mon esprit ? mon âme ?) me suis mise à flotter dans la pièce. D'un côté, je voyais mes amis qui s'étaient mis à jouer aux cartes, de l'autre, je voyais la fenêtre-soupirail qui m'attirait. Comme ils jouaient tranquillement, je suis partie. J'ai visité l'extérieur, une cour dont la vision telle qu'elle m'apparaissait était inaccessible de mon studio. Quelques années (2 - 3 ans ?) plus tard, j'ai revu cette cour intérieure de l'appartement d'amis qui habitaient dans cet immeuble à l'étage ; j'ai eu un sentiment de déjà-vu. Ça a pris un certain temps avant de comprendre quand j'avais vu cette cour de cet angle. Mon sentiment a approché la panique et je me suis dit pendant des années que c'était impossible. J'ai refait un tour au studio, j'ai vu que les amis étaient en train de partir. Je voyais la scène des adieux, mon copain disait qu'il allait s'occuper de moi, et je suis repartie estimant que j'avais le temps de revenir pendant les aurevoirs ... ...Là, je me suis retrouvée dans le studio, et mon copain secouait mon corps comme un prunier ; je le voyais me malmener ; j'essayais de lui dire que j'étais là, que tout allait bien, que j'étais dans un endroit fabuleux, mais il ne m'entendait pas et je le sentais me secouer de plus en plus. Alors, pour lui parler, j'ai réintégré mon corps... »*
- *« J'ai perçu mon corps de l'intérieur et il a été confirmé qu'en plus d'une allergie massive aux curares (limitée par des antihistaminiques dans le shoot) il y avait allergie au latex du tube. L'anesthésiste m'a rattrapée après avoir arraché le tube. Elle avait senti ce geste que j'essayais en vain de faire. Récit : j'ai ainsi parfaitement entendu le chirurgien dire « je ne sers plus à rien ici. Je m'en vais » et l'anesthésiste lui intimer de rester puis, plus tard l'anesthésiste dire « c'est fichu elle y passe regardez comme elle est entièrement rouge vif ». A mon réveil, l'anesthésiste confirmera que ces propos ont été tenus. »*
- *« J'ai vu les voitures accidentées, ainsi que des personnes se ruer autour d'elles. J'ai aussi entendu des gens dire que la conductrice de la voiture dans laquelle j'étais semblait être bloquée. Par la suite, j'ai pu voir une photo de notre voiture, elle était accidentée exactement au même endroit que j'ai pu voir : "côté droit". »*

e) Avez-vous vu/vécu des scènes de votre propre vie ?

120 réponses (95,2 %)

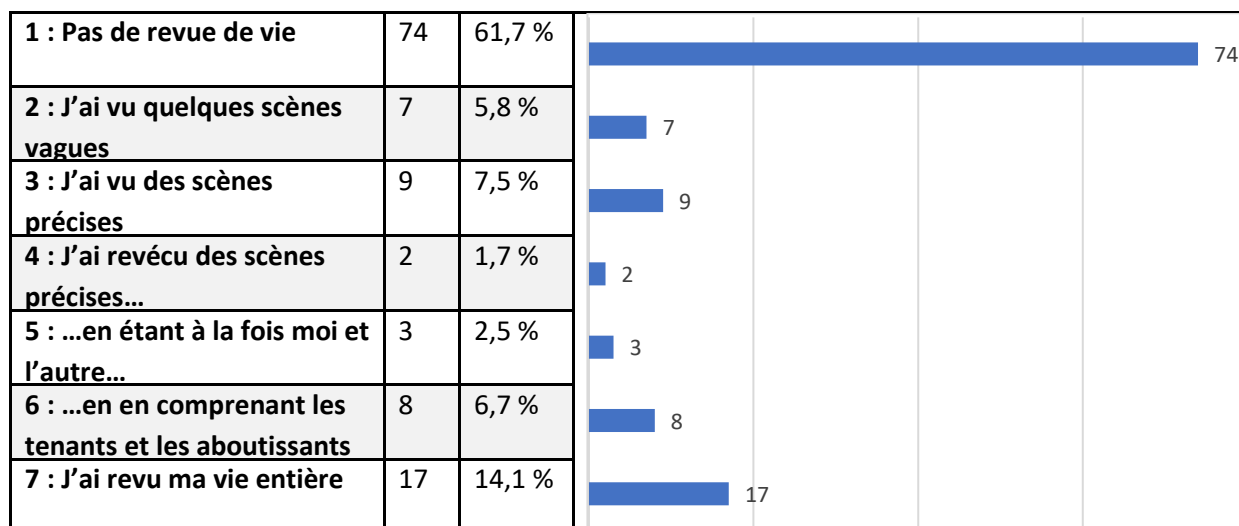


Tableau 15 : Revue de vie

74 personnes (61,7 %) n'ont pas eu d'expérience de ce genre et 46 (38,3 %) ont au moins revu de manière vague des scènes de leur vie.

**Commentaires :**

- « J'ai revu l'intégralité de ma vie, en relief, avec tous les détails, les gens, les situations. Mais dans un temps qui ne se déroule pas, la vie étant une globalité que l'on observe avec cette intelligence (universelle ou globale). Ma vie était une forme, sous mes yeux, qui contenait TOUT et que je consultais. »
- « J'ai l'impression d'avoir tout vu, mais de ne pas vouloir m'en rappeler. Les bribes seraient difficiles à mettre en mots et cela me paraît trop intime »
- « J'ai ressenti tout ce que je n'avais pas fait dans ma vie et j'ai vu comment ma "nouvelle vie" devait se dérouler et ce qu'il me restait à accomplir dans ce monde avec l'éclairage de ce que je venais de voir. Ce fut peut-être le facteur déclenchant de mon retour. »
- « Ce conseil m'a permis de revoir ma vie passée jusqu'ici et là c'est une étrange et parfois désagréable sensation de se voir vivre et être le juge de nos actes. Par ailleurs, nous sommes dans cette configuration, nous sommes seuls juges, le conseil était là juste pour m'aider à prendre la bonne décision. Après avoir revu ma vie passée avec ses imperfections on m'a donné

à voir deux futurs: 1- un futur sans mon retour sur terre, j'y ai vu mes enfants très malheureux dans des vies très en-dessous de ce que j'imaginai pour eux ( à cet instant on ressent leurs douleurs , leur tristesse c'est insupportable, cette épisode a été difficile à voir pour moi) 2- un futur avec mon retour sur terre , là mes enfants sont beaucoup plus épanouis dans ce qu'ils font , pour moi je me vois évoluer dans une activité professionnelle plus proche de mes valeurs . Je me vois artisan vivre tranquillement avec mes enfants dans la sérénité, la paix. Cette dernière vision m'a décidé à un retour. »

- « J'ai revu toute ma vie parfois comme si je la revivais parfois vue de l'extérieur, avec les sentiments que mes actions ont créés chez les autres. »
- « Je revoyais ma vie passée et à un moment donné j'ai identifié une petite fille de mon âge à qui je disais une petite méchanceté. Je me suis dit (intérieurement) qu'il s'agissait de quelque chose d'anodin. Sur le moment je me suis souvenu de chaque mot. Aujourd'hui j'en ai oublié la teneur, mais c'était insignifiant (peut être que je ne trouvais pas sa robe très jolie ou quelque chose comme cela). J'ai alors ressenti toute la peine que j'ai pu faire à cette petite fille, et j'ai découvert à cette occasion qu'elle m'aimait beaucoup, ce qui avait décuplé son ressenti négatif. J'ai à mon tour été peiné rétrospectivement, autant qu'elle l'avait été au moment des faits. Je me dis aujourd'hui que tout se paye un jour ou l'autre »

f) Votre revue de vie a-t-elle eu une influence sur votre vie depuis votre retour ?

Sur les 46 personnes qui disent avoir au moins revu des scènes vagues de leur passé, 41 ont répondu oui, soit 89,1 %.

| Oui    | Non    |
|--------|--------|
| 41     | 5      |
| 89,1 % | 10,9 % |

Tableau 16 : Influence de la revue de vie

### **Commentaires :**

- « Je comprends que rien ni personne n'a le droit de détruire ce que je veux faire de ma vie, et que je suis responsable dans le choix de ce qui est bon pour moi ou non. Je ne fuie plus les problèmes. J'ai compris qu'il fallait que je m'éloigne des personnes toxiques, et éloigner la

*violence dans ma vie. J'ai fait beaucoup de tri dans ma vie les 5 mois qui ont suivi. J'ai changé mes pensées et mon langage. »*

- *« Je suis beaucoup plus sensible aux autres. Je fais très attention à ne pas les brusquer. Je présente mes excuses beaucoup plus vite quand je suis en tort. Je mets plus facilement mon orgueil de côté quand il s'agit de quelqu'un que j'aime. Je dis plus facilement mes sentiments et exprime plus facilement mes émotions. »*
- *« J'ai mal. Je ne sais qu'en faire, je suis encore plus lucide qu'avant et c'est très inconfortable. Je pense en faire quelque chose mais je ne sais pas encore quoi. »*
- *« Je n'ai nullement peur de la mort, mais avant, je n'aimais pas la vie, pas vraiment, expériences trop dures depuis mon enfance. Aujourd'hui, j'ai le sentiment d'avoir réussi à vivre au mieux, d'avoir fait au mieux selon mes possibilités. Je me respecte beaucoup plus, je sais pourquoi à certaines périodes j'ai agi comme cela, je sais pourquoi, je sais aujourd'hui que j'ai toujours agi au mieux des autres et surtout de mes enfants. Par contre j'ai vu aussi à quel point je me malmenais et là, ça a changé. Je me respecte, je me suis mise au centre de ma vie, je suis ma priorité. Je me respecte plus et donc me fais plus respecter. »*
- *« La perte de jugement, l'envie extrême d'aider et d'aimer d'un amour inconditionnel. »*
- *« J'ai compris combien j'avais le droit de vivre, mais pas de n'importe quelle manière. J'ai compris que mon désir d'amour était légitime. Que j'avais le droit d'être aimée, que je n'étais plus un cheveu sur la soupe du monde. Que ma vie avait un sens, même si je ne le connaissais pas. Que tout n'était pas qu'absurdité et voué à la mort cruelle qui anéantit la vie. Mes espérances m'ont paru beaucoup plus fondées et à partager. Donc, agir si possible, pour faire connaître cette Promesse de continuum de la vie. Cette "bonne nouvelle", même dans la grisaille de l'existence. Rester humble, face à ces immenses réalités. N'être jamais sûre et installée dans mes points de vue, consciente de leurs limites. »*
- *« Cela m'a rendu plus humain trop peut être ! Plus fragile et à la recherche du bonheur ressenti pendant l'expérience, de la frustration, dépression, envie d'y retourner ... »*
- *« Je me sens très responsable je ne supporte pas le manque d'amour, de conscience de la plupart des humains la triche et le mensonge, très transparents pour moi. Je me demande ce que je fais là. J'ai beaucoup de nostalgie de ce moment de mort imminente, du bain dans la lumière et la vie m'apparaît depuis comme un cauchemar »*

g) Avez-vous perçu une lumière durant votre expérience ?

Etant donné l'impossibilité de distinguer dans le questionnaire les réponses négatives des absences de réponse, nous considérerons ces dernières comme des réponses négatives.

107 réponses positives (84,9 %)

| Oui    | Non    |
|--------|--------|
| 107    | 19     |
| 84,9 % | 15,1 % |

Tableau 17 : Perception d'une lumière ?

h) Comment décririez-vous cette lumière ?

88 personnes ont répondu (82,2 % des 107 ayant dit avoir vu une lumière)

Plusieurs réponses sont possibles

|                                                           |    |        |    |
|-----------------------------------------------------------|----|--------|----|
| <b>1 : Aucune lumière particulière à part l'éclairage</b> | 3  | 3,4 %  | 3  |
| <b>2 : Une lumière normale</b>                            | 0  | 0 %    | 0  |
| <b>3 : Une lumière éblouissante</b>                       | 5  | 5,7 %  | 5  |
| <b>4 : Une lumière très forte mais non éblouissante</b>   | 34 | 38,6 % | 34 |
| <b>5 : Une lumière chargée d'émotion</b>                  | 25 | 28,4 % | 25 |
| <b>6 : Une lumière chargée d'amour</b>                    | 47 | 53,4 % | 47 |
| <b>7 : C'était plus de l'amour qu'une simple lumière</b>  | 26 | 29,5 % | 26 |
| <b>8 : Autre</b>                                          | 11 | 12,5 % | 11 |

Tableau 18 : Description de la lumière

### Commentaires :

- *« A priori, cela me semble être l'essence de tout ce qui est, la structure de base de tout, la source de la vie, des mondes (j'avais l'impression que la vie était partout, dans chaque vague, comme si chaque vague portait des milliers de mondes vivants), de toutes les réalités. »*
- *« Au départ, quand je l'ai vu je ne me suis pas demandé ce qu'elle était, c'est après, au retour. Pour moi elle est Dieu, je ne parle pas de Jésus ou des religions qui n'ont rien à voir, mais Dieu, parce que je ne sais pas comment appeler d'autre cette puissance qui m'a emporté, et m'a montré tout ce dont je me souviens, et tout ce qu'elle m'apporte encore aujourd'hui, 22 ans après. »*
- *« La Lumière c'est l'Amour. »*
- *« Je n'en sais rien mais j'ai le sentiment intime d'avoir été en contact avec quelque chose que je qualifierais de « sacré ». Quelque chose de « supérieur ».*
- *« Culturellement, je l'appellerais dieu mais bon, je pense que c'est nous tous réunis, c'est un amour immense mais pas comme un sentiment, mais comme un état comme si ici il fait chaud ou froid, là il fait amour. »*
- *« Elle est Dieu, enfin je n'aime pas ce mot (galvaudé par les religions), elle est La Source. Elle représente l'Amour, le Tout, l'Unité. »*

### Parmi les personnes qui ont répondu « autre », on trouve :

- *« Dieu et la connaissance absolue »*
- *« Un appel d'une puissance cosmique »*
- *« La source de tout être humain et le but de tout être humain »*
- *« C'était une "énergie" vital. Sorte de "principe de base", peu importe la manière dont on la nomme. »*
- *« En ce qui me concerne, elle représente tout l'amour désintéressé, elle représente comme un être très cher que l'on connaît depuis toujours, qui a toujours été là, elle est la beauté radieuse d'une entité divine, consciente et aimante...Je pourrais continuer ainsi à donner des milliers de qualités à cette intelligence, combien même elles ne seraient pas assez belles pour traduire mes sentiments à son sujet. »*
- *« Une lumière qui vous baigne de douceur et de tendresse »*
- *« Dieu, la création de tout, d'où l'on vient, l'infini »*
- *« Vous me faites rire, si vous savez ce qu'est cette lumière dites le moi »*

- « La suprématie à toute chose existant dans/autour l'univers. Même ce pourquoi l'univers existe. »
- « Aucune idée »

i) Quelle place accorderiez-vous à la lumière dans votre expérience ?

65 réponses (51,6 %)

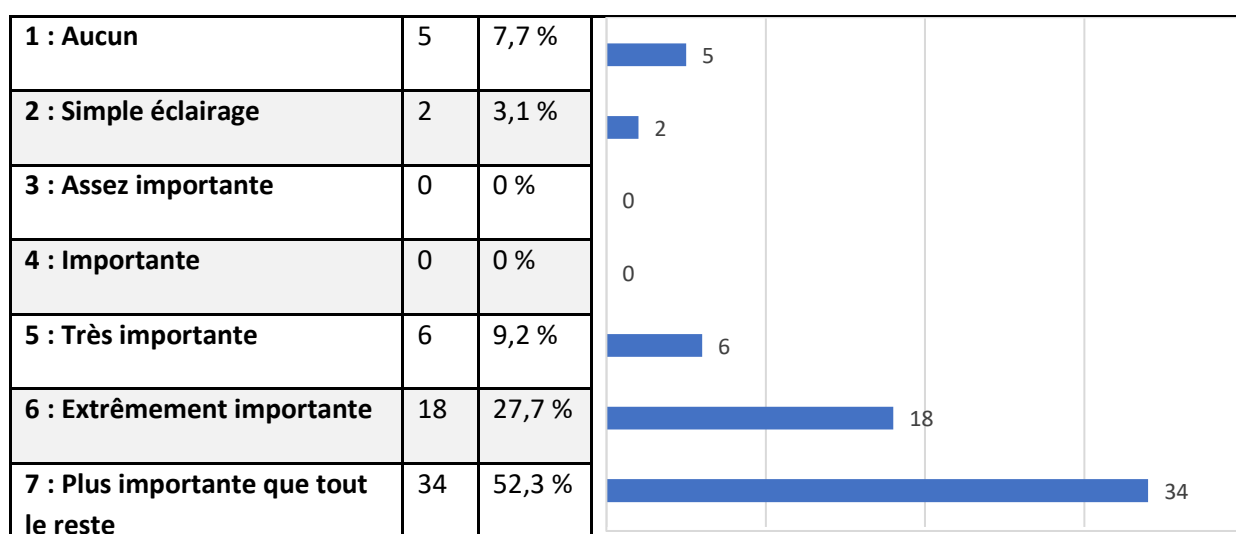


Tableau 19 : Importance de la lumière

7 personnes (10,8 %) considèrent que la lumière qu'ils ont perçue était peu ou pas importante et 58 personnes (89,2 %) considèrent qu'elle était au moins très importante, dont 34 (52,3 %) considèrent qu'elle était plus importante que tout le reste.

j) Comment vous perceviez- vous durant l'expérience ? Estimez votre sentiment d'identité :

86 réponses (68,3 %)

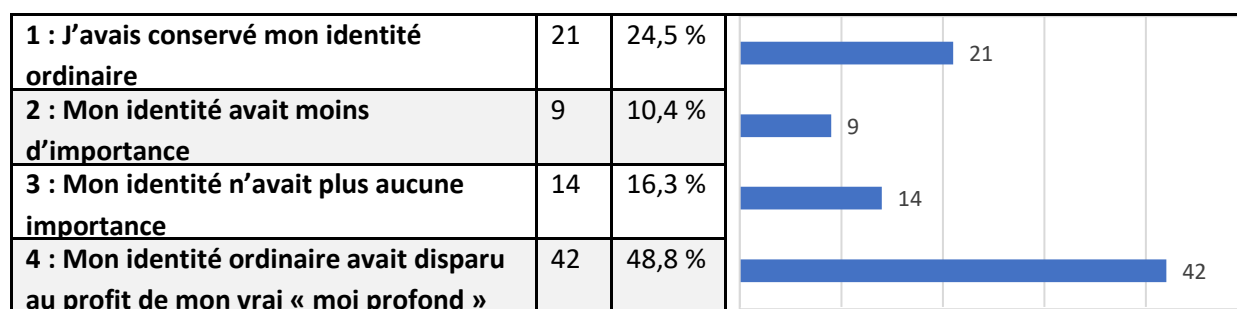


Tableau 20 : Identification à « soi »

Soit 30 personnes (34,9 %) qui gardaient un sentiment d'identité.

56 personnes (65,1 %) qui n'accordaient plus d'importance à leur identité.

### **Commentaires :**

- « Au début, j'étais comme dans la vie normale, je me posais des questions sur le déroulement du processus. Au fur et à mesure des rencontres, je suis devenu moi-même. Il n'y avait plus de questionnement sur ce que je pouvais vivre. Je le vivais tout simplement. Avant la rencontre avec la Source, je me suis souvenu que je venais d'avoir une vie terrestre, des parents, mon grand frère mais à ce stade de l'expérience, j'ai compris qu'il ne fallait surtout pas y penser et que cela n'avait aucune importance. Ce qui était important voire primordial, c'était de vivre l'instant présent. »
- « Je n'avais plus mon identité, j'étais une autre personne tout en restant "moi". »
- « J'étais la lumière et rien d'autre. »
- « Le monde matériel est devenu sans importance, je me sentais complètement détaché de mon corps, de la matière, de mon esprit, de la pensée ordinaire »
- « Comme faisant partie du TOUT »
- « Un certain détachement, comme une perte d'individualité mais pas d'identité. »
- « J'étais moi-même, soucieux de plus revoir ma petite famille. »



- « J'étais tout et toutes les personnes à la fois tout en gardant mon identité »
- « J'ai immédiatement perdu la notion de mon moi. J'étais pure perception, sans question, sans mouvement de pensée. »
- « J'avais toujours la notion de mon identité, du moins je crois, par contre j'avais un total détachement de mes proches, en l'occurrence mes enfants. Quelque chose me disait de ne pas m'inquiéter que tout est prévu. »
- 
- « J'avais gardé la conscience de mon identité. Mais effectivement, un moi plus beau et profond s'était révélé. J'étais détachée totalement du matériel et je ne pensais plus vraiment à mes proches, ni à ma vie. J'avais juste envie de rejoindre la lumière. Seul le souvenir de mon bébé a été assez fort pour vouloir me faire revenir. »
- « J'ai conservé pleinement mon identité »
- « J'ai conservé la notion de mon identité. Je n'étais pas détaché de la vie pour moi l'expérience était la vraie vie. Je sentais que c'était ça la vraie vie. »

k) Y a-t-il eu des éléments négatifs dans votre expérience ?

Etant donné l'impossibilité de distinguer dans le questionnaire les réponses négatives des absences de réponse, nous considérerons ces dernières comme des réponses négatives.

| Oui    | Non   |
|--------|-------|
| 61     | 65    |
| 48,4 % | 51,6% |

Tableau 21 : Présence d'éléments négatifs ?

La question précisant quels éléments étaient négatifs est une question ouverte mais l'on peut classer les éléments de réponses en plusieurs catégories selon l'idée prédominante :

1 : Dû à un des éléments de l'expérience en elle-même

2 : Dû aux facteurs déclenchants de l'expérience (traumatisme, maladie)

3 : Dû au refus de mourir

4 : Dû à l'intégration de l'expérience par la suite (acceptation de l'expérience, sensation de décalage par rapport à l'entourage...)

5 : Dû aux réactions de l'entourage

6 : Dû au fait de devoir revenir dans son corps

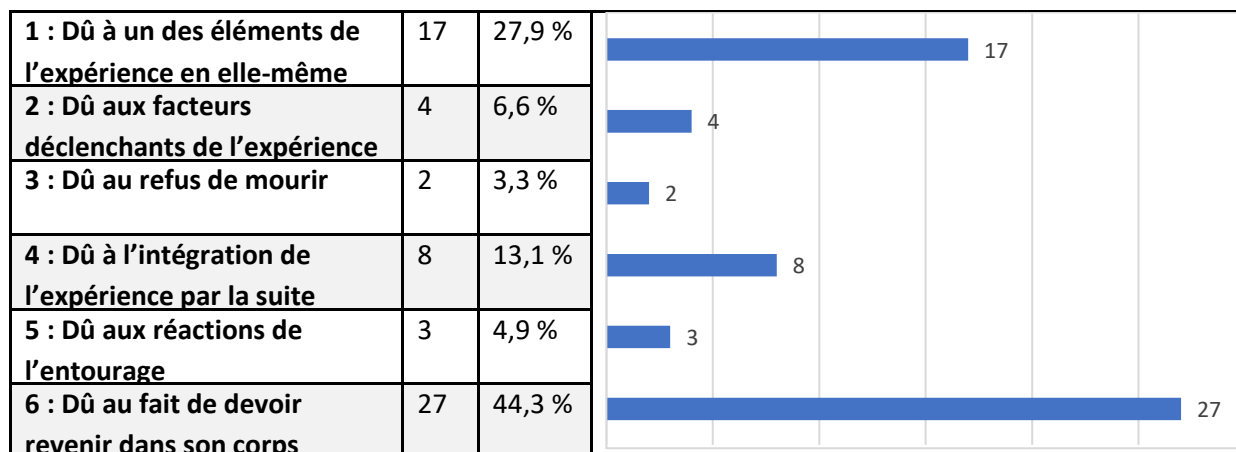


Tableau 22 : Eléments négatifs

### Commentaires :

- Dû à un des éléments de l'expérience en elle-même

- « Juste avant le décollage qui annonçait la sortie de corps, j'ai eu peur. C'était tellement imprévisible ! Puis quand c'est parti j'étais l'action et donc plus de peur. »
- « Le côté étourdissant quand mon corps "céleste" a pris de la vitesse et le retour brutal dans mon corps "terrestre" »
- « Une incroyable violence dans ce tunnel. Une violence dans les 2 premières expériences, sans doute à cause de ma résistance pour ne pas mourir, de mon envie de vivre. La 3eme expérience fut moins violente, je me suis laissé aller, n'ayant plus la force de résister. »
- « Angoisse en relation avec des faits de ma vie passée, et la peur de ne savoir si je retournerais ou non. »

- Dû aux facteurs déclenchants de l'expérience (traumatisme, maladie)

- « Terreur avant de mourir. »

- *« Quand j'étais dans le coma à l'issue de cette expérience, ce sentiment d'emprisonnement que personne ne pouvait m'entendre, ça a été très dur. »*
- *« Si ce n'est l'accident en lui-même et les maux de tête qui ont suivis. »*

- Dû au refus de mourir

- *« Depuis le début j'étais parfaitement conscient de ce qu'il se passait et je refusais de partir. Je ne voulais pas abandonner mes filles et de plus j'avais l'évidente certitude que je n'avais pas fait ce que je devais faire durant cette vie. Cette lutte intérieure provoquait en moi une douleur que je ne peux pas décrire. »*
- *« La partie de moi-même qui demeurait dans mon corps physique était inquiète d'une fin probable. »*

- Dû à l'intégration de l'expérience par la suite

- *« Je ne suis plus superficielle et cela crée un grand décalage avec les Autres et donc mes relations sont difficiles à cause de cela. Cela peut aller jusqu'au rejet et j'en souffre énormément. »*
- *« Dans l'expérience non, mais dans les conséquences jusqu'à son acceptation »*
- *« J'ai réalisé aussi à quel point on ne sait pas s'aimer sur Terre. Ce n'est pas vraiment un point négatif, juste désagréable. »*
- *« Je me sens souvent "à côté de mes pompes" dans la vie. Je ne travaille plus, donc j'arrive à gérer plus ou moins bien le quotidien. »*
- *« Une vision difficilement assimilable et acceptable par le mental, une fois revenu à la normal de la réalité terrestre. »*

- Dû aux réactions de l'entourage

- *« Les réactions des autres, il a fallu se taire »*
- *« Les seuls éléments négatifs proviennent des tiers qui n'acceptent pas une interprétation correcte de l'expérience. »*
- *« La rage de ne pouvoir communiquer, le désespoir de ne pouvoir transmettre. Un comportement violent au retour avec le personnel hospitalier. Le changement engendré m'a entraîné dans de vraies galères. J'y suis encore. Et peut-être jusqu'à la prochaine fin de ma vie. »*

- Dû au fait de devoir revenir dans son corps

- « Mais je garderai toujours en mémoire la profonde amertume de ce retour à la nature humaine et à ses vicissitudes. La lourdeur du corps alliée à ce que j'éprouvais alors comme un engourdissement des fonctions cérébrales, en comparaison des fabuleux pouvoirs dont je venais de faire l'expérience et des connaissances illimitées auxquelles j'avais accédé, m'imposait une pénible renaissance. Le fragile microbe humain supportait mal la transition. La brutale déception de mon renvoi n'a pas facilité la réadaptation. J'ai alors pleuré comme je ne l'avais jamais fait. Joie et dépit mêlés. »
- « Le retour et le partage. Perte de sensation bien être et apaisement. L'après : frustration de l'inexpliqué et de pas comprendre »
- « Je n'ai rien vécu de négatif durant l'expérience, si ce n'est une certaine contrariété au moment où mon grand-père m'a fait comprendre que je devais retourner d'où je venais, et une vive émotion aussi au moment où j'ai réalisé que c'était mon propre corps que je voyais étendu sur le lit. C'est le réveil qui fut très désagréable. »
- « Peut-être le fait d'être obligée de retourner ! Mais en même temps cela n'était pas négatif, c'était comme ça, c'est tout »
- « La seule chose que j'ai trouvé négative a été mon retour dans ce monde alors que je me sentais très bien dans la lumière. A mon réveil du coma, j'ai « agonie » d'injure le corps médical à qui j'attribuais cette très malheureuse initiative. »

l) Les aspects négatifs ont-ils prévalu sur les aspects positifs ?

54 réponses (88,5 % des personnes ayant décrit des aspects négatifs)

| Non    | Oui   | Egal  |
|--------|-------|-------|
| 48     | 5     | 1     |
| 88,9 % | 9,3 % | 1,8 % |

Tableau 23 : Prévalence des éléments négatifs ?

### Commentaires :

- Non

- « Non. Reste le message d'amour et la beauté de ce que j'ai vu. »
- « Les aspects positifs ont prévalu en me donnant plein de force pour ce que je faisais après. »
- « Non, car l'amour ressenti est tellement présent qu'on ne peut pas retenir le négatif, c'est secondaire. C'est comme un rappel qui nous aide à faire face et à avancer. »
- « NON !!!!!!!!! PAS DU TOUT, l'aspect positif a duré plus longtemps, et c'était tellement bien que l'aspect négatif je n'y pense guère. Positif, dans le sens où j'étais dans ma vraie « vie » la haut, que j'étais enfin calme, heureuse, sans souffrance aucune. »

- Oui

- « Effectivement, ces aspects négatifs ont prévalu sur les aspects positifs, dans le sens où vous VIVEZ VRAIMENT LA REALITE dans cet ailleurs et que lorsque vous retombez sur cette vie terrestre, vous vous retrouvez au milieu d'un cauchemar de non-réalité vraie. »
- « Ils sont les plus importants dans la mesure où ce sont ces aspects-là qui me viennent en mémoire dès que je repense à cette expérience. Et aujourd'hui toute manifestation de violence, d'agressivité me perturbe, m'angoisse de façon anormalement démesurée. Un geste, une parole, une image violente me replonge instantanément dans la même émotion que quand je me suis trouvée dans ce maudit tunnel. Je sens les mêmes palpitations. »

m) Avez-vous pris vous-même la décision de revenir ?

111 réponses (88,1 %)

| Non    | Oui    | Ne sait pas |
|--------|--------|-------------|
| 59     | 41     | 11          |
| 53,2 % | 36,9 % | 9,9 %       |

Tableau 24 : Décision de revenir ?

## Commentaires :

- Non

- « Je ne voulais pas revenir, c'est cette voix mystique et puissante qui m'a fait revenir, moi, je voulais rester »
- « Je pense que j'aurais préféré rester si j'avais eu à choisir. »
- « Non, ce n'est pas moi qui ai décidé du retour, il m'a été imposé comme une nécessité absolue avec douceur, amour et fermeté. J'ai raconté plus tard à mes petits garçons que le Bon Dieu m'avait renvoyé sur terre d'un coup de pied dans le derrière, parce que je n'avais pas fini de m'occuper d'eux : ça leur a beaucoup plu. »
- « Je n'ai pas eu d'autre choix. La question ne s'est pas posée. Jamais je n'ai pensé : continuer, rester, revenir ? Non c'était un fait indépendant de ma volonté. Normalement j'aurai aimé continuer l'expérience plus loin... »
- « J'avais déjà décidé de mourir, mais les présences m'ont montré des choses, et j'ai dû changer d'avis, à regret »
- « NAN !!! moi je ne voulais pas revenir mais je n'ai pas pu empêcher le retour »
- « J'ai lutté de toutes mes forces pour rester dans l'état de béatitude et de paix dans lequel j'étais, mais ne pouvais rien contre cette force qui me ramenait en moi »

- Oui

- « J'ai compris que fuir ma vie n'était pas une solution. Je pouvais intégrer les enseignements dans ma vie terrestre pour évoluer d'avantage, libérée par la compréhension de l'amour. »
- « C'est peut-être le hasard et mon interprétation. Je le voulais intensément, et je crois avoir été entendu. »
- « Je pouvais rester mais j'ai décidé de revenir : je suis revenue avec le sentiment d'être née consciemment »
- « Non, on m'a demandé de repartir, mais, en y réfléchissant, en fait, on m'a laissé le choix ou plutôt on m'a laissé le temps de comprendre qu'il fallait que je retourne. »
- « Car j'ai eu le choix de rester, ça a été un déchirement que de faire ce choix car on ne veut pas quitter cet endroit qui n'a pas son pareil sur terre. Je pense que c'est le but de tout être humain que de s'y retrouver un jour. On retrouve les siens, on est en paix, il n'y a plus d'angoisse, de peur. J'ai choisi en promettant de revenir « je l'espère », car je ne pouvais pas laisser ma famille dans l'embarras. Ma décision a été comprise. »

### Ne sait pas

- « Je n'ai pas eu de coupure de conscience entre la sortie et le réveil. »
- « Simplement, je me suis retrouvée dans mon corps, dans mes pantoufles ! »
- « Je ne peux définir qui a pris la décision du retour. »

n) Si vous repensez à l'expérience, l'avez-vous immédiatement à l'esprit ou avez-vous besoin de faire un effort de mémoire ? Est-elle encore plus ou moins toujours présente à votre esprit ?

121 réponses (96 %)

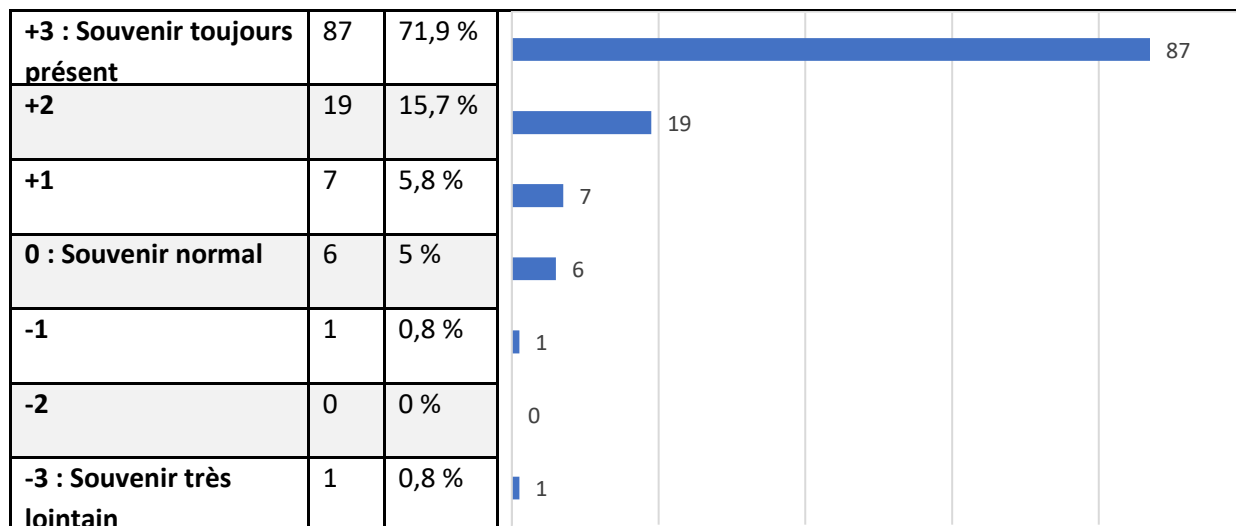


Tableau 25 : Présence de l'expérience

Moyenne 2,5 ; médiane 3 ; écart type 1,01

2 personnes (1,6 %) considèrent que le souvenir de leur expérience est un souvenir lointain et qu'ils doivent faire des efforts de mémoire important.

6 (5 %) considèrent que c'est comme un souvenir normal.

113 (93,4 %) personnes considèrent que ce souvenir est plus présent à leur esprit qu'un souvenir normal et qu'ils ont peu d'efforts de mémoire à faire pour se le remémorer, avec une majorité pour qui ce souvenir est toujours présent à leur esprit, sans aucun effort de mémoire à fournir.

## Commentaires :

- Toujours présent

- « *C'est ancré, imprégné, cela m'appartient, c'est comme un cadeau qui m'a été fait* »
- « *C'est toujours aussi présent à mon esprit qu'au moment de l'incident, c'est très net* »
- « *Le souvenir de cette expérience s'affirme toujours avec force, sans que je fasse un effort de mémoire. C'est comme si je vivais chaque jour avec. J'y repense, je vis avec cette mémoire, qui peut être davantage ravivée par des situations similaires* »
- « *Tout est net, comme si mon être était imprégné de l'expérience.* »
- « *Lorsque je repense à mon expérience, elle me revient immédiatement à l'esprit et dans l'intégralité de ce que j'ai vécu. Elle est toujours présente dès que je ressens quelque chose en rapport. Souffrances, décès, peur ou autres des personnes que j'approche.* »
- « *Elle est immédiatement à l'esprit et aussi dans les sensations éprouvées physiques et surtout émotionnelles.* »
- « *Aucun effort de mémoire pour retrouver ni l'EMI, ni les circonstances autour, ni les sensations. Elle est juste là, à portée de conscience, à volonté.* »
- « *Je n'ai aucun effort à faire, tout est là intact dans ma tête, dans mon corps, dans ma conscience. Cela me semble même parfois plus net que l'instant présent. Mon EMI me paraît être une "lumière toujours allumée" ou en veille et si un élément de ma journée a un rapport de près ou de loin avec mon EMI, alors cette sorte de lumière-souvenir se rallume* »
- « *Elle est toujours présente, comme si c'était arrivé ce matin.* »

- Lointain

- « *J'ai perdu beaucoup de détails de mon expérience. Je suis certain d'avoir oublié des parties de cette expérience mais j'arrive pas à m'en souvenir.* »
- « *Seule une partie de la connaissance acquise durant cette expérience est vivace dans mon esprit car elle a été mise en pratique durant plusieurs années, mais le souvenir de l'expérience en elle-même s'est largement estompé.* »

- Normal

- « *Je dois faire un effort de mémoire.* »
- « *Le souvenir était celui d'une expérience vécue* »
- « *Je l'ai immédiatement, mais je n'y repense pas souvent. Ce n'est pas nécessaire.* »



o) Quand vous vous rappelez votre expérience, quelle est le sentiment de réalité associé ?

