

Par l'auteur du *Test*

STÉPHANE ALLIX

Après...

QUAND L'AU-DELÀ
NOUS FAIT SIGNE

Témoignages
sur l'après vie

■
Albin Michel

Stéphane Allix

APRÈS...

Quand l'au-delà nous fait signe

Albin Michel

© Éditions Albin Michel, 2018
ISBN : 9782226431448

Pour ma maman

Posez la question autour de vous, dans vos familles, à vos amis, à celles et ceux qui ont perdu un proche. Demandez-leur avec respect et ouverture d'esprit s'ils n'auraient pas vécu quelque chose d'inhabituel en lien avec ce décès. Assurez-les de la bienveillance de votre question et de votre écoute sincère. Et écoutez. Vous allez être surpris, même par les personnes dont vous pensiez tout connaître...

INTRODUCTION

La vie *après*

La vie se poursuit après la mort.

Cette affirmation n'est pas une croyance, mais une déduction rationnelle.

Je suis journaliste. C'est un implacable travail d'enquête qui m'a conduit à devoir admettre que l'homme possède une dimension spirituelle, et que la vie après la mort est une réalité.

Cela s'est imposé à moi à l'issue d'années d'investigation, de lecture, d'interviews avec des chercheurs du monde entier et d'entretiens avec d'innombrables témoins dont l'écoute et la collecte des récits m'ont bouleversé. Ma démarche est cartésienne. Cela signifie que quiconque s'engagerait dans des recherches similaires aux miennes parviendrait à la même conclusion : la mort n'est pas la fin de la vie, mais un moment de transition entre deux réalités distinctes.

Une sorte de métamorphose. De passage.

La mort est une *porte*.

Ma raison en a fait le constat, et désormais mon cœur le sent.

Paradoxalement, cette conviction n'empêche pas d'être terrassé par la mort d'un proche. Savoir que celui ou celle que l'on aime continue son existence par-delà sa disparition ne supprime pas la douleur, même si cela

atténuée un peu la tristesse, par moments. Parce que le manque demeure. Ce vide immense. Une peau que l'on ne peut plus toucher, une odeur si familière qui s'efface jusqu'à disparaître, un visage dont le souvenir se voile, un téléphone qui reste muet. Même si c'est un passage, la mort n'en reste pas moins une séparation. Savoir que la vie se poursuit ne représente pas une solution magique au deuil. Un antidote miraculeux qui réglerait tout, sécherait les larmes et comblerait la peine parfois si insurmontable de l'absence.

Alors comment faire de cette réalité – celle d'une autre vie après la vie – un élément de consolation durable ? Comment dépasser la mélancolie et cultiver en soi cette espérance, cette intuition que notre monde, notre vie et notre mort ont un sens ? Comment prendre pleinement la mesure du fait que nous sommes des êtres spirituels, même si la plupart du temps nous ignorons notre vraie nature, coincés dans notre temple de chair ?

Répondre à ces questions est l'un des objectifs de ce livre.

Autre interrogation béante que soulève ce sujet : si la vie se prolonge après la mort, de quelle vie s'agit-il ? Quelle forme d'existence nous attend après notre décès ? Où se trouvent nos proches défunts ? Que font-ils ? Comment occupent-ils le temps qui passe, si tant est que l'écoulement des heures, des jours et des années les concerne ? Vivent-ils en un endroit de l'espace, ou *partout* ?

À quelles connaissances ont-ils accès ? Ont-ils toutes les réponses ?

Existe-t-il un paradis ? Un monde de quiétude et de félicité ? Un lieu de pardon ? Sont-ils jugés ou se jugent-ils eux-mêmes ? Retrouvent-ils celles et ceux qu'ils ont aimés ?

Et que sait-on sur ce qu'il advient au moment de la mort ? Mourir brusquement, dans un accident de la route par exemple, est-ce différent d'une mort lente à l'hôpital ? Peut-on se préparer à ce moment ? La façon dont on a mené sa vie a-t-elle une incidence sur ce qui nous arrive de l'autre côté du voile ?

Les questions se bousculent et il existe sur ces interrogations sans doute autant d'opinions que d'êtres humains. Aussi, comment discerner dans tout ce que l'on entend ou lit ce qui peut prétendre au statut de fait vérifié rationnellement ? Dès lors que l'on s'intéresse à la vie après la mort, tout esprit curieux se trouve rapidement submergé par un foisonnement d'écrits et de témoignages en tous genres, depuis les enseignements inspirés des différentes traditions religieuses jusqu'aux connaissances transmises par toutes sortes de personnes engagées dans des cheminements divers et parmi lesquelles, il faut bien le reconnaître, on trouve le pire comme le meilleur : des maîtres spirituels, mais aussi des rêveurs inconscients et très sûrs d'eux ; des êtres éveillés comme des farfelus plus ou moins bien intentionnés et certains d'avoir la Vérité ; des sages et des menteurs ; des scientifiques sérieux, et des amateurs ; des saints et des profiteurs.

Est-il possible de faire le tri dans le maelström de ces informations ? C'est la mission que je me suis fixée depuis des années.

Voilà en effet trente ans que je suis journaliste et ma méthode de travail n'a pas changé. Elle consiste à écouter, croiser les faits, identifier des constantes et les soumettre à un examen critique. Si cette méthode est appliquée avec sérieux et discernement, il n'est aucune question qui soit tabou. Celle de la vie après la mort pas plus que les autres.

Des éléments de réponses à ces innombrables interrogations sur la nature de l'après-vie se trouvent par exemple dans les témoignages de ces femmes, ces hommes ou ces enfants qui expérimentent des formes diverses de communication spontanée après la mort d'un proche. Des expériences qui se produisent sans que les témoins les aient voulues ou cherchées, et qui s'avèrent bien plus fréquentes qu'on ne l'imagine.

Ces témoignages sont essentiels. Ils doivent être écoutés et analysés avec objectivité.

Ces récits n'ont cessé de me surprendre, de m'émouvoir, de me stupéfier. Ils évoquent des sensations de présence, des signes de toutes natures et intensités, des visions, des messages télépathiques, des rêves, des apparitions, etc. Ces expériences sont variées et si répandues qu'elles sont un rappel permanent, dans un monde qui a gommé le spirituel de sa définition si étriquée de la réalité, que cette dimension existe bel et bien. Ces comptes rendus de communication après la mort ne sont pas des anecdotes rares et suspectes, mais une réalité quotidienne et indiscutable vécue par des millions de personnes.

J'en ai moi-même fait l'expérience, à plusieurs reprises.

Ces récits innombrables sont la preuve que celles et ceux que l'on a aimés et que la mort a emportés sont en réalité encore en vie *ailleurs*. Ils témoignent également de leur désir de maintenir un lien avec nous. On demande sans cesse des preuves, elles sont devant nos yeux et nous ne les voyons pas.

Aussi, je vous propose dans les pages qui suivent, à travers l'examen de plusieurs de ces histoires extraordinaires, de tenter de lever un pan du voile, peut-être pas si impénétrable que cela, sur ce qu'il advient à celles et ceux que l'on aime, après leur mort.

Écoutons ce que nos proches que l'on croit partis ont à nous dire. Écoutons ceux qui murmurent à nos oreilles, impatients et invisibles, essayant de capter notre attention.

Écoutons avec notre cœur. Et découvrons ce qu'il advient *après...*

1

Expériences subjectives

Parmi les très nombreux récits d'expériences étranges se produisant autour de la mort, j'ai choisi de vous présenter en préambule trois courtes histoires étonnantes et sincères pour montrer la diversité de ces ressentis rapportés par tant de personnes en deuil.

Il y a huit ans, Adèle a perdu son compagnon Olivier atteint d'un cancer. Olivier était artiste peintre et venait juste d'avoir cinquante ans. Cette productrice de spectacles, de cinquante-deux ans à l'époque, ne s'attendait pas une seconde à ce qui allait suivre.

– Ça se passe peut-être quinze jours après sa mort, je suis allongée sur le canapé quand *je l'entends*.

– Que voulez-vous dire ?

– Je l'entends me parler dans ma tête... Je me lève d'un bond parce que ce n'est pas ma pensée, ma voix intérieure que je connais bien, mais sa voix à lui, vraiment !

– Sa voix ?

– Oui, sa voix. Il me dit : « Je suis là... » J'ai cru que j'étais dingue ! Que je devenais folle...

– Qu'est-ce qui vous fait dire que ce n'était pas votre imagination ?

– C’est justement ça le truc bizarre : je l’ai vraiment entendu. Aucun doute là-dessus.

– Que faisiez-vous à ce moment-là ?

– Rien de précis, j’étais sur le canapé sans penser à quoi que ce soit de particulier, l’esprit ailleurs...

– Ne vous étiez-vous pas endormie ?

– Non, je sais que je ne dormais pas !

– Vraiment ?

– Oui ! Je suis certaine de ce que j’ai perçu. J’en ai même parlé au psy qui me suit pour mon deuil... Enfin, quelques semaines après, parce qu’il faut avoir pleine confiance en son interlocuteur pour oser mentionner un tel événement ! Surtout à un psychiatre...

– Qu’est-ce qui vous a incitée à le faire justement ?

– J’éprouvais le besoin qu’on me dise que je n’étais pas folle, que je n’avais pas halluciné. Mon psychiatre m’a demandé si cela m’était arrivé à d’autres reprises, mais non, jamais, c’est la seule fois où j’ai entendu une voix. Alors oui, j’ai essayé de rationaliser. Était-ce la fatigue, le stress ? Et en même temps ce souvenir est encore tellement ancré en moi...

– Cette expérience a-t-elle eu un impact sur votre deuil ?

– Elle a renforcé mon idée que quelque chose continuait après la mort, et qu’un contact était possible. Est-ce que ça m’a aidée ? Oui, mais en même temps ça n’a pas fait disparaître le manque, mon manque de l’autre...

*

La maman de Jennifer est hospitalisée pour une tumeur au cerveau, il ne lui reste que quelques jours à vivre. Jennifer est l’aînée des enfants, une forte complicité l’a toujours liée à sa mère. Elle décide donc de mettre sa vie entre parenthèses tant il est hors de question pour elle de rester ne serait-ce qu’une journée loin d’elle.

Séjour en soins palliatifs, fauteuil roulant et hospitalisation à domicile... malgré les contraintes, rien ne les arrête. Sorties, piscine, restos, promenades au bord de la mer, même sous la pluie, cinéma, Jennifer veut montrer à sa mère qu'elle est présente et l'accompagnera jusqu'au bout. Elle devient son amie, sa confidente, son aide-soignante.

Et puis un jour, alors que sa mère effectue un séjour en unité de soins palliatifs, Jennifer arrive à l'hôpital comme à son habitude vers neuf heures. Les portes des chambres du service possèdent une petite fenêtre. Jennifer jette un œil dans la chambre de sa maman pour vérifier qu'elle peut entrer. Elle aperçoit alors un homme, appuyé contre la table qui se trouve juste en face du lit de sa mère. Sans réfléchir, elle se dit que ce doit être le kiné, et elle entre.

– Mais une fois que j'ai franchi la porte, je me rends compte qu'il n'y a personne en fait. Juste ma mère toute seule dans la chambre...

– Êtes-vous certaine d'avoir vu cette silhouette ?

– Oh oui. Je n'ai pas de doute à ce sujet. J'ai vu la silhouette d'un homme par la lucarne de la porte, mais curieusement, dès que je me suis trouvée dans la chambre et que j'ai découvert qu'il n'y avait personne, j'ai été à la fois surprise et je me suis mise à penser immédiatement à mon grand-père.

– Pourquoi ?

– Je l'ignore. J'ai pensé instantanément à lui, au père de ma mère. Il était décédé douze ans auparavant. C'est inexplicable mais ça m'a tout de suite rassurée, convaincue qu'il serait là pour elle le jour où elle partirait.

*

Dès l'âge de huit ans, Cécile a eu l'impression que des gens décédés de sa famille se trouvaient parfois autour d'elle. La raison lui en demeurait inconnue. Ces sensations sont devenues plus manifestes à l'adolescence. Ses parents étaient curieux et s'intéressaient à de nombreux sujets, aussi

accueillirent-ils les récits en apparence fantaisistes de leur fille avec une certaine ouverture. À la maison les enfants pouvaient parler de tout sans avoir peur d'être jugés. C'est ce qui a très certainement sauvé la vie de Cécile.

– Avec le recul, je réalise que c'est la peur qui rendait cela compliqué à vivre.

– La peur de ces amis imaginaires ?

– Oh non, ce n'était pas mon imaginaire.

– Pourquoi en êtes-vous si certaine ?

– Parce que je ressentais ces expériences dans mon corps. Ça se traduisait par des frissons, le cœur qui s'accélère, des choses comme ça... le corps réagit avant l'esprit. Je m'en suis surtout rendu compte lorsque les contacts se sont multipliés : mon corps répondait avant que mon esprit n'ait intellectualisé ce qui se passait. Je percevais physiquement quelque chose et ensuite seulement l'information montait au cerveau. C'était une intuition, une évidence...

– Vous entendiez des voix ?

– Au début, c'était davantage des sensations physiques, les émotions des gens qui essayaient de me contacter. Je pouvais être joyeuse et tout d'un coup une forme de tristesse m'envahissait sans aucune raison. C'est vrai que ça fait un peu « bipolaire » ce genre de remarque, je pense que c'est la raison pour laquelle je me suis lancée dans des études de psychologie. Pour comprendre le fonctionnement humain et m'assurer que je ne souffrais pas de pathologie et que j'arrivais à faire la distinction entre mes émotions et celles que je percevais.

– Vos études de psycho vous ont-elles aidée à comprendre ce que vous viviez ?

– J'ai étudié les pathologies, la schizophrénie, etc. Ça m'a permis de réaliser que certaines personnes traitées en psychiatrie n'ont pas de terrain pathologique, mais au contraire ressentent des choses. Mais parce que

psychologiquement elles ne sont sans doute par forcément très stables au départ, ces perceptions les envahissent, les submergent et se transforment en souffrance, essentiellement parce que ces personnes n'arrivent plus à faire la distinction entre leurs émotions et celles qu'elles captent des *autres*.

– Pouvez-vous préciser ?

– Le travail psychocorporel que j'ai entrepris m'a permis de sentir mes propres limites, tant physiques que psychologiques, et de discerner ce qui m'appartient et ce qui ne m'appartient pas. De comprendre ce qui est imaginaire et ce qui ne l'est pas. C'est pour ça que je parle des *autres*...

Comment considérer ces témoignages ? Il s'agit d'expériences *subjectives* ? Mais « subjectif » ne signifie aucunement que cela ne se produit pas. La subjectivité n'est pas synonyme d'illusion, de délire, ou de confusion.

Adèle, Jennifer et Cécile sont comme des millions de femmes, d'hommes et d'enfants à vivre ce type d'expériences à travers le monde. On parle de *vécus subjectifs de contact avec un défunt* (VSCD). Lorsqu'on se tourne vers la psychiatrie pour savoir s'il pourrait s'agir d'hallucinations, la réponse de ceux qui travaillent avec des personnes en fin de vie ou en deuil et qui ont étudié ces témoignages est formelle : ce sont des expériences très curieuses, qui dépassent manifestement notre compréhension, mais qui n'ont rien à voir avec des hallucinations. Nous y reviendrons en détail avec le psychiatre Christophe Fauré.

Nous allons découvrir également que de telles expériences se produisent dans près d'un deuil sur quatre en France.

Un deuil sur quatre.

Rien que pour l'Hexagone, cela représente chaque année quelque cent cinquante mille personnes !

Vous, votre voisin, votre conjoint, votre épouse, vos amis, vos enfants...

Anecdotique ?

Et si le temps était venu de parler au grand jour de ce qui arrive à tant d'entre nous ?

2

Léo

La falaise qui surplombe le petit village suisse de Lauterbrunnen, dans le canton de Berne, est devenue au fil des ans un spot réputé pour les amateurs de base jump, une discipline extrême consistant à sauter, équipé d'un parachute, depuis un pont, une falaise ou encore un gratte-ciel. Quelques secondes d'adrénaline pure.

À quarante ans, Léo est un sportif accompli. Alpiniste de profession et parachutiste aguerri, ce n'est pourtant que la deuxième fois qu'il saute en base jump, un sport qu'il rêvait de pratiquer depuis longtemps.

Il est encore tôt en ce 16 avril 2006 alors que le soleil vient d'apparaître dans la fraîcheur humide du petit matin. Léo est déjà en haut, sur la crête de la falaise, au milieu d'une troupe d'une dizaine de passionnés, dont un de ses amis. Le premier jumpeur vient de s'élancer. Le deuxième se place en position, regarde le panorama quelques instants puis bondit à son tour. Léo est le prochain. Il s'avance jusqu'au bord, la vue de la vallée étroite encore partiellement dans l'ombre est à couper le souffle.

Et Léo se lance dans le vide.

Stéphanie, sa compagne, se trouve en bas. Avec la paire de jumelles que lui a confiée Léo, elle ne peut le distinguer à cette distance parmi les silhouettes qui se détachent sur la zone d'envol, mais elle sait qu'elle repérera Léo à la couleur de son parachute dès qu'il l'ouvrira. Elle suit des

yeux le sauteur qui vient de plonger, il lui semble être parti un peu trop en avant alors qu'il file à une vitesse folle le long de la façade rocheuse sans parvenir à se remettre à l'horizontale. Tout va très vite. Au moment adéquat il ouvre son parachute et Stéphanie reconnaît sa voile, c'est Léo.

Mais à l'instant où sa voile se déploie, elle le déporte. Et il heurte la paroi.

Le temps s'arrête.

– Je me trouvais dans la vallée, à une centaine de mètres du pied de la falaise. J'ai vu que ça merdait, puis le parachute s'est ouvert et j'ai compris que c'était Léo... il a été tué sur le coup...

– Vous avez assisté à tout ?

– À tout... avec les jumelles qu'il m'avait achetées...

Stéphanie ne peut contenir plus longtemps son émotion à l'évocation de l'accident.

– Je ressens toujours une sorte d'effarement quand j'en parle... excusez-moi, mais ça reste un peu compliqué...

Je laisse passer quelques instants de silence. Stéphanie et Léo, qui avaient des amis en commun, se côtoyaient depuis des années. Ils avaient entamé une relation de couple deux ans auparavant.

– Je suis encore sidérée d'avoir assisté à ça. J'ai ces images dans la tête...

Sous le choc, debout au milieu du chemin menant au pied de la falaise, Stéphanie est immobile, en état de sidération.

Au-dessus d'elle, les sauteurs qui devaient succéder à Léo et qui viennent d'être témoins de l'accident plongent dans le vide les uns après les autres aussi rapidement que possible pour rejoindre le pied de la falaise. Malgré la stupeur qui la broie, Stéphanie se met à courir dans leur direction alors qu'ils sont en train d'atterrir à proximité du corps.

Un ami avec qui Stéphanie et Léo sont venus depuis la France s'est déséquipé et avance à sa rencontre dans l'intention de lui dire qu'il ne faut pas qu'elle s'approche. Stéphanie veut rejoindre Léo, une énergie de feu

irradie chacun de ses muscles ; elle doit le retrouver. Son ami se sent obligé de la stopper de force et la plaque au sol, essayant de lui faire entendre raison : « Laisse tomber, n'y va pas, c'est fini, il est mort, y a rien à faire. » Stéphanie résiste, elle veut y aller, son attention décuplée, son corps, ses yeux, tout son être braqué vers l'endroit où elle aperçoit son compagnon.

– Je le vois. Je vois son corps de loin, ramassé sur lui-même.

Mais tandis que son ami la retient au sol, Stéphanie va être témoin d'un phénomène qu'elle ne comprend absolument pas sur le moment.

– Je vois le corps au sol, et tout d'un coup... il se relève ! Je le vois s'asseoir et me faire un signe avec le bras en souriant comme s'il me disait : « Coucou, t'inquiète pas, tout va bien. »

– Je ne comprends pas bien, vous voyez le corps de Léo se relever ?

– Je vois qu'il est mort, son corps est allongé sur le sol dans une position pas naturelle, mais *je vois Léo se relever*. Je ne sais pas comment dire ça autrement. J'ignore pourquoi je vois ce que je vois. Peut-être est-ce plus lié au choc qu'à autre chose, mais c'est tellement réel pour moi... Oui, c'est super réel. Au point que je dis à mon ami : « Mais regarde, il est pas mort, regarde, il vient de s'asseoir, il me fait un signe. » Lui m'a dévisagée et m'a répondu : « Mais non, Steph, non, il est mort, tu ne vas pas plus haut et on redescend ensemble. »

– C'est ce que vous avez fait ?

– Oui... Je ne sais pas ce qui s'est passé mais j'ai encore aujourd'hui cette image nette de Léo où je le vois se relever et me faire un signe avec un grand sourire : « T'inquiète pas, tout va bien... »

Quand l'hélicoptère des secours arrive, Stéphanie et plusieurs des jumpeurs sont dans le pré, à quelques dizaines de mètres en contrebas de la paroi. Le corps est placé dans un sac mortuaire et déposé dans un brancard fixé à l'appareil, puis l'hélicoptère prend de la hauteur et dans un souffle emporte la dépouille de Léo dans le grand ciel bleu.

Prévenir les parents de Léo. Stéphanie doit prévenir les parents de Léo. La police ou les pompes funèbres auraient pu s'en charger, mais elle veut le faire elle-même. Après avoir appris la nouvelle au père de son compagnon, Stéphanie appelle quelques amis proches, ses parents à elle, sa sœur.

L'accident ne fait pas de doute, néanmoins la police suisse procède aux interrogatoires de toutes les personnes présentes lors du drame. Une enquête réglementaire et des procédures logistiques vont obliger à attendre plusieurs jours avant que la dépouille puisse être rapatriée en France. Stéphanie va tout gérer. Mais en dehors de ces moments où les tâches à accomplir accaparent son esprit, elle passe de longues heures seule, à errer dans le petit village suisse et dans la nature alentour. Elle se trouve dans une sorte d'hébétude et ne pense pas à grand-chose, mais au hasard de ses vagabondages dans la vallée, au bord de la petite rivière qui serpente en son centre, comme elle contemple la falaise sur laquelle Léo s'est tué, lui reviennent en mémoire les détails de l'accident. Alors elle se remémore cette vision de Léo qui se relève et ne sait qu'en penser. Stéphanie ne s'est jamais spécialement intéressée à la mort, elle n'est pas particulièrement croyante, de sorte que cette scène si réelle, si « vraie » et en même temps tellement bizarre est incompréhensible.

Pourtant, ce n'est que le début.

La veille du départ de Suisse, les pompes funèbres proposent à Stéphanie et à ses proches de se recueillir une dernière fois devant la dépouille avant que le cercueil, qui va être scellé pour le passage de la frontière, soit refermé. Stéphanie demande à ses amis d'entrer d'abord, elle désire être seule et passer en dernier.

Sitôt dans la petite salle où se trouve le cercueil, Stéphanie, emplies de tristesse, perd la notion du temps. Elle est en larmes, consciente que ce sera son dernier moment avec Léo. Il faut lui rendre hommage, ce temps est sacré. Mais son désespoir est si profond qu'elle se demande si elle n'est pas

en train de perdre la raison. Elle aimerait ne plus jamais sortir de cette pièce. Y passer sa vie entière. Que le temps s'arrête, que les journées qui viennent de s'écouler n'aient jamais existé. Revenir en arrière, effacer l'accident. Ne pas couper ce lien. Rester avec Léo. Oh oui, ne pas le quitter. Elle est effondrée de douleur, les yeux rougis braqués sur ce visage irréel.

– Et d'un coup, presque malgré moi... j'ai cessé de pleurer.

– Décrivez-moi ce qui s'est passé.

– J'ai cessé de pleurer... parce que j'ai commencé à sentir une onde monter en moi. Une sorte de vibration de bien-être, de détente, d'amour... quelque chose de bouleversant qui a irradié tout mon corps. Et puis j'ai entendu une phrase : « Tu peux sortir, ici il ne se passera plus rien, maintenant c'est ailleurs... »

– Dans la pièce ?

– Ce n'était pas forcément la voix de Léo, mais je l'ai clairement entendue ! Non, ça ne venait pas de la pièce... j'avais l'impression que quelqu'un me chuchotait à l'oreille, ou qu'on me parlait dans ma tête... Ce n'était ni ma voix ni la sienne, mais c'était ces mots-là, je les ai écrits le soir même pour ne pas les oublier.

– « Tu peux sortir, ici il ne se passera plus rien, maintenant c'est ailleurs... »

– Oui. Et le plus curieux c'est que presque instantanément j'ai réalisé que je n'avais plus rien à faire là, c'était fini. Si je n'avais pas entendu cette phrase et ressenti cette onde de bien-être, je ne sais pas comment j'aurais fait...

– Pour ?

– Pour sortir du tourbillon de tristesse dans lequel je plongeais. C'est comme si quelque chose, ou quelqu'un, était venu m'extraire de ma torpeur. J'ai alors été en mesure de faire ce que j'avais prévu de faire, puis je suis ressortie du funérarium.

– Comment interprétez-vous cette expérience ?

– C’est lui qui m’aidait, qui essayait de me guider et de me consoler... je l’ai vécu comme ça...

– Ça, c’est la manière dont vous avez compris l’événement aujourd’hui, mais sur le moment ?

– Même si je ne me l’avouais pas clairement, ce qui s’est passé dans cette salle du funérarium a ancré en moi une sorte de certitude, d’évidence qu’il était toujours là et qu’il allait m’aider... Sa phrase, « Sors, maintenant c’est ailleurs », m’a donné une bouffée d’espoir. L’espoir qu’il y a quelque chose après. Cette expérience m’a aidée à tenir et à ne pas sombrer dans la dépression et même la folie, je pense...

– Léo était-il branché sur des sujets spirituels ?

– Lui oui. Moi moins. Mais on n’en avait pas beaucoup parlé. Enfin, bizarrement nous avons pas mal discuté de la mort avant de partir en Suisse. Ce qui ne nous ressemblait pas.

Point curieux que je découvre à ce stade de mon entretien avec Stéphanie, et qui va faire écho avec d’autres : cette sensation inhabituelle de danger imminent qui parfois précède un décès, ici de quelques jours. Je questionne Stéphanie sur la possibilité que Léo, étant relativement novice en base jump, ait pu appréhender ce voyage en Suisse et que les craintes qu’il a exprimées ne soient pas surprenantes compte tenu de la situation. Elle en convient, mais précise :

– Il avait un peu peur, il en était conscient et malgré tout il voulait quand même faire l’expérience. Mais la veille, ou peut-être l’avant-veille de notre départ, il m’a dit : « En fait j’ai peur, parce que j’ai vu la mort. »

– « J’ai vu la mort » ?!

– Oui, il m’a confié qu’il avait vu la mort lui expliquer qu’il ne fallait pas qu’il y aille...

– Mais comment ça « voir la mort » ? Que voulait-il dire ?

– On n’est pas allés plus loin. Je me souviens avoir essayé de le questionner, mais il m’a dit : « Non non, laisse tomber. » Il n’a pas voulu

s'étendre...

– Vous souvenez-vous de ses mots exacts ?

– Comme ça : « J'ai vu la mort », genre : « Il faut peut-être pas que j'y aille », comme une mise en garde...

– Et pourquoi n'en a-t-il pas tenu compte ?

– Il avait vraiment envie de faire ce voyage. Et puis pourquoi remettre en question ce qu'il préparait depuis plus d'un an sur la base d'une seule *sensation* ? Comment même aujourd'hui avoir la certitude qu'il avait senti ce qui allait se passer et que ce n'était pas juste une coïncidence ?

– Bien sûr...

– Même s'il n'a pas voulu m'en dire plus sur le moment, je pense qu'il a mis ça sur le compte du stress, de l'appréhension. On partait le lendemain, il commençait à flipper, à se demander si c'était une bonne idée... dernier coup de stress et de questionnement avant de faire un truc un peu risqué. Il m'en a parlé parce que ça l'avait interpellé, mais on n'en a pas tenu compte...

Comment en effet dissocier dans nos ressentis, nos pensées, dans ces signaux inconscients qui jalonnent nos existences ce qui est de l'ordre de nos productions émotionnelles – nos peurs ou nos désirs – de ce qui pourrait constituer des prémonitions, des moments d'intuition, des brèches ouvertes sur le futur ? Quelques jours avant la mort accidentelle de mon frère Thomas en Afghanistan en 2001¹, les signes avaient été nombreux, mais ils demeuraient illisibles. Comment aurait-il pu en être autrement ? Nous n'avons jamais appris à comprendre comment fonctionne notre intuition. Nous n'avons reçu aucune éducation nous invitant à utiliser rationnellement notre sixième sens.

Les funérailles ont lieu une dizaine de jours après l'accident. Léo doit être enterré près de chez son père, dans une petite commune de banlieue au nord de Paris. Rentrée en France en même temps que la dépouille de son

compagnon, Stéphanie a rejoint sa maison de Seine-et-Marne au sud de la capitale. Étranges journées que celles qui suivent un événement si inattendu et brutal.

Le jour dit, Stéphanie veut à tout prix faire la route seule de chez elle jusqu'au cimetière. Elle appréhende beaucoup de se retrouver parmi tout ce monde. La cérémonie à l'église, l'inhumation, l'accueil des proches chez le père de Léo... va-t-elle parvenir à supporter ces longues heures à venir ? Elle ne s'en sent pas capable. L'angoisse l'étreint. Sur l'autoroute, dans sa petite voiture, un profond désarroi la gagne. Elle se demande si elle ne va pas faire demi-tour. Et à nouveau sur le point de craquer, il se produit quelque chose de parfaitement étrange.

– J'étais tellement mal... et puis sans que je m'y attende, j'ai senti une masse occuper le siège passager. C'est difficile à expliquer, comme si cet espace vide à ma droite subitement était plein...

– Vous ne vous êtes pas dit que la douleur provoque ces sensations ?

– Non, à aucun moment je n'ai pu imaginer que c'est moi qui provoquais ça. C'était si étrange, à nouveau il y a eu cette onde de bien-être et d'amour qui m'a envahie avec tellement de force. Je ressentais soudain une telle détente... une bouffée de bien-être, de bienveillance... j'étais persuadée qu'il était assis à côté de moi, que Léo se trouvait dans cet espace à côté de moi...

– Dans cette expérience au funérarium puis ensuite dans la voiture, quelle est votre première pensée ?

– Je suis intriguée par ce que je ressens et ce qui se passe, mais à aucun moment je ne me dis que c'est moi qui le provoque. Ça m'intrigue, j'ai du mal à y croire, je suis étonnée, je ne comprends pas, mais sur l'instant je sais que c'est lui. Après, je me mets à douter, effectivement.

– Et quand vous doutez, vous vous dites quoi ?

– « Si ça se trouve, c'est toi, c'est un mécanisme d'autodéfense du cerveau, essaie de ne pas trop t'accrocher à ça ! » Mais ça s'est passé

tellement de fois...

– Vous avez vécu d’autres moments où vous sentiez sa présence ?

– Oui, ça m’est arrivé à plusieurs reprises avec exactement les mêmes sensations : il vient se positionner à côté de moi, je sens sa présence *physique*, parfois même il m’entoure et à chaque fois cela s’accompagne de cette bouffée de bien-être. C’est arrivé dans la voiture, dans mon lit, assise sur le canapé. Et sur le moment, oui, je sais que c’est Léo...

Durant les premiers temps du deuil, ces sensations de présence – comme si Léo se trouvait à côté d’elle – vont être assez fréquentes dans le quotidien de Stéphanie. Parfois, cela se manifeste à plusieurs reprises dans la même journée, puis pendant quinze jours il ne se passe rien. L’expérience ne semble obéir à aucune règle. La nuit, il arrive occasionnellement que Stéphanie soit réveillée en sursaut par un « Steph ! » vif, net, fort, qui la sort brusquement du sommeil, persuadée que quelqu’un dans la chambre vient de l’appeler.

Durant les premières semaines qui suivent le décès de Léo, Stéphanie se nourrit de ces expériences en laissant en quelque sorte son jugement en suspens. Ses journées sont bercées de tristesse, de moments de douleur intense puis d’accalmies, mais le manque est si terrible, le vide est là et lui colle à la peau, lui noue le ventre. Elle sent par instants cette étrange présence si fugace de Léo, mais *lui* n’est pas là, il n’est plus là, il ne reviendra jamais. L’esprit de Stéphanie oscille en permanence entre doute et certitude. Entre une mélancolie sourde et ces secondes de trop éphémère bien-être. Entre la raison qui lui commande de ne pas s’accrocher à ces sensations subjectives, et la confiance qui l’habite soudain lorsqu’elle est submergée par cette bouffée d’amour et qu’elle *sait* alors que Léo se trouve à ses côtés.

On en veut toujours plus en pareille situation. Je connais ça. Moi qui ai cherché mon frère pendant des années, aveugle à toutes les *rencontres* qui

se sont produites, au prétexte que je ne pouvais jamais être sûr : « Mais est-ce lui ? N'est-ce pas plutôt moi qui imagine ? »

Comment arrêter la torture mentale ? La raison peut nous y conduire. L'accumulation d'éléments aussi, comme ça va être le cas pour Stéphanie quand elle va *voir* Léo.

Et elle ne sera pas la seule...

Note

1. Stéphane Allix, *La mort n'est pas une terre étrangère*, Albin Michel, 2009 ; J'ai Lu, 2013.

3

L'autre visite

À l'instant où Léo se tue dans la vallée de Lauterbrunnen en Suisse, Éric, son ami d'enfance, passe quelques jours au Cap-Ferret, à plus d'un millier de kilomètres de là. Il est avec sa compagne Nathalie chez les parents de cette dernière qui y possèdent une maison.

En fin d'après-midi le téléphone d'Éric se met à sonner. Mais c'est dimanche, il décide de ne pas répondre. Cependant, les minutes qui suivent, la sonnerie retentit à plusieurs reprises et cela commence à inquiéter Nathalie.

– Je lui ai dit : « Tu devrais répondre, c'est peut-être grave. »

Éric décroche. La conversation est assez brève.

– Ça va ? C'était qui ? lui demande Nathalie.

Il se tourne vers sa compagne :

– Léo a eu un accident.

– Ah bon, c'est pas trop grave ?

– Si... il est mort.

Nathalie reste sans voix. Éric est sonné. Il sort dans le jardin. Nathalie ne comprend pas. Qu'est-il arrivé ? Elle ignore que le meilleur ami de son compagnon était parti ce week-end-là faire du base jump en Suisse. Elle rejoint Éric à l'extérieur. Il pleure et lui livre les quelques détails dont il dispose. Le voyage, la falaise, l'accident.

Ils rejoignent la famille, des amis et la fin de la journée passe, irréaliste. Nathalie et Éric décident de rentrer en région parisienne le lendemain.

Le lundi, sur la route, ils sont sous le choc de la nouvelle dont ils ne parviennent pas encore à prendre toute la mesure. Longs moments de silence et de stupeur, pleurs soudains. C'est trop impensable, brutal, rapide. Léo et Éric se connaissaient depuis la petite enfance. Des amis de toujours, deux frères de cœur.

De son côté, Nathalie avait fait la connaissance de Léo en même temps que son histoire commençait avec Éric, dix-huit ans auparavant. Toutes ces années une solide relation d'amitié s'était construite au fil de leurs activités communes : escalade, commémoration des grands événements de la vie, naissances, anniversaires.

Ils arrivent à Paris tard dans la soirée. Exténués émotionnellement, ils décident de se coucher rapidement. Il doit être à peine plus de vingt-deux heures. Leur chambre donne sur une voie privée éclairée par plusieurs lampadaires et les fenêtres ne sont occultées que par de fins rideaux. Une clarté diffuse baigne la chambre. Ils s'allongent l'un contre l'autre, dans la pâle obscurité. Et la tristesse. Nathalie se souvient :

– Tout à coup, peut-être cinquante centimètres au-dessus de moi, *il était là...* il y avait une force...

– Qui était là ?

– Léo. Léo était là, au-dessus de moi... mon premier réflexe a été d'être super gênée de sa présence parce que j'étais nue, je ne supporte pas de dormir avec quelque chose sur le corps...

Nathalie est embarrassée de me livrer ce détail, mais il a son importance. Elle ne sait pas combien de temps s'est écoulé depuis qu'elle et Éric se sont couchés, mais subitement elle prend conscience que *Léo* se trouve juste au-dessus d'elle.

– Vous l'avez vu ?

– Oui. Je l’ai vu, je sentais son souffle également, et même si elle a été assez fugace, l’expérience a été extrêmement intense. J’ai attrapé la couette pour me couvrir parce que je me sentais vraiment mal à l’aise, et ça m’a fait peur...

– Peur ?

– Ben... j’étais nue et il était juste au-dessus de moi ! Ça me gênait, et j’étais tellement surprise...

– Vous distinguiez quelque chose dans le noir ?

– La chambre n’était pas dans l’obscurité et oui, je l’ai clairement vu. Il nous regardait sans rien dire, juste au-dessus d’Éric et moi. J’avais l’impression qu’il venait nous consoler car on ne s’était pas dit au revoir. Il est resté un long moment au-dessus du lit, il flottait. Allongé dans l’air à cinquante centimètres du lit, de nous, son visage... son regard si soutenu...

– Vous l’avez vu aussi nettement ?

– Oui ! Et ça m’a fait peur, alors j’ai fermé les yeux assez vite. Mais j’ai continué à sentir sa présence... je le sentais.

– Combien de temps estimez-vous que cela ait duré ?

– Quelques minutes...

– Ah oui ?

– Oui... peut-être deux, trois minutes.

– C’est long...

– Je ne sais pas. Ça m’a paru long.

– Éric dormait ?

– Non. Mais il n’a rien vu, rien senti. Cette expérience m’a figée. Je me souviens avoir eu la sensation d’être paralysée dans mon lit. Ma première réaction a été de me couvrir tout de suite de ma couette et je n’ai plus fait un mouvement ensuite. Je suis restée immobile, les yeux fermés, avec cette présence si palpable au-dessus.

– Êtes-vous certaine que vous ne dormiez pas ?

– Ah ça oui, j’en suis sûre ! Dès qu’il m’a semblé que ça s’arrêtait, que la présence n’était plus là, j’ai tout de suite dit à Éric : « J’ai senti Léo ! J’ai senti Léo ! » Je l’ai surpris, lui n’avait rien perçu du tout. « Je te jure, je viens de sentir Léo, il était là... » Et puis on a arrêté d’en parler. On est restés tous les deux dans le noir, lui avec sa peine et moi vraiment stupéfaite. Comme il n’avait rien vu de son côté, je me suis demandé si ce n’était pas moi qui délirais.

– Comment Éric a-t-il accueilli ce que vous avez raconté ?

– Il m’a crue. Je me souviens de lui avoir dit que Léo était au-dessus de nous mais la douleur de perdre un « frère » était si terrible pour lui que, sur le moment, il n’a pas vraiment réagi, trop de peine. Pour Éric, c’était tellement lourd, comme si soudain, un pan de sa vie disparaissait.

Les jours qui suivent, Nathalie ne sait que penser de cette expérience. Était-ce Léo ? Son regard si insistant, tellement intense...

– Au début lorsque je l’ai vu, ses yeux étaient extrêmement denses. Je me suis fait la réflexion qu’il voulait s’assurer que je le voyais bien, que j’avais bien conscience de sa présence.

– Et aujourd’hui, avec le recul, que pensez-vous qu’il se soit passé cette nuit-là ?

– Je pense qu’il était là.

– Qu’est-ce qui vous conduit à dire cela ?

– La manière dont ça s’est passé. Cette densité du regard, cette présence si réelle... Et puis je me suis dit que c’était presque normal qu’il ait eu envie de revenir... je ne sais pas comment exprimer cela. Ça devait être trop soudain pour lui...

– Il vous semblait avoir conscience de ce qui venait de se produire ?

– Oui. Cet au revoir était calme. Je ne sentais pas de stress en lui. Oui, je pense qu’il savait qu’il était mort.

Ce calme, cette lucidité sont également ce qui ressort des expériences vécues par Stéphanie juste après la mort de Léo. Dans ce temps où il est

possiblement venu rendre visite à Nathalie et Éric, avant même que son corps soit rapatrié. Tous le décrivent en paix, réconfortant.

Le départ de Léo va rapprocher Nathalie et Stéphanie. Jusqu'alors elles s'étaient croisées à plusieurs reprises sans éprouver le besoin de faire plus ample connaissance. Elles se parlent désormais plus régulièrement au téléphone. Et lorsque Stéphanie lui confie quelques mois plus tard avoir été terrifiée par l'apparition de son compagnon dans sa maison, cette confidence trouble Nathalie en même temps qu'elle la rassure d'une certaine manière. Sa propre « visite » de Léo ressemble à ce que raconte Stéphanie...

4

Apparitions

À peine un mois s'est écoulé depuis l'accident qui a coûté la vie à Léo. Stéphanie passe le plus clair de son temps seule chez elle. Elle tient à cet isolement. Besoin d'être dans cette solitude, de se confronter à sa détresse, à sa douleur. De cheminer à son rythme dans cette nouvelle vie à laquelle rien ne peut préparer. Sa famille est présente mais discrète, comme ses amis. Et le gros de ses journées se passe en l'unique présence de son chien.

Le rez-de-chaussée de la maison de Stéphanie est composé d'une grande pièce traversante avec un coin cuisine délimité par un bar à l'américaine. À quelques mètres du bar, une porte-fenêtre ouvre sur la terrasse.

Ce jour-là, Stéphanie est accoudée au bar, côté cuisine, et est subitement distraite de la tâche qui l'occupe par la sensation d'une ombre passant dans son champ de vision. Elle redresse la tête, et découvre... Léo.

– Il est là, dans l'encadrement de la porte-fenêtre. Il se tient debout, ce sont ses traits, son apparence, sa posture. Les contours de son corps sont un peu flous, mais je reconnais son allure physique. Il est plus petit qu'en vrai...

– En taille ?

– Oui en taille... moins grand qu'en vrai et les contours sont flous, sauf son visage qui est net.

– À quel moment de la journée est-ce ?

– En pleine journée...

– Vous réagissez comment ?

– Je crie, je suis affolée, j'ai peur, clairement ! Je reste immobile, pétrifiée, et il disparaît...

– Combien de temps cela a-t-il duré ?

– Le temps de le voir, de crier... peut-être cinq secondes, quelque chose comme ça.

– Pardonnez ma question mais n'auriez-vous pas pu confondre, être abusée par, je ne sais pas, quelque chose qui passe dehors ?

– Non, là non ! Je suis devant la cuisine, de côté par rapport à la porte-fenêtre, je sens qu'il y a quelque chose en limite de mon champ de vision, quelque chose qui fait de l'ombre au niveau de la fenêtre, je tourne la tête et je le vois. Je le vois ! J'ai le temps de me dire : « Mais non, non, c'est pas vrai, c'est lui ! », et je réalise que ce n'est pas possible, et avec cette pensée vient la peur, la peur qui monte et je crie. C'est long cinq secondes... Alors non, ça ne vient pas de moi ! C'est totalement ahurissant, aberrant, inconcevable, incompréhensible, mais voilà, ça m'est arrivé ! Ça s'est vraiment passé, et ça s'est reproduit quelques jours après...

– Comment ça ?

– Une autre vision, très similaire. Je suis en train de traverser le salon en direction du cellier qui se trouve derrière la cuisine et alors que je tourne pour m'y rendre, je l'aperçois debout à côté du frigo.

– Quelle a été votre réaction cette fois ?

– Pareil, ça m'a vraiment foutu les jetons. Je n'ai pas pu m'empêcher de crier. J'étais incapable de faire le moindre mouvement, puis il a disparu...

– Avec le recul, qu'en pensez-vous ?

– Que c'est génial, mais que ça fait trop peur. Alors tout de suite après j'ai voulu lui parler : « Est-ce que c'est toi que j'ai vu ? », parce que voilà, je me demande quand même si j'hallucine ou pas. Bon, je ne prenais rien, ni antidépresseurs ni aucun traitement, mais quand même, c'est bizarre. Et

puis avec les autres choses que je vivais en parallèle, ces sensations de présence, ces ressentis, je me suis dit plus sérieusement que ça devait être lui. Je me prenais à penser : « Si ça se trouve c'est vraiment lui qui essaie de te dire un truc, c'est con que t'aies peur comme ça. »

– Ah oui ?

– Alors je me suis adressée à lui à haute voix : « Désolée, ça me fait peur, je serais très contente de te revoir mais ça me fait peur, alors préviens-moi avant d'apparaître, envoie-moi un signe, parce que là, à chaque fois, ça me surprend. »

– Vous lui avez dit ça la première ou la seconde fois ?

– La seconde, parce que cette deuxième apparition m'a fait réaliser qu'il essayait peut-être de me parler, que là où il se trouvait il tentait peut-être des choses qu'il ne maîtrisait pas bien et que si je lui expliquais que ça me faisait peur, il allait essayer un autre moyen. J'étais seule à la maison... c'était trop radical... Par contre après je ne l'ai plus jamais revu...

Le caractère réellement impressionnant de ces deux visites convainc Stéphanie que même si tout ce qu'elle vit depuis le 16 avril est déroutant et incompréhensible, ce n'est pas elle qui le provoque. Elle ne peut croire que ce soit « dans sa tête ». Il ne s'agit pas d'interprétations de sensations vagues, mais de ressentis envahissants et indiscutables. Ces deux « visions » achèvent de lever ses doutes. Stéphanie n'est pas en train de devenir folle. Il se passe vraiment quelque chose qui lui échappe.

Elle commence alors à se documenter. Elle lit, s'intéresse au sujet de la vie après la mort, domaine qu'avant de perdre Léo elle ne prenait pas au sérieux. Elle fait le tri et réalise progressivement que d'autres personnes dans la même situation de deuil qu'elle rapportent exactement les mêmes expériences que celles qu'elle vit depuis avril.

Ce qu'elle traverse n'est pas unique. Mais elle est bien seule face à ses questions.

Alors Stéphanie commence à se faire à l'idée, si inattendue pour elle il y a encore trois mois, que Léo est encore près d'elle, autour d'elle et que des dizaines de milliers d'autres personnes vivent ce qu'elle vit. Au-delà des croyances, cette présence de Léo est réelle à ses yeux. Se manifeste-t-il pour l'aider à supporter son départ ? Elle adhère à cette idée, tant elle mesure après coup combien cela l'a énormément soutenue. Malgré la mort, une partie de Léo est encore là, offrant son soutien et son amour. Peut-être la violence de l'accident et la rapidité de son départ lui imposent-elles également de demeurer un temps proche des vivants afin qu'il s'habitue à une nouvelle réalité ? Stéphanie s'interroge. Mourir dans ces circonstances est pour le moins soudain. À l'opposé d'une maladie qui permet au défunt, comme à son entourage, de *se préparer à l'idée*.

Les premiers mois, Stéphanie a vécu beaucoup d'expériences, puis elles ont commencé à décliner tout en restant régulières, et un peu avant le premier anniversaire de la mort de Léo, tout s'est arrêté.

Plus de dix ans après le drame, je suis curieux de savoir comment Stéphanie perçoit ce qu'elle a vécu.

– Quel impact ont eu ces expériences sur votre parcours de deuil selon vous ?

– Elles ont facilité la première étape du deuil qui est marquée par la douleur, la souffrance de l'absence. J'avais l'impression qu'il était encore là, même si je souffrais malgré tout du manque physique. Je ne pense pas que ça ait retardé quoi que ce soit. Ces expériences ont été un peu perturbantes, mais plutôt dans le bon sens.

– Qu'est-ce que vous voulez dire ?

– Ce que je vivais était incompréhensible mais en définitive plutôt chouette : Léo est venu m'encourager à rester vivante, il m'a redonné envie de vivre. Ces expériences ont ouvert une part spirituelle en moi que je n'avais pas vraiment exploitée avant. Ça m'a permis d'évoluer, de grandir. J'ai l'impression depuis de m'être tellement développée au niveau

personnel ! Cela m'a enrichie, guidée vers qui je suis et ce que je dois faire. Quand je repense aux premières sensations que j'ai eues de lui juste après l'accident, puis dans les mois qui ont suivi, je réalise que pour moi c'était clair que ça venait de lui, c'était évident *dans mon corps*. Tout mon corps le sentait, pas forcément mon cerveau. Lorsque au début je m'interrogeais intellectuellement sur la nature de ces expériences, j'avais des doutes : « Est-ce vraiment lui ? Est-ce que ce n'est pas mon imaginaire ? » Les recherches que j'ai faites sur le sujet sont venues conforter la réalité de ces phénomènes, mais en fait, oui, aujourd'hui je suis sûre que c'était lui, tout le temps, parce que mon corps a toujours su que c'était lui.

