

Quand les défunts nous rendent visite

Plus d'une personne sur deux aurait fait l'expérience d'un vécu subjectif de contact avec un défunt (VSCD). Une chercheuse suisse a mené l'enquête avec une équipe de scientifiques sur cette expérience encore largement méconnue du grand public.

Témoignages émouvants de trois Romands qui ont vécu une visite de l'au-delà qui a changé leur vie.

PHOTOS JULIE DE TRIBOLET

ALEXANDRA AEBY Plan-les-Ouates (GE)

«Luna prend soin de nous, elle est juste de l'autre côté»

Alexandra a vécu plusieurs VSCD, dont un visuel et tactile avec sa fille défunte. Une expérience qui lui a apporté réconfort et sérénité.

«Qu'est-ce que cela m'a apporté de pouvoir vivre des VSCD avec ma fille? De ne pas sombrer dans le désespoir, de l'apaisement, la conviction que Luna n'a jamais été aussi heureuse et aussi vivante que maintenant. Et quand je vis ces VSCD, cela m'enlève beaucoup de souffrance pendant quelques heures ou quelques jours. Luna prend soin de nous, elle montre qu'elle est juste de l'autre côté, que spontanément elle maintient le lien. Et si je m'adresse à elle pour lui dire que c'est difficile, qu'elle me manque trop, elle se manifeste, elle console, elle rassure. Elle continue sa vie avec nous même si on ne la voit pas. Je la sens palpiter à l'intérieur de chacune de mes cellules.»

Des propos chargés d'une grande force émotionnelle prononcés par Alexandra,

la mère de Luna, qui s'est suicidée en juin 2024 à l'âge de 19 ans après des années de souffrance à cause d'un trouble de la personnalité borderline. «Elle était inscrite sur une liste pour une prise en charge dans un programme spécialisé mais le délai d'attente était de plus d'un an, explique sa maman, elle-même infirmière de formation. Elle avait déjà fait plusieurs tentatives de suicide, j'ai tout tenté pour sauver sa vie mais sa souffrance était devenue trop forte.»

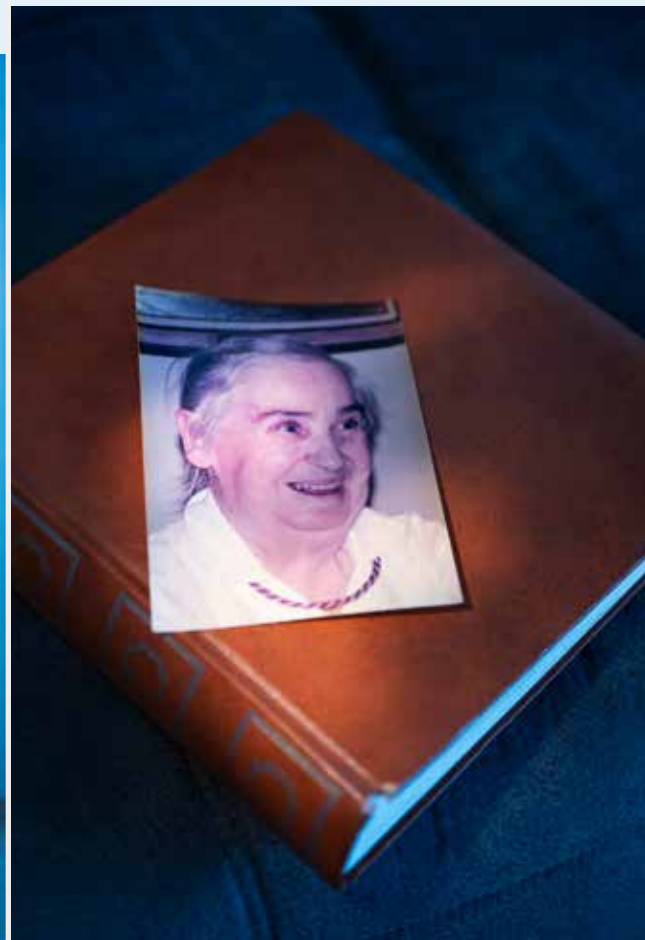
Depuis la mort de sa fille, Alexandra a été témoin de diverses manifestations insolites. Des rêves où sa fille lui parle et où elle la touche avec une vraie sensation de résistance physique et un réveil en larmes qui la persuade que ce n'était pas un rêve. La lumière ou la TV qui s'allument

inopinément. L'odeur de Luna qui tout à coup envahit une pièce, «un véritable shoot d'odeur», perçu également par sa fille cadette. Alexandra est persuadée d'avoir vécu un VSCD visuel et tactile lors d'une réunion de mamans endeuillées. **«J'ai senti quelqu'un qui tirait doucement ma tête en arrière, la sensation était physique, puis le visage de Luna s'est imposé au-dessus de moi. Elle m'a dit: «Maman, regarde-moi, je suis là.»** J'entendais sa voix à l'intérieur de moi, la sensation était d'une grande subtilité avec beaucoup d'amour. Ma fille était de son vivant d'une grande intelligence et pleine de compassion pour les autres. Je sais aujourd'hui qu'elle n'était pas faite pour vivre longtemps dans ce monde. Mais que l'on se reverra.» ● P. BA.