107 réponses (88,4 %)

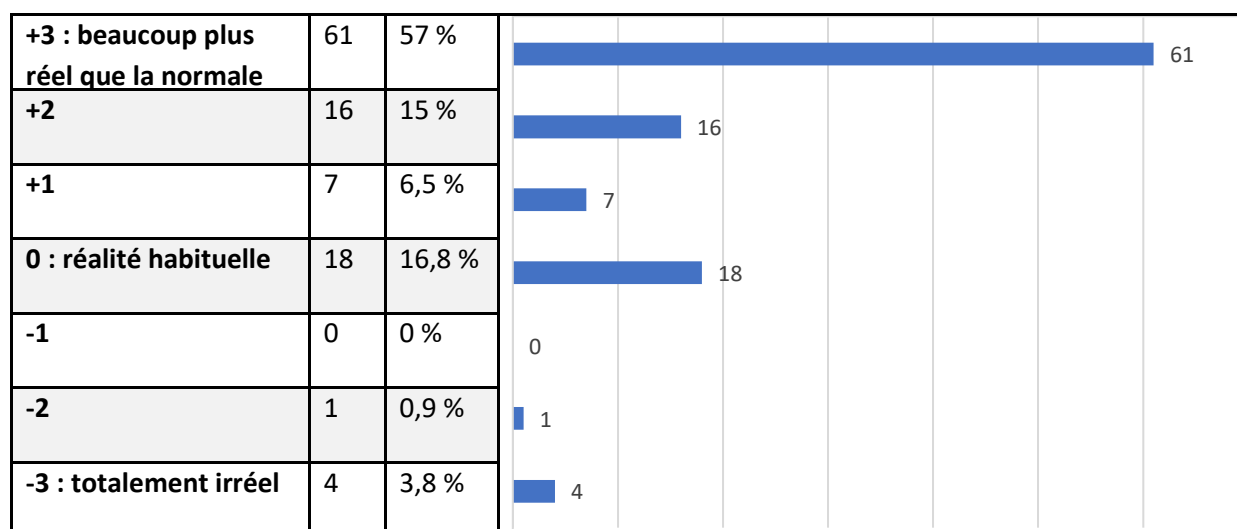


Tableau 26 : Sentiment de réalité associé au souvenir de l'expérience

La question porte sur la sensation de réalité durant la remémoration de l'expérience. Dans les réponses il semble y avoir un amalgame entre la réalité de l'expérience en elle-même et la réalité attachée au souvenir de l'expérience.

Moyenne 1,9 ; médiane 3 ; écart type 1,6

5 personnes (4,7 %) considèrent que le sentiment de réalité associé à la remémoration de l'expérience est irréel, similaire à la réalité habituelle pour 18 d'entre eux (16,8 %) et plus réel que la réalité ordinaire pour 84 personnes (78,5 %).

### Commentaires :

- Plus réel que réalité habituelle
  - « Plutôt le sentiment d'avoir approché de la "vraie réalité", et de vivre maintenant avec une partie de l'esprit "voilé". »
  - « Le même que pendant l'expérience »

- « La "sur-lucidité" est le premier mot qui me vient à l'esprit. Il y a une totale conscience de ce qui se déroule. Dans l'expérience que j'ai vécu la seule grosse différence avec "la réalité" est qu'il y avait de la fraîcheur, de la nouveauté qui vous prend aux tripes. Qu'est-ce qui va se passer ? La réflexion n'a pas lieu d'être. »
- « Une réalité qui nous dépasse en nous englobant. Une certitude au fond de moi, même si je ne trouve pas les indices ici-bas »
- « Quand je me rappelle cette expérience, je n'ai pas l'impression d'avoir rêvé, j'étais dans un ailleurs qui me paraissait réel et vrai, comme une révélation évidente, et qui est resté en moi. Un sentiment de réalité, mais plus d'étrangeté car je ne porte plus de jugement dessus, je l'ai accepté comme tel, même si cela me dépasse. Un sentiment de réalité supérieure, un autre niveau réalité, une réalité mystique, universelle qui dépasse la matérialité et la corporalité, mais qui m'a paru évidence. »
- « Exactement le même que pendant l'expérience, la douleur en moins. Je n'ai jamais l'impression d'avoir rêvé, même si ce que je ressens n'a pas existé pour certains, je l'ai vécu et le vis toujours. Je ne peux pas prouver ce que j'éprouve. »
- « C'est un sentiment de réalité qui y est associé (justement). Alors que la "réalité terrestre" n'est pour moi qu'une illusion bien soignée. Ce qui paraît étrange c'est la difficulté persistante de compréhension au niveau de la chronologie à comparer avec la précision du reste. »

- Irréel

- « Le même que pendant l'expérience c'est irréel car il s'agit d'une autre réalité »
- « Vraiment une sensation d'avoir rêvé ; même état »

- Réalité habituelle

- « Une fois l'expérience vécue, elle s'est intégrée comme du réel normal et est revécue comme tel. C'est la notion de normalité qui a été modifiée. »
- « Jamais une seconde je n'ai supposé que ce puisse être un rêve, une hallucination. J'étais hors de mon corps, je ne l'ai compris qu'en y retournant. »
- « Le sentiment de réalité est une réalité normale, il y a bien une conscience de quelque chose d'exceptionnel, mais inscrit dans une normalité. »
- « C'est réel n'y a pas de notion de « plus » ou « moins » réel. « C'est. » »
- « Pas besoin de rappel puisqu'elle est là »

p) Quand vous vous remémorez l'expérience, c'est comme si vous la reviviez mentalement : (MCQ 3)

94 réponses (74,6 %)

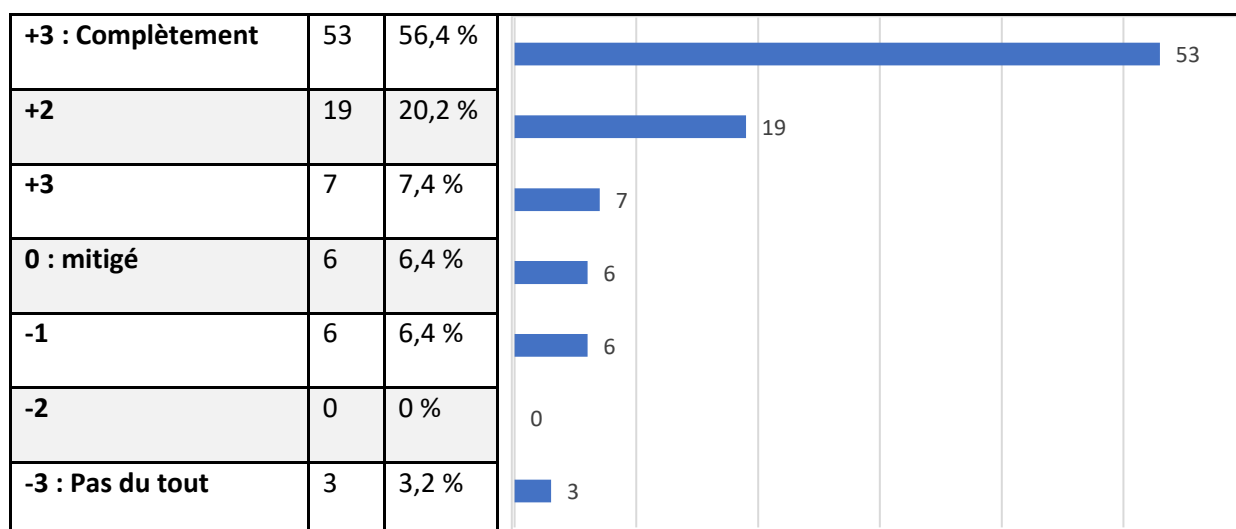


Tableau 27 : Reviviscence de l'expérience lors de sa remémoration

Moyenne 6,01 ; médiane 7 ; écart type 1,51

9 personnes (9,6 %) considèrent qu'elles ne revivent pas vraiment l'expérience lors de sa remémoration.

6 personnes (6,4 %) ont donné une réponse neutre.

79 personnes (84 %) revivent leur expérience quand ils se la remémorent.

q) Quand vous vous souvenez de l'expérience, elle revient comme une histoire cohérente et non pas comme une scène isolée (MCQ 6) :

94 réponses (74,6 %)

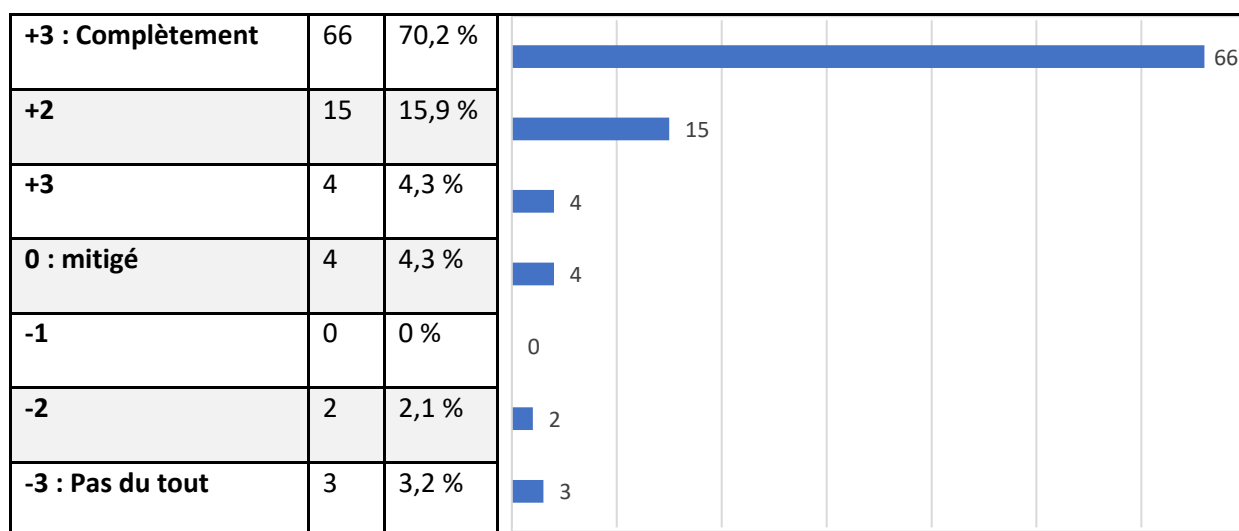


Tableau 28 : Cohérence du souvenir de l'expérience

Moyenne 6,33 ; médiane 7 ; écart type 1,4

5 personnes (5,3 %) estiment que leur expérience ne leur revient pas comme une histoire cohérente.

4 personnes (4,3 %) ont donné une réponse neutre.

85 personnes (90,4 %) estiment qu'elle revient comme une histoire plutôt cohérente

r) Pensez-vous que l'évènement présent dans votre souvenir s'est réellement passé de la manière dont vous vous en souvenez et que vous n'avez ni imaginé ni fabriqué quoi que ce soit qui ne serait pas arrivé ?  
(MCQ 15)

94 réponses (74,6 %)

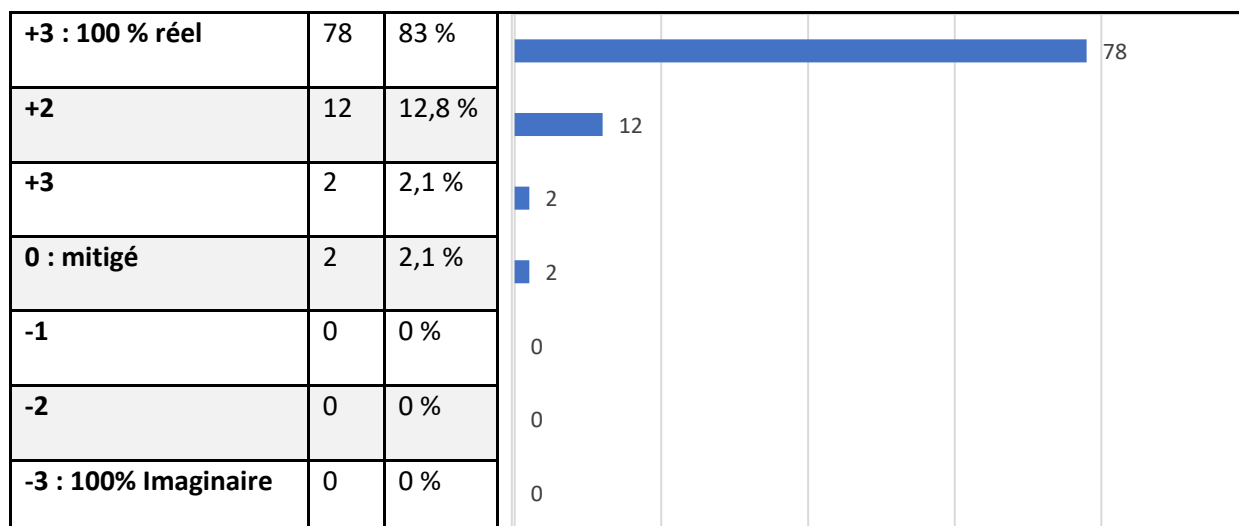


Tableau 29 : Fidélité du souvenir

Moyenne 6,77 ; médiane 7 ; écart type 0,59

Aucune réponse négative

2 réponses neutres (2,1 %)

92 estiment que leur expérience s'est plutôt passée comme dans leur souvenir, sans avoir rajouté d'éléments à posteriori. (97,9 %)

#### 4. Conséquences de l'expérience

a) Votre expérience a-t-elle été facile à intégrer dans votre vie ?

Du fait de l'impossibilité de distinguer les réponses négatives des absences de réponse dans ce questionnaire, elles seront toutes considérées comme négatives.

| Oui    | Non    |
|--------|--------|
| 48     | 78     |
| 38,1 % | 61,9 % |

Tableau 30 : Facilité d'intégration de l'expérience ?

Dans cette situation l'impossibilité de distinguer les réponses négatives des absences de réponses majore la proportion de personnes n'ayant pas facilement intégré leur expérience.

b) Pour quelles raisons ?

70 réponses (89,7 % des 78 qui ont eu des difficultés à intégrer leur expérience dans leur vie)

Ces données sont issues de réponses ouvertes qui ont été regroupées en plusieurs catégories selon l'idée prédominante. Plusieurs réponses sont possibles.

1 : Difficulté à communiquer cette expérience, de la solitude éprouvée et/ou du mutisme qui s'en est suivi.

2 : Intensité de l'expérience en elle-même, bouleversements sur la vision de la vie et de la réalité qu'elle entraîne.

3 : Changement des valeurs personnelles et leur inadéquation par rapport à celles auxquelles ils sont confrontés régulièrement (sociétales, d'autres individus, au travail...).

4 : Nostalgie d'avoir connu un amour et un bien être incommensurable.

5 : Conséquences physiques liées à l'élément déclenchant de l'expérience.

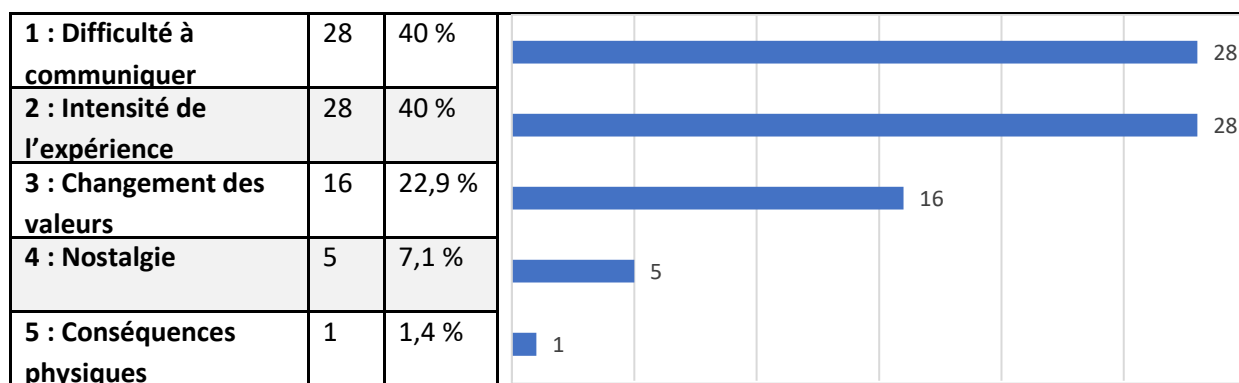


Tableau 31 : Difficultés à intégrer l'expérience

### Commentaires :

- Difficulté à communiquer
  - « Dans cette vie, l'être humain a besoin de certitude pour se rassurer et de trouver un groupe de personnes qui partagent les mêmes points de vue. Je suis tout seul racontant une histoire qui les déstabilisent réellement et en plus je raconte l'expérience avec sourire, les yeux brillants et avec entrain, je me sens normal quand je parle. J'ai frisé l'hôpital psy et perdu la plupart de mes amis. »
  - « Par rapport à mon entourage, j'ai dû faire comme si ça n'avait jamais existé. . . La progression « spirituelle » sans possibilité de partage et dans l'indifférence totale vis à vis de ses proches rend tout extrêmement cruel »
  - « Non, car lorsque j'ai tenté d'en parler en premier lieu au milieu médical, j'ai senti un scepticisme et un brin d'ironie. C'est peut-être pour cela que je suis devenu méfiant. »
  - « Non pour la simple et bonne raison qu'à la sortie du coma j'ai immédiatement pris conscience d'avoir vécu une expérience extraordinaire mais particulièrement difficile à expliquer, je vous laisse imaginer ce que j'ai eu à assimiler, toute cette histoire la mort le retour à la vie le fait d'être maintenant convaincue que DIEU n'existe pas comme les religions nous le suggèrent et tout le reste. Qui peut aujourd'hui tenir de tels discours sans passer pour un déséquilibré, un fou. Il ne faut pas oublier que cette expérience est subie ce n'est pas quelque chose de voulu. Du jour au lendemain on se retrouve avec une expérience vécue à peine croyable. Pour tout vous dire si une personne de mon entourage me racontait avoir vécu une telle expérience je ne suis pas sûr de l'avoir cru à 100 %. Pourtant c'est moi qui ai subi cette expérience et aujourd'hui je ne peux tenir un autre discours que celui que je tiens depuis sur l'au-delà la mort, la religion, DIEU »
  - « Non, car gardée longtemps relativement secrète jusqu'à maintenant »
  - « Difficile car en parler, à qui ? »

- « Parce qu'il est très difficile de faire comprendre ce que l'on a vécu et que je sentais que l'on me prendrait soit pour un menteur, soit pour une personne n'ayant pas toute sa tête. »
- « Parce que je n'ai pas compris ce qu'il m'était arrivé et que tout le monde me dissuadait que j'avais vécu cette expérience. Il m'a fallu des années pour intégrer ce qui s'était passé. Pour comprendre que c'était vrai et que ce n'était pas mon imagination. »
- « Non ; d'abord le sentiment d'incompréhension que mon expérience aurait pu susciter, la crainte de raconter dans quelles circonstances c'était arrivé, de ne pas être crue, de passer pour une folle ou une illuminée. »
- « Non parce que j'ai pensé que si j'en avais parlé je passais pour un illuminé ou un idiot et de garder un secret comme celui-ci c'est un poids c'est pour cela que je me suis libéré en en parlant à mon cardio et par la suite à mon frère »

- Bouleversement lié à l'expérience

- « C'est d'abord l'intensité de la charge (et décharge) émotionnelle de l'événement qui m'a profondément bouleversé. Après une telle "transcendance", le retour à la réalité quotidienne m'a semblé d'un côté sans relief et sans intérêt et d'un autre côté extraordinairement fascinant et excitant ; un tiraillement émotionnel et intellectuel déroutant et épuisant ; le résultat dans un cas comme dans l'autre est que je me suis sentie complètement "décalée et déboussolée" face à la réalité du quotidien, face aux autres, et ce, à court et à long terme. »
- « Non c'est impossible de l'intégrer à part entière, au plus profond de moi j'y crois, j'en ressens encore une émotion très forte mais c'est inconcevable dans notre réalité actuelle. Même si je pense que notre réalité est limitée par nos perceptions et nos connaissances, il n'empêche rien ne dit que je peux me fier à ce que j'ai vécu et pourtant quelque chose en moi continue d'y penser comme une possibilité, il est impossible de faire un trait dessus, cette expérience se conserve envers et contre tout. »
- « J'ai mis des années à me reconstruire. J'ai considéré cette expérience comme une nouvelle naissance. Toutes mes certitudes avaient explosé et j'ai dû apprendre à me connaître, apprendre à maîtriser mes émotions fortes. Je me suis réveillée autre, sans plus de certitude, avec l'impression de ne plus rien savoir de ce que je savais avant. »
- « Je me sens parfois à l'étroit dans ce corps il faut faire attention à rester humble à ne pas se croire élu, différent ou supérieur à qui que ce soit. C'est très facile de dériver vers un délire mystique à la con. Il faut garder les pieds sur terre, même si aller travailler n'as pas de sens. Même si parfois on trouve que les hommes sont fous, il faut les aimer »
- « C'est une expérience hors du commun qui déstabilise et qui est si difficile à expliquer avec des mots »
- « Elle remettait tout en question, et à commencer par la réalité de ce qu'on vit ici. La solitude de cette expérience aussi, à l'époque je me croyais seule à l'avoir vécue »



- Changement de valeurs

- *« ... Il y a eu dichotomie entre ce que je ressens être au plus profond de moi-même et ce que je devrais être en tant qu'individu de la société dans laquelle je vis. Le meilleur exemple réside dans la façon d'exercer ma profession. En tant que directeur financier, on s'attend à ce que je fonctionne d'une certaine façon (de façon déshumanisée) alors qu'aujourd'hui j'en suis incapable et que cela me répugne. Je m'ennuie et ne vis pas forcément bien mon activité professionnelle que je réalise par nécessité et non par goût et encore moins par envie. »*
- *« Non, car cette expérience m'avait changé, cette expérience m'a ouvert les yeux sur l'essentiel, mais mon entourage n'a pas forcément tiré profit de cette expérience et à un moment donné je me suis sentie très loin de ce qui m'entourait. Comme si j'étais étrangère à la vie que je reprenais. »*
- *« J'ai beaucoup de difficulté à parler de cette expérience avec mon entourage. Ce silence me pèse lourdement. - Cette expérience m'a profondément transformée : depuis, j'ai envie et même besoin de contribuer à la création d'une société plus juste, solidaire et altruiste. Dans mes relations personnelles et professionnelles, j'ai fortement besoin de m'entourer de personnes partageant ces valeurs. Je ne me sens pas bien dans un environnement où le profit et les ambitions personnelles prévalent sur l'humain. J'ai grandement besoin d'humanité, de sincérité, de paix et de douceur - ce qui n'est pas facilement combinable avec une vie professionnelle « ordinaire », si je puis dire. - L'acceptation est très difficile également car depuis cette expérience, j'ai des intuitions (très précises) que je ne m'explique pas et qui s'avèrent souvent justes (ce qui est très troublant). »*
- *« Cela a été très difficile : ma façon de voir le monde ayant changé, je m'y adapte en essayant de rester cohérent dans un environnement qui ne l'était pas vraiment. J'avais le sentiment d'une grande cohérence interne contrairement au monde extérieur. La réalité profonde du sens de ma vie m'interpelle de telle façon que je décide de quitter la vie étudiante pour la vie pratique non intellectuelle »*

- Nostalgie

- *« Au départ, je ne cessais de me demander pourquoi suis-je revenue à la vie, alors que j'étais beaucoup mieux dans cet endroit de lumière. Je devais porter le poids de cet accident (il y a eu 3 décès). Je suis restée 4 mois à l'hôpital (fracture du bassin) en me persuadant que c'était mieux d'être encore en vie. Je n'avais à l'époque que 19 ans et j'avais l'impression que le ciel me tombait sur la tête. En vérité, je n'avais qu'une seule envie, retourner dans la lumière. »*
- *« L'amour le bien être jamais retrouvé depuis, la liberté de ne pas sentir son corps »*
- *« Cette expérience reste encore difficile aujourd'hui à être intégrée dans ma vie ordinaire et j'en suis malheureuse. J'aurais voulu rester dans cette expérience, ne plus jamais revenir. »*

- Conséquences physiques

- « J'ai du mal avec la reconstruction faciale et toutes les démarches administratives qui n'ont pas abouti. J'étais déjà mal dans mon travail ça a été encore pire. J'ai quitté mon travail. Maintenant j'essaye de me calmer de faire comme il m'a dit de ne pas m'inquiéter. »

- Pas de difficulté à l'intégrer

- « J'ai compris que sur la terre il n'y avait pas que MOI, que les autres existaient et qu'il fallait s'en occuper aussi »
- « C'est quelque chose de merveilleux, je l'ai bien vécu. »
- « Je dirais plus oui que non, mais ça n'a pas toujours été facile. Mais je choisis de répondre oui parce que je sais désormais que la mort n'existe pas, que nous continuons à vivre après cette vie. »
- « Non au début parce que je ne savais pas encore qu'en faire, c'était incroyable et cela me dépassait...puis, oui maintenant, cela me donne une force intérieure »
- « Car j'ai pu en parler avec ma mère à cette époque et que j'ai reçu, grâce à cette expérience une plus grande ouverture d'esprit, une compréhension différente des choses. »
- « Durant de longues années je ne me suis pas posé de questions et cela ne m'a pas perturbé de ce fait. »
- « Dès mon retour à la vie après mon premier souffle, je savais que je venais de mourir et que l'on m'avait renvoyé à nouveau sur la terre. Je savais que je venais de vivre une expérience très spéciale et unique. Depuis cette NDE, ma vie est devenue très belle et j'ai pu vivre des expériences magnifiques avec la nature et les animaux. Mon expérience a été facile à intégrer dans ma vie. Je doute qu'elle ait été aussi facile si j'avais continué à vivre à Paris !

c) Quelles sont les principales difficultés que vous avez eu à surmonter dans les suites de cette expérience ?

105 réponses (83,3 %)

Ces données sont issues de réponses ouvertes qui ont été regroupées en plusieurs catégories selon l'idée prédominante.

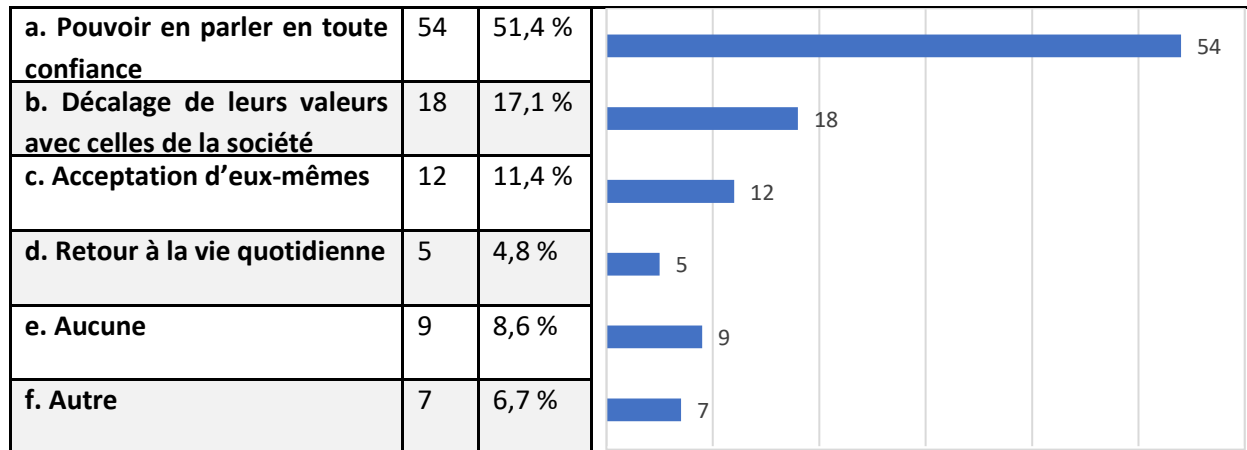


Tableau 32 : Difficultés dans les suites de l'expérience

Parmi les réponses autres on retrouve 3 « comprendre son expérience », 2 « avoir leurs émotions décuplées », 2 « liées à leur santé. »

Pour la majorité des emistes, pouvoir parler de leur expérience est la principale difficulté rencontrée suite à celle-ci.

**Commentaires :**

- Pouvoir en parler en toute confiance
  - « Pour ne pas avoir eu la possibilité d'échanger, soit avec des professionnels ou d'autres "expérimentés", il en ressort une nécessité de recherche quant à l'analyse de cette expérience extraordinaire, survenue dans des conditions tout à fait ordinaires. »
  - « Le fait de ne pas savoir comment partager ce vécu, la peur d'être jugé négativement, l'impossibilité immédiate de pouvoir intégrer psychologiquement cette expérience, ont été de réelles difficultés. »

- « *Ma principale difficulté a été de ne pas pouvoir partager cette expérience, de me poser toujours ces questions : est-ce un délire ? Est-ce une vraie expérience ? Si oui pourquoi ? pourquoi maintenant ? pourquoi moi ? Comment vivre avec ces souvenirs, quel sens donner à cela* »
- « *L'incompréhension des autres. Le rejet sympathique des autres. La difficulté de se faire comprendre par les autres. Pourquoi cela m'arrive à moi ? L'expérience révèle, en tout cas pour moi, un sentiment d'unité d'où l'envie de partager. Cela touche tout le monde. Ce qui est triste c'est de voir à quel point tout le monde et moi-même passons à côté de cette unité. C'est tellement évident au moment où on le vit et tellement illusoire au moment où l'on se remémore ce genre d'expérience... Vous ne savez plus très bien sur quel pied danser.* »
- « *Mon internement en psychiatrie. Le corps médical doit faire des efforts, ne pas prendre les experienceurs pour des fous, ne pas considérer que c'est notre cerveau qui fabrique des images, puisque même des petits enfants ayant vécu une EMI parlent de choses qu'ils n'ont jamais entendues de leur vie.* »
- « *D'en parler sans avoir peur que l'on me prenne pour une illuminée, de pouvoir partager cette expérience.* »
- « *L'incrédulité, être pris pour un mystique, illuminé...* »
- « *Accepter d'avoir vécu quelque chose d'exceptionnel et d'incroyable, qu'il me fallait pourtant taire et cacher absolument à mon entourage, et surtout aux soignants et au psychiatre du Centre psychothérapique, si je voulais sortir de l'hôpital. La rapidité de ma guérison les a quand même un peu étonnés.* »
- Décalage de leurs valeurs avec celles de la société actuelle
  - « *D'accepter de continuer à vivre sur terre. Me sentir déconnecté des autres, avoir ce sentiment d'être à part. Ne pas comprendre pourquoi la majorité des personnes ne croit en rien, c'est une aberration pour moi.* »
  - « *J'étais un peu en décalage entre ce bonheur et cet amour infini que j'ai ressenti. Je ne retrouve cela que dans la nature mais pas chez les êtres humains.* »
  - « *Tout de suite après, il n'est parfois pas facile de vivre sans cette lumière, il y a des moments de tristesse, car se retrouver après avoir eu tant d'amour, de joie dans un monde de violence, de fric, etc... est une chose pas facile à gérer tous les jours. Avec le temps le manque devient plus léger, mais il est toujours un peu là.* »
  - « *J'ai aussi eu beaucoup de difficultés à m'entendre avec les personnes du même âge que moi. Je ne voyais plus la vie de la même façon. J'attache moins d'importance au matériel. A l'époque, je trouvais les problèmes des autres extrêmement futiles. Je n'arrivais pas à comprendre pourquoi ils se prenaient la tête sur de petits problèmes.* »

- *« Les principales difficultés sont des difficultés matérielles de la vie courante. Dans notre société où tout va de plus en plus vite il est difficile de prendre du temps pour soi et pour s'élever spirituellement. »*

- Acceptation d'eux-mêmes

- *« La perte de confiance en moi : avais-je vraiment vécu ce moment ? »*
- *« La première grande difficulté a été de faire face à la transformation de mes pensées. C'était une vraie révolution intérieure. »*
- *« Le fait que pendant l'expérience, je n'avais pas d'identité (ni nom ni prénom, ni adresse, ni proches...) ; je peux vous dire que c'est assez pénible d'y penser encore. »*
- *« Moi en premier, j'ai été ma première difficulté. Il a fallu que je sache qui j'étais vraiment pour assumer cette part spirituelle chez moi ainsi que des coups durs dans ma vie qui m'ont toujours plus rapproché de cette part là. »*
- *« Arrivé à retrouver cette sérénité de part moi-même »*

- Retour à la vie quotidienne

- *« Le retour sur terre m'a semblé un cauchemar PAS VRAI dont j'allais me réveiller incessamment sous peu. Ce qui n'a pas été le cas je cherche à retrouver une vision acceptable du réel »*
- *« Vouloir retourner dans la lumière, j'ai mis du temps à vouloir rester sur terre. Accepter mon nouveau moi. Et m'empêcher d'en parler pour ne pas que l'on me prenne pour une folle. »*
- *« Mon flottement entre terre et ciel, difficile d'accepter de revenir dans un corps de souffrance »*

- Aucune

- *« Je n'ai pas eu vraiment de difficulté puisque je l'ai laissé de côté longtemps, c'était un peu caché mais pas effacé ; je crois que j'avais peur d'en tirer les conséquences »*
- *« Aucunes »*

- Autre

- *« Tous mes sentiments étaient multipliés par 1000 surtout l'empathie mais aussi la colère »*

- « Gérer ces sensations tout en gardant les pieds sur terre »
- « Pouvoir mettre un nom sur ce que j'avais vécu »
- « Comprendre pourquoi »

d) Estimez-vous qu'à l'heure actuelle vous avez réussi à en faire quelque chose de concret et de positif

114 réponses (90,5 %)

| Non  | Oui  |
|------|------|
| 16   | 98   |
| 14 % | 86 % |

Tableau 33 : Conséquences concrètes et positives ?

