



Les messages de l'espoir

Les vécus subjectifs de contact avec un défunt (VSCD)

Evelyn Elsaesser (suite et fin de l'article paru dans le précédent numéro)

Nous vous proposons aujourd'hui le second volet d'une approche originale des EMI présentées par le regard distancié d'Evelyn Elsaesser, une grande et discrète spécialiste du sujet.

Les VSCD au moment du décès

Les **VSCD au moment du décès** sont particulièrement marquants puisque le récepteur est informé du trépas d'un proche *par le proche lui-même*. En état de veille ou en se réveillant la nuit, la personne entend ou voit son proche qui lui annonce sa mort avec sérénité, parfois avec joie (*Je suis venu prendre congé de toi, je pars maintenant*). Notons en passant qu'ils semblent utiliser souvent le verbe partir, comme s'ils s'apprêtaient à entreprendre un voyage. Parfois l'apparition ne transmet pas de message mais le récepteur comprend immédiatement qu'il s'agit d'un dernier adieu. Ces expériences, qui se

produisent à l'heure précise du décès qui a lieu à distance, *précèdent* l'annonce du trépas par l'hôpital, la famille, etc. Dans certains cas, ces décès n'étaient pas prévisibles car la personne n'était pas malade et trépassait par exemple lors d'un accident. *L'expectative* de la mort imminente d'un proche très malade ou âgé ne pourrait donc agir comme élément déclencheur du VSCD que dans certains cas.

Les VSCD au moment du décès amortissent considérablement le choc provoqué par l'annonce du décès d'un être cher. Le fait d'avoir été informé du décès *par le proche lui-même* console le récepteur puisque cette expérience semble impliquer une continuité d'une certaine forme d'existence. Lorsque l'annonce officielle du décès lui parvient, par l'hôpital, la famille ou la police en cas d'accident, le récepteur est déjà informé. Le choc aura été adouci par le VSCD, mais la tristesse de la perte ne lui sera bien sûr pas épargnée pour autant.

■ Un nouvel acronyme...

Véçu Subjectif de Contact avec un Défunt, ou **VSCD**, est une expression forgée par Evelyn lors de la rédaction de l'ouvrage *Le manuel clinique des expériences extraordinaires*. On constatera, en lisant cet article, que l'expression n'est pas le fruit d'un caprice. Elle est au contraire parfaitement adaptée à une étude rationnelle et objective des EMI.

■ La première partie de cet article est parue dans le précédent numéro de cette revue.



Evelyn Elsaesser



➤ **À propos d'Evelyn Elsaesser :**

- Evelyn est écrivain et spécialiste des expériences autour de la mort.
- Elle a écrit *Quand les défunts viennent à nous : Histoires vécues et entretiens avec des scientifiques*!
- *D'une vie à l'autre* et *Le pays d'Ange*.

L'un des rares témoignages masculins que j'ai reçus – la grande majorité de mes correspondants sont des femmes – décrit une telle expérience :

« Mon frère, de 5 ans mon aîné, est décédé le samedi 15 janvier 2011. Il était diplômé physique et math de l'EPFZ¹, certain que rien n'existe après la mort. Quand je lui disais que la conscience ne meurt pas, il le niait de toutes ses forces. Pas possible.

Je me suis alors dit que je devais lui parler dans SON langage :

Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme, d'accord ? et $E = mc^2$, d'accord ? 2x oui.

Alors, ton corps physique bouge, c'est ton

énergie qui le fait bouger, c'est ton énergie vitale ! Quand tu manges un biscuit, tu manges de l'énergie, indiquée sur le paquet !

Quand tu meurs, rien ne se perd, où va ton énergie, sinon dans le champ d'énergie universelle ?

Il ne m'en a plus reparlé durant trois mois, ensuite m'a demandé où j'en étais avec mes recherches sur l'énergie. C'était un homme très honnête, qui n'hésitait pas à dire lorsqu'il se trompait.

Le vendredi 14 janvier 2011, je suis allé lui rendre visite. En le quittant, il m'a serré la main anormalement fort, avec un regard très appuyé. J'ai ressenti qu'il exprimait quelque chose. Puis je me suis rendu à la maison.