JEAN-LOUIS THORIMBERT Meyrin (GE)

«J'ai aperçu ma mère dans ma chambre à coucher»

La mère de Jean-Louis lui est apparue au moment de son décès. Un VSCD qui l'a marqué à jamais.



Ce 2 juillet 2005 au matin, Jean-Louis s'est réveillé avec des larmes qui coulaient sur sa joue dans la chambre de sa maison de Meyrin. **«Quelques secondes plus tard, j'ai aperçu ma mère, Marie-Thérèse, en buste dans le coin supérieur de ma chambre à coucher, elle me regardait, cela a duré quelques secondes et puis l'apparition s'est dissoute.** Je n'ai pas eu peur, j'ai regardé l'heure, c'était 8 h 10 du matin. J'ai réveillé ma femme. Comme ma mère avait été hospitalisée en soins intensifs quelques jours auparavant, elle m'a incité à appeler l'hôpital. Au téléphone, on m'a dit qu'elle venait de décéder, on était justement sur le point de m'appeler. J'ai demandé l'heure de son décès, on m'a précisé 8 h 10. Pour moi, cela ne faisait aucun doute qu'elle était

venue me dire au revoir, qu'elle avait traversé le miroir et voulait me montrer qu'elle allait bien. Je sais que je n'ai pas rêvé», explique encore cet instituteur au seuil de la retraite que l'on sent encore marqué par ce souvenir. Plus de vingt ans après, les moindres détails sont inscrits à jamais dans sa mémoire: «Les larmes au réveil, ce qui ne m'était jamais arrivé, le buste de ma mère qui portait sa robe rose à fleurs...»

Auparavant, ce Genevois, père de quatre enfants, ne s'était pas particulièrement intéressé à ce genre de phénomènes. «Je savais que des choses comme celle-là pouvaient se produire, mais sans plus.» Cet événement qui a profondément bouleversé sa vie l'a par la suite incité à mieux comprendre ce qui lui était

arrivé en lisant des ouvrages sur les expériences de mort imminente ou les contacts avec des défunts. «Ma mère ne m'est plus jamais apparue, mais il m'arrive encore aujourd'hui de sentir une présence, la sienne ou celle de mon père, décédé en 2019. Cela se traduit par des frissons très particuliers, plus ou moins intenses, que je ressens dans le corps.» Même s'il lui arrive parfois de douter, ce qui est humain, Jean-Louis est désormais persuadé que la conscience survit au corps. Son vécu a apaisé la peur légitime de chaque être humain face à l'inéluctabilité de sa fin et la mort ne lui fait plus peur. «J'aimerais, quand ce sera mon tour, pouvoir aussi faire un signe à ceux qui restent.» ● P. BA.

ROLAND CHAITEMS Prêles (BE)

«Je suis content d'avoir pu vivre cette expérience»

Roland est persuadé d'avoir reçu la visite de son père durant son sommeil. Rien à voir avec un rêve, assure-t-il, les moindres détails restent gravés dans sa mémoire.



C'est lors d'une conférence donnée à Lausanne, en 2023, par Evelyn Elsaesser dans le cadre de Palliative Vaud que Roland, chirurgien à Neuchâtel, lui a posé la question: «Pensez-vous que j'ai vécu un VSCD selon vos critères?» Il lui a alors raconté que, quelque treize ans auparavant, **durant son sommeil, il avait vu son père, Ernest, dans une scène «d'une telle force, avec des couleurs si intenses par rapport à la réalité»** que les moindres détails sont restés gravés dans sa mémoire, au contraire d'un rêve qui s'estompe avec le temps. «Mon père était sur un sentier dans la nature. Il était plus jeune et en bonne santé,

alors qu'il est décédé de maladie en 2000. Il m'a dit dans un sourire: «Tout va bien.» Tout irradiait autour de lui, il se dégageait un sentiment incroyable de plénitude de sa part, de bien-être, comme s'il voulait me dire: «Ne t'inquiète pas», explique Roland en précisant que c'était une conversation télépathique. «J'avais 36 ans quand il est décédé et lui 72, j'ai toujours trouvé que c'était trop tôt pour partir, il y avait quelque chose de l'ordre du manque dans ma vie. Le voir comme cela m'a rempli de joie, c'était apaisant et consolateur.»