### **Commentaires :**

- Oui
  - « Il m'a fallu du temps pour intégrer cette expérience et y trouver du sens. Elle m'a aidée à changer de chemin de vie et à trouver du sens à cette dernière. »
  - « Essentiellement un déclencheur vers une vie spirituelle, un changement de cap dans ma vie, qui a pris du temps à arriver mais qui est en cours aujourd'hui. »
  - « J'ai changé énormément, j'ai écrit un livre sur le sujet et j'ai repris à 43 ans des études de psychologie. Je suis comme dans du coton, je vais très bien, je n'ai plus peur, je suis sereine. Je vais quitter mon travail pour devenir psychologue et travailler en hôpital. J'écris des poèmes et j'ai même composé une chanson, parole et musique. Sachez que je n'avais jamais rien écrit et que je n'ai aucune éducation musicale. »
  - « Il y a eu l'illumination, soudain j'ai compris, et j'ai accepté les changements en moi, dans ma vie, j'ai aidé et aide encore des personnes qui le veulent bien, mais je n'ai pas encore réalisé tout ce que je veux faire, avec ce qui m'a été donné suite à cette expérience. »
  - « Et bien que la vie ici-bas vaut d'être vécue, car je pense qu'elle nous apporte certaines réponses à nos questions existentielles, (les relations avec autrui, le travail, l'amitié, l'amour, faire attention à sa santé physique et biologique, les aléas positifs et négatifs, les dures

*épreuves de la vie, tout ça nous transmet des informations riches et pleines afin d'essayer de devenir un peu plus "humbles" pour comprendre que c'est l'amour l'essentiel... »*

- *« Une envie de vivre, Une facilité à regarder les autres tels qu'ils sont une forte empathie, une indulgence face à la faiblesse humaine le besoin d'aller au bout de mes rêves oser dire à l'autre "je t'aime" Je peux presque parler de renaissance à l'âge adulte, une chance de reprendre tout à zéro en se débarrassant du superflu accumulé depuis l'enfance. Je crois que cette expérience m'a donné la liberté d'être moi-même. »*
- *« Cette expérience m'a donné beaucoup de force et m'a aidé à trouver un chemin un peu plus respectueux dans ce monde de violence. Il y a un avant et un après "EMI". Cette expérience est bien ancrée en moi, et même si je suis dans le souvenir de la lumière et que je voudrais la revoir, c'est une chance et un immense cadeau d'avoir pu vivre cette expérience et tout cela me donne de la force pour tenter d'être un peu plus humain, le grand positif c'est que je sais que l'amour existe. Cette expérience, en me donnant plein de lumière et d'amour, m'a encouragé à aller vers les autres pour pouvoir en donner à mon tour. »*

- Non

- *« Non : j'en cherche toujours le sens. »*
- *« Non j'ai plus d'inconvénients que d'avantages à avoir vécu cela...je n'ai pas tout admis, je souffre encore. J'ai des idées de mort, je suis obsédée par ma mort, plus encore qu'autrefois. Je souhaite rencontrer d'autres expérimentateurs, »*
- *« J'ai plutôt le sentiment d'avoir fait du sur-place. »*
- *« Je pense qu'il est trop tôt pour dire cela. L'année écoulée m'a obligé à des prises de conscience progressives de ce que je suis devenu, occasionnant nouvelles rencontres et séparations. Tout cela a apporté un certain nombre de bouleversements dans ma vie et je pense que je suis toujours en période d'apprentissage. Pour tout dire et pour faire appel à une image c'est comme si un voile recouvrait le paysage de ma vie voile que j'ai encore du mal à lever totalement en dépit d'une ferme volonté mais certainement aussi d'un manque de courage. Il me faut certainement continuer à faire preuve de détachement... »*
- *« J'ai cherché ce que cela pouvait être mais j'ai abandonné mes lectures qui devenaient trop ésotériques et ne correspondaient pas à mon esprit cartésien, ce n'est pas possible, je ne peux pas me fier à ce genre d'ouvrages. »*

e) Vos croyances/opinions ont-elles changées depuis votre expérience, concernant :

➤ Le sens de la vie

115 réponses (91,3 %)

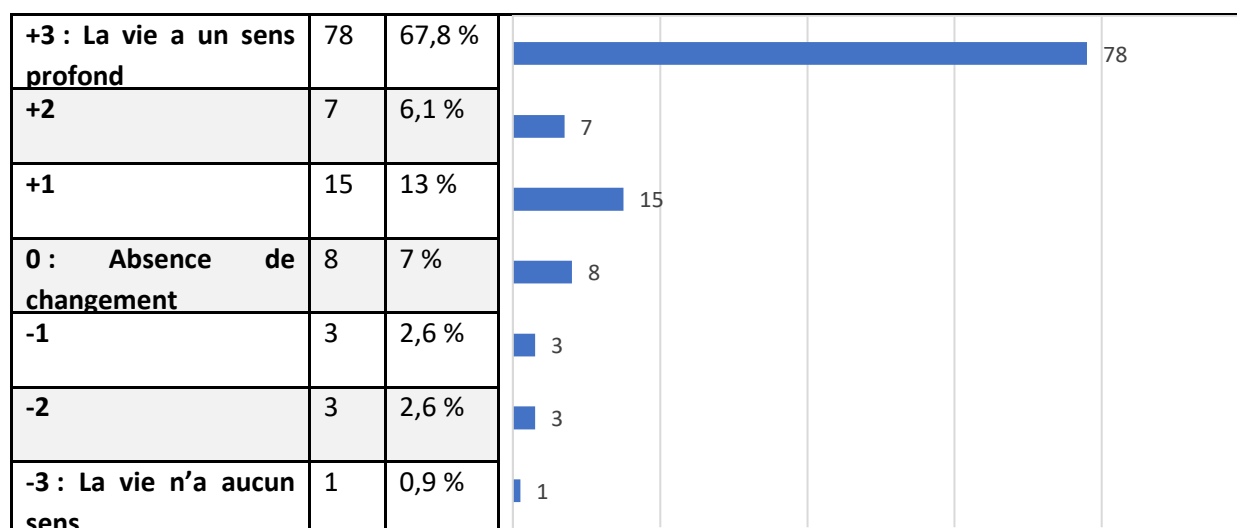


Tableau 34 : Changements sur le sens de la vie

Moyenne 2,2 ; médiane 3 ; écart type 1,4

Dans cet échantillon 100 (86,9 %) personnes accordent un sens à la vie plus important depuis leur EMI, un sens profond pour 67,8% d'entre eux.

**Commentaires :**

- Positifs

- « L'amour est la seule énergie qui vaille. Il faut donc donner de l'amour autour de soi. Développer cet amour est la seule chose réelle en fin de compte. »
- « Une épreuve sacrée pour grandir. »
- « Nous naissons pour apporter le meilleur de nous-même à l'ensemble de l'humanité et de la création. Rien n'est futile. A notre naissance nous recevons la terre en héritage. Nous avons à la préserver. Tous nos actes ont des répercussions. Tout est lié. Nous dépendons tous des uns et des autres. Nous sommes là les uns pour les autres. Nous avons à exprimer le plus possible



*notre amour pour autrui. Il y a un sentiment qui a pris beaucoup de place dans mes relations, c'est la joie. Même si la souffrance existe cela n'empêche pas l'expression de la joie. La joie se partage et peut se transmettre même dans les situations difficiles. Nous avons tous une part divine en nous. C'est elle qu'il faut laisser s'exprimer. »*

- *« Nous sommes ici pour expérimenter la vie. Je pense que nous venons tous du même endroit de lumière. Que nous avons en nous cette lumière qui nous guide (l'intuition) et nous aide à nous accomplir sur Terre. Je pense que nous avons tous une mission à accomplir et que nous sommes tous DIEU ! Que nous sommes tous capable d'interagir avec l'univers, peu importe la langue, la culture et le vécu. »*
- *« Je me suis remise au centre de ma vie, m'apportant de l'amour avant de le distribuer. J'ai appris à me respecter, à me considérer, j'ai appris à aimer la vie et à l'accepter. Car ce que je sais aujourd'hui, c'est que justement je ne sais rien des desseins cosmiques. C'est tellement puissant cette intelligence, que mon petit jugement risque de m'induire en erreur. Le sens de la vie est que nous expérimentions pour nous parfaire et ainsi enrichir et faire avancer l'espèce humaine. la vie c'est de l'amour. Sans amour pas de vie »*
- *« Cela a changé. C'est pour moi plus une étape. Un avancement vers un meilleur soi. C'est être le meilleur possible auprès des gens. C'est donner un peu de soi. Que l'autre l'emporte et le garde au fond de lui. C'est dans les autres que l'on trouve notre besoin de vivre. Cette lumière que l'on peut transmettre. »*
- *« On doit avancer, accepter, lâcher, apprendre, aimer, s'aider, s'ouvrir bref grandir, devenir des grandes personnes bienveillantes aimantes... »*

- Négatifs

- *« Je ne trouve plus de sens à ma vie qui soit digne de cette expérience. »*
- *« J'ai acquis la certitude que la terre, la flore et la faune gagneraient beaucoup en cas d'extinction de l'espèce humaine. »*
- *« Aujourd'hui je pense que fondamentalement la vie n'a d'autre sens que celui qu'on parvient tant bien que mal à lui donner »*
- *« Je me pose les plus grandes questions sur le sens de la vie. Les humains sont misérables et indignes de l'amour que j'ai capté. Je ne sais pas comment redonner cela. J'essaie au quotidien mais cela m'épuise et de toute façon je suis désabusée, le monde me choque, en permanence. Je me sens impuissante à lui donner ce que je devrais lui donner. Je me sens inutile. »*

➤ L'altruisme :

111 réponses (88,1 %)

A ce jour, votre attitude envers les autres a-t-elle changée ?

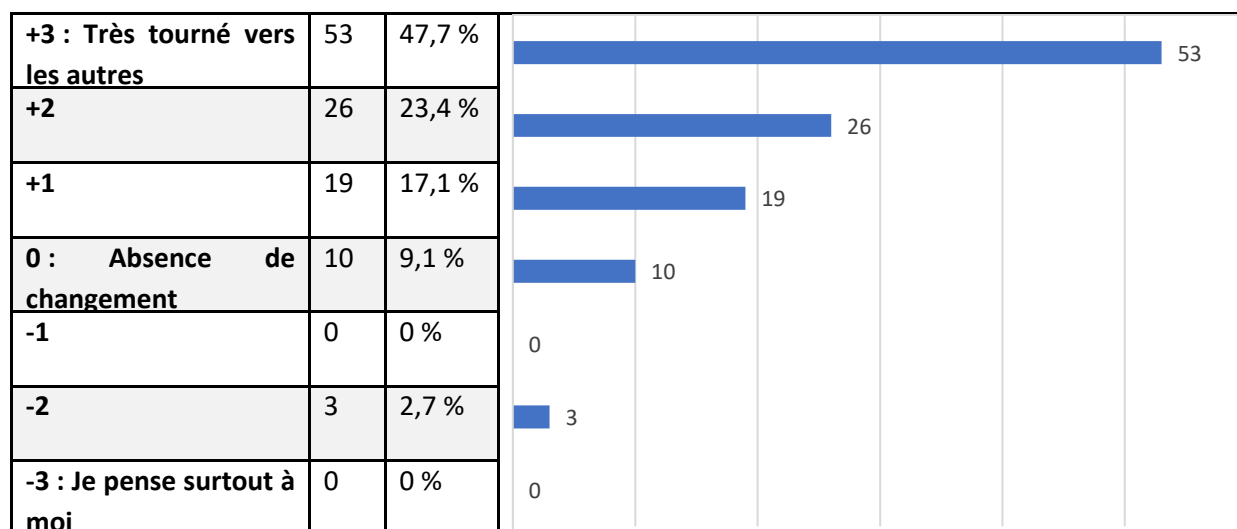


Tableau 35 : Changements altruistes

Moyenne 2 ; médiane 2 ; écart type 1,2

3 (2,7 %) seraient moins tournée vers les autres depuis leur expérience.

10 (9,1 %) n'ont pas changer leur comportement envers autrui.

98 (88,2 %) seraient plus tournés vers les autres.

**Commentaires :**

- Positifs

- « L'Amour, La compassion aussi bien envers les humains qu'envers les animaux est très importante. Le pardon aussi est très important il permet de se libérer de poids inutiles. Ne fais pas aux autres ce que tu ne veux pas qu'on te fasse »
- « L'Amour, la persévérance, le respect, le partage, l'empathie. »
- « Il est certain que je me sens d'avantage responsable dans ce monde, même si je ne suis qu'une personne en moi, j'ai conscience de l'univers qui nous entoure, non pas limité à ma propre vie

terrestre, mais aussi uni à celle des autres. Je porte davantage de valeur au respect des autres, et à tout ce qui vit sur cette terre. »

- « Je pense que les Hommes devraient beaucoup s'aimer et s'aider mutuellement. Il ne devrait plus y avoir de misère, plus de gens qui meurent de faim et de soif. Le dieu argent tue tout sur son passage. »
- « Respect des autres, respect de la vie, y compris des animaux Comme nous ne sommes que de passage sur terre... autant être en paix ... et commencer par sourire à soi-même ! »
- « Essayer de vivre le mieux possible sans faire de mal à autrui et essayer de vivre en harmonie avec les choses qui nous entoure. Je veux faire du bien aux autres mais les gens me font peur. »
- « Amour, authenticité, Être et non pas paraître, profondeur d'Etre, attention vraie aux Autres. »

- Négatifs

- « L'humain n'est pas bon, mais il faut faire avec et s'en préserver du mieux qu'on peut, arrêter de faire confiance à n'importe qui et se fier à sa seule conscience et inconscience car nous avons tous des récepteurs nous permettant de nous préserver il faut juste y être ouvert et sensible. »

➤ La mort :

116 réponses (92,1 %)

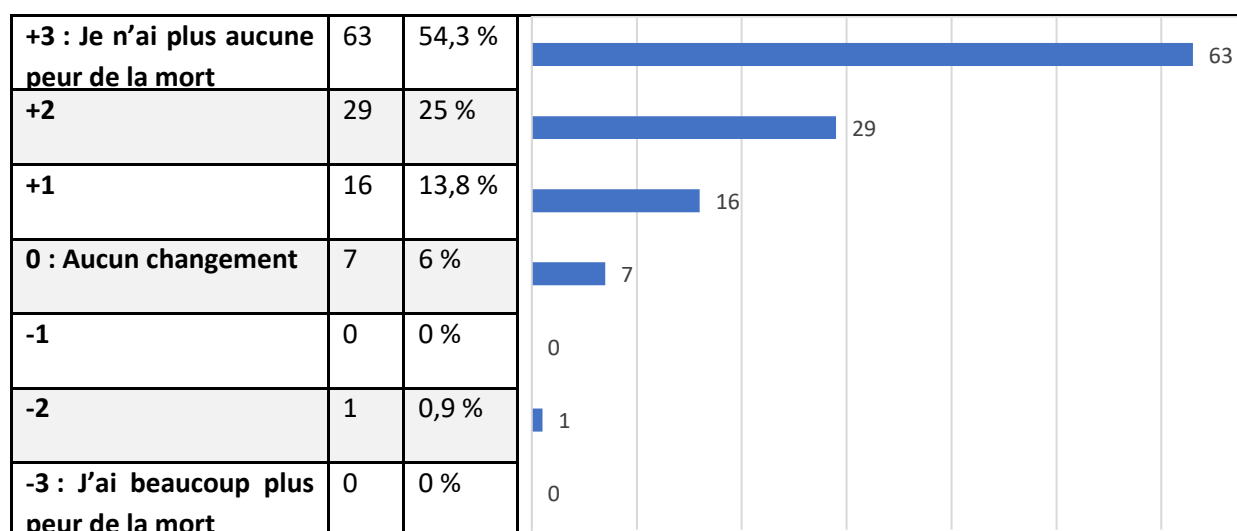


Tableau 36 : Changements peur de la mort

Moyenne 2,3 ; médiane 3 ; écart type 1

108 (93,1 %) personnes auraient moins peur de la mort depuis leur EMI, dont 63 (54,3 %) n'auraient plus peur du tout.

### **Commentaires :**

- **Positifs**

- *« La mort n'est qu'un instant très désagréable dans notre vie qui nous propulse vers une autre existence »*
- *« La mort n'est plus un problème sachant que ce n'est pas une fin. Cependant me reste une certaine appréhension de comment se passent réellement les choses ensuite car il reste certainement beaucoup à découvrir et à faire. »*
- *« Je n'ai pas peur de mourir. J'espère juste avoir le temps et les outils pour comprendre le principal et transmettre à autrui ce que j'ai retenu, découvert ou acquis ».*
- *« Je n'en ai plus du tout peur...elle sera belle mais aujourd'hui est le temps de la vie »*
- *« Je n'ai pas peur de la mort, souvent je suis nostalgique de ce sentiment de plénitude et d'amour profond que j'ai pu ressentir. Je m'adresse souvent à mes propres disparus. »*
- *« Je n'ai pas peur de la mort au contraire. Mais j'ai encore l'instinct de conservation. J'ai peur de la mort de mon mari et de mes enfants et petits-enfants. »*
- *« C'est le mot "mort" qui me fait peur, la souffrance physique et morale pendant l'agonie, mais pas le côté "inconnu", car, je l'ai vécu... et j'ai une appréhension quant à laisser mes proches sur terre dans la tristesse et le désarroi. »*
- *« Il y a que le corps qui meurt, mais en fait on ne meurt pas. La vie continue ailleurs. »*
- *« Je n'ai pas peur de ma mort, mais cela ne veut pas dire que je n'ai pas peur de la mort des personnes que j'aime. Même si je sais ce qui se passe après, la mort va toujours de pair avec la séparation. La disparition d'une personne chère nous fait mesurer le degré d'amour que l'on avait pour cette personne. Je sais que l'on pleure sur soi alors que la personne décédée elle est entrée dans la lumière et l'amour absolu. »*

- **Négatifs**

Une seule réponse négative, pas de commentaire associé.

➤ La religion

113 réponses (89,6 %)

Sur ce sujet, votre opinion est devenue :

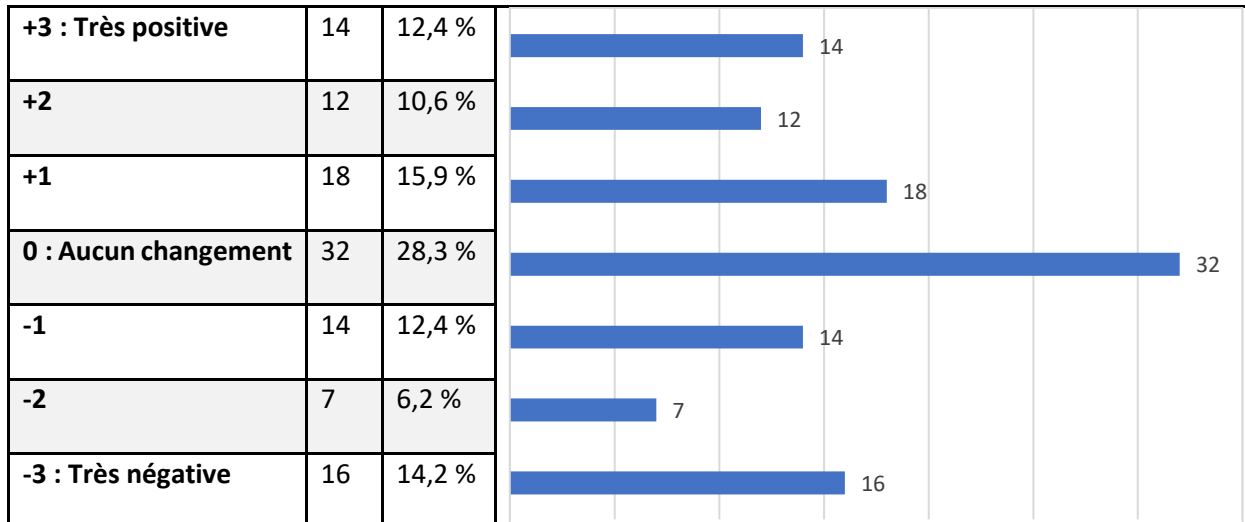


Tableau 37 : Changements sur la religion

Moyenne 0,1 ; médiane 0 ; écart type 1,8

37 (32,7 %) des personnes ont une opinion plus négative de la religion suite à leur EMI

32 (28,3 %) des personnes n'ont pas changé d'opinion

44 (38,9 %) des personnes ont une opinion plus positive de la religion.

A noter que cette question peut être ambiguë entre l'institution religieuse en elle-même et les messages religieux essentiels.

**Commentaires :**

- Positifs

- « J'étais très pratiquante catholique, puis je me suis éloignée de l'église. Je suis sensible aux messages du Christ Jésus, ça reste mon code moral. Mais je suis toujours fascinée par une plante qui pousse, c'est l'énergie pure, énergie que nous partageons avec la nature et l'univers. C'est mon être suprême, que toute chose, tout être possède. »

- « Il existe des religions à nous de choisir et de prendre le meilleur chacun est libre d'y croire ou pas sachant que les religions existent depuis des millénaires et qu'elles aussi dictent inconsciemment une conduite »
- « Je me sens proche de la religion chrétienne, moins des dogmes... La finalité des évangiles sont très proches de ce que j'ai vécu »
- « Il n'y a qu'une seule religion, l'AMOUR »
- « La religion est l'explication et la transcription que les hommes ont fait pour expliquer la vérité innée qu'ils portent en eux et qui reste inaccessible à ces derniers de leur vivant »
- « Toute respectable tant qu'elle ne prêche ni la haine ni la guerre et qu'elle n'appartient pas au Dieu ARGENT »
- « Pénétrer dans une église aujourd'hui, provoque en moi presque une extase. La religion est au-delà des dogmes et des déviances humaines. La religion, c'est l'Amour uniquement. Peu importe la voie choisie pour y parvenir, tant qu'on reste dans cet idéal. »

- Négatifs

- « Je suis convaincue que l'homme en général cherche des réponses à des questions existentielles, la vie, la mort c'est pourquoi la religion prend tout son sens. Me concernant je considère la religion très enfermante »
- « J'ai de plus en plus de mal avec les religions, la mienne (catholique) et les autres, je n'arrive plus à m'identifier en tant que pratiquante même si je crois en quelque chose de plus grand que nous, d'un tout puissant qui nous guide, nous protège et nous enveloppe de son amour. »
- « Je suis toujours croyante. Je ne pratique plus. Je ne me reconnais plus dans le rituel religieux. Je réalise combien de conflits naissent et perdurent à cause des religions alors que l'humanité n'a qu'un seul et même Dieu. »
- « Certainement une façon de se convaincre qu'il n'est point besoin de réfléchir à ce que nous sommes vraiment et à ce qu'est peut-être Dieu. Il est beaucoup plus facile de boire dans la cuillère que l'on vous tend, une soupe toute faite que d'apprendre à la faire soi-même... Moi je préfère ma cuisine, celle-là au moins ne fera pas de victimes. »
- « Avant je n'étais pas croyant, maintenant, je ne peux pas nier qu'il y a quelque chose après la mort. Je crois à présent au grand architecte de l'univers, par contre je suis devenu allergique à toutes les religions et à tous les clergés, à tout dogme. »
- « Un immense mensonge qui permet à certains de maintenir le peuple à genoux, quand il s'agirait bien souvent de redresser la tête. Je pense que les religions sont la preuve d'une immaturité des individus, et qu'elles empêchent les gens d'oser penser par eux-mêmes... Par ailleurs, il est intéressant de constater que dans la plupart des cas, si l'on regarde les conflits

*dans le monde actuel, on y voit des religions s'y opposer en prêchant chacune pour leur chapelle... (sinistrement drôle, voire absurde !)* »

### ➤ La spiritualité

111 réponses (88,1 %)

En résumé, sur ce sujet votre opinion est devenue :

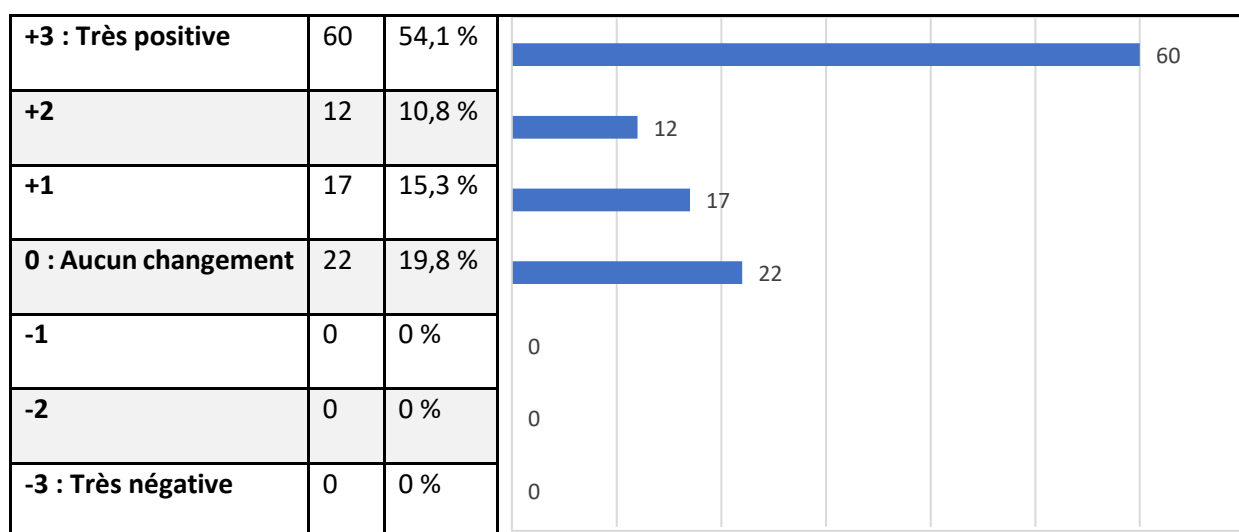


Tableau 38 : Changements sur la spiritualité

Moyenne 2 ; médiane 3 ; écart type 1,2

Aucune personne n'a développé une vision négative de la spiritualité après leur EMI, elle n'a pas changé pour 22 (19,8 %) d'entre eux et 89 (80,2 %) personnes en ont développé une vision positive.

### Commentaires :

- « *Je suis plus spirituel que religieux. Mes connaissances viennent de ce que j'ai pu voir et vivre. Pas de ce que l'on m'a dit ou que j'ai entendu dire. La spiritualité n'a pas d'étiquette, elle est à tout le monde et n'appartient pas aux églises, temples, mosquées ou synagogues. Le monde sera spirituel ou ne sera pas.* »
- « *Je pense qu'aujourd'hui toute religion est devenue obsolète ; place à la spiritualité libre et personnelle dorénavant...avec l'Amour comme point de jonction.* »
- « *C'est un mot que je n'emploie pas, il est pour moi lié à l'ésotérisme et je ne veux pas avoir à faire avec cela. Cependant ce que je raconte peut en être bien proche...* »

- « La spiritualité est Essentielle (elle est essence) de tout homme qu'il soit croyant ou non. »
- « La spiritualité est peut-être plus large que la religion ; on peut vivre une spiritualité sans être croyant au sens religieux. »
- « Toute la nuance entre religion et spiritualité. Si je caricature en religion on obéit à des dogmes extérieurs, alors qu'en spiritualité, on est à la recherche de sa voix intérieure. Toute situation est un cas particulier dans cette approche, et il n'y a pas de jugement définitif et catégorique. Juste quelques simples règles : le respect de tout ce qui nous entoure, aimer plus fort chaque jour (et s'inclure), avoir confiance dans la vie et sourire à ce qui se présente à nous, améliorer ce que l'on a de meilleur en nous, réconforter et aider le plus faible, ne pas juger, être généreux de soi et avoir des rapports humains de qualité. La valeur de notre vie se situe dans nos échanges. »
- « Pour moi, je ne sais qu'en penser. Je pense que la spiritualité n'attire pas par hasard certains et pas d'autres. J'ai fini par penser que, au fond, tout être, humain ou non, chemine vers plus de possibilités d'accès à l'harmonie universelle. Je ne fais plus beaucoup de différence entre spiritualité et esprit "matérialiste", puisque je vois bien que même des gens matérialistes sont plus ouverts, plus sensibles que des gens spiritualistes. Ceux qui sont plus branchés sur l'intérieur d'eux-mêmes ont peut-être plus d'espoir d'approcher une paix intérieure que les autres, qui la cherchent quand même. »

f) Percevez-vous un sens ou une fonction à votre expérience ?

126 considérés comme des réponses (100% de la BDD)

Etant donné l'impossibilité de distinguer dans le questionnaire les réponses négatives des absences de réponse, nous considérerons ces dernières comme des réponses négatives.

| Oui   | Non   |
|-------|-------|
| 95    | 31    |
| 75,4% | 24,6% |

Tableau 39 : Sens, fonction à l'expérience ?



## Commentaires :

- Oui

- « Cette expérience était nécessaire à ma vie spirituelle. D'autres n'en ont pas besoin, moi, en revanche, j'avais besoin de "voir pour croire", et là j'ai vu. »
- « Certes, mais cela reste du domaine personnel, Il semble délicat d'en faire une approche dans les sollicitations de la vie quotidienne. »
- « Je suis responsable du monde et mes actions doivent l'influencer dans un sens positif. »
- « C'est au bout du compte une sorte de mission qui en ressort. Être au plus près des gens. Pour aider, donner et recevoir. Mais je sais que ce n'est pas fini. »
- « Me faire découvrir le vrai sens de la vie, me donner un bon coup de main ! Et puis me faire rencontrer des êtres d'amour. Cette expérience m'a montré le chemin. Cette expérience n'est pas terminée, elle est toujours en moi et elle agit. »
- « Celle de pouvoir avoir la chance de redémarrer une nouvelle vie. En racontant autour de moi mon expérience à ceux qui sont prêts à l'entendre. En portant des messages d'amour et de positivité à travers ma musique ! Depuis cette expérience, tous mes projets se réalisent (avec quelques difficultés bien sûr). J'aime encore plus la vie ! Je ressens le besoin de partager cela avec tout le monde. »
- « Oui, j'ai eu la chance de me recentrer sur l'essentiel, que je devais aider plus les autres en général. »
- « Améliorer le quotidien de chacun, se sentir plus responsables les uns envers les autres, aider ceux qui sont dans le besoin. »

- Non

- « Non, mais je pense que si l'on m'a renvoyé c'est dans un but précis, peut-être que un jour je le trouverai, le saurai, ou pas. »
- « Non, mais tout au long de l'humanité, certains ont vécu ce genre d'expérience et l'on transmet comme ils ont pu, c'est peut-être ce qui a donné un sens au « paradis » »
- « Pas encore quoi. Je cherche »
- « Je ne sais pas quel sens donner à cette expérience. »

g) A ce jour, comment évalueriez-vous les répercussions de cette expérience sur votre vie ?

101 réponses (80,2 %)

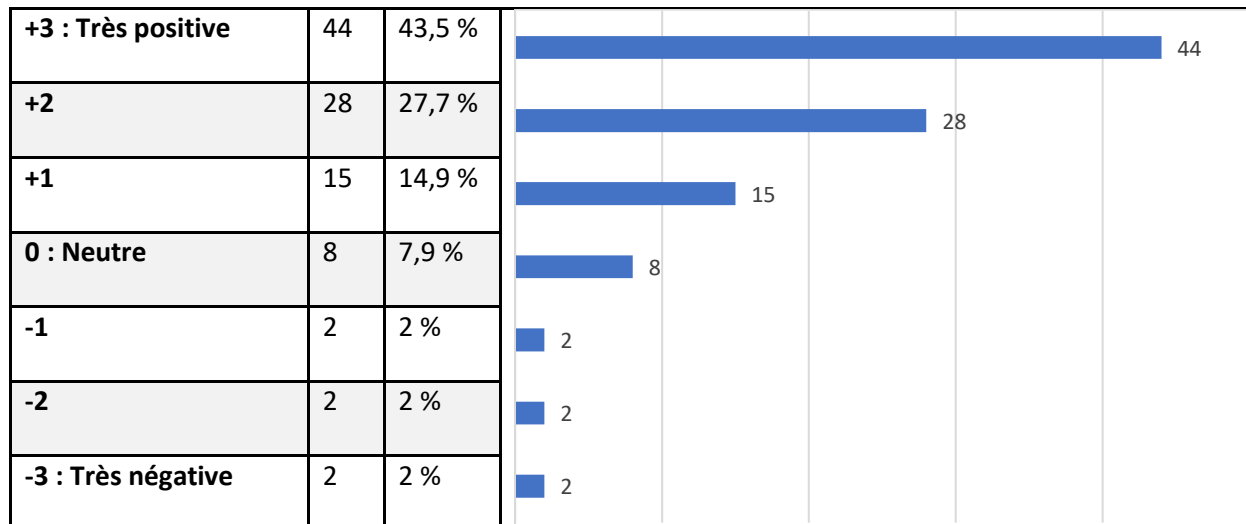


Tableau 40 : Evaluation des répercussions de l'expérience

Moyenne 1,89

Soit 6 (6 %) personnes considèrent que leur EMI a eu un impact globalement négatif sur leur vie.

8 (7,9 %) considèrent qu'elle a eu un impact neutre ou mitigé.

87 (86,1 %) considèrent qu'elle a eu un impact positif sur leur vie.

### Commentaires :

- Positifs

- « Positif car j'ai trouvé un sens à ma vie tant sur le plan affectif, professionnel et social : j'ai mis au cœur de mes préoccupations l'humain et non les biens matériels. »
- « Assurément exceptionnellement positif sur le plan de la vie spirituelle, mais en réalité très difficile à intégrer dans la vie réelle. Je pense qu'il me faudra encore plusieurs années pour avoir achevé l'intégration de tout cela. »
- « Plutôt positif car je pense avoir été éclairée sur ma vie. Mais on se sent seul face à ce que l'on ressent. »
- « Je suis toujours dans une attitude de sérénité et de calme intérieur. »

- « Je dirai que le bilan est mitigé, d'un côté, il est très positif sur ma propre vie mais le côté négatif c'est que pas mal de personnes ne comprennent pas comment je vis aujourd'hui et notamment mon couple et ma famille. »
- « Très bénéfique, je suis moins envieux, moins capricieux, moins colérique, moins anxieux, très enjoué, ouvert, à l'écoute et j'en passe et des meilleures... »
- « Très positif, je suis très heureux de savoir comment est l'homme et l'univers, j'ai un formidable espoir. Je suis aussi en colère de voir comment fonctionne le monde, on s'est détourné de l'essentiel ! Les gens qui dirigent ce monde le font pour l'argent et le pouvoir et non pour les gens et la nature. Je croie que ne sommes proche de changements importants. Si plus de gens avaient conscience de leur véritable nature, je pense que le monde serait autrement. »
- « Maintenant plus positif que négatif mais je me demande encore " pourquoi moi" »
- « Il est positif aujourd'hui parce que j'en parle. Mais j'ai vécu des années douloureuses après mon expérience. »

- Négatifs

- « J'ai perdu un emploi que j'adorais un homme que j'aimais une santé de fer dans un corps de délices de joies et des amusements multiples pour vivre un chemin de croix, riche et intéressant certes et qui prendra tout son sens un jour, je l'espère mais pour l'instant c'est pas top! »
- « Négatif trop fragile pour cette expérience »
- « Positif sur le plan personnel en tant qu'être qui évolue et veut comprendre le pourquoi, négatif car rejeté de tous les amis à 1000% »
- « Pour l'instant plutôt négatif mais mon intuition me dit que cela sera positif par la suite »
- « Négatif mais aussi positif dans le sens où je préfère la femme que je suis devenue. Il me reste à en faire quelque chose de bien. »

- Neutre

- « Oui et non ! je suis devenu quelqu'un de très solitaire. J'ai peur de parler de mon expérience aux personnes qui m'entourent de peur d'être considéré comme un psychopathe. »
- « Pour l'instant, je ne sais trop que répondre à cette question. Il me semble encore manquer de recul. J'aimerais bien évidemment pouvoir en faire quelque chose de positif et c'est en ce sens que je continue de travailler sur le sujet. Pour l'instant, il est vrai qu'une majeure partie de mon temps libre est consacré à faire un point existentiel par le biais de ce questionnaire. Je suis donc impatiente de le terminer concrètement comme pour concrétiser la fin d'un chapitre de vie qui me permettrait je l'espère dans entamer un autre, plus en paix avec le passé, plus légère avec le présent, plus confiante avec l'avenir. Le bilan provisoire que je peux néanmoins dresser au

*moment de rédiger ces lignes est que je me sens plus riche et plus grandie malgré toutes les difficultés rencontrées et mentionnées... »*

- « Réponse de Normand : c'est selon !! »

h) Avez-vous le sentiment que votre expérience détenait la capacité de répondre à des questions anciennes ou de résoudre des problématiques personnelles et/ou familiales ?

126 considérées comme des réponses (100 %)

Etant donné l'impossibilité de distinguer dans le questionnaire les réponses négatives des absences de réponse, nous considérerons ces dernières comme des réponses négatives.

| Oui    | Non    |
|--------|--------|
| 54     | 72     |
| 42,9 % | 57,1 % |

Tableau 41 : Résolution de problématiques anciennes par l'expérience ?

### **Commentaires :**

- Oui
  - « Pas spécialement trouver des réponses mais je crois que mon expérience m'a permis de me mettre dans un état qui me permet de trouver des réponses que je ne trouverais pas autrement... »
  - « Oui, affronter la vie autrement en ne laissant personne choisir de mon destin, ou m'obliger à faire certaines choses qui sont contraires à ma vision de la vie. »
  - « Oui, toutes les problématiques, passées, actuelles, et à venir (donc à ne pas venir) »
  - « Elle y a répondu, même si je refuse la réponse à ce jour j'ai été "éclairée" sur mon chemin de vie et ma mission d'incarnation (pas d'autre vocabulaire... dommage)"t'as pas fini" "le meilleur est à venir" m'ont dit les présences »
  - « Je percevais les secrets de famille, mais aussi les mensonges des gens. Je savais que mes grand-mères cachaient des choses. Je me suis toujours demandé pourquoi mon père était ainsi,

*je cherchais à savoir ce qu'il cachait. Après mon EMI, j'ai tout de suite compris qu'il fallait que je comprenne qui est mon père (un pervers narcissique) pour comprendre toutes mes relations avec les hommes. Cela m'a permis aussi de comprendre comment un pervers narcissique se construit, en regardant la façon dont mon père et mon agresseur ont été élevés, tout l'amour qui leur a manqué à un moment, et les secrets de famille qui ont bloqué leur psychisme et donc leur évolution. Durant mon EMI j'ai été dans la peau de mon agresseur, voilà comment je sais ce que vis un PN, il m'était donc facile de comprendre mon père après. »*

- *« Sans cette NDE, je serais sans doute dans la même ignorance et je perpétuerais toujours les mêmes erreurs. Avant, je l'ignorais.... Aujourd'hui, je sais. »*

- Non

- *« Pas vraiment. C'était autre chose. »*
- *« Je ne sais pas. J'ai toujours réfléchi à propos de la vie, de la mort, des questions existentielles (et je continue). Je ne pense pas avoir eu une « réponse ». Plutôt un cadeau. »*
- *« Non, je n'ai pas l'impression que cela répondait à des questions personnelles, c'était beaucoup plus général que ça, finalement cela n'était presque pas de moi dont il s'agissait. »*
- *« En général non, peut être juste à m'interroger sur le sens de la vie, la mort .... »*

## B. Statistiques questionnaires expérimenteurs

### 1. Echantillon

48 réponses

#### a) Sexe

48 réponses (100 %)

26 personnes de sexe féminin (54,2 %)

22 personnes de sexe masculin (45,8 %)

b) Age

48 réponses (100 %)

Agés de 28 à 90 ans

Moyenne 60,6 ans

Médiane 60,5 ans

c) Age au moment de l'expérience

48 réponses

Agés entre 5 et 72 ans au moment de l'expérience

Moyenne 36,3 ans

Médiane 36,5 ans

d) Délai depuis l'expérience

48 réponses (100 %)

Délai entre 2 et 68 ans

Moyenne 25,2 ans

Médiane 24,5 ans

e) Connaissance des EMI avant leur expérience

48 réponses (100 %)

| Oui    | Non    |
|--------|--------|
| 17     | 31     |
| 35,4 % | 64,6 % |

Tableau 42 : Connaissance des EMI avant leur expérience

Prédominance de personnes n'en ayant jamais entendu parler avant leur expérience.

f) Contexte de survenue de l'EMI

48 réponses (100 %)

- Traumatique

16 contextes de traumatisme soit 33,3 %.