Endormi normalement, j'ai été réveillé durant mon sommeil par un message télépathique, dans ma tête, qui me disait : Ça s'est bien passé, tu n'as pas de souci à te faire, J'AI DÉCOUVERT CE À QUOI JE NE CROYAIS PAS.

Surpris, j'ai allumé la lumière, regardé l'heure : 3 heures moins dix. J'ai éteint, remercié, médité, prié, et me suis rendormi.

À 7 heures du matin, le téléphone sonne : l'infirmier de la clinique m'annonce que mon frère est parti cette nuit, à 3 heures moins dix.

Ce ne pouvait donc pas être un fantôme de mon cerveau, et cela m'a conforté dans ma conviction que la conscience ne meurt pas » (Alfred S.)².

L'adieu du grand-père

Dans le cas rapporté par Isabelle L., aucun message n'était transmis lors de cette expérience qui s'est produite il y a 25 ans :

« Nous étions alors jeunes mariés et sommes allés passer une semaine de vacances à l'hôtel aux Canaries.

Un après-midi, alors que j'étais dans la chambre, mon mari se trouvait à la réception de l'hôtel. Il s'est retourné et a vu dans le hall d'entrée de l'hôtel son grand-père, habillé, avec son chapeau de d'habitude, lui faire un au revoir de la main.

Mon mari est remonté dans la chambre, et en fin de journée mon beau-père nous a appelés pour nous dire que le grand-père était décédé...

Voilà ! Inutile de vous dire que mon mari s'en rappelle comme si c'était hier, mais depuis, aucun autre signe à ma connaissance³ ».

Astuces et nouvelles technologies

Contacté les vivants semble demander beaucoup d'effort aux défunts et parfois également une bonne dose d'ingéniosité. Je suis souvent émerveillée par la créativité des défunts qui trouvent des moyens astucieux, par ailleurs fréquemment empreints d'un sens de l'humour qui les caractérisait, pour se manifester à leurs proches. La technologie moderne, les ordinateurs et portables notamment, sont des supports de choix, comme illustré par le témoignage de Noella G., appartenant à la catégorie des **VSCD se manifestant par des phénomènes physiques inexplicables** :

« Le premier VSCD avec papa s'est produit le mois suivant son décès et, plus précisément, le jour de son anniversaire, le 11 février. Je m'étais couchée avec l'ordinateur fermé au pied du lit après avoir passé un peu de temps sur ma messagerie. Vers 3 heures du matin j'ai entendu des crépitements et mon ordinateur s'est allumé seul et j'entendais chanter... j'ai saisi l'ordinateur, l'ai ouvert et j'ai été submergée à la fois par la mélodie et par les images du clip qui accompagne la chanson (que je ne connaissais pas) d'Isabelle Boulay « Vole, Colombe ».

J'ai tout de suite compris que c'était lui, je pleurais, et je savais, à entendre la chanson, que papa voulait que je fasse passer cette chanson à Dominique de sa part »⁴.

**« J'ai tout de suite compris
que c'était lui. »**



Là encore, il s'agit en même temps d'un VSCD pour une tierce personne, dans ce cas destiné à Dominique, la compagne de son père, qui « *ne se remet pas de son départ, ne répond plus au téléphone, se lève tard et ne dort pas pour autant, ses seules sorties sont pour le cimetière* ». Le père s'est manifesté là où il pouvait être perçu – auprès de sa fille, messagère de choix pour sortir Dominique de son désespoir qui semblait préoccuper le père au-delà de la mort.

Bien plus qu'une simple perception

Les endeuillés ont vu leur proche décédé, ils ont entendu un message télépathique ou dialogué avec lui ou elle, dans une conversation qui ressemblait en tout point à une conversation entre vivants, ils ont senti un enlacement familial et tendre... mais, pour spectaculaires que soient ces contacts, la signification profonde des VSCD est ailleurs. Elle réside dans *l'amour* qui est transmis par les défunts et dans *l'information* qui est ainsi communiquée sur la nature de la mort et sur la survie de la conscience après la mort du corps.