Il a fallu du temps à Stéphanie pour intégrer ces phénomènes. Elle n'était pas préparée le moins du monde, déjà à perdre son amour, mais pas plus à vivre ces expériences si étranges et pourtant réconfortantes en définitive.

Comme Héloïse, dont le fils a été tué dans un attentat terroriste et qui n'ose parler à ses proches de ce qu'elle a vu tant cela lui semble insolite...

5

Silence

Pourquoi ce silence ?

Héloïse a perdu son fils Arthur dans les circonstances terribles d'une attaque terroriste, une tragédie à laquelle notre pays est de plus en plus confronté aujourd'hui. Au milieu du drame et de la souffrance indicible qu'elle traverse depuis la mort d'Arthur, Héloïse a vécu des choses curieuses à plusieurs reprises. Des ressentis inexplicables, des sensations mystérieuses, l'impression de percevoir Arthur.

Ça semblait si réel. Héloïse ne sait qu'en penser. Est-ce une sorte de rêve ? Une hallucination ? Une forme d'imagination incontrôlée due à la douleur ? La dépression qui menace ? Est-ce un signe ? À qui en parler pour obtenir des réponses ? Comment évoquer ces sensations sans donner l'impression de perdre la tête ? Que vont en penser la famille, les amis ? À qui demander conseil ? À qui s'ouvrir de cela ?

Lorsque je rencontre Héloïse dans un bel appartement ensoleillé, les souvenirs de cette journée où son fils est mort lui reviennent avec netteté, même si de nombreux mois se sont écoulés depuis. Comment pourrait-elle oublier ces heures qui ont changé sa vie à jamais ?

– Je me suis sentie mal toute la journée du drame, avant même d'apprendre ce qui était arrivé...

– Que ressentiez-vous ?

– Je ne sais pas comment le dire, je n'étais pas bien.

– Aviez-vous déjà éprouvé un sentiment d'inconfort similaire en d'autres occasions ?

– Jamais. Mais que dire de plus ? Peut-on parler d'intuition alors que je ne reliais cette sensation à rien de précis ?

Héloïse me regarde en silence. Je mesure le vide incommensurable qu'elle a dû ressentir en recevant la nouvelle.

Perdre un enfant.

Héloïse caresse le chat qui vient de se joindre à nous, elle me parle des jours qui ont suivi, des funérailles de son fils puis de la vie qui continue, si curieusement. De ce quotidien qui se réinstalle avec cette sensation permanente qu'il manque quelque chose d'essentiel. Quelqu'un. Et progressivement nous en venons à la raison de ma présence chez elle aujourd'hui.

Plusieurs mois après le drame, après avoir lu mon livre *Le Test*¹, Héloïse m'a envoyé un message intrigant : « Notre fils adoré a été tué (...) Après l'état de choc, le chagrin insoutenable, la colère, l'anéantissement, enfin tout ce que peut ressentir une famille fusionnelle, j'ai voulu en savoir plus (...) Et surtout, mon fils m'est apparu... (...) Le fait de voir ces choses me fait tenir le coup (...) Qui pourrait m'expliquer un peu plus ce qui se passe dans ces cas-là ? »

Ce courrier m'a interpellé. « Mon fils m'est apparu », que voulait-elle dire ? Et puis les mots de cette mère m'ont ému. Ressentant son attente, j'y ai répondu immédiatement et quelque temps plus tard je lui rendais visite.

– Vous voulez me raconter ce que vous avez vu ?

Héloïse garde le silence un instant. Je la sens hésitante, presque gênée, partagée entre l'envie brûlante d'aborder enfin ce qui lui apparaît comme une source d'espérance, si ténue soit-elle, et la crainte de paraître naïve à

vouloir se raccrocher à ce qui pourrait s'avérer n'être qu'une illusion. Mise en confiance par mon écoute, elle commence :

– C'est arrivé environ deux semaines après sa mort. Je dois d'abord vous dire que je n'ai jamais aimé dormir dans l'obscurité, mais là, je ne sais pas pourquoi, j'avais envie d'être dans le noir après le décès d'Arthur, dans le noir complet. C'est durant ces nuits que j'ai commencé à voir des choses bizarres au plafond, comme des volutes blanches et noires. Au début, ça me faisait un peu peur...

– Qu'entendez-vous par « volutes » ?

– Des sortes de nuages qui bougent...

– Dans le noir ?

– Oui.

– Vous pourriez me décrire cette vision, avec vos mots ?

– Il s'agissait d'un nuage, un petit nuage dans lequel j'ai aperçu comme un éclair à un moment donné, une lumière... et puis j'ai commencé à discerner des visages... surtout celui de mon fils.

– Vous êtes sûre que vous ne dormiez pas ?

– Non... j'étais réveillée... j'avais conscience d'avoir les yeux ouverts...

– Cela se passait deux semaines après le drame ?

– Oui, une quinzaine de jours après, peut-être un peu moins. J'ai le souvenir que c'est arrivé très rapidement... très rapidement après sa mort.

– Cela s'est-il produit à plusieurs reprises ?

– Oh oui, de nombreuses fois...

– Lorsque vous êtes allongée dans votre lit, sauriez-vous me dire la taille de ce qui vous apparaîtrait ?

– Eh bien ça dépend... ça reste peu de temps... c'est comme si je contemplais un ciel nuageux et que dans les nuages, par moments, une petite lumière apparaissait puis repartait. Et alors je vois le visage de mon fils... ses yeux, je vois ses yeux, je les reconnais... oui, c'est lui... et puis

cela s'est estompé au fil du temps et aujourd'hui c'est devenu très rare. Mais au début... je ne sais pas si je le dis...

– Racontez-moi...

– En fait, mon plus grand regret est de ne pas avoir pris mon fils dans les bras après sa mort...

En disant ces mots, Héloïse est soudain saisie par l'émotion et ne peut retenir ses larmes. Je garde le silence. Après quelques instants, elle reprend :

– Alors je l'ai fait. Lorsque son visage m'est apparu la première fois, je l'ai fait, je l'ai pris dans mes bras... c'est bizarre.

– Mais non, ne dites pas cela...

– Si, parce que... j'ai senti quelque chose... mais je ne sais pas si c'est ça... je n'ai aucune preuve...

– Qu'avez-vous senti ?

– J'ai mis mes mains dans les siennes... et... alors je ne sais pas si c'est du magnétisme, même mon psy n'a pas réussi à trouver une explication... mais j'ai senti quelque chose dans mes bras... un poids.

– Vous avez senti un poids en touchant cette... vision ?

– Oui... là par exemple si je bouge mes mains maintenant, elles ne rencontrent que le vide, mais cette nuit-là elles touchaient quelque chose...

– C'est incroyable...

– Oui... mais bon... comment savoir si c'était lui ?

– Lorsque vous avez vu son visage, avait-il une expression particulière ? Vous a-t-il parlé ?

– Il souriait... il ne bougeait pas. Quant à moi j'avais les yeux ouverts, je ne dormais pas, je vous assure. Ce n'était pas un rêve, j'en suis absolument certaine.

– Ces expériences ont-elles été spontanées ?

– Oui, je ne m'y attendais pas. Mais bon, qu'est-ce que ça veut dire ? Je n'ai aucune preuve... c'était quoi ?

Je sens Héloïse sur la réserve, partagée entre espoir et doute. Elle me fait l'effet d'être une personne désireuse de garder les pieds sur terre, mais qui néanmoins ne parvient pas à ignorer le trouble qu'elle a ressenti ces nuits où dans le noir elle a vu apparaître le visage de son fils. Était-ce vraiment lui ? Je lui confie que son récit est loin d'être unique. Stéphanie, Nathalie et d'autres nombreux témoignages similaires évoquent la vision d'un visage, celui de l'être qui vient de mourir. Un visage immobile qui surprend puis qui rassure.

Héloïse doute de la réalité d'un contact avec son fils, c'est non seulement normal mais constitue même à mes yeux un gage de sa sincérité. Je retrouve en elle la même prudence rassurante dont font preuve la plupart des témoins que j'ai rencontrés au fil des ans. Ils sont les premiers à questionner la réalité de ce qui leur a été donné de vivre. Loin de vouloir me convaincre qu'elle a « vu » Arthur, elle s'interroge, sonde son psychiatre qui la suit depuis le drame, m'écrit pour me demander ce que j'en pense.

Son psychiatre la rassure d'ailleurs. S'il reconnaît que les expériences d'Héloïse sont mystérieuses, il observe qu'il ne s'agit pas d'hallucinations. Il laisse la porte ouverte et avec bienveillance permet ainsi à sa patiente de cheminer elle-même dans un questionnement qui dépasse le cadre d'un accompagnement psychothérapeutique.

Je confirme ces deux éléments à Héloïse : de très nombreux parents ont vécu la même chose après le départ d'un enfant et aucune cause psychologique ne permet d'expliquer ces visions. Il n'est pas irrationnel d'imaginer qu'il puisse s'agir d'Arthur.

Après le récit qu'elle vient de me livrer, au-delà des doutes légitimes qu'elle éprouve, j'aimerais l'amener à me parler de ce que ces expériences ont fait naître en elle. Participent-elles à une forme d'apaisement ? Apportent-elles un peu de réconfort dans son cheminement de deuil ? Ou génèrent-elles de l'angoisse ?

– Que ressentez-vous aujourd’hui ?

Sa réponse me surprend par sa spontanéité et son assurance :

– Arthur est avec moi !

– Avec vous ?

– Je lui parle, mais même si je n’entends pas sa voix, je sens qu’il est tout le temps avec moi. Je continue à vivre, je pleure très souvent bien sûr, j’ai des gros coups de chagrin, mais pas de colère... je veux rester debout pour lui. J’ai la sensation qu’il m’aide à avancer... qu’il est là...

– Vous le sentez présent ?

– Oui, même si je n’ai aucune certitude bien sûr. J’aimerais avoir d’autres signes...

Les expériences d’Héloïse ont ouvert quelque chose en elle qui, pour l’heure, demeure encore conflictuel. D’un côté, la force d’une expérience vécue et, de l’autre, l’impossibilité qu’une telle expérience puisse être acceptée comme totalement réelle. J’observe la dissonance que cela provoque – ce fut longtemps la mienne, je l’ai dit. Or, il appartient à chacun dans son intimité de trouver le point d’équilibre. C’est une affaire de preuve, de science et de cheminement intellectuel, mais *pas seulement*.

Je comprends tellement cet insatiable besoin d’un *signe de plus*, moi qui durant des années n’ai cessé de demander à mon frère Thomas, puis à mon père encore un signe, encore un message, comme si à un moment, à force d’accumulation, j’allais enfin pouvoir *être sûr*.

Dans la demande d’Héloïse il y a cependant une autre attente, le besoin d’être rassurée sur un point essentiel, une information qu’a priori seul Arthur détient : a-t-il compris ce qui lui était arrivé ? Et va-t-il bien ? Elle s’en ouvre à moi.

– Vous expliquez dans *Le Test* que votre père a eu le temps de réaliser qu’il allait bientôt mourir, il savait ce qui allait lui arriver, mais pour ceux qui partent violemment comme Arthur, comment peuvent-ils se préparer à la mort ?

Plutôt que de lui faire part des hypothèses que j'ai pu collecter à ce sujet, et que nous allons développer plus loin, je lui demande ce qu'elle ressent au fond d'elle.

– Je ne sais pas... Ce qui est curieux tout de même, c'est qu'Arthur a revu tous ses amis quinze jours avant sa mort. C'est sa femme qui me l'a dit. Ça l'a vraiment frappée. Ils ont revu tous leurs amis sans discontinuer pendant deux semaines, et ils en avaient des amis ! Mon fils et sa femme travaillaient beaucoup et sortaient souvent aussi, mais là sa femme a vraiment été troublée, a posteriori, car c'est comme s'il avait pris le temps de voir tous ceux qui lui étaient chers, avant ce jour de l'attentat. Même nous : Arthur est venu à la maison deux jours avant pour voir son père. J'étais dehors, une course à faire, et je ne pensais pas qu'il m'attendrait mais il m'a attendue et l'on a passé un petit moment ensemble.

Arthur avait-il la prémonition inconsciente de ce qui allait arriver ? Comment interpréter cet empressement si inhabituel à vouloir passer du temps avec tous ceux qu'il aimait, les semaines précédant sa mort ? Héloïse se questionne sans parvenir à décider s'il s'agissait bien de signes avant-coureurs. D'autant plus qu'elle porte un regard lucide et garde un certain recul en reconnaissant qu'il faut se méfier des interprétations que l'on a tendance à faire après les événements. Mais tout de même... coïncidences ou pressentiment ? Notre âme sait-elle quand nous allons mourir ?

Cette question va se reposer à de nombreuses reprises au fil de mes rencontres et trouver des éléments de réponse pour le moins surprenants.

Je prends congé d'Héloïse, impressionné par son témoignage. Cette maman rationnelle touchée dans sa chair par la perte brutale d'un fils s'interroge sur la nature de ses expériences si déstabilisantes et pourtant si réelles. Une fois au bas de l'immeuble je suis encore imprégné par l'émotion qui s'est manifestée durant notre entretien.

Héloïse se demande si son fils a tout de suite compris ce qui lui était arrivé le jour de sa mort. J'ai eu la même interrogation après la mort de mon père.

Nous allons explorer cette question en détail, mais avant cela, est-ce qu'en définitive toutes ces expériences ne seraient pas tout simplement le fruit de notre imagination ?

Note

1. Stéphane Allix, *Le Test. Une expérience inouïe, la preuve de l'après-vie ?*, Albin Michel, 2015 ; Le Livre de poche, 2018.

6

Et si tout cela s'expliquait ?

Aussi étranges que puissent paraître les récits d'Adèle, Cécile, Jennifer, Stéphanie, Nathalie ou Héloïse, est-il possible de les expliquer rationnellement ? Ces fameux VSCD, vécus subjectifs de contact avec un défunt, se produisent dans des moments où la personne est si fragile, dans une telle détresse psychique consécutive à la mort d'un être aimé, qu'un mécanisme psychologique pourrait être en jeu. Une protection inconsciente qui générerait des sortes d'hallucinations thérapeutiques.

Je me tourne vers mon ami Christophe Fauré qui recueille fréquemment des récits de ce genre dans son cabinet. Christophe est psychiatre, psychothérapeute et accompagne des personnes en deuil¹ et en fin de vie² depuis plus de vingt ans. Ces VSCD ne pourraient-ils pas s'expliquer par une sorte de mécanisme de compensation émotionnel lié au processus de deuil ? Pour lui, ce n'est clairement pas le cas. L'argument majeur plaidant en faveur de cette analyse est que ces expériences surviennent de manière inattendue et soudaine dans la vie de la personne. Les gens sont surpris par leur côté inopiné. Ces expériences ne se déclenchent pas chez des individus qui aimeraient avoir des signes, bien au contraire. Certains en désirent et ne vivent rien, d'autres n'y pensent pas et quelque chose se produit.

Christophe est intrigué depuis des années par ces témoignages si particuliers que lui font ses patients. Comment les interpréter le plus

justement ? Le médecin qu'il est a le souci de l'équilibre émotionnel et psychique des personnes qui le consultent. Aussi a-t-il été d'emblée tenté de déceler si ces récits ne cachaient pas une forme d'hallucination, une fragilité dangereuse due au deuil, ou encore la menace d'une plongée dans le délire. Son expertise se base sur des décennies d'observation. Je suis à chaque fois impressionné par sa rigueur dès lors qu'il parle de son métier exercé avec tant de sérieux et de bienveillance.

Il répond à mes questions avec le calme qui le caractérise :

– S'il s'agissait d'un mécanisme de protection contre la douleur, cela apparaîtrait de manière presque systématique chez toutes les personnes en deuil. L'esprit humain possède des mécanismes de protection, ils sont assez universels et pas si nombreux que cela. Et surtout on les connaît, on les observe et ils s'activent dès que nécessaire, *chez tout le monde*. Or, tout le monde ne fait pas de VSCD, alors pourquoi ne se produiraient-ils qu'à certains moments et chez certaines personnes uniquement ?

En quelques phrases, Christophe démonte cet argument du désir comme déclencheur de ces expériences. Les personnes en deuil sont dans le manque terrible de la personne défunte, dès lors, si le désir dû au manque était l'agent moteur de l'apparition d'un VSCD, tout le monde – et plus particulièrement les parents, mais aussi les conjoints en deuil – en vivrait un, provoqué par ce supposé mécanisme psychique. Or, ce n'est pas ce qu'on observe. Nathalie a vu Léo sans qu'elle en ait ressenti le besoin ou l'envie. Éric, qui aurait bien aimé le voir, ne l'a pas vu.

– Même si on ignore ce qui déclenche ces expériences, ne peut-il s'agir d'hallucinations ?

– Non, ce ne sont pas des hallucinations parce que l'hallucination est un symptôme psychotique. Elle survient soit dans un contexte d'altération de la conscience liée à un produit extérieur – drogue, alcool –, soit à cause d'un dysfonctionnement psychique d'ordre psychotique qui peut être de type

schizophrénique, un délire paranoïaque, un trouble dégénératif comme Alzheimer qui peut engendrer ces hallucinations...

– C'est-à-dire, en clair ?

– Une hallucination n'apparaît pas seule, spontanément, chez quelqu'un de parfaitement sain d'esprit. Quand une personne commence à avoir des hallucinations, on détecte très vite d'autres symptômes associés. Ça se voit. Une hallucination envahit la vie de la personne, alors que les VSCD n'ont pas ce caractère envahissant. J'observe que les personnes qui me racontent ces VSCD n'ont aucun trouble psychique préexistant. Au contraire même.

– Mais le choc traumatique de la perte d'un proche ne pourrait-il générer une hallucination chez une personne ne présentant aucun trouble psychique préexistant ?

– Non, justement, car on observe des manifestations très ponctuelles. S'il s'agissait d'hallucinations on aurait affaire à l'émergence d'un trouble psychique qui conduirait à observer toute une série de symptômes de ce trouble. Or, cette expérience n'enclenche pas un mode de fonctionnement psychotique. En outre les hallucinations s'accompagnent de tout un ensemble d'images extrêmement variées, angoissantes et de toutes natures. À l'inverse, les VSCD ont des scénarios très simples et systématiquement reliés à la personne disparue.

– Une bouffée délirante peut être un événement unique également ?

– Oui, effectivement. On décrit souvent la bouffée délirante comme « un coup de tonnerre dans un ciel serein ». C'est-à-dire quelqu'un qui brutalement, bien que n'ayant jamais eu de manifestation psychiatrique, entre subitement dans un épisode psychotique. Mais là encore, ça va durer plusieurs heures, plusieurs jours. Dans une bouffée délirante on observe de surcroît un délabrement psychique. Le fonctionnement de la personne est altéré. Et elle le vit quasiment toujours de façon négative. L'expérience est anxiogène, traumatique. Le sujet n'arrive plus à assurer son travail, ses relations... Dans une bouffée délirante, les gens ont besoin d'être

hospitalisés parce qu'ils sont complètement envahis par leur délire. Mais avec les VSCD, ce n'est pas du tout le cas. On a vraiment des choses très ponctuelles, très courtes... et surtout l'impact en est bénéfique. Quelque chose arrive de manière complètement inopinée, dans un contexte de non-altération de la conscience, ou alors simplement lorsque la personne est en train de basculer de la veille au sommeil, c'est-à-dire quand le moi est moins en vigilance et plus détendu. Ça peut survenir vraiment n'importe quand. Et c'est toujours positif. J'insiste sur ce point : toujours, toujours positif. Et encore une fois, uniquement et systématiquement relié à la personne disparue.

– Ce caractère ponctuel et circonscrit dans le temps est un élément important ?

– Oui, c'est l'une des raisons qui me permettent d'affirmer que les VSCD ne sont pas de l'ordre de la pathologie psychiatrique ou des hallucinations. Après cette expérience, la personne ne développe pas d'autres manifestations bizarres. Cet événement ponctuel ne s'inscrit pas dans un tableau psychotique, et il a un impact apaisant qui remet en perspective le vécu du deuil de la personne. Ça ne va pas annuler sa souffrance, ça ne va pas l'éradiquer, c'est quelque chose qui s'impose à elle et qui est toujours vécu de façon certes troublante, mais bénéfique.

– Donc, si on ne peut expliquer le déclenchement de ces expériences étranges par le désir qu'aurait la personne de les vivre, ni par un contexte psychotique, ni par un phénomène hallucinatoire, alors de quoi s'agit-il ?

– Cela reste un mystère mais l'essentiel est que les VSCD, d'après mon expérience, sont toujours bénéfiques à la personne. Ensuite, malheureusement, même si ça vient un peu adoucir le vécu du deuil en distillant ce petit espoir que quelque chose de la personne aimée continue à vivre, cela ne permet pas de faire l'économie du travail de deuil. Ces VSCD ajoutent néanmoins et de façon très tranquillissante une petite pierre au questionnement autour du mystère de l'après-vie : que se passe-t-il de

l'autre côté ? Sans donner d'explication. En tant que médecin, psychothérapeute, et même simplement en tant qu'être humain qui un jour sera confronté à sa propre mort, ces phénomènes posent une question fascinante à explorer.

Si je comprends bien, ces expériences de contact après la mort ne doivent pas être prises pour une fragilité émotionnelle. Elles ne sont pas provoquées par la douleur et la détresse des témoins, il ne s'agit pas d'hallucinations, ni de crédulité. Ce n'est pas le désir des vivants qui les déclenche.

Elles viennent d'autre part...

Une expérience ponctuelle qui émerge hors du champ mental de la personne et qui apporte un apaisement, sans éradiquer la souffrance. J'ai l'impression d'entendre le récit incroyable de ce qu'a vécu Marie après le départ soudain de son père.

Notes

1. Christophe Fauré, *Vivre le deuil au jour le jour*, Albin Michel, 2012.
2. Christophe Fauré, avec Stéphane Allix, *Accompagner un proche en fin de vie*, Albin Michel, 2016.

« Ramène-moi ! »

Marcel s'est éteint brutalement le 3 novembre 1998 à l'âge de soixante-seize ans, victime d'un infarctus alors qu'il était en train de s'occuper de son cheval dans la ferme sarthoise où il était né et avait passé la majeure partie de son existence. Marcel adorait les chevaux, c'était sa vie, il était étalonnier.

Marie, sa fille aînée, trente-six ans, se trouve à Paris en ce début novembre. Elle travaille sur le plateau d'une émission de France 5 à laquelle elle collabore régulièrement en tant qu'assistante de production. C'est depuis les studios que vers quinze heures en ce mardi après-midi elle appelle chez elle. Son père décroche, Marie lui trouve une voix très fatiguée, épuisée même. Rien d'alarmant cependant, aussi elle blague avec lui, tente de le détendre, puis une fois leur conversation terminée elle raccroche. L'après-midi s'écoule. En fin de journée, contrairement à son habitude, Marie n'envisage pas de s'éterniser alors que l'enregistrement de l'émission prend fin. Il n'est que dix-neuf heures mais elle se sent inexplicablement éreintée. Tandis qu'elle s'apprête à quitter les studios, sa rédactrice en chef la retient en l'informant que le producteur veut lui parler. Tous les trois gagnent une pièce à l'écart.

– Ils m'ont annoncé que quelque chose venait d'arriver chez moi.

Marie pense immédiatement à sa mère, qui a eu de gros problèmes de santé... Non, ce n'est pas sa mère, lui dit-on. Il s'agit de son père : « Il vient d'avoir un grave accident... » Ces mots la remplissent de stupeur. Instantanément elle sait.

– Personne n'a osé me dire qu'il était mort mais j'ai compris.

Sous le choc, on l'emmène gare Montparnasse où elle monte dans un train direction Le Mans. Un de ses oncles, le plus jeune frère de son père, l'y attend. C'est avec lui qu'elle gagne la ferme familiale. Depuis son départ de la capitale, Marie est silencieuse, incapable de réaliser ce qui vient de se passer. Elle est en proie à une grande confusion, l'esprit ailleurs, comme anesthésiée.

Il n'est pas loin de minuit lorsqu'elle arrive enfin. Et découvre le corps de son père installé dans la chambre des filles, sur leur lit.

– Il était tout beau dans son costume, mais froid, froid comme la glace du pôle Nord.

Toute la famille est présente, les six oncles et tantes de Marie, sa mère en larmes, sa sœur cadette effondrée. Marie, elle, pleure mais refuse de se laisser aller. Elle est comme sur la réserve, pudique, un calme étrange l'habite.

Elle apprend que son père a eu son infarctus fatal vers dix-huit heures, au moment où il était en train de soigner son cheval, elle ne peut alors s'empêcher de penser qu'il n'aurait pas pu rêver mort plus merveilleuse. Un homme passionné par les chevaux, dans sa maison d'enfance qu'il aimait tant.

Les trois femmes sont finalement laissées seules. Elles vont dormir ensemble dans le lit des parents. Marie s'allonge au milieu entre sa mère et sa sœur. Sa mère a pris des somnifères. Bientôt toutes les trois, épuisées par cette journée, dorment profondément.

Au cœur de la nuit, Marie est réveillée par une soif terrible. Partagée entre l'envie de se rendormir et le désir de boire qui la tenaille, elle reste un

temps indécise mais la soif devient vite obsédante. N’y tenant plus elle décide de se lever. Elle parvient à quitter le lit sans réveiller les autres et se dirige vers la cuisine. Une fois dans la pièce plongée dans le silence, elle attrape machinalement un verre dans le buffet puis contourne l’imposante table pour atteindre le robinet de l’évier. Alors qu’elle passe à côté de la place que son père occupait à table, quelque chose d’étrange se produit.

– Je me suis sentie saisie... ça s’est mis à tourner...

– Que s’est-il passé exactement ?

– J’ai perçu des sortes de scintillements bleus et verts autour de ma tête. Les mêmes couleurs qu’une aurore boréale. C’était comme si une énergie s’en dégageait...

– Une « énergie » ?

– C’est dur à décrire... ça faisait comme un miroitement, vous savez un peu comme les flammèches de ces baguettes d’anthracite que l’on met sur les gâteaux d’anniversaire et qui crépitent quand on les allume... mais en moins fort et moins lumineux, plus doux... J’avais ça devant mes yeux et ça semblait envelopper toute ma tête... c’était réellement impressionnant. Ça n’a pas cessé tout le temps que j’ai été dans la cuisine... La chose inouïe aussi et que je n’arrive pas à m’expliquer, c’est que je n’ai pas bu ! Ma soif avait complètement disparu.

– Vous n’avez pas atteint l’évier ?

– En fait... non, j’avais l’impression qu’on ne m’en laissait pas le temps...

– Qu’est-ce que vous voulez dire ?

– Cette énergie, ces scintillements bleus et verts autour de ma tête se sont accompagnés immédiatement de la présence d’une voix. J’ai entendu ces mots : « Ramène-moi, ramène-moi... » Textuellement ! C’était comme des phrases qui s’inscrivaient dans mon cerveau, émises par une voix qui n’était pas la mienne. J’ai tout de suite fait la distinction entre des paroles que j’aurais pu me murmurer et cette voix qui était extérieure à moi...

– « Ramène-moi » ?

– Oui, très nettement... Et au même moment j'ai eu la sensation que des mains invisibles saisissaient mes épaules et me secouaient alors que j'entendais encore et toujours ce « Ramène-moi, ramène-moi... ».

– Qu'avez-vous ressenti ?

– De la peur... mêlée à un grand désarroi... Je me revois encore revenir sur mes pas à reculons, je ne pensais plus une seconde à boire. Je ne cessais de me répéter mentalement : « Non, papa, je ne peux pas, tu es mort ! » Je fuyais cette énergie que je sentais m'envahir... Même si je reconnaissais mon père, la peur prédominait car comment pouvait-on investir à ce point mon cerveau ? Je ne voulais être habitée par personne ! Mais en même temps l'effroi qu'il m'envoyait me troublait terriblement. Je ne pouvais pas le laisser souffrir à ce point ! Comment l'aider ?

Très perturbée, Marie regagne la chambre de ses parents, retrouve sa place dans le lit entre sa mère et sa sœur, le drap jusqu'aux oreilles.

– Qu'est-ce qui vous a fait associer cette expérience à votre père ?

– Ces mots : « Ramène-moi... », et puis c'était une évidence qu'il s'agissait de mon père. Si je devais visuellement décrire ce que j'ai ressenti à ce moment-là, je ne trouve rien de plus approchant que ce tableau d'Edvard Munch, *Le Cri*. Vous voyez ce tableau ?

– Oui...

– C'est exactement ce que j'ai perçu de l'effroi qui émanait de mon père à cet instant...

Au matin Marie ne dit rien de cette expérience ni à sa mère ni à sa sœur. Néanmoins elle se sent le devoir de faire quelque chose. Elle ne peut concevoir de laisser son père dans un tel tourment. Il l'a appelée à l'aide. Mais que faire ? Instinctivement, son rôle lui semble finalement clair.

– Mon père était attaché à la terre mais il n'avait pas vraiment d'intérêt pour la spiritualité. J'ai compris qu'il n'acceptait pas ce qui lui arrivait... il

n'acceptait pas la mort et c'est pour ça qu'il me demandait si désespérément de le ramener...

– Qu'avez-vous fait ?

– La chose qui me semblait la plus évidente : j'ai prié durant les trois jours qui ont précédé ses funérailles. Son corps est resté à la maison tout ce temps, alors je me suis concentrée sur lui, lui demandant d'accepter sa mort... oui, durant trois jours je n'ai cessé de lui parler en mon for intérieur, implorant pour qu'il accepte son départ, l'implorant d'aller vers la lumière.

Marie a la sensation soudaine d'être vraiment utile pour son père en ces heures décisives. En lui parlant, en le rassurant de tout son cœur. Intérieurement, dans le silence du langage des âmes, elle n'a de cesse de lui répéter que tout va bien se passer, qu'on l'attend dans l'au-delà et qu'il s'apprête à vivre de belles expériences.

– Avec le recul je trouve que j'étais un peu gonflée de lui dire tout ça avec autant de certitude ! Mais je sentais que ce devoir m'incombait. Il fallait que je le fasse... et je me sentais forte, très forte, rien ne venait m'ébranler... J'étais déterminée à l'accompagner sur un chemin où aucun « vivant » n'était allé.

Durant ces jours de veille, Marie concentre toute son énergie sur son père, bien décidée à lui faire accepter cette mort à laquelle il ne s'était pas préparé.

Aujourd'hui cette « rencontre » au cœur de la nuit dans une cuisine déserte, vécue initialement comme si effrayante, s'avère être un cadeau pour Marie.

– Ça ne devait pas être son intention, je pense qu'il était alors en pleine confusion, dans le refus, incapable d'accepter sa mort, mais lui, le terrien, cet homme qui éprouvait un amour démesuré pour sa terre et ses chevaux m'a fait comprendre cette nuit-là qu'il y a vraiment une âme éternelle dans le corps de chair...

– Vous ne pensez pas que la tristesse, la fatigue, le choc de l'événement auraient pu vous faire vivre une forme d'hallucination ?

– Non, c'était réel ! Je suis absolument certaine de cela. J'ai senti cette pression sur mes épaules. J'étais réveillée, j'avais soif, et j'ai eu la peur de ma vie... même si je comprends aujourd'hui que la mort physique l'a libérée... Mais attention, il faut s'y préparer !

– C'est-à-dire ?

– Je me suis longtemps demandé pourquoi mon père m'avait fait ressentir cette peur si grande qu'il traversait. Pourquoi n'a-t-il pas vu cette belle lumière que l'on décrit si souvent dans les expériences de mort imminente ?

– Et qu'en pensez-vous ?

– Il m'a fallu des années avant de comprendre ce qui s'était passé : mon père a été surpris par la mort, son infarctus a été soudain et inattendu, sa première réaction a été de ne pas accepter sa mort physique. En fait il n'arrivait pas à trouver la bonne orientation, il ne savait ni quoi faire ni où aller, il s'engluait dans la peur...

Il s'engluait dans la peur.

Quelques semaines après les funérailles, Marie a rêvé de son père. Ce rêve l'a convaincue que ses prières avaient été utiles. En effet, dans ce songe inhabituel, Marcel la remerciait et lui confiait qu'il avait accepté sa mort. Cela a été profondément apaisant ; la sensation pour Marie d'avoir fait ce qu'il fallait.

C'est une vraie chance qu'elle soit parvenue à surmonter sa peur initiale. Elle a spontanément perçu la détresse de son père et plutôt que de nourrir une crainte pourtant légitime et de « s'engluier » elle aussi dans la peur, elle a été en mesure d'apporter une aide importante à son papa. Par ses paroles simples, ses prières bienveillantes et éclairantes.

Pourquoi spontanément chez une majorité d'entre nous est-ce la crainte qui prédomine ? Peut-être parce qu'entre les films de fiction qui présentent

trop souvent ce sujet de manière effrayante et notre société qui nous a assené que « tout ça n'existe pas », nous ne sommes pas outillés pour nous confronter à la mort et à ces expériences inhabituelles...

Échange d'énergie

Guy s'éteint. Voilà trois ans et demi que ce pompier volontaire de quarante et un ans a découvert qu'il est atteint d'une tumeur au cerveau. Ni les traitements ni la chirurgie n'auront raison de la maladie. En ce début de l'automne 2011, malgré sa volonté de vivre et son immense courage, il vit ses derniers jours.

Son épouse, Marie-Claire, secrétaire comptable de quarante-quatre ans, et leurs enfants, Erwan et Nolwenn, respectivement douze et huit ans, ont perdu leur insouciance depuis longtemps. Des années de combats et de souffrances pour cette famille rennaise, jusqu'aux portes de la mort.

Guy est désormais dans le coma, en service de soins palliatifs, mais il s'accroche à la vie, et son épouse le veille en permanence. Toutes les nuits, même si c'est compliqué. Et ça l'est.

Chaque soir, Marie-Claire s'assied face à lui dans un fauteuil approché contre le lit et regarde le visage de l'homme qu'elle aime. Elle refuse de le laisser partir et ne ferme quasiment pas l'œil, guettant sa respiration, ses silences. Être là. Elle veut être présente s'il devait se passer la moindre chose. D'ordinaire le sommeil l'emporte un peu avant l'aube, pour une poignée d'heures.

Il fait encore nuit noire. Épuisée, Marie-Claire commence à sombrer. Elle pique du nez, sa tête tombe vers l'avant, ce qui la réveille brusquement. Elle se ressaisit, redresse les yeux et, stupéfaite, découvre Guy en train de la dévisager. L'émotion la submerge.

Guy est sorti du coma.

Il est là, les yeux ouverts.

– Je vois son regard plein d'amour. Je le sens calme et serein.

Guy est incapable de parler. Les seuls échanges du couple passent par ce regard, si empli d'amour à cet instant. Elle n'en revient pas. Aussi, alors qu'ils n'ont jamais abordé le sujet de la mort, ce soir dans l'intimité de leur échange au cœur de la nuit Marie-Claire a pour la première fois la force de lui poser la question : est-ce qu'il souhaite continuer le combat ? En guise de réponse, Guy fixe les yeux de sa femme et semble à son tour l'interroger : « Tu crois que c'est ce qu'il faut faire ? » À ce moment, les mots de Marie-Claire sont hésitants, presque murmurés :

– Je lui demande s'il souffre...

Guy cligne des yeux pour dire : « Oui. »

La « conversation » se poursuit quelques minutes, entrecoupée de longs silences durant lesquels les deux époux ne se quittent pas des yeux. Marie-Claire finit par proposer à son mari de se reposer.

– Je me suis dit que nous reparlerions le lendemain, dans quelques heures, quand les infirmières seraient passées, je tombais tellement de fatigue.

Marie-Claire est au chevet de son mari depuis des semaines. Il est cinq heures du matin quand elle s'autorise un maigre sommeil.

– J'ai été soulagée de le voir se réveiller, je pensais qu'il était revenu avec nous ! J'étais tellement épuisée...

– Il est resté conscient ensuite ?

– Non, je n'ai plus eu aucun échange avec lui. Guy est retombé dans un coma encore plus profond.

Il aura juste repris conscience quelques minutes pour cet échange qui va s'avérer si déterminant pour Marie-Claire. Le personnel des soins palliatifs avait prévenu la famille depuis plusieurs jours que Guy vivait ses derniers instants. Même si jusque-là elle s'y refusait, Marie-Claire consent à suggérer à Erwan et Nolwenn de dire au revoir à leur papa.

Nolwenn, la plus jeune, bouleverse sa mère par son attitude. En larmes, caressant la main de son père, elle exprime tout ce que son cœur ne peut garder : combien elle l'aime, combien elle est fière de lui. Puis c'est au tour d'Erwan, très secoué.

Ce soir-là, la famille est unie par un amour éternel. Ils mesurent combien ils tiennent les uns aux autres.

Le moment est si éprouvant pour tout le monde et plus encore pour les enfants que Marie-Claire refuse de passer cette nouvelle nuit loin d'eux.

– Ce soir-là, je ne suis pas restée près de Guy. Je suis rentrée dormir avec les enfants. On a passé la nuit tous les trois ensemble...

En quittant la chambre, Marie-Claire demande à son mari de ne pas partir. Les enfants ont vraiment besoin de la présence de leur mère ce soir, lui explique-t-elle, mais il faut absolument qu'il l'attende. Elle promet de revenir le plus vite possible le lendemain matin. Malgré tout, elle part angoissée de l'hôpital, déchirée à l'idée de ne pas avoir pris la bonne décision.

– Je n'arrivais pas à me résoudre à le laisser partir...

La maman et la sœur de Guy demeurent à ses côtés cette nuit-là.

– Ma belle-sœur m'a régulièrement envoyé des messages me disant qu'il était calme. J'ai vraiment eu peur qu'il s'en aille sans que je sois présente, alors que je l'accompagnais depuis toujours. C'était déchirant de devoir choisir entre mes enfants et mon mari.

Mais la nuit se passe bien, l'état de Guy demeure stationnaire.

Au matin Marie-Claire retrouve son mari comme promis. Sa belle-sœur rentre se reposer, sa belle-mère est partie prendre en charge les enfants,

Marie-Claire se retrouve seule au chevet de son homme, toujours plongé dans une inconscience profonde. Sa respiration est faible.

Elle passe la journée à lui tenir la main. Alors que le soir tombe, les infirmières informent Marie-Claire que Guy va sans doute mourir dans les heures à venir. Elles lui suggèrent de lui dire qu'il peut partir en paix. Alors que ça lui semblait impensable tant Guy s'est toujours accroché à la vie, ce soir Marie-Claire réalise qu'aucune autre issue n'est réaliste, peut-être est-ce même ce que Guy attend. Un signal de sa part. Puis le service plonge dans la nuit. Une nuit d'automne.

Marie-Claire est installée près de Guy, non plus face à lui mais à côté du lit afin d'être tout contre son mari. Sa main gauche dans la sienne, elle trouve enfin la force de le libérer.

– Je suis parvenue à le lui dire...

– Vous souvenez-vous de vos mots ?

– Il avait le droit d'arrêter de s'accrocher pour nous, il pouvait arrêter les souffrances de son corps. Je lui ai également dit combien je l'aimais... et qu'il pouvait compter sur moi pour élever nos enfants... qu'il était l'homme de ma vie, que ce serait difficile sans lui mais que je m'y efforcerais... Je lui ai dit qu'il pouvait partir en paix... J'ai perdu la notion du temps ensuite...

La respiration de Guy change imperceptiblement. Cela attire l'attention de Marie-Claire dont le regard, perdu un instant dans le vide, se repose sur le visage de son mari. Elle est attentive à chaque micro-évolution. Ni le visage ni aucun des membres de Guy ne bouge plus. Il repose dans une immobilité totale et seul un mince filet d'air témoigne que la vie l'habite encore. Sa main lovée dans celle de Marie-Claire est brûlante, et glacée l'instant d'après. Les minutes passent, dont Marie-Claire a perdu le souvenir. L'espace est devenu *différent*, comme l'écoulement du temps.

– Et soudain, j'ai senti une sorte de décharge électrique, de chaleur émise par la main de Guy qui remontait le long de mon bras, irradiant jusqu'au

coude. J'ai lâché sa main de surprise, de peur aussi, tant c'était inattendu.

Elle hésite un bref instant – douleur ? peur ? – puis reprend finalement la main de son époux dans la sienne.

La respiration de Guy s'amenuise encore.

Ralentit.

Il expire...

Marie-Claire tient toujours sa main. Elle lui parle, mais *elle sait*. Elle se résout à appeler les infirmières qui confirment que son mari vient de s'éteindre.

– Je suis certaine que la décharge venait de son corps et non du mien. C'est difficile à expliquer. On veut tout rationaliser et puis l'entourage dit comprendre, juste pour vous faire plaisir, mais sans y croire, alors on finit par garder cela en soi. Personne n'a jamais réussi à me convaincre que j'aurais pu l'imaginer...

– Sauriez-vous me décrire cette sensation ?

– Je pourrais comparer ça à... vous savez, le fil électrique des clôtures à vaches...

– Ah oui, de cette intensité ?

– Disons que c'était fort lorsque je l'ai reçu, mais la sensation n'a pas duré dans mon bras contrairement à une décharge de fil électrique.

– Ça a été douloureux ?

– J'ai l'impression d'avoir eu mal, mais en même temps je me demande si ce n'est pas plutôt la surprise qui m'a fait lâcher brutalement sa main. La soudaineté de la décharge...

– Êtes-vous certaine que vous ne vous étiez pas endormie ?

– Non, je ne dormais pas... des questions je m'en suis posé beaucoup vous savez, mais non, je ne dormais pas. Je ne l'ai pas imaginé non plus.

Que s'est-il passé ? À quoi attribuer cette décharge électrique qu'a ressentie Marie-Claire quelques secondes avant que Guy ne s'éteigne

définitivement ? Ce phénomène accompagne-t-il la fin de vie ? Les médiums évoquent des changements énergétiques dans la personne en train de se détacher de son corps au moment de son départ. Des changements de même nature se manifestent aussi dans la pièce où se produit le décès. J'en ai moi-même fait l'expérience lors des derniers instants de mon père. En effet, j'ai senti distinctement *quelque chose* changer dans l'atmosphère de la chambre d'hôpital qu'il occupait depuis quinze jours, au moment où il vivait ses derniers instants¹. Une plus grande densité de l'air dans la pièce. Puis il y a eu cette sorte d'énergie qui semblait arriver par vagues et me secouait littéralement. Oui, faute d'autres termes, « énergie » me paraît être le mot le plus adapté pour décrire le phénomène subtil que je percevais. Une onde, une force.

Le moment précis de la mort est-il marqué par ce mouvement d'énergie, au point qu'il puisse être capté par un témoin ? Cette décharge a-t-elle à voir avec le fait que *quelque chose* – esprit, âme, conscience – est précisément à cet instant en train de quitter le corps physique ? Est-ce la manifestation tangible de l'ouverture d'une espèce de porte énergétique entre deux mondes ? La preuve que la frontière d'ordinaire étanche entre deux dimensions devient poreuse, voire disparaît afin que passent les âmes d'un monde à un autre, celle du défunt qui part, celles de ses proches déjà décédés qui viennent le chercher ?

Pour l'avoir vécu, j'ai aujourd'hui l'intime conviction que c'est le cas. C'est une intuition du cœur. Car distinguer dans ce moment si intense ce qui relève d'une manifestation inconsciente de nos propres émotions de ce qui a trait à une réalité spirituelle n'est pas qu'un exercice de raison. Un observateur extérieur n'y verra sans doute qu'une expérience subjective et dans l'immense majorité des cas conclura à une origine psychologique : « C'est dans ta tête, tu étais secoué », etc. En revanche, pour celui qui fait l'expérience d'un tel moment, comme Marie-Claire semble-t-il, ou moi avec mon père, nous *savons* qu'il s'agit de quelque chose d'important. Cela

n'empêche pas les questions, le doute : jusqu'à quel point cela n'a-t-il rien à voir avec notre imagination ? Mais en même temps, on *sait* que ce que l'on vient de vivre est lié à cette dimension spirituelle.

En fait, notre esprit est en proie à une étrange lutte intérieure. Un combat entre deux facettes de nous-mêmes. D'un côté notre part intuitive qui sait que ce qui vient de se produire est réel et de l'autre notre part mentale qui aimerait bien avoir une explication tangible du phénomène. Pour en avoir le cœur net, cette part mentale va tenter de trouver auprès de tierces personnes – amis, psy, conjoints, etc. – de quoi étayer cette intuition. Mais malheureusement cette démarche débouche en général sur le résultat exactement inverse. Nos amis nous écoutent mais avec ce petit air de sous-entendre que l'on a rêvé, notre psy veut nous « ramener à la raison », nos proches s'inquiètent que l'on se mette à croire à des choses irrationnelles et au final leurs remarques nous font douter de notre perception. Et l'on en vient à se dire que oui, finalement, ça devait être notre imagination... Pourtant, aucun n'a vraiment écouté ce que l'on disait. Ils n'ont fait que projeter sur nous leur vision du monde, leurs certitudes, leurs croyances.

C'est ce que j'ai vécu pendant dix ans. Jusqu'à ce que la solidité rationnelle de mes enquêtes finisse par convaincre ma part mentale qu'elle pouvait accepter de façon cartésienne la réalité de notre dimension spirituelle. La réalité de ces contacts, de ces signes qu'inlassablement les défunts essaient de faire à leurs proches pour leur transmettre un message.

Dix ans.

Dix ans pour enfin comprendre que notre fragilité dans ces instants si particuliers où nous sommes confrontés à la mort peut nous rendre crédules, mais nous permet aussi de voir nos barrières mentales sauter et notre rigidité intellectuelle se fissurer. Alors les portes de nos perceptions s'ouvrent, précisément parce que nos failles sont à ce moment plus grandes. Précisément lorsque nous sommes fragiles, il nous est plus naturel d'être perméables aux réalités invisibles qui nous entourent, comme le dit

Christophe Fauré lorsqu'il évoque ces moments où notre moi est « moins en vigilance et plus détendu ».

Nous percevons alors des fragments de la *métamorphose* de la personne que l'on aime. La métamorphose d'un vivant de chair en un vivant *immatériel*.

Nous percevons ces signes, ces sensations, ces rêves, qui sont autant de portes ouvertes sur l'au-delà.

Soyez indulgent avec vous-même. Acceptez vos doutes, ils sont importants et vous protègent. Mais ne les laissez pas vous enfermer. Servez-vous de vos questionnements pour confronter ce que vous pensiez connaître. Lisez, documentez-vous. Et ne laissez personne vous dicter ses certitudes. Utilisez la puissance de l'énergie de votre douleur pour alimenter le moteur de votre exploration.

Après le décès de Guy, Marie-Claire vit plusieurs expériences qui la troublent et éveillent son attention. D'abord des signes – dont elle se demande si ce sont vraiment des signes – comme ce papillon qui survole tout le monde dans l'église le jour des obsèques. Ou un autre qui vient la voir et apparaît aussi chez des amis. Puis des sensations plus tangibles, dès le surlendemain, alors qu'elle se trouve dans leur chambre, tard le soir, couchée sur le lit en train de regarder la télé – « Ça m'évitait de penser », dit-elle – et qu'elle ressent une chaleur intense, comme un voile la recouvrant des pieds à la tête, et qui rappelle ce que décrivait aussi Stéphanie au début de ce livre.

Dans les semaines qui suivent il arrive à Marie-Claire d'avoir des picotements sur le visage, des petits fourmillements, parfois la sensation d'une caresse. Cela peut être intense et à d'autres moments très léger. Il y a ces impressions que quelqu'un se trouve dans la maison, une présence, des bruits de pas. Combien de fois s'est-elle levée la nuit pour « vérifier ». Même s'il lui arrive de se demander si ce n'est pas la fatigue, de

nombreuses petites choses au quotidien l'interpellent. Marie-Claire a bien conscience que lorsqu'on cherche des signes, on peut en voir partout, aussi fait-elle preuve d'un fort esprit critique qui l'incite à minimiser l'importance de ces « événements ».