On retrouve parmi ces situations 8 AVP, 2 chutes, 1 noyade, 1 strangulation et 4 traumatismes physiques sans précision.

- Pathologique

17 contextes de maladie soit 35,4 %

On retrouve parmi ces situations 2 malaises sans précision, 2 infarctus du myocarde, 5 pneumopathies, 2 hémorragies internes, 1 méningite, 2 arrêts cardio respiratoires (étiologies non précisées), 1 choc anaphylactique, 1 coma et 1 péritonite.

- Prise de substance

2 expériences survenues durant une anesthésie soit 4,2 %

- Sans altération physique

10 situations sans atteinte physique soit 20,8 %

On retrouve parmi ces situations 2 méditations, 1 sommeil et 7 sans aucun contexte particulier.

- Autre

3 contextes autres soit 6,3 %

2 tentatives de suicide sans précision du mode opératoire, 1 fausse route.

## 2. Récit de leur expérience

### a) Délai avant le premier récit

47 réponses (98%)

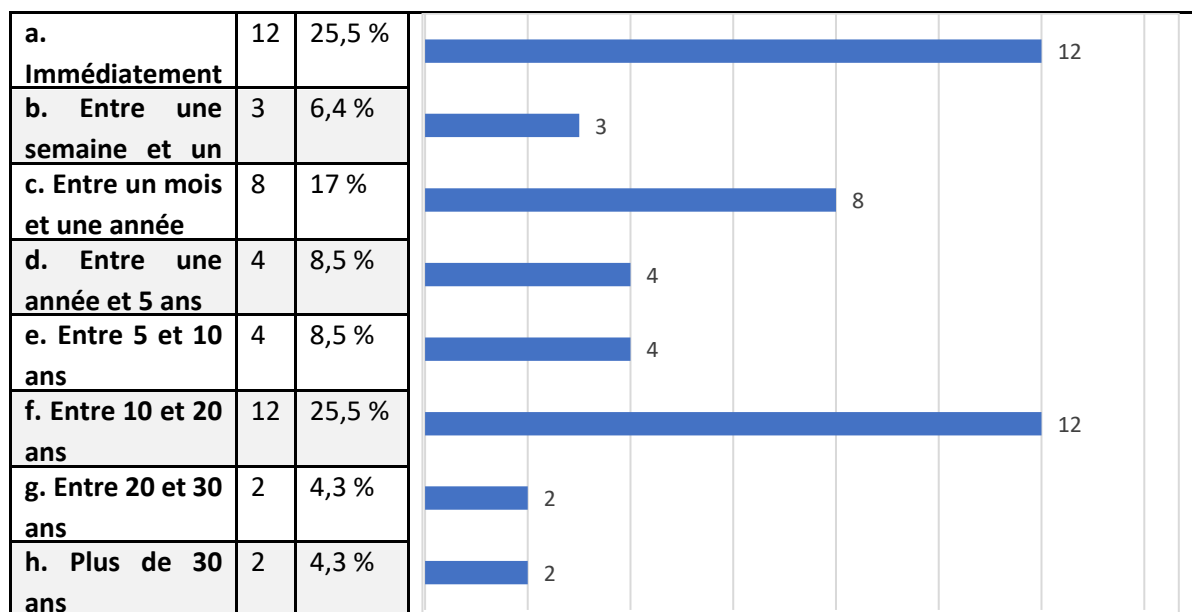


Tableau 43 : Délai récit initial

Soit 23 personnes (48,9 %) ayant partagé le récit de leur expérience dans l'année qui l'ont suivi et 24 personnes (51,1 %) ayant attendu plus d'un an avant de partager leur récit.



b) Pourquoi ce délai ? Qu'il soit court ou long

45 réponses (93,8 %)

Ces données sont issues de réponses ouvertes qui ont été regroupées en plusieurs catégories selon l'idée prédominante.

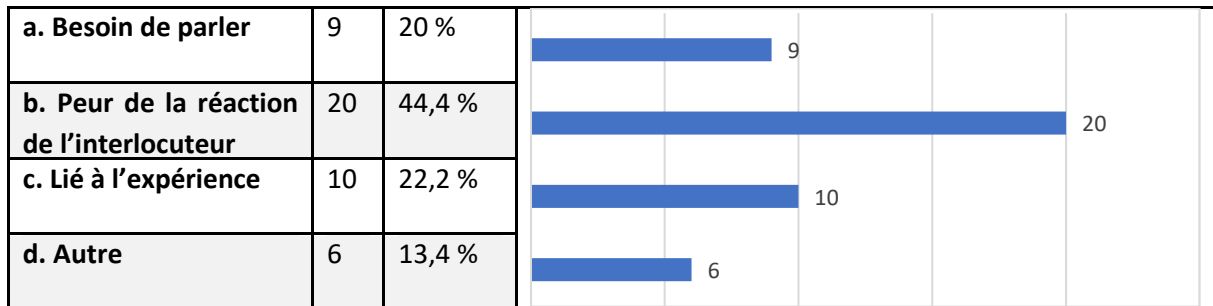


Tableau 44 : Pourquoi ce délai (court ou long)

Parmi les 20 personnes craignant la réaction de leur interlocuteur, 11 (24,4 %) craignent d'être jugées et incompris et 9 (20 %) craignent d'être considérés comme ayant une pathologie psychiatrique.

Parmi les 10 personnes ayant lié ce délai à leur expérience, 8 l'ont rapporté à la nécessité d'intégrer leur expérience et 2 à l'étonnement qui s'en est dégagé.

Parmi les autres raisons on retrouve :

- Le fait que le sujet était peu connu
- Etat de stress post traumatique suite à agression
- Était encore enfant (5 ans) et ressentait qu'elle ne devait pas en parler à ses parents
- Se demandait si ce qui lui est arrivé était normal
- Ne se sentait pas affecté par l'expérience, pas besoin d'en parler
- Ouverture de l'entourage

**Commentaires :**

- Personnes ayant eu besoin d'en parler
  - « Besoin d'en parler pour essayer de comprendre : traumatisme ++ »
  - « J'ai voulu en parler tout de suite pour avoir peut-être une réponse, donc j'en ai parlé au chirurgien qui m'a opéré, qui m'a dit que cela viendrait de l'anesthésie. »

- « J'avais trop d'informations à partager »
- Personnes ayant eu peur de la réaction de leur interlocuteur
  - « Pour en parler à qui ? on va me prendre pour un fou ? expérience tellement forte. Les mots sont faibles, éloigné de la vérité »
  - « Comment passer pour un fou en proférant des propos étranges »
  - « Peur de passer pour une affabulatrice »
  - « Il faut également se sentir en confiance, avoir confiance en la personne à qui l'on en parle ; parce que l'on parle de soi, et on livre alors une expérience intime très personnelle et peu banale. Une telle expérience renvoie aux croyances de chacun (sur des sujets sensibles, parfois tabous, toujours très personnels) ; mais conditionnées par l'éducation, l'environnement, la culture et la religion de chacun. Il s'agit des sujets comme l'existence d'une conscience hors du corps, d'une vie après la mort, de « Dieu ». Tout le monde n'est donc pas prêt à discuter de cela et encore moins prêt à s'interroger sur ces questions ; pour tout un tas de raison qu'il convient de respecter : approche scientifique donc cartésienne, difficulté à parler de la mort et à ce qui se passe après, etc. »
- Lié à l'expérience
  - « Impossibilité pour moi, cartésien matérialiste convaincu, de comprendre la dimension spirituelle de l'expérience et refus de me laisser entraîner sur un terrain que j'avais nié et combattu jusque-là. »
  - « Je n'ai pas compris ce que j'avais expérimenté, je ne l'ai compris qu'en voyant un documentaire sur ce sujet 10 mois après »
  - « J'étais très étonnée de cette expérience et je partage tout avec mon mari. Il n'a pas vraiment compris et il a pensé que c'était un rêve alors que je lui affirmais que c'était autre chose. »
  - « Cette expérience a été tellement intense qu'il a fallu que je la "rumine" intérieurement pour la comprendre.
- Autre
  - « Au moment de l'EMI, on communiquait peu sur le sujet et moi-même je n'avais pas tous les éléments de réponses pour échanger »
  - « Immédiatement, car j'ai la chance d'avoir un entourage ouvert qui m'a permis de m'exprimer tout de suite. »

- « Cette expérience ne m'a pas affectée. Je pense que j'avais beaucoup eu peur de la mort un peu avant (mon grand père est mort deux ou trois ans avant). Quand j'en ai parlé la première fois, c'est la personne à qui j'en parlais qui m'a dit mais tu étais morte »
- « Etat de stress post traumatique pendant 5 mois et hypervigilance, je ne me souvenais de presque rien sur cette soirée là et aussi sur des moments de ma vie »
- « Je n'ai pas de souvenir précis sur ce point. Je me rappelle avoir pensé lorsque j'étais enfant : mais pourquoi les adultes ne parlent-ils jamais de l'essentiel ? Je me retrouve dans cette idée lue sur le site de IANDS d'Evelyne Sarah Mercier, selon laquelle certains enfants se taisent pour garder leur intégrité. »
- « Je ne savais pas si c'était normal »

c) Raisons d'un court délai avant de faire le récit de leur expérience

23 personnes ont partagé leur récit dans l'année qui a suivi leur expérience.

22 réponses (95,7 %)

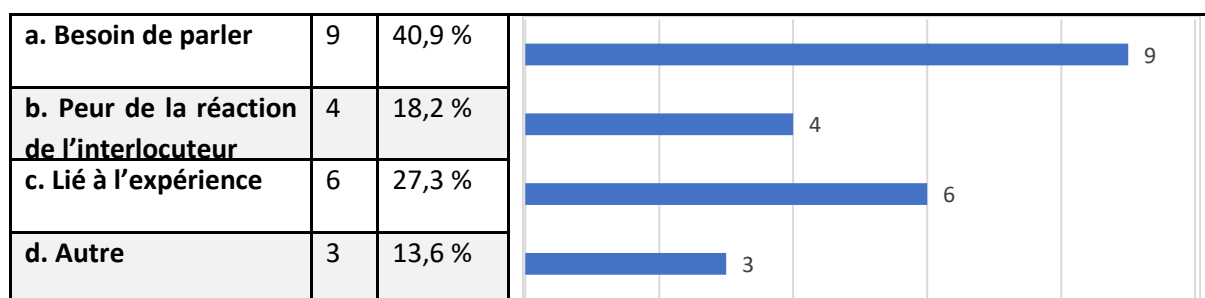


Tableau 45 : Pourquoi délai court

Parmi les réponses « autre » on retrouve l'ouverture de l'entourage, l'interrogation sur la normalité de cette expérience et l'état de stress post traumatique.

d) Raisons d'un délai long

24 personnes ont attendu plus d'un an avant de partager leur récit.

23 réponses (95,8 %)

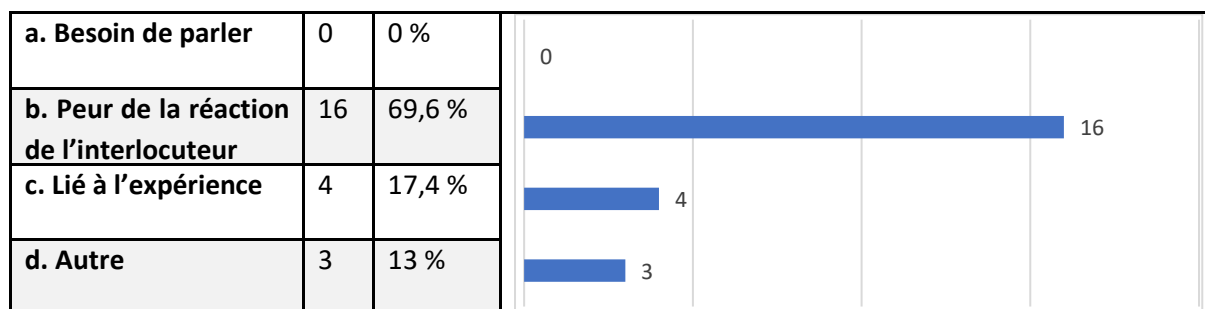


Tableau 46 : Pourquoi délai long

Parmi les réponses « autre » on trouve : la méconnaissance du sujet, le fait d'être enfant, ne pas se sentir affecté.

On relève une nette prédominance de la peur de la réaction de l'interlocuteur dans les longs délais avant récit.

e) A qui en avez-vous parlé pour la première fois ?

48 réponses (100 %)

56 assertions

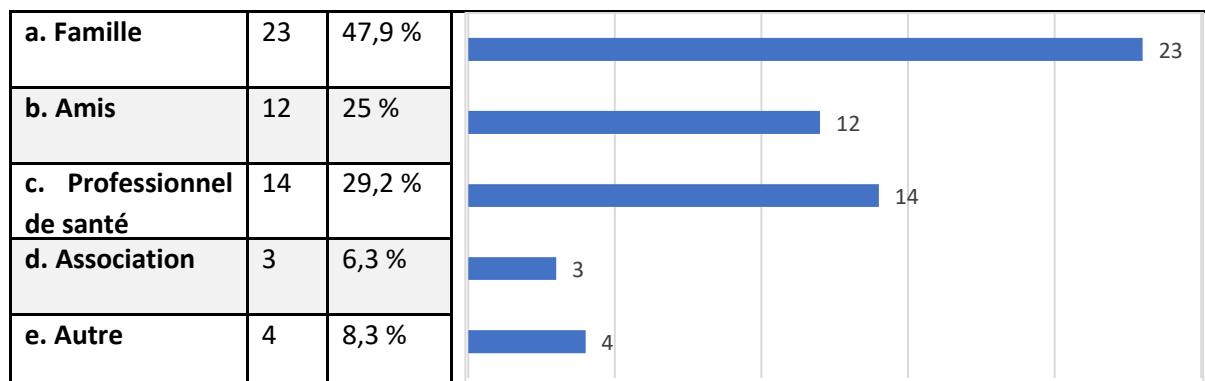


Tableau 47 : Premiers interlocuteurs

f) Quelle a été la réaction de votre interlocuteur ?

46 réponses (95,8 %)

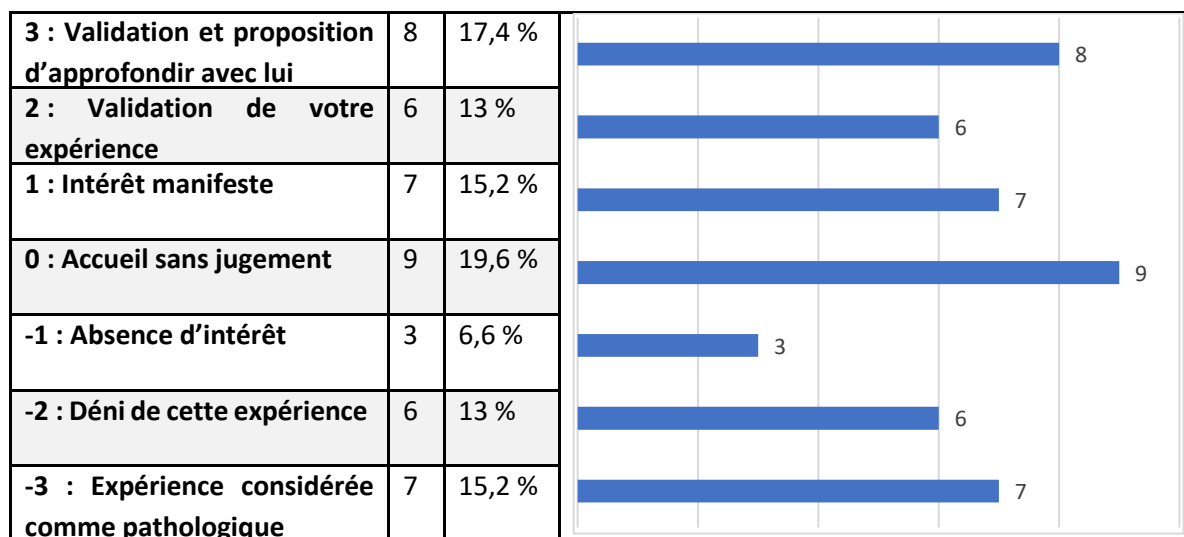


Tableau 48 : Réactions des premiers interlocuteurs

Moyenne 0,15 ; médiane 0

16 personnes (34,8 %) ont reçu un accueil négatif après la narration de leur expérience

21 personnes (45,6 %) ont reçu une réaction positive

30 personnes (65,2 %) ont reçu un accueil au moins neutre à leur récit.

g) Réactions en fonction de l'interlocuteur

➤ Famille

23 réponses

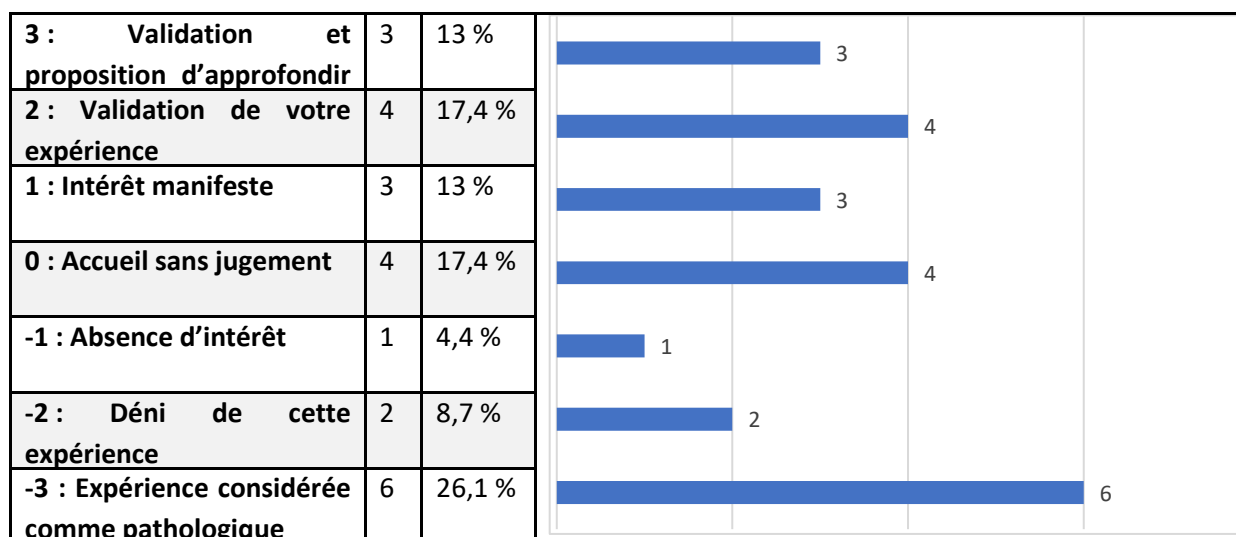


Tableau 49 : Réactions de la famille

Moyenne -0,13 ; médiane 0

Soit 9 réponses négatives (39,2 %)

4 réponses neutres (17,4 %)

10 réponses positives (43,4 %)

➤ Amis

12 réponses

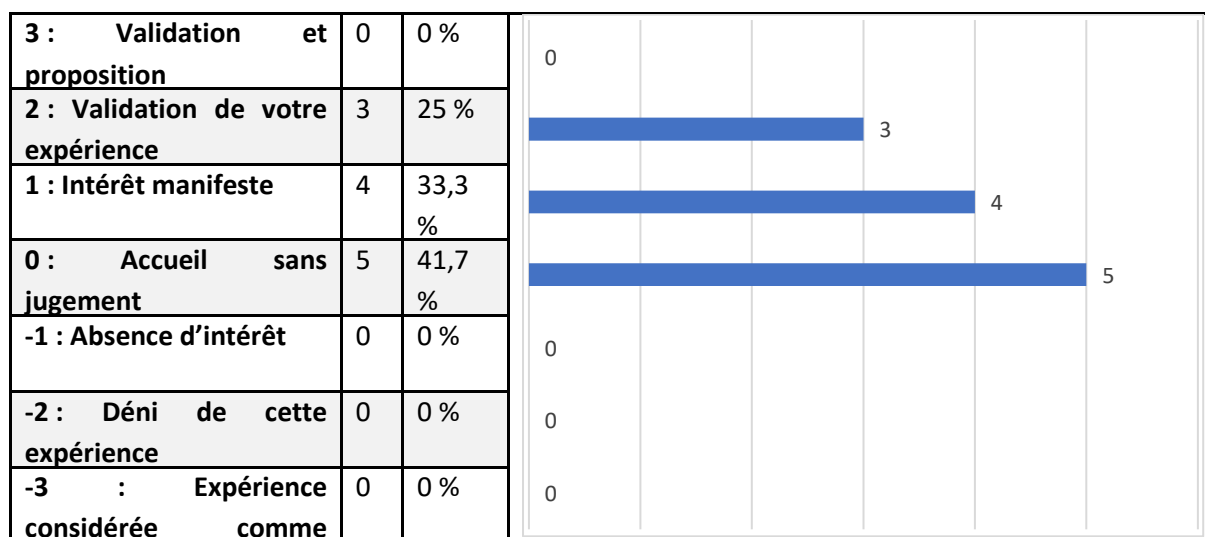


Tableau 50 : Réactions des amis

Moyenne 0,83, médiane 0

Soit aucune réponse négative

5 réponses neutres (41,7 %)

7 réponses positives (58,3 %)

➤ Professionnels de santé

14 réponses

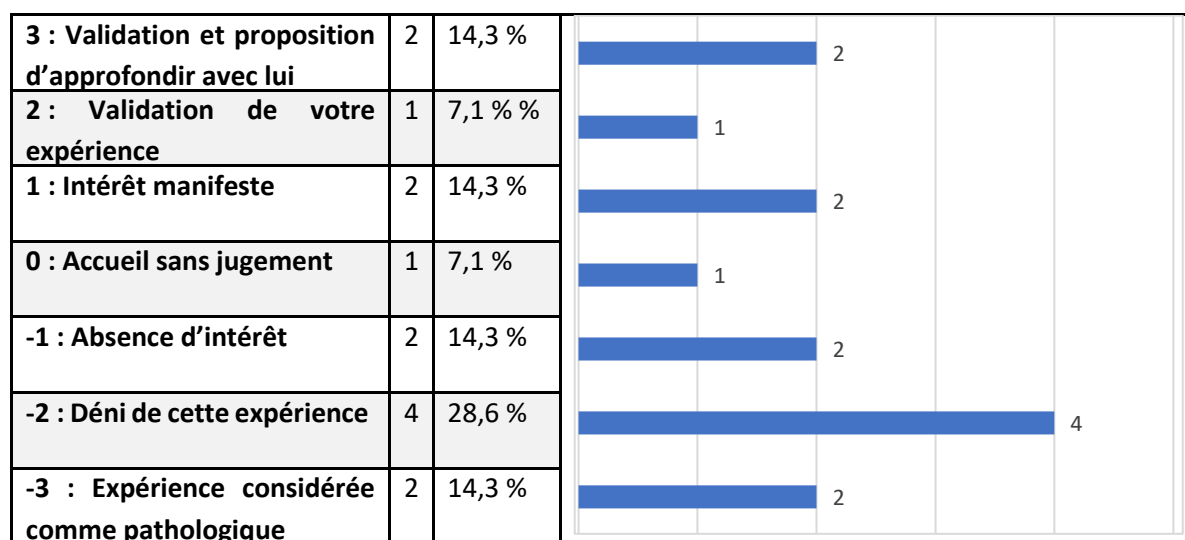


Tableau 51 : Réactions des professionnels de santé

Moyenne -0,43 ; médiane 0

8 réactions négatives (57,2 %)

1 réaction neutre (7,1 %)

5 réactions positives (35,7 %)

Moyenne la plus faible parmi les autres interlocuteurs.



➤ Associations

3 réponses

|                                                             |   |
|-------------------------------------------------------------|---|
| <b>3 : Validation et proposition d'approfondir avec lui</b> | 2 |
| <b>2 : Validation de votre expérience</b>                   | 0 |
| <b>1 : Intérêt manifeste</b>                                | 1 |
| <b>0 : Accueil sans jugement</b>                            | 0 |
| <b>-1 : Absence d'intérêt</b>                               | 0 |
| <b>-2 : Dénî de cette expérience</b>                        | 0 |
| <b>-3 : Expérience considérée comme pathologique</b>        | 0 |

Tableau 52 : Réactions des associations

Moyenne 2,33

➤ Autres

2 réponses

|                                                             |   |
|-------------------------------------------------------------|---|
| <b>3 : Validation et proposition d'approfondir avec lui</b> | 1 |
| <b>2 : Validation de votre expérience</b>                   | 0 |
| <b>1 : Intérêt manifeste</b>                                | 0 |
| <b>0 : Accueil sans jugement</b>                            | 1 |
| <b>-1 : Absence d'intérêt</b>                               | 0 |
| <b>-2 : Dénî de cette expérience</b>                        | 0 |
| <b>-3 : Expérience considérée comme pathologique</b>        | 0 |

Tableau 53 : Réactions des « autres »

Moyenne 1,5

h) Quelle a été votre ressenti face à cette réaction ?

44 réponses (91,7 %)

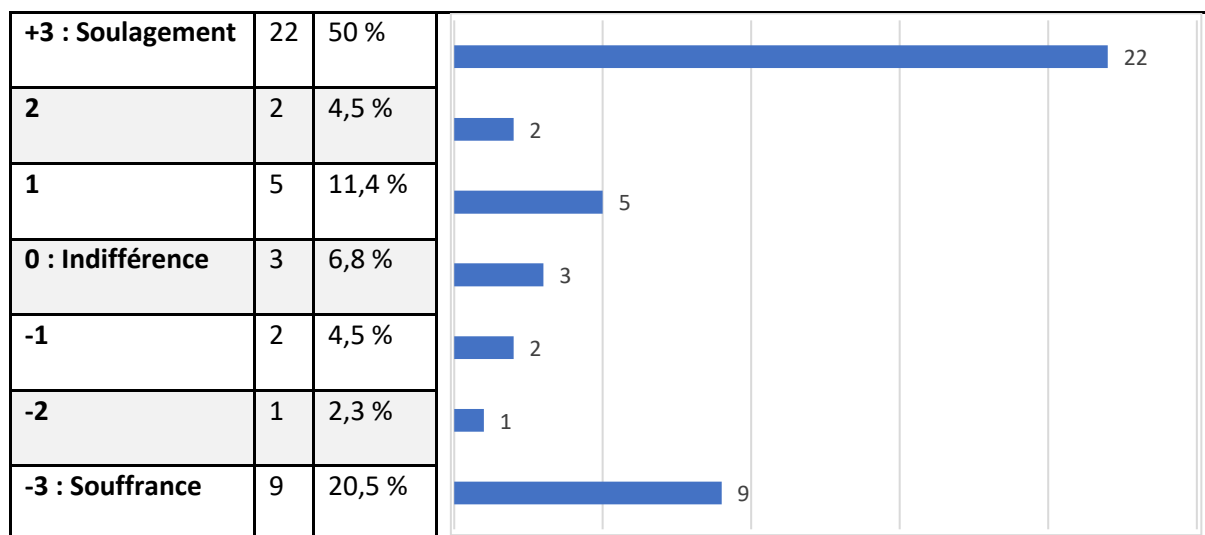


Tableau 54 : Ressenti face à la réaction

Moyenne 1 ; médiane 2,5

12 personnes (27,3 %) ont ressenti de la souffrance après en avoir parlé

29 personnes (65,9 %) ont ressenti un soulagement après en avoir parlé, très important pour la grande majorité d'entre eux.

i) Au bout de combien de temps, après en avoir parlé pour la première fois, avez-vous essayer d'en reparler ?

44 réponses (91,7 %)

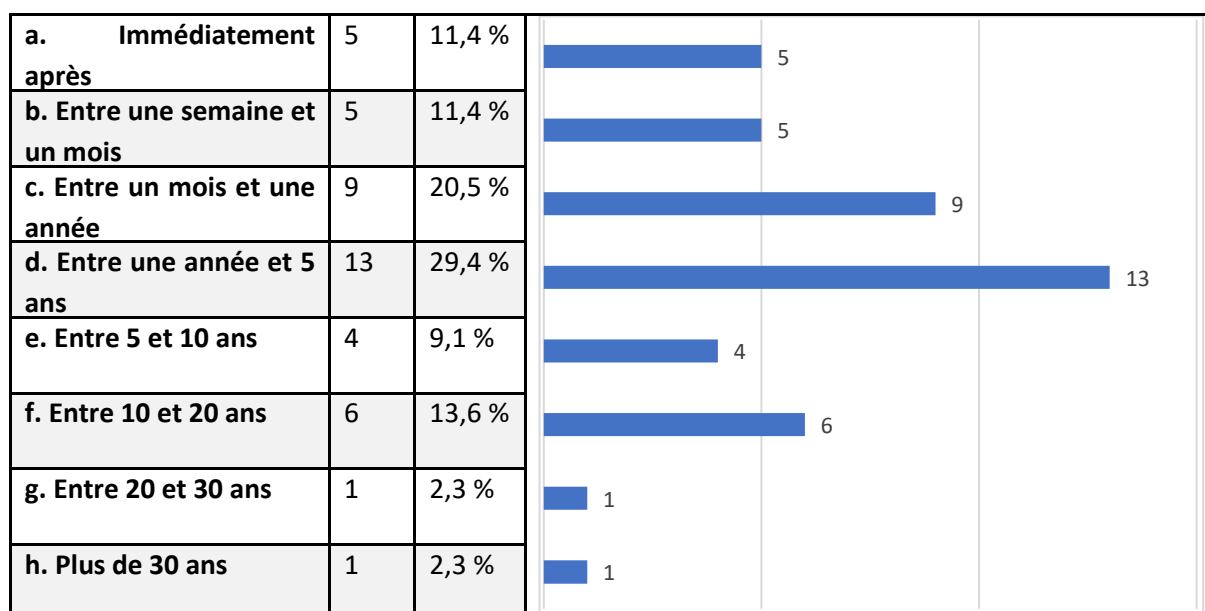


Tableau 55 : Délai avant d'en reparler

Après en avoir parlé une première fois, 25 personnes (56,7 %) ont de nouveau attendu au moins 1 an avant d'en reparler.

j) Au bout de combien de temps avez-vous pu en parler en toute confiance ?

39 réponses (81,3 %)

Réponses variant entre 0 et 52 ans.

Moyenne 16,4 ans ; médiane 11 ans ; écart type 14,9

k) A qui ?

37 réponses (77,1 %)

58 assertions

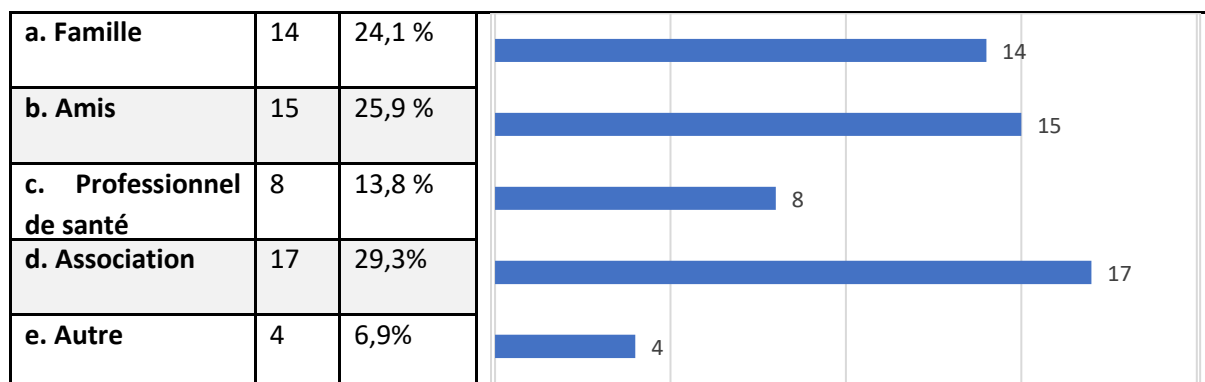


Tableau 56 : Interlocuteurs de confiance

### 3. Rencontre avec les professionnels de santé

a) Avez-vous fait part de votre récit à un ou plusieurs soignants ?

47 réponses (97,9 %)

Tous soignants confondus (médecins, infirmiers, kinésithérapeute, psychologues)

| Oui    | Non    |
|--------|--------|
| 32     | 15     |
| 68,1 % | 31,9 % |

Tableau 57 : Partage du récit à des soignants ?

b) Quelle a été leur réaction ?

32 personnes ont répondu par rapport à 69 soignants (comprenant ceux mentionnés lors des récits précédant)

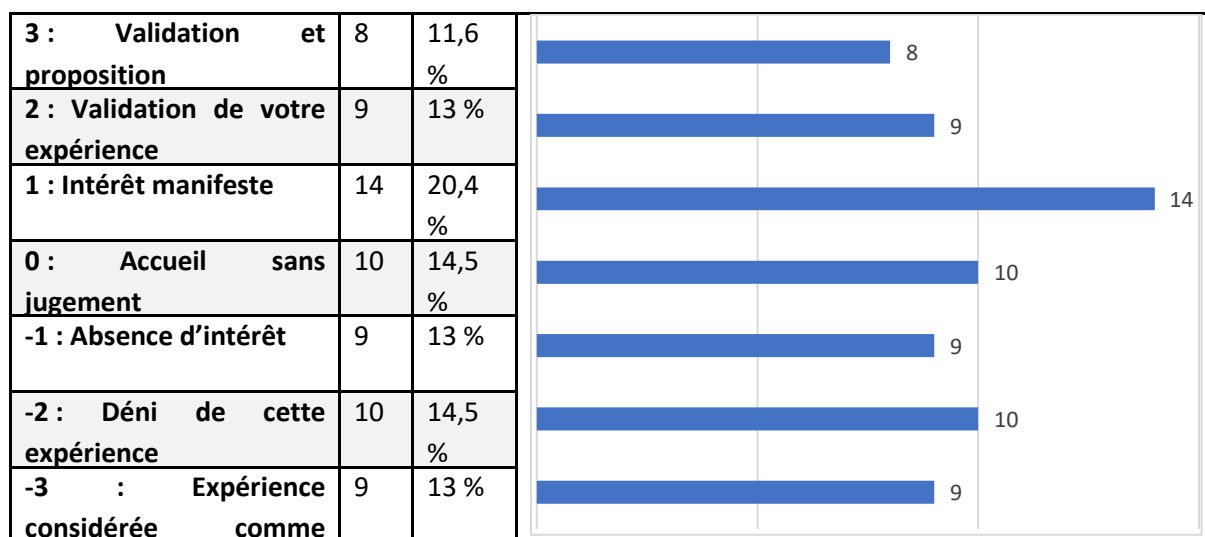


Tableau 58 : Réactions des soignants

28 soignants (40,6 %) ont eu une réaction négative par rapport au récit de leur expérience.

41 soignants (59,4 %) ont eu une réaction au moins neutre au récit de leur expérience.

c) Quelles étaient vos attentes quand vous êtes allé consulter un professionnel de santé ?

25 réponses sur les 32 ayant consulté un soignant (78,1 %)

Ces données sont issues de réponses ouvertes qui ont été regroupées en plusieurs catégories selon l'idée prédominante.

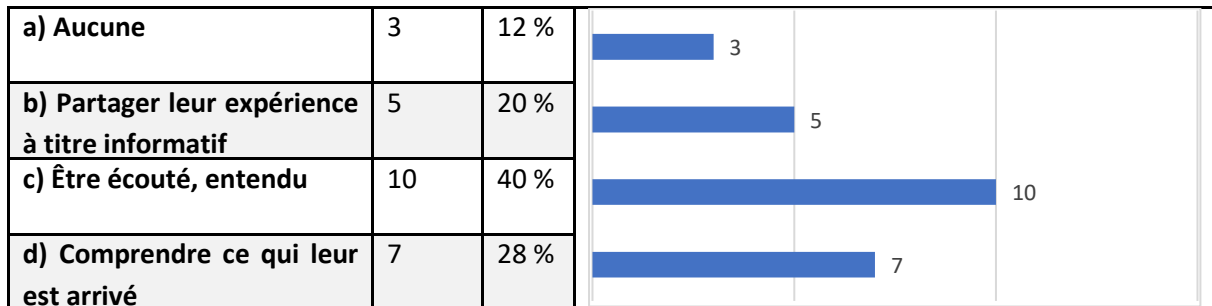


Tableau 59 : Attentes vis-à-vis des soignants

**Commentaires :**

- Aucune
  - « Je n'avais aucune attente particulière, ce sont ces personnes qui se sont révélées intéressées par mon expérience. »
  - « Aucune confiance puisqu'ils trouveront des problèmes psychiatriques »
- Partager leur expérience à titre informatif
  - « Que les « scientifiques » s'ouvrent à une dimension qu'ils nient ou refusent. Que peut-être leurs axes de recherche s'orientent vers une autre approche de l'humain »
  - « Partager cette connaissance de l'absence de mort... Créer une "intimité psychologique" plus grande avec ces soignants »
  - « Juste les informer ! »

- Être écouté, entendu
  - « J'éprouvais un énorme besoin de partager, expliquer mon expérience et me rassurer car j'étais pris dans l'étau d'une expérience exceptionnelle et inénarrable »
  - « Que l'on m'écoute seulement..... »
  - « De l'intérêt, de l'écoute, et des questions pour en savoir + »
  - « Me libérer et ne pas passer pour un hurluberlu. »
  
- Comprendre ce qui leur est arrivé
  - « Au début : m'aider à comprendre, m'aider à me retrouver Après : m'aider à comprendre, ne pas me sentir seul Maintenant : Juste aider ceux qui ont vécu et souffrent de ne pas avoir été considérés. Je n'attends pas de retour, je gère ma solitude et ma différence ; je vis ma vie, je sais où moi j'en suis. Et si j'apprends sur moi-même, cela est toujours utile. »
  - « L'explication d'une expérience déconcertante et singulière. À cette époque, je ne connaissais pas les EMI et d'ailleurs personne dans mon entourage ne m'en a jamais parlé, même mon médecin traitant. »
  - « Trouver un chemin, une voie de compréhension du/des phénomènes expérimentés, comprendre ces extraordinaires aventures, échanger, réfléchir, avancer, s'interroger. Ce sont de mystérieuses extraordinaires et magnifiques aventures, elles méritent de les prendre au sérieux et de s'y intéresser ! »
  - « Essayer de sortir de mes questionnements et de mes souffrances et "normaliser" ma situation. »

d) Dans l'ensemble, ont-ils répondu à vos attentes ?