L'amour est l'essence même des VSCD. Il est l'élément primordial et fondamental qui relie les êtres humains entre eux de leur vivant et, apparemment, par-delà leur mort. Henri-Bernard S. le décrit parfaitement en écrivant :

« Surtout, émanant de lui, cette lumière s'épanchait vers moi avec un amour d'une force et d'une bonté, je dirais « énormes », les mots manquent. Ce qui maintenant me paraît le plus indicible, c'est le caractère quasi-physique (je ressentais physiquement le contact, je dirais même l'impact sur moi) de cette lumière dorée, de la force d'amour qui se projetait sur moi, quelque chose de très fort mais pas

violent non plus, au contraire avec en même temps une grande douceur, je dirais avec tendresse⁵ ».

Lors de chaque VSCD, une **information** est transmise. Pendant les VSCD de ressenti d'une présence, les défunts communiquent une information non-verbale, comme expérimenté par Marie-Amélie B. :

« Je sentais une présence rassurante, bienveillante, apaisante (alors que de son vivant elle ne l'était pas du tout avec moi, je la craignais)⁶ ».

Dans cette brève expérience, l'état d'esprit de la défunte est révélé, constituant par ailleurs une surprise pour Marie-Amélie car il ne correspondait en rien au type de relation qu'elle entretenait avec sa mère de son vivant.

Les communications transmises par les défunts ne sont pas nécessairement formulées. Le message peut être inhérent au contact lui-même. Tous les types de VSCD, quel que soit leur mode d'expression, transmettent une information. Le

fait même que les défunts semblent être en mesure de contacter les vivants est l'information essentielle, aux implications vertigineuses. Non seulement ces contacts réconfortent les endeuillés, mais ils impliquent que leurs proches décédés ont survécu à la mort de leur corps physique – une information ou confirmation capitale pour nous tous. Les VSCD expérimentés par des millions de personnes de par le monde constituent une source d'espérance inouïe, et avant tout pour notre propre destinée au-delà de la mort.

« Je sentais une présence rassurante, bienveillante, apaisante. »



En plus de l'information essentielle inhérente aux VSCD quant à l'apparente survie de la conscience après la mort physique, ces contacts transmettent parfois des informations matérielles dont les récepteurs n'avaient pas connaissance auparavant, notamment lors des **VSCD pratiques**. Il peut s'agir du lieu de rangement d'un livret de famille, d'économies gardées secrètes, d'une police d'assurance, de titres de placements en Bourse dont la famille n'est pas au courant, ou d'autres documents dont les proches ont un urgent besoin. Les contraintes administratives liées au décès, et plus encore, des problèmes financiers en découlant, génèrent du stress et ajoutent un poids supplémentaire sur les épaules de l'endeuillé qui est déjà déstabilisé et fragilisé par la douleur d'avoir perdu l'être aimé. Ces contacts peuvent survenir quand le récepteur cherche frénétiquement un document et se sent désespéré, ou alors au contraire quand les endeuillés ne se doutent de

rien, telle cette mère décédée qui a communiqué le message à ses enfants qu'une grosse somme d'argent était cachée dans le double fond de son secrétaire au moment où ils étaient sur le point de vendre le meuble à un antiquaire.

Des signes

Voici le témoignage de Dominique Marie C. :

« En juin 1991, mon frère décède des suites d'un cancer aux poumons. Quelques jours après son décès, je dors dans la chambre qu'il avait occupée quelques années auparavant. Il est entre 4 heures et 5 heures du matin, je ne suis ni endormie ni réveillée mais dans l'entre-deux, c'est-à-dire consciente avec une sensation de pesanteur comme si je faisais corps avec le matelas. Puis le visage de mon frère m'est apparu de façon très nette. Ensuite, j'entends très clairement sa voix dans mon esprit et il me demande s'il doit partir. Je le