Pourtant à certains moments le doute est sérieusement ébranlé, comme cette nuit où Marie-Claire est réveillée en sursaut par la sensation d'une main lui secouant l'épaule droite.

– Ce n'était pas les enfants, je me suis levée pour vérifier et ils dormaient.

Elle se demande finalement le lendemain si elle n'a pas rêvé, malgré la brusquerie du réveil. Et puis quelques jours plus tard, toujours pendant son sommeil, elle croit entendre la voix de Guy l'appeler. Ça commence à faire beaucoup. Mais voilà, à cette période – nous sommes dans les premiers mois de son cheminement de deuil –, Marie-Claire ignore tout de ces phénomènes, aussi, dans le doute, sa part mentale privilégie-t-elle la thèse de l'imagination. Malgré tout un trouble continue de l'habiter. Ces phénomènes sont trop nouveaux, à la fois étranges et concrets...

Bien décidée à comprendre ce qui lui arrive, elle commence à lire certains ouvrages, se documente, découvre bientôt que d'autres personnes vivent des expériences similaires aux siennes et ce point la rassure, l'incite à être plus attentive à ce qu'elle vit.

– Je sais que dans la période de deuil on cherche des signes, mais peut-être sont-ils vraiment là.

– Que voulez-vous dire ?

– Que certaines sensations de présence que j'ai eues, c'était peut-être vraiment Guy qui essayait de me faire signe... et qu'étant trop dans le questionnement je n'y croyais pas. Je cherche des réponses, des explications, en fait je me cherche moi-même. Parfois je crois me trouver mais j'ai souvent l'impression de me perdre... Il est tellement difficile de partager ce que l'on ressent, de mettre en ordre toutes ses émotions...

Oui, mettre en ordre toutes ses émotions...

Comment savoir si ces papillons sont des signes réels, ou des coïncidences auxquels nous seuls donnons un sens ?

Y a-t-il une réponse à cette question ?

La seule qui vaille n'est-elle pas celle que nous ressentons au plus profond de nous, alors que nous vivons une telle expérience ? Un signe, comme une synchronicité, n'a de valeur que dans l'impact subjectif qu'il opère sur la personne qui l'observe. Alors vouloir lui donner une réalité objective n'est-il pas vain, par définition ?

Pourquoi ne pas accorder confiance au « radar intérieur » que nous possédons tous ? Entre l'adhésion sans nuance qui nous fait voir des signes partout et une posture de doute permanent, n'y a-t-il pas une voie du milieu ?

Note

1. Stéphane Allix, *Le Test*, *op. cit.*

La vie, jusqu'à la dernière seconde

Une année s'écoule. Une année durant laquelle Marie-Claire lit beaucoup et prend aussi du recul sur sa vie. Elle élève désormais seule ses deux enfants et jette un regard nouveau sur son existence. Avoir accompagné son amour jusqu'à son dernier souffle ne laisse pas indemne.

Les épreuves que l'on traverse ont-elles un sens ? Cette interrogation désormais la taraude.

À l'automne 2012, un an après la mort de Guy, Marie-Claire apprend que François Hollande, alors président de la République, lance une consultation sur la question de la fin de vie. Il crée pour cela la mission présidentielle de réflexion sur la fin de vie dont il confie la présidence au médecin Didier Sicard. Le mandat de cette mission est d'examiner s'il convient ou non d'ouvrir la voie à une « assistance médicalisée pour terminer sa vie dans la dignité », terme officiel employé pour désigner l'euthanasie. Le rapport Sicard doit être remis au président avant la fin de l'année.

En France, il existe un dispositif législatif encadrant la fin de vie : la loi dite « loi Leonetti ». Malheureusement son application encore trop lacunaire empêche une part importante des quelque six cent mille personnes mourant chaque année en France de bénéficier d'un cadre humain adapté aux contraintes spécifiques, tant physiologiques que psychologiques, de la fin de vie – les soins palliatifs.

La détresse vient de là, de la non-application de la loi. Les raisons sont multiples. Outre le manque de moyens bien sûr, la cause la plus importante est sans conteste le manque de formation du personnel soignant, ce que va mettre en lumière le rapport Sicard.

Car la loi Leonetti permet en effet notamment une prise en charge de la douleur et des autres symptômes de fin de vie, la mise en œuvre de soins palliatifs à l'hôpital ou à domicile. Elle condamne sans équivoque l'acharnement thérapeutique et accorde le droit au patient de refuser un traitement ou des examens complémentaires s'il les estime inutiles. Elle offre enfin la possibilité d'une sédation profonde et continue, jusqu'au décès pour les malades en phase terminale, dans le cas de souffrances insupportables, tant physiques que psychologiques¹.

Quand la personne mourante n'a pas accès à des soins palliatifs auxquels la loi lui donne pourtant droit, alors la douleur, la détresse, la non-prise en compte d'un certain nombre d'éléments spécifiques à la fin de vie conduisent à des situations aberrantes où les personnes s'éteignent dans des conditions indignes.

Les soins palliatifs offrent le cadre d'une fin de vie dans la dignité. Le rapport Sicard préconise d'ailleurs en priorité un effort massif de formation sur les soins palliatifs auprès du monde médical. En d'autres termes : appliquons partout la loi Leonetti, cela constituera déjà un progrès considérable dans la capacité de notre société à offrir à chaque personne une fin de vie digne.

Les demandes d'euthanasie sont formulées dans l'immense majorité des cas par des personnes ou des proches accompagnant des malades qui ne bénéficient pas d'un accès aux soins palliatifs. S'il est rendu possible, la demande d'euthanasie disparaît dans quasiment tous les cas.

Marie-Claire voulant contribuer à sa modeste mesure à ce débat qui agite alors la France, elle décide d'écrire au professeur Sicard pour lui faire part de son expérience dans l'accompagnement sur le long terme de son mari.

Elle prend la plume durant le week-end de la mi-octobre.

Il faut dire que la mort, elle commence à connaître. Avant le décès de Guy, Marie-Claire avait déjà perdu plusieurs proches. Elle avait douze ans lorsque son père est décédé et trente-trois lors du départ de sa mère. En tapant les premiers mots sur le clavier de son ordinateur, Marie-Claire réalise combien ces morts l'ont fragilisée. Très jeune, la vie a cessé d'avoir du sens à ses yeux. À quoi rime cette existence si elle n'est que souffrance ? Ces décès ont fait disparaître la saveur des jours et Marie-Claire comprend n'avoir vécu que par amour pour ses proches. Aucune envie ne la porte, elle n'est animée par aucune ambition. Elle est coupée de son énergie de vie, comme en mode survie. Elle n'existe qu'à travers et pour ceux qu'elle aime. Pas pour elle-même. Ses pensées la submergent devant son écran, elle voudrait parvenir à expliquer en détail ce qui s'est passé avec Guy, ne rien omettre, parce que ce qu'ils ont vécu ensemble a tout changé.

– C'est dur à dire... Guy, l'amour de ma vie, m'a amenée à la vie en partant...

– Comment ça ?

– Ce lien qui a été le nôtre toutes ces années m'a redonné la vie... Je ne sais pas si je m'exprime bien.

– Si, si, n'ayez crainte. Dites-moi ce que vous avez écrit au professeur Sicard.

– Je voulais juste témoigner. Écrire représentait une thérapie pour moi. J'ai raconté les années de maladie de Guy, sa fin de vie, son coma puis ce que j'ai ressenti lorsque nous avons eu cet échange de regards, quand il est sorti du coma quelques minutes, à trois jours de sa mort...

– Qu'a-t-il eu de spécial, cet échange de regards avec votre mari ?

– C'est un moment inestimable, qui me reste encore. Si on avait écourté sa vie, je n'aurais jamais vécu ça, alors que la force de ce moment me porte encore aujourd'hui.

– Il était important que vous témoigniez de cela ?

– Oui...

– Avec dans l'idée de décrire cet échange de regards ?

– Oui. Parce que ce n'est pas juste une belle histoire. Mon mari a eu un moment d'éveil dans son coma, trois jours avant sa mort, et son regard calme et empli d'amour me poursuit agréablement depuis. C'était un moment privilégié et important pour lui comme pour moi, j'en suis certaine. Ce vécu me conforte dans l'idée qu'il faut respecter le processus de la mort.

– C'est ce que vous ressentez ?

– Oui, la vie se doit d'aller jusqu'à son terme. Même dans la difficulté, de belles choses en sortent...

La force avec laquelle Marie-Claire exprime son expérience m'émeut. Je repense en l'écoutant au récit qu'elle m'a fait de la fin de vie de Guy. De ces longs mois de maladie, de ces interminables journées à le veiller. Ses mots me touchent. Elle poursuit :

– Je reviens de loin... j'ai l'impression que cette expérience m'a fait naître...

– « Naître » ?

– Oui, naître. En quelque sorte, la mort de Guy m'a fait naître à la vie. Naître et enfin sentir le sens de mon existence. Ce qu'elle apporte. Comprendre que chacun de nous a peut-être une mission de vie. Guy est venu me faire chavirer. Durant sa maladie, l'amour n'a pas faibli. Au contraire même notre amour a grandi. Pourtant il n'y avait plus de rapport physique, c'était difficile, on ne dort pas, on est épuisé, la maladie progresse, elle ne laisse aucun répit, et malgré tout cet amour grandit, il grandit. Alors j'ai écrit dans ma lettre qu'il est important d'accompagner ceux qu'on aime jusqu'à la fin de la vie. Être présent. On peut toujours vivre de belles choses, même si c'est infime par rapport au reste. Et ces belles choses nous aident à vivre après. Parce qu'un amour si fort ne peut pas s'arrêter comme ça.

Tard le dimanche soir, Marie-Claire a terminé sa longue lettre. Elle est fière d'être parvenue à raconter son histoire. Après une dernière relecture, elle se couche. Elle éprouve toujours des difficultés à trouver le sommeil, séquelles de ses si longues veilles auprès de son mari. Les heures s'écoulent, la nuit avance.

Allongée sur le côté, elle est soudain surprise par quelque chose qu'elle sent se coller à elle, dans le dos. Mais elle est tournée vers l'intérieur du lit et son dos est au bord, il n'est physiquement pas possible que quelque chose soit dans son dos.

Mais la sensation est tout de suite évidente. Indiscutablement réelle.

– Guy, c'est toi ? demande-t-elle.

Est-il vraiment en train de se passer ce qu'elle pense ?

– Guy, c'est toi ?

Marie-Claire sent une pression plus forte, une masse collée contre elle, comme un corps. Est-ce une réponse ? Désireuse d'être précise dans la description de ses expériences, Marie-Claire bataille pour mettre des mots sur ses ressentis. Mais sa conviction est très vite faite : c'est physique, c'est là, tellement réel, si évident...

– Ça, on ne me l'enlèvera jamais, jamais ! Je sais ce que j'ai senti !

Elle n'ose bouger, garde les yeux grands ouverts dans l'attente.

– Je ne bougeais pas, j'attendais de voir ce qui se passait. Eh bien, moi qui ai tellement veillé mon mari, je me suis bêtement endormie... je m'en veux ! Mais je me suis endormie dans un tel sentiment de bonheur, d'apaisement, d'amour, de bien-être... si je pouvais m'endormir tous les soirs comme ça ! C'était une telle paix, un tel bonheur, un moment si exceptionnel...

Mais lorsqu'elle ouvre les yeux à nouveau, elle croit entendre respirer. La sensation de présence est toujours là, face à elle désormais. Alors, profondément émue, elle reste immobile. Elle ne veut pas risquer de perdre le contact.

– Comme si nous dormions l’un en face de l’autre, partageant la même nuit.

L’expérience va durer jusqu’au matin. Des heures entières, Marie-Claire est transportée par un bonheur sans nom. Puis elle a finalement la sensation d’un froissement de draps, comme si quelqu’un sortait du lit. Et la présence n’est plus là. Malgré tout, elle demeure sans bouger.

– J’étais vraiment consciente, bouleversée. Et puis le radio-réveil a retenti, je ne pensais pas que l’on était déjà le matin... il fallait se lever et je n’avais pas envie de sortir de mon lit, mais alors absolument pas !

Marie-Claire se résout à se lever, puis va vers la chambre de sa fille pour la réveiller. Elle découvre Nolwenn pétrifiée, manifestement réveillée depuis des heures. La petite est cachée sous sa couette, terrifiée, affirmant avoir senti quelque chose lui toucher la tête. « Maman, je t’attends depuis cinq heures ! J’ai eu trop peur, il y avait quelqu’un dans ma chambre qui m’a touchée. »

Marie-Claire est sans voix. Puis, confortée par ce qu’elle vient de vivre, elle émet prudemment l’idée que c’était peut-être son papa. Mais Nolwenn refuse immédiatement : « Non, papa, je veux pas, ça me fait trop peur, je veux pas... »

– Moi j’étais dans une telle joie, mais je ne voulais rien lui imposer, alors je lui ai dit que comme elle était tellement emmitouflée dans son lit, peut-être était-ce un bout de sa couette qui lui avait frôlé le visage...

– Ça l’a rassurée ?

– Un peu. Mais pendant les semaines qui ont suivi elle a eu du mal à s’endormir. Moi en revanche, au petit déjeuner ce matin-là j’étais toujours sur mon nuage. D’ailleurs, elle me l’a dit : « Maman, ça va ? T’es pas comme d’habitude. » Je suis partie au travail et toute la journée, j’ai été sur mon nuage.

Avant de rentrer chez elle, Marie-Claire, qui n’est pas spécialement croyante, éprouve le besoin de s’arrêter au sanctuaire de Notre-Dame de la

Peinière, à l'est de Rennes. Elle veut y allumer un cierge. Ce qu'elle vit est trop beau, elle veut dire merci. Remercier Guy, le monde entier.

– Dans la journée, j'ai essayé d'en parler à une collègue de travail qui m'a écoutée avec bienveillance, parce qu'elle m'écoute toujours comme ça, mais bon voilà, elle a souri l'air de dire : « Si ça te fait du bien... » C'était un cadeau tellement fort qu'il fallait que je le partage. Garder une telle chose pour soi, c'est difficile, j'avais l'impression d'avoir un diamant, et il aurait fallu que je le cache au fond de mon jardin ?

– Que représente ce diamant pour vous ?

– Le lien d'amour qui est toujours là, cette présence.

Marie-Claire réédite à plusieurs reprises sa tentative de parler de cette expérience autour d'elle. Mais cela s'avère catastrophique. Elle décide finalement d'y renoncer, lassée, blessée même d'entendre toujours les mêmes remarques : « Tu as vraiment besoin de t'accrocher à quelque chose pour avancer, tu semblais aller si bien pourtant. » Ou : « Laisse Guy partir, seul le temps pourra t'aider. » Ces remarques la font douter d'elle, lui font craindre d'être en train de plonger dans la dépression. Marie-Claire est tiraillée, perdue entre la réalité de son ressenti et le discours en apparence « raisonnable » de ceux auxquels elle parle. Coincée entre deux mondes.

– Je ne voulais pas qu'on m'enlève cette expérience... si c'était pure invention de ma part, pourquoi ma fille avait-elle ressenti quelque chose qui l'avait effrayée cette même nuit ? Pourquoi est-il si difficile d'intégrer une telle joie dans sa vie ?

– « Intégrer », c'est-à-dire ?

– Les amis petit à petit passent à autre chose, mais pas nous. Tous ces signes qui viennent sur le chemin du deuil, nous on ne passe pas à autre chose, on est dedans, complètement dedans ! Et on ne peut pas le partager, rien exprimer... La nuit où Guy est venu contre moi, j'aurais eu envie de

courir chez ma belle-mère pour le lui dire. Mais ce n'était pas possible, même encore aujourd'hui, c'est impossible.

C'est pour cette raison qu'aujourd'hui Marie-Claire a accepté de témoigner. Pour que le récit de son parcours dans lequel elle estime avoir tant reçu puisse rassurer certaines personnes qui pensent vivre des choses similaires sans être sûres d'elles. Marie-Claire non plus n'a pas toujours été sûre d'elle, loin de là. À force de douter, elle a même craint de perdre la raison. Mais finalement son lent cheminement, sa ténacité à garder les pieds sur terre pour s'occuper de ses deux enfants, sa curiosité lui ont permis de trouver une certaine sérénité.

– Depuis la mort de Guy, j'ai évolué spirituellement, même si le chemin est encore long et semé d'embûches. Je prends conscience que le positif que je cherchais à faire ressortir de cette douloureuse épreuve est probablement cette transformation qui s'opère en moi. Je suis ravie d'avoir emprunté ce nouveau chemin plein de sens, qui me donne envie de vivre. Il serait bon de changer notre regard sur la mort dès l'enfance, et pourquoi pas à l'école. J'essaie avec mes enfants, mais c'est difficile à l'adolescence. La mort reste toujours une étape très dure dans nos vies, mais peut-être pourrions-nous mieux accompagner dans cette traversée les mourants comme ceux qui restent.

Pourquoi est-ce si compliqué de parler de ces histoires un peu étranges ? Tant de personnes sont touchées par le drame immense de la perte d'un proche, vivent des expériences qu'elles ne comprennent pas et ne savent pas vers qui se tourner pour ne serait-ce qu'en parler. Il n'est pas rationnel qu'une chape de silence et de crainte injustifiée continue d'entourer ces expériences qui sont pourtant vécues par des millions de personnes. C'est absurde. Cela ferait tellement de bien que cette parole soit simplement entendue et accueillie. La parole de ces parents, de ces conjoints, de ces proches en deuil.

Faire disparaître le doute commence par un lent travail intérieur. Il s'agit dans un premier temps de prendre la mesure de l'impact que des siècles d'une éducation matérialiste ont eu sur notre représentation de la réalité.

Ce que nous voyons n'est pas le réel. L'image que nous avons du monde est déformée par des filtres culturels. Notre rapport à la réalité ne se base que sur l'analyse mentale, intellectuelle, notre esprit d'analyse.

Et notre subjectivité ? Et la force de nos émotions ? Et notre intuition ?

Note

1. Christophe Fauré, avec Stéphane Allix, *Accompagner un proche en fin de vie*, op. cit.

Les interrogations de mon père

Je me souviens de cette discussion avec mon père, des années après la mort de mon frère Thomas, tué dans un accident de voiture en Afghanistan le 12 avril 2001.

– Je rêve souvent de ton frère, commence-t-il.

Mon père se confie rarement. Ce jour-là pourtant, il m'avoue retrouver souvent Thomas dans ses rêves. Est-ce la fatigue, la tristesse ? Ou sa mort dans moins d'un an qui éclaire déjà ses nuits de paysages et de rencontres bouleversantes ? Comment savoir ?

Ce matin-là, très ému, il raconte :

– Dans un rêve récent, Thomas est là. Nous nous embrassons. Je suis très content, mais aussi très étonné. Je lui dis : « Mais tu es mort ! – Non, dit-il, ce n'était qu'une sorte de simulacre. Thomas, ajoute-t-il en parlant de lui-même, avait besoin d'aller ailleurs, quelque part, et il a fait semblant d'être mort. » L'idée ne me vient pas de lui demander comment il s'y est pris vis-à-vis de toi.

– Pour ?

– Eh bien, tu as assisté à l'accident, alors comment s'y serait-il pris pour faire semblant d'être mort vis-à-vis de toi ? Par contre, en le voyant ainsi devant moi, je me pose la question : « Qu'y avait-il donc dans son cercueil ? » Ce n'est pas à Thomas que je le demande, c'est à moi, et je ne

trouve aucune réponse. Mais sa présence est tellement tangible dans ce rêve que je trouve du plus haut comique l'idée de voir la tête que vont faire nos amis et nos voisins en tombant nez à nez avec lui. Je pense qu'il faudrait commencer par les avertir en douceur, mais je n'arrive pas à savoir comment m'y prendre. En réalité, Thomas ne fait ici qu'une étape. J'en ai tout à fait conscience et je sais qu'il faut le reconduire à la gare. Où était-il avant d'apparaître devant moi ? Il ne le dit pas. Pourquoi doit-il repartir ? Il ne le précise pas. Je le conduis à la gare en taxi et nous causons. Je lui demande s'il a bien compris combien sa mort fut pour nous une chose terrible. Il dit qu'il a très bien compris mais que cela n'a plus d'importance, puisqu'il n'est pas mort. Nous arrivons à la gare en même temps que le train. Il monte dans un wagon et me fait un signe. Le train repart. Je ne sais pas où il va. Je suis troublé par ce double mystère, d'abord sa disparition, ensuite sa destination future. C'est un rêve très doux. Pas du tout angoissant.

– Pourtant tu pleures...

Mon père se tait. Il est gêné d'apparaître comme cela devant moi, moi dont le ventre se contracte et le cœur manque d'exploser. Pourquoi sommes-nous si embarrassés par nos émotions ? Si stupidement pudiques ? J'aimerais, aujourd'hui qu'il a disparu depuis plusieurs années, revenir en arrière et me taire également, le prendre dans mes bras et lui murmurer combien je l'aime. Pourquoi faut-il que la mort sépare les êtres pour qu'ils mesurent l'amour qu'ils se portent ? Pourquoi est-il si laborieux de se dire : « Je t'aime » ?

Après avoir sorti son mouchoir de tissu et vite effacé ses larmes, reprenant son assurance, mon père poursuit :

– J'ai fait plusieurs fois ce genre de rêves. Des rêves où Thomas n'est pas mort, où c'est seulement une farce.

Mon père emploie souvent le mot « farce » pour désigner une absurdité de l'existence ou la bêtise d'un propos. Je reste silencieux, préférant ne pas

interrompre ce moment précieux de confiance.

– Mes rêves s’enchaînent les uns aux autres et je m’en souviens comme s’ils étaient la réalité... Dans un autre rêve, je me demande comment expliquer aux gens que Thomas n’a fait qu’un long et mystérieux voyage et qu’il n’est pas mort. Tu sais comme je suis peu démonstratif, combien j’éprouve une certaine réserve à l’égard des gestes et des signes extérieurs du ressenti, pourtant je serre longuement Thomas dans mes bras.

– Dans ce rêve ? Tu rêves vraiment souvent de lui ?

– Oui. Et toujours il repart. Personne ne sait où. Il a dans ces rêves une vie parallèle et il n’est pas obligé de fournir des explications. Dans l’instant du rêve, il est là et il est vivant. Est-ce que ces songes sont décryptables ? Qu’est-ce qu’ils représentent, Stéphane ? Cette question est posée depuis deux mille ans et je n’ai aucune compétence en la matière pour y répondre. Le rêve est-il élaboré de toutes pièces par le jeu des interconnexions du cerveau ? Est-il fabriqué par le corps et uniquement par le corps ? Ou le cerveau n’est-il lui-même qu’un appareil indispensable au décodage de...

– De quoi ?

– De *ces je-ne-sais-quoi qui circulent*. Les dialogues que j’ai avec Thomas sortent-ils de la masse de souvenirs emmagasinés dans mon crâne, qui se combinent les uns aux autres pour échafauder des architectures bizarres au moment où le sommeil remplace les constructions logiques par des constructions inconscientes, inscrites dans une autre logique, mais qui ont ceci de commun avec les premières qu’elles sont issues du même stock, un stock situé uniquement dans la masse matérielle de mon corps ? Ou bien l’« appareil » qui fonctionne dans ma tête au moment du sommeil n’est-il absolument pas le fabricant du rêve ? Est-il – pendant le sommeil – un décodeur légèrement différent de celui qui fonctionne à l’état de veille et qui permet de percevoir ce que l’autre n’arrive pas à saisir ? En d’autres termes, Thomas est-il dans ma tête ou est-il ailleurs ?

– Qu’en penses-tu ?

– Je n’ai pas de réponse.

– Mais que ressens-tu après ces rêves ?

– Oh, ils sont très réels ! Mais ce sont des rêves, et je me réveille.

Jamais mon père n’est parvenu à lever ses questionnements sur la nature de ses « rencontres » avec Thomas. Voyait-il une émanation de son fils ou se débattait-il simplement chaque nuit avec sa douleur ? Thomas venait-il le voir à ce seul moment de la journée où il devenait accessible à « autre chose », ou était-ce juste le fruit de ses propres constructions mentales ? Sa raison a suspendu la possibilité de l’accepter. Il ne parvenait pas à se faire une opinion. Rien dans son cheminement n’a pu lui offrir un éclairage novateur quant à la nature de ses parenthèses nocturnes. Il vivait cette expérience dans une sorte d’entre-deux, se réveillant au matin avec la tristesse infinie d’avoir goûté au bonheur de la présence de son fils pour découvrir en ouvrant les yeux, en retombant dans la lourdeur du monde, qu’en réalité il était mort depuis longtemps et que cette joie n’avait été qu’un rêve.

Qu’un rêve ?

Mais si les rêves nous emportent bien dans d’autres mondes, théâtres de retrouvailles temporaires, et ne sont pas la conséquence de productions neuronales aléatoires, en définitive quelle différence cela fait-il au réveil ? On se retrouve seul. Dans ce monde froid.

La mélancolie du réveil poussait mon père à chercher des réponses, comme tous ceux qui ont perdu un être cher, mais qu’il est difficile d’explorer une telle question ! Où chercher ? Dans la religion ? La philosophie ? La science ? En somme, là où notre éducation nous a appris à regarder. Toute sa vie durant, mon père s’est cultivé. Les réponses viennent de l’accumulation de savoir et des connaissances intellectuelles, lui avait-on inculqué – comme à moi d’ailleurs ! La lumière se trouve dans les livres des philosophes, des grands écrivains, alors lisons, lisons, lisons encore, sans relâche, jusqu’à ce que la paix arrive et que le chagrin disparaisse.

Mais ce moment se dérobe sans cesse.

Quelques semaines avant son décès, je rends visite à mon père. Je le trouve dans son atelier baigné d'un froid soleil de printemps. La forêt s'éveille, les oiseaux s'affairent avec enthousiasme et sillonnent le ciel, pleins de projets. Le vent agite la cime des pins.

Il règne dans la pièce une chaleur étouffante. Chauffage poussé à fond. Le corps frêle de mon père est fragile. Occupé à écrire, il redresse la tête et me sourit. Les tableaux sont entreposés dans chaque recoin de l'atelier. Tout autour de lui, devant ses yeux, ses paysages de l'esprit. Fruits d'une vie de peintre. Les étagères sont garnies de milliers de pages de centaines de livres. Sur sa table, entre les petits papiers annotés de sa plume épaisse, les pinceaux et les objets qu'il prend plaisir à toucher, un volume de la Pléiade : Platon, *Œuvres complètes*, volume 1.

Nous bavardons, économes de nos mots. Que dire ? De quoi parler quand le monde change si brusquement ? Quand la vie semble si proche de son terme ? La date exacte reste inconnue, mais la perspective se dessine, irréaliste. On n'ose y croire, encore moins l'évoquer.

Pourtant, j'essaie :

– Dans quel état d'esprit es-tu, papa ?

Regard. Moue dubitative. Que peut-il répondre ? Alors il attrape l'exemplaire à la couverture de cuir verte, l'ouvre à une page indiquée par l'une de ses nombreuses notes, et lit :

– « De la mort, nul n'a de savoir, pas même si ce n'est pas précisément pour l'homme le plus grand des biens ; mais on la craint, comme si l'on savait parfaitement qu'il n'y a pas de plus grand mal¹. »

Ce passage de l'*Apologie de Socrate* présente le déroulé du procès à l'issue duquel Socrate va être condamné à mort. Mon père passe quelques lignes puis entreprend de me lire un autre paragraphe du long monologue du philosophe dans lequel il argumente en expliquant que vis-à-vis de la

mort, sa supériorité à lui est de ne pas savoir ce qu'il advient après. Aussi, affirme-t-il, il ne laissera jamais s'imposer en lui la crainte de ce moment, ignorant si ce qui l'attend est bon ou mauvais.

– Telle est la sagesse, conclut mon père en refermant l'ouvrage, à moitié convaincu.

– L'as-tu atteinte cette sagesse ? Es-tu sans crainte ?

– Pas trop... non, je n'ai pas cette sagesse. En réalité, rien dans ce que dit Socrate n'apporte la moindre lueur sur la muraille immense de ténèbres qui se dresse devant moi, et qui s'est dressée devant Thomas. « L'âme se sépare du corps », dit le philosophe. Il précise même qu'elle s'en affranchit. Le texte de Platon est remarquablement beau – je suis profondément ému en le lisant. Mais il n'apporte rien en dehors de la lueur de sa beauté. Ce n'est rien d'autre que de la rhétorique et un superbe enchaînement d'idées assemblées dans une composition qui rappelle la peinture. Et cela mis à part ? Cela mis à part, il n'y a rien.

– Alors pourquoi t'accroches-tu à ce livre ?

– Pour ce que Socrate dit quelques instants avant sa mort, quand Criton lui demande comment il faut l'ensevelir ; cela me remet brutalement face à Thomas...

Une grande tristesse enveloppe à nouveau mon père. Le livre dans les mains, faisant tourner les pages jusqu'à une autre marque, il poursuit :

– Peu importe comment l'ensevelir, dit Socrate en riant, car il sait que ce n'est pas lui que ses amis devront enterrer, mais juste une *chose*... ah, voilà !

Il vient de trouver un autre passage qu'il cherchait.

– « Après avoir bu le poison, je ne resterai plus auprès de vous mais je partirai, m'en allant vers certaines félicités qui sont celles des bienheureux². »

Mon père referme l'ouvrage d'un geste sec, l'œil brillant.

– Je ne sais pas où est ce séjour des bienheureux, ni même s’il existe. Mais je sais que Thomas n’est pas dans le cimetière. Il n’y a dans sa tombe que cette chose. C’est une chose horrible, je suis toujours tourmenté par cela...

– Va jusqu’au bout de ce que tu veux dire, papa.

– Parler du séjour des bienheureux c’est exprimer un souhait. C’est espérer que ce séjour existe. Mais jamais depuis l’origine du monde personne, ni Socrate ni Jésus, n’a jamais pu le prouver... Cet espoir n’est rien d’autre qu’une vague lueur portée dans les ténèbres du mystère de la mort pour tenter d’en percer l’obscurité. Et quant à la chose, c’est-à-dire le cadavre, cette chose qui n’est pas Socrate et qui n’est pas Thomas, il y a comme le pressentiment qu’elle pourrait bien être quand même Socrate ou Thomas. Quand je passe devant le cimetière, j’ai l’angoisse de me demander si Thomas n’est pas là quand même. Et tu vas me trouver drôle, mais... j’espère qu’il n’a pas froid...

– ...

– Et puis à d’autres moments, je dis non ! Non, Thomas n’est pas dans ce cimetière, le séjour des bienheureux me revient en tête et je sens qu’il y a comme diffuse dans le monde une loi d’amour informulée et cachée dans la brume, que j’ai entrevue. Un Dieu d’amour, c’est quand même mieux qu’une chose dans un cimetière.

Éternel duel intérieur entre la certitude du cœur et le refus de la raison, dont jamais personne ne nous a appris à nous affranchir.

Nous demeurons prisonniers de notre esprit, de notre tristesse, aveugles. Aveugles devant les couleurs immenses du réel.

Désormais les réponses, papa, tu les as, toi qui explores maintenant le séjour des bienheureux.

Notes

1. Platon, *Apologie de Socrate*, in *Œuvres complètes*, Gallimard, 1950, p. 164.

2. *Phédon*, *ibid.*, p. 852.

« Cette vision m'a fait sortir de la mort »

Brice s'est éteint subitement pendant son sommeil. C'est sa mère, Mireille, qui a découvert son corps. Son départ s'est fait sans violence mais reste encore aujourd'hui inexpliqué. Il avait vingt-six ans et aucune des recherches effectuées durant l'autopsie n'a permis de connaître les causes de son décès.

Lorsque je contacte Mireille, quinze ans ont passé. Je n'ai pas réalisé que nous sommes le lundi de Pâques, un jour férié et une fête religieuse qui plus est.

– Savez-vous quand Brice nous a quittés ? me demande-t-elle, surprise par mon appel.

Je ne connais pas la date exacte, je sais juste que cela remonte à 2003. Devant mon silence, elle me confie :

– Il est mort le lundi de Pâques 2003...

Je reste sans voix, et perçois sans mal l'émotion de Mireille. Voilà des mois que j'ai prévu de m'entretenir avec elle et je l'appelle précisément à la date anniversaire de la mort de son fils. Elle y voit une synchronicité étonnante. Moi aussi cela me trouble.

Ce jour d'avril, Mireille et son mari attendent leur fils pour le dîner. Ne le voyant pas arriver à dix-neuf heures comme prévu, et sans nouvelles de sa part, ce qui ne lui ressemble pas, ils commencent à s'inquiéter. Brice n'est

jamais en retard et quand bien même, il prévient. Or son portable et le fixe de l'appartement sonnent dans le vide.

– Je savais qu'il s'était passé quelque chose. Je m'attendais à le trouver malade... C'était la première fois qu'il me laissait dans cette inquiétude. Il était attentif.

– À quelle heure vous êtes-vous rendus chez lui ?

– Vers vingt heures... Nous l'attendions pour le souper. Je me souviens, ce lundi a été si particulier. J'ai passé la journée à refaire un meuble, et j'ai collé plein de papillons sur la porte. J'y repense après coup parce que depuis j'ai découvert la symbolique des papillons dans les dessins d'enfants en fin de vie. Et puis il y a eu ce silence. C'était incroyable. Ma mère et ma nièce étaient venues passer le week-end avec nous, tout le monde était calme, personne ne parlait... Brice était déjà mort depuis la nuit précédente et nous l'ignorions.

– À quel moment avez-vous commencé à vous inquiéter ?

– Quand l'heure à laquelle il devait arriver est passée et que l'on n'avait aucune nouvelle. Nous habitons Pau, à la sortie de la ville, lui dans le centre. Dix à quinze minutes en voiture. On a fait le trajet en silence avec mon mari... Je suis montée en tremblant de la tête aux pieds. J'avais une trouille bleue au ventre. On avait les clés parce qu'il les perdait tout le temps.

– Vous étiez seule lorsque vous avez ouvert la porte ?

– Oui, mon mari garait la voiture.

– En entrant dans la pièce, que s'est-il passé ?

– Ne le voyant pas sur son canapé ou à son ordinateur, je suis allée dans sa chambre... il se trouvait dans son lit, allongé.

– Vous avez compris tout de suite ?

– Oh oui... Il était livide, et froid surtout... Si froid. Il est mort pendant son sommeil. J'ai su plus tard que ça devait faire plus de douze heures. Je sais qu'il est mort en paix parce qu'il était dans son lit. Le drap n'avait pas

un pli, son visage semblait complètement détendu. Il est *parti*, simplement. Il est vraiment parti pendant son sommeil. De le découvrir... ça a été quelque chose... Physiquement j'ai eu mal, ma langue est devenue comme un morceau de bois, mon corps était tétanisé mais j'ai tout de suite senti qu'il n'y avait là que son écorce. Mon fils n'était plus présent. Il n'y avait plus que cette enveloppe charnelle.

En état de choc, Mireille appelle son mari, puis la police. À son frère qu'elle a ensuite au téléphone, elle hurle : « Brice est mort ! » Un cri d'horreur, sorti du plus profond d'elle.

– Comme si j'avais besoin de hurler la nouvelle à tout le monde, à tous les gens que j'aimais et que je connaissais.

C'est impensable. Inexplicable. Comment Brice est-il mort ? Pourquoi ? Aucune trace d'effraction, ni de lutte, la mort semble l'avoir emporté sans violence. Mais il n'était pas malade ! Tout allait bien pour lui, tout allait si bien...

La soirée est irréelle. Un cauchemar.

Police, évacuation du corps. Retour à la maison dans la nuit.

Obscurité.

Dans sa chambre Mireille s'effondre. Elle tombe littéralement dans un sommeil sans rêve. Douce et salutaire inconscience. Mais au petit matin, la lueur naissante du jour la ramène à la réalité. Elle est allongée, les yeux encore fermés, et soudain elle replonge dans le cauchemar. En quelques secondes les événements de la veille explosent dans sa mémoire, elle essaie de s'accrocher encore à l'idée que toute la journée d'hier n'a été qu'un mauvais rêve, mais non.

Elle ouvre les yeux. Et...

– J'ai vu le visage de Brice, au-dessus de moi, couvrant tout le plafond... cette espèce de... je ne sais pas comment l'appeler... ce n'était pas comme une image. J'ai reconnu son visage... je ne sais pas ce que c'était mais j'ai compris que c'était lui. Je le percevais. Il était là. Et il m'a dit : « Mais,

maman, c'est encore mieux que ce que tu nous avais dit. C'est super ! Tu peux pas t'imaginer... »

– Étiez-vous dans le noir ?

– Non, le jour s'était levé, il y avait de la lumière. Ça n'a pas duré longtemps... c'est quelque chose qui a rempli mes yeux, le plafond, la chambre et moi... je ne sais pas comment vous dire.

– Combien de temps pensez-vous que cela ait duré ?

– Quelques secondes... c'était à la fois une image mais pas une photo... Ça ressemblait un peu à une vidéo, mais ce n'en était pas une... je ne sais pas comment vous dire. Peut-être un nuage... *Ça remplissait l'espace.*

– Vous n'avez pas été effrayée ?

– Non, parce que j'étais dans un état qui me paraissait déjà si irréel. Ça m'a bousculée et en même temps mise tellement en paix... ça m'a donné la force de respirer à nouveau. Dans l'instant.

– Quand vous avez eu cette vision, étiez-vous seule dans la pièce ?

– Non, mon mari était allongé à côté de moi.

– Il dormait ?

– Je l'ai réveillé, et je lui ai raconté.

– Quelle a été sa réaction ?

– Oh, mon mari est un homme plein de respect, il n'a porté aucun jugement et il est resté silencieux.

– Lui n'a rien vu ?

– Non.

– N'avez-vous pas douté de la réalité de votre perception ?

– Bien sûr, je ne suis quand même pas stupide au point d'ignorer que lorsque l'on est en état de choc comme je l'étais, tout peut se passer. J'ai cru avoir perdu la raison. Je me suis sérieusement demandé si je ne commençais pas à dérailler.

– Comment savoir que ce n'était pas votre imagination alors ?

– À cause de la paix que ça m’a procurée. L’apaisement. Et surtout, ce que j’ai ressenti en percevant les paroles qu’il m’adressait était plus fort que tout. Plus fort que ce que mes yeux observaient. Ça me remplissait complètement. Comme si ce que mes yeux voyaient devait juste capter mon attention et que les mots... ces mots me remplissaient...

– Ces mots, vous les avez entendus ?

– Ils m’ont *remplie*. Je ne sais pas comment dire autrement. Ce n’est pas seulement ce que j’ai vu, ou perçu... j’ai été submergée... Et, oui, cette vision m’a apaisée. Elle m’a fait *sortir de la mort*.

Mireille se lève. Une nouvelle journée commence. Elle est assaillie de tristesse et de désespoir. Elle veut comprendre le sens de ce décès. Et les raisons. Pourquoi Brice est-il mort ? Que s’est-il passé ? Il lui faut des réponses. Le souvenir de la vision du réveil cependant est là, en elle, comme une petite étincelle étrange et mystérieuse. Une parenthèse. Une ouverture.

Dans les heures, les jours, les semaines qui suivent elle y repense régulièrement quelques secondes, un temps à part, avant que la douleur ne l’enserme à nouveau.

L’autopsie n’apporte aucun éclaircissement. Toutes les pistes ont été examinées : empoisonnement, rupture d’anévrisme, etc. Mireille, qui tient à en prendre connaissance, découvre une liste impensable de causes potentielles, mais toutes ont été écartées. Le rapport conclut que le décès de son fils demeure incompréhensible.

Pendant l’année qui suit, Mireille s’accroche au souvenir de cet instant singulier où elle a vu le visage immense de son fils et entendu ses mots si apaisants. Un an durant lequel elle est incapable de reprendre son activité d’enseignante, trop submergée par le chagrin. Un an qu’elle s’accorde pour le pleurer et se guérir. Au fond d’elle, Mireille sait que son fils qui l’aimait ne supporterait pas de la voir s’enfermer dans la douleur. Elle veut *faire quelque chose de cette mort*. Mais quoi ? Comment grandir ? Un an et demi

après le départ de Brice, elle devient coordinatrice du réseau de soins palliatifs dans sa région. Une fonction qu'elle va occuper quatre ans. Mais avant cela Mireille va chercher par tous les moyens à entrer à nouveau en contact avec Brice. Ses rencontres avec de prétendus médiums la déçoivent.

– J'en ai rencontré des charlatans et rien ne se passait, jusqu'au jour où j'ai compris que cela avait peut-être à voir avec le fait que j'étais dans l'émotion et le chagrin, et que je n'avais pas retrouvé la paix.

– Que voulez-vous dire ?

– Peut-être n'étais-je pas à même de recevoir davantage ? En fait je n'en sais rien, mais quoi qu'il en soit, ce silence, cette absence de signe de mon fils est l'une des choses qui ont contribué à me convaincre de travailler sur moi afin de retrouver la paix intérieure. La paix dans mon cœur.

Plus d'un an après la mort de Brice, suite à un accident cardiaque Mireille doit passer plusieurs jours en observation à l'hôpital. L'alerte est passée, sa santé est bonne, plus de fièvre ni de douleur, mais elle est néanmoins contrainte à cette hospitalisation de surveillance. Mireille compte les heures, allongée dans une chambre où elle a demandé à ce que la climatisation soit coupée.

Il est vingt heures passées. Le médecin n'est pas revenu comme il le lui avait pourtant promis afin de lui donner les résultats des examens. Mireille bouillonne et s'en veut rapidement de s'énerver ainsi. Elle décide de prendre son mal en patience, quand subitement elle perçoit comme un souffle sur son visage, un vent doux et tiède qui descend le long de son corps. Une caresse.

– Ce vent m'envahissait. L'impression que quelque chose m'imprégnait alors que ces mots – je les percevais comme des mots mais aussi comme des *sensations* – s'imposaient à moi : « Ne pleure pas, ne t'inquiète pas, la mort n'existe pas. La mort est une histoire terrestre décrite par les hommes. La mort n'existe pas, on est tous ensemble. On est là avec toi. »

– C’était une voix ?

– À nouveau comme le lendemain de la mort de Brice, c’était un tout... à la fois la sensation d’être envahie, des mots... mais là je me suis dit : « Mon Dieu, mais qu’est-ce qui se passe ? Je perds la tête ? » Et j’ai eu le réflexe de demander à haute voix : « Qui est en train de me parler ? Si c’est toi, mon Brice, ou si c’est toi, papa (mon père était décédé l’année d’avant), pour être sûre que je ne rêve pas, recommencez ! »

– Et alors ?

– J’ai à nouveau senti le vent, cette fois sur mes pieds, puis remonter jusqu’à la tête. Et pendant que ce souffle me couvrait, j’ai entendu à nouveau le même message... J’ai eu une longue période de paix après cela. J’ai pu commencer à faire quelque chose de la mort de Brice. Surtout j’ai donné un nouveau sens à ma vie, une nouvelle ligne de conduite et de pensée.

La sérénité, le calme, la manière de s’exprimer de Mireille m’impressionnent. Je la trouve si solide, si cohérente dans le regard qu’elle porte sur ces quinze dernières années. Je la sens aujourd’hui profondément habitée.

– Votre fils était-il croyant ?

– Il était dans une grande spiritualité, assez détaché des biens terrestres. Il lisait beaucoup. Le livre qui avait provoqué un déclic chez lui était *La Première et Dernière Liberté* de Krishnamurti. Ce livre avait déclenché quelque chose. Une curiosité qui n’a plus cessé. À l’époque, j’étais dans le jugement permanent des autres et de moi-même, j’en suis peu fière mais c’est ainsi. Et Brice me disait : « Mais, maman, arrête, arrête, si tu savais le mal que tu fais à l’univers ! Arrête ces comportements. Arrête de juger, tu ne connais pas les autres. » Donc, après son décès, je vous assure que je me suis guérie de tout ça. Car après sa mort... en fait à un moment ça a été difficile pour moi de l’admettre, mais c’est comme si Brice n’était plus mon fils, il est devenu mon père spirituel... Ce fut un moment pénible pour moi

qui pensais avoir failli dans mon rôle de mère... vous savez, quand un parent perd un enfant, quel que soit son âge, il y a toujours cette idée qu'il n'a pas été à la hauteur. Même si Brice avait vingt-six ans, je me suis dit que je n'avais pas su le protéger. Voilà, il était parti, il était mort. Il a fallu que je passe le cap de me dire qu'il était plus grand que moi. C'est lui qui me protège maintenant. C'est lui qui me guide. Il est venu pour m'apprendre. Aujourd'hui, je remercie mon fils de m'avoir choisie pour mère. De m'avoir fait vivre l'expérience de la séparation. Je le remercie d'avoir éclairé et de guider ma vie, même si parfois, un jour comme aujourd'hui par exemple, l'émotion remonte.

Les premiers temps après la mort

Est-il simple de comprendre que l'on vient de mourir ? Pour approfondir cette question essentielle, j'ai eu envie de me tourner vers Sylvie Ouellet, une personne dont j'ai pu constater à la fois la précision indéniable des capacités extrasensorielles et aussi et surtout un très rassurant sens des réalités. Cette conférencière, formatrice et médium d'origine québécoise a écrit de nombreux ouvrages sur la vie après la mort¹. Elle y présente le fruit détaillé de ses recherches et de ses ressentis. Notaire à l'origine, Sylvie a les pieds sur terre et c'est important quand on veut aborder avec sérieux le domaine de l'au-delà.

Sylvie n'est pas née avec ce don comme d'autres médiums que j'ai rencontrés. Elle ne voyait pas les morts durant son enfance. Sa médiumnité lui est apparue sur le tard, à l'âge de trente-cinq ans.

Aujourd'hui, des années après s'être familiarisée avec cette nouvelle vie, Sylvie n'utilise pas ses capacités pour transmettre des messages de défunts dans le cadre de consultations, mais il n'en demeure pas moins qu'elle perçoit ce monde invisible. Il émane d'elle à la fois une profonde joie intérieure et une gentillesse pétillante.

D'après elle, ce qui se passe dans l'au-delà est très similaire à ce qui se passe ici. Car le monde des morts ne serait que le prolongement du monde dans lequel nous vivons. Nous y entrerions avec nos bagages. Beaucoup

pensent que la manière dont on décède (accident soudain ou longue maladie par exemple) impacterait notre cheminement de l'autre côté. Sylvie précise que c'est la conscience que l'on a de ce qui est en train de se passer au moment où l'on meurt qui serait décisive. Nos premiers pas dans la mort constitueraient une étape importante. Ils détermineraient ce qui adviendra ensuite. D'où la nécessité de bien comprendre ce qui se joue.

Ne pas réaliser que l'on vient de mourir pourrait conduire à un certain immobilisme. Un temps de confusion. Un peu comme dans le film *Sixième Sens* où le personnage joué par Bruce Willis continue d'exercer son métier parce qu'il n'a pas compris qu'il était décédé. Plusieurs phénomènes étranges se produisent autour de lui, il ne parvient plus à communiquer avec sa femme et rejoue sans cesse son quotidien, comme s'il était encore en vie sur terre.

Quantité de médiums m'ont décrit des situations similaires : des défunts qui rejouent sans arrêt ce qu'ils faisaient au moment de mourir. Être conscient de sa mort ne serait donc pas si évident.

Alors, vivre dans une société qui rejette le spirituel n'est-il pas un handicap pour effectuer ses premiers pas dans l'au-delà ? Même si la moitié des Français considèrent qu'il y a « quelque chose après », en avouant d'ailleurs ne pas trop savoir quoi, pour une proportion équivalente la mort est synonyme de néant. Dans ces conditions, comment comprendre que l'on est mort quand on se réveille *de l'autre côté*, tout à fait conscient ?

– Ça doit être compliqué pour ces gens qui meurent sans avoir d'ouverture spirituelle. Et en Occident, ça représente une majorité de personnes.

– Ne pas être ouvert spirituellement ne signifie pas que l'on ne sera pas conscient d'avoir quitté le corps physique, m'assure Sylvie. Il s'agit de deux choses complètement distinctes. C'est davantage en lien avec notre capacité à lâcher prise, notre faculté d'adaptation.