21 réponses sur les 22 personnes ayant répondu avoir des attentes.

| Oui    | Non    |
|--------|--------|
| 8      | 13     |
| 38,1 % | 61,9 % |

Tableau 60 : Répondu aux attentes ?

## Commentaires :

- Oui

- *« Oui en partie, mais qui peut répondre vraiment aux attentes, et à des exigences aussi élevées que celles qui découlent d'une telle expérience ? »*
- *« Beaucoup de questions mais aussi tentatives d'explications scientifiques »*
- *« Le premier médecin femme homéopathe rencontrée, (elle-même déjà bien informée en 1989 à propos de ce genre d'expériences) m'a permis de continuer mes recherches dans ce domaine même s'il m'a fallu beaucoup de temps, pour moi même l'accepter »*

- Non

- *« Quand je demandais s'il ou elle avait connaissance des EMI, la réponse cinglante et unique était NON. Aucune tentative d'approfondir ne fusse que quelques minutes ne m'a jamais été proposée. Restait un long silence... Significatif »*
- *« Ils ont dit à voix haute entre eux, « elle est suicidaire et dépressive, et les médicaments, liés au choc la font délirer » »*
- *« En Vendée ils en sont à l'âge préhistorique, c'est honteux que le personnel de réa ne soit même pas informé sur de nombreux cas de NDE. Ils ne connaissent même pas le terme EMI/NDE ! Aucunes connaissances sur le cerveau, les états modifiés de Conscience. Le mot Conscience même est pour eux assez bizarre ! Seule la cadre de santé de réa s'intéresse personnellement à ce que peuvent vivre les comateux, mais "chut" faut pas en parler ! Quant aux psy en HP qui viennent consulter en réa, ils ne connaissent pas ce mot Conscience ! La seule personne qui a pu m'aider est une psy en ville, dont le mari a vécu une NDE il y a 30 ans. Alors elle s'est spécialisée en hypnose pour aider les expérienceurs. C'est la seule en Vendée ! »*



#### 4. Intégration de l'expérience

a) Quel est le degré de réalité que vous accordez à votre expérience ?

44 réponses (91,7 %)

Les 4 personnes n'ayant pas répondu ont expliqué leur absence de réponse.

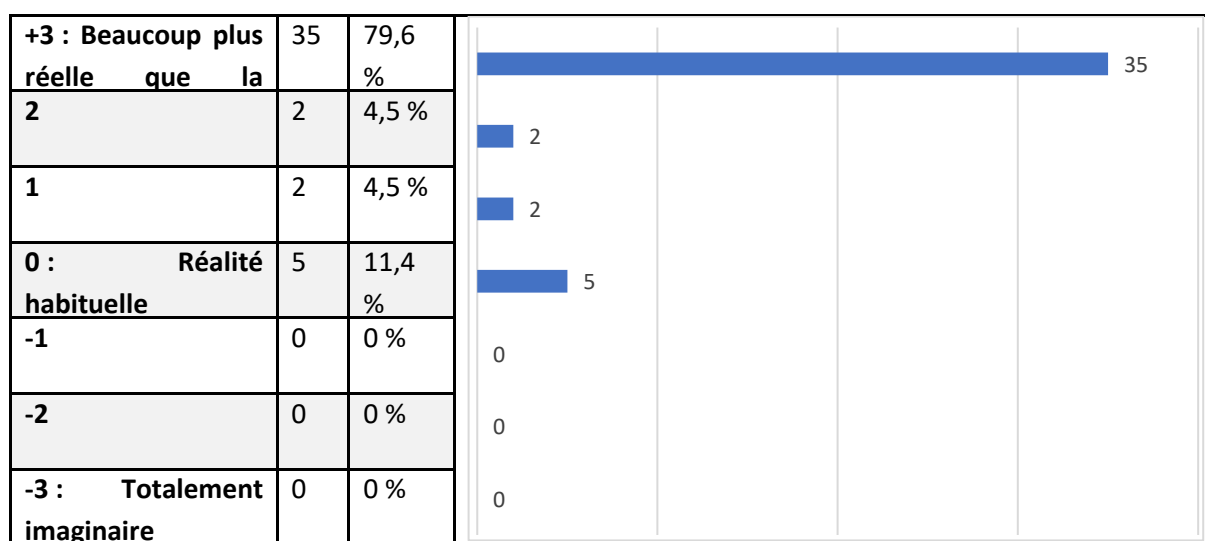


Tableau 61 : Réalité de l'expérience

Moyenne 2,52, médiane 3

5 personnes (11,4 %) considèrent que leur expérience est aussi réelle que la réalité habituelle

39 personnes (88,6 %) considèrent qu'elle est plus réelle que la réalité ordinaire.

#### Commentaires :

- Réponses neutres :
  - « Difficile de répondre à cette question : car qu'est-ce que la réalité ? Qu'est-ce qui est plus réel ou plus habituel que le réel ? Pour moi, cette expérience est une faculté supplémentaire de l'être humain et je me suis longtemps étonnée que tout le monde n'ait pas ces capacités. C'est un peu comme de savoir chanter... »

- « LA réalité, mais, avec le temps, une réalité du type souvenir de certaines vacances ou d'un beau voyage. »
  
- Réponses en faveur d'une réalité plus importante qu'à l'ordinaire :
  - « C'est difficile à expliquer, mais je dirais que c'est de l'ordre du ressenti, comme si tout était décuplé comme si notre réalité habituelle n'était qu'un ressenti de surface, voyez je sens la pluie qui tombe sur mon visage, ou le vent qui frôle ma peau habituellement, mais là c'est comme si j'étais capable de ressentir ces choses tout au fond de moi pas seulement au niveau épidermique mais jusqu'au tréfonds de moi, moléculaire ? Non encore plus, au niveau des sentiments, je ne sais pas comment le décrire, les mots me manque, donc tout semble encore plus réel que le réel, comme si notre réalité terrestre ne pouvait nous retranscrire qu'une infime partie de ce qu'est vraiment la réalité vraie, comme si notre réalité ne nous transmettait pas la valeur des choses et cette valeur se situe dans les sentiments, l'amour notamment, comme si dans chaque goutte d'eau, dans chaque brin de vent il n'y avait pas que la réalité physique mais une autre réalité, une réalité qui ne peut s'exprimer que par nos sentiments qqc d'impalpable mais extrêmement puissant. Désolée je ne trouve pas les mots, j'espère que vous me comprendrez. »
  
  - « Contre vents et marées je sais que c'est une expérience réelle simplement difficile à décrire car hors du commun »
  
  - « Le principal dans cette expérience n'est pas son récit mais plutôt ce que l'on devient après l'avoir vécu..... »
  
  - « Nous vivons actuellement une certaine réalité physique et matérielle, qui a notre sens d'incarnés est "concrète et palpable...), comme beaucoup d'entre nous, j'adhérais complètement à cette idée et j'avais, avant cette expérience, une notion absolument médiocre en ce qui concerne l'au-delà : (j'y croyais à peine). Lorsque j'ai rencontré cet "ailleurs", j'étais stupéfait (enfin les mots sont faibles, car les mots dans cet endroit n'ont aucun sens, tout est question de RESENTI, de mental, d'ineffable, au-dessus de l'entendement humain...) à quel point la REALITE de l'autre côté est LA VERITABLE REALITE ; car lorsque je suis revenu de cet ailleurs, j'ai mis un long moment de réadaptation à notre PETITE réalité, et essayer de reconnaître notre monde physique... »
  
  - « Les mots ne suffisent pas pour décrire ce genre d'expérience. Il ne faut pas confondre les mots avec des idées, d'où le silence et l'action. »
  
- Personnes n'ayant pas côté leur réponse :
  - « Autre réalité, autre plans autre dimension de réalité »
  
  - « Ce genre de questions n'a pas de sens pour moi quand on a vécu une NDE. »

- « Autre dimension, autre réalité »
- « Aucune idée, mieux qu'un rêve, je ne peux pas répondre au questionnaire »

b) Quelle importance donneriez-vous à votre EMI par rapport à vos autres expériences de vie ?

46 réponses (95,8 %)

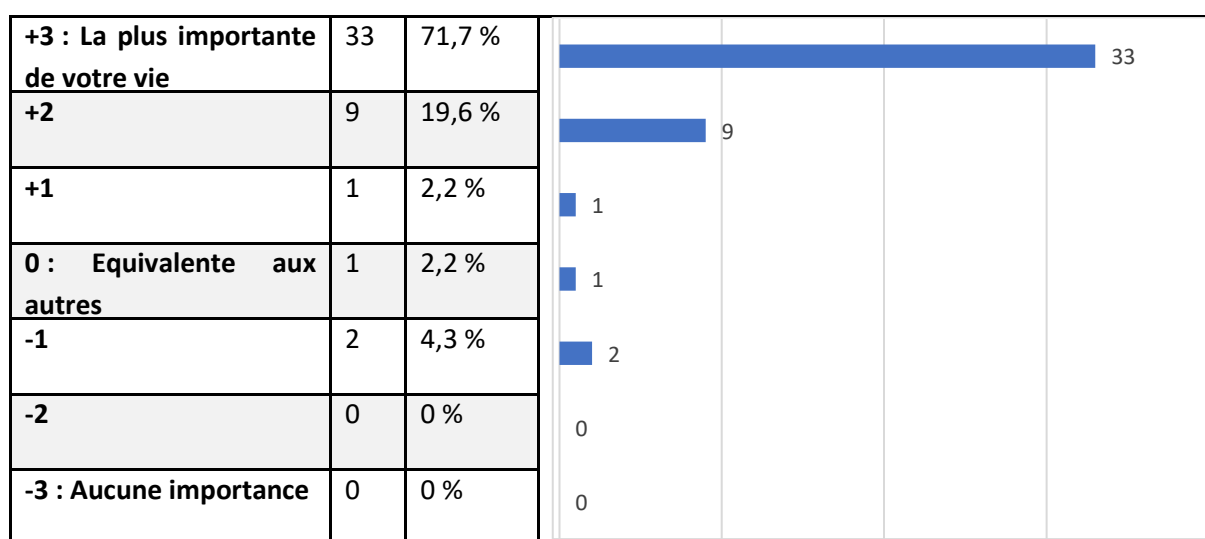


Tableau 62 : Importance de l'expérience

Moyenne 2,52, médiane 3

2 personnes (4,3 %) considèrent leur expérience comme étant moins importante que d'autres expériences de vie.

1 (2,2 %) personne la considère comme équivalente aux autres

43 (93,5 %) la considèrent comme plus importante.

### Commentaires :

- EMI peu importante :
  - « D'autres expériences liées à ma sensibilité ont handicapé ma vie »

- *« J'ai hâte d'y retourner et m'efforce tous les jours d'être en phase avec ce que je suis. »  
(Erreur de cotation ?)*
  
- Similaire aux autres expériences de vie :
  - *« Elle a été une chance offerte. Je sais à présent ce qu'elle m'évitait de vivre. La vie présente de ces chances qu'on peut ou non saisir. »*
  
- Plus importante que les autres expériences de vie :
  - *« Tout ce que j'ai appris auparavant est dérisoire par rapport à cette expérience au cours de laquelle j'ai été confronté à la totalité de la connaissance du monde. J'ai appris à vivre seul avec moi-même. »*
  
  - *« C'est l'expérience la plus intense de ma vie avec la naissance de mes enfants et encore la naissance de mes enfants a été plus basique je dirais, mon EMI relève de la spiritualité, (pas la spiritualité religieuse telle qu'on l'entend ici-bas avec les dieux terrestres non celle-là pour moi est un non-sens quasi une escroquerie, ce que j'ai vécu est bien plus fort que c'est bondieuseries) vraiment à ce jour c'est l'expérience la plus forte »*
  
  - *« Tout simplement parce qu'elle est là à tout moment et quelle conditionne le reste de mes jours. »*
  
  - *« Elle est équivalente aux autres de par son importance.  
Mettre des enfants au monde a été pour moi une expérience tout aussi importante que vivre une EMI.  
Mais c'est aussi et en même temps l'expérience la plus importante de ma vie, de par les répercussions qu'elle a eu sur mes valeurs et mes croyances.  
Avoir des enfants a été quelque chose d'extraordinaire. Mais cela n'a pas changé ce en quoi je croyais ou pas.  
Vivre une EMI a été aussi quelque chose d'extraordinaire. Mais cela a complètement changé mon système de valeur. Je crois depuis l'expérience, en l'existence d'une conscience en dehors du cerveau, en une vie après la mort, par exemple. Je ne croyais pas à cela avant l'expérience.  
Dit autrement, ce n'est pas tant l'expérience elle-même qui a été la plus importante de toute ma vie, mais ses répercussions très certainement ! »*
  
  - *« Pour moi, il y a avant et après l'expérience, comme si l'avant n'était que fourvoiements »*

c) Pensez-vous avoir réussi à intégrer votre expérience dans votre vie ?

47 réponses (97,9 %)

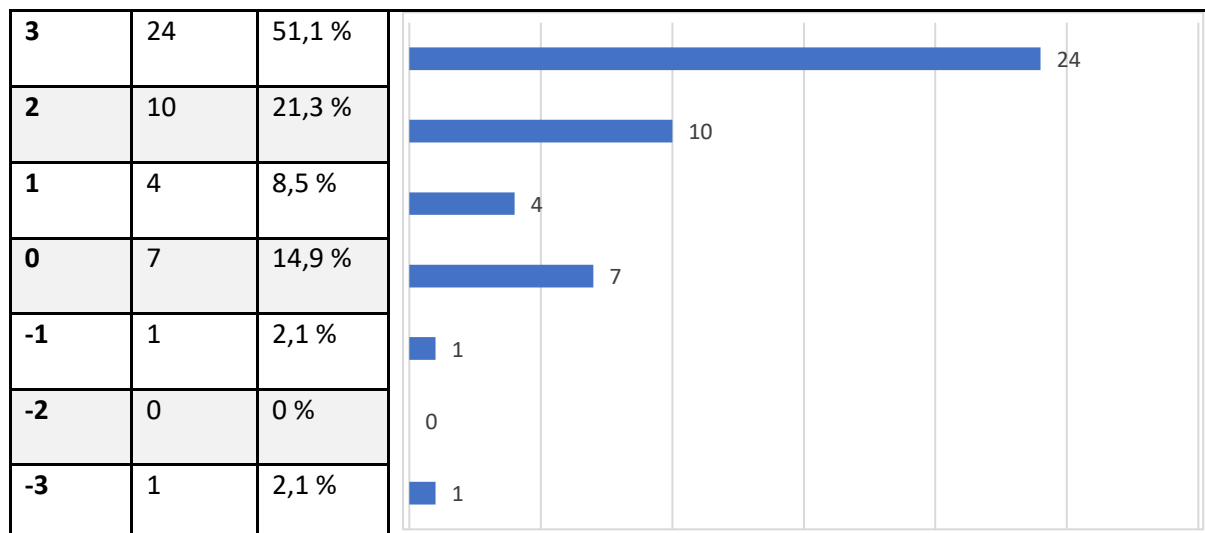


Tableau 63 : Intégration de l'expérience

Moyenne 1,96 ; médiane 3

Soit 38 personnes (80,9 %) estiment avoir au moins partiellement intégré leur expérience.

**Commentaires :**

- Expérience non intégrée :
  - « Je doute quant à ma vie de « vivant », ayant vécu cette plénitude, j'ai toujours envie d'y retourner. »
- Expérience en cours d'intégration :
  - « Oui, si je me centre sur moi seul au sens mental car elle est en moi. Non car il me reste du chemin pour arriver à l'objectif d'aider les autres et ressembler à l'image de cette force. »
  - « L'accueil d'IANDS France m'a libéré son questionnaire -témoignage m'a plongé dans la reconnaissance de mon expérience et m'a introduit dans une réflexion de plus en plus profonde et toujours en cours journallement. »

- *« Je pense qu'une telle expérience ne peut pas être définitivement intégrée un jour ou l'autre. Comme dit plus haut, c'est une expérience qui n'est pas « mémorisée ». Elle est toujours excessivement présente comme si je l'avais vécue hier. Plus encore, elle continue à vivre en moi encore aujourd'hui. C'est comme quelque chose de vivant qui continue à évoluer. Intime conviction que c'est quelque chose qui a à voir avec l'évolution de l'âme. Et cette évolution ne s'arrête d'ailleurs pas avec la mort. Difficile à expliquer. »*
- *« Je continue le travail d'intégration. Mais pour cela j'ai besoin de rencontrer d'autres expérimentateurs. Et c'est quand on partage nos expériences que les souvenirs remontent. »*
- Expérience intégrée :
  - *« Je sais ce que j'ai vécu, ça changé ma façon de voir les choses de me comporter avec les gens et je me moque qu'on se moque de moi »*
  - *« En grande partie. A chacun "d'ETRE" tout simplement. Garder le cap vaille que vaille sur la route de la sagesse au prix d'une grande solitude mais aussi de très grandes joies. »*
  - *« Oui je suis tranquille avec cette expérience mais je n'en parle pas comme ça ; peu de personnes connaissent vraiment mon histoire, je reste discrète »*
  - *« Je peux en parler librement, sans plus craindre de passer pour un illuminé »*
  - *« J'ai totalement intégré ce vécu, mais je n'ai pas encore totalement intégré les conséquences de cette EMI. Les changements sont énormes, et seulement 4 ans plus tard je ne peux pas dire que ces changements soient terminés ! »*
  - *« Je les ai intégrées dans ce sens qu'elles ne sont plus un problème pour moi, grâce à IANDS. Je ne me sens plus seule ; je ne les cache plus ; je ne me sens plus du tout obligée de me taire. Elles ne m'empêchent plus du tout de vivre dans cette société, au contraire. Je ne les ai pas complètement intégrées, ma vie n'y suffira pas, puisqu'elles me disent que l'essentiel c'est d'apprendre à aimer. Là je suis en chemin... C'est le chemin de toute une vie d'apprendre à aimer. Je me sens encore et encore une débutante. »*

d) Votre expérience a-t-elle été facile à intégrer dans votre vie ?

44 réponses (91,7 %)

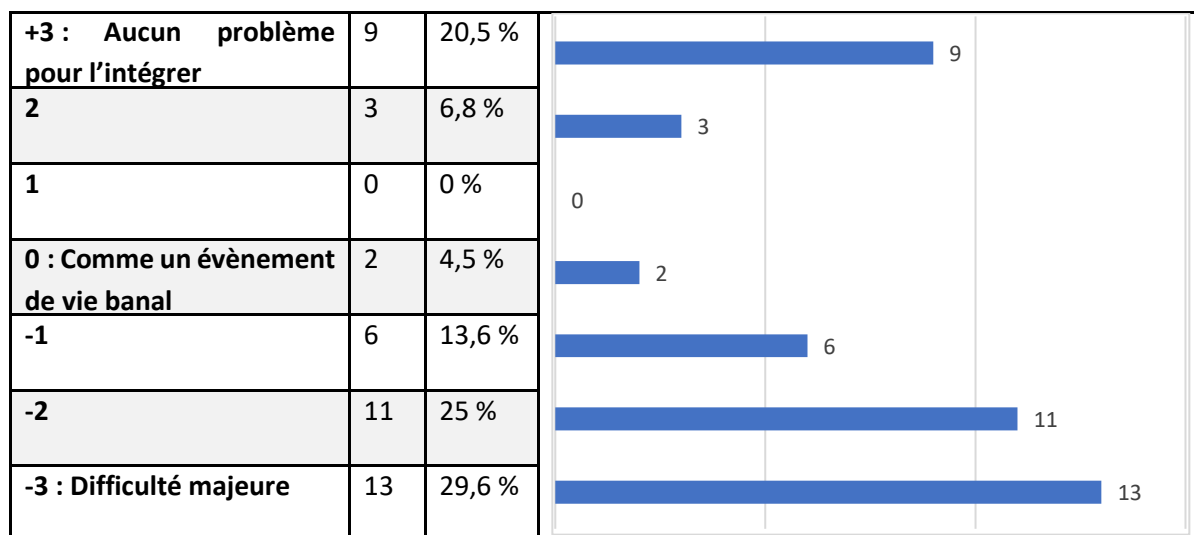


Tableau 64 : Facilités d'intégration de l'expérience

Moyenne -0,77 ; médiane -2

30 personnes (68,2 %) ont eu des difficultés importantes pour intégrer leur expérience, 2 (4,5 %) l'ont intégré comme un évènement de vie banal et 12 personnes (27,3 %) l'ont facilement intégrées.

**Commentaires :**

- Difficultés importantes :
  - « Difficile de ne pas être jugé, mais difficile aussi de se voir jugé par les autres et de le vivre bien donc difficile d'en parler au début car peur du jugement, mais maintenant et depuis plusieurs années, ça ne me pose plus aucun problème »
  - « J'ai eu tellement peur de ce qui m'arrivait et elle a entraîné de telles conséquences »
  - « Avec une impossibilité d'en parler, il est très difficile d'intégrer l'expérience. Ceci dit, elle fait partie de moi. »
  - « La remise en cause de tous les paradigmes est totalement déstabilisante. Il faut, de plus, se réinsérer dans un monde qu'on ne reconnaît plus et qui ne nous convient plus »

- *« L'ancienne K est morte, et c'était difficile de revenir dans ma vie en étant nouvelle à l'intérieur. Les gens ne faisaient pas la différence, sauf mes enfants. Ils ont ressenti que le "cordon" était coupé mais que le lien du cœur était encore + puissant. Ils ont perdu leur ancienne maman mais pour en trouver une meilleure ! Toutes les autres personnes de ma vie ont eu du mal à accepter cette EMI, alors je les ai écartés voir quittées. Intégrer une EMI demande un courage colossal, il me fallait réapprendre à penser de façon linéaire, et m'exprimer était difficile. Les limitations du langage me gênaient. »*
- *« Enfant, je me suis sentie seule, isolée, incomprise. A l'adolescence, puis jeune adulte, j'étais complètement paumée. Je ne savais pas quoi faire dans la vie. J'ai arrêté plusieurs fois des études entamées ; pourtant j'étais bonne élève mais les études n'avaient pas de sens. Difficile de trouver dans la société quoique ce soit qui approche cette "perfection" entrevue. Alors je trouvais tout "moche", je jugeais tout en fait. Lorsque je m'en suis rendue compte, j'ai cherché à m'en sortir. Juger, cela va à l'encontre de l'amour et de la vérité. Et puis je n'avais pas vraiment d'amis, lorsque l'on se cache, lorsque l'on pense que sa parole est inacceptable, on ne peut pas nouer de vraies relations ; l'on se sent étranger à tout et à tous. Je n'avais pas à l'époque la compréhension des répercussions de ce genre d'expériences, la compréhension des pièges. »*

- Peu de difficulté :

- *« Mon aller-retour a été mis au fond de ma tête plusieurs années ; ce n'est pas cet évènement qui est difficile puisque magnifique mais les phénomènes, les ressentis qui ont été vraiment très dure pour moi. »*
- *« Elle ne m'a pas dérangé dans mon existence, bien au contraire elle permet d'OUVRIIR celui qui a vécu cette expérience. »*
- *« J'ai réussi cette intégration en m'éloignant du tumulte de la vie sur cette terre et en me retirant pour vivre en ermite. Mes amis m'appellent « l'hermétique ermite ». »*
- *« L'observation que l'on a de sa vie donne une facilité ou une difficulté à intégrer les évènements qui se produisent. Selon le degré d'individualité que l'on ressent de soi on peut accepter ou ne pas accepter facilement ce qui se produit et ce qui semble différent de ce que les autres ressentent. J'étais une personne qui observait de près tout ce qui se produisait en moi et je ne me mesurais pas automatiquement aux autres, je ne regardais pas ce qui pouvait être du normal ou de l'anormal par rapport aux autres. Par conséquent il m'arrivait des choses que d'autres ne pouvaient comprendre et qui leur étaient inconnues et qui me semblaient normales pour moi. Mais je dois dire que le fait de voir que d'autres, et même beaucoup d'autres, avaient vécu l'expérience, cela m'a donné un sentiment de réconfort, et je me disais que ce n'était pas anormal dans le sens de psychiquement dérangé. »*



e) Qu'est ce qui, selon vous, aurait pu faciliter cette intégration ?

38 réponses (86,4 %)

Ces données sont issues de réponses ouvertes qui ont été regroupées en plusieurs catégories selon l'idée prédominante.

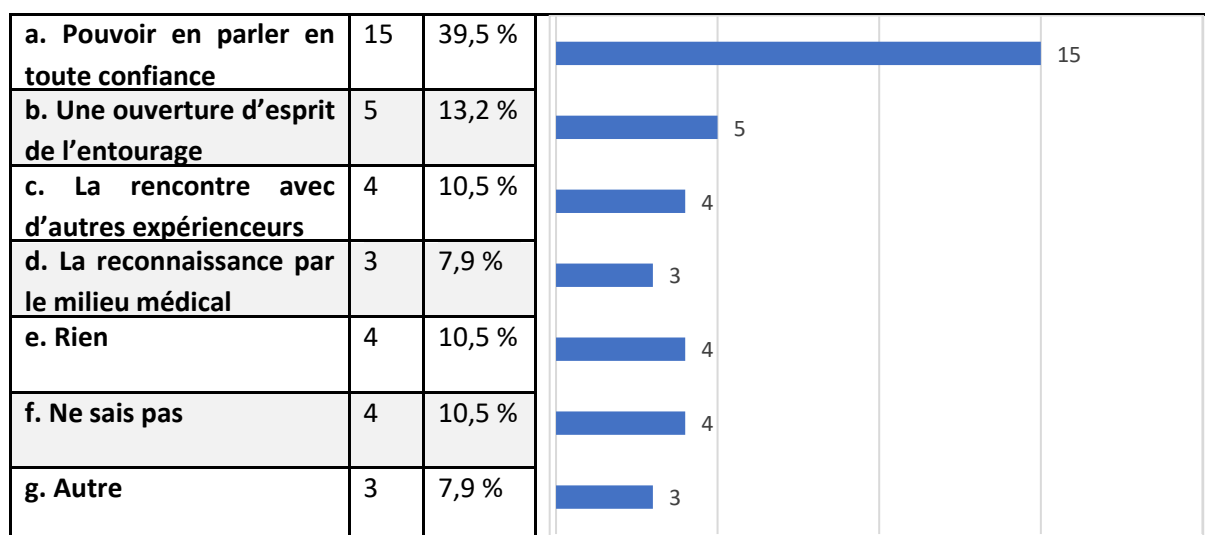


Tableau 65 : Eléments facilitant l'intégration

**Commentaires :**

- Pouvoir en parler en toute confiance
  - « L'écoute des médecins, du personnel, des groupes de partages non clandestins. L'écoute des familles. Une démocratisation du sujet dans tous les médias. A grande échelle. La reconnaissance de ces expériences. »
  - « Une écoute initiale bienveillante, un accompagnement direct de type IANDS »
  - « Je peux dire ce qui a facilité l'intégration : c'est la rencontre avec Jean-Pierre, son écoute et aussi sa réelle connaissance des EMI et de ses suites. En lisant "deadline", j'ai compris mes difficultés à m'intégrer dans la société. J'ai compris que mes difficultés étaient normales et cela m'a déculpabilisée. Déjà en remplissant le questionnaire pour la recherche, j'ai eu une intuition, un flash de lumière, une réponse qui venait de plus grand que moi, selon laquelle je pouvais "remplacer" la nostalgie (de cet Amour) par la soif de vivre. Savoir qu'il existe une recherche scientifique sérieuse est essentiel. Cela m'a permis de me sentir faire partie de la société ; j'ai le droit d'en faire partie et j'ai le droit de m'exprimer. Cela change tout. »
  - « Pouvoir me confier mais A QUI ! »

- Une ouverture d'esprit

- *« Une ouverture d'esprit de la société, nous vivons dans une société formatée et individualiste et ça ne va pas en s'arrangeant, là-dessus il y a les religions qui ferment plus qu'elles n'ouvrent même si elles prônent une certaine forme de vie après la vie mais une vie après la vie toujours gérer par qqc de plus fort, de plus haut que nous, qqc devant lequel nous devons nous prosterner et c'est là que le bât blesse, quand on vit une EMI on apprend tout le contraire, on apprend l'amour le vrai, la compassion, le partage, l'égalité entre chaque être, il n'y a rien de plus ou de moins, nous sommes tous égaux »*
- *« Ça aurait été plus simple pour moi d'avoir des parents bienveillants et en plus spirituels mais ce n'est pas grave, c'est une expérience, on comprend toujours après, d'ailleurs j'y travaille encore. »*
- *« L'ouverture d'esprit des gens que je considérais comme « intelligents », mais qui ne m'ont pas montré d'adaptabilité. »*

- La rencontre d'autres expérimentateurs

- *« Pouvoir en parler avec d'autres qui auraient vécu une EMI »*
- *« Avoir de vraies explications et rencontrer d'autres personnes ayant vécu la même chose »*
- *« Davantage d'échanges avec d'autres expérimentateurs »*

- La reconnaissance par le milieu médical

- *« La simple reconnaissance, dès le début, de mon expérience, par des personnes bien informées, de son existence et l'acceptation d'une simple écoute attentive et encourageante. »*
- *« Une reconnaissance de la part des médecins anesthésistes-réanimateurs »*
- *« Reconnaissance par le système médicale, tant dans l'approche humaine que la reconnaissance pour être dans une case du système... »*

- Rien

- *« Malheureusement, je pense que le monde qui nous entoure n'est pas près de changer et que cette expérience restera toujours profondément difficile à intégrer. »*
- *« Rien, ce qui doit être fait est fait, au moment où il faut, rien n'arrive au hasard »*

- Ne sait pas

- *« Je ne le sais pas. Comment trouver des facilités à intégrer avec mes moyens ordinaires des expériences non ordinaires ? »*
- *« Je ne sais pas. Je pense que les choses se font à leur heure, quand on a fait un travail sur soi »*
- *« Je ne sais pas, mais je pense que les meilleures réponses à ce bouleversement étaient incluses dans le package. Il faut effectuer un certain travail pour trouver la paix et l'aide est aussi rare que précieuse. »*
- *« Aucune idée »*

- Autre

- *« Assumer de vivre pour soi et pour les autres, et surtout ne pas vivre à cause des autres et comme les autres. Être et refuser de paraître, ce qui est difficile dans notre société. »*
- *« Que je sache pourquoi je suis revenu ? »*
- *« L'intégration dépend beaucoup du sentiment de se sentir accepté par les autres, de se sentir comme les autres. Être comme les autres donne une sécurité de soi. Il faut un sentiment de liberté pour vivre en dehors du jugement des autres. J'ai par mon passé, appris très tôt à vivre en dehors du jugement des autres. J'ai appris dans l'enfance à me donner moi-même une sorte de sécurité. Il faut, pour vivre une bonne intégration, ne pas vouloir absolument être accepté ou reconnu par les autres, essayer de se sentir suffisamment libre et en accord avec soi-même pour bien vivre tout ce qui arrive dans notre vie. L'expérience fait partie de ce sentiment d'acceptation et de sécurité de soi. Les autres n'ont rien à voir dans le vécu intérieur que j'éprouve et que je vis. Leur jugement m'est indifférent. J'ai sans doute eu plus de facilité à accepter l'expérience et son côté insolite, car j'ai eu une enfance difficile qui m'a donné très vite le sentiment de moi-même. C'est certainement cela qui a facilité l'intégration. »*

f) Avez-vous observé des changements dans votre vie, en rapport avec votre expérience ?

47 réponses (97,9 %)

| Oui    | Non   |
|--------|-------|
| 45     | 2     |
| 95,7 % | 4,3 % |

Tableau 66 : Changements depuis l'expérience ?

#### **Commentaires :**

- **Oui**

- « Je crois que j'ai un rôle à jouer dans le développement de ma vie. Je ne peux plus prendre tout ce qui m'arrive sans faire de véritables choix. Je dois faire tout ce qui est en mon pouvoir pour faire vivre l'amour et l'harmonie autour de moi. Je dois faire tout ce qui est en mon pouvoir pour réussir une vie heureuse. Chaque choix est difficile mais le bonheur vient des bons choix. »
- « En bref, tout a un SENS aujourd'hui. Un nouvel état de conscience s'est mis en place graduellement en moi et a transformé tout ce que je faisais »
- « On est retourné comme un gant. Le regard change totalement. »
- « Je suis plus réceptifs aux problèmes des autres, plus d'empathie, plus patient aussi, je ne réponds plus aux provocations, je trouve aussi que le temps passe vite. Je me dis aussi que la vie étant déjà compliquée, cela ne sert à rien de compliquer les choses, je trouve que l'être humain se complique trop la vie. Je n'accorde plus d'importance à la réussite sociale, j'ai envie de transmettre. Je suis peut-être plus curieux aussi. Voici en gros et en terme général mes changements de caractère et de vision »
- « Moins de contrainte, la vie coule comme un long fleuve tranquille et dont les épreuves deviennent des moments de défis. »

- **Non**

- « J'ai continué ma vie avec ce cadeau en plus. Cependant j'ai été obligé de prendre le métro et le RER 48h après cet "épisode" et je me suis sentie absolument perméable à

*toute émanation humaine sans plus la moindre défense et c'était atroce. J'ai mis un certain temps à récupérer. »*

- « J'étais enfant, et cela a été intégré et accepté de façon naturelle sans problème »

g) Ces changements sont-ils, dans l'ensemble, plutôt positifs ou négatifs ?

46 réponses (95,8 %)

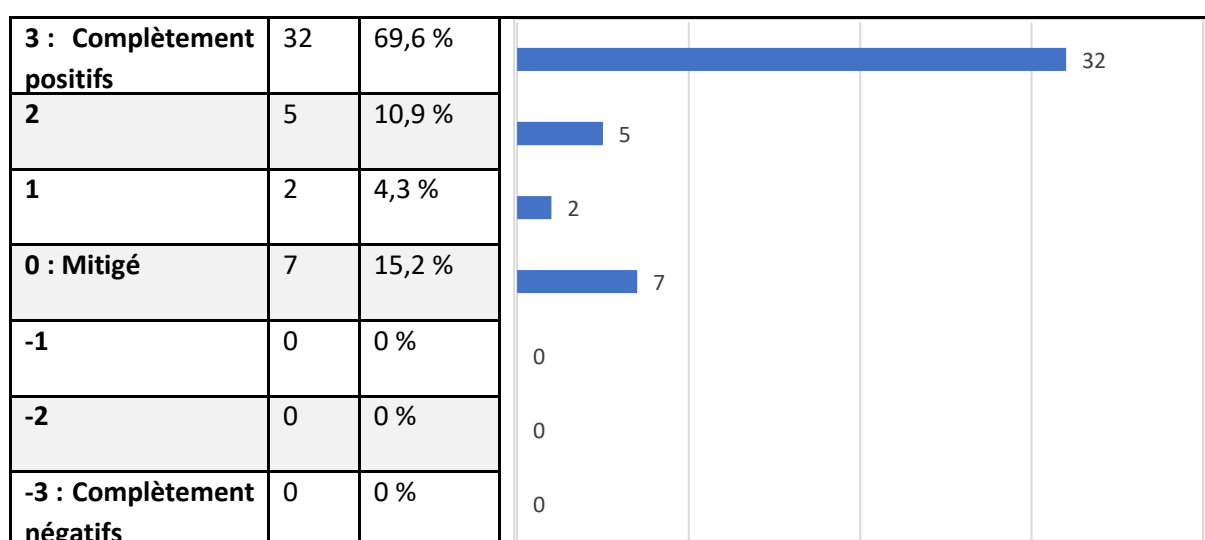


Tableau 67 : Changements positifs ou négatifs

Moyenne 2,35 ; médiane 3

Soit 39 personnes (84,8 %) estiment que ces changements sont positifs.

Aucun n'estime qu'ils soient négatifs.