ressentais perdu, ne sachant pas quoi faire ni où aller. Alors, je lui réponds de façon très nette que oui, il doit partir. Son visage disparaît et mon corps reste néanmoins toujours aussi lourd. Je suis consciente de tout ce qui se passe mais ne peux absolument pas me mouvoir, comme si une chape de plomb m'en empêchait. C'est alors que j'ai ressenti sa présence physiquement, il m'effleurait au niveau du bras puis du dos. J'étais réellement effrayée par cette sensation, d'autant que je n'avais pas la possibilité de faire un moindre mouvement. Alors un son s'est échappé du fond de ma gorge et le contact s'est rompu. Mais je ne pouvais toujours pas bouger. Tous mes sens en éveil, j'attendais... Puis un bruit de papiers que l'on brasse me parvient aux oreilles. Attentive, j'essaye de localiser d'où vient ce bruit de papiers et je me rends compte que cela provient du placard qui se trouve dans la chambre, là où les papiers de mon frère sont rangés. Cela dure quelques instants puis le bruit cesse. Je commence à ressentir mon corps s'alléger comme s'il était revenu à sa place et j'ai pu bouger mes bras, mes jambes puis mon corps tout entier. Puis j'ai attendu sans vraiment me rendormir que mon réveil sonne. Le lendemain, j'ai ouvert le placard de la chambre, j'ai sorti les papiers de mon frère et j'ai découvert qu'il avait pris une assurance-vie pour son fils⁷ ».

Le lendemain, Dominique Marie a découvert l'assurance-vie que son frère avait souscrite, grâce au « bruit de papiers que l'on brasse » entendu la nuit. Nul doute que cette découverte était importante pour son neveu. Il s'agit d'un véritable *transfert d'information*, d'un élément tangible et pratique qui était inconnu à Dominique Marie avant le VSCD.

Par ailleurs, vous aurez remarqué que ce témoignage comprend un élément assez effrayant – l'impossibilité momentanée de Dominique Marie de bouger et de parler – que j'ai nommé une *quasi-paralysie passagère*, commentée et illustrée dans *Quand les défunts viennent à nous*.

De la difficulté de partager les VSCD

« *Le plus dur dans les VSCD c'est que les personnes qui vous entourent ne vous croient pas et vous trouvent toujours des explications. Je voulais vous en parler car ça fait énormément de bien d'en parler à quelqu'un qui comprend⁸* » (Laurence W.). Parler d'un vécu subjectif de contact avec un défunt à son entourage signifie en effet prendre le risque de ne pas être cru, de devoir se justifier, voire d'être considéré comme confus ou dépressif. La peur de se ridiculiser peut également empêcher les récepteurs de partager leur vécu. La joie d'avoir vécu ce contact peut être ternie si on cherche à tout prix une validation de son vécu en essayant de convaincre son interlocuteur de l'authenticité de l'expérience sans y parvenir. À l'instar d'autres expériences autour de la mort – comme par exemple les expériences de mort imminente – le partage de ces vécus subtils, intimes, et si importants pour les personnes qui les ont vécus, est souvent problématique. Ainsi, après une tentative ou deux de partager leur expérience, les récepteurs s'abstiennent d'en parler, comme décrit par Brigitte L. suite à un VSCD visuel avec sa mère décédée :

« *J'en ai parlé à mon mari à l'époque, mais il n'est pas très ouvert à ces phénomènes et a pensé que j'étais secouée émotionnellement par son décès et que j'avais rêvé, alors que je sais bien*



que non. J'ai préféré ne plus en parler à personne depuis »⁹.

Pourquoi est-il si important de faire connaître les VSCD et d'introduire la phénoménologie et les conséquences de ces expériences dans le discours public ? Tout simplement pour libérer la parole de celles et ceux qui ont vécu une telle expérience – **un quart des Français** – et ainsi leur permettre, s'ils le souhaitent, de partager ce vécu, sans pour autant être confrontés à de l'incompréhension, voire à un rejet.

Agnès C. m'a écrit ceci :

« C'est inespéré pour moi de trouver quelqu'un à qui confier mes expériences. [...] En effet, ces expériences sont d'un grand réconfort, et je mesure à quel point

je suis chanceuse de pouvoir les vivre, même si je ne peux guère les partager car peu de personnes sont ouvertes à cela, d'où peut-être un sentiment d'isolement par rapport à ma situation¹⁰ ».

Renée-Anna D. abonde dans le même sens :

« Il est en effet très difficile de partager ce genre d'expérience sans s'exposer, au mieux, à un regard compassionnel, signifiant : « la pauvre, ça l'a vraiment secouée ! » ou bien « que va-t-elle imaginer ?¹¹ ».

Noëlle G. exprime son vécu en quelques mots :





« Ces phénomènes restent peu communiqués à la télévision et je dois avouer que si vous parlez de cela ouvertement en société, vous êtes prise pour une "allumée" ».