– C'est-à-dire ?

– Par exemple, entrer dans la mort sera plus simple pour les gens qui ont facilement fait des choix dans leur vie, qui savent plutôt aisément passer d'une situation à une autre, qui ont eu des relations assez claires, qui peuvent être très conscients de ce qui se passe autour d'eux. On peut être dans ce type de dispositions sans pour autant avoir la moindre ouverture spirituelle. Ces personnes sont juste actives et lucides dans leur rapport à la réalité. Elles se rendront très vite compte de ce qui leur arrive une fois mortes. Elles seront sans doute surprises, mais pas confuses ni immobiles. Et puis l'un des paramètres importants est que la mort se prépare avant de partir.

– Que veux-tu dire ?

– Dans le processus normal de la mort, c'est l'âme qui appelle la mort...

Ce que Sylvie désigne par « âme » est notre part supérieure, notre moi profond. Cette dimension de nous qui existe avant la naissance s'engage en s'incarnant dans telle ou telle mission de vie et survit à la mort du corps. Notre âme choisirait de s'incarner dans un environnement familial, social, géographique pour « travailler » telle ou telle question, sans que cela signifie pour autant qu'elle déciderait des différents aléas rencontrés durant la vie – drame, accident, mort. Une fois incarnée, notre âme est doucement recouverte par la personnalité de l'être qui vient de naître. À mesure que nous grandissons, notre fonctionnement psychologique, nos peurs, nos désirs, nos pensées, notre activité mentale permanente nous coupent progressivement de notre âme. Comme si un habit trop dense engloutissait notre dimension subtile au point de nous faire oublier son existence. Oublier que les choix de l'âme président à notre existence matérielle.

L'âme s'orienterait en effet vers telle ou telle vie afin qu'elle soit le théâtre de l'apprentissage de telle ou telle grande question majeure. Au cours de cette vie des épreuves émergeraient, que nous n'aurions pas délibérément choisies, en vue de nous offrir autant de possibilités de prises de conscience. Notre âme choisirait ainsi le cadre global d'une existence

sans nécessairement élaborer le détail de tous ces moments qui la constituent. Entre un déterminisme où tout serait écrit à l'avance et une existence dont tous les événements ne seraient dus qu'au hasard, il existerait une voie médiane.

– C'est un peu comme pour un étudiant, reprend Sylvie. Il ne détermine pas la teneur de ses examens ou le contenu de ses cours bien qu'il ait choisi le type d'études dans lesquelles il s'est engagé.

– Qu'entends-tu par « C'est l'âme qui appelle la mort » ?

– Au moment d'effectuer toute préparation comme la naissance ou la mort, l'être n'est pas sur le plan terrestre, dans la dimension où ne s'exprime d'ordinaire que la « personnalité ». Les choix qui s'opèrent dans cette dimension n'ont donc plus rien à voir avec les désirs et les émotions personnels, mais avec un niveau de conscience plus vaste. La mort est dans cette dimension un « simple » passage qui s'anticipe.

Ainsi donc certains événements de nos existences seraient peut-être déjà fixés à l'avance par une dimension plus grande de notre être. Dans l'aveuglement de notre quotidien, on ne verrait en eux que des épreuves absurdes et injustes.

Au niveau subtil de l'âme, la mort est une simple *étape* dans son processus d'évolution. Cela rejoint ce que disait Pierre Teilhard de Chardin quand il relevait fort justement que « l'homme est un être spirituel faisant une expérience humaine ». On imagine dès lors combien la clôture de notre « expérience humaine » pour l'âme qui la vit est un moment qui se prépare à l'avance.

Ce qui est surprenant est que Sylvie évoque une préparation de notre âme à la mort quelles que soient les circonstances du décès – en dehors des suicides. En outre, et en règle générale, le processus serait complètement inconscient. Que l'on parte à l'issue d'une longue maladie ou que l'on décède de manière subite, ces étapes préparatoires seraient néanmoins potentiellement décelables : signes prémonitoires, remarques curieuses

faites par la personne avant sa mort, même si cette mort est alors parfaitement imprévisible.

– Quand je dis que « l'âme appelle la mort », cela signifie que des mois avant et à un niveau imperceptible pour la plupart des gens, notre conscience commence à aller épisodiquement de l'autre côté. Il s'agit d'une sorte de reconnexion progressive avec notre nature spirituelle en vue de préparer le passage.

– Mais la plupart des gens n'ont pas conscience de cela ?

– Non, en effet. Cela se produit essentiellement à un autre niveau de conscience, notamment dans les phases de sommeil profond, ou dans ces périodes de semi-coma chez les personnes en fin de vie. Tu sais, lorsqu'on a l'impression que par moments elles ne sont plus avec nous. Eh bien, elles se préparent. Leur âme se prépare à repartir. Si l'on y prête attention, on peut observer des signes de ces étapes préparatoires.

– En fin de vie je veux bien le croire, mais cela se produit-il également dans les cas d'accidents ? Cela voudrait-il dire que les circonstances de ces décès brutaux et soudains étaient déjà programmées ?

– Cela signifie que l'âme souhaitait quitter la Terre à ce moment. La mort comme la naissance se préparent au minimum neuf mois avant la survenue du passage. Dans ces deux cas, un temps de gestation est nécessaire au changement.

– Encore une fois, lorsque l'on meurt d'un cancer à l'hôpital, je peux l'admettre, mais quand on est fauché dans un accident de la circulation ? Ou tué dans un attentat ? Cela voudrait dire que notre âme s'y préparait des mois à l'avance ?

– Ce qui se prépare, c'est le passage dans une autre dimension et toutes les transformations énergétiques que cela exige. Notre regard humain n'a pas le bon point d'observation pour juger des circonstances entourant la mort. Cela ne relève absolument pas de la compréhension inhérente à la personnalité, mais d'un plan plus vaste au service de l'ouverture de

conscience non seulement individuelle, mais aussi collective. Je dis cela notamment parce que l'on peut observer les traces, les signes laissés par des gens même très longtemps à l'avance. Je te donne un exemple. La mère d'un de mes anciens voisins a dit pendant la fête organisée pour son soixante-quatrième anniversaire : « Oh moi, je ne toucherai jamais ma retraite. » Alors tout le monde s'est exclamé : « Mais qu'est-ce que tu racontes ? Bien sûr que si, à soixante-cinq ans tu auras droit à la retraite comme tout le monde ! » Pourtant elle n'en démordait pas. Cette femme est décédée un mois avant son soixante-cinquième anniversaire. Onze mois après avoir affirmé qu'elle ne toucherait pas de retraite. Au moment où elle faisait cette remarque, rien ne laissait présager qu'elle allait mourir, elle était en parfaite santé, mais « quelque chose » en elle le savait déjà : son âme.

Je ne peux m'empêcher de penser à mon père qui, six mois avant de mourir, m'avait fortement destabilisé par une remarque similaire. Alors qu'il était en forme et qu'il était impossible, pour lui comme pour nous, de suspecter une mort prochaine, il m'avait annoncé avec une certaine gravité qu'il n'allait pas passer l'année à venir. Nous étions fin décembre 2012 ; il est mort en juin de l'année suivante. Je me souviens comme si c'était hier des mots qu'il avait employés. Et surtout, il semblait si certain de ce qu'il affirmait. Ce n'était pas une plainte ni une menace affective, simplement une sorte d'étrange constat dont l'objectif était d'anticiper son départ.

Quelque chose en lui savait-il déjà qu'il allait s'éteindre six mois plus tard ? La façon si solennelle et inhabituelle avec laquelle il me l'avait dit me conduit à le penser.

Il se préparait, notamment durant ses nuits emplies de rêves.

J'ai observé la même chose dans le cas d'un accident. Mon frère avait confié plusieurs semaines avant de fêter ses trente ans qu'il avait toujours su que quelque chose de spécial lui arriverait une fois passé cet âge, qu'il

commencerait sa « vraie vie » à ce moment-là. Il a été tué lors d'un accident vingt jours après son anniversaire !

Et Léo qui disait avoir « vu la mort » trois jours avant de se tuer en base jump ?

Et Arthur qui décida de voir tous ses amis durant les quinze jours précédant sa mort, au point que cela troubla sa femme et sa mère Héloïse, « car c'est comme s'il avait pris le temps de voir tous ceux qui lui étaient chers, avant ce jour de l'attentat ».

Coïncidences ? C'est mon premier réflexe de le penser. Mais on ne peut pas toujours qualifier de « coïncidences » les faits troublants qui ne cessent de se produire autour de nous. Ils sont trop nombreux.

Pourtant, j'ai encore de la peine à concevoir cette réalité.

– Sylvie, je me permets d'insister, cela signifie que dans le cas des attentats, l'âme des victimes aurait commencé à se préparer à la mort des mois avant que les terroristes n'aient même planifié leur action ?

– Cette préparation ne se passe pas dans la conscience usuelle qui s'active durant la journée. Je sais que pour nous ici ça semble difficile à concevoir, mais de l'autre côté, le regard sur les choses et également le temps sont différents.

En quelque sorte, les causes des actions que l'on observe dans notre réalité se situeraient en dehors de notre temporalité. Ici, dans notre réalité matérielle, causes et effets se suivent. Un effet se produit suite à une cause antérieure. Mais dans l'au-delà, à un niveau de réalité plus subtil, et comme Jung l'avait suspecté en inventant le mot de « synchronicité », c'est le « sens » qui relie les événements et les êtres. Ce « sens » échappe à notre entendement, même si parfois la puissance de son évidence nous interpelle.

– Nous ne regardons pas au bon endroit pour trouver les véritables causes de la mort. La cause profonde d'un départ n'est jamais dépendante de la

matière. Elle se situe au-delà, dans la réalité immatérielle de l'âme. La matière n'est qu'un effet.

Les causes apparentes de la mort, maladies, accidents, etc., ne seraient que des causes apparentes. *Les reflets d'une autre réalité.*

– La préparation dont tu parles, Sylvie, commencerait donc environ neuf mois avant le décès ?

– Oui, on retrouve cette information dans les textes de différentes traditions ésotériques. D'après moi, la naissance et la mort commencent à se préparer longtemps avant le passage proprement dit. En ce qui concerne la mort, quelles que soient les circonstances de notre départ, une partie de nous s'y prépare en effet pendant des mois. Que l'on soit croyant ou non, quel que soit notre degré d'éveil spirituel et même si, trop occupés par nos activités quotidiennes, on n'en a conscience à aucun moment. On peut être conscient de ce processus si l'on est très éveillé. Les grands maîtres spirituels connaissent le moment exact de leur mort et ils meurent à la date et à l'heure pile qu'ils ont indiquées. À ce niveau de conscience la mort n'est pas source de peur, de déni ou d'attachement. Ils reçoivent cette information et s'en servent pour préparer le passage en pleine conscience.

C'est plutôt rassurant.

Même si la confusion peut envahir la personne qui vient juste de mourir, une part d'elle s'y est préparée depuis des mois, pour comprendre le passage dans une nouvelle dimension. Cela lui permet d'avoir les ressources intérieures pour ne pas être submergée de stupeur, et de faire en sorte que la compréhensible période d'adaptation ne s'étale pas sur une durée déraisonnable.

Oui, c'est plutôt rassurant.

Pourtant...

Note

1. Sylvie Ouellet, *Ils nous parlent... entendons-nous ?*, Le Dauphin blanc, 2004.

13

Confusion

Il fait noir.

Je viens de me réveiller mais je n'ai pas la moindre idée de l'endroit où je me trouve, et plus déconcertant encore j'ignore *qui je suis*. Comment est-ce possible ? Comment être à ce point plongé dans un tel brouillard ? J'ai uniquement conscience d'être allongé sur un matelas mais pour le reste, tout n'est qu'un énorme flou, je n'ai même pas idée de comment je m'appelle ! C'est bien la première fois qu'il m'arrive une telle chose.

Je me redresse, je bascule les jambes dans le vide, mes pieds rencontrent de la moquette sur le sol, je m'assieds sur le bord du lit. Les ténèbres m'entourent, ma confusion ne peut être plus grande. Il me semble percevoir le bruit léger d'une respiration dans mon dos. Y a-t-il quelqu'un dans ce lieu avec moi ? Qui cela peut-il être ? Et pourquoi m'est-il impossible de me souvenir d'un seul détail me concernant ? La situation est à ce point insolite que ma stupeur est à cet instant plus forte que l'angoisse. Les secondes s'égrènent mais rien ne se passe.

Je me lève et me tiens maintenant debout, perdu au milieu d'un espace inconnu et mystérieux. Est-ce grand, petit ? Où suis-je donc ? Mon cerveau tourne à fond, je me concentre de toutes mes forces pour essayer de me souvenir de quelque chose, n'importe quoi, une information, un élément permettant de me rappeler mon nom car je sais être quelqu'un, j'ai juste

oublié qui. C'est effarant. Mon trouble est à son paroxysme, je suis échoué au milieu du néant. Comment oublier son propre nom ? Son identité ? La totalité des fragments de son existence ?

Déconcerté, je lève les bras et tâtonne dans le vide obscur autour de moi. Bientôt ma main gauche rencontre une surface solide et verticale. Qu'est-ce que c'est ? Je caresse cette étendue et arrive à une encoignure, une arête à angle droit. La surface nouvelle, perpendiculaire à la première, est d'une texture différente, plus lisse, plus froide. Mon esprit produit des efforts incommensurables pour tenter de comprendre où je me trouve à partir de ces maigres renseignements tactiles. Mais rien ne vient. Les secondes sont si interminables que je commence à craindre de ne jamais sortir de cet état. J'ai conscience d'être une personne, mais c'est tout !

Bien que totalement désorienté, je réalise que du temps s'écoule, et qu'il est parfaitement anormal que je n'aie pas accès à la moindre information me concernant. La main gauche toujours posée sur la surface lisse, effleurant ce qui semble être un mur, puis un angle, toute l'attention de mon mental se porte avec urgence vers cet unique objectif : comprendre ce que je touche. C'est un mur. Très bien, un mur, mais le mur de quoi ? Dans le noir, une arête, un nouvel angle, et là mes doigts atteignent des objets plus doux, des surfaces inégales, ils courent et se heurtent à des sortes de volumes légers et bombés. Quel est ce mur ? Quel est cet endroit ? Que sont ces objets ?

Dans un effort de concentration surhumain, très lentement, par bribes, tandis que debout je vacille de détresse, les pièces du puzzle commencent à s'assembler, enfin ! Mon identité ré-émerge progressivement, de minuscules parties de ma mémoire reviennent à la vie les unes après les autres. Les choses reprennent leur place : cet angle, ces volumes en relief, c'est une bibliothèque et des livres, mes livres. Je suis chez moi, la bibliothèque se trouve à gauche de mon lit. « Chez moi », cela signifie que la personne dont je perçois le souffle derrière est ma femme, Natacha. Si je

viens de reprendre conscience chez moi, dans ma chambre, je suis... Stéphane Allix. Mais comment cette évidence a-t-elle pu m'échapper un si long moment alors que je suis totalement conscient et éveillé ? Comment ai-je pu sortir du sommeil et durant d'interminables secondes ne plus avoir la moindre idée de qui j'étais ?

Je pressens très rapidement que ce qui vient de se produire est lié à mon père que j'ai accompagné jusqu'à son dernier souffle il y a seulement une poignée de jours. Je suis quasiment certain d'avoir rêvé de lui, juste avant de me réveiller, si égaré. Je n'en garde pas de souvenir, mais seulement la *sensation*. Il ne s'agissait pas d'un rêve normal. Je quitte la chambre en prenant garde de ne pas faire de bruit et à mesure que les minutes s'écoulent, la conviction que j'étais avec mon père se renforce. Nous étions *ensemble* dans un rêve et mon réveil dans le noir, totalement désorienté, était lié à cette *rencontre* par-delà la mort.

Est-ce lui qui a provoqué cette expérience si déstabilisante ? Par quel moyen ? Cela a-t-il seulement été volontaire de sa part ? Non, j'en doute, j'ai plutôt été catapulté dans son monde, à moins que ce soit son âme qui soit restée bloquée en moi un interminable moment.

Oui, c'est un accident.

Il doit s'agir d'un acte incontrôlé de sa part provoqué fortuitement par la force de l'amour qui nous lie. Il s'est glissé en moi et son âme n'est pas parvenue à s'extraire à temps du rêve que j'ai fait, et dans lequel il a tenté de se manifester à moi.

Je me suis réveillé avec *mon père encore en moi*.

Je le sens avec force, c'est une sorte d'évidence, d'intuition manifeste.

Deux âmes partageant un même esprit, plusieurs secondes.

Est-ce que ça l'a affolé ? Je suis convaincu d'une chose : par cette expérience accidentelle il m'a été donné de partager cette confusion que parfois il doit nécessairement éprouver depuis qu'il est mort. Moins de deux semaines après son décès, malgré le fait que je sois intimement convaincu

qu'il continue son existence, je réalise avec stupeur combien j'ignore réellement où il est et ce qu'il traverse. Cette expérience si déstabilisante m'interpelle et fait même naître en moi quelque inquiétude.

Depuis le début de son voyage dans l'au-delà, mon père est-il perdu par moments ? Est-il seul, confus, désorienté ? A-t-il d'ailleurs seulement réalisé qu'il venait de mourir ?

Qu'il était un *nouveau-né* dans l'au-delà ?

S'il connaît des périodes de confusion, comment va-t-il en sortir ? Que puis-je faire pour l'aider à comprendre, à réaliser où il vient d'arriver ? J'ai dû fournir un effort si intense il y a quelques minutes à peine pour reprendre pleinement conscience de qui je suis et d'où je me trouvais... alors lui, comment fait-il ? Peut-il *se réveiller* ? Est-ce qu'il m'entend lorsque je lui parle à haute voix comme maintenant, tandis que j'ai recouvré tous mes esprits et suis descendu me préparer un café ? Pieds nus sur le carrelage froid de la cuisine, encore sonné par l'expérience, j'attrape une tasse puis je reste immobile, pensif. L'ampoule du plafond grésille, la lumière baisse d'intensité par à-coups, puis revient à la normale.

Une première gorgée de café.

Liquide chaud, sans sucre.

Réveillé depuis maintenant une quinzaine de minutes, je suis tout à fait plongé dans la réalité, et la tristesse me recouvre à nouveau. Une peine familière, mélange d'absence indicible et de résignation. Comme c'est étrange de perdre son père. Un homme si proche, un homme que j'ai toujours connu et qui désormais n'est plus là. Impossible de lui tendre la main, d'embrasser sa joue parcheminée, de voir son regard malicieux, de sentir sa chaleur, d'entendre sa voix joyeuse, de lui téléphoner, de le prendre dans les bras, de lui parler de ma vie, de partager d'heureux moments d'existence ensemble. Tout cela, c'est terminé.

Il y a une semaine, mû par une étrange inspiration, j'ai caché des objets dans son cercueil. Personne ne le sait, pas même ma mère. Ni ma femme.

Pas un être vivant en dehors de moi n'est au courant de l'expérience, de ce test que *quelque chose* m'a poussé à faire.

Ma tasse chaude au creux des mains, assis dans la cuisine alors qu'une nouvelle journée d'été commence, je lui rappelle à haute voix notre marché et ce que j'attends de lui : qu'il vienne dire à un médium quels objets j'ai placés dans son cercueil. Il va le faire et ainsi prouver avec force qu'il continue son existence, mais une année va s'écouler avant que cette surréaliste communication s'établisse entre nous¹.

En cette fin juin, je réalise à peine qu'il vient de mourir, et c'est vraiment un sentiment étrange. Pas naturel. Je voudrais savoir ce qu'il vit.

Onze jours après sa mort, mon père a-t-il compris ce qui lui est arrivé ? Cette terrible confusion que je viens de traverser, était-ce la sienne ? Est-ce la réponse que j'attends ? Le cas échéant, est-ce cela la mort ? Des moments de désorientation complète ? La perte totale de son identité, la confusion ? A-t-il des périodes de lucidité ? Son esprit est-il ballotté entre des moments très confus et d'autres où sa réalité lui apparaît avec clarté ?

Est-il simple de comprendre que l'on vient de mourir ?

Note

1. Stéphane Allix, *Le Test*, *op. cit.*

De la nécessité d'une carte

16 juin, jour de la mort de mon père. J'imagine la surprise qu'il a dû ressentir en reprenant conscience au-dessus de nous alors qu'il venait de cesser de respirer. C'est un homme qui a toujours été assez tourmenté par la perspective de sa mort. En parler, y réfléchir le plongeait dans l'inquiétude et ravivait la souffrance provoquée par la disparition de son fils Thomas, des années auparavant.

Alors là, s'apercevoir que ça continue !

Il voit sa femme et ses deux fils au chevet de *quelqu'un*, il est conscient mais n'arrive pas à croire à ce qui se passe, il flotte...

Son unique préoccupation tandis qu'il reprend ses esprits en réalisant que tout va bien, alors qu'il était inconscient depuis la veille, est de nous en informer. Il essaie de parler, mais aucun de nous ne réagit. « Mais vous n'entendez pas ce que je dis ?! » Il veut nous toucher mais ses mains passent à travers nos corps, voilà qui est encore plus étrange. Il se sent physiquement bien pourtant, il n'éprouve plus de douleur et se trouve plus léger. Sa tête lui tourne quand même un peu, la situation est tellement incongrue qu'il en éprouve une certaine confusion. Se faire entendre, obtenir une réaction de notre part l'obnubile. « Enfin, c'est incroyable, vous êtes sourds ou quoi ? » C'est seulement à ce moment qu'il remarque le corps amaigri d'un homme allongé dans le lit devant lequel sa femme et ses

fils se tiennent. Un corps immobile, un visage creusé et pâle qui lui semble familier. « Mais, ma parole, c'est moi !? » La stupeur de se reconnaître soudain dans cette dépouille éteinte provoque un sursaut de clarté à la fois effrayant et incroyable. « Comment puis-je me voir de l'extérieur ? Je ne peux pas être mort ! C'est impossible puisque je suis vivant ! » Il vient de comprendre, et dans le même temps il est aussi perdu qu'un enfant abandonné dans un pays étranger dont il ignore la langue, les coutumes et jusqu'à la géographie.

Tandis que le décor de la chambre d'hôpital s'étirole et que semblent apparaître de grandes figures lumineuses familières, commence alors pour mon père un formidable voyage dans un pays dont il ignore tout et pour lequel il n'a pas pensé à se munir de la moindre carte. Avouez que c'est un comble pour un géographe...

Au moment de la mort et juste après, c'est la stupeur.

La réalité de l'au-delà est semblable au monde des rêves. Les « nouveaux morts » traversent par moments des états dans lesquels il est difficile de s'accrocher à la moindre chose solide. Identité, lieu, situation... tout a l'air de se dissoudre continuellement et les pensées s'évaporent les unes après les autres sans plus laisser aucune trace, comme dans un rêve. Mais à d'autres instants et même très rapidement après leur décès, ils semblent aussi en mesure de se faire connaître en étant conscients de leur nouvel état, calme, lucide, heureux, à l'image d'un rêve, où l'on passe parfois par des états émotionnels très divers en une fraction de seconde...

Aller jusqu'au seuil

– Vous avez un copain ?

Tout sourire, Olivia se redresse et regarde Sabrina dont elle est en train de nettoyer la chambre. Assise sur son lit, Sabrina la dévisage en souriant, une touche d'espièglerie au coin des lèvres, et répète sa question :

– Vous avez quelqu'un ?

C'est vrai qu'elle est jolie, Olivia. À vingt-six ans, cette jeune Montpelliéraine aux longs cheveux clairs travaille en tant qu'agent hospitalier dans le service d'oncologie pédiatrique du CHU de la ville, en attendant de passer le concours pour devenir infirmière.

Sabrina est plus jeune : vingt ans. Elle est hospitalisée en phase terminale d'un cancer. Sa maman est avec elle. Tous les jours, des membres de sa famille se relaient à son chevet. Sabrina se sent d'humeur plus légère grâce aux antidouleurs et depuis qu'Olivia est entrée dans la chambre, la discussion a rapidement glissé sur des sujets plus personnels. À l'approche de la mort, Sabrina veut entendre parler de vie, d'amour, de sujets légers, elle dont le quotidien depuis l'adolescence est marqué par la maladie. Olivia se remémore cette rencontre.

– Elle demandait à tout le monde si on était célibataire ou pas, pour faire sa curieuse.

Olivia hésite à lui répondre. Voilà un moment que Sabrina multiplie les séjours dans ce service où enfants et adolescents sont traités pour des pathologies souvent très lourdes. Trois ans que la maladie s'est déclarée et envahit son corps. Tout le monde sait que Sabrina ne sortira plus de l'hôpital. Le cancer a résisté aux traitements, il s'est étendu. C'est la fin, même si personne ne sait vraiment quand la jeune fille va partir. Une question de semaines, on est entré dans le palliatif.

La plupart du temps Olivia passe dans les chambres assez rapidement, échangeant quelques mots avec la personne hospitalisée avant de se rendre à la chambre suivante. Son rythme d'intervention le lui impose et elle en souffre, c'est important pour Olivia ce contact humain, surtout dans une telle unité. Alors, ce jour-là, elle prend le temps. La maman de Sabrina se mêle bientôt au bavardage des deux filles. Jusqu'au sujet qui fait hésiter Olivia.

– Quand elle m'a demandé si j'étais accompagnée ou non, j'ai été embarrassée, je ne voulais pas plomber l'ambiance.

– Comment ça ?

– Je ne pouvais pas dire que j'avais personne, mais je ne savais pas trop comment dire que mon copain était parti d'un cancer, devant une fille en train de mourir d'un cancer.

– Ah oui !

– Je me suis confiée finalement, et en fait ça nous a un peu rapprochées parce qu'elle et sa mère ont vu que j'avais aussi côtoyé la maladie. Elles m'ont demandé si j'étais restée jusqu'au bout. Ce qui a été le cas.

Gauthier, le compagnon d'Olivia, s'est éteint deux ans plus tôt.

– Elles voulaient savoir si je croyais à quelque chose...

– Après la mort ?

– Oui... On a parlé très librement, je sentais que je pouvais le faire avec elles, alors je leur ai dit que pour moi c'était évident que ça ne s'arrêterait pas là...

Olivia, très spontanément, leur confie avoir l'impression que son copain est constamment auprès d'elle depuis sa mort. Sans entrer dans le détail, elle évoque des signes qu'elle attribue à Gauthier, des rêves qu'elle a faits de lui. La sincérité et l'émotion de l'agent hospitalier libèrent la parole de Sabrina. Quatre ans auparavant, la jeune fille a perdu sa grand-mère à laquelle elle était extrêmement attachée. Ce départ a été si bouleversant que Sabrina relie l'apparition de son cancer au choc émotionnel causé par ce départ. Sa grand-mère... qui depuis lui apparaît en rêve.

– Elle m'a avoué faire constamment des rêves d'elle. Elle m'a dit : « Je la vois, je la sens, elle est juste là, elle me prend la main et me rassure parce qu'il ne faut pas que j'aie peur. "Ma chérie, ne t'inquiète pas !" Elle ne lâche pas ma main et me dit que je vais bientôt la rejoindre, qu'elle va venir me chercher. Que l'on va bientôt se retrouver toutes les deux. » Pour elle ça n'était pas vraiment des rêves mais une certitude, une intuition profonde... c'est peut-être la raison pour laquelle elle était si sereine.

– Vous la trouviez sereine ? Elle savait la gravité de son état ?

– Oh oui. Et malgré tout elle était plutôt paisible, ça étonnait même les infirmières.

Sabrina semble avoir atteint cette phase d'acceptation même si cela n'empêche évidemment pas les moments de peur. Les médecins ont informé la famille qu'il n'y avait plus d'espoir de guérison et les soins palliatifs parviennent désormais à réduire la douleur au maximum.

Ambivalence. Grand écart des émotions. Sabrina alterne les moments d'appréhension et ces périodes où, pourtant très consciente de la détérioration de son état, elle stupéfie les infirmières qui trouvent incroyable qu'elle soit si calme. Les « visites » nocturnes de sa grand-mère défunte jouent sans conteste un rôle prépondérant dans l'apaisement de la jeune fille. Olivia aussi est impressionnée.

– Elle savait, elle sentait que c'était vraiment sa grand-mère qui venait la voir en rêve. Sa maman me l'a confirmé, Sabrina lui répétait depuis des

semaines : « Maman, je sens que je vais partir, ça va être mon tour, grand-mère veut pas me lâcher, elle me lâchera pas... »

Olivia ne peut s'éterniser dans la chambre et doit quitter Sabrina et sa maman. Elle promet de revenir à la fin de son service. Discrètement parce que ce n'est pas son rôle. Pourtant, ces quelques phrases échangées avec spontanéité et naturel ont permis une conversation pleine d'espoir. Un partage simple et pourtant essentiel entre une jeune femme qui a connu la mort de son compagnon et le deuil, et une autre confrontée à la maladie et tellement en demande d'échange, au-delà de la froideur d'une approche médicale purement technique. Des mots profondément humains qui demeurent trop rares dans de telles unités.

Olivia fulmine. Voilà trois ans qu'elle est entrée dans le monde médical, et quelques mois dans ce service d'oncologie pédiatrique, mais elle ne comprend pas cette impossibilité de parler de la mort, entre collègues déjà, et encore plus avec les patients.

– La mort n'est pas le genre de sujet qu'on aborde. Pourtant on la côtoie tous les jours. Elle est là, devant nos tronches ! Sabrina était bien consciente qu'elle allait bientôt partir, elle voyait que sa santé déclinait de plus en plus et elle profitait des derniers instants... mais personne du milieu médical n'osait en parler, c'est hallucinant. Il y a une sorte de tabou là-dessus.

– Et les psychologues, les unités de soins palliatifs ?

– Je pense qu'en général ils abordent les questions liées à la fin de vie de manière assez classique. Ils ne parlent pas de la mort, de son cheminement en lui-même, de cette dimension spirituelle. Si ça continue après, il faudrait peut-être en parler, non ? Mais bon, je n'ai pas non plus une grande expérience, j'ai juste accompagné mon copain jusqu'au bout.

La remarque d'Olivia est sincère, pas du tout sarcastique.

Tout au long des semaines qui suivent, Olivia multiplie les visites à Sabrina. Elle prend l'habitude d'achever son service avec elle, en fin d'après-midi, mais la plupart du temps la jeune fille est plongée dans la

somnolence à cause de la douleur et des traitements de confort qu'elle reçoit. Un simple échange de mots devient alors compliqué. Il est de plus en plus dur d'anticiper son état. D'un jour à l'autre, voire d'une heure à l'autre, Sabrina passe d'une grande lucidité à un état de souffrance trop insupportable. Alors elle est placée sous sédation.

À peine un mois après ses premiers échanges avec Olivia, Sabrina décède un matin, paisiblement, dans son sommeil. *Peut-être dans les bras de sa grand-mère...*

Le mois qui suit, plusieurs infirmières du service confient avoir rêvé de Sabrina. À une aide-soignante, elle est ainsi « venue dire » qu'elle allait bien, mais qu'elle avait été obligée de partir... un rêve qui a bouleversé la collègue d'Olivia, d'ordinaire peu ouverte à ce genre de sujet.

– Sa mort m'a beaucoup touchée même si on est censé se protéger et rester éloigné...

– Ces discussions que vous avez eues avec Sabrina, et de manière plus générale le fait de côtoyer la mort dans ce service, ce n'est pas trop dur à vivre pour vous ? Ça doit raviver le souvenir de votre ami défunt.

– Forcément, d'ailleurs des proches me disent que je devrais me protéger. Ils ne comprennent pas comment je le vis, parce que je le vis bien. Je peux envisager qu'on s'inquiète après ce que j'ai vécu, mais bizarrement je pense que ce n'est pas un hasard si on m'a proposé ce poste en oncologie pédiatrique. C'est lié à ce que j'ai vécu avec mon copain.

Olivia aura vécu une belle histoire d'amour avec Gauthier. Une histoire courte, mais l'amour se mesure-t-il à sa durée ? Gauthier avait vingt-quatre ans quand il est décédé. Il était pâtissier, travaillait à Paris dans le prestigieux hôtel Bristol et voulait devenir chef pâtissier. Il avait participé à la deuxième saison de l'émission *Qui sera le prochain grand pâtissier ?*, diffusée sur France 2. Plus jeune concurrent de l'émission, ce beau jeune homme aux yeux bleus était arrivé dans le dernier carré de tête.

La maladie s'est déclarée début juin 2014, peu de temps après qu'ils s'étaient rencontrés, Olivia et lui. Dès lors, la vie s'est arrêtée.

– Mais bizarrement, il était hyper serein...

Olivia et Gauthier vivent une histoire intense malgré la distance – lui habite Paris, elle Montpellier – et la maladie. Elle ne change rien à leur engagement réciproque, au contraire même. C'est une évidence pour Olivia : elle sera présente à ses côtés jusqu'à ce qu'il s'en sorte.

Mais malgré les chimiothérapies puis une opération en novembre, l'état de santé de Gauthier décline. La maladie progresse vite dans ce corps jeune. Début décembre, pour être soulagé de ses souffrances, il est endormi artificiellement, pour quelques jours disent les médecins ; il ne se réveillera jamais. Gauthier s'éteint dans son sommeil le 15 janvier 2015.

Olivia reste avec lui jusqu'au bout. Dans une relation d'une rare beauté, qui se poursuit encore...

– Depuis qu'il est parti, j'ai l'impression qu'il est toujours là en fait... au début, les deux à trois jours qui ont suivi son décès, j'ai vraiment eu cette impression qu'il était là. Je ne sais pas comment expliquer, je sentais une présence. Comme s'il observait.

– Comme s'il vous observait ?

– C'est vraiment difficile de trouver des mots pour parler de cette sensation. Parce qu'il n'y avait pas de signe perceptible, mais voilà, pour moi il était présent. Je le voyais aussi beaucoup dans mes rêves au tout début.

– Comment cela se produisait-il ?

– Il arrivait que je me réveille en pleine nuit en ayant la sensation d'émerger d'un sommeil très profond et je m'entendais lui parler. En fait, je savais que je lui parlais...

– Dans vos rêves ?

– Je savais que je venais de lui parler. En me réveillant, dès que je retrouvais ma conscience normale, tout se déconnectait et j'oubliais ce qui

venait juste de se passer dans mon rêve, mais je savais avoir rêvé de lui. Une nuit, je me suis réveillée très apeurée parce qu'il me semblait qu'il voulait me montrer ou m'expliquer quelque chose sur sa mort, je me souviens juste de ça, j'ai eu peur alors j'ai refusé : « Non, c'est trop choquant, ne me montre pas, je suis pas prête ! » et je me suis réveillée, et puis j'ai oublié l'essentiel du rêve. Mais c'était hyper puissant... et c'est arrivé plusieurs fois.

– Plusieurs rêves ?

– Oui, plusieurs fois j'ai eu l'impression qu'il essayait de me faire passer un message.

– Comment voyez-vous ces rêves, vous pensez que c'est vraiment lui ?

– J'aimerais bien en être sûre à cent pour cent, mais c'est plus une intuition du cœur. En fait, avec Gauthier, on ne peut pas dire que j'aie eu de preuve réelle mais plutôt ces rêves, ou alors ce qu'on appelle des signes, des synchronicités troublantes qui touchent directement notre intime conviction. C'est personnel et, du coup, ça ne parlera évidemment pas à tout le monde. Mais c'est une sensation étrange et bienfaisante. À chaque fois que j'ai l'impression d'en recevoir, ça me fait sourire...

L'expérience la plus marquante pour Olivia se produit juste après la mort de Gauthier, alors qu'elle vient de rentrer de Paris et a retrouvé son appartement de Montpellier. La douleur est intense, le manque et la révolte terribles. Olivia n'a pas vu sa famille depuis un moment, enfermée dans sa tristesse.

Cette nuit, Olivia est passée dans sa chambre, laissant la télé allumée en fond sonore dans le salon après avoir essayé de se changer les idées devant un film. Elle est perdue dans ses pensées quand elle est surprise d'entendre le volume du son subitement augmenter.

– J'invente rien, hein ! Je vous assure, je ne suis pas une fille perchée, mais vraiment le son est monté beaucoup plus fort, tout d'un coup.

Interpellée, Olivia se sent en outre poussée à retourner dans le salon, avec une sorte de pensée en boucle dans la tête.

– Intérieurement je me disais : « Va voir la télé, va voir la télé, va voir ce qui se passe dans le salon. »

Le poste diffuse la toute fin d'un film qui ne dit rien à Olivia. L'image est d'une luminosité particulière, un contraste assez marqué et chaud, couleur sépia. Une femme est de dos qui s'éloigne sur un chemin, tandis qu'une voix off, masculine au ton grave, poursuit un monologue : « Merci pour l'amie que j'ai connue. Veillez sur elle comme vous avez veillé sur moi. » Olivia est saisie. « Je vais pouvoir reposer en paix, sachant que j'ai bien employé mon temps sur terre. J'ai mené un combat juste. Je ne me suis pas écarté du chemin. »

– Ça m'a vachement troublée. C'était pour moi ces mots ! Et puis surtout pourquoi le son de la télé avait subitement augmenté à ce moment ? Je n'arrive pas à m'expliquer comment ça a pu se produire. Et c'est tellement frappant !

Des recherches sur Internet lui permettent de découvrir qu'il s'agit du film *Le Livre d'Eli*, réalisé par les frères Albert et Allen Hughes. À la toute fin, juste avant le générique, Solara, l'héroïne jouée par Mila Kunis, marche sur une route dans un soleil couchant, jusqu'à s'effacer et disparaître...

« Merci pour l'amie que j'ai connue. Veillez sur elle comme vous avez veillé sur moi. »

– Devant ma télé, j'étais bouleversée, en pleurs. Je ne comprenais pas ce qui se passait.

Son premier réflexe est d'attraper son portable pour tout raconter, tout de suite, à quelqu'un.

– Mais immédiatement je me suis sentie hyper idiote parce que comment j'allais expliquer ça ? J'allais envoyer un SMS en racontant que le volume sonore de ma télé avait subitement monté, et que j'avais entendu ces mots ?

– Alors, qu'avez-vous fait ?

– J’en ai parlé à ma sœur. J’avais besoin de le partager, c’était tellement fort pour moi.

– Comment a-t-elle réagi ?

– Je pense qu’elle m’a crue un peu timbrée. Ma mère en revanche a été d’accord avec moi pour trouver ça assez troublant, et beau. Le doute fera toujours partie intégrante de nous. Comme l’espoir, en fait. Le doute et l’espoir sont étroitement liés. L’espoir est toujours là, même quand rien ne va, même quand on pense ne jamais pouvoir se relever... Je l’ai vécu avec Gauthier, et je l’ai vu à l’hôpital auprès des proches des malades et des patients. Malgré l’anéantissement, l’espoir ne meurt jamais. Ça nous fait tenir. Mais le doute aussi est toujours un peu là.

– Oui... ce fameux doute. Je pense qu’avec le temps il se dissipe. Cela se produit lorsqu’une forme d’équilibre se fait entre nos deux cerveaux. Le deuil, c’est une blessure dont on peut prendre soin en suivant un chemin de questionnement rationnel, en tentant de répondre à nos interrogations par des lectures, des recherches, et ici le doute est nécessaire car il nous protège ; et puis il y a un autre cheminement, parallèle, plus intime, lui, spirituel, et qui est vraiment propre à chacun. Mais pour commencer à être réceptif à des signes, des sensations subtiles, il convient peut-être déjà d’accepter que cela puisse être possible. Et comprendre que le doute ne se supprime pas qu’avec des « preuves » mais aussi avec l’évolution du cœur.

– C’est-à-dire qu’il faut profiter de ces moments où, dans certaines situations, on est rempli de joie, d’espoir, on *sait* qu’il se passe quelque chose ?

– Exactement. Rien ne pourra prouver les sensations de présence de Gauthier que vous dites avoir eues très fréquemment après son départ, pourtant elles ont été importantes dans votre parcours. Même si vous conservez une part de doute.

– Oui. Mes doutes m’aident à me remettre en question et à ne pas croire tout et n’importe quoi. Mais je considère qu’ils ne doivent pas être un

blocage... et malgré mes doutes, quelque chose en moi *sait* que Gauthier est à mes côtés.

À échanger avec elle, une chose me surprend chez Olivia : j'ai le sentiment que sa relation avec Gauthier s'inscrit dans le présent, même si cela fait plus de deux ans qu'il est décédé. Pourtant, cette relation vivante n'est pas chez elle synonyme de déni, de refus de la mort, au contraire Olivia a accepté le départ de son compagnon et dans le même temps respire la vie, même si son regard se teinte parfois d'un peu de mélancolie.

Connaître la mort à vingt-quatre ans laisse des traces. Mais il y a chez cette jeune femme à la fois cette maturité propre à celles ou ceux qui ont accompagné un proche au seuil de la mort, et de la douceur, une acceptation pleine et franche de cette réalité. Il y a en elle de la joie, de l'émotion aussi, de la jeunesse et de l'exaltation. Et la force que donne une relation d'amour intacte.

Un amour au présent. Celui d'une jeune femme vivante et d'un jeune homme redevenu un être spirituel *ailleurs*.

Aujourd'hui, Olivia a quitté l'hôpital. Elle a repris les études, à Paris. Elle apprend la pâtisserie.

Accepter la mort

Comme on l'a vu avec Sylvie Ouellet, prendre conscience de sa propre mort une fois qu'elle survient serait la première étape importante. On pourrait y être aidé par le fait que notre âme – appelons-la une « dimension subtile de notre être » – s'y prépare des mois à l'avance. Mais avoir conscience d'être mort sur le plan physique conduit-il nécessairement, comme par une sorte d'automatisme, à l'accepter ? Peut-on *ne pas être d'accord* ? Ne dit-on pas que par attachement on peut refuser de quitter ce que l'on aime, son conjoint, un lieu particulier, etc. ?

Accepter sa mort, qu'est-ce que cela signifie ?

Nous qui passons souvent notre vie à reporter à plus tard certaines choses qui nous semblent pourtant essentielles, n'est-il pas légitime d'imaginer que l'on puisse arriver de l'autre côté avec des regrets, ces fameux regrets qui s'expriment si fréquemment en fin de vie ? Sans doute ces éléments à forte charge émotionnelle jouent-ils un rôle dans notre capacité plus ou moins grande à accepter notre nouvel état.

Il faut garder à l'esprit que notre état de conscience au moment de la mort, et juste après, ne serait pas définitif. On peut arriver de l'autre côté inconscient, le rester pendant quelques secondes, voire quelques jours, mais rien n'est jamais irrévocable. À un moment un déclic se fait qui permet de réaliser que l'on est passé sur un autre plan. Alors on peut commencer à

travailler, à évoluer, à suivre le « chemin » qui nous attend. De même on peut être conscient d'être mort et le refuser pendant une période variable ; tant que l'on serait dans ce refus, on n'avancerait pas, mais il ne s'agirait pas d'une condamnation à rester figé ainsi à tout jamais. C'est un peu comme lorsque de notre vivant on est en souffrance, troublé par une épreuve qui nous empêche d'avancer ; tant qu'on ne reconnaît pas le problème, qu'on n'en comprend pas la dynamique, on ne peut pas le régler et encore moins évoluer.

Il semblerait que ce qui se passe après la mort soit un prolongement de notre manière d'être dans la vie.

Un : comprendre la nature de ce qui nous bloque.

Deux : l'accepter pour finalement progresser.

Pour Sylvie Ouellet, ce n'est pas parce que l'on meurt que l'on devient un grand sage. Pour acquérir cet état après la mort, il faudrait avoir œuvré dans ce sens durant toute notre vie. La mort en elle-même est « juste » un passage que l'on franchit.

– On abandonne notre corps physique mais notre monde intérieur, nos émotions, nos pensées demeurent exactement les mêmes au début, préciset-elle. Je donne souvent cet exemple pour bien comprendre, et il faut le voir comme une illustration d'un mécanisme et non pas un jugement sur la situation : l'alcoolique qui meurt d'alcoolisme, quand il arrive de l'autre côté, généralement il ne cherche pas d'emblée la lumière, mais il se met en quête d'un bar...

– N'est-ce pas contradictoire avec le fait de dire que notre âme se prépare à la mort des mois avant ? Et puis n'est-on pas aidé de l'autre côté ?

– Si, mais pour être aidé, il faut voir ceux qui viennent nous aider. Et puis les pulsions émotionnelles comme celle de boire ou celle qui nous attache démesurément à un bien ou une personne parasitent nos pensées et sont susceptibles de nous rendre aveugles à toute aide extérieure.

Cette idée est au cœur du *Livre des morts tibétain*. Nos émotions, dont les effets sont exacerbés après la mort à cause de l'absence du corps physique, peuvent produire des schémas de pensée qui nous aveuglent temporairement. Pour les Tibétains, la mort est un moment de métamorphose, de dissolution, où nos émotions deviennent prépondérantes. Colères, désirs, peurs qui n'ont pas été apaisés durant notre existence terrestre ne disparaîtraient pas comme par enchantement lors du passage de la vie à la mort, et joueraient un rôle central lors de nos premiers pas dans l'au-delà.

– Si je comprends bien, psychologiquement nous restons les mêmes en mourant, mais ça n'est pas immuable.

– Bien sûr, rien n'est permanent. L'alcoolique cherche un bar parce que sa dépendance pulsionnelle l'obnubile. Il n'y a plus d'alcool de l'autre côté, il souffre donc d'une dépendance sans pouvoir l'assouvir. Alors pendant un certain temps il va s'accoler aux énergies d'alcooliques. Il va essayer de boire par procuration jusqu'à ce qu'un déclic se fasse en lui. À ce moment-là, il s'attaquera à la problématique qui est la sienne et deviendra conscient des mécanismes de son alcoolisme... Je parle de l'alcool, mais nous pouvons être obnubilés par toutes sortes de désirs, et tourner en boucle dans nos projections.

La durée de cette période de confusion est variable selon l'importance des pulsions qui nous tourmentent. Il faut du temps pour se défaire progressivement des attachements, des désirs et des croyances qui nous retiennent sur terre. Cet enseignement du *Livre des morts tibétain* me semble pourtant contredire certains récits d'expériences de mort imminente (EMI), je confie mon trouble à Sylvie :

– Les personnes qui ont vécu une expérience de mort imminente décrivent unanimement la mort comme un espace de bonheur absolu, une lumière d'amour, et peu importe qu'elles soient alcooliques, plombiers, ou avocats...

– Parce que la nature de l'expérience est totalement différente. Les EMI positives nous montrent la possibilité d'accéder à certains états de conscience modifiés en dehors du corps physique. Ces états peuvent également être atteints après la mort si l'être est dans le détachement et l'acceptation. Les EMI ne dévoilent donc pas ce qui se passerait systématiquement après la mort. La nuance est immense. Elles peuvent correspondre à une certaine réalité de ce qui se passe après la mort pour les personnes qui arrivent à être en acceptation et dans le détachement, mais pour celles qui sont inconscientes de ce qui est train de se dérouler, ou celles qui sont dans le refus de cette mort, ce n'est pas le cas.

– Une expérience de mort imminente, ce n'est pas représentatif de la mort selon toi ?

– Non. Le but et le processus énergétiques sont différents. Une expérience de mort imminente est « provoquée » par l'âme pour générer une ouverture de conscience et faire revenir ensuite la personne sur terre avec une vision transformée de la vie. La mort, elle, conduit à quitter définitivement la Terre. Elle exige une longue préparation des corps énergétiques pour permettre le détachement du corps physique et de la matière, préparation qui n'existe pas dans l'EMI puisque l'objectif est de rester dans le corps physique.

– C'est pour cela qu'il y a parfois des différences notables entre les récits de médiums qui ont été en contact avec les défunts et les récits d'expériences de mort imminente ?

– Exactement. Les médiums évoquent parfois des situations qui semblent très éloignées de l'atmosphère lumineuse des EMI.