### Commentaires :

- Changements mitigés
  - « Ni l'un ni l'autre, c'est de facto hors de cette échelle c'est un état nouveau. Imaginez la découverte d'une huitième couleur à l'arc en ciel, vous en parleriez comment ? »

- « *Ma vie fut bouleversée, les conséquences sont multiples ; dépression, doutes, interrogations...* »
- « *Encore trop de confusions dans ma tête* »
- « *J'ai une autre vision de la vie.* »
- Changements positifs
  - « *La compassion, l'entraide, l'ouverture d'esprit, l'amour, l'amitié, l'apprentissage, les connaissances tous azimuts, l'ouverture aux autres, aux autres cultures et l'enrichissement qu'on en tire, donner vraiment, totalement.* »
  - « *Positifs quoique dérangeants* »
  - « *C'est pour moi un cadeau inestimable. Ce fut une renaissance. N'être plus séparée de cette lumière à jamais est une certitude.* »
  - « *Le regard sur la suite de ma vie est devenu plus serein, l'approche de la mort aussi* »
  - « *En regardant mon passé, c'est comme si, avant l'expérience, je m'étais complètement fourvoyé, comme si j'avais perdu mon temps et étais passé à côté de la vie.* »
  - « *Trouver un sens à sa vie et prendre conscience de sa vraie place.* »
  - « *Cela semble évident et banal dit comme cela, mais j'étais très loin de cela avant l'expérience.* »

h) Quelles sont les principales difficultés que vous avez eu à surmonter à la suite de cette expérience ?

37 réponses (77,1 %)

Ces données sont issues de réponses ouvertes qui ont été regroupées en plusieurs catégories selon l'idée prédominante.

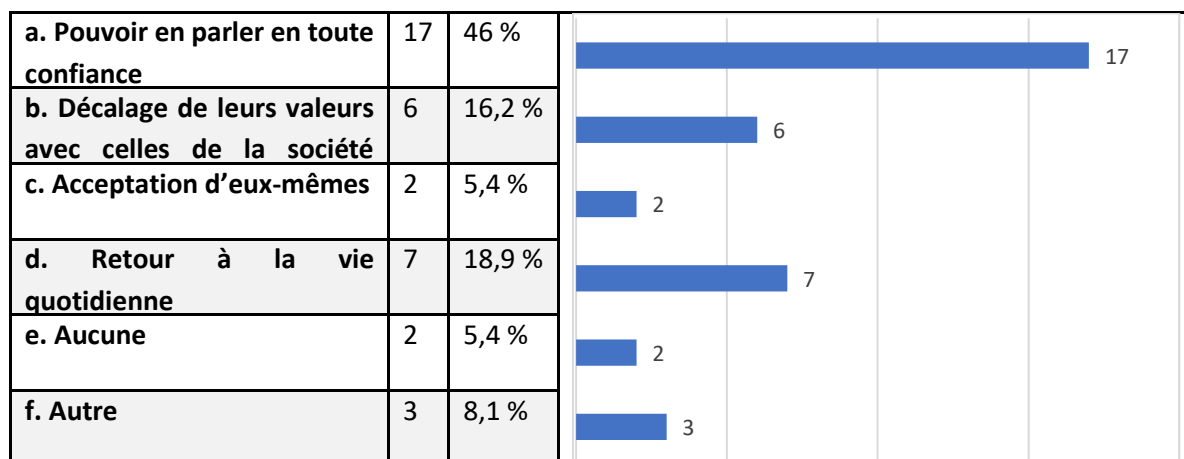


Tableau 68 : Principales difficultés suite à l'expérience

### Commentaires :

- Parler
  - « Pouvoir en parler aux autres sans qu'ils aient ce petit sourire en coin :) mais je trouve que plus le temps passe, plus ce sujet entre dans les mœurs »
  - « Le jugement de l'autre et le rejet. »
  - « Avoir envie (besoin) d'en parler et ne pas pouvoir »
  - « Regard des autres. Le silence sur l'événement le plus important de mon existence. »
  - « Isolement, ne pas pouvoir en parler »
- Décalage de leurs valeurs avec celles de la société actuelle
  - « Ne pas me sentir en phase avec les valeurs de la société actuelle. »

- « Le décalage entre de nouvelles valeurs et les anciennes, sur lesquelles ma vie était fondée a été l'équivalent d'un séisme intérieur. D'où ruptures affectives, professionnelles, sociales... »
- « Orientation professionnelle, se sentir faire partie de la société, accepter l'imperfection de soi, du monde, nouer des relations véritables, trouver des personnes qui me comprennent avec mes + et mes - etc. »
- Acceptation d'eux-mêmes
  - « Sa propre acceptation »
  - « M'accepter différent, m'intégrer dans la vie. Je n'y suis pas, mais je ma situation me permet de m'en sortir. »
- Retour à la vie quotidienne
  - « J'aurais franchement préféré rester là où j'étais et ne pas revenir dans cette vie... ! pas par manque de courage mais pour continuer à ressentir le merveilleux bien-être que j'avais vécu. »
  - « Me réajuster avec cette réalité terrestre »
  - « Essayer de reprendre une vie normale dans le corps physique »
  - « Retourner dans ce monde avec toutes ces problèmes et difficultés »
  - « Perte d'emploi dépression pour de vrai et me réapproprier qui je suis »
- Autre
  - « L'amour de la vie, « qu'est-ce que je « fous » là ? »
  - « La perméabilité aux émotions de tous les gens dans la foule, aussi bien que dans le privé, ce qui est moins gênant. Mais j'ai eu des malaises dans le train ou supermarché qui n'étaient dus qu'aux gens à coté et aux ondes qu'ils émettaient. Et expliquez ça à un médecin ou au Samu ??!! »
  - « Trouver des réponses »



i) Quelle est pour vous la part de responsabilité d'un manque d'écoute ou de compréhension de **votre entourage** dans les difficultés que vous avez eu à surmonter par la suite ?

40 réponses (83,3 %)

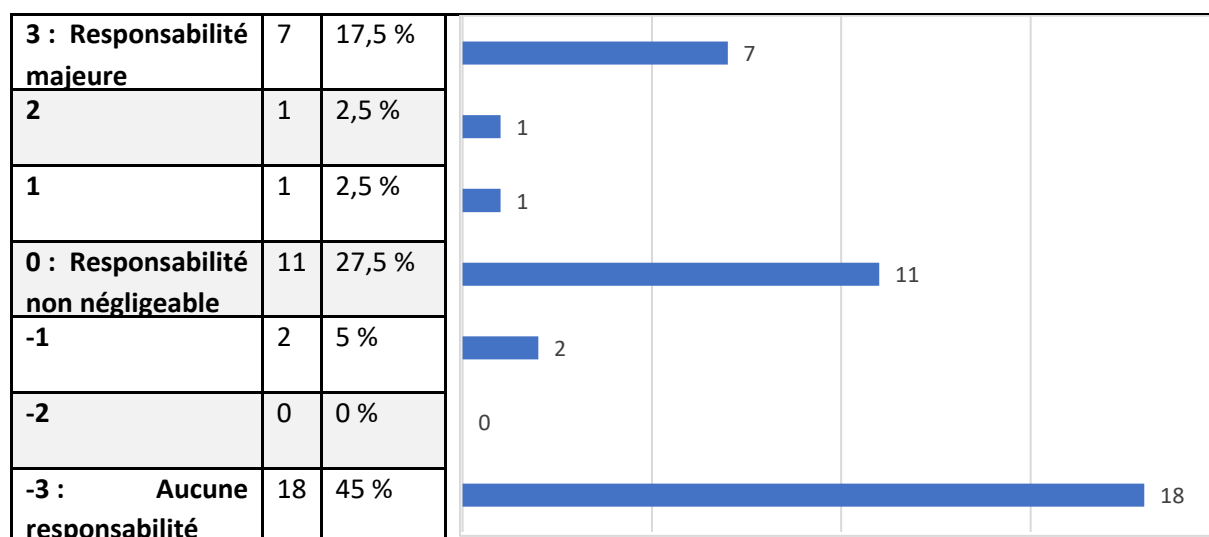


Tableau 69 : Responsabilité de l'entourage dans les difficultés

Moyenne -0,8 ; médiane -0,5

20 personnes (50 %) estiment que leur entourage a une responsabilité faible ou nulle dans les difficultés qu'ils ont eu à intégrer leur expérience.

11 (27,5 %) estiment leur responsabilité non négligeable.

9 (22,5 %) estiment leur responsabilité comme étant importante ou majeure.

### Commentaires :

- Responsabilité faible ou nulle :
  - « Chaque être humain ne donne que ce qu'il peut, il est déraisonnable de lui demander plus. »
  - « A la fois envie d'en parler et pas envie d'en parler. Une personne non emiste n'aurait pas compris donc pas de responsabilité »
  - « Mon cheminement doit prendre en compte tous les aspects positifs et négatifs de mon entourage. »

- « C'est à moi de trouver le chemin »
  - « Cela ne concernait que moi »
  - « Mon entourage a été très à l'écoute. »
- Responsabilité non négligeable
    - « Même ma famille avait e petit sourire en coin et c'est incroyablement dur à supporter, comme si on ne vous croyait pas c'est ça qui a été douloureux »
    - « Par manque de comparatifs, l'écoute de l'autre ne peut être objective »
    - « -3 : aucune responsabilité car les gens sont irresponsables et beaucoup ne sont ni explorateurs ni chercheurs ni capables de pouvoir remettre en question quoique ce soit. On ne peut compter pour beaucoup que sur soi finalement. Et +3 car lorsque l'on possède un cerveau, on a le devoir de s'en servir et de l'aiguiser et lorsque l'on met un enfant au monde, le devoir d'apprendre à le guider et à l'ouvrir le plus possible. »
    - « Ils sont responsables des liens brisés par un manque de compréhension, mais ils le sont tout autant que moi qui m'exprime certainement trop brutalement, trop brut de décoffrage. Ils sont responsables de leur non ouverture d'esprit, mais pas responsables des difficultés qu'engendre le système puisqu'eux aussi le subisse. »
  - Responsabilité importante ou majeure
    - « La non reconnaissance de l'emi m'a gâché à moi et mon entourage impacté par mon caractère, 22 ans de ma vie »
    - « Il est pratiquement impossible d'en parler, il n'y a pas d'écoute. »
    - « En même temps, on ne peut rien reprocher à un entourage totalement ignorant de ce type d'expérience. Je crois que seules des personnes ayant vécu cette expérience sont à même d'écouter et surtout d'entendre. Imaginez quelqu'un qui n'aurait jamais fait l'amour. Comment pourrait-il échanger sur le sujet, en parler, comprendre ce que l'autre lui dirait sur son vécu ? »
    - « Mes propres enfants ne m'ont malheureusement pas crue et j'ai arrêté d'en parler. »

j) Quelle est pour vous la part de responsabilité d'un manque d'écoute ou de compréhension des professionnels de santé dans les difficultés que vous avez eu à surmonter ?

38 réponses (79,2 %)

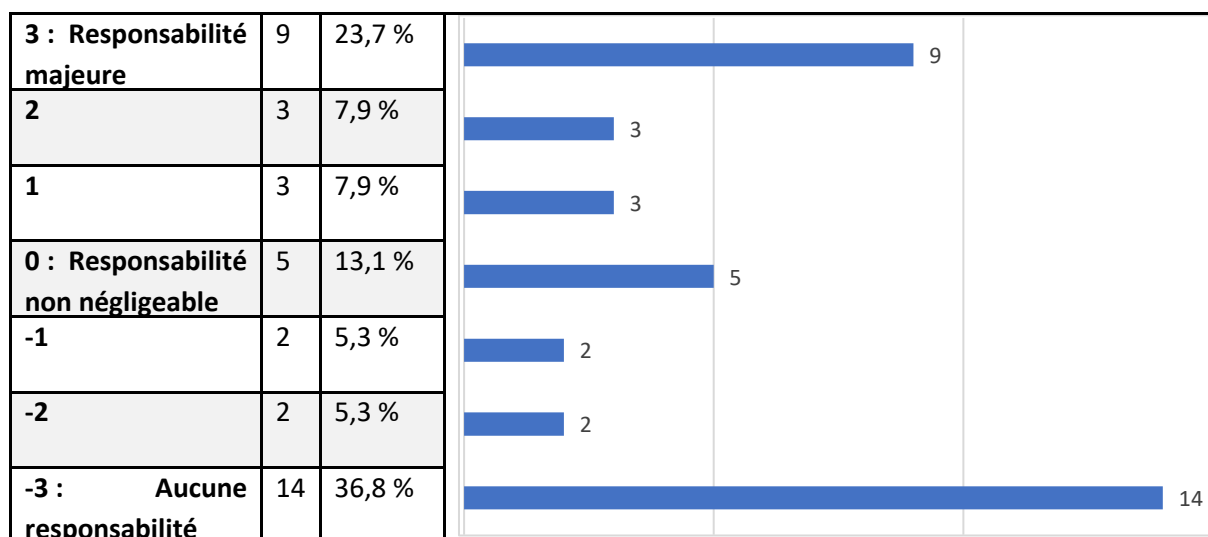


Tableau 70 : responsabilité des professionnels de santé dans les difficultés

Moyenne -0,32 ; médiane 0

18 personnes (47,4 %) estiment faible ou nulle la responsabilité du personnel soignant dans les difficultés à intégrer leur expérience.

5 (13,1 %) l'estiment non négligeable.

15 (39,5 %) l'estiment importante ou majeure.

### Commentaires :

- Responsabilité faible ou nulle
  - « Je ne leur ai jamais demandé un avis sur ce qui m'est arrivé. Une fois un médecin est venu m'expliquer ce qui m'est arrivé d'une manière très scientifique et pleine de certitude. Comme cela n'avait rien à voir avec mon expérience, je l'ai fermement raccompagné vers la porte et je n'ai plus eu envie de rencontrer des représentants du corps médical. »
  - « Il ne s'agit pas de santé, mais d'une autre dimension. »

- *« Les professionnels doivent mieux s'informer sur le sujet car beaucoup de ces phénomènes se passent dans leur champ d'action. »*
- *« Il est difficile de d'essayer de remplir un verre déjà plein. Vous commencé à peine pour certains de vous à accepter le fait que la conscience ne siège pas dans le cerveau. Petit à petit des portes s'ouvrons »*
- Responsabilité non négligeable
  - *« Ne voulaient pas en parler ou niaient le sujet »*
  - *« Je suis intimement convaincue que ce que j'ai vécu est bien réel. Je n'espère pas que tout le monde soit convaincu un jour de la véracité des EMI. Je souhaiterais simplement que les professionnels médicaux et soignants reconnaissent qu'il se passe quelque chose que la science n'est pas en capacité d'expliquer, à aujourd'hui. Pour moi, entendre un professionnel de santé dire que l'on ne souffre pas dans le coma, que la conscience ne survit pas après la mort ; est incompréhensible. Certains professionnels sont parfois catégoriques et même virulents à défendre leur position. Cette « intransigeance à priori » ; est pour moi une attitude très violente, car irrespectueuse des nombreux témoignages concordants, et notamment du mien. Un professionnel de santé, un scientifique qui défend des valeurs scientifiques ; devrait être le premier à faire preuve d'humilité et à reconnaître que la science en général et la médecine en particulier n'expliquent pas tout. Juste laisser le bénéfice du doute serait déjà un grand pas. La part de responsabilité d'un manque d'écoute ou de compréhension des professionnels de santé est importante, et à deux niveaux selon moi :
    - Les personnes qui vivent de telles expériences préfèrent alors se taire.
    - Les pratiques médicales et soignantes n'évoluent certainement pas aussi vite qu'elles le pourraient.*C'est donc l'amélioration continue de la qualité des soins et des prises en charge qui s'en trouve impactée, pour chaque patient concerné. C'est donc le système de santé dans son ensemble, qui pourrait explorer et développer bien d'autres domaines de recherches ; dans une vision non pas strictement médicale (un corps humain), mais plus largement holistique et systémique (une personne). »**
- Responsabilité importante ou majeure
  - *« Le déni, la psychiatrisation, les tentatives de réduction à des explications scientistes sont insupportables ! D'autant que les médecins sont caution et référence dans la construction des discours véhiculés. (Voir Dr Cymès !) J'ai souvenir d'une émission sur la 6 au cours de laquelle J. P. Jourdan, accompagné de témoins, tentait d'exposer la nature de l'expérience. Après une heure, fort intéressante, le journaliste, pour conclure, donne la parole à Charpak, qui, en deux minutes, a asséné que tout ça relevait d'interactions chimiques dans le cerveau : circulez, y a rien à voir ! Pub ! »*

- *« Le psy était tout simplement ignorant. C'est la responsabilité d'une société tout entière qui nie toute spiritualité véritable »*
- *« C'est simplement une question de format, le professionnel de santé de l'époque n'ayant aucune réponse concordante dans les pratiques pour lesquelles il a été formé, range ce genre d'expérience dans une forme de dissonance neuronale argumentée par des schémas complexes et caractéristiques d'un dysfonctionnement du cerveau. »*
- *« Comme indiqué plus haut le retour sur terre a été très difficile à intégrer et plus d'une fois j'ai souhaité retourner dans la lumière. L'attitude des trois médecins y était pour beaucoup. A qui se confier si même un médecin ne croit pas ce que j'ai vécu ? »*

k) Voudriez-vous apporter un commentaire ?

- *« On n'est pas malade mais certain peuvent ressentir une souffrance, les professionnels de santé devraient être informés sur le sujet. »*
- *« Merci à vous c'est important de savoir que si des gens comme vous font cette démarche c'est parce que cette expérience a été partagée par d'autres et c'est la reconnaissance d'une certaine vérité. Même si je suis persuadé d'avoir vraiment vécu ce moment, la difficulté à le décrire et à en parler m'a finalement beaucoup isolé dans la vie. C'est une expérience importante pour moi mais complètement rejetée socialement. Je pense que dans une société où il n'y a plus place ni pour la mort ni pour la religion, les témoignages sur les EMI font peur et c'est la raison pour laquelle on ne les écoute pas. C'est un gouffre pour la pensée, personne ne veut accepter d'y réfléchir, cela fait peur alors que finalement quand vous êtes dedans, c'est si simple et si serein !! »*
- *« Je souhaite que les spécialistes, qu'ils soient neurologues, médecins, biologistes, psychologues etc..etc, que tous se mettent en marche pour faire avancer la connaissance sur le sujet. Je souhaite que l'on apprenne à ne pas juger catégoriquement des choses que l'on ne peut comprendre. Et je crois que le mouvement qui vient de se mettre en marche est une grande ouverture sur l'avenir de notre humanité, et surtout sur la compréhension du cerveau humain, de l'homme et de la conscience. Mais j'ai aussi grand peur que les mouvements « parapsychologiques » (je ne sais pas comment les nommer) prennent le thème pour nourrir le besoin de croire en l'extraordinaire qu'a l'homme, que ce besoin de croire en du mystérieux alimente les imaginations et que puisque ce besoin existe depuis toujours il existera donc de tout temps. Le thème est un aliment approprié pour cela. »*
- *« La principale qualité d'un médecin est l'écoute. Je ne suis pas un farfelu sauf que j'ai véritablement trouvé la plénitude et quand je regarde autour de moi, j'ai peur de cette vie mécanique, je n'y comprends rien. »*
- *« Ce que j'ai répondu au médecin-anesthésiste qui me demandait mon opinion : “ ce n'est pas parce que l'on ne comprend pas le phénomène, qu'il n'existe pas “ »*

- « J'en suis revenu meilleur, il est ou le problème. Posez- vous les bonnes questions..... »
- « Nous sommes au 21ème siècle, nous avons une technologie scientifique, médicale, matérielle, qui va d'années en années se développer de plus en plus vite, seulement, le seul bémol, c'est que nous les humains n'avons toujours pas compris le véritable sens de la vie ici-bas (l'entente entre nous, la paix, l'amour...) et surtout la compréhension et l'empathie de tous ceux qui souffrent. Peut-être qu'un jour, notre peuple deviendra plus spirituel ??????? »

## C. Statistique questionnaires soignants

### 1. Echantillon

117 médecins ont répondu au questionnaire

#### a) Spécialités :

114 réponses (97,4 %)

Médecins généralistes 63 (53,8 %)

Parmi les autres médecins on retrouve 1 acupuncteur, 4 anesthésistes/réanimateurs, 1 biologiste, 2 cardiologues, 2 chirurgiens viscéraux, 1 chirurgien orthopédique, 6 dermatologues, 2 gastro-entérologues, 2 gériatres, 2 gynécologues, 1 médecin de la CPAM, 1 médecin du travail, 5 neurologues, 3 pédiatres, 2 pédopsychiatres, 1 pneumologue, 1 spécialiste du polyhandicap, 7 psychiatres, 1 rhumatologue, 2 médecins de santé publique, 1 médecin de soin palliatif, 1 urgentiste et 2 urologues.

#### b) Temps d'exercice

114 réponses (97,4 %)

Entre 1 et 45 ans

Moyenne 18,96 années

## 2. Connaissance des expériences de mort imminente

a) Avez-vous déjà entendu parler d'expérience de mort imminente ?

117 réponses (100%)

| Oui    | Non   |
|--------|-------|
| 109    | 8     |
| 93,2 % | 6,8 % |

Tableau 71 : Connaissance des expériences de mort imminente ?

b) Par quel biais ?

107 réponses (91,5 %)

172 assertions

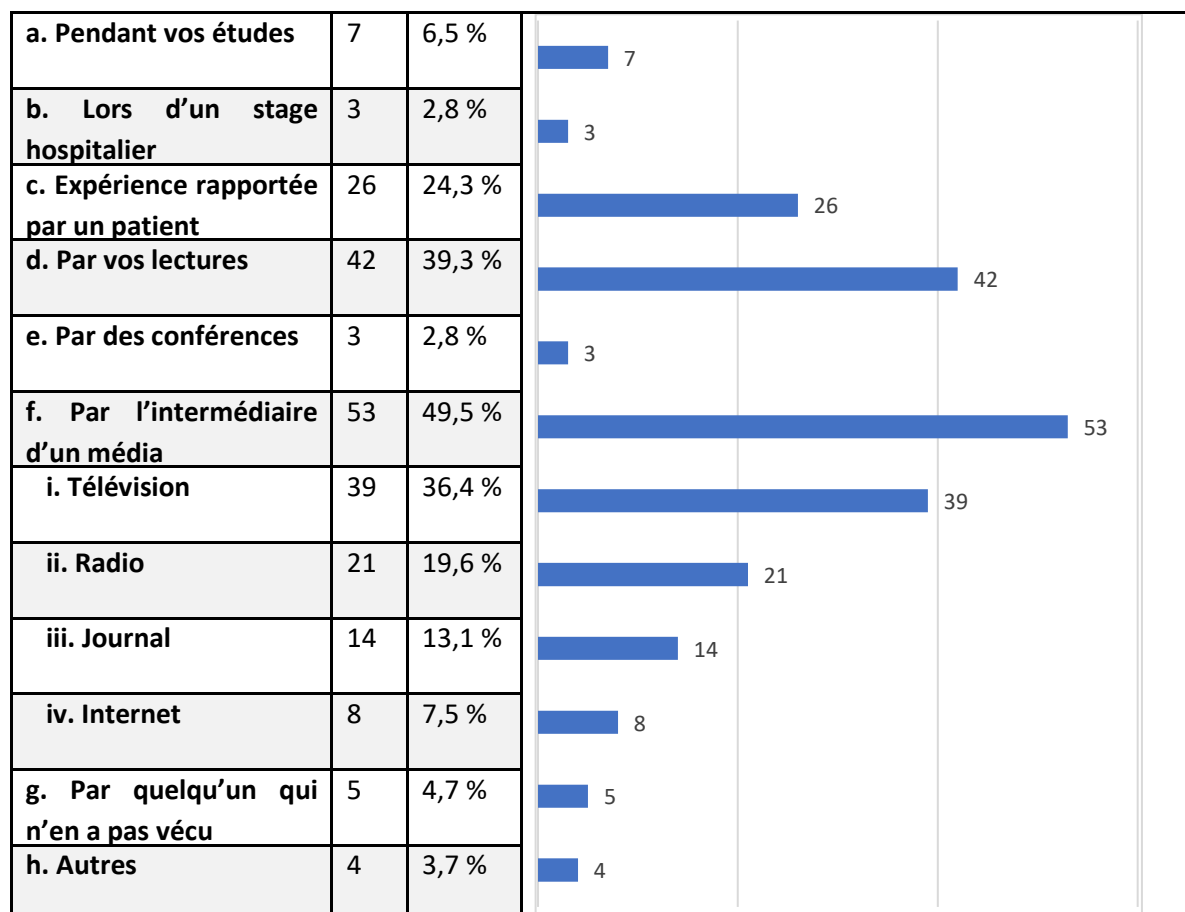


Tableau 72 : Par quel biais

Prédominance d'une connaissance par l'intermédiaire des médias, principalement de la télévision.

Proportion importante d'une connaissance par lecture

24,3 % des médecins ont eu une expérience rapportée par un patient.



c) Quelles étaient les idées générales véhiculées

107 réponses (91,5 %)

184 assertions

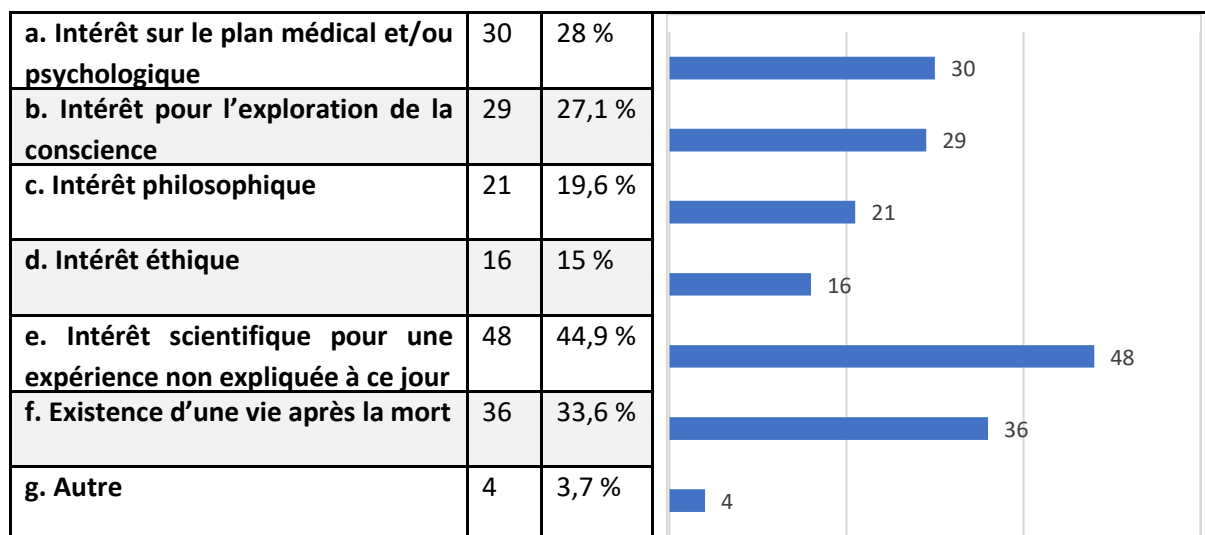


Tableau 73 : Idées générales véhiculées

d) Qu'en avez-vous retiré ?

Réponses ouvertes, classées par catégorie en fonction de l'idée prédominante

83 réponses (70,9 %)

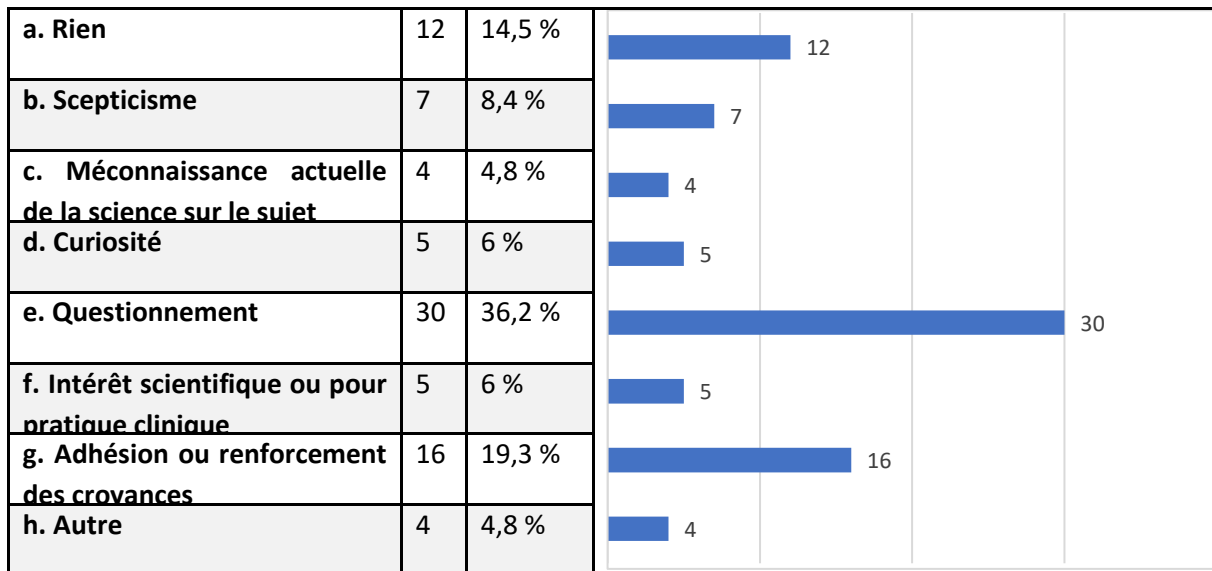


Tableau 74 : Qu'en avez-vous retiré

Parmi les réponses « Autre » on trouve :

« Que l'expérimentation individuelle était non retranscriptible et non accessible à l'empathie »

« Plus fréquent qu'on ne le pense »

« Simple information »

« Trouble »

e) Avez-vous essayé d'en savoir plus ?

114 réponses (97,4 %)

| Oui    | Non    |
|--------|--------|
| 35     | 79     |
| 30,7 % | 69,3 % |

Tableau 75 : Essayé d'en savoir plus ?

f) Si oui, par quel moyen ?

33 réponses sur les 35 positives (94,3 %)

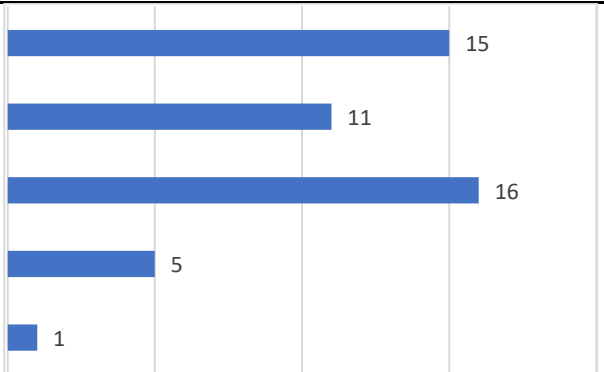
|                                         |    |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------|----|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Recherche internet</b>            | 15 | 45,5 % |  <p>A horizontal bar chart with five bars representing different methods. The bars are blue and their lengths correspond to the number of responses. The values are: 15 for 'Recherche internet', 11 for 'Articles scientifiques', 16 for 'Livres (récits, analyses)', 5 for 'Discussion avec des confrères', and 1 for 'Autre'. The bars are ordered from top to bottom as they appear in the table.</p> |
| <b>2. Articles scientifiques</b>        | 11 | 33,3 % |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>3. Livres (récits, analyses)</b>     | 16 | 48,5 % |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>4. Discussion avec des confrères</b> | 5  | 15,2 % |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>5. Autre</b>                         | 1  | 3 %    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

Tableau 76 : Par quel moyen

g) Considérez-vous que ces expériences puissent être authentique ?

115 réponses (98,3 %)

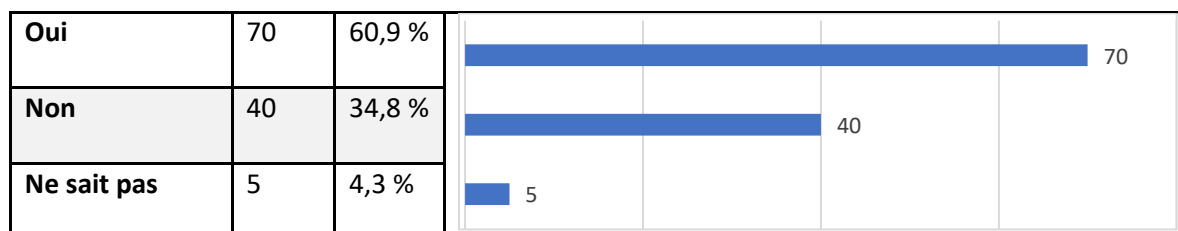


Tableau 77 : Authenticité de ces expériences ?

Distribution étonnante, qui n'est probablement pas le reflet de la population médicale française.

h) Sinon considérez-vous qu'elles soient plutôt :

37 réponses sur les 40 négatives (92,5 %)

67 assertions

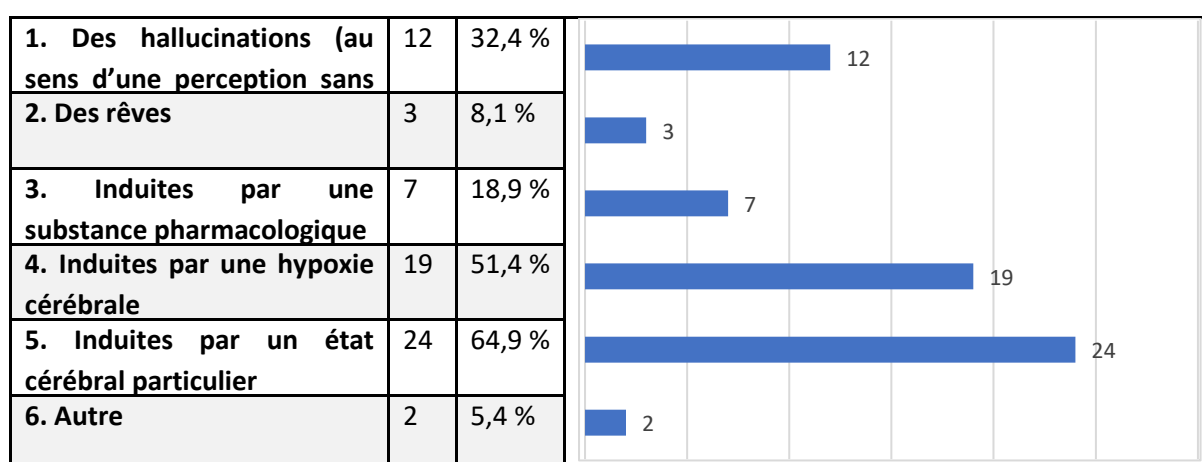


Tableau 78 : Sinon pensez-vous qu'elles soient plutôt :

i) Savez-vous qu'il existe des recherches sérieuses traitant des EMI, publiées dans des revues scientifiques, qui du fait de leur fréquence et de leur similarité, vont dans le sens de leur authenticité et de leur intérêt en tant qu'objet de recherche ?

116 réponses (99,1 %)

| Oui    | Non    |
|--------|--------|
| 55     | 61     |
| 47,4 % | 52,6 % |

Tableau 79 : Connaissance de recherches scientifiques

j) Savez-vous qu'il existe des associations sérieuses vers lesquelles vous pouvez orienter vos patients qui disent avoir vécu une EMI (notamment IANDS-France) ?

113 réponses (96,6 %)

| Oui    | Non    |
|--------|--------|
| 16     | 97     |
| 14,2 % | 85,8 % |

Tableau 80 : Connaissance d'associations

### 3. Accueil d'un expérimenteur

a) Pensez-vous que ces expériences (que vous les considérez comme authentiques ou non) puissent avoir un impact sur le quotidien de ceux qui disent les avoir vécus ?

112 réponses (95,7 %)

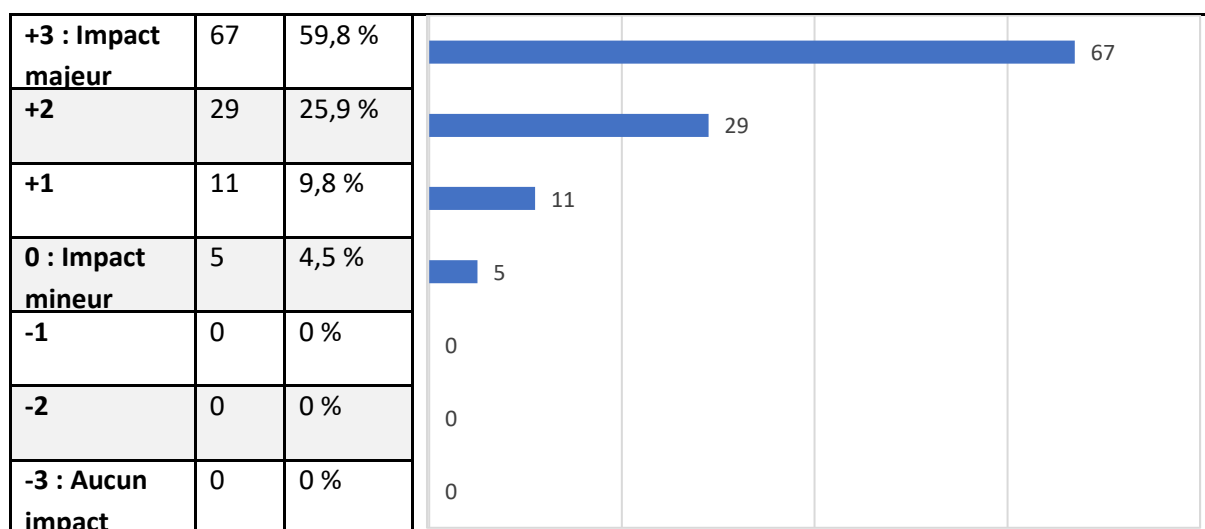


Tableau 81 : Impact présumé sur le quotidien

Moyenne 2,41 ; médiane 3

Aucun des médecins ayant répondu au questionnaire n'estime que ces expériences n'aient pas d'impact et seulement 4,5 % considèrent qu'elles ont un impact mineur. Une majorité de médecins pensent qu'elles ont un impact majeur.

b) Pensez-vous qu'une négation de la réalité de ces expériences (que vous les considériez comme authentiques ou non) puisse avoir un impact sur le quotidien de ceux qui disent les avoir vécus ?