L'absence d'information sur les VSCD amène les récepteurs tout naturellement à la conclusion qu'ils sont les seuls au monde à avoir vécu cette expérience, tel qu'exprimé par Marie-Hélène C. : *« Merci pour votre livre qui me montre que je ne suis pas la seule à vivre ce genre de phénomènes¹² ».*

On imagine facilement le soulagement des récepteurs si leurs interlocuteurs étaient déjà au courant du phénomène des VSCD et prenaient connaissance de leur expérience en connaissance de cause, sans pour autant nécessairement y adhérer. Une connaissance partagée de ce phénomène si courant donnerait un langage commun, tout en laissant à chacun la latitude de l'appréhender selon sa propre sensibilité.

Quel impact sur les récepteurs et leur façon de vivre leur deuil ?

Quel est l'impact des vécus subjectifs de contact avec un défunt sur les récepteurs ? Quelle signification et quel statut d'authenticité accordent-ils à ces contacts si furtifs et pourtant si forts en émotions ? Leur réaction dépend-elle de leur système de croyance, les uns les embrassant comme une preuve confirmant leur conviction de l'existence d'une vie après la mort, tandis que ceux convaincus de la fin de toutes choses au moment du décès les écarteraient d'un revers de main ? À quel moment intervient la décision d'y croire ou de ne pas y croire ?

Pour surprenant que cela puisse paraître à première vue, il s'avère que dans leur

très grande majorité, les récepteurs ne doutent pas une seconde de l'authenticité de leur vécu et ne pensent pas un instant avoir été victimes d'une illusion, voire d'une hallucination, quel que soit leur système de croyance préexistant. Le fait d'être croyant, agnostique ou athée n'influence d'ailleurs en rien la nature de l'expérience ni la probabilité de la vivre. *L'interprétation* de l'expérience est cependant individuelle, liée au système de croyance et au vécu spécifique des récepteurs. Ils vivent cette expérience comme un événement naturel et heureux, sans effroi et avec reconnaissance. Dans l'ensemble, les VSCD sont reçus comme un cadeau, une preuve d'amour, un dernier adieu tendre et mémorable. Ils constituent des souvenirs qui sont chéris toute une vie et intégrés dans l'histoire familiale.

Dans la fulgurance du contact avec le proche disparu, dans ce très court instant de reconnexion avec l'être aimé, une joie intense envahit l'endeuillé – *Elle est là ! Elle est revenue pour me dire qu'elle m'aime !* – Dans un deuxième temps et après réflexion cependant, certains récepteurs peuvent se demander comment un tel événement est possible, tant il est en contradiction avec la pensée dominante et peut-être avec leurs propres convictions antérieures, et s'étonner d'avoir accueilli l'expérience avec tant de naturel et de bonheur. Dans d'autres civilisations aux traditions plus spirituelles, les contacts avec les défunts sont considérés comme normaux et courants, facilitant grandement leur intégration et leur partage avec la communauté.

Sylviane B. a perdu un fils de trente ans il y a quelques mois dans un accident de la route. Elle a reçu plusieurs signes, dont un VSCD auditif.

« Pour ce qui est de l'impact que cela a engendré dans ma vie, comment vous



expliquer... je sais qu'il est là, il m'envoie des signes, je sais que je le retrouverai, sa présence physique me manque et tous les jours, toutes les heures, toutes les minutes, je pense à lui et lui envoie de l'amour, je lui dis merci pour tout. Et quand il m'arrive de verser une larme, je lui demande pardon et lui rappelle que je suis humaine, je lui parle et il me répond à sa façon, et cela engendre une façon de voir la vie plus sereine, plus spirituelle, dans la bienveillance, et à mon niveau j'essaie de faire évoluer la nature humaine vers plus d'unité, d'amour, de compréhension, d'acceptation¹³ ».

Parfois, une relation conflictuelle et douloureuse de toute une vie semble, après le décès, trouver une explication inattendue – tant espérée du vivant de la personne – tel un pardon au-delà de la mort.