Roland a une formation scientifique, la mort, il l'a beaucoup côtoyée comme chirur-

gien et son métier, on le sait bien, exige rigueur, pragmatisme et un esprit forcément cartésien. Pourtant, il s'est toujours intéressé à tout ce qui concerne la conscience et ses mystères et notamment les expériences de mort imminente (EMI). «J'avais lu les livres de Moody, les travaux de Pim van Lommel m'intéressaient (*un cardiologue néerlandais devenu célèbre pour ses recherches sur les EMI*, ndr), j'étais donc déjà convaincu de la survie de la conscience après la mort, mais ce VSCD a été la cerise sur le gâteau. Je suis content d'avoir pu le vivre.» Un VSCD, vous vous en doutez, confirmé par la chercheuse suisse. ● P. BA.

TEXTE PATRICK BAUMANN

«Au moment de m'endormir, j'ai ressenti une étreinte au niveau des épaules, comme des bras posés en haut des miens, ainsi qu'un contact joue contre joue du côté gauche. Je n'ai pas eu peur. Au contraire, c'était une évidence: c'était Claudia. Cela n'a duré que quelques secondes, mais cela m'a profondément apaisée.» Un témoignage émouvant parmi d'autres d'une maman française qui a perdu sa fille de 25 ans. Persuadée d'avoir vécu une expérience hors du commun, ni un rêve, ni une hallucination, qui a bouleversé sa vie à tout jamais. Beaucoup de personnes vivraient comme elle un contact avec un défunt, sans toutefois oser en parler. Les chercheurs l'ont baptisé VSCD (vécu subjectif de contact avec un défunt), un sigle beaucoup moins connu du grand public que les EMI (expériences de mort imminente). La Suisse Evelyne Elsaesser se passionne depuis plus de quarante ans pour tout ce qui touche à ce sujet. Depuis 2018, elle mène un projet d'envergure avec six collègues, dont le professeur de psychologie Chris A. Roe et le professeur associé Callum E. Cooper de l'Université de Northampton, en Angleterre. Ils ont constitué la plus grande banque de données à ce jour constituée de témoignages relatifs à ce phénomène. Plus de 1300 personnes en six langues différentes (440 en français, mais aussi le chinois et bientôt certaines langues du continent africain) ont déjà répondu à leur questionnaire de 194 questions qui précisent «la phénoménologie et l'impact de leur VSCD». A relever que 48% des sondés ont une formation supérieure. Evelyn Elsaesser a publié un livre en 2021* détaillant les résultats de cette première enquête (toujours en cours), illustrée par de nombreux témoignages. «Il ne s'agit pas pour nous d'essayer de prouver qu'il existe une vie après la mort, relève la chercheuse, qui vit dans le canton de Vaud. A chacun de se forger sa propre opinion. Ce qui nous intéresse, c'est le ressenti des gens qui ont vécu cette expérience de manière inattendue, sans l'intervention d'un médium, et l'impact du VSCD sur leur vie.» Elle ajoute avec un sourire malicieux que l'équipe a utilisé «une méthodologie standard sur un sujet qui ne l'est pas». Et il fallait un certain courage à ces scientifiques pour aborder une



Le livre de la chercheuse suisse qui détaille l'enquête menée est préfacé par le Dr Christophe Fauré, psychiatre renommé dans l'accompagnement en fin de vie et le travail de deuil.

Evelyn Elsaesser poursuit depuis près de quarante ans ses recherches sur des phénomènes jugés inexplicables, sans chercher toutefois à prouver leur existence. A chacun de se faire son opinion, dit-elle.



thématique loin des objets de la recherche traditionnelle en sciences humaines.

Messages d'amour

Dans 78% des VSCD recensés, le contact s'est passé avec un défunt proche. Mis à part 12% de gens qui ont été effrayés, comme cette femme partie en courant avant de revenir dans la pièce où est apparu le défunt pour discuter avec lui, la grande majorité des contacts sont marqués par des messages d'amour et la volonté du défunt de dire qu'il va bien, qu'il est vivant, même si quasi aucune information n'est donnée sur ce qui se passe de l'autre côté ni, surtout, sur comment leur nouvelle existence supposée s'organise. Les chercheurs ont déterminé que, dans leurs statistiques, les VSCD peuvent être auditifs, visuels, tactiles ou olfactifs, comme pour cette femme qui parle d'une odeur de café tenace qui envahit l'appartement au lendemain du décès de son père. C'était son habitude et son plaisir d'en moudre chaque matin pour toute la famille. Mais les VSCD peuvent combiner

plusieurs sens en même temps. Environ 50% d'entre eux surviendraient dans l'année qui suit le décès avec une très forte concentration entre les vingt-quatre premières heures et les sept jours après le décès. «Mais il arrive aussi qu'il se passe plusieurs années, voire des décennies, entre le décès et le contact, ce sont souvent des VSCD de protection», explique la chercheuse. Comme ce défunt venu avertir d'un danger une personne qui traversait la rue et a senti «comme une main me tirer vers l'arrière alors qu'un véhicule allait me percuter».