111 réponses (94,9 %)

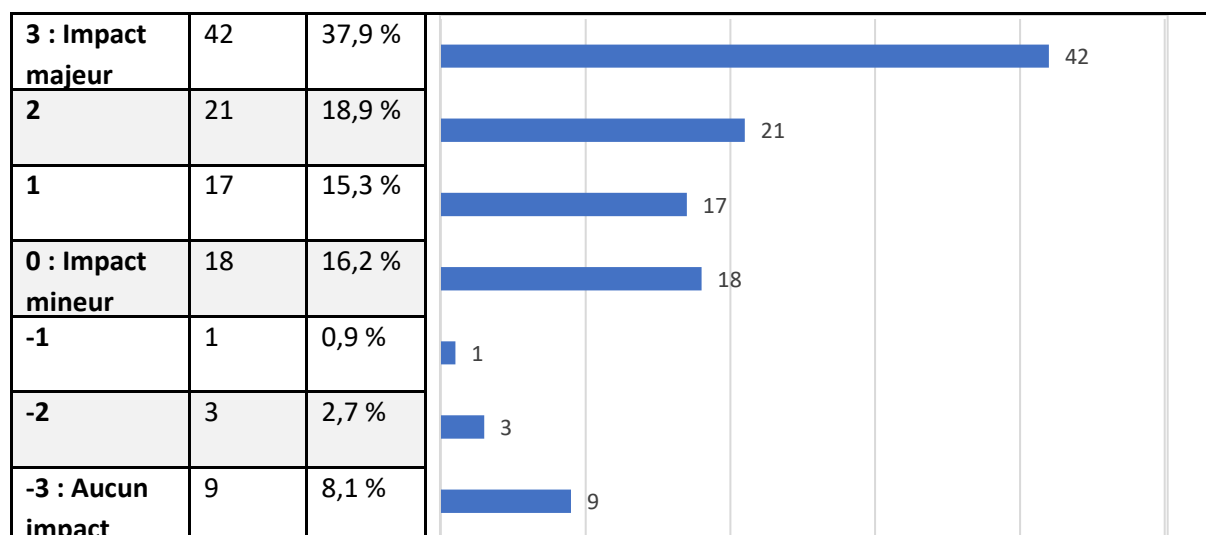


Tableau 82 : Impact présumé d'une négation de leur réalité

Moyenne 1,36 ; médiane 2

31 médecins (27,9 %) estiment que la négation de la réalité des EMI n'a qu'un impact mineur voire aucun impact chez les expérienceurs.

80 médecins (72,1 %) estiment que cette négation a un impact plus que mineur, majeur pour 42 d'entre eux (37,9 %)

c) L'un de vos patients (ou une autre personne) vous a-t-il déjà fait part d'une telle expérience ?

116 réponses (99,1 %)

| Oui    | Non    |
|--------|--------|
| 45     | 71     |
| 38,8 % | 61,2 % |

Tableau 83 : Récit d'un patient ?

➤ Si oui, quelle a été votre réaction ?

44 réponses sur les 45 positives (97,8 %)

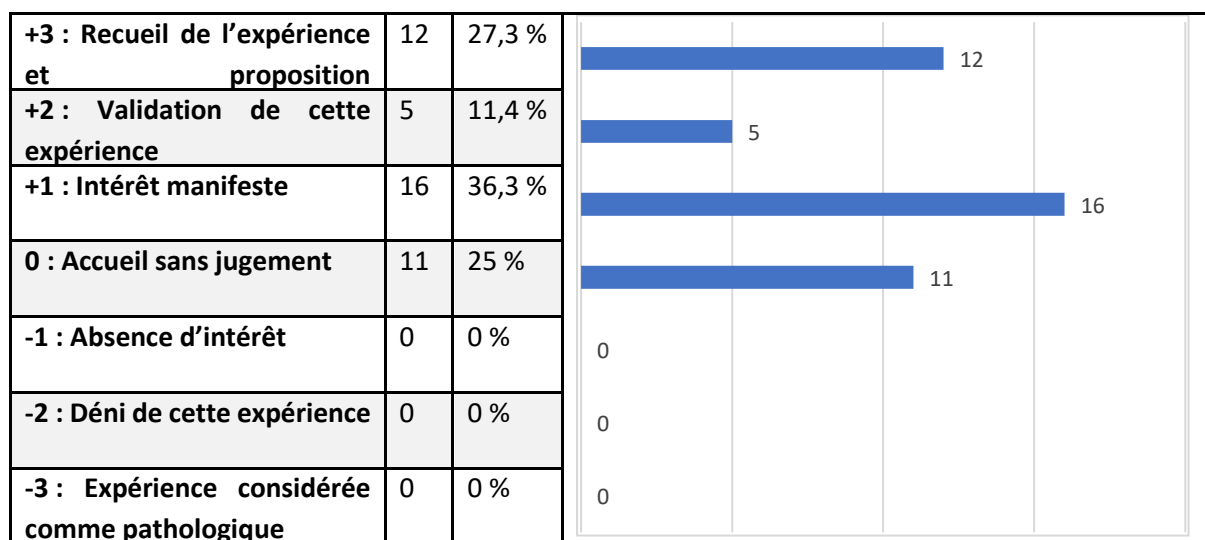


Tableau 84 : Réactions faces au récit de l'expérience

Moyenne 1,41, médiane 1

11 réactions neutres (25 %)

33 réactions positives (75 %)



➤ Si non, si un patient vous faisait un tel récit, quelle aurait été votre réaction ?

70 réponses sur 71 négatives (98,6 %)

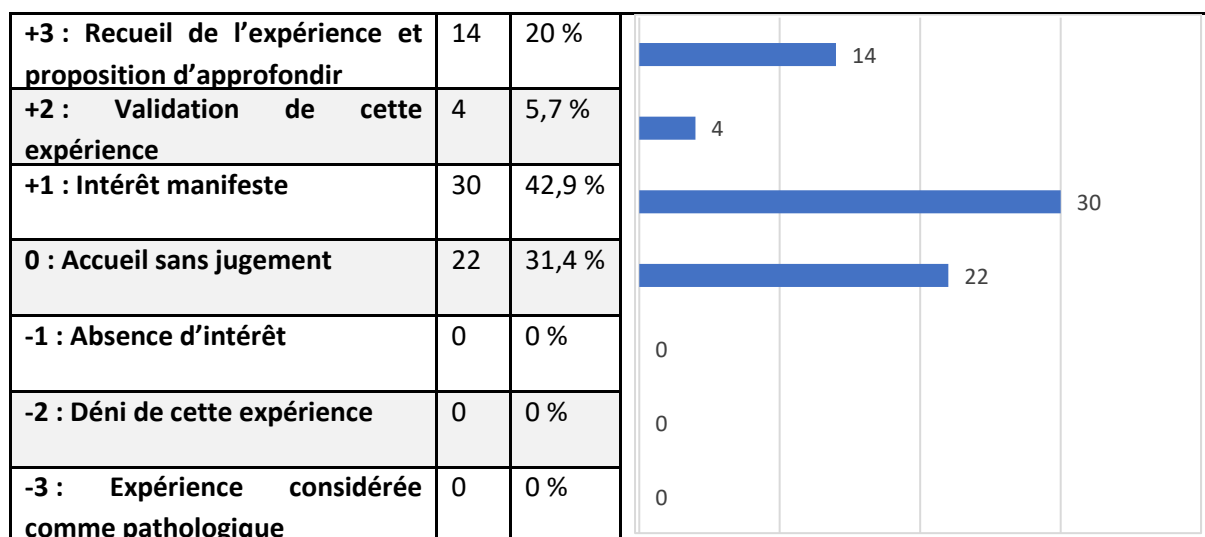


Tableau 85 : Réactions supposées faces au récit de l'expérience

Moyenne 1,14 ; médiane 1

22 réactions neutres (31,4 %)

48 réactions positives (68,6 %)

## IV. ANALYSE ET DISCUSSION

### A. Questionnaires issus de la Banque de données

#### 1. Echantillon

##### ➤ Sexe

Répartition équitable entre hommes et femmes

##### ➤ Religion

Il est probable que ceux qui n'ont pas répondu soient également sans religion, ce qui ferait 43 personnes (34,1%), bien sûr ce résultat est à prendre avec beaucoup de recul.

Cependant cet échantillon n'est pas représentatif de la population française quant à sa religion, avec seulement 0,8% de musulmans, 0,8% d'agnostiques et aucun juif. Ce questionnaire est proposé aux personnes qui contactent IANDS-France, souvent parce qu'elles ont besoin d'écoute, de soutien et/ou de compréhension. Les EMI touchant des questions communes à celles de la religion, (le sens de la vie, une potentielle vie après la mort) on pourrait supposer qu'en fonction de l'ouverture et de l'écoute de l'institution religieuse dont dépend la personne cette dernière ressentira plus ou moins le besoin de se confier à une association.

A noter également l'ambiguïté de la question : L'intitulé de la question « confession religieuse » ne précise pas s'il s'agit de la confession avant ou après EMI. Bon nombres d'expérienceurs remettent en question leur spiritualité et leur religion à la suite de ces expériences. Certains précisent qu'ils étaient « croyants avant », ou qu'ils sont « ex-catholique ».

##### ➤ Année de survenue de l'expérience

Il existe une grande variabilité dans l'année de survenue des EMI. Ces expériences commencent à être étudiées depuis quelques dizaines d'années et on peut supposer une plus grande connaissance et ouverture de la part du milieu médical, ainsi du grand public, qu'il y a quelques années.

Les personnes ont répondu à ce questionnaire en moyenne 21,56 ans après avoir vécu leur expérience. Il est donc fort probable qu'elles aient eu le temps et le recul nécessaire pour l'intégrer au moins partiellement. Les résultats pourraient être différents face à un échantillon ayant vécu une EMI plus récemment.

## ➤ Contexte

Nous n'avons eu accès à aucun dossier médical, la frontière entre l'engagement ou non du pronostic vital lors de contextes pathologiques est parfois floue, je me suis basé sur l'analyse du récit quand j'avais un doute mais cette distinction est peu fiable. A l'inverse la distinction entre contexte pathologique ou non est évidente et retrouve 82,6 % d'expériences survenues dans un contexte pathologique et 17,4 % en l'absence de toute lésion organique.

Une majorité de personnes n'a reçu aucun médicament (54,9 %) avant leur expérience, même dans des contextes d'arrêt cardio-respiratoire l'expérience peut commencer avant toute prise en charge médicale. Ce chiffre est à prendre avec du recul car il ne correspond pas à une question précise mais à une analyse du récit. Pour donner plus de poids, même une prise de paracétamol a été comptée comme une médication. Il y a une part importante d'expériences survenues en dehors de toute prise de substance et par extension une part encore plus importante survenue en dehors de toute prise de substance psychoactive.

## 2. Récit de leur expérience

### ➤ Délai

Importante disparité avec une majorité de personne ayant voulu en parler dans la semaine qui a suivi leur expérience et des personnes qui ont gardé le silence pendant plusieurs dizaines d'années.

Il y a probablement plusieurs facteurs à prendre en compte, comme les croyances préalables de la personne, conditionnant l'importance de la remise en question induite par l'EMI ainsi que la qualité d'écoute des potentiels interlocuteurs disponibles. Il persiste également l'idée reçue que les EMI découlent forcément d'une altération du fonctionnement cérébral, de ce fait des personnes vivent une EMI authentique en l'absence de tout contexte pathologique en ignorant sa nature.

### ➤ Interlocuteurs

Plus de la moitié des emistes ont initialement partagé leur récit avec leur famille mais une part importante en ont également parlé à un ou plusieurs professionnels de santé (29,2 %).

Toutes catégories confondues les réactions des interlocuteurs au récit ont été majoritairement positives avec néanmoins plus d'un quart de réaction négatives.

La valeur attribuée à la réaction des interlocuteurs au récit étant une valeur globale pour tous les interlocuteurs et les emistes s'étant souvent confié à plusieurs « catégories » d'interlocuteurs différents, il n'est pas possible d'extraire une note entre -3 et +3 pour chaque catégorie d'interlocuteur.

Néanmoins en reprenant les commentaires il est possible de différencier les réactions en fonction des interlocuteurs, ce qui nous montre des valeurs sensiblement équivalentes pour la famille et les proches, un plus grand pourcentage de réactions favorables de la part des conjoints par rapport aux autres catégories et une majorité de réactions négatives dans la catégorie « soignant », qui est la seule à avoir cette majorité de réponses négatives.

#### ➤ **Ressenti après s'être confié**

Partager leur récit a eu un effet bénéfique pour la majorité des emistes (70,9 %).

La proportion est différente de celle attendue, à savoir coïncidant avec la réaction des interlocuteurs.

C'est une expérience très intense pouvant induire un silence très lourd à porter, une réaction neutre peut apporter du soulagement et une réaction négative peut apporter un ressenti neutre.

### 3. **Vécu de l'expérience**

#### ➤ **Réalité**

La quasi-totalité des personnes considère que non seulement leur expérience est réelle (98,3 %), mais encore plus réelle que la réalité expérimentée au quotidien (94,8 %). L'EMI reste plus présente à leur esprit qu'un souvenir ordinaire pour 93,4 %, toujours présent pour 71,9 %. Le sentiment de réalité associé lors de la remémoration de l'EMI est supérieur à la réalité habituelle pour 78,5 % d'entre eux. Il semble néanmoins y avoir un amalgame dans les réponses entre la réalité expérimentée durant l'expérience et celle expérimentée durant la re mémorisation de l'expérience, il convient donc d'être prudent sur ce résultat. 84 % revivent « mentalement » leur EMI quand ils se la remémorent et 90,4 % estiment qu'elle revient à eux comme une histoire plutôt cohérente et non comme une scène isolée. 97,9 % estiment que leur EMI s'est déroulée de la manière dont ils s'en souviennent, sans avoir ni rajouté ni fabriqué quoi que ce soit.

93,6 % accordent une place importante à leur expérience dans leur vie, très importante pour 87,1 % d'entre eux.

#### ➤ **Contenu de l'EMI**

Selon les réponses au questionnaire une nette majorité de personnes (84,3 %) aurait au moins visualisé un corps durant leur expérience et 29,2 % ont pu vérifier par la suite ce qu'ils ont vu. Cependant une faible proportion de personnes a répondu à cette question (70,6 %). Si on extrapole en considérant que les absences de réponses correspondent à des personnes qui n'ont rien vu, cela

représente tout de même 59,6 % de personnes qui auraient au moins visualisé un corps et 20,6 % qui auraient pu vérifier ce qu'ils ont vu.

Une proportion non négligeable dit avoir revu, au moins de manière vague, des scènes de leur vie (38,3 %), ayant influencé leur vie depuis leur retour pour 89,1 % d'entre eux.

84,9 % disent avoir perçu une lumière. Les absences de réponse ont été considérées comme une absence de perception de lumière du fait de l'impossibilité de les distinguer dans le questionnaire. Seulement 3,4 % considèrent que c'était l'éclairage. Cette lumière était plus importante que tout le reste pour la majorité des emistes (52,3 %) et seulement 10,8 % considèrent qu'elle était peu ou pas importante.

96,4 % estiment avoir conservé un état de conscience au moins aussi développé qu'à l'ordinaire durant leur EMI, plus développé pour 73 %.

65,1 % n'accordaient plus d'importance à leur identité habituelle.

Des éléments négatifs ont potentiellement été présents pour 48,4 % des emistes, les absences de réponse ont été considérées comme des absences d'élément négatif du fait de l'impossibilité de les distinguer dans le questionnaire. Le principal élément négatif est lié à la nécessité de devoir réintégrer leur corps. Pour les personnes qui auraient eu des aspects négatifs durant leur expérience, ceux-ci prévalent sur les aspects positifs pour seulement 9,3 % d'entre eux.

La décision de revenir aurait été indépendante de leur volonté dans la majorité des cas (53,2 %).

Au vu de toutes ces informations, le sentiment de réalité associé à l'expérience ; les éléments extérieurs perçus, parfois objectivés ; les scènes de revue de vie influençant leur vie à leur retour ; l'importance qu'occupe une EMI dans une vie ; la sensation de posséder des facultés intellectuelles exacerbées ; la certitude d'avoir réellement vécu cette expérience, on peut facilement comprendre le caractère intime et déstabilisant de ce phénomène et la véritable mise à nu que peut constituer son témoignage, ainsi que la souffrance ressentie face à une réaction négative.

#### 4. Conséquences de l'expérience

L'expérience aurait été difficile à intégrer dans leur vie pour une majorité d'entre eux (61,9 %) mais ces résultats sont à prendre avec du recul du fait de l'impossibilité de distinguer les absences de réponse des réponses négatives, ce qui surestime probablement ce résultat. Les principales raisons rendant cette intégration difficile sont la difficulté à partager cette expérience ainsi que son intensité et les bouleversements qu'elle entraîne. Les principales difficultés rencontrées à la suite de leur expérience sont nettement dominées par la difficulté de pouvoir en parler en toute confiance (51,4 %).

Une grande majorité des emistes considèrent avoir fait quelque chose de concret de positif de leur expérience (86 %) ; accorde un sens plus important à la vie (86,9 %), serait plus tournée vers les autres (88,2 %), aurait moins peur de la mort (93,1 %), a développé une vision positive de la spiritualité

(80,2 %, aucun n'a développé une vision négative). La vision de la religion est plus mitigée avec 38,9 % qui ont développé une vision plus positive de la religion et 32,7 % une vision plus négative. Cela peut s'expliquer, comme il apparaît dans les commentaires, par un probable amalgame entre les institutions religieuses et leurs messages essentiels. Les emistes semblent globalement d'accord avec les messages d'Amour et d'unité mais semblent rejeter toute notion de dogme et de domination.

Une grande majorité perçoit un sens à leur expérience (75,4 %), à noter qu'une fois encore les absences de réponse ont été considérées comme des réponses négatives du fait de l'impossibilité de les distinguer. 42,9 % pensent que leur expérience détient la capacité de répondre à des questions personnelles ou familiales, les absences de réponses étant comptées comme des réponses négatives.

Les emistes considèrent qu'à ce jour leur expérience a eu un impact positif dans leur vie pour 86,1 % d'entre eux.

Ces expériences entraîneraient donc un bouleversement du quotidien et auraient un sens important pour ceux qui la vivent, remettant en question bon nombre de questionnements fondamentaux tels que le sens de la vie, de la mort, de l'amour et de la spiritualité, les amenant à fonctionner de manière plus altruiste en rejetant toute domination. Parallèlement à ces changements coexiste souvent une souffrance, principalement due à la difficulté de pouvoir en parler en toute confiance.

L'impossibilité dans ce questionnaire de distinguer, pour plusieurs questions, les absences de réponses des réponses négatives est source de biais et impose de prendre du recul. Néanmoins ce biais va le plus souvent minimiser l'impact que peut avoir cette expérience, sauf pour la question de la facilité de son intégration qui majore probablement le nombre de personnes ayant eu des difficultés d'intégration.

Le fait de catégoriser des questions ouvertes est également une source de biais mais permet néanmoins de recueillir des informations utiles qui pourront être approfondies lors d'un travail ultérieur.

## **B. Questionnaire adressé aux expérimentateurs**

### **1. Echantillon**

#### **➤ Expérimentateurs**

Répartition équitable entre hommes et femmes

Age au moment de l'expérience entre 5 et 72 ans

Seulement 35,4 % avaient entendu parler d'EMI avant leur expérience.

## ➤ Contexte

79,2 % des expériences sont survenues dans un contexte pathologique et 20,8 % en dehors de toute lésion organique, distribution assez proche que celle du questionnaire précédent.

## 2. Récit de leur expérience

Il existe une disparité importante avec une prédominance de personnes en ayant parlé immédiatement et au bout de 10 à 20 ans. Les principales raisons expliquant ce délai sont la peur de la réaction de l'interlocuteur, le besoin de parler ou sont liées à l'expérience en elle-même. Les personnes ayant immédiatement partagé leur expérience avaient surtout besoin de parler (40,9 %), celles qui ont attendu au moins 1 an avant de se confier craignaient la réaction de leur interlocuteur (69,6 %).

Après en avoir parlé la première fois, plus de la moitié ont de nouveau attendu au moins 1 an avant de partager leur expérience avec une autre personne.

Presque la moitié des emistes ont initialement parlé avec leur famille (47,9 %) mais une quantité non négligeable a fait part de son récit à des professionnels de santé (29,2 %).

Il y a eu une majorité de réaction au moins neutre au récit avec néanmoins 26,1 % de réactions négative. Si on définit les réactions en fonctions des interlocuteurs, on retrouve des réactions positives pour les amis, mitigées pour la famille et négatives pour les professionnels de santé, ces derniers ayant cette fois encore la plus grande part de réponses négatives (57,2 %).

Après avoir partagé leur expérience, une majorité d'emistes ont ressenti du soulagement (65,9 %). Cette valeur est proche de celle retrouvée dans le questionnaire précédent.

Ils n'ont pu parler de leur expérience en toute confiance qu'au bout de 16,4 années en moyenne et seulement 13,8 % à un professionnel de santé.

## 3. Rencontre avec les professionnels de santé

Une nette majorité des emistes (68,1 %) a fait part de son récit au moins une fois à un ou plusieurs professionnels de santé (toutes professions confondues) et ont reçu une réaction négative dans 40,6 % des cas, ce qui est loin d'être négligeable.

Quand ils ont décidé de se confier à des professionnels de santé, l'attente principale était d'être écouté (40 %) mais aussi de comprendre ce qui leur était arrivé (28 %). La majorité estime que les professionnels de santé n'ont pas répondu à leur attente (61,9 %).

#### 4. Intégration de l'expérience

Tous les emistes interrogés considèrent que leur expérience est réelle, plus réelle que la réalité habituelle pour 88,6 % d'entre eux. Elle est une expérience plus importante que leurs autres expériences de vie pour 93,5 %, la plus importante de leur vie pour 71,7 %. La quasi-totalité des emistes (95,7 %) ont observés des changements dans leur vie dans les suites de l'emi, positifs pour 84,8 %. Aucun n'estime qu'ils soient négatifs.

Une grande majorité considère avoir au moins partiellement intégré leur expérience (80,9 %), avec des difficultés importantes pour 68,2 %. Cette intégration aurait pu être principalement facilitée par le fait de pouvoir en parler en toute confiance (39,5 %), mais aussi par une plus grande ouverture d'esprit de l'entourage, la rencontre avec d'autres emistes et la reconnaissance par le milieu médical.

Les principales difficultés rencontrées dans les suites sont majoritairement de pouvoir en parler en toute confiance (46 %), mais aussi le décalage qu'ils ressentent par rapport aux valeurs de notre société, l'acceptation d'eux-mêmes et le retour à la vie quotidienne.

22,5 % estiment que leur entourage a une responsabilité importante ou majeure dans les difficultés qu'ils ont eu à surmonter, 39,5 % pour la responsabilité du milieu médical.

On retrouve donc un délai qui peut être important avant le premier récit et un délai souvent très long avant de pouvoir parler en toute confiance. Une part importante d'emiste s'est confiée à des professionnels de santé et a reçu un accueil majoritairement positif malgré une part importante de réactions négatives. La difficulté de pouvoir en parler en toute confiance est encore une fois mise en avant.

#### C. Questionnaire envoyé aux soignants

##### ➤ Echantillon

117 médecins avec 53,8 % de médecins généralistes, exerçant en moyenne depuis 19 ans.

##### ➤ Connaissance des EMI

Une très grande majorité avait déjà entendu parler d'EMI (93,2 %), majoritairement par l'intermédiaire de médias, avec une quantité importante en ayant entendu parler par un patient ayant vécu une EMI (24,3 %). Très peu de médecins en ont entendu parler lors de leurs études ou de leurs stages hospitaliers. Un tiers environ a essayé de plus se renseigner sur le sujet (30,7 %), principalement par des recherches sur internet et des lectures avec 33,3 % grâce à des articles scientifiques.



Une nette majorité (60,9 %) considèrent que ces expériences peuvent être authentiques, les autres pensent principalement qu'elles seraient plutôt induites par un état cérébral particulier, par une hypoxie cérébrale, la conséquence d'hallucinations ou secondaires à une substance pharmacologique.

Cette majorité de médecins en faveur de l'authenticité de ces expériences n'est probablement pas le reflet de la population médicale française. Les EMI étant peu étudiées et potentiellement sujettes à polémique il est fort probable qu'une importante partie des médecins ayant répondu aient déjà un certain intérêt ou une certaine information sur le sujet, d'autant plus que le nombre de réponses obtenues est assez faible par rapport au nombre de médecins sollicités.

Environ la moitié des médecins interrogés sont au fait de l'existence de recherches sérieuses sur les EMI (47,4 %) et seulement 14,2 % connaissent des associations vers lesquelles ils peuvent orienter leurs patients.

### ➤ **Accueil des expérienceurs**

Tous les médecins interrogés pensent que ces expériences, authentiques ou non, ont un impact au moins mineur chez les emistes et majeur pour 59,8 %. 72,1 % estiment que nier ces expériences peut avoir un impact important chez les emistes.

38,8 % des médecins interrogés ont déjà eu affaire à un emiste et tous considèrent avoir eu une réaction au moins neutre, positive pour 75 % d'entre eux. Parmi ceux n'ayant jamais rencontré d'expérienceurs, tous considèrent qu'ils auraient eu une réaction au moins neutre, positive pour 68,6 % d'entre eux.

Ces chiffres, très discordants avec ceux recueillis auprès des emistes, peuvent s'expliquer en partie d'une part par un biais de sélection, les médecins ayant répondu au questionnaire sont probablement plus ouverts sur ce sujet, d'autre part par une difficulté pour les médecins à avoir conscience de leurs propres réactions. Certains peuvent avoir l'impression d'avoir accueilli sans jugement le récit d'une EMI mais s'être trahis par des réactions inconscientes, perçues par l'expérienceur qui pourra se sentir jugé.

Une meilleure connaissance de la littérature scientifique pourrait aider les médecins à mieux comprendre les expérienceurs et les difficultés qu'ils peuvent éprouver. La connaissance d'associations leur permettrait de proposer à leur patient une écoute attentive ainsi que des rencontres avec d'autres emistes, ce qui pourrait être très bénéfique dans l'intégration d'une telle expérience.

THESE SOUTENUE PAR Mr Mathieu DELVAUX

## V. CONCLUSIONS

Bien que les expériences de mort imminente soient un phénomène de plus en plus étudié sur le plan scientifique et en particulier sous l'angle des neurosciences, elles restent encore inexplicables au vu de l'état actuel des connaissances scientifiques.

Les personnes qui ont vécu une EMI sont totalement convaincues de la réalité de leurs expériences et les considèrent majoritairement comme étant plus réelles que la réalité que nous expérimentons au quotidien. Elles sont parfois capables de percevoir des détails précis de leur entourage et des scènes se déroulant aux alentours de leur corps voire en des lieux distants, ressentent souvent un état de conscience plus développé que leur conscience ordinaire, peuvent revoir des scènes de leur vie de leur propre point de vue ainsi que de celui des autres protagonistes et perçoivent fréquemment une lumière qui occupe une place très importante dans leur expérience, bien qu'ils aient énormément de mal à la décrire avec des mots. Ils assurent que leur expérience est toujours présente à leur esprit, même plusieurs années après l'avoir vécue et décrivent des changements radicaux dans leur manière de concevoir la vie à leur retour. La plupart d'entre eux n'ont plus peur de la mort et accordent une grande importance dans leur vie à l'altruisme, à l'amour et à la spiritualité, tout en refusant tous les dogmatismes. De ce fait, ils se sentent totalement en décalage avec le monde dans lequel nous vivons. Ils considèrent que ces expériences sont un tournant majeur dans leur vie mais pourtant dans leur majorité ils mettent des années à pouvoir en parler en toute confiance, principalement de peur de ne pas être crus, alors que partager leur expérience leur procure souvent un profond soulagement, si l'interlocuteur se veut ouvert.

Il ressort clairement de cette étude la nécessité pour eux de pouvoir parler et être entendus sans jugement ni a priori, par leurs proches mais aussi et surtout par les professionnels de santé qu'ils estiment plus responsables que leur entourage des difficultés qu'ils éprouvent suite à leur expérience. Quand ils osent la partager, une quantité non négligeable d'émistes se heurtent à des réactions négatives, plus fréquentes de la part des soignants que de l'entourage et se murent souvent dans un silence, source de souffrance pendant parfois de longues années.

Les professionnels de santé ont quasiment tous à l'heure actuelle entendu parler des EMI, principalement par l'intermédiaire des médias. Les médecins interrogés sont majoritairement en faveur de l'authenticité de ces expériences mais peu sont au fait des recherches effectuées ou en cours et encore moins de l'existence d'associations vers lesquelles orienter leurs patients. Tous sont d'accord sur l'impact important que peut avoir une EMI dans une vie et la majorité conçoit que nier ces expériences peut être source de souffrance chez ceux qui les ont vécues. Tous les

médecins interrogés considèrent qu'une attitude juste serait au moins d'accueillir les emistes sans jugement.

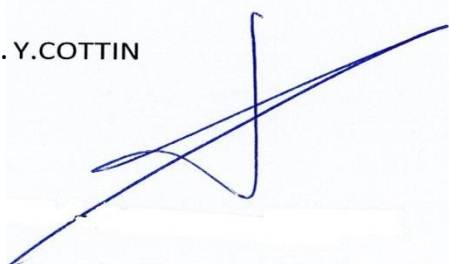
Les professionnels de santé ont un rôle très important à jouer car d'une part, les EMI surviennent en majorité dans des contextes traumatiques et pathologiques (bien qu'une proportion importante se déroule en dehors de toute altération organique) et donc dans leur champ d'action, d'autre part parce qu'ils représentent le savoir quant au fonctionnement du corps et de l'esprit humain, leur opinion conditionne donc celui du grand public. Les professionnels de santé et surtout les médecins devraient être des interlocuteurs privilégiés, ouverts et suffisamment informés sur ces phénomènes ainsi que sur leurs répercussions, sans a priori sur leur véracité ou non. Ces a priori, qu'ils soient positifs ou négatifs, relèvent actuellement du domaine de la croyance personnelle et peuvent interférer négativement dans le soin.

Il est donc primordial de favoriser l'information et de continuer la recherche sur ces phénomènes qui, s'ils sont authentiques, remettraient en question bon nombre de nos croyances et s'ils ne le sont pas, nous permettraient une bien plus grande compréhension du fonctionnement du corps et de l'esprit humain. Quoi qu'il en soit, être dans une démarche ouverte et compréhensive, sans jugement, est une attitude thérapeutique indispensable pour obtenir une relation de bonne qualité avec nos patients. Il apparaît logique, indépendamment de notre propre opinion, d'adopter le même comportement face à des personnes à la recherche d'une écoute bienveillante, nous faisant le récit d'une expérience particulièrement intime, qu'elles ne comprennent pas toujours et qui est à l'origine de profonds bouleversements dans leur vie.

Le Président du jury,

Vu et permis d'imprimer  
Dijon, le 13 novembre 2018  
Le Doyen

Pr. Y.COTTIN



Pr. M. MAYNADIÉ



## VI. BIBLIOGRAPHIE

- [1] Charland-Verville, Vanessa, Jean-Pierre Jourdan, Marie Thonnard, Didier Ledoux, Anne-Francoise Donneau, Etienne Quertemont, et Steven Laureys. « Near-death experiences in non-life-threatening events and coma of different etiologies ». *Frontiers in Human Neuroscience* 8 (27 mai 2014). <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00203>.
- [2] Sabom M.B., Souvenirs de la mort ; Robert Laffont 1983.
- [3] « The Lancet: Near-death experience in survivors of cardiac arrest ». [https://profezie3m.altervista.org/archivio/TheLancet\\_NDE.htm](https://profezie3m.altervista.org/archivio/TheLancet_NDE.htm).
- [4] Parnia, Sam, D. G. Waller, R. Yeates, et P. Fenwick. « A qualitative and quantitative study of the incidence, features and aetiology of near death experiences in cardiac arrest survivors ». *Resuscitation* 48, n° 2 (1 février 2001): 149-56. [https://doi.org/10.1016/S0300-9572\(00\)00328-2](https://doi.org/10.1016/S0300-9572(00)00328-2).
- [5] Schwaninger, Janet, Paul R. Eisenberg, Kenneth Schechtman, et Alan N. Weiss. « A Prospective Analysis of Near-Death Experiences in Cardiac Arrest Patients ». *Journal of Near-Death Studies* 20 (1 juin 2002): 215-32. <https://doi.org/10.1023/A:1015258818660>.
- [6] Greyson, Bruce. « Incidence and correlates of near-death experiences in a cardiac care unit ». *General Hospital Psychiatry* 25, n° 4 (1 juillet 2003): 269-76. [https://doi.org/10.1016/S0163-8343\(03\)00042-2](https://doi.org/10.1016/S0163-8343(03)00042-2).
- [7] Sartori P. (2004) A prospective study of NDEs in an intensive therapy unit. *Christian parapsychologist*, 16, 34-40.
- [8] Sartori P. (2006) A long-term prospective study to investigate the incidence and phenomenology of near-death experiences in a Welsh intensive therapy unit. *Network review*, 90, 23-25
- [9] Near Death Experiences and the 5th Dimensional Spatio-Temporal Perspective, Jean-Pierre Jourdan, M.D., *Journal of Cosmology*, 2011, Vol 14. 4743-4762
- [10] Modalités de perception dans les EMI : modélisation et propositions pour une recherche phénoménologique In **Etre Humain**, sous la direction de Bérénice Tournafond, CNRS Editions, Paris 2014 [http://www.canalacademie.com/IMG/doc/Particularites-de\\_la\\_perception-dans-les\\_-EMI.doc](http://www.canalacademie.com/IMG/doc/Particularites-de_la_perception-dans-les_-EMI.doc)
- [11] *Consciousness and the Universe*, Roger Penrose and Stuart Hameroff Eds., Cosmology Science Publishers (August 29, 2011)
- [12] Diagnostic différentiel : Quelques précisions sur les EHC ou OBE (Expériences Hors du Corps, Out of Body Experiences) Dr. Jean-Pierre JOURDAN Extrait de Jourdan J.P. (2006), *Deadline - Dernière limite*. Les 3 Orangers, Paris ; Pocket Paris 2010.
- [13] Blanke Olaf, Ortigue Stephanie, Landis Teodor, Seeck Margitta. "Stimulating illusory own-body perceptions", *Nature* 419, 269 - 270 (2002)

- [14] « (PDF) Temporality of Features in Near-Death Experience Narratives ». ResearchGate.  
<http://dx.doi.org/10.3389/fnhum.2017.00311>. Martial Charlotte, Hélène Cassol, Georgios Antonopoulos, Thomas Charlier, Julien Heros, Anne-Françoise Donneau, Vanessa Charland-Verville, et Steven Laureys.
- [15] Thonnard, Marie, Vanessa Charland-Verville, Serge Bredart, Hedwige Dehon, Didier Ledoux, Steven Laureys, et Audrey Vanhaudenhuyse. « Characteristics of Near-Death Experiences Memories as Compared to Real and Imagined Events Memories ». *PloS one* 8 (27 mars 2013): e57620.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0057620>.
- [16] Near-death experiences' main features : a retrospective analysis  
 .Charland-Verville V, Jourdan J-P, Thonnard M, Brédart S, Laureys S, Vanhaudenhuyse A. Poster
- [17] Greyson, B. « The Near-Death Experience Scale. Construction, Reliability, and Validity ». *The Journal of Nervous and Mental Disease* 171, n° 6 (juin 1983): 369-75.
- [18] Johnson, M. K., M. A. Foley, A. G. Suengas, et C. L. Raye. « Phenomenal Characteristics of Memories for Perceived and Imagined Autobiographical Events ». *Journal of Experimental Psychology. General* 117, n° 4 (décembre 1988): 371-76.

## VII. ANNEXES

### A. Annexe 1 : Résumés d'études réalisées conjointement par le CSG et le Dr JOURDAN

#### **Near-death experiences in non-life-threatening events and coma of different etiologies**

Charland-Verville V, Jourdan J-P, Thonnard M, Ledoux D, Donneau A-F, Quertemont E, Laureys S,

*Frontiers in Human Neuroscience* May 2014, volume 8, article 203

Résumé (trad. J.P. Jourdan) :

**Expériences de Mort Imminente dans des circonstances dénuées de risque vital et dans des comas de différentes étiologies.**

**Contexte :** Les Expériences de Mort Imminente (EMI, en anglais Near-Death Experiences, NDE) sont de plus en plus considérées comme une réalité physiologique et psychologique, clairement identifiable, et signifiante sur le plan clinique. Cependant, la définition et les causes de ce phénomène ainsi que l'identification des « experiencers » font toujours l'objet de discussions. A ce jour, l'outil standardisé le plus fréquemment utilisé dans la recherche pour identifier et évaluer les EMI est l'échelle de Greyson. Des études prospectives et rétrospectives ont été basées sur cette échelle pour en estimer la fréquence dans diverses populations mais peu d'études ont cherché à associer le contenu et l'intensité de l'expérience à leur étiologie.