Voici le ressenti de Marie-Amélie B. dont vous avez découvert l'expérience avec sa mère décédée sous VSCD de ressenti d'une présence :

« Je suis perturbée parce que j'avais une relation désastreuse avec ma mère de son vivant, et pourtant j'ai ressenti sa présence plusieurs fois après sa mort, comme si elle voulait se faire pardonner de m'avoir malmenée. Je suis en paix avec elle, depuis. J'ai l'impression qu'elle m'a fait vivre ce qu'elle-même a vécu plus jeune, donc je ne lui en veux même pas. J'essaie juste de me reconstruire¹⁴ ».

Les endeuillés ont savouré la reconnexion fulgurante et brève avec leur proche disparu ; pour eux c'est sûr, il est en vie. Où et comment, ils ne le savent pas, bien sûr, le mystère reste entier, mais la conviction est forte : il ne s'est pas dissous

dans le néant, il poursuit son existence... ailleurs.

Christine B., dont je vous ai présenté le témoignage sous VSCD visuels, décrit son ressenti :

« Mon mari est parti il y a presque neuf ans. Ce fut et cela est encore une énorme souffrance, et je doute toujours énormément de ces signes, si contraires à tout ce que l'on nous apprend... et en même temps je suis sûre qu'il est quelque part. Ce n'est pas simplement un souhait, c'est une certitude avec laquelle je vis chaque jour malgré la douleur de son absence physique et de son amour pour ma fille et moi. Et en même temps, quelquefois, c'est un bonheur immense de penser à lui et aussi de croire qu'il est heureux, soulagé dans sa nouvelle existence¹⁵ ».

Guylaine C. a introduit son témoignage d'un VSCD au moment du décès par ces mots :

« Ce que j'ai vécu, je tiens à vous le préciser, n'est pas très spectaculaire, mais très important pour moi, car depuis deux ans je ne fais que d'y penser presque chaque jour !¹⁶ »

Guylaine l'exprime parfaitement : les VSCD n'ont nul besoin d'être spectaculaires pour laisser une empreinte profonde et durable dans le cœur des personnes en deuil. Une furtive impression de présence, un baiser senti sur la joue, une voix qui prononce notre prénom, l'amour du défunt qui nous envahit tel un rayon de soleil sont autant de cadeaux inespérés qui resteront à jamais gravés dans nos mémoires.



Un lien intérieur évolutif avec le défunt

Le but du travail de deuil est d'une part, d'intégrer et d'accepter l'irrévocabilité du départ physique du proche disparu – et de réorganiser sa vie en conséquence – et d'autre part, d'entamer le processus de la création d'un *lien intérieur* avec l'être aimé décédé. Les VSCD s'inscrivent parfaitement dans la mise en place de cette nouvelle relation intérieure qui perdurera et que rien ne pourra jamais briser.

Nous l'avons vu : un vécu subjectif de contact avec un défunt est bien plus qu'une apparition fugace ou un tendre frôlement perçu pendant quelques secondes. Ces expériences, certes brèves

mais incroyablement intenses, suggèrent en effet que nos proches décédés ont survécu à la mort de leur corps physique et qu'une connexion subsiste au-delà de la mort. Les récepteurs découvrent avec émerveillement qu'une interaction serait donc possible entre les morts et les vivants.

Marie-Claire B. l'exprime ainsi :

« Pour ma part, j'étais comblée. Le lien était toujours là. C'était un sentiment merveilleux qui m'a accompagnée tout au long de ma journée ; j'avais l'impression d'être sur un nuage. Je ne pouvais le partager avec personne, pourtant j'aurais tellement aimé le dire. Je ne l'attendais plus et pas de cette façon,



mais quel beau cadeau d'amour, de la vie¹⁷ ».

Je vais un pas plus loin en posant la question : que peuvent faire les vivants pour leurs morts ? Pour étonnante que cette interrogation puisse paraître, les VSCD nous amènent à la poser. Si le lien entre défunts et vivants n'est pas rompu définitivement, cela implique une continuation de la dynamique relationnelle qui peut être positive ou négative pour les deux parties. Nous pouvons les aider tout comme ils peuvent nous aider. Bien sûr, notre tristesse est immense lors du départ d'un être aimé et nous pensons l'avoir perdu à jamais. Malgré tout, nous devons faire notre possible pour ne pas retenir nos défunts trop longtemps par notre souffrance et nos larmes. Notre rôle, à nous les vivants, est de les laisser suivre leur chemin, de les aider à poursuivre leur évolution dans un ailleurs qui est quasi hermétique à notre capacité de compréhension mais dont nous avons néanmoins un aperçu grâce aux témoignages des expériences autour de la mort – les NDE, les VSCD, les visions au moment du décès – et grâce aux médiums. Notre dernier acte d'amour doit consister à les libérer, à les laisser partir, à ne pas alourdir leur cheminement dans l'autre monde par notre chagrin. Les laisser partir ne signifie pas couper le lien définitivement – il ne peut pas l'être – mais plutôt laisser se mettre en place la distance juste. C'est cela aussi les VSCD – un message d'espoir et de responsabilité réciproque.