Cette divergence m'a frappé à de nombreuses reprises en effet. Cela pourrait s'expliquer en effet si l'on considère que les EMI ne représentent pas le scénario incontournable de ce qui se passe dans l'au-delà. Cela rejoint la pensée de certains chercheurs, médecins ou psychologues, mais

aussi les enseignements du bouddhisme ou même du chamanisme qui considèrent ces expériences de mort imminente davantage comme des expériences d'éveil spirituel que comme des aperçus standardisés de l'au-delà. Les EMI ne donneraient pas une description définitive et commune de la mort, d'abord parce que les témoins reviennent, alors que la mort est un phénomène irréversible. Pourquoi dès lors postuler que tous ceux qui ne reviennent pas – qui meurent – feraient la même expérience ? Autre élément qui va dans ce sens, seules 20 % des personnes ayant eu un arrêt cardiaque rapportent avoir vécu une EMI. Cela veut dire que pour 80 % des personnes en arrêt cardiaque, et donc commençant potentiellement à mourir, cela se passe différemment. Pour eux, pas de souvenir, pas de lumière, rien, juste un état d'inconscience ; quand bien même une expérience aurait été vécue, aucune mémoire n'en subsiste. Comme ces nombreux rêves que l'on fait chaque nuit et qui ne laissent aucune trace consciente.

Alors peut-être est-il plus juste de postuler que l'on arrive dans la mort tel qu'on l'a été dans la vie, et que ces caractéristiques sont aussi variées que le sont les êtres humains. Immédiatement après la mort, on peut être pendant un moment inconscient de cette mort ; on peut en avoir conscience mais la refuser, ou être en colère d'avoir été happé par elle ; on peut se trouver confus, ou perdu, et ne pas savoir où aller ; on peut accepter sa mort mais ne pas vouloir avancer sur ce nouveau chemin ; on peut éprouver une immense fatigue et ressentir le besoin de dormir ; enfin, on peut aussi toucher à des états lumineux et débordants d'amour comme ceux que rapportent les personnes ayant vécu une expérience de mort imminente. Autant de scénarios qu'il existe de profils psychologiques.

Il n'y a pas un seul et unique schéma type, lumineux et rempli d'amour pour tous. Mourir ne signifie pas d'office pénétrer dans le pays angélique des bisounours.

Mais il est important d'insister sur ce point : quoi qu'il advienne, rien n'est figé pour l'éternité. Exactement comme sur terre où nos instants de

bonheur et les défis que l'on rencontre sont des passages menant vers des transformations nécessaires à une plus grande sérénité. Comme dans n'importe quelle expérience de la vie, quelle que soit la façon dont on arrive dans la mort, à tout moment il est possible de prendre conscience de ses erreurs, et de se transformer.

Mourir est un moment de métamorphose, le passage d'un état matériel à un état immatériel. Avec nos qualités et nos défauts. Des défunts arrivent de l'autre côté confus, comme il existe des gens vivant dans la confusion. D'autres sont lucides et joyeux dans leur vie terrestre, et naissent à la mort curieux et excités. Chaque cas est unique et évolue dans le temps.

– C'est comme à la naissance d'un enfant, il est impossible d'affirmer au départ que celui-ci aura une vie forcément merveilleuse. Cela dépendra des choix qu'il effectuera face aux événements rencontrés sur son parcours. En revanche, on peut dire qu'en travaillant sur soi, en s'ouvrant et en étant dans l'espérance, l'enfant en grandissant pourra apprendre à se connecter à ses guides, à connaître la nature de la réalité. Alors oui, dans ces conditions, sa vie pourra être tournée vers la lumière. Mais rien n'est automatique et identique pour tous les bébés qui arrivent !

– Oui, vu sous cet angle, c'est l'évidence même.

– Il importe de retenir que ce n'est pas la mort qui procure la paix intérieure, la sérénité et la lumière. Ces états d'être se développent tout au long de la vie, au quotidien. La seule chose qui meurt vraiment est le corps physique. Nos pensées et nos émotions demeurent telles quelles. Elles ne se transforment que par un effort conscient, et non par le simple fait de mourir.

Cette remarque me semble essentielle : *on se transforme, on évolue par un effort conscient et non par le simple fait de mourir.*

À ce sujet, j'ai toujours été surpris que des personnes aillent consulter des médiums dans l'espoir d'obtenir de leurs défunts des réponses portant sur leurs choix de vie. Cela fait hurler la plupart des médiums que je connais.

La mort ne transforme pas les défunts en guides spirituels. C'est un long cheminement qui y conduit. Si de son vivant vous alliez régulièrement demander conseil à votre père et que celui-ci vous donnait des réponses éclairées et sages, cela pourra toujours être le cas après sa mort. Il convient alors d'être vigilant sur la manière dont ses conseils vous parviendront. Si c'est grâce à un médium, attention ! Un médium est un intermédiaire, un humain, une personne faillible. Il peut se tromper, mal comprendre ce que le défunt lui dit, mal interpréter ou même projeter son inconscient sans s'en rendre compte. Donc, prudence. Ne pas tout prendre pour argent comptant. Si en revanche, de son vivant, le défunt n'était pas forcément de bon conseil, la mort ne l'a pas rendu nécessairement plus clairvoyant. Il peut être autant dans le flou qu'il l'était avant son décès, incompetent à vous éclairer. La mort ne nous donne pas systématiquement accès à toutes les connaissances de l'univers. Et si vous n'aviez pas ce genre de discussion avec votre proche avant, pourquoi chercher à les avoir une fois qu'il est décédé ?

Nos défunts peuvent devenir des anges gardiens, des esprits protecteurs, mais à l'issue de leur propre évolution. Il est capital de comprendre qu'ils ne peuvent jouer ce rôle que s'ils se sont élevés, c'est-à-dire s'ils sont parvenus à se libérer d'un certain nombre de leurs attaches émotionnelles. Il faut les laisser « monter », se détacher des modes de fonctionnement psychologiques liés à leur existence terrestre, pour qu'ils puissent avoir un vrai recul et ainsi être en mesure de nous éclairer. Comme un psy qui pour prendre en charge ses patients devra avoir opéré un vrai travail thérapeutique sur lui-même afin ne pas confondre ses propres émotions et désirs avec ceux des personnes qui viendront le consulter, et ainsi ne pas orienter les conseils qu'il donne en fonction de ses propres pulsions inconscientes.

– Je pense que les défunts deviennent éventuellement des anges gardiens ou des guides seulement après avoir achevé une certaine évolution. Il est

faux de croire que les défunts se transforment automatiquement en esprits protecteurs. Après la mort, leur rôle demeure le même que le nôtre : continuer à ouvrir leur conscience. Tout comme nous, cela les occupe pleinement. Ce rôle n'est pas différent de celui qu'ils avaient sur terre vis-à-vis de nous. Ils peuvent certainement nous aider momentanément dans leurs champs de compétence, mais leur mandat n'est pas d'être à notre service.

– Mais alors, anges et guides existent-ils ?

– Oui, mais ils sont sur un plan de conscience beaucoup plus élevé et ont pour mandat d'aider les êtres incarnés. Ces guides ont pu vivre des incarnations mais cette étape est terminée pour eux. Ils ne sont plus impliqués dans leur monde mental et émotionnel. Ils peuvent donc avoir une vision beaucoup plus vaste. Ce que le défunt, même après une certaine élévation, n'a pas forcément encore atteint. Nous sommes toujours aidés et accompagnés par une équipe de guides et d'anges. Souvent, on réalise leur existence à la mort d'un proche en associant leur présence à celle du défunt. Bien que les défunts nous aident, il faut à mon avis éviter de les associer à ce rôle de guides ou d'anges gardiens qui ne correspond pas à leur propre cheminement. Cette idée erronée peut nous empêcher de nous tourner vers nous-mêmes, vers nos propres guides et notre propre potentiel intérieur. En revanche, il est fréquent que les défunts jouent ce rôle d'éveilleurs des sens subtils, pour un moment, afin de nous inciter en douceur à nous ouvrir à notre sagesse intérieure.

Éveilleur plutôt que guide, la nuance est importante.

Pour que nos proches défunts veillent sur nous, il faut les avoir laissés partir. Si on les retient, par exemple en les pleurant sans cesse, en ne prenant pas soin de nous-mêmes, le lien qui perdure est un lien de dépendance émotionnelle alimenté par la tristesse et le manque et non pas un lien d'amour lucide qui permet, à eux comme à nous, d'évoluer sereinement.

Tentation

Anne-Marie et Fernand sont un couple d'amoureux tout juste sortis de l'adolescence. Une dispute bénigne qui monte en épingle, une séparation temporaire qui devient définitive et bientôt chacun poursuit sa vie. Anne-Marie gomme Fernand de son esprit. Lui ne l'oubliera jamais, continuant à parler d'elle à ses proches. La vie les emporte dans des directions différentes. Ils ne se croisent qu'à deux ou trois reprises sans jamais avoir l'occasion de s'adresser la parole. Ils se marient chacun de leur côté, ont des enfants. Les enfants grandissent, deviennent des adultes à leur tour et quittent le foyer. Alors on réalise que l'existence est passée bien vite finalement. On entre dans une étrange solitude faite de nostalgie et de réminiscences. Les cheveux blanchissent, vient le temps du bilan. Une sombre contrariété baigne les jours qui filent. Et du plus profond d'eux le souvenir mélancolique d'une belle histoire de jeunesse resurgit. Avec cette lucidité qui nous touche quand les obstacles que l'on a soi-même mis sur sa route finissent par disparaître, chacun réalise dans son coin que cet amour a sans doute été le seul véritable amour de sa vie.

Fernand va s'éteindre avec le regret de ne jamais avoir retrouvé Anne-Marie. Il a parlé d'elle à ses enfants, mais aucun d'eux n'a entrepris de recherches lorsqu'il est tombé malade. Seul, Fernand perd l'envie de lutter. Placé en coma artificiel pendant plusieurs semaines, il ne se réveille pas.

Ce n'est qu'un an plus tard qu'Anne-Marie, âgée de soixante-cinq ans, apprend la nouvelle. De la plus étrange des façons. Mais avant cela...

– Ma première expérience a eu lieu début avril 2013.

– Racontez-moi.

– Ça a commencé par un bruit de porte qui craque, comme une déchirure. C'était la nuit. Quelque chose est entré par la porte de ma chambre. J'ai entendu ce bruit et ensuite j'ai perçu une respiration. « Il y a quelqu'un dans ma chambre ! » me suis-je dit. J'entendais respirer. Et puis cette personne est venue se coucher à côté de moi. Oui, j'avais la certitude qu'une personne était dans ma chambre. J'ai senti sa cuisse contre la mienne, vraiment ! Du bas du genou jusqu'en haut, jusqu'au bassin. C'était d'un froid... je ne connaissais pas ce froid-là, c'est si spécial.

– Quelle a été votre réaction ? J'aurais paniqué à votre place...

– Franchement, je me posais des questions mais je n'avais pas peur. C'est d'ailleurs le drame chez moi, me disent mes enfants, je n'ai jamais peur de rien.

– Mais tout de même... qu'avez-vous fait ?

– Je me demandais qui se couchait à côté de moi, alors j'ai légèrement bougé pour essayer de le toucher et en approchant la main, là, plus rien...

– « Plus rien », c'est-à-dire ?

– Il n'y avait plus rien, plus de sensation, du vide... je n'entendais plus respirer, je ne percevais plus aucun mouvement dans ma chambre.

– Du coup, vous ne vous êtes pas dit avoir rêvé ?

– Non, j'étais certaine de ne pas avoir rêvé. J'ai le sommeil très sensible et c'est d'abord ce bruit de porte qui m'a alertée et m'a rendue très attentive, et surtout consciente d'être parfaitement en éveil. C'est à ce moment que j'ai entendu marcher dans la chambre, il y avait quelqu'un. Non, je ne rêvais pas... Je n'ai pas arrêté de me questionner pendant des semaines. Mais je n'ai pas rêvé !

– Vous ne saviez pas que Fernand était décédé à ce moment-là ?

– Pas du tout ! Je ne l’ai appris que six mois plus tard, en octobre.

– Il était mort depuis quatre mois quand vous avez vécu cette expérience ?

– Oui. Je me suis interrogée longtemps pour savoir ce qui s’était passé...

– Comment avez-vous appris que Fernand était décédé ?

– Par une amie que j’appelle de temps en temps et qui est toujours restée en Normandie. Elle nous connaissait tous les deux. Je l’ai eue au téléphone début octobre 2013, et c’est à ce moment-là qu’elle m’a appris la nouvelle.

– Qu’est-ce qui vous a conduite à faire le lien entre cette expérience et la mort de Fernand ?

– Je ne l’ai pas fait tout de suite. Je me suis bien sûr demandé ce qui m’était arrivé cette nuit-là, mais ça ne m’a pas non plus obnubilée ; ça ne s’était produit qu’une seule fois. Mais trois semaines après avoir appris la nouvelle de sa mort, j’ai vécu une chose complètement incroyable dans le cimetière où il est enterré. Alors là j’ai fait le rapprochement.

Au moment où Anne-Marie apprend le décès de Fernand, intervenu près d’un an auparavant, tout se déchire en elle. Elle est stupéfiée par le cataclysme émotionnel qui la submerge. Tout d’un coup, c’est fini, c’est trop tard... explosion de regrets. Elle ne peut y croire car soudain tout meurt en elle. Non, ce n’est pas possible ! Contre toute logique Anne-Marie va s’accrocher à l’espoir que c’est faux, que Fernand n’est pas mort ; non, ce n’est pas vrai... Mais la puissance anesthésiante du déni ne résiste pas éternellement à la triste réalité, sauf à sombrer dans la folie. Alors même si Anne-Marie se refuse près de trois semaines à accepter ce décès, la raison la conduit à prendre une décision : aller dans le cimetière où est enterré Fernand. Elle veut en avoir le cœur net, quitte à le briser de chagrin. Tout plutôt que cette incertitude.

Elle revient en Normandie, le pays de son adolescence, elle qui a fait sa vie à Paris. Elle ne connaît pas ce grand cimetière dans lequel elle pénètre, seule. Elle ignore à quel emplacement se trouve la tombe de Fernand.

Hésitante, elle avance dans la vaste allée centrale. Puis elle bifurque dans la contre-allée à gauche, revient sur ses pas. Hésite. Elle a le souffle court, l'émotion la submerge. Comment trouver la tombe dans ce dédale de milliers de sépultures ?

Le découragement la gagne et bientôt la tête lui tourne. Anne-Marie s'arrête et s'immobilise quelques instants. Elle s'impose de respirer à fond pour recouvrer ses esprits. Elle est debout, au milieu de ce large cimetière inconnu. Si triste. Si seule. L'amour de sa vie... elle ne sait dans quelle direction le retrouver.

Elle se décide à reprendre ses recherches. À peine fait-elle mine d'avancer qu'elle sent soudain une pression sur les épaules. Interloquée, Anne-Marie fait quelques pas, puis s'arrête à nouveau.

– Je ne comprenais pas ce qui m'arrivait. Comme si quelqu'un m'avait pris les épaules... pour m'arrêter.

Un peu auparavant, Anne-Marie a dépassé un homme se recueillant sur une tombe, son premier réflexe est de penser que cette personne s'est approchée d'elle sans qu'elle l'entende. Elle se retourne, mais non, l'homme est loin derrière elle.

« Mais il y a quelqu'un ! » se dit-elle. Un bruit à côté d'elle. Celui d'une personne marchant sur le gravier de l'allée. Elle tourne brusquement la tête à gauche, puis à droite, se retourne complètement. Revient dans sa position, fait encore un tour sur elle-même. Personne.

Mais pourtant...

Une respiration. Anne-Marie entend une respiration. Pas la sienne. Il y a quelqu'un. *Quelqu'un*. Ce bruit de gravier alors qu'elle ne bouge plus, ce souffle... Stupéfaite, elle reste figée, aux aguets. Seuls ses yeux paniqués cherchent en tous sens.

Et elle entend *rire*.

– J'ai entendu rire... comme si le mouvement de mes yeux provoquait ce rire. C'est si étrange que je me dis : « J'ai rêvé. » Je vais pour repartir mais

là, je ressens à nouveau deux pressions sur mes épaules. Si fortes qu'elles me font me tourner sur le côté gauche, et là *il m'a prise dans ses bras...*

– Pardon ?

– Il m'a prise dans ses bras. Et il m'a dit à l'oreille : « Je suis là »... deux fois il me l'a répété : « Je suis là. »

– Mais qui vous prend dans ses bras ? Comment savez-vous qu'il s'agit de quelqu'un ?

– C'était sa voix, sa voix de l'époque où on était ensemble...

– Fernand ?

– Bien sûr ! Je l'ai reconnue, je reconnaîtrais cette voix entre mille, même son rire... À cet instant j'étais avec lui sur un nuage. Littéralement. On était enveloppés par un nuage tout autour de nous. Je voyais toujours les tombes devant moi, mais on était tous les deux dans une sorte de brume...

– Il vous a prise dans ses bras, vous avez vraiment senti ça, vous en êtes certaine ?

– Oh oui... il m'a prise dans ses bras et m'a dit : « Je suis là. » Ensuite il m'a saisi la main gauche. À la droite je tenais une rose que j'avais apportée pour la déposer sur sa tombe. Il m'a pris la main gauche et m'a conduite dans l'allée...

– Il vous a guidée ?

– J'ai compté par la suite, on a marché dix-sept mètres ensemble, main dans la main. Je le sentais tellement heureux de me tenir la main. Je sentais la pression de sa paume, de ses doigts sur moi, il avait de grandes mains, Fernand. Et puis on est arrivés devant l'allée, il m'a lâchée et j'ai eu l'impression de descendre une marche, mais il n'y avait pas de marche...

– Il n'y avait pas de vraie marche ?

– Non... j'ai dû descendre du « nuage »... comme d'une marche... enfin je ne sais pas trop comment dire. Et j'ai aperçu sa tombe.

– La tombe de Fernand ?

– Oui, la sienne.

– Et « lui » ?

– Plus rien. Il n'était plus là. Parti. J'étais si émue.

Devant la tombe de Fernand, Anne-Marie se demande si elle vient de rêver. Comment est-elle arrivée précisément devant ? Est-ce vraiment sa tombe ou une nouvelle vision ? Assez désorientée, elle pose la rose sur la stèle, sort son appareil photo de son sac et photographie le monument funéraire à plusieurs reprises, sous plusieurs angles, comme si ces actes concrets lui permettaient de s'assurer de la réalité du moment. Et d'en conserver un souvenir.

En elle se percutent des sensations vertigineuses. Non, elle n'a pas rêvé. Fernand vient de la prendre dans ses bras, de lui parler, elle en est certaine : indiscutable sensation, cette pression sur ses épaules, sa main dans la sienne... Fernand qui est mort depuis près d'un an. Fernand qui est mort, mais qui vient de lui murmurer : « Je suis là. » C'est lui, c'est sa voix.

Fernand est là, avec elle. Cette évidence ne se discute pas. Ne laisse aucun doute.

Partagée entre la tristesse de se trouver devant une tombe dont elle comprend que c'est vraiment celle de Fernand et la joie bouleversante de savoir qu'il est là, vivant et près d'elle, Anne-Marie se recueille un moment en sentant vivre en elle une espérance fantastique. N'osant rompre la magie de l'instant, elle va rester dans ce cimetière un long moment avant de se résoudre finalement à reprendre la direction de Paris.

Lorsque plus tard dans la journée elle retrouve son appartement, elle découvre que la batterie de son appareil photo, pourtant rechargée à fond le matin même, est à plat. Aucune photo.

Cette batterie inexplicablement déchargée, est-ce lié à la *venue de Fernand* ?

Énergie...

Les semaines qui suivent, Anne-Marie, qui a déduit que la « visite » reçue six mois auparavant était celle de Fernand, ne sait que faire. Malgré

les questionnements, les doutes, le caractère parfaitement stupéfiant de ce qui lui arrive, elle *sait* que Fernand est là, près d'elle, pour elle. C'est plus fort que tout, évident. Conséquence de sa vie qui bascule, quelque chose l'appelle en Normandie. Elle veut soudain quitter Paris où plus rien ne l'oblige à rester, pour s'installer dans le village de Fernand. Être près de sa tombe. Être avec Fernand, qui ne tarde pas à se manifester à nouveau.

Ce jour-là, Anne-Marie est devant son ordinateur en train de répondre à un sondage quand brusquement elle est bousculée et sent une énergie pénétrer en elle, dans son corps. C'est Fernand à nouveau, Fernand qui se glisse dans son corps à elle. Elle ne réfléchit pas lorsque cela se produit, elle comprend à la seconde de quoi il s'agit. D'autant plus que cette *intrusion* s'accompagne de la voix de Fernand qui résonne en elle : « Je t'aime, mon amour. »

Et soudain lui apparaissent des photos. Dans sa tête. Pas des souvenirs, une vision. Comme s'il lui faisait voir un album du passé. Le leur. Des scènes de leur vie ensemble. Cette expérience n'est pas dérangeante, c'est une vraie déclaration. Anne-Marie se voit en compagnie de Fernand, tous les deux jeunes, en voiture, en vacances, comme ce jour où ils s'étaient rendus aux Vingt-quatre heures du Mans. Il y a si longtemps.

– On était tellement heureux ce week-end-là, je m'émerveillais de tout, j'étais jeune, je découvrais la vie.

– Vous voyez ces photos dans votre esprit ?

– C'est lui qui me les fait voir dans mon esprit. Ces photos, ces visions... Il m'a fait revivre ça, tout en me faisant une déclaration d'amour. À la fin, il s'est mis à pleurer *dans mon corps*. Ce n'est pas moi qui pleurais, je ne sanglote pas comme ça... c'était lui, en moi. Je ne sais pas trop comment le dire... mais croyez-moi, tout ça, je l'ai réellement vécu ! C'était d'une telle beauté.

Anne-Marie a pris sa décision. C'est une femme de tête et en février 2014, à peine trois mois après cette « rencontre » surréaliste dans le cimetière, elle déménage en Normandie. Elle reçoit même les encouragements de ses deux enfants qui, la voyant dépérir, perdre du poids, l'encouragent dans cette voie.

Les expériences se multiplient également dans son nouvel appartement. Elle remarque d'abord des objets qui lui semblent avoir été déplacés. On a toujours un doute en pareil cas, mais Anne-Marie est très méticuleuse, et quand par trois fois elle s'aperçoit que tel ou tel objet qu'elle est certaine d'avoir laissé à un endroit se retrouve à un autre, l'incertitude n'est plus de mise.

On déplace ses objets.

Cela la comble de gratitude. C'est forcément Fernand. D'autant qu'à plusieurs reprises, il va lui apparaître.

C'est succinct, toujours trop bref, mais si tangible en même temps. Apparition d'une forme sombre au milieu d'une sorte de nuage, en pleine journée, passant devant la porte ouverte. Silhouette d'une personne toute de noir vêtue et *descendant* vers elle, la tête sur le côté gauche et la redressant soudain en apercevant Anne-Marie.

Encore et toujours cette absence de peur.

Une autre fois, alors qu'Anne-Marie s'apprête à entrer dans sa salle de bain et se retourne vers sa chambre, elle voit soudain Fernand de profil, en transparence, d'un blanc vaporeux. Mais c'est bien lui, ses cheveux noirs, son visage, et dès qu'il l'aperçoit il plonge dans l'inconnu, s'efface.

Il y a aussi ces visites, la nuit, accompagnées de l'odeur de cigarettes – Fernand s'était mis à fumer après leur rupture. Ces sensations de présence, ces frôlements, ces expériences tactiles comme cette impression de froid soudaine sur une partie de son corps.

Les déplacements d'objets se poursuivent, notamment des pots de fleurs.

– Je suis maniaque, je sais très bien comment j’arrange les choses, et lui les bouge.

Anne-Marie a conscience de vivre des événements hors du commun. À ses yeux, tous les doutes sont levés sur la réalité de cette relation avec Fernand, mais elle est soucieuse de ne pas être prise pour quelqu’un de farfelu, et n’a accepté de m’en parler que parce qu’elle connaît mon travail sur le sujet.

– Avant que ça m’arrive je n’y croyais pas !

– Vous n’aviez pas entendu parler de ces phénomènes auparavant ?

– J’étais comme tout le monde, j’ai dû voir des émissions à la télé, mais j’étais sceptique, je n’y croyais pas.

– Et maintenant ?

– Je l’ai vécu et je continue de le vivre. Pas au quotidien mais souvent. Et je peux vous dire que je ne rêve pas, je ne divague pas. Je peux vous jurer sur la tête de mes enfants, ce que j’ai de plus cher, que tout ce que je vous ai dit est vrai... Je sais qu’il est toujours à côté de moi...

– Vous continuez à avoir beaucoup de contacts avec lui ?

– J’ai le sentiment que c’est peut-être plus éphémère aujourd’hui. Je le ressens de temps en temps mais un peu moins. C’est plus espacé. Il doit être fatigué, avoir moins d’énergie. Je lui dis de venir se recharger sur moi... il a dû déployer tellement d’énergie pour m’apparaître qu’il ne doit plus en avoir assez...

Énergie encore...

Et soudain, alors que je la questionne sur les enseignements qu’elle retire de ses expériences, notre entretien prend une tournure inattendue.

– Aujourd’hui, je n’ai plus peur de la mort, je viens de fêter mes soixante-dix ans. J’ai fait tout ce qu’il y avait à faire sur terre, j’ai bien élevé mes enfants, je leur ai donné une bonne éducation, ils sont heureux et n’ont plus besoin de moi... Je veux maintenant connaître un peu de bonheur

et ce bonheur est auprès de lui. Je veux partir auprès de lui... il m'attend, je sais qu'il m'attend...

Le ton d'Anne-Marie a changé. Quelque chose d'imperceptible m'alerte.

– Oui, il vous attend, Anne-Marie, mais peut-être une fois que vous aurez fait ce que vous avez à faire ici ?

– Je ne vois personne, j'ai une amie dans un village un peu plus loin, mais on se voit peu. Ma vie n'a plus trop de sens... Je n'ai plus envie de rien. J'aurais même tendance à me laisser aller. Alors je me dis qu'il faut que je me ressaisisse. Que je sois bien pour lui. Je vis avec Fernand au quotidien... tout ce que je fais maintenant, ce n'est que pour lui...

Soudain, toute mon attention est en éveil, en alerte. Je ne sais que dire. Je suis brusquement saisi par l'écho de ce questionnement, si souvent rencontré dans ma propre vie : quel intérêt ? À quoi bon souffrir ? À quoi tout cela rime-t-il ? Ce monde absurde, fou, injuste... Mais à chaque fois que le désespoir a menacé de m'engloutir, une petite flamme a toujours maintenu suffisamment de lumière pour que je sente au plus profond de moi que les épreuves de la vie sont des espaces d'enseignement. Et que j'avais la force d'y faire face. C'est bien beau, me direz-vous, surtout quand on traverse des difficultés dans la solitude et que la force nous manque, mais je *sais* cela.

Notre existence a un sens. L'adversité est une école. Sans doute même une école dont nous avons *nous-mêmes* choisi le programme avant de venir.

Mais comment dire cela aujourd'hui à Anne-Marie ? Comment trouver les mots adaptés ? Je ne suis plus en train de réaliser une simple interview. Me voilà plongé dans la détresse d'une vie où les regrets aveuglent. Où l'amour nourrit de la confusion et désarme la raison face à cette question existentielle si importante : si nos morts nous attendent et que l'au-delà est beau, à quoi bon retarder nos retrouvailles ?

Car rejoindre Fernand, et vite, c'est bien ce à quoi ne cesse de penser Anne-Marie.

Toutes ses expériences, en définitive, ne font qu'accroître son désir de le retrouver, de vivre enfin ce grand amour. Ce grand amour qui s'est transformé en un gigantesque regret.

Ce désir obscur, elle s'en ouvre finalement :

– J'y pense, je ne vous le cache pas. Parfois je prends un médicament de plus pour pouvoir dormir, oublier, mais quand je me réveille, tout revient. Alors j'y pense... Chaque jour je lutte pour ne pas le faire. Et puis je pense à mes enfants et à mes petits-enfants, je pense à eux très fort et c'est ce qui me retient. Je suis croyante aussi, et l'Église condamne le suicide, mais j'en ai marre...

– Je comprends...

– J'ai envie de le retrouver. Ça fait quand même cinquante ans qu'on est séparés...

– Pardonnez-moi, mais je pense que si vous mettez fin à vos jours, vous n'allez justement pas le retrouver. Ce n'est pas une question de punition, de jugement. J'ai parlé de cela avec des médiums, et tous disent que les gens qui mettent fin à leurs jours ne sont pas condamnés en arrivant dans l'au-delà, mais regrettent leur geste et s'aperçoivent que la mort ne permet pas de fuir ce que l'on a juste esquivé. On perd juste du temps. On pense accéder plus facilement et plus rapidement à la lumière alors qu'en réalité on ne fait que reculer ce moment. Vous êtes pressée de retrouver Fernand parce que vous avez le sentiment de ne pas avoir vécu votre amour, mais si vous mettez fin à vos jours, ça risque de retarder vos retrouvailles avec lui. La question est peut-être de comprendre ce qui vous a tenus éloignés l'un de l'autre toute votre vie. Si votre amour est si évident aujourd'hui, que s'est-il passé durant ces cinquante années qui vous a empêchés de vous retrouver ? Comment l'amour peut-il nourrir en vous ce désir de mourir ?

– C'est qu'il m'a parlé, il m'a pris la main, il est entré dans mon corps...

– Ce que vous êtes en train de vivre est important. Il y a quelque chose à apprendre de ce que vous traversez. Quelque chose à comprendre. Si vous

mettez fin à vos jours volontairement, vous n'allez pas éclaircir cette question, et elle est peut-être au cœur de l'épanouissement de votre relation avec Fernand. Le bonheur n'est pas un état que l'on fige pour l'éternité. Il augmente avec la clarté que l'on projette sur son existence, sur les motivations profondes et inconscientes qui nous font agir. Et comprendre l'essence de votre relation avec Fernand passe sans doute par l'étape étrange de votre séparation actuelle. Renoncer à cette phase importante de votre vie à tous les deux, pour avoir l'illusion de vous retrouver plus vite, va paradoxalement augmenter la distance entre vous. Et vous n'aurez plus accès l'un à l'autre...

– Oui, je comprends ce que vous voulez dire.

– Ça vous éloignerait de lui temporairement, ce serait dommage, vous vivez quand même aujourd'hui quelque chose de fort. La vie vous a séparés longtemps, ne laissez pas la mort vous séparer encore plus longtemps...

– C'est difficile, vous savez.

– Oui, la vie nous fait traverser parfois des épreuves difficiles, mais j'ai la certitude que ce n'est pas pour rien. Je pense que les difficultés que l'on rencontre dans notre existence ont un sens. Elles nous permettent de devenir des gens meilleurs. Et l'on naît avec les outils pour y faire face.

– Mais j'ai l'impression qu'il a besoin de moi, c'est pour ça que je veux partir. Voilà quatre ans que je sais qu'il est mort, et à chaque fois qu'il vient me voir, je me dis que c'est parce qu'il a besoin de moi, il faut que j'y aille...

– Pourquoi pensez-vous qu'il a besoin de vous ?

– Il ne peut pas rester tout seul, il a besoin de ma présence. Je ne veux pas qu'il s'en aille sans moi...

– Ne croyez-vous pas que vous sentir indispensable est une façon d'entretenir artificiellement le souvenir de votre amour passé ? Vous savez, vous pouvez davantage l'aider en étant ici qu'en allant le rejoindre, parce que aujourd'hui il sait où vous trouver. Et puis cette dépendance que vous

pensez qu'il éprouve à votre égard, peut-être est-ce à vous de l'aider à comprendre quelque chose ?

– Quoi ?

– Peut-être a-t-il besoin que vous lui expliquiez ce qui s'est passé. Par exemple qu'il est décédé. Et que votre relation doit évoluer. Vous n'êtes plus deux jeunes gens comme autrefois. Jouer à tenter de retrouver cela est illusoire et risque en définitive de n'entretenir que de la souffrance pour vous deux, la souffrance du manque physique, de l'absence, comme si vous figiez tous les deux la même image, comme si vous figiez votre vie. Pardonnez-moi d'être un peu brutal, mais... n'avez-vous pas le sentiment de vous accrocher tous deux à vos regrets ?

– Je ne sais pas, je m'interroge tous les jours.

– Expliquez-lui. Dites-lui qu'il est décédé.

– Ça me fait mal d'entendre ça.

– Ne pensez-vous qu'il est important que cela soit dit ?

– Ça me fait mal...

Anne-Marie est prise par l'émotion.

– Je comprends que ça vous fasse mal, mais c'est la réalité, il est décédé. Votre relation est appelée à évoluer. Ça peut vous aider tous les deux que vous l'exprimiez. Ça va renforcer votre lien, au lieu de vous séparer... Est-ce que vous vous faites aider ?

– « Aider » ?

– Par un psychothérapeute. Vous êtes en deuil. C'est une blessure sauf qu'elle n'est pas visible. C'est une blessure psychique qu'il est important de commencer à soigner. Et il est parfois nécessaire de se faire accompagner dans cette démarche.

– Oui, mais j'ai tellement peur qu'il s'en aille sans moi...

– Le lien que vous avez avec Fernand est inaltérable. Prendre soin de vous ne le fera pas disparaître. Au contraire. Et Fernand en sera apaisé également. La vie, c'est le mouvement, l'évolution. Votre tristesse le

contamine. Et votre joie l'éclaire. Vous avez encore plein de choses à apprendre ici. Lui aussi est appelé à poursuivre son évolution. Votre amour n'est pas un petit trésor à enfermer dans une boîte, ne craignez pas de le libérer. Je sens votre confusion et vos regrets. Votre amour ne doit pas rester figé dans le passé. Acceptez que Fernand soit dans un autre monde désormais et que votre relation ne ressemble plus à ce que vous auriez aimé vivre avec lui, votre amour n'en sera que plus intense.

– Oui ?

– J'en suis convaincu.

– J'espère... j'espère tellement. Mais déjà je n'ai plus peur de la mort. J'ai l'impression qu'une belle vie nous attend après la mort.

– Oui, une belle vie nous attend après la mort si notre vie a été belle et qu'on la quitte le moment venu, sans amertume ni regret. Et parfois, je le redis, il est difficile de franchir seul certaines épreuves, alors il faut demander de l'aide. J'ai fait une psychothérapie après la mort de mon frère, et cela m'a permis de gagner en apaisement. En étant aujourd'hui beaucoup plus en paix, je peux vous assurer que je sens plus facilement la présence de mon frère qui, lui, j'en suis certain, a aussi poursuivi sa vie et son évolution de l'autre côté.

– Oui...

– Je suis aujourd'hui convaincu, Anne-Marie, qu'il y a une vie après la mort. Je suis également convaincu que les épreuves et les difficultés dont nous faisons l'expérience durant notre existence ont un sens. Jusqu'au bout. Accepter l'épreuve permet de devenir quelqu'un de meilleur, de plus lucide. Vous avez aujourd'hui, Fernand et vous, l'occasion de comprendre quelque chose de fondamental à propos de votre relation. Votre amour est intact et aujourd'hui votre rôle est peut-être d'aider Fernand. Lui le fera en retour pour vous. La force et la puissance de votre amour m'impressionnent vraiment. Ce lien ne sera pas rompu parce que vous accepterez de prendre soin de vous, de vivre votre vie et lui la sienne. Cela permettra au contraire

que le moment venu, vous vous retrouviez dans toute l'intensité de votre union. Fernand ne disparaîtra pas. En lui offrant votre bien-être, vous lui offrez la liberté de se reconstruire, et vous serez encore plus proche de lui. Il doit actuellement appréhender l'idée de s'éloigner de vous pour suivre son évolution, ou même ignorer comment le faire. Parlez-lui. Dites-lui que vous l'aimez. Et laissez-le faire un bout de chemin seul, qu'il explore l'endroit où il se trouve et fasse quelques « repérages » pour vous deux quand vous le retrouverez, après avoir vraiment fini votre mission ici.

Le témoignage d'Anne-Marie m'a frappé. Il m'a alerté surtout sur l'importance de bien comprendre les mécanismes psychologiques de la vie et de la mort.

Notre vie a un sens, notre mort aussi. Voir le sens de son existence demande de prendre soin de soi, de travailler à se libérer des regrets et de toutes ces émotions qui nous figent dans la mélancolie.

Comment travailler sur ces émotions qui nous submergent ? En comprenant qu'elles sont les manifestations de nos blessures. Et en acceptant de les soigner.

La vie est mouvement, espérance.

Le découragement prospère sur l'ignorance de nos peines.

Suicide

Pourquoi veut-on mettre fin à ses jours ? Espoir d'un autre monde plus calme, lumineux et doux, apaisement d'une souffrance devenue insupportable, tristesse, mélancolie envoûtante. Même si notre existence et notre mort ont un sens, même si notre âme a délibérément choisi une mission de vie, le découragement devant l'ampleur de la tâche peut parfois nous gagner. Épuisement. Absurdité de l'existence quand sa logique est devenue illisible. Quand l'espérance n'est plus suffisante...

Qu'implique la décision de renoncer ?

– Sylvie, peut-on aborder la question du suicide ?

– Certainement ! C'est un sujet qui me tient à cœur. Il y a encore tant de souffrance engendrée par la mauvaise compréhension du suicide et de la mort ! D'après les recherches que j'ai faites, et les communications que j'ai eues avec les défunts, le suicide diffère des autres formes de mort car ce n'est pas l'âme qui l'a appelée, mais ce que j'appelle la « personnalité ». La décision de quitter la Terre provient de cette dimension de notre être que l'on peut appeler l'« ego ». C'est lui qui souhaite mourir à cause d'une trop grande souffrance, d'un aveuglement, d'une croyance, d'un état d'inconscience, d'une fuite ou encore d'un refus d'avancer. Mais intrinsèquement, l'âme, elle, n'a pas de pulsion de mort, car elle voit les choses d'un autre point de vue. Pour elle, la mort n'existe pas puisque l'âme

est immortelle. En somme, le désir de mourir est voulu par l'ego, c'est la personnalité qui souhaite en finir avec la vie sur terre parce qu'elle s'est éloignée de ce qui l'anime et qu'elle est envahie par le découragement.

– Mais l'on est parfois submergé par la souffrance, on peut ne plus avoir la force de continuer. En quoi est-ce différent que l'ego désire la mort plutôt que l'âme ?

– Les choix qui s'opèrent dans la dimension de l'ego sont liés aux émotions et aux désirs personnels...

– Et alors ?

– Je te l'ai dit : l'âme voit les choses d'un autre point de vue, à un niveau de conscience plus vaste qui fait qu'elle n'éprouve pas de pulsion de mort. La souffrance est souvent provoquée par une vision incomplète de la réalité. Je ne dis pas que c'est facile, mais l'âme n'a de cesse d'essayer d'éclairer la personnalité sur le sens profond des expériences douloureuses auxquelles la vie nous confronte, pour que l'on cesse de les subir.

– Qu'est-ce que la mort par suicide implique après ?

– Dans le suicide, les étapes de préparation à la mort sont absentes. Comme c'est la personnalité qui souhaite ce départ, tout le processus énergétique qui soutient le passage dans l'autre monde, lorsque l'âme l'estime juste, ne s'enclenche pas. La transition ne se vit donc pas de la même manière puisque la conscience est projetée brutalement en dehors du corps physique sans aucune préparation. Il ne faut pas voir une quelconque punition en lien avec ce choix, mais une conséquence naturelle due au fait que la mort n'a pas été préparée.

Le suicide mettrait donc fin au plan d'incarnation avant qu'il soit achevé. À cause de cette interruption non préparée, certains éléments essentiels pour la suite du parcours ne seraient pas acquis.

– Est-ce grave ?

– Non ! Rien n'est vu en termes de « gravité » du point de vue de la conscience ! insiste Sylvie. Tout est expérimentation. Le suicidé aura besoin

de davantage de temps pour se détacher des modes de fonctionnement psychologique liés à son existence terrestre. Étant donné qu'il n'a pas bénéficié de ce temps de reconnexion progressive avec sa nature spirituelle, il lui faut se défaire progressivement de ses attachements, de ses désirs, de ses pulsions émotionnelles et des croyances qui le retiennent dans la matière, et comme ce processus s'amorce sans avoir été préparé, il peut s'opérer sur une durée plus importante.

Comme pour toutes les morts, les êtres partis par suicide ont besoin d'amour, d'écoute, de pardon et de paix. Nous pouvons les aider par notre présence de cœur, notre accueil et notre compassion. Ce sont, d'après Sylvie, les outils les plus puissants dont nous disposons.

Rendez-vous à New York

Mon père est mort il y a vingt-cinq jours. Je ne réalise pas vraiment encore. Et pourtant je l'ai accompagné au seuil, j'ai vu la vie abandonner son corps subitement, le temps d'un battement de cils. La peau qui perd son éclat et qui se fige... La mort d'un père, même attendue, est totalement cataclysmique.

Après la mort, les funérailles. Le temps reprend. Début juillet, je pars avec ma fille pour un voyage prévu de longue date, notre premier tous les deux à l'étranger. Loin.

New York. Soleil.

Dès le matin, la chaleur humide envahit les rues. Notre hôtel se trouve sur la 79^e Rue, à deux blocs à l'ouest de Central Park. Ma fille va fêter ses seize ans dans deux mois. Elle me comble de fierté d'être si à l'aise en anglais depuis notre arrivée trois jours plus tôt.

Être père. Moi qui viens de perdre le mien. Chaque minute avec ma fille est source de bonheur et conforte la vision que j'ai de ce rôle. Guider plutôt que commander. Accompagner, écouter, faire confiance, toujours, sans jamais faillir. Éveiller la force, encourager l'autonomie, l'esprit d'indépendance. Apprendre, transmettre les valeurs essentielles, respect et espérance.

Le rire de Luna. Ses yeux qui s'émerveillent.

Après un petit déjeuner copieux englouti dans un snack sur Broadway, nous avons prévu ce matin de visiter le Metropolitan Museum qui se trouve de l'autre côté de Central Park. Repus, Luna et moi prenons la direction de l'est, traversons une dernière avenue embouteillée et pénétrons dans le parc, soulagés de glisser sous l'ombre des grands arbres. Le vrombissement de la ville s'atténue jusqu'à disparaître presque totalement, tandis que l'on marche, ralenti par les écureuils gris qui furètent en tout sens, la queue électrique. Nous prenons tout notre temps pour traverser le parc dans sa largeur. Fraîcheur de la terre qui respire.

Le bruit de la circulation reparait et enfle. Nous voici de l'autre côté. Upper East Side. Le Metropolitan Museum est gigantesque. Que choisir ? Sculptures, peintures ? Antiquités ? Nous allons laisser l'inspiration nous guider. Quel ravissement. Quelle beauté que l'histoire de notre monde.

Nos déambulations nous font bientôt pénétrer dans les galeries dédiées aux impressionnistes et autres peintres du XIX^e siècle. Une première salle. Et soudain je suis ébranlé.

Devant moi, un tableau de Vlaminck intitulé *La Seine à Chatou*. Teintes vives, chaudes, le bleu de l'eau est lumineux, le vert de deux arbres au fond vibrant. Juste à gauche du Vlaminck, une nature morte de Matisse dans les mêmes tons plutôt pastel et ardents. Un peu plus loin, un tout petit tableau, le *Portrait d'André Derain*, un Vlaminck à nouveau, aux couleurs audacieuses.

Je me sens fébrile, embarrassé par cette agitation intérieure qui m'envahit brusquement alors que je visite un musée en compagnie de ma fille. Luna a-t-elle remarqué la gaucherie soudaine de mes mouvements ?

Nous avançons vers la galerie suivante. Mon émoi perdure.

Encore une autre salle, et voilà que galerie après galerie mon émotion ne cesse de croître. Elle me submerge le corps, prend possession de moi. Je baisse la tête, une boule dans le ventre gonfle et comprime mes poumons.

Les larmes menacent en permanence, en même temps que je cherche mon air.

– Ça ne va pas ?

Luna a remarqué mon drôle d'état. Elle me regarde, inquiète.

– Si, si... mais je suis très ému par ces tableaux.

Elle doit trouver ma réaction un peu exagérée. Jamais elle ne m'a vu comme ça. Mais que lui dire ? Moi-même je ne comprends pas ce qui m'arrive. Ma fille a néanmoins la délicatesse de ne pas m'interroger davantage. Et tandis que nous avançons tous les deux, jaillissent devant nos yeux sans cesse de nouveaux tableaux, et mon cœur vacille. Toutes ces œuvres ! Ce trésor inestimable. Tellement de toiles historiques. Ces peintres illustres, autour de nous. Je suis touché, bousculé. Chaque galerie réserve de nouvelles stupeurs. D'innombrables toiles si connues, à chaque seconde, où que portent nos regards. Renoir, Manet, Monet, Degas, Cézanne...

Je suis confus que Luna soit témoin de mon hébétude, elle aussi est mal à l'aise. Je suis sensible et amateur de peinture, mais là, que se passe-t-il ? Ça dépasse l'entendement.

Van Gogh, *Champ de blé avec cyprès*.

Je ne parviens plus à retenir mes larmes devant ce tableau qui aveugle tous les autres autour de lui. Une lame de fond surgie de mon ventre remonte le long de mon corps, s'engouffre dans ma gorge, et jaillit de mes yeux. Je m'approche, je vois la matière généreuse de la peinture posée sur la toile, la trace des gestes du peintre, les traînées épaisses laissées par sa main dans un mouvement décidé, un peu fou même, l'énergie de la transe, le temps aboli, et je hoquette. Mes larmes sont incontrôlables. C'est incompréhensible.

Il y a une vie furieuse dans le ciel, dans le blé, me trouver ainsi à quelques centimètres du tableau le rend si vivant. Si présent. Comme c'est impressionnant !

Mon visage à quelques centimètres de la toile. Et alors je comprends.

« Papa... »

Mon père est là, avec nous. *Je le porte*. Il regarde avec mes yeux le peintre qu'il admire le plus au monde. Mon père regarde le tableau de Van Gogh à *travers moi*.

Il s'est glissé en moi sans que je m'y attende. Je partage mon corps avec un homme mort.

Sait-il ce qu'il fait ? Est-il conscient de son intrusion ? A posteriori, je ne le pense pas. C'est l'énergie d'une émotion venue à la seconde où j'ai pénétré dans la première salle, la galerie 904, qui a impulsé la fusion de nos âmes.

C'est parfaitement absurde, mais pourtant c'est l'évidence même à cet instant. Mon père est avec nous, *en moi*, en train de visiter le Metropolitan Museum, et chaviré par tant d'artistes qui sont ses amis, il ne parvient plus à se contenir devant une œuvre de celui qu'il considérait de son vivant comme le plus grand des peintres, après avoir longtemps réservé cette première place à Paul Cézanne. Mon père découvre avec mes yeux la vie, le mouvement, le matériau abondant de la peinture du maître. Des traits de couleur dodus pour les blés qui dansent et les nuages du ciel. La violence des gestes de Van Gogh est si éclatante de vigueur sur le relief de la toile, alors qu'ils datent d'il y a plus d'un siècle.

Dans le tourbillon de sa toute nouvelle vie spirituelle, un ouragan d'excitation fait perdre à mon père toute stabilité et voilà qu'il est emporté par l'exaltation de ses sentiments.

Les frontières de la matière s'abolissent. Son corps de rêve s'immisce dans mon corps de chair, ses yeux d'esprit s'invitent dans les miens. Et *regardent* à travers mes iris.

Et mon père m'emporte dans son vertige.

Il aura fallu des tableaux magnifiques, un champ de blé, des cyprès et un ciel du passé, pour que je devienne médium, l'espace d'une émotion.

J'ai rencontré mon père dans ce musée vingt-cinq jours après sa mort. Je savais que l'amour était une clé, je découvre que la beauté en est une autre...

La visite de l'oncle Georges

En octobre 2000, Marie-Madeleine, la mère de Raymond, est conduite en urgence à l'hôpital, victime d'une embolie pulmonaire sévère. Elle est âgée de soixante-dix-neuf ans. Après un temps passé en soins intensifs, elle reste hospitalisée et retrouve un peu de vigueur, même si elle demeure encore très affaiblie.

Les jours qui suivent, son fils ainsi que d'autres membres de sa famille lui rendent visite quotidiennement. Raymond est très attaché à sa mère et profite de chaque moment où ils sont seuls tous les deux pour la presser de guérir, lui répétant combien il l'aime. Il se rassure de la voir manifestement reprendre du poil de la bête. L'espoir revient.