**Méthode :** dans cette étude rétrospective nous avons évalué l'intensité et les caractéristiques les plus fréquemment rapportées de témoignages spontanés d'EMI survenues à l'occasion d'événements ne représentant pas un risque vital ("NDE like") ou lors d'un coma pathologique ("NDE réelles") en fonction de l'étiologie de l'atteinte cérébrale. Nous avons aussi comparé nos données rétrospectives concernant des comas anoxiques avec celles de la littérature provenant d'études prospectives post-anoxie ayant utilisé l'échelle de Greyson.

**Résultats :** l'analyse des 190 témoignages qui remplissaient les critères d'une EMI ( c-a-d. score de Greyson total > 7/32 ) en fonction de leur l'intensité ( score Greyson total ) et de leur contenu (caractéristiques répertoriées dans l'échelle de Greyson) n'a montré aucune différence entre les groupes "NDE like" (n= 50) et "NDE réelles"(n = 140), pas plus, à l'intérieur de ce dernier groupe, en fonction de la cause du coma (anoxique / traumatique / autre). La caractéristique la plus fréquemment rapportée était un sentiment de paix et de bien-être (89-93%) . Seuls 2 patients (1%) rapportèrent une expérience négative. Dans notre cohorte anoxique rétrospective, les fréquences de l'ensemble des caractéristiques fondamentales d'EMI étaient plus élevées comparées aux données rétrospectives de la littérature.

**Conclusion** : il apparaît que les "NDE réelles" rapportées après des comas de différentes étiologies sont similaires aux expériences "NDE-like" liées à des circonstances sans risque vital. Les personnes qui témoignent d'une EMI rétrospectivement tendent à rapporter des expériences plus riches.

### **Characteristics of near-death experiences memories as compared to real and imagined events memories**

Thonnard M\*, Charland-Verville V\*, Bredart S, Dehon H, Ledoux D, Laureys S, Vanhaudenhuyse A

*PLoS ONE*(2013) 8(3): e57620

Résumé (trad. J.P. Jourdan) :

#### **Caractéristiques des souvenirs d'Expériences de Mort Imminente comparés aux souvenirs d'événements réels et imaginaires.**

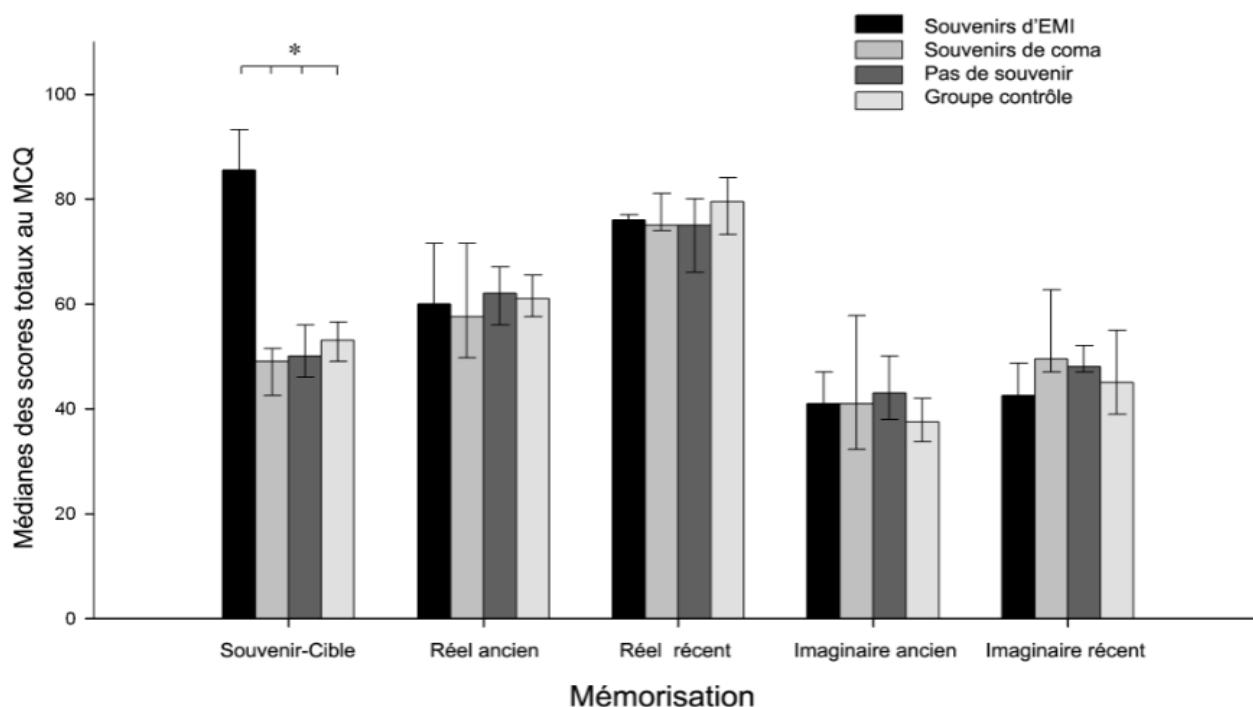
Les Expériences de Mort Imminente (EMI) intriguent depuis de nombreuses années et à ce jour, n'ont toujours pas reçu d'explication convaincante. Dans la mesure où il a été proposé de considérer les témoignages d'EMI comme des événements imaginaires, et du fait que les souvenirs d'événements imaginaires ont en moyenne moins de caractéristiques phénoménologiques que les souvenirs d'événements réels, nous avons comparé dans cette étude les caractéristiques phénoménologiques de témoignages d'EMI avec les souvenirs d'événements imaginaires et réels.

Nous avons inclus dans l'étude trois groupes de patients ayant survécu à un coma (8 patients ayant vécu une EMI telle que définie par l'échelle de Greyson, 6 patients sans EMI mais ayant conservé des souvenirs de leur coma, et 7 patients sans aucun souvenir de leur coma) et un groupe de 18 volontaires en bonne santé appariés pour l'âge. Cinq types de souvenirs ont été évalués à l'aide du Memory Characteristics Questionnaire (MCQ, Johnson et al., 1988) : les souvenirs cibles (EMI pour le groupe souvenirs d'EMI, coma pour le groupe coma, souvenirs d'enfance pour les groupes sans souvenir et contrôle), souvenirs anciens et récents d'événements réels et souvenirs anciens et récents d'événements imaginés.

Du fait du contenu émotionnel élevé des EMI, il a été demandé aux participants de choisir des souvenirs aussi chargés émotionnellement que possible, aussi bien pour les événements réels qu'imaginaires, anciens et récents.

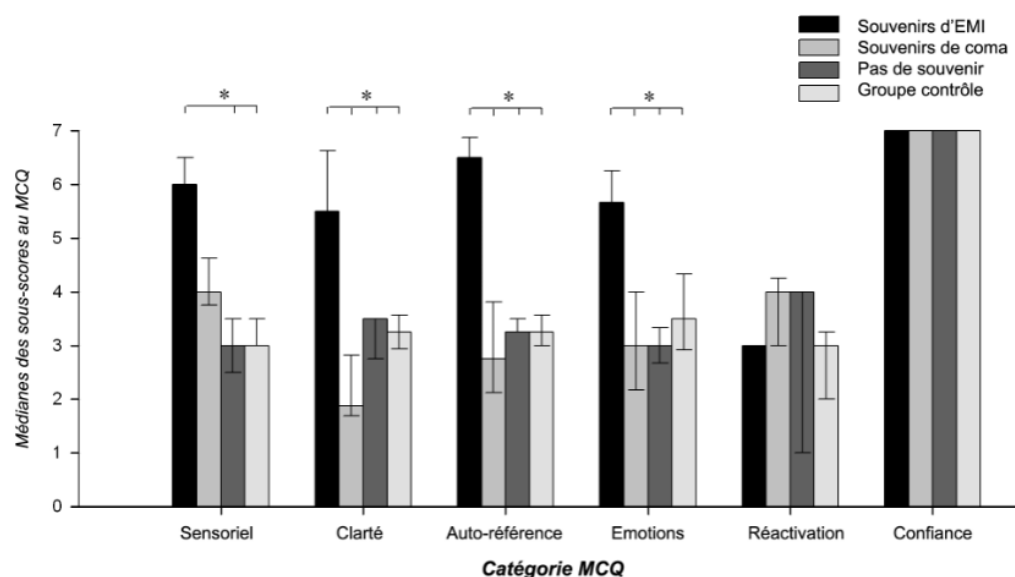
Les résultats ont montré que dans le groupe EMI les souvenirs de l'expérience ont plus de caractéristiques que les souvenirs d'événements réels ou imaginaires. Les souvenirs d'EMI contiennent plus d'information émotionnelle et auto-référencée, et ont une plus grande clarté que les souvenirs de coma (tous  $p < 0,02$ ).

Tout cela suggère qu'elles ne peuvent être considérées comme des souvenirs d'événements imaginaires. Au contraire, leur origine physiologique pourrait les amener à être réellement perçues tout en n'ayant pas été vécues dans la réalité. Un effort de recherche supplémentaire est nécessaire.



Scores totaux au MCQ pour chaque type de souvenir étudié (médianes et écarts interquartiles (\* P 0.05)  
 Noter que les EMI présentent significativement plus de caractéristiques que les souvenirs-cibles étudiés dans les groupes "coma", "sans souvenir" et "contrôle".

-Souvenirs récents et anciens d'événements réels : par exemple, des souvenirs d'événements particuliers, visite, etc.  
 -Souvenirs récents et anciens d'événements imaginés : par exemple, souvenirs de rêve ou d'intentions non satisfaites  
 -Souvenirs-cibles : souvenirs de l'EMI pour le Groupe "EMI", souvenirs du coma pour le groupe "coma" et premiers souvenirs d'enfance pour les groupes "sans souvenir" et "contrôles en bonne santé".  
 Les participants ont reçu l'ordre de se rappeler les souvenirs les plus émotionnellement saillants d'événements réels et imaginés, récents et anciens.



Sous-scores au MCQ (Memory Characteristics Questionnaire). Médiane et écarts interquartiles (\*P 0.05)  
 Noter le taux significativement supérieur des caractéristiques mémorielles pour les catégories "sensoriel", "clarté", "information auto-référencée" et "émotions" pour les EMI en comparaison avec les souvenirs-cibles dans les groupes "coma", "sans souvenir" et "contrôle".



## **Temporality of Features in Near-Death Experience Narratives.**

Martial Charlotte, Hélène Cassol, Georgios Antonopoulos, Thomas Charlier, Julien Heros, Anne-Françoise Donneau, Vanessa Charland-Verville, et Steven Laureys.

*Frontiers in Human Neuroscience* 11 (2017).

Résumé (trad. J.P. Jourdan):

### **Temporalité des caractéristiques dans les récits d'Expériences de Mort Imminente**

**Contexte :** A la suite d'une EMI, les expérienceurs rapportent habituellement des témoignages extrêmement riches et détaillés. Phénoménologiquement, une EMI peut être décrite comme un ensemble de caractéristiques distinctes. Quelques auteurs ont proposé un schéma de déroulement standard, cependant la temporalité réelle des caractéristiques essentielles des EMI demeure un champ peu exploré.

**Objectifs :** Le but de la présente étude était d'étudier la fréquence de distribution de ces caractéristiques (globalement et en fonction de leur position dans les témoignages) ainsi que les séquences temporelles de caractéristiques les plus fréquemment décrites.

**Méthode :** Nous avons réuni 154 narrations libres écrites françaises d'EMI (score total sur l'échelle de Greyson  $\geq 7/32$ ). Il a été procédé à une analyse de texte sur tous les récits afin de définir un ordre temporel et la fréquence de distribution des caractéristiques d'EMI.

**Résultats :** Nos analyses ont mis en évidence les séquences temporelles de caractéristiques consécutives suivantes : Expérience Hors du Corps, Perception d'un tunnel, Vision d'une lumière intense, Sentiment de paix. Cependant, cette séquence ne se retrouve que chez un nombre limité d'expérienceurs.

**Conclusion :** Ces résultats laissent penser que les séquences temporelles peuvent varier selon les expérienceurs. Explorer les associations et les relations entre les différentes caractéristiques rencontrées durant les EMI pourrait contribuer à une définition rigoureuse et à une compréhension scientifique du phénomène.

## **Modalités de perception dans les EMI : modélisation et propositions pour une recherche phénoménologique**

Dr. Jean-Pierre Jourdan

In *Etre Humain*, sous la direction de Bérénice Tournafond, CNRS Editions, Paris 2014. [Full text](#)

Résumé :

**Mots-clés :** Expériences de mort imminente ; perception ; sciences cognitives ; modélisation ; perception globale ; information ; dimensions supplémentaires ; recherche clinique.

**Résumé :** Les caractéristiques cognitives de 70 cas d'EMI (Expériences de Mort Imminente) recueillis au sein de l'association IANDS-France ont été étudiées. L'analyse détaillée des modalités et particularités de la perception durant ces expériences amène à proposer et modéliser un concept de « perception globale » ou d' « acquisition globale d'information ». *Son adéquation aux témoignages est analysée, faisant apparaître une cohérence qui remet fortement en question les interprétations purement hallucinatoires de ce genre d'expériences.* Quelques pistes permettant de comprendre comment le retraitement de ce type d'information pourrait être accompli au niveau cérébral sont présentées. Il est enfin proposé un protocole de recherche en milieu hospitalier tenant compte des conclusions de cette étude.

## B. Annexe 2 : Témoignages (un lien vidéo + un écrit)

**Témoignage vidéo de Marie DE SOLEMNE, expérience survenue en 1982.**

[https://www.youtube.com/watch?v=KcDxdn\\_hvQc](https://www.youtube.com/watch?v=KcDxdn_hvQc)

**Témoignage de Virginie R., recueilli en 2017 soit 28 ans après l'expérience survenue en 1989, à l'âge de 20 ans.**

**Avertissement :** Le témoignage qui suit a été choisi car il est extrêmement complet, comprenant la majorité des éléments d'une EMI. Il permettra au lecteur d'avoir un premier aperçu de ce qu'est un vécu d'EMI.

Il n'est cependant pas représentatif de l'ensemble des témoignages, qui comportent rarement la totalité des éléments caractéristiques d'une EMI.

« Le 16 avril 1989, suite à un différend avec ma mère, j'ai fait une tentative de suicide avec de l'alcool et des barbituriques. J'ai pris ces médicaments devant ma mère qui m'a dit que je n'étais pas capable d'aller jusqu'au bout de mon geste. Elle n'a rien fait pour m'empêcher de tenter de mettre fin à mes jours, puis après avoir terminé mon "cocktail", je suis partie dans ma chambre où j'ai perdu connaissance. C'est mon père qui m'a trouvée inanimée sur mon lit et il a appelé les secours.

Arrivée aux urgences de l'hôpital, j'ai été transférée en réanimation. J'ai fait un arrêt cardiaque, à ce moment-là, je me suis retrouvée au niveau du plafond de la chambre où je me suis vue branchée de toutes parts avec des moniteurs médicaux, notamment l'électrocardiogramme qui émettait un bip strident et continu car le tracé était plat.

J'ai vu un long tunnel devant moi, il était de couleur noire, puis il se transformait en gris anthracite jusqu'au gris clair afin d'atteindre un blanc immaculé.

Tout le long de ce tunnel, j'ai vu de part et d'autre tous les membres décédés de ma famille, ils se moquaient de moi, sauf une seule personne : mon petit frère Philippe, disparu en 1977 des suites d'une leucémie. Il était devenu un beau jeune homme, car il avait 7 ans au moment de son décès. Il m'a prise par la main pour m'emmener vers une lumière blanche, très pure, très forte, mais pas éblouissante. J'ai vu un très joli paysage, c'était une prairie verdoyante, d'un vert innommable, je n'avais jamais vu de couleur aussi jolie auparavant. Il y avait un arbre au beau milieu de cette prairie. Le tronc était de bonne taille, les branches étaient très nombreuses, les feuilles étaient d'un vert très tendre, elles bruissaient légèrement. Le ciel était d'un bleu très pur, limpide, sans aucun nuage.

J'entendais une mélodie très douce, mais je ne voyais personne chanter; il y avait une musique qui ressemblait à une berceuse, très relaxante, j'étais bien, en paix avec moi-même, lorsque j'ai entendu une voix masculine, mystique, me dire que je ne devrais pas être là, que j'ai commis un péché en voulant mettre fin à mes jours, que je dois retourner sur Terre afin de réconforter ma famille, je voyais toute ma vie défiler depuis ma naissance jusqu'à ce jour de 1989, puis cette voix mystique m'a pardonné mon geste malheureux, en me montrant la connaissance universelle, la paix, l'amour

inconditionnel qu'il éprouve pour chacun d'entre nous; il m'ordonne de retourner là d'où je viens, car je vais avoir des enfants, ils seront tous en bonne santé et j'aurai une famille nombreuse, puis je serai de nouveau éprouvée dans ma vie avant de connaître le bonheur, l'harmonie, la paix et la sérénité pour de bon, il me dit aussi que ma façon de vivre va changer, que ce que je viens de découvrir va changer ma vie pour toujours, que j'accomplirai des actes humbles envers mon prochain, moi je ne veux pas partir, mais cette voix mystique ne me laisse pas le choix: je ne peux pas rester.

Je vois alors une dernière fois mon petit frère, il joue avec son chien Jimmy, c'était notre chien lorsque nous étions enfants, puis au décès de Philippe, notre chien est devenu triste, il "pleurait" devant la porte de la chambre de mon frère, l'ironie du sort a voulu que Jimmy meure 10 ans jour pour jour après la mort de Philippe. Jimmy a retrouvé son maître, il gambade comme s'il n'avait jamais souffert, il est mort d'une paralysie dégénérative, puis là il n'avait plus rien.

Ensuite, je vois mon père pleurer devant mon corps, mon cœur ne bat toujours pas, il a sorti de la poche de son pantalon un mouchoir en tissu à carreaux bleus et blancs, il pleure comme je ne l'ai jamais vu pleurer.

Puis je plonge dans mon corps, j'ouvre les yeux, mon cœur s'est remis à battre ; je demande à mon père quel jour nous sommes, il me répond que je suis arrivée aux urgences de l'hôpital il y a 24 heures et que j'ai été déclarée cliniquement morte pendant trente minutes. Je lui dis qu'il a pleuré, qu'il a sorti le mouchoir (cité plus haut dans mon récit), il me confirme mes dires et me demande comment je peux savoir cela puisque physiquement je n'étais pas là. Je lui réponds que cela n'a aucune importance.

Puis quelques jours plus tard, après avoir confié mon récit à une infirmière, je me retrouve transférée en psychiatrie, j'ai eu le malheur de raconter mon expérience à cette seule personne et un médecin m'a donc internée en psychiatrie !!!! Je me suis murée dans mon silence pendant plusieurs années, je ne suis sortie de mon mutisme que l'année dernière, avant une émission télévisée sur les EMI. J'ai raconté ce que j'ai vécu à mon compagnon, Christophe, avec lequel je vis depuis bientôt 4 ans. Il m'a écoutée, et lors de l'émission sur les EMI qu'il a regardée avec moi, il a été étonné des explications des autres expérienceurs, qui ont vécu la même chose que moi à quelques très petites nuances près. »

### **Complément : extraits de réponses au questionnaire IANDS-France**

Depuis cette expérience, ma vie a changé. Auparavant, j'étais très imbue de ma personne, égoïste, je me fichais pas mal des autres ; puis petit à petit ma personnalité a changé ; je me suis mariée, j'ai eu 6 enfants qui sont en très bonne santé, j'ai divorcé, je suis devenue 2 fois grand-mère, mes grands-parents paternels nous ont quittés mon père est parti lui aussi cette année, j'ai beaucoup souffert de ces disparitions, j'ai eu un AVC en 2015, un cancer du sein en 2016. J'ai commencé à me consacrer au bénévolat, pour la lutte contre le cancer et pour aider les personnes hospitalisées isolées dans leur quotidien.

## **Votre expérience a-t-elle été facile à intégrer à votre vie ?**

Non

Parce que j'ai changé du jour au lendemain, parce que j'ai été internée en psychiatrie, parce que je suis restée dans mon mutisme pendant plus de 26 ans, parce que je ne voulais pas qu'on me prenne pour une folle, parce que le corps médical a encore beaucoup d'efforts à faire notamment l'écoute des personnes ayant vécu la même chose que moi

Mon changement radical de personnalité, ma façon d'appréhender les soucis quotidiens, ma façon de me positionner par rapport aux biens matériels, qui sont bien moins importants que le confort moral

Je pense personnellement que mon changement intégral est passé par plusieurs étapes : se remettre en question, se demander ce qui est le plus important dans la vie, s'accepter tel que l'on est, donner le meilleur de soi-même, partager mes richesses intellectuelles et personnelles (donner de mon temps à ceux qui en ont besoin), aimer et aider son prochain, ne pas porter de jugement sur les autres, on ne sait pas par quoi ils sont passés dans la vie, alors ne pas critiquer.

Je fais très attention à mon physique, même si j'ai été très malade (AVC, cancer du sein), je refuse de me laisser aller ; psychologiquement, je vais de l'avant, je réfléchis avant de prendre une décision difficile, je ne me lance pas tête baissée dans ce que je ne connais pas, j'ai changé de religion.

Je viens d'une famille catholique, mais je n'adhère vraiment pas à une religion, quelle qu'elle soit ; j'ai opté pour le bouddhisme, ce qui me permet de méditer chaque jour, d'essayer de faire le bien autour de moi du mieux que je peux.

## **Le sens de la vie :**

La vie a un sens profond pour chacun d'entre nous. Si nous sommes sur Terre, c'est pour une raison bien particulière, il n'y a pas de vies inutiles, chacun d'entre nous a une valeur particulière.

## **Les croyances :**

Mes croyances ont profondément changé : je ne crois plus en aucune religion, pourquoi ? Parce que quelle que soit notre religion, le résultat est le même pour chacun d'entre nous ; pourquoi telle religion interdit la consommation de certains aliments ou boissons telles que le thé ou le café ? Pourquoi un curé boit-il du vin lors de sa messe alors que certaines religions interdisent la consommation d'alcool, même en très faible quantité ?

Toutes les religions sont différentes, alors, non, je crois en Dieu, mais pas aux marchands de traditions ancestrales.

**Quelles sont les principales difficultés que vous avez eu à surmonter à la suite de votre expérience ?**

Mon internement en psychiatrie. Le corps médical doit faire des efforts, ne pas prendre les expérienceurs pour des fous, ne pas considérer que c'est notre cerveau qui fabrique des images, puisque même des petits enfants ayant vécu une EMI parlent de choses qu'ils n'ont jamais entendues de leur vie.

**Le cas échéant, comment les avez-vous résolues ?**

En taisant la vérité pendant des années. Mon exutoire est mon compagnon, Christophe, puisque lui m'a écoutée et crue. Il en a eu la preuve lors de ma très brève EMI suite à mon AVC puisque je lui ai dit les faits et gestes qu'il a commis pendant que j'étais partie.

**Comment le souvenir est-il revenu ? (Je me suis souvenu(e) de l'expérience dans son intégralité, petit-à-petit, c'est un facteur extérieur qui a réveillé le souvenir, etc..) ?**

Lorsque je suis sortie du coma, je me suis souvenue de tout ce que j'ai vécu, vraiment la totalité de mon expérience.

Elle est toujours présente, comme si c'était arrivé ce matin... Je sais que ce n'était pas un rêve, puisque j'ai fait de la psychiatrie pour avoir osé en parler à une infirmière. J'ai d'ailleurs consigné ce jour dans un journal intime que je continue d'écrire à ce jour, cette expérience ne s'estompera jamais, tellement les précisions que je possède sont vivaces.

**Aviez-vous la sensation de penser comme à l'ordinaire ?**

Non, mes pensées étaient plus affûtées, mes sens étaient plus développés.

Beaucoup plus de clairvoyance, plus de sensations de plénitude, de paix intérieure.

**Comment vous perceviez-vous durant l'expérience ? (Avez-vous conservé la notion de votre identité, aviez-vous une sensation de détachement par rapport à vos proches et/ou à votre vie, certaines choses avaient-elles perdu toute importance ou toute signification, etc.)**

Je n'avais plus mon identité, j'étais une autre personne tout en restant "moi".

**Si vous avez pu "voir" autour de votre corps ou ailleurs dans le monde ordinaire, essayez de décrire avec le plus de détails possibles :**

Je me voyais sur ce lit d'hôpital, avec les moniteurs médicaux qui clignotaient et émettaient un bip strident et continu car mon cœur ne battait plus, j'ai vu mon père pleurer et sortir un mouchoir à carreaux bleus et blancs de la poche de son pantalon, j'étais au-dessus de mon corps, tête-bêche. Oui, je voyais mieux les choses, mon ouïe était bien plus affinée puisque mon père était derrière une vitre, il me regardait, le regard emplí de larmes, je voyais en même temps les médecins faire le nécessaire pour me ramener à la vie, s'acharnant sur l'électrocardiogramme, le changement du personnel de nuit avec le personnel de jour. Je suis partie dans ce tunnel, tout en continuant à percevoir ce qui se passait ici-bas.

**Ce que j'ai pu vérifier :** J'ai vu les médecins se concerter sur mon cas, j'ai entendu ce qu'ils ont dit, j'ai vu mon père qui se lamentait, j'ai entendu ses paroles, il a dit très précisément: "j'aurais dû lui dire bien plus souvent à quel point je l'aimais, ma fille aînée", l'exactitude des couleurs de son mouchoir, il y avait 2 infirmières qui portaient des lunettes, un médecin avait des cheveux noirs comme le jais, il était typé, méditerranéen, puis une femme médecin, dont j'ai vu le nom sur son badge: Dr FODZO, puis la forme des appareils de réanimation, que j'ai pu vérifier moi-même après mon réveil, je veux dire la marque des appareils (HP).

**Avez-vous eu l'impression de voir un objet ou une scène depuis plusieurs endroits à la fois ?**

Je voyais à 360°, chose impossible pour la vue humaine sans assistance particulière. Mon père en larmes, les médecins qui se tenaient dans un autre endroit de la chambre par rapport à mon corps gisant sur ce lit, là où je ne pouvais pas voir en temps normal leurs faits et gestes même si j'avais été consciente. Je précise que l'endroit où se trouvait mon père était totalement à l'opposé de là où se trouvaient les médecins, mon père se trouvait devant une vitre, dans un couloir, il ne voyait pas les médecins de là où il se trouvait. Je voyais de l'autre côté du mur de la chambre le personnel hospitalier effectuer les transmissions de la journée à l'équipe de nuit qui venait de prendre son service.

**Notion de temps :**

J'étais dans un éternel présent dans la mesure où tout ce que je percevais était ici et maintenant ; je survolais le temps dans la mesure où j'ai vu défiler ma vie depuis ma naissance jusqu'à ce 16 Avril 1989.

**Avez-vous vu, entendu, appris quoi que ce soit sur des événements passés, présents, ou concernant manifestement le futur ?**

La naissance de mes enfants, leur bon état de santé, la disparition de ma meilleure amie (qui décèdera quelques années plus tard d'un cancer de l'utérus), la folie meurtrière du 11 septembre 2001, les attentats de 2015 qui ont dévasté la France entière.

J'ai ressenti mes propres émotions ainsi que celles du monde entier face à ces funestes événements. Je voyais ces scènes à l'époque où elles allaient se produire, tout en essayant de tenter l'impossible pour que tout cela ne se réalise pas.



## C. Annexe 3 : Echelle de GREYSON

### 1. LE TEMPS SEMBLAIT-IL S'ACCÉLÉRER OU RALENTIR ?

- 0 Non.
- 1 Oui ; le temps semblait passer plus vite ou moins vite que d'habitude.
- 2 Oui ; tout semblait se produire en même temps ; le temps s'était arrêté, avait perdu toute signification.

### 2 : EST-CE QUE VOS PENSÉES ÉTAIENT ACCÉLÉRÉES ?

- 0 Non.
- 1 Oui ; plus vite que d'habitude.
- 2 Oui ; incroyablement plus vite.

### 3 : DES SCÈNES DE VOTRE PASSÉ VOUS SONT-ELLES REVENUES ?

- 0 Non.
- 1 Oui ; je me suis souvenu de plusieurs événements du passé.
- 2 Oui ; mon passé s'est déroulé devant moi, sans que je ne puisse le contrôler.

### 4 : VOUS A-T-IL SEMBLÉ SOUDAINEMENT TOUT COMPRENDRE ?

- 0 Non.
- 1 Oui ; tout sur moi-même ou sur les autres.
- 2 Oui ; tout sur l'univers.

### 5 : AVEZ-VOUS RESENTI UN SENTIMENT DE PAIX OU DE BIEN-ÊTRE ?

- 0 Non.
- 1 Oui ; un sentiment de soulagement ou de calme.
- 2 Oui ; un sentiment de paix ou de bien-être incroyable.

### 6 : AVEZ-VOUS RESENTI UN SENTIMENT DE JOIE ?

- 0 Non.
- 1 Oui ; de bonheur.
- 2 Oui ; de joie incroyable.

### 7 : VOUS ÊTES-VOUS SENTI EN HARMONIE OU EN COMMUNION AVEC L'UNIVERS ?

- 0 Non.
- 1 Oui ; je me suis senti en harmonie avec la nature.
- 2 Oui ; je me suis senti uni ou ne faisant qu'un avec le monde.

### 8 : AVEZ-VOUS VU, OU VOUS ÊTES-VOUS SENTI ENTOURÉ PAR UNE LUMIÈRE BRILLANTE ?

- 0 Non.
- 1 Oui ; une lumière brillante inhabituelle.
- 2 Oui ; une lumière manifestement d'origine mystique ou nettement non-terrestre.

### 9 : VOS SENSATIONS ÉTAIENT-ELLES PLUS INTENSES QUE D'HABITUDE ?

- 0 Non.
- 1 Oui ; plus intenses qu'habituellement.
- 2 Oui ; incroyablement plus intenses.

### 10 : SEMBLIEZ-VOUS CONSCIENT DE CHOSSES SE DÉROULANT AILLEURS COMME LORS D'EXPÉRIENCES EXTRASENSORIELLES ?

- 0 Non.
- 1 Oui ; mais les faits n'ont pas été vérifiés.
- 2 Oui ; et les faits ont été vérifiés.

### 11 : AVEZ-VOUS VU DES SCÈNES DU FUTUR ?

- 0 Non.
  - 1 Oui ; des scènes de mon avenir.
  - 2 Oui ; des scènes de l'avenir du monde.
- 12 : VOUS ÊTES-VOUS SENTI SÉPARÉ DE VOTRE CORPS ?**
- 0 Non.
  - 1 Oui ; je n'avais plus conscience de mon corps.
  - 2 Oui ; j'étais clairement hors de mon corps et j'existais en dehors de lui.
- 13 : VOUS A-T-IL SEMBLÉ ENTRER DANS UN AUTRE MONDE, UN MONDE NON-TERRESTRE ?**
- 0 Non.
  - 1 Oui ; un endroit non familier et étrange.
  - 2 Oui ; un monde manifestement mystique ou non-terrestre.
- 14 : VOUS A-T-IL SEMBLÉ RENCONTRER UNE PRÉSENCE OU UN ÊTRE MYSTIQUE, OU ENTENDRE UNE VOIX NON IDENTIFIABLE ?**
- 0 Non.
  - 1 Oui ; j'ai entendu une voix que je ne pouvais identifier.
  - 2 Oui ; j'ai rencontré un être ou une voix manifestement mystique ou d'origine non-terrestre.
- 15 : AVEZ-VOUS VU DES ESPRITS DE DÉFUNTS OU RELIGIEUX ?**
- 0 Non.
  - 1 Oui ; j'ai senti leur présence.
  - 2 Oui ; je les ai réellement vus.
- 16 : ÊTES-VOUS ALLÉ JUSQU'À UNE FRONTIÈRE OU À UN POINT DE NON-RETOUR ?**
- 0 Non.
  - 1 Oui ; j'ai pris une décision consciente pour retourner à la vie.
  - 2 Oui ; j'ai atteint une frontière que je n'ai pas été autorisé à passer ; ou j'ai été renvoyé contre ma volonté.

**Total 0/32**

## D. Annexe 4 : Memory Characteristic Questionnaire (MCQ)

**MCQ 1** : Le souvenir que vous avez de votre expérience comprend des détails visuels :

Aucun 1 2 3 4 5 6 7 Énormément

**MCQ 2** : Le souvenir que vous avez de votre expérience comprend d'autres détails (des sons, des odeurs et/ou des goûts) :

Aucun 1 2 3 4 5 6 7 Énormément

**MCQ 3** : Quand vous vous remémorez l'expérience, c'est comme si vous la reviviez mentalement :

Pas du tout 1 2 3 4 5 6 7 Complètement

**MCQ 4** : Vous vous souvenez de l'endroit où votre expérience a eu lieu :

Très vaguement 1 2 3 4 5 6 7 très clairement

**MCQ 5** : Vous vous souvenez de l'heure à laquelle votre expérience a eu lieu :

Très vaguement 1 2 3 4 5 6 7 Très clairement

**MCQ 6** : Quand vous vous souvenez de l'expérience, elle revient comme une histoire cohérente et non comme une scène isolée :

Pas du tout 1 2 3 4 5 6 7 Complètement

**MCQ 7** : Vous vous souvenez de vos propres actions durant l'expérience :

Pas du tout 1 2 3 4 5 6 7 Très clairement

**MCQ 8** : Vous vous souvenez de ce que vous avez dit ou exprimé durant l'expérience :

Pas du tout 1 2 3 4 5 6 7 Très clairement

**MCQ 9** : Vous vous souvenez de ce que vous pensiez durant l'expérience :

Pas du tout 1 2 3 4 5 6 7 Très clairement

**MCQ 10** : Des études ont montré que l'on peut visualiser différents souvenirs selon des points de vue différents. En fonction des catégories suivantes, de quel point de vue revoyez-vous votre expérience ?

- Dans votre souvenir, vous imaginez la scène comme un observateur pourrait la voir. En tant qu'observateur, vous pouvez vous voir vous-même agir ainsi que d'autres aspects de la situation.
- Dans votre souvenir, vous imaginez la scène de votre propre point de vue (à travers vos propres « yeux »). Vous en êtes un acteur.

- Les deux possibilités s'appliquent plus ou moins à la façon dont vous vous remémorez l'expérience.

A quel point êtes-vous observateur ou acteur ?

Totalement observateur 1 2 3 4 5 6 7 Totalement acteur

**MCQ 11 :** Durant l'expérience, vos émotions étaient :

Très négatives 1 2 3 4 5 6 7 Très positives

**MCQ 12 :** Cet événement est important pour vous (il représente un tournant ou un épisode dans votre vie) :

Sans aucune importance 1 2 3 4 5 6 7 Très important

**MCQ 13 :** Quand vous vous souvenez de votre expérience, vous ressentez les émotions que vous avez ressenties en la vivant :

Pas du tout 1 2 3 4 5 6 7 Complètement

**MCQ 14 :** Depuis votre expérience, vous y avez pensé ou en avez parlé :

Pas du tout 1 2 3 4 5 6 7 Très souvent

**MCQ 15 :** Vous pensez que l'événement qui est dans votre souvenir s'est réellement passé de la manière dont vous vous en souvenez et que vous n'avez ni imaginé ni fabriqué quoi que ce soit qui ne serait pas arrivé :

100% imaginaire 1 2 3 4 5 6 7 100% réel

**MCQ 16 :** Quand vous vous souvenez de l'événement, cela vous revient via des mots :

Aucun 1 2 3 4 5 6 7 Enormément

**TITRE DE LA THESE :** Expériences de mort imminente, difficultés d'intégration et rôle du milieu médical

**AUTEUR : MR MATHIEU DELVAUX**

**RESUME :**

Cette étude qualitative descriptive se base sur trois questionnaires : deux destinés aux expérienceurs (n= 126 et 48) et un aux médecins (n= 117). Les personnes qui ont vécu une EMI sont convaincues (98 %) de la réalité de leur expérience qui, pour la majorité d'entre eux, est plus réelle que la réalité que nous expérimentons au quotidien et occupe une place centrale dans leur vie. Les EMI sont à l'origine de profonds bouleversements - considérés comme positifs par une très grande majorité (86 %) – dans leur manière d'appréhender la mort et surtout la vie, qui prend un sens nouveau. Pouvoir en parler sans crainte d'être jugé ou ridiculisé est la principale difficulté éprouvée. Il faut en moyenne 5 ans avant d'en parler pour la première fois et 16 ans pour en parler en toute confiance. Lorsqu'ils partagent leur récit, les réactions négatives sont plus fréquentes chez les soignants et leur responsabilité est estimée plus importante que celle de l'entourage dans les difficultés à intégrer une EMI. Les médecins interrogés avaient presque tous entendu parler des EMI, une majorité étant en faveur de l'authenticité de ces expériences (61 %). Tous estiment qu'elles ont un impact important chez les personnes les ayant vécues et une majorité considère que nier ces expériences peut être source de souffrance. Tous s'accordent sur l'importance d'un accueil et d'une écoute sans jugement, mais moins de la moitié (47 %) sont au fait de l'existence de recherche sérieuse sur le sujet et une minorité (14 %) de l'existence d'associations vers lesquelles orienter leurs patients, d'où la nécessité de poursuivre la recherche et l'information sur ce phénomène qui reste à ce jour inexpliqué.

**MOTS-CLES :** EXPERIENCES DE MORT IMMINENTE, PRATIQUES PROFESSIONNELLES, PSYCHOLOGIE, ANTHROPOLOGIE