Les VSCD sont-ils authentiques ?

Disons-le clairement : l'authenticité des VSCD n'a, à ce jour, pas pu être établie sur le plan scientifique. Deux hypothèses s'opposent : soit ces contacts seraient des

illusions, voire des hallucinations auto-générées par le chagrin et le stress du deuil, soit ils seraient d'authentiques expériences transpersonnelles. Soulignons d'emblée que la supposition que les endeuillés vivent un tel contact quand ils sont submergés par le chagrin, et ne supportent plus la souffrance de devoir continuer à vivre sans l'être aimé, n'est pas du tout confirmée par la recherche. On ne vit pas cette expérience quand on le désire, elle ne se commande pas. Les enquêtes menées indiquent au contraire que les VSCD ont lieu quand le récepteur est calme, ne pense pas à la personne décédée et vaque à ses activités quotidiennes. Le contact se produit tout à coup, sans raison apparente. Il ne répond pas à une attente mais constitue un élément de surprise.

Pour que l'hypothèse des illusions ou des hallucinations auto-générées par le chagrin du deuil tienne la route, il faudrait que la totalité des VSCD se produise en situation de deuil. Or, tel n'est pas le cas. Lors des contacts suivants, les récepteurs ne sont pas en deuil :

Les VSCD au moment du décès : les récepteurs sont informés du décès *par le proche lui-même* qui vient leur annoncer son trépas imminent. Lors du contact, les récepteurs ne sont évidemment pas encore en deuil.

Les VSCD de protection : compte tenu du grand nombre d'années qui se sont souvent écoulées entre le décès et le VSCD – parfois des dizaines d'années – les récepteurs soit ne sont plus en deuil depuis longtemps, soit n'y ont jamais été, par exemple le cas du récepteur qui était un jeune enfant à l'époque du décès de son grand-père qu'il perçoit lors d'un VSCD, etc.



Les **VSCD pour une tierce personne** : le récepteur reçoit un message pour une personne en deuil. Le « messenger » n'est pas en deuil, comme illustré par les témoignages de Lionnie et d'Hélène présentés plus haut. Le cas de Noella est différent puisqu'elle était elle aussi en deuil quand elle a reçu un message pour la compagne de son père décédé.

La recherche montre que les personnes décédées de mort violente (accident, meurtre, etc.) apparaissent à des **inconnus** dans une proportion bien plus élevée que ce n'est le cas pour les individus décédés de mort naturelle. On peut imaginer que les personnes qui ont été arrachées brutalement et de manière tout à fait inattendue à la vie ne seraient en fait pas conscientes d'être mortes. Dans un état de confusion, elles auraient besoin de contacts avec les vivants et se matérialiseraient là où elles peuvent être perçues – même auprès d'inconnus. Ces contacts sont parfois ressentis comme effrayants par les récepteurs. L'absence d'un lien d'amour semble expliquer la frayeur ressentie par les récepteurs qui, évidemment, ne sont pas en deuil.

Deux indices (je ne parle pas de preuves) font pencher la balance très nettement en faveur de l'authenticité des VSCD : leur **occurrence massive** de par le monde et depuis des siècles d'une part, et **l'impact profond et durable** sur les récepteurs d'autre part. Quelque chose se passe lors de ces contacts, quelque chose d'essentiel et de profondément transformateur. Quoi qu'il en soit, et quel que soit le statut ontologique des VSCD,

ils constituent une réalité pour les personnes qui les vivent.