Un soir qu'il entre dans sa chambre pour sa visite quotidienne, il la trouve allongée dans son lit, les yeux ouverts, regardant fixement le fauteuil et comme absorbée par une conversation avec quelqu'un.

Sauf que le fauteuil est vide.

Raymond et sa mère sont seuls dans la chambre.

– Cela m'a surpris, confie Raymond, mais je ne l'ai pas interrompue. Je suis resté plusieurs minutes sans bouger, écoutant.

– Pourriez-vous me décrire la scène ?

– Ça ne ressemblait pas à un monologue. J'avais vraiment l'impression que ma mère était en train de dialoguer avec quelqu'un. Elle posait une

question, puis laissait un temps de pause comme si elle écoutait la réponse. Cela donnait le sentiment qu'on lui répondait car je la voyais sourire et parfois même éclater de rire.

– Que disait-elle ?

– Elle évoquait des souvenirs de jeunesse, des épisodes amusants de son passé... mais ce qui m'a bientôt vraiment interloqué c'est qu'à plusieurs reprises elle a appelé son « interlocuteur » par son prénom, Georges, en le vouvoyant.

– Georges évoque-t-il une personne en particulier pour vous ?

– Oui, le frère aîné de mon père, mon oncle Georges. J'étais stupéfait par la réalité de cette scène. Je n'avais pas une seconde le sentiment que ma mère délirait, ou parlait dans le vide. Au contraire elle était calme, sa voix était posée, elle répondait à des questions qui paraissaient lui être adressées... comme dans un vrai échange. Par moments elle acquiesçait, ou encore un sourire se dessinait sur ses lèvres... J'ai interrogé par la suite mon père, parce que je ne m'en souvenais plus, et il m'a confirmé que ma mère vouvoyait son beau-frère de son vivant...

– Combien de temps cela a-t-il duré ?

– Quelques minutes après que je suis entré dans la chambre, j'ignore depuis quand cela avait commencé... Puis elle a pris congé de Georges en le saluant et en lui demandant de revenir la voir. Elle a alors tourné la tête vers moi et m'a dit : « Salue ton oncle avant qu'il parte ! »

Le premier réflexe de Raymond est de dire à sa mère qu'il n'y a personne dans la chambre mais quelque chose le retient, laissant l'instant en suspens. Sa mère lui confie alors très naturellement être heureuse de retrouver Georges régulièrement. Elle dit aimer sa compagnie. Raymond ne se sent pas de la contredire... il n'en voit pas l'utilité.

– Mon oncle était décédé plusieurs années auparavant, ma mère le savait, mais voilà, elle était persuadée qu'il venait la visiter dans sa chambre d'hôpital...

– Qu'en avez-vous pensé ?

– Je ne sais pas. Cela semblait si... *normal*. Ma mère avait l'air heureuse de dialoguer avec lui, alors que depuis son hospitalisation elle montrait des signes de lassitude, de dépression. Je n'ai pas voulu casser cette sérénité que j'étais si soulagé de voir à nouveau sur son visage.

Cette expérience en apparence anodine, pourtant rapportée par tant de témoins et de soignants notamment en unité de soins palliatifs, a profondément marqué Raymond. Il y repense régulièrement, essayant de comprendre ce qui s'est passé, mais sans y parvenir. La part de lui rationnelle sait qu'ils n'étaient que tous les deux dans cette chambre, et que sa mère ne pouvait parler que dans le vide, mais pourtant elle paraissait si naturelle, si tranquille... Et cette conversation avait l'air si banale...

Peu de temps après, Marie-Madeleine sombre dans un coma profond puis décède le soir du 1^{er} novembre 2000, emportant le secret de ses conversations avec l'oncle Georges. Qu'elle a probablement retrouvé...

Le témoignage de Raymond fait écho à un passage de *Crime et Châtiment*, de Dostoïevski. Ce moment où le personnage de Svidrigaïlov tente de convaincre Raskolnikov de la réalité de l'existence d'un autre monde : « Les fantômes ce sont pour ainsi dire des lambeaux et des fragments d'autres mondes, leur principe. L'homme bien portant n'a, bien entendu, nul besoin de les voir car l'homme bien portant est le plus terrestre des hommes et qui, pour l'harmonie et le bon ordre, ne doit vivre que dans la vie d'ici-bas. Mais à peine tombe-t-il tant soit peu malade, à peine l'ordre terrestre normal se détraque-t-il dans son organisation, qu'aussitôt la possibilité de l'existence d'un autre monde commence à se manifester pour lui, et plus il est malade, plus les contacts avec l'autre monde sont nombreux, de sorte que lorsqu'il meurt pour de bon, il passe directement dans cet autre monde¹. »

Note

1. Fédor Dostoïevski, *Crime et Châtiment*, Le Livre de poche, 2008, p. 361-362.

« Une promesse d'éternité »

Lulu, le conjoint de Claire, est décédé il y a six ans d'un cancer alors qu'il n'avait que vingt-huit ans. En cinq ans de maladie, Claire et lui n'avaient jamais évoqué le sujet de la mort, ni entre eux ni même avec les médecins.

Aujourd'hui, cela lui paraît aberrant, pourtant quand elle l'a amené aux urgences, car il ne parvenait plus à s'alimenter, et que l'interne de garde lui a expliqué qu'il n'y avait plus d'espoir, elle n'a pas immédiatement compris que son univers venait de chavirer.

Sans jamais envisager que Lulu puisse mourir, elle est restée une semaine à ses côtés, dans cette horrible chambre, sans pratiquement dormir ni manger. Le septième jour, épuisée, elle est rentrée chez elle pour se reposer un peu. Vers huit heures du matin elle a fait un rêve qu'elle se rappelle encore aujourd'hui avec une précision incroyable. Elle se trouve dans ce qu'elle perçoit comme étant un hall d'aéroport. Il y a des sièges et un portique de sécurité. Au fond, derrière le portique, Claire voit un mur entier de lumière blanche très intense, lumière à la fois douce et forte, mais pas éblouissante. Son compagnon l'attend. Il se lève à son arrivée et la prend dans ses bras. Sa tête est rasée (vestige des chimiothérapies) mais son corps est fort et sans trace de la maladie. Il lui dit qu'il doit partir et qu'il l'aime.

Ce n'est pas triste, la rencontre est pleine d'amour, de respect et de gratitude. Claire ressent un amour immense pour son compagnon, pour ce qu'elle perçoit dans ses yeux, et elle sait qu'il ressent la même chose. Cet amour est nouveau pour elle, il est libre d'attachement, de jalousie et d'égoïsme, cela ressemble à de l'amour sous sa forme la plus pure. Après une ultime étreinte, Lulu passe le portique, se retourne et lui fait un dernier signe de la main.

Claire se réveille en sursaut. « Il faut que j'aille à l'hôpital très vite ! » se dit-elle. Mais à peine quelques minutes après qu'elle s'est levée, son père lui apprend que Lulu est décédé une demi-heure auparavant.

– Personne ne peut imaginer quelle a été ma culpabilité de ne pas être présente à ses côtés au moment de son dernier soupir.

Sur le moment, Claire n'a pas accordé d'importance à ce rêve. Ce sont les recherches qu'elle a entreprises ces dernières années, découvrant d'autres histoires identiques à la sienne, qui lui ont fait réaliser à quel point elle n'aurait pu espérer meilleurs adieux.

– Je vois maintenant ce rêve comme ce qu'il a été : un contact d'âme à âme, loin de nos corps et de nos esprits tourmentés. Une promesse d'éternité.

Comprendre le sens de la mort

La mort est un passage qui nous amène vers une transformation. Il est capital de souligner que cette transformation peut s'opérer en collaboration avec ceux qui restent sur la Terre. Mais comment aider les défunts à prendre conscience de leur nouvel état, à l'accepter, et à se détacher de leurs émotions parasites ?

Un des premiers réflexes à avoir quand on perd un proche est de lui parler, de lui expliquer qu'il vient de mourir, au cas où il n'en aurait pas conscience. Cela peut simplement consister à lui dire : « Voilà, quelque chose d'important vient de se produire. Tu as perdu ton corps physique. Tu as changé de plan de conscience. Maintenant, ta vie continue ailleurs que sur terre. Il faut t'en détacher à ton rythme. Si tu as besoin d'aide, je suis là, à ton écoute. Il doit y avoir une lumière quelque part, des êtres présents pour t'aider, essaie de les voir. »

Parler à nos proches défunts ne nécessite pas d'établir une communication comme les médiums savent le faire. On peut leur parler à haute voix devant leur corps si les circonstances le permettent, mais ça ne constitue absolument pas un impératif. Il est tout autant possible de s'adresser à eux seul chez soi, en fait en toutes circonstances et tous lieux qui nous conviennent. En s'exprimant distinctement ou simplement en murmurant. S'exprimer à haute voix a l'avantage de permettre une

meilleure articulation de nos propos – en ce qui me concerne tout au moins –, mais leur envoyer nos pensées en esprit est également efficace.

Gardez en tête que si nous leur parlons, ils entendent. Il existe de nombreux moyens de poursuivre notre *relation* avec eux. Il suffit de choisir celui qui est évident pour nous.

Avoir un *retour* de leur part leur demande en revanche beaucoup d'énergie. On peut leur proposer d'établir un code de communication suivant ce que l'on suppose être significatif et facile pour nos défunts. Il est ainsi possible de leur suggérer de transmettre des messages par l'intermédiaire de nos rêves, ou au moyen de synchronicités lors des divers événements de la journée. Ils ont mille façons de le faire, mais il faut vraiment garder à l'esprit que c'est loin d'être aisé pour eux. À l'inverse, je le répète, eux nous entendent facilement. Soyez à l'écoute et attentif, et exprimez ce que vous avez à exprimer.

– Nos attentes brouillent la réceptivité des messages, précise Sylvie Ouellet. Alors, dans la mesure du possible, il faut lâcher prise sur le désir de recevoir un signe et accepter à l'avance que la réponse puisse tarder ou même ne pas nous parvenir. Les défunts ne sont pas toujours en mesure de communiquer. Particulièrement lorsqu'ils arrivent juste de l'autre côté, ils peuvent être fort occupés. Si l'on essaie de communiquer pendant ces moments-là, notre message sera reçu mais ne trouvera pas obligatoirement de réponse immédiate.

D'après Sylvie, le fait de ne pas se manifester n'est donc pas nécessairement la preuve d'un manque d'amour. Le silence apparent du défunt peut même être précisément une marque d'affection importante. En effet, dans le cas d'un défunt fortement lié à une personne, faire un signe peut s'avérer difficile dans la mesure où cela l'oblige à s'approcher de cette personne alors qu'il doit se défaire des attachements qui le retiennent à la Terre. Pour lui, l'amour véritable s'exprime alors par ce détachement

temporaire, détachement nécessaire à son évolution mais aussi à celle de ses proches restés sur terre.

Aimer, c'est laisser partir.

Le silence d'un défunt peut donc simplement signifier de sa part un besoin d'intériorisation indispensable à son évolution du moment. Il peut aussi marquer l'expression d'un trait de personnalité qu'il faut respecter.

Dans les cas nombreux de communication, la manifestation se produit assez rapidement après le décès.

– Si tu dois partir précipitamment en voyage et que tu n'as pas eu le temps de prévenir ta famille, quelle est la première chose que tu vas faire en arrivant à destination ? me demande Sylvie.

– Je les appelle.

– Exactement ! Les défunts auront ce même élan. N'oublions pas qu'ils ne sont pas différents juste après la mort. Par exemple, la personne qui n'a jamais communiqué avec ses guides, ses anges ou avec les êtres de lumière durant sa vie ne pensera pas à le faire en arrivant de l'autre côté et, comme lorsqu'elle était sur terre, elle sera encline à chercher à communiquer avec ses proches. Ce désir de contact avec eux sera encore plus criant si cette personne croyait qu'il n'y avait rien après la mort. Tu imagines la surprise pour elle en constatant qu'elle est toujours en vie ! Elle arrive de l'autre côté et à sa stupéfaction, elle découvre que la vie continue, qu'est-ce qu'elle va vouloir faire ? Aller le dire à ses proches ! D'ailleurs quand on regarde les recherches qui sont faites sur ces phénomènes, on observe que la grande majorité des gens qui ont des signes d'un défunt disent les avoir reçus dans les tout premiers moments de la mort.

– Oui, effectivement.

– Pourquoi ? Parce que le défunt doit terriblement avoir envie de s'exprimer, de rassurer ses proches et de leur dire : « Eh, je suis encore là. Ne pleurez pas ma mort, mais la mort de mon corps, car moi, je suis bien vivant ! »

Aux yeux de Sylvie, la mort fait partie intégrante de ce qu'on est venu expérimenter en s'incarnant. Elle ne se produit pas par hasard dans notre vie. Elle revêt un sens profond, même s'il demeure souvent inaccessible à nos yeux humains. On manque de perspective et la douleur de perdre une personne que l'on aime nous voile le sens profond et subtil des choses. Mais parfois, s'il nous en est donné la force, si dans l'évolution de notre cheminement de deuil nous parvenons à atteindre un espace plus apaisé et que cela nous conduit à modifier notre regard, alors il nous est possible de réaliser que la mort d'un être aimé, au-delà du manque et de la mélancolie, a fait de nous une personne différente que celle que nous aurions été sans ce drame. Une personne plus riche. Une personne plus ouverte à certaines dimensions de la réalité. Une personne plus à l'écoute de sa part spirituelle.

Les prises de conscience qui vont en découler, dans notre vie comme dans la vie de ceux qui nous entourent, sont parfois vertigineuses, comme nous allons le voir dans plusieurs témoignages à venir.

– Mon parcours m'a appris que la mort est toujours au service de notre ouverture de conscience, conclut Sylvie. Elle surgit toujours pour susciter cette ouverture chez celui qui la vit, mais aussi chez toutes les personnes touchées par cette mort.

– Pas évident à entendre quand on est en deuil !

– Effectivement. Mais en même temps j'ai vu beaucoup de gens s'apaiser en comprenant qu'il y a un sens à la mort, qu'elle n'est pas vaine, aussi bien pour la personne qui en fait l'expérience que pour toutes celles qui ont côtoyé le défunt. La mort n'est pas une fin, elle appelle à une transformation. Si on la comprenait mieux, on serait mieux préparé à expérimenter pleinement tout ce que l'on rencontre au fil de notre vie.

Les trois médecins

Ils sont trois frères soudés par un amour incroyable. Alors que leur père est architecte et leur mère détentrice d'un DEA en langues étrangères appliquées, les trois garçons ont choisi la médecine. Le cadet, Clément, trente-quatre ans, est devenu chirurgien et travaille aujourd'hui dans un hôpital spécialisé dans le traitement des cancers ; le deuxième, Jonathan, est également chirurgien dans un service de chirurgie cervico-faciale ; quant à l'aîné, David, trente-sept ans, il s'est orienté vers la psychiatrie avec passion.

Tous les trois ont les pieds sur terre et un solide parcours rationnel que rien n'est venu ébranler. C'est Clément que je rencontre. Il vient discrètement me questionner à l'issue d'une conférence. Son père l'accompagne. Tous deux sont transpercés de tristesse. Je suis touché par leur douleur. La catastrophe vient à peine de se produire. Quelques semaines plus tard, je retrouve Clément dans le centre de Paris. Il me livre alors les détails de ce qui submerge sa famille depuis l'automne, et les laisse stupéfaits.

– Avant le drame nous n'étions évidemment pas familiers de ce genre de phénomènes. Nous avons baigné dans une culture laïque, mes parents ayant choisi ce compromis, étant de religions différentes, bien que non pratiquants.

Tout commence un matin très tôt de mi-septembre 2017, lorsque David rejoint son véhicule garé dans la rue pour se rendre à son travail, et fait subitement un arrêt cardiaque. Un témoin appelle les secours. Dès leur arrivée, ils parviennent à faire repartir le cœur de David. Stabilisé mais dans le coma, il est emmené à l'hôpital.

David vient d'avoir un petit garçon. Devenir père est depuis des années une sorte d'obsession chez lui. Un désir intense, comme si donner la vie était *urgent*. Toutefois la paternité ne l'a pas incité à alléger sa lourde charge de travail, au contraire. Il n'arrête jamais. Clément admire la détermination de son aîné, mais cela ne l'a pas empêché de le mettre en garde à plusieurs reprises sur ce rythme trop soutenu. David a toujours été brillant. Doté d'une grande sensibilité, il est également curieux de spiritualité, s'intéressant à toutes les religions sans adhérer particulièrement à l'une d'elles. Très apprécié de ses nombreux amis, malgré son activité intense David n'hésite jamais à rendre service. Est-ce lié à ce qu'il a traversé alors qu'il était jeune étudiant ? En effet, au printemps 2001, David, son frère Jonathan et une amie ont été impliqués dans un dramatique carambolage. Lors de cet accident, David a raconté avoir vu toute son existence défiler. Depuis ce jour sa vie n'a plus jamais été la même. Il était persuadé qu'il partirait jeune, avant tout le monde.

Suite à son arrêt cardiaque, David arrive dans un état critique aux soins intensifs. Un de ses amis qui a étudié en même temps que les trois frères et qui se trouve alors de garde le reconnaît. Bouleversé, il n'arrive pas à y croire. Mais bientôt d'autres collègues, également proches de David, entrent dans le service et la nouvelle se répand.

Son frère Jonathan est prévenu. Puis le cadet, Clément, reçoit le terrible appel alors qu'il se trouve à près de trois cents kilomètres.

Le temps s'arrête.

– Je révisais un examen de chirurgie plastique. J'ai tout lâché et suis parti immédiatement.

En arrivant au chevet de David, les deux frères comprennent la gravité de son état.

Le soir, ils se résignent à informer leurs parents qui résident à l'autre bout de la France, mais Clément et Jonathan en disent le moins possible par téléphone et ne livrent aucun détail : « David a fait un malaise, il est hospitalisé et c'est assez grave. »

Les parents prennent la route alors que la nuit est tombée. Cinq heures de trajet les attendent. La femme et le fils de David, qui se trouvaient en visite chez eux, les accompagnent. Dans la voiture qui file en direction de l'ouest, tout le monde pleure à chaudes larmes. En silence.

– Pendant ce trajet, ma mère est entrée dans une sorte de communication télépathique avec David.

– Il était encore vivant à ce moment-là ?

– Oui...

– Qu'entendez-vous par « communication télépathique » ?

– Elle m'a décrit avoir été dans une sorte de bulle. Le mieux est peut-être que je lise ce qu'elle a écrit à votre intention : « Vers deux heures du matin, alors que nous roulions en direction de l'hôpital après avoir appris que David était dans un état critique, j'ai vécu une "conversation" télépathique avec lui : il me parlait comme il le faisait toujours, avec beaucoup de tendresse et de douceur. Il me disait qu'il allait partir, qu'il ne fallait pas le retenir, qu'il ne sortirait pas du coma et que c'était mieux ainsi car s'il se réveillait, il vivrait comme un légume et serait malheureux pour lui-même comme pour nous. Il ne voulait pas être une charge pour son entourage. Je pleurais sans que les autres passagers le remarquent. Je lui répondais que même s'il était dans un état végétatif, je l'accepterais, on le soignerait, je ne voulais pas qu'il parte... Je suppliais Dieu de nous le redonner, de ne pas le prendre, je Lui disais que si David restait en vie, je passerais toute ma vie à servir autrui. Ce dialogue entre David et moi a duré tout le temps du voyage, et finalement j'ai accepté. J'ai dit à David que j'acceptais qu'il

parte. Cette conversation semblait se dérouler ailleurs, dans un espace différent, un espace où l'on se trouvait seuls, lui et moi. Je n'avais plus vraiment conscience des autres occupants de la voiture... »

– C'est incroyable... quelle expérience !

– Oui. À la lumière de ce qui s'est passé ensuite, ce dialogue a profondément bouleversé ma mère. Son récit se poursuit : « David a cherché à me prévenir, à m'éviter un trop grand choc. Il était important pour lui que je comprenne que c'était mieux ainsi et que j'accepte son départ. En y repensant c'est avec émotion que je comprends qu'il voulait me préparer. Dans cette situation si terrible, il ne pensait pas à lui, mais à ses proches qu'il aimait tant, comme il l'a toujours fait durant sa vie. À partir de ce moment, j'ai eu la certitude qu'il était là, avec moi, *ailleurs* mais toujours présent. Le lien qui nous unissait n'est pas coupé et il ne le sera jamais. J'ai toujours pensé qu'il y avait quelque chose après la mort, mais depuis le départ de David, j'ai envie de prier, de développer ma spiritualité, de faire le bien, d'être meilleure chaque jour et de m'accrocher à l'essentiel. J'ai réalisé que j'avais trop longtemps laissé dormir mon âme et j'éprouve désormais un besoin pressant de la nourrir, de la réveiller... Le départ de mon fils chéri m'a forcée à me poser les bonnes questions, à réfléchir à mon parcours et à essayer de vivre pleinement chaque moment, à apprécier chaque instant passé avec mes proches. »

Je suis très ému par le témoignage de cette maman. Les larmes me viennent à l'évocation de cette phrase : « J'ai réalisé que j'avais trop longtemps laissé dormir mon âme. » Quel courage, quelle force !

Poursuivant notre discussion, Clément me précise que cette expérience fut spontanée et parfaitement inattendue. Sa mère était calme dans la voiture. Après ces heures de « négociation » avec David, elle a finalement accepté son départ.

– Elle m'a dit avoir été étonnamment apaisée une fois arrivée au chevet de mon frère.

Au cœur de la nuit la famille se réunit. Le lendemain, des amis proches se joignent à eux autour de David, toujours en soins intensifs. L'oncle des garçons, chirurgien lui-même, arrive de l'étranger. C'est un scientifique qui n'a jamais cru à l'hypothèse d'une vie après la mort. Pourtant, il va vivre à son tour un épisode inexplicable. Clément se souvient :

– Pendant que nous pleurons tous, j'ai remarqué que mon oncle avait le visage illuminé et qu'il arborait un immense sourire.

– Lui avez-vous parlé à ce moment-là ?

– Oui, et à ma grande surprise il m'a dit : « Je le sens, il est là, David est avec nous. »

– Vous a-t-il décrit ce qu'il voyait ?

– Il ressentait David sans le voir. Il n'avait pas de vision, mais percevait très fortement sa présence. Sur le moment j'étais tellement submergé par ma peine que je n'ai pas vraiment prêté attention à cet événement. J'ai évoqué ce moment avec lui récemment et il m'a confirmé avoir eu ce ressenti. Ce fut pour lui si inattendu et puissant qu'il est maintenant persuadé de l'existence d'une vie après la mort.

– Ah oui ?

– Qu'un homme si sceptique, si cartésien et matérialiste ait complètement changé sa perception de la vie après cette seule expérience m'a beaucoup ébranlé. À l'hôpital il était heureux quand tout le monde pleurait.

Clément n'a aucun bagage ésotérique ni éducation religieuse. Ces « petites choses curieuses » qui se produisent au milieu du cataclysme que sa famille traverse détonnent. Encore dans la sidération, Clément ne se pose pas de question. Ce n'est que dans les semaines suivantes qu'il y repense. Qu'a donc bien pu vivre sa mère ? Et son oncle, qu'a-t-il voulu dire quand il affirmait, si bouleversé, sentir David ? Sans aucune grille de lecture, Clément est plongé avec violence dans l'inconnu en même temps que l'indicible douleur du deuil brûle en lui. Et enflamme tous les membres de

cette famille unie. Car David va s'éteindre après une trentaine d'heures de coma.

– Il était vingt heures quand notre frère est mort. Le travail de deuil allait commencer pour chacun d'entre nous, sans que jamais personne nous y ait préparés...

Clément et ses parents logent chez Jonathan. Tout le monde est sonné.

Lorsque le lendemain matin Clément se rend dans la salle de bain, il remarque le scintillement étrange de la lampe, comme si elle fonctionnait mal. « Elle marche très bien », lui assure Jonathan. Puis il prie son frère de le laisser seul : « J'entends David, laisse-moi me concentrer. » Clément est surpris, le visage de Jonathan à cet instant ne laisse aucun doute sur le fait que quelque chose est en train de se passer. Mais Clément, trop tourmenté lui-même, n'attache pas plus d'attention que ça à la remarque de son frère.

Quelques instants plus tard, leur mère s'approche des garçons, le visage étonnamment apaisé, et les serre tous les deux dans ses bras. Elle explique qu'en se réveillant elle a été propulsée dans l'horreur de la réalité et s'est effondrée en larmes. Submergée par le chagrin, elle a alors brusquement entendu David lui parler, comme l'autre nuit dans la voiture : « Maman, ne pleure pas s'il te plaît, je suis bien, je suis heureux, je suis avec Eugène (l'arrière-grand-père de sa mère), on se revoit dans une seconde. S'il te plaît, occupe-toi de Jonathan et de Clément, ils sont tellement bons, aime-les mille fois plus que moi, ils ont encore plus besoin d'amour maintenant que je suis parti. » C'est ce qu'elle a fait immédiatement, remplie de force, en rejoignant ses deux garçons et en les prenant contre elle. Clément est dubitatif.

– Je ne voulais pas y croire, j'ai pensé qu'elle délirait. Mais elle avait l'air tellement sereine.

Dans de tels moments, on essaie de survivre, de supporter la douleur. Il va falloir plusieurs mois, beaucoup de recherches et d'autres expériences

pour que Clément commence à envisager rationnellement que dès l'instant de son arrêt cardiaque puis *après sa mort*, David a bien tenté par tous les moyens de rassurer son entourage, et de passer des messages.

Le surlendemain du décès, Lucile, la fiancée de Clément, le rejoint. Cette jeune étudiante en design, sans éducation religieuse et tout à fait agnostique, n'a jamais rencontré David. Le soir de son arrivée, elle prend part au dîner rassemblant toute la famille chez Jonathan. Sont également présents autour de la table deux amis proches. La discussion en vient à ces expériences étranges. Chacun s'interroge sur l'hypothèse folle que David ait pu essayer de communiquer après sa mort. Lucile est sceptique.

Mais alors qu'elle est en train de manger, elle se sent soudainement épuisée. Au même instant elle perçoit que quelqu'un passe derrière elle en frôlant la chaise non occupée se trouvant à sa gauche. Lucile s'avance pour faciliter le passage tout en se retournant, et se rend compte qu'il n'y a personne derrière elle. La surprise se transforme en peur. Puis elle reprend ses esprits et s'efforce de trouver une explication logique, mettant cela sur le compte de la fatigue.

Lucile reste assez perturbée tout au long du dîner. Très sensible, elle est finalement soulagée de quitter cet appartement surchargé d'émotions. Clément et elle vont dormir chez des amis.

Au milieu de la nuit, Lucile se réveille sans savoir si elle est réellement éveillée ou encore en train de rêver qu'elle se réveille. En revanche elle sent à nouveau cette force perçue dans l'appartement de Jonathan. Celle-ci la supplie de veiller sur Clément avec une telle insistance que Lucile promet de tout son cœur. Elle est alors envahie d'une immense gratitude, un élan d'amour la submerge qui la pousse à se lever pour écrire. Cet élan la fait revenir complètement à elle et réaliser pleinement ce qui est en train de se passer. Rêve ou pas rêve, son esprit cartésien reprend le dessus et Lucile est prise d'une violente crise d'angoisse.

– Elle a eu peur de mourir, m’explique Clément. Elle a toujours eu des angoisses liées à la mort.

Lucile va parvenir à retrouver son calme et à se rendormir. Le lendemain matin, elle est choquée de découvrir un bloc de correspondance ainsi qu’un stylo sur le bureau en face du lit. Que s’est-il passé ? Un rêve parsemé de morceaux de réalité, entre deux mondes ? Clément est marqué par le récit de Lucile.

– C’est la première fois qu’elle vivait ce genre d’expérience si puissante. Depuis, elle m’a confié croire en une forme d’au-delà. Elle a compris que l’essentiel n’était pas uniquement matériel et essaie petit à petit de mener une vie plus spirituelle.

– « Juste » à la suite de ces deux expériences ?

– Oui, elles l’ont profondément troublée par leur réalisme et leur intensité.

Plusieurs personnes vont à nouveau évoquer cette sensation de présence. Le soir de l’enterrement, alors que le père de David est terrassé de chagrin, il ressent une immense chaleur envahir son corps, un bien-être absolu l’habite pendant quelques longues secondes qui lui redonne force et courage, tant sur le moment il *sait* que son fils se manifeste ainsi à lui.

Durant la même période, alors qu’elle est en pleine discussion, sa mère sent David l’entourer de ses bras et l’étreindre avec douceur. Elle est certaine de la réalité de ce contact physique et le soir se trouve incapable de dormir, si touchée d’avoir vécu ce qu’elle vient de vivre. Sereine, en paix, heureuse, aimée.

De même pour Jonathan qui un soir, une dizaine de jours après l’enterrement, stupéfait par tout ce qu’il s’est passé durant les premiers jours mais perclus de doutes, s’adresse à son frère pour lui demander un signe. Attentif, il ressent tout à coup un contact physique intense à l’épaule gauche, une force le pénètre et glisse à l’intérieur de son corps. Durant quelques secondes un courant vibratoire très intense le parcourt. Il ne

tremble pas, se sent profondément bien, rassuré, et il s'adresse à David à haute voix pour lui dire combien il l'aime.

Les expériences s'accroissent et tout vacille en Clément qui est alors en proie à un colossal combat intérieur. Trop de faits s'ajoutent les uns aux autres. Impossibles, déroutant sa vision du monde et pourtant si indiscutables.

– Quand Jonathan, qui est si cartésien, m'a parlé de cette expérience, ça m'a beaucoup troublé.

– Était-il certain que c'était lié à David ?

– Oh oui ! Je lui ai demandé s'il était sûr de ce qu'il avait ressenti, n'était-ce pas le froid, un tremblement lié à la fatigue, autre chose ? Il m'a assuré que ce n'était pas le cas. Lui toujours dans le doute était désormais persuadé que ce qu'il avait vécu était bien réel. Il était heureux et très apaisé.

– Et vous, Clément ?

– Moi ?

– Vous est-il arrivé des choses de cet ordre ?

– Je pense... Quelques jours après la mort de David, je suis retourné au travail. Cela m'a permis de surmonter le drame en aidant d'autres gens à guérir du cancer. Un matin j'ai ressenti une présence incroyablement puissante dans ma chambre, au pied de mon lit. Mais j'ai mis cela sur le compte de la fatigue, je n'étais pas sûr...

– C'est-à-dire ?

– Pas sûr de moi... Je doute : est-ce que ce n'est pas moi qui fabrique ça ? J'ai fait des rêves... Je me souviens d'un en particulier qui était d'une précision extrême. À nouveau c'est arrivé à l'aube. Je suis dans mon appartement, je vois David à la fenêtre, l'air triste mais apaisé. Je sais qu'il est mort et il le sait aussi. Je m'approche de lui et lui donne un cadeau que j'avais acheté pour son fils et que je n'avais pu lui donner à cause du drame. David semble alors tellement heureux. Puis je le prends dans mes bras, je

me souviens très bien avoir physiquement ressenti cette étreinte, je le supplie en pleurant de désespoir : « David, ne pars pas... Reste ! S'il te plaît. » Ça le rend triste. Il essaie de me rassurer et me murmure à l'oreille : « La vie n'est pas que terrestre. » Et je me réveille en pleurs. Ce rêve était tellement intense.

Clément ne peut réprimer ses larmes.

– À chaque fois que j'en parle je pleure. Rien à voir avec les autres rêves.

La vie n'est pas que terrestre.

Plusieurs semaines après, Clément va vivre une expérience similaire à celle de Jonathan. Encore un matin, très tôt, alors qu'il se trouve entre le sommeil et l'éveil, il est subitement parcouru d'une sorte d'intense vibration.

– Ça a été extrêmement apaisant, pas du tout angoissant.

– Que ressentiez-vous ?

– Comme si quelque chose me parcourait. Jamais je n'avais ressenti cela. Et je me suis rendormi ! Je n'ai pas réussi à me maintenir éveillé. Quand je me suis finalement levé, je me sentais un peu vaseux. Je savais que quelque chose d'absolument incroyable s'était déroulé, et je me sentais comme dans un rêve étrange. Mais j'avais évidemment encore ces milliers de questionnements et de doutes...

– C'est-à-dire ?

– Et si c'était un hasard ? Et si c'était juste parce que j'avais froid ? Et si ces « communications » n'étaient que des hallucinations collectives liées à la tristesse ?

– Avez-vous trouvé réponse à vos interrogations ?

– J'ai beaucoup lu parce que j'étais quand même sérieusement perturbé par tous ces phénomènes dont mes parents, mon autre frère, certains amis et moi-même avons été témoins. Alors oui, certains ouvrages ont mis des mots sur ces manifestations incroyables. J'en ai parlé à ma psychiatre aussi.

Elle a une solide formation scientifique et a été formée par le Dr Servan-Schreiber.

– Qu’a-t-elle dit ?

– Elle m’a rassuré. Elle-même a vécu un VSCD. Elle m’a confirmé qu’il ne s’agissait pas d’hallucinations. Et tout doucement j’ai commencé à accepter l’idée que tout cela n’était pas le fruit de l’imagination.

Clément va revivre une nouvelle fois ce curieux phénomène lors duquel il se sent envahi par la présence de son frère. Son esprit de médecin l’incite à cette occasion à essayer d’analyser ce qui se passe en même temps qu’il le vit.

– Je voulais être sûr que mon corps ne tremblait pas. C’était une vibration intense mais sans aucun mouvement de mon corps, comme si mon âme entrait dans une phase vibratoire induite par la conscience de mon frère. Oui, pour moi cette hypothèse est aujourd’hui la plus logique, la plus rationnelle en fait. David essayait de me rassurer, de me dire qu’il allait bien et qu’il était toujours là sous une autre forme. J’ai l’impression qu’il a essayé de passer des messages via plusieurs canaux différents, sa mort ayant été extrêmement soudaine. Il veut nous dire qu’il va bien et qu’un autre monde existe. Il veut surtout qu’on arrête de pleurer. Qu’on soit heureux et qu’on vive une belle vie. En ce qui me concerne, ça s’est toujours passé à l’aube, dans cette phase entre l’éveil et le sommeil. Probablement le seul moment où je suis réceptif.

– En tant que médecin, quel regard portez-vous aujourd’hui sur ces expériences ?

– J’ai découvert que ce que nous avons vécu dans ma famille est loin d’être unique. Cela ne doit pas être tabou et l’on doit pouvoir en parler sans que ces événements soient minimisés. Autrefois on qualifiait ces phénomènes de « sorcellerie », la science aujourd’hui voudrait parler d’« hallucinations », mais il ne s’agit ni de l’un ni de l’autre. Ces expériences extraordinaires ne peuvent être balayées d’un simple revers de

main. C'est pour cela que nous avons accepté de témoigner. Si cela pouvait permettre d'aider des gens endeuillés, ce serait formidable.

Nous avons déjà franchi la frontière

Pourquoi emploie-t-on encore dans un sens péjoratif le terme « surnaturel » pour qualifier ces expériences ? Pourquoi de façon quasi systématique les récits évoquant des sensations de présence, des perceptions, des rêves de rencontre, etc., sont-ils encore accueillis avec suspicion, inquiétude, moquerie ou condescendance ? Sérieusement, pourquoi ?

J'ai toujours aimé les frontières. Les franchir surtout. La première fois que cela fut décisif pour moi, j'avais trente ans de moins. Quittant clandestinement le bazar médiéval d'une zone tribale pakistanaise, je monte à l'assaut d'un col qui, une fois atteint, me mènera vers l'Afghanistan en guerre. La gorge sèche, le sang me martelant les tempes, je transpire en avançant au milieu d'un capharnaüm infernal. Combattants, armes, tout passe par cet endroit pour rejoindre le maquis tenu par les résistants afghans. Bientôt je parviens en haut du col et le paysage se révèle dans toute sa splendeur : un horizon de montagnes blanches, l'immensité sauvage d'une terre nouvelle. Mes yeux parcourent cette étendue où pas un signe ne marque la frontière entre le Pakistan et l'Afghanistan. Elle passe

pourtant là, quelque part dans ces collines, invisible. La frontière entre la paix et la guerre.

C'est souvent comme ça dans la vie : on ne voit pas les frontières car on pense vivre dans un monde unique. On ne réalise les avoir franchies qu'après coup.

La frontière que ces expériences de contact après la mort nous invitent aujourd'hui à dépasser est celle d'un certain nombre de préjugés pseudo-scientifiques. « La réalité est uniquement matérielle », « Toute conscience cesse après la mort du corps physique », « Il n'y a rien après la mort », etc. Ces assertions sont aujourd'hui sérieusement remises en question. S'y cramponner ne témoigne pas d'une attitude scientifique, mais d'un dogmatisme irrationnel.

Dans ce domaine de la conscience, quelque chose a radicalement changé. Un nombre stupéfiant de personnes témoignent à travers le monde de plusieurs types d'expériences qui convergent toutes dans le même sens, celui de la survie d'une forme de conscience après la mort. Dans le cas des contacts post-mortem, nous avons vu qu'il ne s'agit pas d'hallucinations, ni d'un mécanisme psychologique imaginaire. On a affaire à quelque chose de réel.

Pourquoi alors parle-t-on encore de « surnaturel », de « paranormal » ? Parce que ça « résiste », c'est automatique dès lors que nos habitudes sont bousculées et que l'inexpliqué surgit. Cette résistance cache une volonté de contrôle. L'inattendu étant inconfortable, une sorte d'instinct de conservation nous fait spontanément réagir face à lui par une attitude de fermeture, de rejet, de fuite, de peur. Pourtant, l'inattendu peut être un miroir, le révélateur de nos craintes, une alternative à nos certitudes. Le contrôle est une illusion à laquelle on s'accroche. Alors, même si l'inconnu est bienveillant, il terrifie de prime abord, comme un sauveteur effraiera l'oiseau dont il veut sauver la vie après une marée noire.

Autour de nous vibronne un vaste monde invisible. Ce monde est peuplé d'esprits de toutes sortes, d'énergies, de guides, d'anges gardiens et aussi de celles et ceux qui nous ont quittés. Certains de ces êtres s'adressent à nous sans qu'on les entende, pourtant ils nous parlent sans cesse. Ils offrent leur aide ou demandent la nôtre, mais à ces murmures si subtils et délicats nous demeurons sourds. Nous résistons à ces rêves, à ces intuitions, à ces sensations parfois incongrus car nous avons l'impression infantile de perdre les commandes, comme si tenir les commandes de notre vie allait être la garantie d'une existence heureuse.

Et si c'était plutôt l'inverse ?

Certes il importe de se prémunir de ce qui pourrait devenir envahissant, mais nous rejetons tout sans distinction : le parasite comme l'ange, car nous ne savons reconnaître l'un de l'autre.

Le psychiatre David Servan-Schreiber, que j'ai eu la chance de côtoyer, m'avait confié à plusieurs reprises combien notre société en général et la médecine en particulier gagneraient à s'ouvrir aux techniques alternatives, à la médecine énergétique. Ne pas en comprendre les mécanismes, disait-il, ne devrait pas nous dispenser de faire appel, lorsque cela est possible, à des techniques non conventionnelles. Il me l'avait réaffirmé une nouvelle fois lors d'un entretien que nous avons tourné pour *Enquêtes extraordinaires*¹. Nous évoquions alors le cas de ces hôpitaux au sein desquels ce sont des médecins qui conseillent à leurs patients le recours à des *barreurs de feu*. En effet, dans le cas de traitements de cancers notamment, l'intensité de la radiothérapie peut provoquer des effets secondaires sévères comme des brûlures de l'épiderme. Or, de nombreux barreurs de feu obtiennent dans ce domaine des résultats très positifs en limitant considérablement ces effets secondaires invalidants. En parlant de la pratique de l'un de ses amis radiothérapeutes qui conseillait ce type d'ouverture, David avait conclu :

– Si vous venez me voir, moi médecin, qu'est-ce que vous attendez de moi ? Vous attendez que je vous recommande quelque chose dont j'ai toutes les raisons de penser que ça va vous faire du bien et toutes les raisons de penser que ça ne peut pas vous faire de mal au passage. Ou qu'en tout cas ça fera plus de bien que de mal... Dans ce contrat, il n'est stipulé nulle part que je dois savoir comment marche ce que je vais vous recommander. Mais je dois être sûr que ça vous fera plus de bien que de mal. C'est ça que vous attendez de moi. Eh bien ce radiothérapeute, finalement, il a tout compris. Si barrer le feu, dans l'ensemble, ça marche pour ses patients, si ça n'a aucun effet secondaire donc aucun inconvénient, c'est la meilleure médecine possible et c'est la médecine la plus rationnelle. Je ne sais pas si elle est scientifique, mais elle est certainement la plus rationnelle, la plus intelligente, la plus logique et c'est celle que tout le monde attend de son médecin.

Une médecine réellement rationnelle.

Cette attitude ne pourrait-elle pas être transposable à notre relation à la mort et au deuil ?

Ce qui serait réellement rationnel face à la vague colossale d'expériences extraordinaires autour de la mort ne serait-il pas précisément de ne plus parler de « paranormal » et de les considérer comme des atouts potentiels dans le cheminement du deuil, même si l'on n'en comprend pas les mécanismes ?

Il n'est pas dangereux d'y prêter attention. Comme le précise le psychiatre Christophe Fauré en parlant des vécus subjectifs de contact avec un défunt, ces expériences ont un impact systématiquement apaisant.

« S'assurer que ça vous fera plus de bien que de mal. »

Mais comment accueillir et travailler avec ces récits ? Comment s'en servir intelligemment dans un processus de deuil ? Je pose la question à Christophe Fauré :

– Le rôle du psychothérapeute est-il de ramener le patient dans la réalité ?

– Oui, la santé psychique est dans la réalité.

– Alors comment est-il possible de travailler à partir de ces expériences de VSCD, subjectives par définition ? Comment s'en servir dans un processus de deuil ?

– Pour moi le critère le plus important est de savoir si elles sont bénéfiques pour la personne ou pas. Est-ce que ça l'aide à avancer ? Et je parle de bénéfice sur le long terme. L'alcool paraît bénéfique à l'alcoolique mais il est délétère sur la durée. La question est : est-ce que ces expériences ont une incidence positive pour la personne sur le vécu de son deuil ? La réponse est oui. Elles ne permettent pas de faire l'économie du vécu du processus de deuil, mais l'impact est indéniablement apaisant.

– « Ne pas faire l'économie du vécu du processus de deuil », c'est-à-dire ?

– On peut vivre un VSCD et la semaine d'après continuer à être dans le manque de l'absence. La personne a eu cette expérience qui l'étonne, mais qui ne vient pas éradiquer le déroulé « naturel » du processus de deuil.

Comme on l'a déjà vu au fil des témoignages qui précèdent, effectivement, vivre une ou plusieurs expériences ne règle pas tout comme par magie. Mais mieux les accueillir et en comprendre la nature peut adoucir certains moments du cheminement de deuil.

– Dans la mesure où le rôle du psychothérapeute est de ramener le patient dans la réalité, ne peut-on considérer que le patient soit en danger de ne plus être dans le réel quand il raconte des expériences comme celles-là ?

– Non, il n'est pas en danger. J'ai déjà dit pourquoi ces expériences ne sont pas des hallucinations, de la schizophrénie ou encore des bouffées délirantes. Elles n'ont rien de pathologique, alors le patient peut être étonné de ce qui s'est passé mais il n'est pas du tout en danger. D'ailleurs il n'y a jamais opportunité de prescription de médicament à cause de ces VSCD, parce que ces expériences ne sont jamais vécues comme des éléments de souffrance. Pour le psychiatre qui n'est pas familier ou préparé, s'il est dans

la réalité de la personne et que ces expériences contribuent à un apaisement et concourent à réduire un peu la souffrance du patient, même s'il constate que l'impact n'est pas démesuré et que de toute manière le processus de deuil va se poursuivre, je pense que la meilleure attitude est de reconnaître ne pas avoir de réponse par rapport à leur nature, mais d'interroger le patient et de lui permettre d'en parler librement : « Comment voyez-vous cette expérience ? », « Est-ce que cela apporte quelque chose de positif pour vous ? », etc.

– Que répondez-vous aux personnes en deuil qui se demandent pourquoi elles n'ont pas eu de signe ?

– Ma réponse est très simple : « Je n'en sais vraiment rien ! » Mais je précise aussitôt que, dans mon expérience, l'intensité du lien d'amour n'est pas le facteur déterminant d'un VSCD.

– Pourquoi dites-vous ça ?

– Parce que les gens ont tendance à associer l'émergence d'un VSCD au fait que le lien d'amour était intense. Et ce n'est pas le cas. Des personnes intensément liées au défunt, des parents, des compagnons ou compagnes, ne vont pas nécessairement vivre de VSCD, alors que d'autres, sans lien d'amour particulier, vont en vivre un. J'insiste sur ce point : ne pas associer la non-émergence d'un VSCD au fait que la personne ne vous aime plus. Ce n'est pas le cas. On ne sait pas pourquoi telle personne va en vivre un, et pas telle autre...

Retenons à ce stade qu'un accueil sans jugement, une écoute bienveillante participant d'une posture d'ouverture et de tolérance qui doit s'étendre bien au-delà du cabinet des psychothérapeutes et atteindre notre cercle familial, nos amis, nos collègues de travail. J'ai le sentiment que c'est un peu ce qui est en train de se passer depuis plusieurs années. Même pour les plus obtus, les questionnements surgissent à force d'entendre des récits.

Car nous sommes trop nombreux à vivre des expériences de cet ordre lorsque nous sommes confrontés à la mort. Même des épouses de président de la République...

Note

1. Enquêtes extraordinaires, M6, 2011-2013.

Les perceptions et les doutes de Danielle Mitterrand

En juin 2010, la veuve de l'ancien président François Mitterrand accepte de me recevoir pour évoquer sa relation à la mort. Le réalisateur Thierry Machado, qui avait réalisé un portrait d'elle pour Arte en la suivant durant plus d'une année, a fait les présentations en la rassurant notamment sur le sérieux de ma démarche. Nous venions avec Thierry de tourner l'un des cinq documentaires de la première saison des *Enquêtes extraordinaires* pour M6, celui consacré aux guérisseurs, et nous avons tous les deux longuement parlé durant le tournage de la question de l'irruption de l'extraordinaire dans l'existence, notamment dans les épreuves en relation avec la mort. Thierry m'avait alors confié que Danielle Mitterrand avait vécu des expériences de cet ordre. Irait-elle jusqu'à en parler publiquement ? C'est l'enjeu de ce rendez-vous.

Comme une majorité de Français, je connaissais l'intérêt de son mari pour l'exploration philosophique de la question de la mort. Sa phrase restée célèbre : « Je crois aux forces de l'esprit, et je ne vous quitterai pas », prononcée lors de ses derniers vœux aux Français, le 31 décembre 1994, témoignait de la dimension presque mystique du personnage. Ayant vécu avec la maladie et la perspective de son décès durant plus d'une décennie, François Mitterrand n'avait jamais fait mystère de son attrait pour le domaine spirituel, et même si son opinion intime était faite, le doute

demeura longtemps le socle de sa réflexion. Ainsi écrivait-il : « Autour de moi on parle de la vie, de la mort, des origines du monde, de l'existence de Dieu, de l'au-delà et du néant. Dans les deux camps on bataille ferme. Des deux côtés, quelles certitudes ! On démontre. On décide. On tranche. J'écoute et je pense que si j'aime ceux qui se posent des questions, je me méfie de ceux qui trouvent¹. »

En réalité, comme le révèle Christophe Barbier dans le livre qu'il a consacré aux derniers jours du président français, sa pensée avait fortement évolué au cours des années et de l'évolution de la maladie. Quand sa propre mort devint un sujet de méditation quotidien, aux circonlocutions intellectuelles se superposa un cheminement émotionnel plus indicible, qui, s'il échappe à la description littéraire, n'en demeure pas moins essentiel dans sa capacité à apaiser certains doutes, ce que l'analyse rationnelle ne permet pas. Ainsi l'éditorialiste à l'écharpe rouge note-t-il que sur la fin de sa vie « François Mitterrand croit profondément en l'au-delà, et ne s'interroge en fait que sur la forme² ».