«Nos travaux s'inscrivent dans la recherche sur la conscience et dans une perspective postmatérialiste, assure Evelyn Elsaesser, au service de la spiritualité et de la science. Notre approche se fonde sur l'expérience des gens, l'observation, le recueil de témoignages et l'analyse des données récoltées.»

«On ne peut provoquer un VSCD»

On ne peut s'empêcher de demander à notre interlocutrice si elle a vécu elle-

même un VSCD. Elle répond oui, «et même plusieurs», sans vouloir les détailler, se limitant à évoquer «la force d'une expérience qui surpasse tout» et change bien souvent et à jamais la vie des récep-

teurs, comme les chercheurs les nomment. «Ce qui est important, c'est que les personnes puissent trouver un espace pour en parler. Beaucoup, surtout ceux qui sont convaincus qu'il n'y a plus rien après la mort, peuvent douter de leur santé mentale. D'où l'importance d'informer la population de ce phénomène. D'après la littérature spécialisée, plus de 50% des gens vivent un VSCD au cours de leur existence. Je reçois énormément de témoignages spontanés», ajoute encore Evelyn Elsaesser qui, très jeune, s'est intéressée au livre *La vie après la vie* du Dr Moody sur les EMI. Elle a contacté par la suite le professeur de psychologie à l'Université du Connecticut (Etats-Unis) Kenneth Ring, père de la recherche sur cette matière. Ils ont enregistré un entretien publié dans le livre d'Evelyn *D'une vie à l'autre*. Ils coécrivront par la suite *Lessons from the Light*.

Peut-on provoquer un VSCD? Non, répond la Suisse, et le fait d'être croyant, agnostique ou athée n'influence en aucune manière la probabilité de vivre un contact avec un défunt. Certains rê-

veraient d'en vivre un, d'autres en vivent plusieurs (80% des sondés) au cours de leur vie. Les plus probants des VSCD pour les chercheurs sont ceux où une information est donnée par le défunt que le récepteur ne pouvait pas connaître (24% des cas). «Mais pourquoi vous cherchez dans le coffre? Les papiers de la voiture sont dans la pochette en face de vous!» «Mon grand-père décédé m'a annoncé la date exacte de la naissance de ma fille alors qu'elle était prévue pour plus tard.» A noter encore que 62% des contacts ont lieu durant le sommeil mais réveillent 52% des récepteurs et le contact se poursuit. Dans 21% des cas, le défunt est apparu à l'heure précise de son décès (*lire le témoignage de Jean-Louis*).

Pour conclure, citons le livre *Psychopompe* où Amélie Nothomb évoque cette relation avec son père au-delà de la mort et le réconfort que cela lui a procuré, incitant son lecteur à ouvrir son cœur et son esprit à la possibilité d'une relation qui défie la raison. Et nous renvoie à l'éternelle question: la mort est-elle une fin? ●

Des pistes pour aller plus loin

<http://www.evelyn-elsaesser.com>

* «**Contacts spontanés avec un défunt**», Editions Exergue, 2021

«**Le pays d'Ange**», Les Presses du Midi, 2023 (traduit en dix langues)

«**Spontaneous Contacts with the Deceased** – A Large-Scale International Survey Reveals the Circumstances, Lived Experience and Beneficial Impact of After-Death Communications» (2023 Scientific and Medical Network Book Prize)

«**Wenn das Ende nicht das Ende ist** – Vom Sterben, Wahrnehmen und Verstehen», 2026

Si vous avez vécu un VSCD et souhaitez participer à l'enquête: evelyn@evelyn-elsaesser.com

Photos Julie de Tribolet, Editions Exergue



Europa-Park

Club
L'ILLUSTRÉ

Avantages exclusifs

En tant que membre du Club L'illustré, retrouvez chaque mois des concours ainsi que des offres spéciales rien que pour vous!

Découvrez vos privilèges sur illustre.ch/club

Inscrivez-vous à la newsletter Club pour ne rien manquer: illustre.ch/inscription-club