Il est clair que ce que les VSCD impliquent est vertigineux : la survie de la conscience, l'existence d'un « monde invisible » que nous rejoindrons toutes et tous au terme de notre vie incarnée, la possibilité ponctuelle et brève de communiquer avec nos proches décédés, l'idée qu'ils auraient constamment un œil sur nous et interviendraient quand nous sommes en danger imminent (les VSCD de protection). Et que s'est-il passé quand un danger n'a pas été « signalé » et qu'un drame est survenu ? Nous ne le savons pas, bien sûr. Cela fait sans doute partie des mystères qui régissent nos vies et qu'il faut accepter comme tels.

Ces expériences remettent fondamentalement en question notre conception de la réalité. Elles menacent de faire s'écrouler le paradigme scientifique actuel et rien n'est plus perturbant que de risquer de perdre ses certitudes. Ceci explique sans doute la difficulté de débattre des VSCD dans la société en général – bien qu'une plus grande ouverture d'esprit et un intérêt accru pour les phénomènes transpersonnels semblent émerger depuis quelques années – et dans la communauté scientifique en particulier.

Les VSCD se produisent dans un contexte

Les échanges entre vivants et défunts et le transfert d'information à l'adresse des vivants sont présents dans toutes les expériences autour de la mort, étant sans

■ Appel à témoignage

Si vous pensez avoir vécu un VSCD, merci de m'envoyer votre témoignage concis à mon adresse e-mail : evelyn@evelyn-elsaesser.com
 Votre expérience nous sera précieuse pour notre projet de recherche.



doute le sens et l'essence même de ces vécus.

À l'heure de se poser la question de l'authenticité des vécus subjectifs de contact avec un défunt, il est important de prendre conscience que ces contacts ne sont pas un phénomène isolé mais qu'ils se produisent dans un *contexte* plus large – le contexte des diverses expériences autour de la mort. Quand on examine ces vécus séparément – les expériences de mort imminente, les visions au moment du décès, les VSCD, les communications avec les défunts établies par le biais d'un médium – le mystère semble impénétrable et tant de questions restent sans réponse. Quand par contre on les étudie conjointement en les mettant en parallèle et en comparant leur phénoménologie et leurs effets, alors on constate des similitudes saisissantes¹⁸.

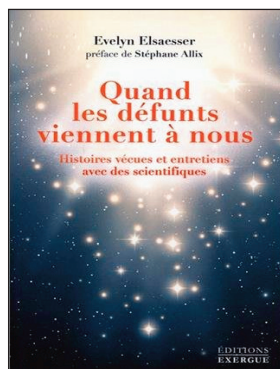
Projet de recherche sur les VSCD

Le moment est venu non seulement de diffuser largement des informations sur les VSCD auprès du grand public et de la communauté scientifique, mais également de mieux les comprendre. Pour ce faire, j'ai mis sur pied un projet de recherche sur deux ans intitulé *Investigation sur la phénoménologie et l'impact des vécus subjectifs de contact avec un défunt, spontanés et directs*.

Grâce à une subvention généreuse, le projet a pu débuter en février 2018. Il réunit des équipes de recherche en Suisse, en Espagne, en Grande-Bretagne et aux États-Unis. Je vous invite à découvrir de plus amples informations sur mon site web : www.evelyn-elsaesser.com à la page *Recherche*. ■

Notes :

1. École polytechnique fédérale de Zurich
2. Témoignage reçu le 4 novembre 2017
3. *Ibid.* 23 octobre 2017
4. *Ibid.* 24 août 2017
5. *Op.cit.*
6. *Op.cit.*
7. *Quand les défunts viennent à nous, op. cit.* p. 42-43.
8. *Op.cit.*
9. Témoignage reçu le 6 janvier 2018
10. *bid.* 15 mars 2018
11. *Ibid.* 2 janvier 2018
12. *Ibid.* 4 mai 2017
13. *bid.* 27 février 2018
14. *Op.cit.*
15. *Op.cit.*
16. Témoignage reçu le 6 novembre 2017
17. *Quand les défunts viennent à nous, op. cit.* p. 95.
18. J'ai présenté et illustré ces similitudes dans le chapitre « Parallèles entre les différentes expériences autour de la mort » dans *Quand les défunts viennent à nous*.



Quand les défunts viennent à nous

Histoires vécues et entretiens avec des scientifiques d'Evelyn Elsaesser est publié aux éditions Exergue. Ce livre de 225 pages est disponible en librairie.