Mais qu'en est-il pour son épouse Danielle ?

J'ai découvert le long de nos discussions avec Thierry qu'elle-même est profondément marquée par la mort. Durant la guerre d'abord, puis lors de la perte d'un fils, de ses parents, avec la maladie aussi, et au moment de notre rencontre – elle est alors âgée de quatre-vingt-cinq ans – sans doute la pensée de sa propre disparition l'interpelle-t-elle, elle qui va décéder un an et demi plus tard, le 22 novembre 2011. Tandis que nous commençons l'entretien, dans les locaux de sa fondation, alors qu'elle m'assure de la rationalité de sa vision de l'existence, elle répond à ma première question par cette phrase : « Je crois que l'esprit ne meurt pas mais retourne à une sorte de champ universel », comme un écho de la pensée de son mari. Partageaient-ils tous deux la même vision d'une réalité spirituelle ? Nous poursuivons notre échange. Je sens Danielle Mitterrand mesurée, prudente.

– Y a-t-il des moments de la journée où vous pensez plus particulièrement à votre propre mort ? lui demandé-je.

– J’y pense maintenant parce que vous m’en parlez, sinon non. Ou alors peut-être la nuit, lorsque j’ai des insomnies et que je reste allongée, les yeux dans le vague, oui, ça me vient à l’esprit. Mais ce n’est pas une obsession. Un jour la mort viendra et puis c’est tout. Je souhaite qu’elle se fasse dans le calme, je n’aime pas le chaos autour de moi. Dans le calme, je m’endors et puis je ne me réveille pas ; ce serait très bien comme ça.

– Quelles sont les personnes autour de vous dont la disparition vous a marquée ?

– La mort d’un de mes enfants a bouleversé ma vie. Les morts d’enfants sont des morts anormales. Les parents ne doivent pas voir leurs enfants mourir. La mort de François a bouleversé ma vie également, ainsi que celle de mes parents. Mais parmi ces morts, certaines ne sont pas effectives. Ma mère et François sont des gens qui sont toujours là. Ma mère est morte en 1971, mais elle est toujours là. François est toujours présent également, il est physiquement présent, je le sens. Il ne me quitte pas.

Il y a de l’assurance dans ses propos. Je suis surpris de cette confiance à la fois très extraordinaire et livrée de la plus naturelle des manières.

– Pourrait-on aller un peu dans le détail de cette sensation ?

– Il m’arrive parfois, alors que je regarde en face de moi, de me retourner subitement parce qu’il y a une présence derrière moi. J’y prête attention et je me dis : « Tiens, il est là ! » François est mort et enterré mais il exprime sa présence. D’ailleurs il l’a dit lui-même dans ses derniers vœux : « Je ne vous quitterai jamais ; je crois aux forces de l’esprit. »

– Cela veut-il dire que vous considérez qu’il est présent *quelque part* ?

– François... je n’en sais rien... Où est l’esprit ? Il est ambiant, il est partout ; et de temps en temps, c’est comme s’il y avait une espèce de concentration.

Ce n'est pas la première fois que j'observe cette sorte d'ambivalence entre l'évidence d'une sensation, en l'occurrence ici celle de la présence de sa mère ou de son mari, et la difficulté intellectuelle d'y donner trop littéralement crédit. Danielle Mitterrand ne vient-elle pas de me confier sentir parfois distinctement la présence de François ? Et lorsque ma question glisse vers une demande de confirmation, le doute semble envahir les esprits rationnels que nous sommes. Pourtant, quelle est la différence entre cette sensation qui semble si naturelle et la reconnaissance de la réalité qu'elle sous-entend ? Le doute qu'exprime Danielle Mitterrand n'est à cet instant pas différent de celui qui m'a taraudé durant des années, et que j'entends de la bouche de tant et tant de témoins.

– J'observe souvent qu'il est difficile de définir cette relation que l'on a avec les personnes disparues. Avez-vous le sentiment d'avoir réinventé une relation avec votre mari après son décès ?

– Non, je ne la réinvente pas, je la subis, agréablement ou désagréablement, mais je ne la commande pas. Je ne peux pas. Quand on réinvente quelque chose, on a une influence sur ce que l'on fait. Or là, je constate, je constate que tout d'un coup je me retourne parce que j'ai l'impression d'une présence derrière moi. Et cette présence, je l'appelle François.

– Et vous lui parlez, à « cette présence » ?

– Non je reste très rationnelle, je ne suis pas du tout ésotérique, je suis très cartésienne.

– Est-ce que vous pensez que le sens de la vie est nécessairement dépendant de la continuité de notre existence après la mort ?

– Je crois qu'il n'y a pas de fin. Je pense que la vie et la mort font partie d'un cycle. La naissance peut être une mort également. Peut-être est-on plus heureux lorsque nous ne sommes pas encore incarnés, et que cette incarnation est une forme de mort – ce que nous appelons la « naissance ».

– La mort est-elle un sujet que vous avez abordé avec votre mari ?

– Non. D’ailleurs François était assez serein devant la mort. La souffrance était sa hantise. La souffrance et l’idée d’une certaine dégradation, la perspective de perdre sa dignité ; ça, il ne le supportait pas. Je ne le supporterai pas non plus.

– Il croyait à la vie de l’esprit, dites-vous ?

– Oui, il disait : « Je crois aux forces de l’esprit. » Il a décidé de son départ. Le jour où il a compris que c’était fini, il n’a pas voulu d’acharnement thérapeutique, il a arrêté de se nourrir. Il a arrêté les traitements de chimiothérapie qu’il ne supportait plus, et en huit jours ça a été terminé.

– Et aujourd’hui, pensez-vous qu’il soit conscient ?

– C’est la grande question. Je n’en sais rien. J’ai évoqué les sensations que j’ai eues, et les sensations sont souvent irréelles, imaginatives... je n’ai pas de certitude. Je doute toujours.

Quand la certitude du cœur s’oppose au refus de la raison.

Notes

1. François Mitterrand, *L’Abeille et l’Architecte*, Le Livre de poche, 1980, p. 310.

2. Christophe Barbier, *Les Derniers Jours de François Mitterrand*, Grasset, 2015, p. 341.

Éliminer la tristesse

Evelyn Elsaesser est une experte des expériences autour de la mort et notamment des expériences de mort imminente, les EMI, auxquelles elle a consacré plusieurs ouvrages. Depuis quelques années, elle dédie toute son énergie à l'étude de ces expériences de contact spontané après la mort ou au seuil de la mort, les VSCD.

Lorsque je fonde l'INREES¹ en juillet 2007, Evelyn accepte immédiatement de rejoindre notre comité scientifique. L'année suivante, elle fait partie du groupe constitué autour du projet de rédaction du *Manuel clinique des expériences extraordinaires*², et en rédige trois chapitres centraux, dont celui traitant des expériences de vécu subjectif de contact avec un défunt. La dénomination VSCD a d'ailleurs été forgée à cette occasion.

Sortir ces expériences répandues et importantes de l'ombre et du déni est une des missions d'Evelyn. Son dernier ouvrage, *Quand les défunts viennent à nous*, constitue à ce titre un remarquable travail de recherche, sans doute le plus documenté existant à ce jour³.

- On a l'impression que beaucoup de témoignages restent sous la surface.
- Absolument... On a peur d'en parler. Toujours cette peur d'être pris pour quelqu'un ayant des problèmes psychologiques, en dépression ou ayant perdu pied suite au décès d'un être cher. Je le vois dans les nombreux

témoignages que je reçois, c'est une crainte très répandue. Ce sont pourtant de magnifiques expériences.

– On a peur d'en parler, mais on doute de soi aussi ?

– Non, sur le moment les témoins ne doutent pas, ni d'eux-mêmes ni de l'authenticité du contact car il y a quelque chose d'évident dans ces expériences. Au moment d'un VSCD ils sont convaincus que leur proche décédé a réellement établi un contact avec eux. Dans la fulgurance de cette reconnexion brève et puissante, il n'y a que la joie des retrouvailles, si passagères soient-elles. Après réflexion, et notamment si le récit de leur expérience est reçu avec scepticisme, voire rejeté par leur entourage, certains peuvent effectivement commencer à douter de leurs propres perceptions et même de leur santé mentale tout simplement parce que ces expériences ne cadrent pas avec la conception matérialiste de la réalité de nos sociétés occidentales. La peur de se ridiculiser peut également inciter certains à taire ces VSCD pourtant essentiels pour eux. La joie d'avoir vécu cette manifestation inespérée peut se transformer en détresse si l'on essaie à tout prix, mais sans y parvenir, de convaincre un entourage sceptique de l'authenticité de notre vécu.

Nous avons vu avec le Dr Christophe Fauré pourquoi les VSCD ne sont pas des sortes d'hallucinations, des mécanismes de défense liés à la fragilité psychique due au deuil, ou même une forme de pathologie psychiatrique, mais je m'interroge encore sur la raison pour laquelle toutes les personnes en deuil n'en font pas l'expérience. Nous avons compris que ces contacts ne se produisent pas quand on le souhaite. Evelyn a même constaté que plus on est désespéré, plus on aimerait avoir un signe, moins il y a de chances que cela se produise. Pourquoi ?

– Quand on pleure un être aimé disparu, quel plus grand réconfort peut-on souhaiter que de vivre un dernier contact ? Percevoir le message qu'il va bien, qu'il est heureux dans sa nouvelle forme d'existence, qu'il a survécu à la mort de son corps et que le même destin nous attend tous. Toute personne

en deuil aimerait recevoir cette information capitale, mais ce n'est manifestement pas aussi simple. C'est la raison pour laquelle je dis toujours qu'il ne faut pas en vouloir au défunt s'il ne se manifeste pas. J'en suis convaincue et je le répète souvent : il ne faut pas prendre l'absence ou au contraire la survenue de ces manifestations pour un baromètre de la qualité ou de l'intensité de l'amour que nous porte le défunt.

– Le Dr Christophe Fauré est de cet avis également.

– La recherche montre que 24 % des Français ont expérimenté un ou plusieurs VSCD lorsqu'ils étaient en période de deuil⁴. Pour les États-Unis, des chercheurs ont estimé ces occurrences entre 20 % et 45 %. Les personnes ayant perdu leur conjoint ou leur partenaire semblent vivre des VSCD dans une proportion particulièrement importante, allant jusqu'à 50 % des endeuillés sondés⁵. Ce sont des chiffres significatifs. Par leur fréquence, les VSCD constituent un phénomène social majeur, par ailleurs totalement passé sous silence. Pourtant, on peut s'interroger sur le fait que tous les endeuillés ne bénéficient pas du réconfort d'un dernier signe.

– Quelle est votre opinion là-dessus ?

– Nul ne sait pourquoi certains vivent un VSCD et d'autres non. Les mécanismes de ces contacts sont pour l'instant mystérieux, mais on commence peut-être à avoir une piste de réflexion grâce aux travaux du psychologue américain Allan Botkin qui a développé la *communication induite après la mort*, la CIAM.

Cette méthode appelée en anglais *induced after death communication* (IADC) est dérivée de l'intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires ou EMDR (*eye movement desensitization and reprocessing*, désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires). Introduite en France par David Servan-Schreiber, cette technique novatrice a fait ses preuves de manière époustouflante notamment dans le traitement de personnes souffrant de syndrome de stress post-traumatique. Elle est aujourd'hui communément utilisée par de nombreux psychothérapeutes,

permettant de soigner durablement des traumatismes émotionnels tels qu'un deuil, un accident ou une agression.

La CIAM a été découverte fortuitement lors de séances d'EMDR pratiquées par Allan Botkin avec des vétérans de la guerre du Vietnam afin de soigner les blessures traumatiques lourdes dont ils souffraient. Durant ces séances, plusieurs vétérans semblèrent entrer involontairement en contact avec des personnes décédées, et reçurent pour certains des messages d'un grand réconfort. L'intensité de ces expériences et la résolution durable du trauma qui en découlait incitèrent Botkin à développer cet outil thérapeutique. Aujourd'hui, plus de vingt ans plus tard, de nombreux thérapeutes utilisent la CIAM à travers le monde, et notamment en France, avec des résultats souvent stupéfiants et durables.

Un entretien CIAM se déroule sensiblement de la même manière qu'une séance classique d'EMDR. Le moment clé est celui durant lequel le patient focalise son attention sur la personne disparue, tout en réalisant les mouvements oculaires de va-et-vient spécifiques de l'EMDR. Durant cette phase, ou dans le temps de relaxation qui suit, le patient peut avoir l'impression de recevoir des messages, d'avoir diverses sensations physiques ou même parfois de percevoir la personne disparue. Sans qu'il soit besoin de se prononcer sur la réalité objective de ces expériences de contact induit, leur impact thérapeutique sur le déroulé d'un processus de deuil est avéré dans de nombreux cas.

– Quel éclairage la CIAM apporte-t-elle, Evelyn ?

– La méthode CIAM agit sur la tristesse de l'endeuillé. Durant la séance, une fois la tristesse réduite voire éliminée, les conditions favorables à la survenue d'un contact sont créées.

– Est-ce à dire que la technique de Botkin n'induit pas de VSCD, mais favorise les conditions de leur survenue ?

– C'est exactement cela. Botkin explique qu'il crée les conditions favorisant l'émergence des contacts en réduisant la tristesse de la personne

qui consulte, grâce à l'EMDR, mais *qu'il n'induit pas* les VSCD⁶. Après avoir mené des milliers de séances de CIAM, avec un taux de survenue de VSCD autour de 75 %, il en vient aujourd'hui à penser que la perception de ces contacts est liée à une question d'énergie. D'ailleurs des médiums disent aussi que les défunts se trouveraient à un niveau d'énergie beaucoup plus élevé que les vivants. Lorsque nous sommes déprimés, accablés de tristesse, notre niveau énergétique serait encore plus bas qu'il ne l'est en temps normal et cela rendrait très difficile pour les défunts d'établir la connexion. La diminution de la tristesse lors d'une séance CIAM augmenterait le niveau énergétique du patient et rendrait ainsi possible la perception d'un contact. Ce n'est qu'une hypothèse qui reste à être corroborée par d'autres travaux et par d'autres méthodes.

Établir une voie de communication entre les mondes nécessite-t-il autant pour les vivants de « monter » que pour les défunts de « descendre » ? Quel type d'énergie cela implique-t-il ? Pierre Yonas, l'un des médiums que j'ai interrogés dans *Le Test*, m'a décrit le mécanisme énergétique qui lui permet en tant que médium de percevoir les messages des défunts⁷. Cette notion est sans conteste une piste fascinante à explorer dans le futur, tant pour les physiciens que pour des chercheurs dans d'autres disciplines.

Evelyn est d'ailleurs à l'origine d'un très ambitieux projet de recherche international dont l'objectif est, comme cela a été fait avec les EMI, de mieux comprendre la phénoménologie des VSCD : recueil de témoignages dans différents pays, analyse et classification, étude de l'impact à moyen et long terme sur le processus de deuil, etc. Pour l'angle « énergétique », Evelyn invite les physiciens quantiques à se pencher sur la question. Par ailleurs, elle a également été intriguée par un phénomène qui peut se produire parfois lors d'un VSCD et qu'elle a appelé une « quasi-paralysie passagère ».

– En effet, j'ai reçu plusieurs témoignages décrivant une impossibilité de bouger et de parler lors d'un VSCD. Dès que le contact se termine, après

quelques secondes, quelques minutes tout au plus, la personne peut à nouveau parler et se mouvoir normalement. Ces descriptions font penser à un niveau d'énergie très bas lors du contact. Un cas de figure similaire peut se produire au moment du décès d'un proche qui a lieu à distance. Je pense à une femme qui s'est sentie vidée de toute son énergie au moment où sa cousine était en train de mourir, de manière inattendue et dans une autre ville. Elle n'avait ni douleur ni maladie, mais une impression atroce que sa force de vie la quittait. À l'heure précise du décès de sa cousine, elle a retrouvé un niveau d'énergie normal.

Cette notion d'énergie revient dans de nombreux contacts. Tout comme dans les témoignages des médiums qui soulignent que certaines âmes peuvent dans des circonstances particulières rester collées à des lieux ou des êtres et se nourrir de leur énergie, de leurs émotions, comme le défunt alcoolique en recherche d'un bar dont parlait Sylvie Ouellet plus haut.

À côté de cette question d'énergie – certains parlent de « lumière » plutôt que d'« énergie » –, un autre élément à retenir est que la plupart des témoignages décrivent une expérience spontanée qui se produit à un moment où l'endeuillé n'est pas en train de penser au défunt, de pleurer ou dans un état de profond désespoir, mais plutôt quand son attention est ailleurs, qu'il s'occupe de ses tâches quotidiennes. Beaucoup de VSCD se produisent dans la nuit ou le soir, dans des périodes où notre mental est peut-être moins vigilant et s'accorde un répit. Des instants où la tristesse s'éloigne temporairement, des moments sans doute ayant quelques similitudes avec les états méditatifs. Où notre cerveau ultra actif la majeure partie du temps se trouve dans un état légèrement altéré de conscience.

Ainsi donc il nous serait possible de provoquer ces rencontres ?

Notes

1. Institut de recherche sur les expériences extraordinaires, www.inrees.com

2. Stéphane Allix et Paul Bernstein (dir.), *Manuel clinique des expériences extraordinaires*, InterEditions, 2009.
3. Evelyn Elsaesser, *Quand les défunts viennent à nous. Histoires vécues et entretiens avec des scientifiques*, Exergue, 2017.
4. EVS (2011) : EVS - European Values Study 1981. Integrated Dataset. GESIS Data Archive, Cologne. ZA4438 Data file version 3.0.0., doi : 10.4232/1.10791.
5. W. D. Rees (1971), « The hallucinations of widowhood », in *British Medical Journal*, 4, p. 3741.
6. Evelyn Elsaesser, *op. cit.*, p. 152-161.
7. Stéphane Allix, *Le Test*, *op. cit.*, p. 145 et suiv.

Contact induit ?

Aurélie a perdu son frère Bertrand il y a quinze ans. Depuis ce drame, ses parents et elle cherchent des réponses rationnelles et étayées à cette question si vertigineuse : que se passe-t-il après la mort ? Où se trouve Bertrand ? Poursuit-il sa vie quelque part ? À quoi ressemble cette existence ?

Profitant d'un voyage de toute la famille en Californie, Aurélie a eu l'idée de prendre rendez-vous avec une thérapeute pratiquant la CIAM, la communication induite après la mort, pour sa mère Pascale et elle. Pascale ayant peur de ne pas avoir un niveau d'anglais suffisant, Denis, le mari d'Aurélie, accepte de jouer le rôle d'interprète, tout en étant le témoin neutre de l'entretien.

La thérapeute les fait asseoir côte à côte sur le canapé de son cabinet. L'entretien commence. Tout se déroule normalement jusque vers la fin de la séance, quand il est demandé à la maman d'Aurélie d'entrer en phase de relaxation et de penser à son fils. Est-ce le silence ? Un effet de mimétisme ? Bizarrement Denis se sent lui aussi glisser dans un état méditatif. Tout le haut de son corps lui semble plus stable, ancré, dans un état profond de bien-être. Puis voilà qu'il se met à ressentir comme un halo d'énergie englobant toute sa tête jusqu'à la base du cou. Une enveloppe

d'énergie épaisse et gonflée, une énergie puissante et agréable. C'est une sensation intense...

– J'ai alors senti ma tête pivoter vers la gauche, là où était assise ma belle-mère, c'était cette énergie qui provoquait la rotation, pas ma volonté. *On me tournait la tête !*

Tandis que sa tête pivote, une phrase s'imprime soudain dans l'esprit de Denis : « MAMAN, JE T'AIME. »

– J'avais les yeux fermés et j'ai vu comme un écran gris-blanc sur mes paupières avec ces lettres majuscules en noir. C'est apparu comme un flash puis ça a disparu.

Tout s'enchaîne. Denis a alors la vision du haut du corps d'un homme de dos dont les deux larges bras s'ouvrent et enserrant sa belle-mère, tandis que sa tête se pose contre celle de Pascale. Durant ces secondes Denis ressent autour d'eux une grande énergie d'amour.

Stupéfait, sans comprendre ce qu'il se passe, Denis n'ose parler ni réagir, de peur de faire quelque chose qui parasite la séance et empêche sa belle-mère d'avoir le contact qu'elle espère avec son fils. Il essaie de bouger la tête, de détourner son attention de cette vision pour regarder ailleurs dans la pièce, tentant de se couper de ce qu'il vit. Mais malgré ses efforts, la sensation d'énergie revient, de plus en plus intense, à tel point que n'y tenant plus, comme si tout son corps avait besoin d'extérioriser ce qui est en train de lui arriver, il interrompt la séance et explique ce qu'il perçoit. Il regarde sa belle-mère, lui parle de cette vision d'un homme de dos l'enserrant, du message d'amour qu'il a d'abord capté, puis il la prend lui-même dans ses bras.

– Une énorme émotion est montée en moi et m'a fait fondre en larmes... En tenant ma belle-mère dans mes bras, j'ai ressenti un immense soulagement, et de la joie...

– Comment interprétez-vous cela ?

– Mes larmes étaient celles de Bertrand, des larmes de joie qu’il ressentait d’avoir réussi à laisser un message incroyable à sa maman. J’ai ressenti ses émotions en même temps que je les partageais.

Pascale a vécu deux sentiments contradictoires : d’une part une sorte de frustration de ne pas avoir ressenti elle-même cette « présence », et d’autre part un immense sentiment de gratitude pour ce merveilleux cadeau validant son espérance dans une vie qui se poursuit au-delà de la mort. La nature même de son gendre, habituellement très réservé, l’a confortée dans la certitude qu’un tel comportement ne pouvait que lui avoir été en quelque sorte imposé.

Cette expérience a de son côté totalement bouleversé Denis. De par la beauté et l’intensité de ce qu’il a vécu, et cette sensation si forte d’avoir eu un tel contact physique avec Bertrand a renforcé sa conviction, ainsi que celle de sa femme et de ses parents, que la mort est un moment de transition, pas une barrière étanche entre des vivants et des disparus

– Je suis convaincu que nous restons dans le même monde et que des contacts de toutes sortes sont possibles entre nous. Je ne remercierai jamais assez Bertrand pour ce cadeau qui rend notre quotidien tellement plus beau, tellement plus important, chargé de sens et de confiance dans la Vie.

Contact en vol

Octobre 2013, quatre mois après la mort de mon père. L'avion a décollé de Nice en direction de Paris depuis une vingtaine de minutes. Le ciel est dégagé. Je suis assis contre le hublot, à gauche de l'appareil. Autrefois, je passais, à chacun de mes vols, des heures à contempler la Terre depuis le ciel, jamais lassé de ces incomparables tableaux vivants, des dessins sans cesse renouvelés de l'écorce du monde. Mais aujourd'hui, je peux effectuer un voyage entier sans jeter un œil dehors. Pourtant, à un moment de ce vol plutôt banal, je me souviens avoir été collé au hublot, l'esprit un peu ailleurs, le regard dans le vide, contemplant le paysage à l'extérieur de l'avion qui filait dans l'air glacé et pur.

L'altitude de croisière a été atteinte. Étincelante haute atmosphère bleue. Ébloui par la luminosité, je plisse les yeux et mes pupilles se contractent jusqu'à devenir minuscules. Au sol, un tapis de hautes montagnes désertes.

La brume des chaleurs de la plaine s'est dissipée. Le relief du paysage est net. Montagnes aux tons gris-rouge. Sous les ailes qui me ramènent vers le nord se dessine la majesté d'un pays sauvage. Je ferme mon livre et contemple la Terre. Encore étonné par tant de majesté.

Sur ma gauche, vers l'ouest, la vue qui s'offre à moi est composée de montagnes rondes et pas encore trop escarpées, figurant davantage la masse d'un plateau plutôt qu'une succession de vallées et d'arêtes rocheuses. Pas

trace de neige. Pas de route visible, ni de village, ni même de hameau. Le désert à vingt minutes de Nice. Quel est donc cet endroit qu'instantanément je rêve de revenir visiter depuis le sol ? Pas d'écran montrant la carte du trajet sur cet appareil effectuant un vol intérieur. Alors, poussé par je ne sais quel désir profond, j'interpelle un steward. En près de trois décennies de voyages à travers la planète, je ne sais combien d'avions empruntés, c'est bien la première fois que je suis poussé à m'enquérir de la localisation précise d'un lieu survolé auprès de l'équipage.

– Auriez-vous la gentillesse de demander au pilote les coordonnées GPS de notre position actuelle ?

– Les coordonnées GPS ? me demande-t-il, un peu surpris.

– Oui, je trouve le paysage magnifique et je suis très curieux de savoir où nous sommes...

Le jeune homme disparaît à l'avant. L'avion poursuit sa remontée vers le nord. Derrière le hublot, des vallées se creusent, des reliefs s'accroissent, des lambeaux de neige éternelle apparaissent sur la dentelure des arêtes. Le jeune homme revient bientôt avec les chiffres demandés. Je les note avec application. Il ajoute :

– Nous allons bientôt survoler le massif des Écrins. Nous sommes non loin de Briançon, la ville sera visible sur la droite de l'appareil. Nous arrivons bientôt au-dessus du lac de Serre-Ponçon...

Je suis foudroyé. À la seconde.

Les Écrins.

Exactement comme au musée à New York, me voilà brusquement bousculé par un trouble intense et je me mets à pleurer ; mon émotion si vive est incontrôlable. Je colle à nouveau mon front contre le hublot froid. En effet, voici un lac à la surface noire et lisse comme une lame depuis cette altitude. Il a la forme d'un boomerang. Mais c'est le mot « Écrins » qui a tout déclenché. C'est lui qui me convainc à l'instant qu'une nouvelle fois, *mon père est en moi*. Car ce massif alpin fait partie de notre famille.

La soudaineté de mon émotion. Sa violence totalement inattendue, provoquée cette fois par la beauté d'un paysage et l'évocation d'un nom si chargé de sens. Le massif des Écrins, la terre des plus beaux souvenirs d'enfance de mon père. La terre de notre famille. La terre des mémoires heureuses.

Et voici que j'aperçois à l'ouest le massif du Vercors, alors que l'avion perdu dans le ciel suit la ligne de cette longue vallée qui le borde. Nous sommes probablement tout juste à la verticale du Pont-de-Claix où papa connut tout jeune enfant ses plus puissantes joies avant guerre. Dans le bonheur insouciant de la fin des années vingt, la masse imposante, presque inquiétante, folle du Vercors le bouleversa tellement que naquit alors sa passion organique pour la géographie. Il avait deux ans. Elle ne l'a jamais quitté.

Ce paysage *vivant*.

Puis c'est Grenoble qui avance lentement, et le massif de la Chartreuse encore au nord. Ces noms recèlent des trésors de souvenirs dans ma famille. Leur localisation est difficile pour moi qui peine à les situer sur une carte, mais pour mon père ils sont le théâtre des instants les plus heureux de son existence, le lieu de naissance d'un amour infini pour les paysages. Et voilà que mon père, qui semble enclin à venir un peu en moi de temps à autre, les observe à nouveau *à travers moi* depuis ce premier regard nonchalant que j'ai porté à travers le hublot, après avoir quitté la Provence. J'en suis convaincu : c'est lui qui, reconnaissant instantanément *avec mes yeux* ce que nous survolions, a pressé mon inconscient afin que je m'adresse au steward, que j'entende le nom « massif des Écrins », et que je comprenne.

C'est la deuxième fois qu'il parvient à me manifester sa présence, en dehors d'un rêve. Je n'en ai pas de preuves – comment une expérience si subtile et passagère pourrait-elle passer au tamis de l'expérimentation ? – mais pour la deuxième fois l'émotion forte que je ressens, le caractère

inattendu de l'expérience et la coïncidence entre ce qui déclenche mon émoi et un élément important de la vie de mon père, tout cela m'invite quelques minutes à renoncer en douceur à mes doutes insatiables.

Notre corps, au fil des témoignages, apparaît comme un espace possible de rencontre. Une antenne capable de capter des énergies, l'endroit où des messages situés au-delà des mots se transmettent depuis les êtres qui peuplent l'invisible jusqu'à notre mental.

Alors, le temps de ce moment suspendu, je *sais* que mon père est vivant. Et que la mort est un leurre.

36, quai des Orfèvres

Patrick Manreza est un ancien policier, aujourd'hui revenu sur ses terres pyrénéennes. En tout, il aura passé vingt-trois ans en région parisienne, commençant au groupe criminel du service départemental de police judiciaire du Val-de-Marne, puis rejoignant la brigade criminelle de Paris – le fameux 36, quai des Orfèvres –, d'abord au sein du groupe d'enquête antiterroriste, puis à la section de droit commun.

Être flic à la crim', c'est être confronté à une des parts les plus obscures de l'humanité. Durant ses années de service, Patrick a certes croisé des meurtriers repentants mais aussi d'autres qui avaient le mal chevillé au corps. Des hommes dont rien ne peut effacer de son esprit le regard si sombre, même des années après. Des regards qui font *peur*.

À la crim' du Val-de-Marne, Patrick a développé un réel savoir-faire notamment en matière d'interrogatoire des suspects. C'est dans ce domaine qu'il se trouve le plus à l'aise. Il arrive à ressentir les gens, à percevoir leur mal-être, leurs failles et ainsi parvient à les conduire plus facilement à se confier, ou à avouer. Il est doué pour ça, et cette réputation l'a suivi dans la capitale. Se doute-t-il à l'époque que son talent de flic cache une disposition plus inhabituelle ?

En effet, au fil des années, Patrick commence à se demander si ses qualités d'interrogateur ne viendraient pas d'une sensibilité encore

largement sous-employée. Car sans qu'il en soit totalement conscient au début, ses ressentis s'imposent avec de plus en plus de netteté, d'évidence. Son intuition se développe. Ça en devient déstabilisant, perturbant dans certaines situations où son métier requiert un cartésianisme absolu.

– Je dois dire que, malgré moi, je ressentais des choses subtiles. Je captais, mais j'étais incapable d'en comprendre la provenance.

– Vous captiez quoi ?

– Quand les gens me mentaient par exemple, ou alors soudain une info importante me *venait*, comme ça, sans que je sache comment. Je ressentais aussi l'état émotionnel ou même physique des gens...

Patrick ne peut pas se confier au sein de son service. Intuitions, perceptions subtiles, sensibilité de plus en plus accrue aux *énergies* et aux *présences* ne sont pas des outils a priori très adaptés aux enquêtes criminelles. Le travail de flic s'appuie sur des faits objectifs et non sur des *perceptions*. Pour ses collègues, Patrick a un « bon feeling » pour les interrogatoires et est considéré comme un bon enquêteur. C'est tout.

Mais petit à petit, au hasard des rencontres, Patrick découvre que sa sensibilité cache en réalité un don pour percevoir les déséquilibres chez les gens, et les soigner. Il se documente, se forme, puis commence à pratiquer, à *guérir* avec les mains. Son entourage d'abord. Enfin, est-ce lui qui guérit ? Patrick a conscience d'être un canal plutôt qu'un acteur. Il observe qu'une énergie le traverse pour aller vers les personnes sur lesquelles il pratique un soin. Mais pour être efficace il ne doit pas penser, simplement être concentré afin que ses mains se placent d'elles-mêmes à l'endroit en souffrance. Quand il se laisse ainsi guider, les résultats sont là.

Les flics sont rationnels, mais pragmatiques, et petit à petit les six collègues de son groupe au 36 constatent que « les mains de Patrick, ça marche ! ». Au cours de ces séances de magnétisme, Patrick s'aperçoit en outre qu'il accède à des informations intimes, ayant des flashes sur des éléments de la vie de ses copains. Ça, ça bluffe les collègues. Il ne maîtrise

absolument pas ce phénomène qui survient sans qu'il s'y attende. Cette confiance en ses dispositions « bizarres » permet à Patrick de s'ouvrir davantage au sein de son service, et de confier qu'il est parfois sujet à certains ressentis dans le cadre des enquêtes. Avec les années, ces ressentis vont jusqu'à des sensations de *présences*, de messages transmis par des défunts. Car ce point aussi devient un élément de sa réalité : Patrick perçoit un monde au-delà du visible. Encore une fois, c'est par expérience directe, par le terrain que le flic se rend à l'évidence : il sent ce qu'il pense être des défunts, parfois devant un cadavre dont il *voit* l'esprit encore présent, à côté du corps. Pour autant, jamais il n'essaie d'entrer en communication avec *eux*.

Au mois d'août 2002, le groupe de Patrick est saisi par le parquet de Paris d'une enquête, suite à la mort par asphyxie d'une personne âgée survenue au mois de juin dans une cité du 18^e arrondissement. L'investigation préalable a bien été menée par le commissariat de quartier, mais sans résultat. Patrick et ses collègues héritent d'un dossier bien maigre dans lequel ne figure pas même de photographie de la personne décédée. Les expertises et quelques auditions du voisinage leur apprennent juste que la porte d'entrée de la victime a été enflammée volontairement, des traces de carburant ont été relevées, et que cet incendie a provoqué son décès. L'enquête part de zéro.

À l'époque, Patrick vient d'obtenir son grade d'officier de police judiciaire. Son chef de groupe le désigne pour faire les constatations lors de la perquisition. La défunte habitait un petit appartement situé au quinzième étage. En arrivant sur les lieux, Patrick pénètre seul dans la chambre à coucher. Face à lui se trouve un lit à deux places, défait. Toute la pièce est noircie, il y a de la suie partout. Les draps en sont recouverts également, sauf à l'endroit où se trouvait le corps. Trace macabre en négatif sur draps sombres.

La vision de cette empreinte sur le lit conduit Patrick à penser que la dame a voulu se lever mais n'en a pas eu le temps, manifestement saisie par la mort assez rapidement. La victime a quand même dû comprendre qu'elle allait mourir, pense-t-il.

Et à cet instant précis, Patrick sent une présence dans la pièce, sur sa droite.

Il connaît la disposition de la chambre, son cerveau de flic a mémorisé l'aménagement dès son entrée sur les lieux. Il sait qu'une fenêtre occupe tout un pan de mur et qu'un tabouret de couleur orange se trouve devant. Il est encore dans l'encadrement de la porte et même s'il tourne le dos à la fenêtre, il sait qu'il est impossible qu'un de ses collègues ait pénétré dans la pièce puisqu'il en condamne l'accès avec son corps. Par réflexe, il tourne quand même la tête en direction de cette sensation de présence, et là, stupeur, une dame âgée est assise sur le tabouret.

– Je voyais les traits de son visage, très distinctement.

À cet instant, Patrick sait pertinemment qu'elle n'est « pas réelle ». C'est une sorte d'apparition et c'est très déstabilisant. Est-ce la victime de l'incendie qui se manifeste ? Ou Patrick est-il en train de délirer ? Comme si elle réagissait au fait qu'on la voie, elle s'adresse immédiatement au flic. Par télépathie. Patrick n'entend pas de mots, mais le sens des phrases apparaît dans son esprit. Et la dame est en colère, elle affirme avec véhémence que ce sont des jeunes qui ont mis le feu à sa porte d'entrée.

Devant la violence de l'apparition, Patrick continue à douter de lui et se demande s'il n'est pas en train de tout imaginer, voire de « fondre un fusible » comme il dit. En un mot d'halluciner.

– C'est comme si elle lisait dans mes pensées...

– C'est-à-dire ?

– Comme si elle percevait mes doutes, elle m'affirme avec énergie qu'elle est bien là et que je suis en mesure de la voir, et également de l'entendre.

– J’imagine que tout va assez vite. Quel est votre sentiment ?

– Je ne suis sûr de rien. Il me semble pourtant bien la voir, et en plus j’ai l’impression d’avoir accès à des informations à son sujet : elle aurait un caractère bien trempé, me viennent des images du film *Tatie Danielle*, comme si je devais comprendre qu’elle ressemblait à l’héroïne de ce film, une vieille dame pas cool du tout. Mais honnêtement, je n’étais pas dans mon assiette et je doutais de mes perceptions. Et c’est curieux parce que c’est comme si elle me sentait. Elle captait mon manque d’assurance. Ça l’a encore plus énervée et avec encore plus de virulence, elle a redit que c’était des jeunes qui avaient mis le feu.

– Qu’avez-vous fait ?

– Je me suis dit que, réelle ou pas, il fallait que je la calme. Alors mentalement je lui ai promis que nous ferions tout pour arrêter ceux qui avaient fait ça, puis j’ai essayé d’être apaisant en tentant de lui faire comprendre où elle se trouvait, lui suggérant d’être attentive au fait que peut-être une lumière était perceptible quelque part pour elle, et le cas échéant de se diriger en confiance vers cette lumière lorsqu’elle l’apercevrait. C’est ce que j’avais entendu dire qu’il fallait faire...

La dame disparaît comme elle est venue.

Plus que troublé par cette apparition et les propos qu’elle lui a tenus, Patrick rejoint son chef de groupe dans la salle à manger et lui raconte ce qui vient de se passer en lui décrivant la victime. Le flic l’écoute sans faire de remarque. Patrick l’a déjà magnétisé, et l’autre a constaté que son officier est capable de capter des trucs bizarres mais réels. Il lui fait confiance, même s’il ne sait pas trop où ranger ce genre de phénomène.

La perquisition se poursuit, et bientôt le chef de groupe met la main sur la carte d’identité de la victime.

– Il est venu vers moi, en me montrant la photographie sur la carte d’identité. « Tu as vu, elle est comme tu l’as décrite », m’a-t-il dit, tout excité.

– Vous l’avez reconnue ?

– C’est vrai que j’ai eu un choc en voyant cette photo. C’était vraiment elle que j’avais vue ! Ça me rassurait dans le sens où j’avais la confirmation que je n’avais pas déliré, mais en même temps ça m’a mis vraiment mal à l’aise.

– Pourquoi ?

– Je lui avais fait une promesse, à cette dame...

De retour au Quai des Orfèvres, les deux flics décident de garder cette histoire d’apparition pour eux. Le dossier est confié à Patrick. L’enquête révèle que l’image de tatie Danielle colle vraiment à la défunte. De son vivant, elle s’était fâchée avec son unique enfant, elle avait frappé une voisine de palier et on la connaissait pour jeter des bouteilles d’eau depuis la fenêtre de son appartement sur les jeunes qui faisaient du bruit dans la cité. Après enquête, les policiers arrêtent cinq jeunes gens, suspectés d’être impliqués dans l’incendie.

– Pendant leur interrogatoire, ils ont avoué. Pour eux, ils avaient juste mis le feu au paillason de la « vieille ».

– Est-ce son « intervention » qui vous a mis sur leur piste ?

– C’est clair ! C’est uniquement le message qu’elle m’a donné dans sa chambre sur ces jeunes qui m’a permis d’orienter l’enquête sur eux, sinon nous n’aurions jamais trouvé. Cette enquête a été résolue sans aucune preuve matérielle, « tout au feeling » comme on dit.

Un sacré feeling !

Un signe

Le fils de Sylvie et Laurent est mort dans un dramatique accident de voiture en mars 2013. Tom avait onze ans. Un peu plus d'un an après ce cataclysme, en juillet 2014, Sylvie passe quelques jours de vacances chez des amis en Picardie. La nuit est tombée, Sylvie a regagné sa chambre. Elle descend les volets électriques et se retrouve dans l'obscurité totale alors qu'elle se glisse dans son lit. Nous sommes le 17 juillet, et Tom est décédé le 17 mars, ces dates symboliques sont dures à vivre.

– C'est psychologique, une période que l'on vit assez mal.

– Qu'avez-vous fait ce jour-là ?

– Je n'ai pas été bien de la journée. J'ai effectué seule une grande balade sur la plage, et je pleurais beaucoup. J'étais vraiment mal. Allongée dans l'obscurité, je me suis adressée à mon fils : « S'il te plaît, envoie-moi un signe, parce que ça ne va pas du tout... » Je n'arrivais pas à dormir... et à ce moment-là j'ai vu cette espèce de point rouge qui dansait devant mes yeux...

– Un point rouge ? Dans le noir ?

– Oui, rien ne filtrait de l'extérieur à cause des volets. Je me trouvais dans le noir complet. Mon premier réflexe a été d'allumer...

– Ce point rouge ressemblait à quoi ?

– Un peu comme ce qu’émet un pointeur laser... mais le volet était complètement occulté et en plus la maison où nous étions se trouvait dans un endroit isolé sans aucune habitation alentour. Et pas d’appareil électrique dans la chambre qui aurait pu projeter une lumière... J’allume, et je ne vois plus rien. Alors j’éteins et je distingue à nouveau le point rouge...

– Est-ce qu’il bougeait ?

– Oui, ça bougeait. C’était rouge, mais comme avec du jaune au centre... ça n’arrêtait pas de bouger dans tous les sens, de danser en l’air.

– Combien de temps cela a-t-il duré ?

– Plusieurs minutes... et je me suis endormie...

– Pourquoi associez-vous cette lumière à votre fils Tom ?

– Parce qu’il *me l’a dit*. Quelques jours plus tard, une amie est entrée en contact avec Tom au moyen de l’écriture automatique.

L’écriture automatique est une forme de médiumnité consistant à « prêter » sa main à un défunt pour qu’il écrive les messages qu’il désire transmettre. Cela demande une certaine pratique. La personne tient un stylo dont elle laisse la pointe posée sur une feuille de papier, et se relâche suffisamment pour permettre au défunt d’animer sa main et d’écrire. Le secret réside dans la capacité à lâcher prise de la personne qui tient le stylo. En effet, elle doit se réfréner afin que son mental n’interfère pas tandis que le défunt se sert de sa main pour former des phrases aux déliés incroyables. Les messages sont parfois impressionnants car il arrive que le texte soit ponctué de détails totalement ignorés de la personne qui tient le stylo. Ce qui rend la question « Qui les écrit ? » bien troublante.

Ce fut le cas pour la maman de Tom qui avait gardé pour elle ce qui venait de lui arriver en Picardie.

– Je n’avais pas raconté l’épisode de la lumière à cette amie, et par son intermédiaire, Tom m’a écrit cette très jolie phrase : « La petite lumière, c’était bien moi. Tu étais si triste, ma maman d’amour, alors je suis venu danser devant toi pour te faire sourire. »

Confirmation

– Je savais que ce serait une histoire sérieuse, mais j’avais l’intuition que ça ne durerait pas plus de trois ans...

Ce pressentiment, encore une fois.

Lorsque Valérie rencontre Loïc, elle a vingt et un ans et lui vingt. Le coup de foudre est immédiat mais leur histoire qui commence est entachée par cette appréhension à l’époque inexplicable. Valérie est surprise par cette sensation dès les premiers jours. Au fond d’elle, l’image d’un accident est là, et elle tente de se raisonner en essayant de se convaincre que non, peut-être vont-ils « simplement » rompre au bout de quelque temps même si leur histoire n’est pas une passade et qu’ils éprouvent l’un pour l’autre des sentiments très forts.

Plus curieux encore, Loïc lui aussi pense qu’il ne vivra pas vieux et l’exprime régulièrement. « J’ai l’impression que je vais partir jeune », annonce-t-il à Valérie.

Le 27 février 1996, voilà presque trois ans qu’ils sont ensemble. Le couple habite Toulouse. Loïc, qui est informaticien, est en déplacement à Paris. Après avoir effectué un dépannage chez un premier client le matin, il a déjà pris du retard sur son planning et doit vite se rendre chez le client suivant à l’autre bout de la capitale sans même avoir pris le temps de déjeuner.

Sur une bretelle à double voie, sa voiture de location heurte de plein fouet un véhicule arrivant en face. Loïc est tué sur le coup.

Lorsqu'en fin de journée Valérie rentre de son travail, elle a un message sur son répondeur. Une femme en pleurs : « Valérie, rappelle-moi tout de suite. » La voix est tellement déformée par la douleur que Valérie ne reconnaît pas la maman de Loïc. Elle appelle sa grand-mère : « C'est toi qui m'as laissé un message ? », pensant qu'il est arrivé quelque chose à son grand-père. Non. Elle raccroche et tout de suite le téléphone sonne à nouveau. Le frère de Loïc est au bout du fil. Il lui annonce la nouvelle.

Valérie est terrassée. Sous le choc, elle ne sait plus quoi faire, qui appeler, elle est perdue et reste prostrée.

La nuit tombe. Comment fermer l'œil ?

Avec Loïc ils habitaient un appartement situé au dernier étage. Toute la nuit Valérie croit entendre ses bottes de motard dans l'escalier. Des pas sur le carrelage de l'entrée du rez-de-chaussée. Exactement le même son familier qui indiquait le retour de Loïc.

– J'avais vraiment l'impression d'entendre ses pas, comme si quelqu'un marchait de long en large en bas de l'immeuble.

Incapable de dormir et en état de choc, Valérie n'y prête pas plus d'attention. Ce n'est que plus tard qu'elle réalisera combien il était improbable que quelqu'un ait déambulé dans l'escalier de son immeuble une partie de la nuit. Et cela se reproduit plusieurs fois les nuits qui suivent.

Et puis cette odeur de cigarette. Valérie ne fume pas, l'appartement est fermé, les fenêtres closes, et pourtant à certains moments l'odeur de cigarette est indiscutable. Pas celle de mégots froids, pas celle qui imprègne un appartement de fumeur, non, celle d'une cigarette allumée en train de se consumer.

– C'était fort, comme s'il était en train de fumer à côté de moi.

L'odeur de l'eau de toilette de Loïc aussi la surprend. Dans l'appartement, et même à l'extérieur alors que personne ne se trouve à

proximité.

– La cigarette ou le parfum, c'était différent de ces odeurs familières d'appartement. Malgré tout, à chaque fois, j'essayais de trouver une explication logique : « C'est son appart, c'est peut-être mon cerveau qui essaye de recréer des choses pour me faire du bien »... mais ce n'était que le début. Dans les semaines qui ont suivi, il y a eu plein de petites choses. Je sentais une présence, il y avait quelqu'un dans l'appart...

– Décrivez-moi vos sensations.

– On avait un petit bar dans le salon et Loïc avait souvent l'habitude de s'y asseoir. Plusieurs fois je me suis sentie observée comme s'il y avait quelqu'un au bar qui me regardait. Ou alors il est arrivé que je sente une pression sur ma peau, comme si quelqu'un me prenait la main, ce que Loïc faisait de son vivant. On avait l'habitude de regarder la télé main dans la main et il me serrait la main comme ça deux, trois fois d'affilée, un petit jeu entre nous. Il m'est arrivé plusieurs fois, seule devant la télé, de sentir clairement *quelque chose* me toucher la main comme il le faisait.

Odeurs manifestes, sensations physiques sur la main et surtout ce sentiment de présence, Valérie ne sait comment interpréter ce qu'elle vit. Elle a reçu une éducation très cartésienne, ni religion ni spiritualité. Même si petite elle se posait beaucoup de questions existentielles, ça n'est pas allé plus loin. En rencontrant Loïc, elle a fait la connaissance de sa tante qui est un peu médium ; elle pratique l'écriture automatique et lors des repas de famille Valérie les a parfois entendus parler de vie après la mort, de spiritisme. Mais pour elle à l'époque, ce genre de chose lui semble relever du domaine des croyances pas très sérieuses. Et quand il arrivait à la tante de Loïc de lui parler de ses expériences, de raconter que parfois les morts peuvent essayer de nous contacter, Valérie coupait court à la discussion. Le sujet lui faisait un peu peur. Valérie est ingénieur dans le domaine aéronautique. Plutôt les pieds sur terre. Alors ces histoires de fantômes...

Malgré tout, ces « trucs bizarres » qui se produisent depuis la mort de Loïc commencent à sérieusement l'intriguer. Et si c'était vraiment des signes de sa part ? Dans le doute, elle choisit pourtant de se raccrocher au concret : « C'est moi qui interprète, j'ai envie d'y croire, il y a forcément une explication. »

Même quand les clés disparaissent pour réapparaître dans le vide-poche où elle vient pourtant de regarder dix fois.

Même quand cette sensation de présence se fait si prégnante.

– Trois ou quatre fois dans la semaine il se passait quelque chose, alors je me suis dit au bout d'un moment : « Soit je deviens folle, soit c'est Loïc ! » Mais je ne voulais rien comprendre, je ne voulais pas y croire. Et puis à force d'accumulation – statistiquement ce n'était pas possible qu'il arrive autant de trucs –, j'ai commencé à avoir un doute et je me suis laissé doucement séduire par l'idée, parce que quelque part ça m'apaisait aussi de penser que c'était peut-être bien réel. Loïc devait chercher à m'interpeller en faisant des choses de plus en plus évidentes puisque pour les manifestations plus anodines je trouvais toujours une « explication rationnelle ».

– Qu'entendez-vous par « des choses de plus en plus évidentes » ?

– Son doigt dans mon dos par exemple. Vous savez, quand vous voulez surprendre quelqu'un, vous pointez le doigt dans ses côtes ou son dos. C'est ce qui m'est arrivé : brusquement, je sentais quelqu'un m'enfoncer le doigt dans le flanc, et je sursautais de stupeur.

– Cela se produisait à quel moment de la journée ?

– Toujours quand j'étais occupée. Une fois je me trouvais chez des amis qui m'avaient invitée pour me changer les idées. J'étais en train de faire la vaisselle, je plaisantais avec eux alors qu'ils se trouvaient dans l'autre pièce, je ne pensais absolument pas à Loïc à ce moment-là, et tout d'un coup, paf, un doigt dans le dos. J'ai fait un bond !

– J'imagine...

– En même temps que je sursautais, j’ai crié de surprise au point que mes amis m’ont demandé ce qui se passait. Ça arrivait toujours à des moments où je ne m’y attendais pas. C’est là que j’ai commencé à me dire que ce n’était pas moi qui provoquais ça puisque je n’étais pas en train de penser à lui.

Environ trois mois après la mort de Loïc, Valérie sent toujours autant sa présence. Un soir, elle se couche en proie à un gros accès de tristesse. Elle remarque une fois allongée que l’ambiance, l’atmosphère est un peu « particulière ». Elle ne sait pas définir précisément ce qu’elle ressent. Impression feutrée de se trouver dans une bulle, chaque son étant comme amplifié. Alors elle perçoit que quelqu’un marche sur la moquette. Immédiatement la peur l’envahit. Coup de chaud, son cœur s’emballe. Et soudain *le lit s’affaisse* comme lorsqu’une personne s’y assoit.

– Mon cœur battait à tout rompre, j’ai cru que j’allais avoir un malaise tellement j’étais effrayée. Et puis j’ai senti qu’on me touchait les jambes par-dessus les couvertures, l’air de dire : « Je suis là. » Alors je me suis écriée à haute voix : « Écoute, Loïc, je sais que c’est toi, merci de ces signes, vraiment, je te crois, je te crois, mais arrête ! » J’avais le cœur qui allait sortir de la poitrine tellement il battait fort, j’étais terrorisée...

– Que s’est-il passé alors ?

– Ça s’est arrêté.

– Comment êtes-vous sûre que vous ne rêviez pas ?

– Je venais de me coucher, je n’étais pas encore endormie. J’avais même les yeux grands ouverts ! Enfin, quand il s’est assis sur le lit, je les ai fermés parce que je me suis dit que si jamais je le voyais j’allais mourir d’une crise cardiaque !

Cette « visite » balaie les derniers doutes de Valérie. L’expérience a été trop intense. Trop d’émotion. Les jours qui suivent, elle parle à Loïc dès qu’elle sent à nouveau une présence.

Six mois après le départ de leur fils, les parents de Loïc envisagent de mettre sa moto en vente. Valérie a obtenu son permis un mois avant l'accident et se demande si elle ne va pas leur proposer de la racheter. Pour garder un souvenir de Loïc. Mais c'est une grosse cylindrée, une machine puissante et Valérie, qui est débutante, hésite.

Un soir en se couchant elle s'adresse à Loïc : « Je pense que je vais proposer à tes parents de leur racheter la moto. » Le lendemain matin, sa belle-mère l'appelle.

– Elle me dit que sa sœur, la tante qui fait de l'écriture automatique, lui a téléphoné à l'aube pour lui raconter avoir été réveillée en pleine nuit par Loïc qui lui a fait écrire une lettre. Dans ce message il l'avertissait qu'il ne fallait surtout pas que je rachète la moto parce qu'elle était trop puissante pour moi...

– Et vous êtes certaine que vous n'aviez pas fait part de vos intentions ni à la mère ni à la tante ?

– Non, je n'en avais encore parlé à personne. Juste à... Loïc, la veille au soir.

– Et Loïc réveille sa tante dans la nuit...

– Oui. Quand elle m'a dit ça... j'ai été séchée sur place ! J'ai des frissons rien que d'en reparler. Et c'est vrai que même si après ce que j'avais déjà vécu je n'avais plus trop de doutes à l'époque, là, ça a été le marteau qui a enfoncé le dernier clou. J'ai pensé : « Là c'est bon, j'ai ma preuve. »

Les incroyables expériences qui suivent le départ de Loïc jusqu'à ce message six mois après son départ conduisent Valérie à s'engager sur un cheminement spirituel. C'est un véritable saut de conscience qui s'opère en elle. Elle s'ouvre à une réalité qui jusqu'à présent était absente de son existence.

– Avec le recul je pense que c'était une expérience par laquelle il fallait que je passe. Elle a provoqué en moi une ouverture d'esprit que je n'aurais jamais connue si tout cela n'était pas arrivé.

Les expériences, intensives les six premiers mois, vont sensiblement diminuer après l'épisode de la moto. Comme si le message était passé ? Au bout d'un an les signes sont devenus très épisodiques. Valérie a refait sa vie, elle se dit que Loïc aussi est passé à autre chose.

La petite Estelle

Jeanne, soixante-deux ans, est en train de s'éteindre, atteinte d'un cancer du poumon. Elle vit ses derniers jours à domicile, veillée jour et nuit par son mari et son fils Pierre. Il est présent le jour où elle expire.

Ils ont parlé de la mort ensemble. La famille est très ouverte, et la promesse a été formulée que le premier qui partirait devrait faire signe à ceux qui resteraient. Communiquer, quel que soit le moyen.

La femme de Pierre, Sophie, était extrêmement attachée à sa belle-mère. Son départ est douloureux. Avec Pierre, ils ont deux enfants, Estelle, dix ans, et Simon, six.

Dès le lendemain de la mort de Jeanne, au moment où Sophie met sa fille au lit, Estelle explique à sa maman sentir la présence de sa grand-mère autour de son lit. Quelque chose l'enveloppe avec légèreté, elle peine à décrire cette impression, évoque la sensation d'une couette qui la recouvrirait. Estelle ajoute entendre : « Ne pleure pas, ne pleure pas ».

Pierre et Sophie, catholiques non pratiquants, accueillent avec bienveillance ce que leur dit leur fille. Pour eux, être à l'écoute est important. Cette confiance incite Estelle à se livrer sans entrave à sa maman et quelques jours plus tard, elle lui dit apercevoir le visage de sa grand-mère. Le soir, dans sa chambre, Estelle raconte la voir dans une sorte de médaillon ; seul le haut du corps est visible.

Les semaines qui suivent, les « visites » de Jeanne se succèdent. Estelle transmet de petits messages qu'elle dit recevoir à l'intention de Sophie, qui essaie de ne pas montrer sa peine aux enfants.

– Une fois Estelle me dit : « Mamie me demande de te dire : “Sois courageuse, ma grande, ne pleure pas.” »

Sophie est encore émue à l'évocation de ce message.

– C'est vrai que ma belle-mère m'appelait parfois « ma grande », ce qu'Estelle ne savait pas forcément. C'est assez troublant, même si on est ouvert...

Deux mois après le décès de sa mère, Pierre va chercher les enfants à l'école et revient à la maison en leur compagnie. C'est l'heure du goûter, tous les trois sont dans la cuisine. Pierre se tient debout contre le frigo quand soudain il voit Estelle venir vers lui, apparemment gênée. La petite se tient les mains, tire maladroitement sur son pull comme un enfant qui essaie de dire quelque chose sans oser se lancer.

– Et puis elle me chuchote : « Papa, il y a mamie qui est là, regarde... », en désignant l'angle de la pièce, mais sans se retourner.

Estelle semble avoir peur de diriger son regard dans la direction qu'elle indique.

– Elle lançait furtivement un œil derrière elle, puis revenait vers moi. Je lui ai dit que je ne voyais rien et là elle me rétorque : « Elle trouve ça super que tu t'occupes de nous, elle est très fière. »

Pierre lui demande ce qu'elle voit exactement. Estelle lui décrit sa grand-mère vêtue d'un pull couleur corail et donne à nouveau ce détail curieux : elle ne voit pas les jambes de Jeanne, tout le bas de son corps est flou. Pierre comprend que sa fille ne plaisante pas le moins du monde, elle décrit très nettement une scène qu'elle a vraiment l'air de voir en jetant de brefs coups d'œil en arrière, assez embarrassée par le caractère impressionnant de l'événement. Le jeune frère d'Estelle, Simon, est assis à quatre mètres de son père et de sa sœur et ne remarque rien, tout absorbé par son goûter.

– Elle la voyait, c’est sûr... et puis après une minute peut-être, elle s’est exclamée : « Ça y est, elle est partie. »

Estelle explique avoir observé sa grand-mère se tourner, et *traverser le mur*.

À la suite de ces expériences qui s’enchaînent sans faiblir depuis la mort de Jeanne, les parents d’Estelle se souviennent alors avoir souvent surpris leur fille, lorsqu’elle avait près de trois ans, en train de parler toute seule. « Tous les enfants font ça », s’étaient-ils dit à l’époque, et à leurs questions elle répondait qu’elle parlait avec des enfants venus jouer avec elle. Ni Pierre ni Sophie n’y avaient prêté attention. Mais depuis ce curieux phénomène dans la cuisine, ils considèrent les choses autrement.

– Quand c’est votre fille, que vous connaissez très bien, qui vous raconte ça, vous vous dites qu’il doit y avoir quelque chose. Elle a toujours été très sensible, à fleur de peau...

– Comment avez-vous réagi quand votre fille vous a dit que Jeanne était repartie ?

– Je l’ai rassurée. J’ai tout de suite fait le lien avec la promesse de ma mère de se manifester : « Tu vois, elle vient faire un petit coucou. Elle l’avait promis et elle est venue. » Je lui ai quand même précisé que moi je n’avais rien vu.

Les parents décident de rester attentifs car Estelle dit bientôt voir d’autres personnes qu’elle sent plus ou moins agressives et qui souhaitent, d’après elle, entrer en contact pour passer des messages. Sur les conseils de sa maman, Estelle refuse, et explique à ces « gens » qu’elle ne peut accéder à leurs demandes. Parfois, ces autres personnes ne sont pas des inconnus.

À une occasion Estelle dit avoir vu sa mamie en compagnie d’un certain René. Il se trouve que René était le père de Jeanne, l’arrière-grand-père d’Estelle, que la petite n’a jamais connu. Il est décédé longtemps avant sa naissance, et Pierre et Sophie ne parlent jamais de lui.

– Un soir elle nous a dit : « Mamie et René sont venus me voir pour me faire un petit coucou et René m’a trouvée rigolote, il me connaissait pas. »

Quelque temps plus tard, c’est Aline, la maman de Jeanne, qu’Estelle dit avoir rencontrée.

Grâce à l’écoute bienveillante mais attentive de ses parents, Estelle semble vivre ces expériences, très fréquentes au début – quasiment tous les jours et plutôt le soir –, comme quelque chose de tout à fait naturel. Sa grand-mère vient pour la rassurer, ou pour transmettre un message : « Tout va bien », « Tout se passe bien », « Il ne faut pas que vous soyez tristes », « Profitez de la vie »... toujours des paroles apaisantes d’amour.

Aujourd’hui, Estelle n’évoque plus la présence de Jeanne à ses parents. A-t-elle cessé de lui apparaître ? Ou l’adolescente éprouve-t-elle le besoin de refuser ces contacts ? Désir de normalité. Quand sa maman tente une question, Estelle interrompt son activité, baisse les yeux à peine une seconde, comme si elle ouvrait une porte de perception intérieure, puis reprend ce qu’elle faisait comme si de rien n’était et répond que sa mamie est « occupée ».

L'homme qui croyait peindre des paysages

Pour la majorité d'entre nous, lorsque le mental bloque, les rêves semblent constituer l'espace de *rencontre* le plus communément utilisé par les défunts pour venir se manifester. C'est de cette manière que mon père est venu me donner une information qui a eu des conséquences incroyables.

Au moyen de la peinture, toute sa vie mon père a travaillé sans relâche à essayer de s'approcher de ce qu'il appelait la « chose », désignant par là une sorte d'expérience ineffable qui en dehors de ses rêves nocturnes l'avait touché brièvement à une ou deux reprises devant un paysage réel. Cet écart parfois vertigineux entre la réalité et son monde imaginaire fait de souvenirs, d'évocations littéraires, de voyages et de rêves constituait la matière même de son œuvre picturale. Et le théâtre d'une inlassable quête.

Je sais aujourd'hui que de temps à autre, un pinceau à la main, il touchait à cette chose essentielle et si subtile, si fragile, si impalpable, qui a trait au sens de la vie. Dans l'acte de peindre, il s'en approchait par instants et dans le secret de son atelier parvenait parfois à faire de brèves incursions dans un *autre monde*.

Mon père était également un homme de lettres. Écrire représentait pour lui une discipline aussi impérieuse que sa peinture. Pour que s'entretienne la musique des phrases, il déclamait Tolstoï, Flaubert ou Stendhal à haute

voix pour m'apprendre à composer un texte, alors que je lui soumettais mes premiers articles de jeune journaliste.

Mais il souffrait de la pauvreté des mots, de l'inadéquation de la réflexion pour remplir le vide abyssal dans lequel nous plonge parfois la bizarrerie de l'existence. Et de la mort.

La mort qui emporta son fils un jour d'avril.

Mon père était un colosse d'intelligence et d'émotion. Un modèle irremplaçable pour l'enfant puis l'adolescent admiratif que je fus. Au quotidien un homme gentil, modeste, à la culture démesurée mais discrète, qui m'a appris la retenue et la fragilité des certitudes. J'ai eu une chance inestimable de recevoir de sa part une éducation paradoxale, peu orthodoxe. Apprentissage de l'autonomie, richesse de la voie autodidacte. Pertinence du silence et de la simplicité. Je suis si fier de mon père. Un agrégé, professeur en classes préparatoires, qui m'approuve et me soutient quand je décide d'abandonner l'école, sans même me donner la peine de passer mon bac. Un artiste. Un homme penché en permanence sur son monde intérieur, source mystérieuse de la création. Un exemple si merveilleux et inspirant pour un enfant. Je suis d'ailleurs encore aujourd'hui un peu un enfant, grâce à lui.

Il a publié plusieurs livres durant sa vie. En s'éteignant, il nous a laissé un court manuscrit, véritable palimpseste de sa pensée, travaillé, corrigé, réécrit cent fois, retapé inlassablement au cours de ses dernières années, pour aboutir à un texte concis, musclé, essentiel à ses yeux. Mais qu'il n'était pas parvenu à faire publier de son vivant.

Intitulé *L'homme qui croyait peindre des paysages*, il s'agit d'une sorte d'essai alternant descriptions minutieuses de ses ressentis de peintre et réflexions philosophiques sur l'existence. L'ouvrage lui ressemble, tant il est atypique. Sans doute est-ce pour cela que plusieurs de ses éditeurs avaient hésité, puis finalement renoncé à le publier.

Les semaines précédant sa mort, je lui ai promis de tout faire pour que son livre sorte enfin. Ce texte lui tenait à cœur, énormément. Lorsqu'il décède à la mi-juin, je ressens le poids de cette responsabilité que j'ai accepté d'endosser. « Je ferai ce que je pourrai », me dis-je. Malheureusement les amis éditeurs à qui je l'envoie ne savent pas comment réagir devant ce manuscrit semblable à nul autre. Et les mois s'écoulent sans que je parvienne à tenir ma promesse.

Environ trois ans passent. Puis un beau matin d'avril, dans les derniers instants qui précèdent le réveil, je rêve de mon père. Dans ce rêve, je suis dans une rue de Paris en train de marcher à ses côtés. C'est agréable, nous retrouvons une complicité heureuse. Nous parlons de choses et d'autres, lorsque soudain il m'annonce que son livre va être publié par les éditions Albin Michel, qui se trouvent être mon éditeur dans la vraie vie. Je lui demande de quel livre il parle, il me répond : « Le dernier. » Et il ajoute avoir beaucoup apprécié sa rencontre avec la secrétaire générale de la maison qu'il a trouvée fort aimable. Je lui confirme que c'est une femme charmante et que j'irai la voir sans tarder pour faire établir les contrats. Mon père et moi poursuivons un moment notre promenade en direction de la maison, puis il stoppe et m'annonce d'un air sérieux devoir passer par un autre chemin. « Mais la maison est par là ! » lui dis-je. Il me regarde avec bienveillance et douceur, les yeux déjà lointains, un sourire aux lèvres. Et à cette seconde, je me réveille.

Dans les minutes qui suivent je suis profondément troublé tant je ne peux me défaire de la sensation intense d'avoir réellement parlé à mon père. À la toute fin du rêve, il m'a regardé un peu comme s'il savait que j'allais me réveiller, et quitter son monde onirique mais si réel où nous nous étions retrouvés. Immobile au milieu de la rue, il me regardait repartir vers ma vie. *Et abandonner son rêve.*

Bouleversé par ce songe qui avait si fort le goût de la rencontre, j'appelle aussitôt Marc de Smedt, mon éditeur chez Albin Michel, qui, aussi intrigué

que moi, me demande de lui faire parvenir le texte. Après lecture, il m'annonce l'adorer. Pourquoi ne lui en ai-je jamais parlé ? Quatre semaines après, le contrat est signé, comme une évidence.

Mon père savait-il ? Est-il venu me prévenir ? Mieux, m'a-t-il aidé à tenir mon engagement ? Le fait est que *L'homme qui croyait peindre des paysages* est aujourd'hui publié, alors que j'avais baissé les bras¹.

Note

1. Jean-Pierre Allix, *L'homme qui croyait peindre des paysages*, Albin Michel, 2017.

Trois anges et deux rêves

Laure-Emmanuelle est allongée dans son lit d'hôpital. Un vent frais court sur les toits d'Avignon. En ce début décembre, la mort approche. Elle est inéluctable et désormais Laure-Emmanuelle le sait, une partie d'elle l'accepte enfin.

Laure-Emmanuelle, vingt-neuf ans, est une jeune femme joyeuse, permanencière appréciée de tous dans l'unité du SAMU où elle exerce. Après une adolescence un peu difficile, elle a su transformer l'adversité de ces années délicates en joie de vivre et fait l'admiration de ses parents pour sa gentillesse et la détermination avec laquelle elle avance dans la vie. À la fois sérieuse et très riieuse, même après l'annonce de sa maladie, période durant laquelle Laure-Emmanuelle va montrer une résolution à toute épreuve, volontaire et combative.

Cela dure près d'une année, onze mois marqués par plusieurs périodes d'hospitalisation. Radiothérapies, chimios, espoir, améliorations, rechutes, puis arrive ce moment où tenter de nouvelles thérapies devient plus risqué que de maintenir le protocole en place. Même si les chances que ce seul traitement suffise désormais à la sauver se réduisent. Alors, cette curieuse perspective à la fois si proche et tellement impensable, la mort, se profile. L'idée que Laure-Emmanuelle ne survive pas à ce lymphome devient une possibilité envisageable.

Mais comment en parler ?

Jusqu'à quelques semaines avant son départ, l'idée reste abstraite, irréaliste, tout le monde espère qu'elle va s'en sortir, elle la première. Malgré tout, au hasard des discussions, le sujet est parfois abordé. Michèle, sa maman, comme le reste de la famille, est ouverte. On se parle avec simplicité et une belle intelligence. Et puis Laure-Emmanuelle conserve un caractère bien trempé, elle ne baisse pas les bras, elle y croit, s'accroche à la vie.

Mais le temps avance, les jours, les semaines s'écoulent et la maladie est là. La fatigue, la douleur, l'affaiblissement, tout cela crée des failles, alimente le doute, fait naître des interrogations. Au fur et à mesure que son état de santé décline, la grande peur de la mort augmente. Pour qui cela ne serait pas le cas ? Car même si la jeune femme est très soutenue, si son compagnon est présent, ses parents aussi, la mort est un secret et son mystère est si vaste.

La souffrance est là aussi, qui l'affaiblit tant. Alors parfois, quelque chose lâche en elle. Une part d'elle commence à consentir à ce que l'arrêt de cette existence soit possible, une forme de résignation l'envahit et elle y trouve de la paix, et puis voilà que quelques instants plus tard, contre l'évidence de son corps, elle croit à nouveau à sa guérison prochaine. Dans ces moments qui la rapprochent du dernier souffle, Laure-Emmanuelle alterne entre déni et acceptation. Paradoxe d'un temps où se prépare l'événement le plus marquant et inquiétant d'une existence : son terme.

Psychologiquement, Laure-Emmanuelle passe ainsi constamment par de grands extrêmes. Paix, inquiétude, calme, tourment, apaisement... Ses proches savent être présents, malgré l'ambivalence de leurs propres ressentis. Douleur d'une issue de plus en plus évidente mais que l'on se refuse à accepter, négation tellement compréhensible de voir partir son enfant, son aimée. Parce que, oui, elle va partir.

Laure-Emmanuelle s'éteint, tout doucement.

Durant les derniers jours, la morphine atténue ses douleurs. Suffisamment en tout cas pour qu'elle redevienne souriante par instants et paraisse même globalement plus apaisée. Elle est consciente, il lui arrive de plaisanter, de demander par exemple à son père de l'emmener à la piscine pour soulager ses douleurs dans le dos, alors que tous deux savent que ce n'est plus possible. La plupart du temps, dans la chambre, règne une atmosphère calme d'adhésion sereine à la perspective désormais attendue. Cette ambiance adoucie est un soutien pour tout le monde. Dans cette chambre, chaque membre de la famille est en effet attentif aux autres. Laure-Emmanuelle la première, qui s'inquiète du bien-être de ses parents.

Nous sommes trois jours avant sa mort. Dans ce temps hors du temps, Laure-Emmanuelle, immobile et si frêle dans son lit, regarde sa mère et lui dit : « Maman, j'ai vu trois anges autour de mon lit. » Michèle ne voit rien, et ne sait trop quoi répondre. C'est une femme pragmatique qui essaie toujours de faire la part des choses... et puis Laure-Emmanuelle est sous morphine... Dans le même temps elle sent la sincérité de sa fille, qui s'exprime normalement, malgré son état. Que penser ? Laure-Emmanuelle n'a jamais été versée dans la spiritualité. Alors, que sont ces anges ? Une illusion ? Ou des « vrais » êtres venus prendre soin d'elle à l'aube de son départ ? Ses parents se refusent à toute interprétation, Laure-Emmanuelle seule possède peut-être la réponse.

Trois jours plus tard, dans la matinée du dimanche 12 décembre 2010, à quelques jours de l'anniversaire de ses trente ans, Laure-Emmanuelle s'éteint.

Son départ est un déchirement. Le souvenir des jours qui suivent demeure encore aujourd'hui voilé pour Michèle. À soixante-quatre ans, une maman enterre sa fille. Les formalités, les obsèques, le silence, les jours où il n'y a plus à se rendre au chevet de Laure-Emmanuelle, étrange moment

que cette entrée dans le deuil. Heureusement, le couple est uni. Michèle et son mari s'épaulent, peuvent compter l'un sur l'autre. Ils parlent, s'écoutent avec bienveillance. Et dans de tels instants, cet amour est sans prix.

Deux semaines après la mort de Laure-Emmanuelle, Michèle se réveille un matin avec la sensation d'avoir passé une partie de la nuit avec sa fille. Dans ce rêve, elles se retrouvent à l'hôpital d'Avignon, dans la chambre où Laure-Emmanuelle est partie.

– Je la vois debout avec les vêtements qu'on lui a mis pour l'enterrement, elle a les cheveux coupés court, ce qui m'a surprise...

– Pour quelle raison, ce n'était pas sa coiffure habituelle ?

– Non, les derniers temps, elle avait une perruque... donc j'étais étonnée de la voir avec des cheveux, comme s'ils avaient commencé à repousser. Dans mon rêve je sais qu'elle est morte, aussi mon premier réflexe est de lui dire : « Mais, ma fille, tu es debout ? Comment ça se fait que tu sois là ? Je te croyais morte. – Mais, maman, ça va bien », me dit-elle, presque en me grondant comme elle avait l'habitude de le faire parfois.

– Dans ce rêve, votre fille vous paraît-elle savoir être décédée ?

– Oui, parce qu'elle poursuit : « Je suis très bien ! Ça fait quinze jours que je suis partie et maintenant je vais bien, mais j'ai faim », et elle s'approche de moi pour prendre un bol sur la table de la chambre. Ce bol est rempli de ce que j'appellerais de la « manne céleste », une sorte de nourriture spirituelle... et c'est là que le rêve s'arrête, brutalement. Et je me réveille avec un sentiment de paix incroyable.

– Comment l'expliquez-vous ?

– C'était elle dans ce rêve, ça venait d'elle. Je ne pouvais pas le mettre en doute. C'était tellement évident. Et j'ai réalisé que cela faisait pile quinze jours qu'elle était partie. Je vivais une telle douleur que je n'avais pas compté les journées... pile quinze jours.

– Qu'est-ce qui vous fait qualifier ce rêve de « différent » ?

– La qualité de l’image si on peut dire... la sensation que c’était vraiment quelque chose de vivant, de réel, d’extrêmement réel. J’ai l’habitude de me souvenir de mes rêves et celui-là, juste au moment du réveil, était d’une telle clarté, d’une telle évidence que franchement je me suis réveillée époustouflée. Ce rêve a eu un profond effet sur moi

– Lequel ?

– Il m’a enlevé ce qui était chaud, brûlant, et douloureux. L’effet bénéfique a duré pendant un mois au moins... et puis bien sûr, petit à petit, les aléas de la vie ravivent la douleur, mais sur le coup il m’a vraiment permis de passer un cap dans mon deuil, comme s’il me l’avait facilité, vraiment beaucoup facilité...

Au mois de janvier, c’est le père de Laure-Emmanuelle qui vit une expérience semblable. Plus terre à terre, mais traumatisé par le départ de sa fille, il est bouleversé par un rêve, si différent de ceux qu’il fait habituellement. Avec beaucoup de pudeur, il confie que cette nuit-là il s’est retrouvé en compagnie de sa fille. Alors qu’elle se tenait tout contre lui, Laure-Emmanuelle lui disait simplement : « Je t’aime. »

– Ce rêve a eu un impact salutaire sur moi, me confie-t-il. J’avais été littéralement sonné, anesthésié par son décès, puis les funérailles. La sentir près de moi, me disant ces mots : « Je t’aime », m’a permis de reprendre ma place dans le monde des vivants.

Avec son épouse, tous deux ont la même sensation d’avoir vécu quelque chose d’exceptionnel, des retrouvailles dont le message serait : « Je suis là ! Je suis toujours là. » Était-ce une rencontre réelle ? La réponse, Michèle et son mari l’ont dans leur cœur. Le mince rayon d’un fragile espoir vient de caresser leur visage à tous les deux.

Les cendres de Laure-Emmanuelle ont été répandues dans la garrigue, face au mont Ventoux, au pied des Alpilles, un endroit vaste et magnifique comme la Provence en recèle tant.

Les âmes sœurs

Manon et Sarah se sont rencontrées quand elles avaient respectivement treize et quatorze ans. C'est Sarah qui a remarqué Manon la première. Elles se trouvaient toutes les deux dans la rue et la surprise a été immédiate. Étrange sensation pour Sarah, au début de l'adolescence, de *reconnaître* quelqu'un.

– Nos âmes se connaissaient déjà. C'était une évidence.

Pourtant les deux filles ne s'abordent pas. Juste un échange de regards, un salut poli ; que dire ? Comme elles sont dans deux collèges différents, plusieurs mois passent sans qu'elles se croisent à nouveau. Jusqu'au jour où le destin s'en mêle, et Sarah voit arriver cette jeune fille si familière... dans sa propre classe.

Dès cet instant, une reconnexion s'opère et les deux filles deviennent inséparables, nouées par une amitié extrêmement forte.

– On s'appelait les « âmes sœurs »...

Manon est brillante, impatiente, assoiffée mais un peu en décalage avec le monde dans lequel elle semble avoir été parachutée et où elle ne trouve pas trop sa place. Elle refuse de jouer le jeu, de suivre des règles qui n'ont aucun sens à ses yeux. À titre d'exemple, plutôt que le contrôle demandé, elle rend des poèmes à son professeur. Mais cette rébellion permanente est joyeuse, pleine de vie, et fascine Sarah qui a l'impression de voyager

chaque fois qu'elle est avec Manon. Les deux amies parlent de philosophie, du sens de la vie, des échanges riches, exaltants, comme si chaque discussion leur permettait d'atteindre l'essence des choses.

– C'est ça aussi qui nous a beaucoup liées... on était vraiment branchées sur autre chose que cette vie-là. Ce monde ne lui correspondait pas.

Seule ombre au tableau de cette relation si évidente, Sarah a toujours inexplicablement ressenti que son amie allait mourir prématurément. Et le plus curieux c'est que Manon elle-même le dit parfois : « Je sais que je mourrai jeune », et ce avant même qu'elle commence à prendre des drogues.

– C'était quelqu'un de très connecté, et même d'un peu trop connecté parce qu'elle est décédée d'une overdose.

– Pourquoi dites-vous qu'elle était « connectée » ?

– Elle a voulu tout expérimenter, aller au bout de ce qu'elle était... Elle est partie en 2005, elle avait dix-neuf ans.

Cette overdose est un cataclysme.

À vingt ans Sarah est terrassée, abandonnée, sa vie est bouleversée par la perte de son amie. Elle commence alors à s'ouvrir davantage à la spiritualité. Elle cherche sans savoir trop quoi et ses lectures la portent vers Krishnamurti qui est une vraie rencontre, elle dévore de nombreux ouvrages sur la mort. Lorsqu'elle doit faire un choix professionnel, elle s'oriente vers le métier d'infirmière et fait son thème sur la mort, obnubilée qu'elle est par ce sujet.

Peut-être est-ce dû au fait que depuis le départ de Manon, Sarah rêve d'elle quasiment tout le temps ?

Une étrange relation entre deux mondes a commencé en effet à peine quelques jours après la mort de son amie. Cette première nuit, Sarah rêve que Manon et elle se retrouvent dans un endroit immaculé, d'une blancheur incroyable. Manon est belle, heureuse. Dans ce rêve toutes deux savent qu'elle est morte. Elle présente sa tante à Sarah, et d'autres membres

décédés de sa famille. Le rêve, le lieu de leurs retrouvailles sont si agréables !

– Elle était dans le monde des morts, précise Sarah.

– Comment le saviez-vous ?

– C’était une évidence. On se retrouvait en rêve dans le monde des morts. Manon m’a présenté sa tante, et puis d’autres personnes auxquelles je n’ai pas fait attention. Et puis on s’est mises à parler toutes les deux et l’on n’a pas arrêté. Elle m’a fait visiter l’endroit aussi.

– Comment était-ce ?

– Très lumineux, très blanc, tellement agréable...

Ce premier rêve marque des sortes de retrouvailles. Et de la même manière qu’elles ne s’étaient pas quittées de leur vivant après leur *rendez-vous* à l’âge de treize et quatorze ans, elles ne vont désormais plus se quitter de leurs nuits. Plusieurs fois par semaine, dans les premiers temps. Une amitié intense se poursuit aussi naturellement et simplement que cela, dans les rêves.

– Vous vous racontiez quoi ?

– Tout ce qu’on ressentait l’une pour l’autre. Je pense qu’on avait une relation d’amitié unique...

– Quel est votre sentiment sur la nature de ces rêves ?

– Ils étaient réels ! Je la voyais vraiment, elle me retrouvait. C’était elle, ce n’était pas mon imagination...

– Qu’est-ce qui vous rend si sûre de cela ?

– Ce que je ressentais. Et puis les contacts physiques que nous avons. On se prenait dans les bras, on se touchait, on se parlait, c’était... oui, je n’ai aucun doute là-dessus, c’était vraiment elle.

– Est-ce que la nature de vos relations a évolué au cours de ces rêves avant sa mort et après ? Parliez-vous des mêmes choses ?

– Oui...

– Deux copines qui se retrouvent en somme ?

– C’est ça... Elle me racontait un peu ce qu’elle vivait. Mais c’est drôle parce que les souvenirs de nos échanges se sont un peu occultés avec le temps. Elle me racontait ce qu’elle vivait, et je me souviens que ce n’était que du bonheur. Il n’y avait aucune zone d’ombre. Elle était dans un bien-être total, la lumière... À chaque rêve je la rejoignais dans un endroit très lumineux. Malgré sa mort, on avait encore beaucoup de choses à se dire.

Dans ces premières années qui suivent le décès de Manon, Sarah s’inspire de son amie pour faire face à ses propres peurs. Manon avait toujours vécu dans l’extrême, ne reculant jamais, expérimentant tout ce qui lui était proposé ; alors, dans une sorte de mimétisme, Sarah entreprend de faire les mêmes choses. Ne reculer devant rien, se confronter à ses craintes. Tout, à fond. Parce que désormais elle se sent accompagnée.

– J’étais portée par sa force. Ça m’a énormément aidée à dépasser certaines peurs. Dès que j’en avais une, mon défi était d’y faire face.

Les rêves de Sarah vont s’étaler sur des années, constituant une part essentielle de sa vie depuis le départ de Manon en 2005 jusqu’à il y a trois ans. Au début très fréquents, ils s’espacent en même temps que Sarah observe Manon se transformer physiquement.

Jusqu’à ce rêve ultime où Manon lui apparaît entièrement nue.

– J’ai fait ce rêve il y a trois ans. À la fin, Manon m’a prise dans ses bras et m’a dit qu’elle allait quitter ce corps... enfin je l’ai perçu comme ça même si elle n’a pas employé ces mots.

– C’est-à-dire ?

– Le fait qu’elle soit nue, toute simple, alors que c’était quelqu’un d’un peu grunge dans la vie... là elle était vraiment nue. Et elle m’a dit : « Ça y est, je pars pour une autre dimension, on ne se reverra plus. » J’ai ressenti une immense tristesse, et je lui ai dit : « Non, je ne veux pas que tu partes... » Ça a été déchirant. On se disait adieu.

– Vous n’avez plus rêvé d’elle ensuite ?

– Non, pas une fois. Juste deux ans plus tard, alors que j'étais vraiment à un moment compliqué de ma vie, j'ai ressenti le besoin de l'appeler. Ce soir-là, avant de m'endormir, c'est ce que j'ai fait : je lui ai demandé de venir. Et elle est venue. Dans ce rêve nous étions à table et à un moment elle m'a prise à part pour me demander de ne plus l'appeler, elle m'a dit que maintenant elle ne reviendrait plus. Alors on s'est dit au revoir, et à partir de là j'ai lâché. J'ai accepté qu'elle soit partie.

– À quoi attribuez-vous d'avoir pu rester en connexion avec Manon toutes ces années ?

– Peut-être le fait que j'y crois rend la chose possible ? Je ne sais pas, mais je sens qu'à partir du moment où l'on croit, les choses viennent à soi. C'est pour ça que j'ai toujours été certaine que c'était elle et non mon imagination...

La surprise

Marie et sa grand-mère Hélène sont très liées. Unies par une vraie connexion autour de la spiritualité, elles partagent une complicité de chaque instant. Comme une relation très ancienne, toutes deux ont en outre la même sensibilité particulière. À quatre-vingt-dix ans, Hélène est quelqu'un de très important pour sa petite-fille. Un pilier, un de ses soutiens fondamentaux.

Les derniers instants de la vie d'Hélène, Marie est très présente.

Un après-midi, alors qu'Hélène traversait jusque-là de longues périodes d'inconscience, elle se réveille au moment où Marie arrive de Paris. La vieille dame est en forme, hyperactive, demande à boire, à manger. Marie se remémore avec émotion ce jour-là, le *dernier* où elle a pu voir sa grand-mère consciente. Sa mère, présente elle aussi, a une très belle relation avec Hélène, mais peut-être pas cette connexion spirituelle si singulière que la vieille dame entretient avec sa petite-fille. Les trois femmes partagent ce temps privilégié, Marie et sa mère de chaque côté du lit d'Hélène à lui tenir la main. De longues heures simples pour un ultime adieu et une volée de recommandations très pragmatiques.

– Elle a commencé à parler de sa mort, raconte Marie, disant qu'elle viendrait me voir : « Je viendrai, je serai là, on pourra communiquer d'une

façon ou d'une autre. » Dès le lendemain, elle est retombée dans le coma et elle est partie quatre jours après.

Plusieurs mois passent sans que Marie remarque la moindre manifestation. Très ouverte sur la question, elle ne doute pas que sa grand-mère est *quelque part*, mais trouve un peu étrange de n'avoir capté aucun signe de sa part.

Et puis environ six mois après son départ, Marie fait un rêve vraiment singulier. Un de ces rêves extrêmement construits et qui vous marquent. Marie se trouve dans une voiture, elle ignore où. Alors qu'elle est au volant, elle jette un œil dans le rétro et aperçoit sa grand-mère assise sur la banquette arrière. La circulation l'empêche de s'arrêter, mais après une première réaction de stupeur la discussion s'engage, un œil sur la route, l'autre sur cette apparition qui l'emplit de bonheur.

– Étiez-vous consciente de rêver ?

– Non, en revanche dans mon rêve je sais qu'elle est morte et que j'attendais un signe d'elle. Je pleure de joie, de bonheur, elle est là, elle est belle, rayonnante, très calme...

Marie assaille sa grand-mère de questions : « Comment ça va ? », « Est-ce que tu es bien ? », « Es-tu heureuse ? », « À quoi ça ressemble là où tu es ? »... Hélène répond à tout.

– Elle me dit que c'est super, qu'elle est hyper heureuse, que tout va bien, qu'elle passe de bons moments puis m'informe avoir retrouvé mon grand-père, qui n'a a priori pas beaucoup changé de caractère...

Sans entrer dans trop de détails, elle rassure Marie. Et sa petite-fille en vient à lui demander si sa visite est motivée par une raison particulière.

– Elle m'a répondu : « Je voulais te dire trois choses. La première est que je vais bien et j'aimerais que tu le racontes à ta mère. Je suis là et je reste avec vous. Je ne souffre plus et je suis heureuse. La deuxième chose : tu vas avoir une surprise... »

Je lui ai demandé de quoi il s'agissait mais elle s'est refusée à me le révéler. « Ah non, si je te le dis, ce n'est plus une surprise, tu vas voir, m'a-t-elle rétorqué. Et en trois j'aimerais que tu dises à ta mère que je l'ai vue danser hier et que je l'ai trouvée très belle. Ça m'a fait plaisir de la voir si heureuse. »

Marie se réveille en larmes. Des larmes de joie, de gratitude.

En ce lundi matin, alors que la journée commence à peine, sa mère l'appelle, ce qui est assez inhabituel à cette heure. Marie est encore tout imprégnée de l'énergie si particulière de son rêve. Avant même que sa mère lui dise un mot, elle s'exclame : « C'est quand même fou que tu appelles parce que je viens juste de rêver de mamie pour la première fois. Et tu étais dans le rêve ! » Marie prend le temps de lui raconter. Quand elle en vient au troisième point, sa mère reste silencieuse quelques secondes au bout du fil, puis d'une voix émue avoue à sa fille qu'elle est effectivement allée danser la veille, dimanche après-midi, ce qui pour elle était totalement improbable.

– Ma mère a trouvé cela absolument incroyable, elle en a été très touchée. Et puis elle en vient à la raison de son appel. Il faut impérativement, me dit-elle, que je me rende le jour même chez ma grand-mère, à Dijon... parce que c'est le dernier jour où l'on peut changer les francs en euros à la Banque de France, elle l'a entendu à la radio, et chez ma grand-mère, dans un placard, elle vient de se rappeler qu'il y a un endroit secret où elle gardait des francs. Ma mère conclut en disant que mamie aurait aimé que cet argent me revienne...

Marie file à la gare de Lyon et attrape un train pour Dijon.

Rien n'a bougé dans la maison. Personne n'a commencé à trier les affaires. Marie pénètre dans la chambre si silencieuse de sa grand-mère. Ce voyage impromptu, coloré du rêve de l'aube, en devient presque sacré. Beaucoup d'émotion.

Son lit. Le placard. L'endroit secret. Les francs, l'équivalent d'un peu moins de mille euros une fois que Marie sera allée les changer. Alors

qu'elle fait la queue au guichet de la Banque de France, Marie repense au rêve, revoit le petit sourire malicieux de sa grand-mère le matin même, et comprend.

La surprise.

En sortant de la banque, elle rappelle sa mère. Les deux femmes sont émues. Et Hélène n'est sans doute pas loin...

La consolation des âmes

J'ai eu la chance de rencontrer la thérapeute énergétique Agnès Stevenin voici quelques années. Agnès est une guérisseuse de l'âme. Elle intervient sur le corps mais dans sa pratique, voyant en définitive cet organisme de chair davantage comme la manifestation matérielle d'un être plus subtil, elle intervient à cet autre niveau pour prendre soin des symptômes observables. Dire qu'elle « intervient » est en réalité en partie inexact. Ses mains, son corps servent plus de canal, d'instrument, de déclencheur d'un mécanisme de guérison dont bien des paramètres lui échappent, à elle comme à nous. Voilà le cœur du mystère des guérisseurs : ils sont les acteurs souvent inconscients de forces et d'énergies qu'ils accueillent et laissent passer en eux, sans décider nécessairement des gestes et des actes qu'ils pratiquent. Espace du pur lâcher-prise, de l'humilité et de l'intuition.

Agnès a vu se révéler ses dispositions assez tardivement. Elle reçoit aujourd'hui dans son petit cabinet niché au fond d'une cour de l'Ouest parisien, avec toujours la même incroyable douceur. La Seine s'écoule à quelques pas. Ce qui caractérise Agnès est son incroyable compréhension de ce qui se joue avec ses patients. Elle est d'une lucidité qui m'a toujours impressionné quant à la nature et au périmètre de son rôle, modeste, humble, et pourtant étrangement essentiel. Il suffit d'être sous ses mains

pour mesurer combien un être humain peut *prendre soin* d'un autre. Dans son dernier livre, *Splendeur des âmes blessées*¹, elle raconte son parcours, l'éclosion de ses perceptions, sa conception du soin et sa rencontre très jeune, trop jeune, avec la mort.

– J'ai perdu ma petite fille de deux ans, Rose, alors que j'étais une maman de pas encore vingt-quatre ans. Aujourd'hui je suis très en paix avec la mort, je ne l'attends pas avec impatience, même si je considère que mourir sera comme rentrer à la maison, mais quand je repense à cette époque, je me dis que j'étais super jeune pour vivre un truc pareil...

– C'était un accident ?

– Oui... Elle s'est noyée. Ce fut l'enfer sur terre... je n'étais pas préparée. J'avais rompu avec ma religion, aussi n'ai-je eu aucun réconfort spirituel. Alors l'arrachement, le noir de la mort, le néant, l'absence, la douleur, je connais par cœur... et puis au fil du temps il y a l'apaisement. Des années ont été nécessaires. Désormais, moi qui ai eu la chance d'être mère à plusieurs reprises, de donner la vie mais aussi d'accompagner des gens dans leur dernier souffle, j'ai compris que naissance et mort sont un même moment sacré. Un temps où se déploie une force spirituelle incroyable.

En découvrant qu'Agnès voit l'âme d'une manière assez similaire à la façon dont Sylvie Ouellet en parle, j'ai envie de la questionner sur sa vision de la vie après la vie. Et du voyage que l'âme entame sitôt le dernier souffle expiré.

Pour Agnès comme pour Sylvie, l'âme est une partie supérieure de nous-mêmes. Une dimension cachée derrière notre conscience ordinaire, notre « personne ». Une sorte d'étape intermédiaire entre notre essence divine et l'être incarné que nous sommes actuellement. À l'image de ce qui est dit dans plusieurs traditions spirituelles, l'âme *voit* la nature réelle des phénomènes. Malgré cela, Agnès observe que cette âme peut être blessée par certaines expériences vécues dans l'existence. Cette *interface* entre le

divin dont nous sommes une émanation et notre personnalité, bien que de nature non matérielle, est atteinte par les aléas émotionnels de notre incarnation. C'est à ce niveau des blessures de l'âme qu'elle travaille à apporter de l'apaisement, de la douceur.

Comme lors de ma discussion avec Sylvie Ouellet, je réinterroge le paradoxe qu'il y a à porter en nous une sorte de « super soi » éternel, capable de comprendre la nature profonde des circonvolutions de notre vie, tout en étant incapables d'y accéder de manière consciente.

– À quels moments est-on en rapport avec cette âme qui nous constitue ?

– Mais nous le sommes à chaque instant...

– Oui, mais pas consciemment !

– Peut-être faudrait-il pour cela savoir parfois redevenir un peu un enfant ? Réouvrir ses qualités de cœur, sa spontanéité, sa curiosité, être empathique, généreux ? Alors on vit dans la vibration de l'âme et l'on peut la ressentir très naturellement. Ce n'est pas une question de niveau de développement spirituel mais d'ouverture du cœur.

Se mettre en résonance avec la dimension de l'amour, ouvrir son cœur, oser y croire. Oui, comme un enfant. Cela est si absent de notre éducation ! Serait-il en définitive si simple de se reconnecter à soi-même, et de pouvoir capter avec naturel les autres mondes ?

Assis sur le petit canapé de son cabinet dans la tranquille lumière d'une fin d'après-midi, je regarde Agnès qui me dit combien elle aimerait que l'on ait moins peur de la mort. Ce n'est pas une formule en l'air dans sa bouche. Rose est présente. Nous ne sommes pas dans la légèreté d'une abstraite discussion philosophique. Agnès reçoit des patients quotidiennement, et observe ces blessures spirituelles qui déforment nos corps, ces dysharmonies immatérielles qui deviennent des maladies. En réalité la matière n'est rien. Le monde que nous observons et dans lequel nous vivons n'est qu'un simple reflet, l'éclat solide de la conscience immatérielle qui lui donne vie. Nos corps sont les cristallisations éphémères d'esprits immortels.

Agnès constate chaque jour la réalité tangible du monde des esprits et de cette vie qui éclate tellement au-delà de notre existence si temporelle sur cette terre. L'homme est un être spirituel, comme c'est évident ! Et nous, nous avons peur. Et cette peur engendre regrets, culpabilité et confusion. Elle est opposée à la vie. Ce que nous appelons « mort » est un simple changement d'état et bien souvent, me confirme-t-elle, c'est l'âme qui décide de l'arrêt des aiguilles de la pendule.

– Quand l'âme détermine le moment, c'est que l'on a fait ce qu'on devait faire, que ce soit à quatre-vingt-dix ans ou à deux ans. Cela n'enlève rien à l'horreur vécue par ceux qui restent, mais ceux qui restent ne sont pas celui qui part. Lui rentre à la maison se ressourcer. Il y a bien sûr ce problème des âmes errantes, mais c'est minime en définitive, et toujours transitoire.

– Sylvie Ouellet affirme également que l'âme décide du moment, et que le timing est préparé longtemps à l'avance. Tu confirmes ?

– Oui. L'âme est maîtresse du temps.

Cette sorte de prescience que peuvent avoir les gens de leur mort prochaine m'interpelle. Dans l'illusion dont je ne parviens pas tout le temps à me défaire, j'y vois une remise en cause de notre libre arbitre. J'ai pourtant recueilli de nombreux témoignages abondant dans ce sens. J'ai même vécu cela avec mon père, comme je m'en suis ouvert plus haut. Des gens qui, inexplicablement en apparence, rangent leurs papiers, trient leurs affaires, semblent tout préparer alors que rien ne laisse supposer leur décès proche, ou même en parlent et l'annoncent, Agnès entend souvent ce genre d'histoires.

– Ton père l'a verbalisé, ce qui est plus rare, mais bien souvent on peut observer cette prémonition inconsciente dans les comportements des gens quelque temps avant leur mort. Je suis convaincue que pour chacun d'entre nous la nuit, le sommeil et les rêves sont un lieu de voyages et de rencontres avec d'autres dimensions, avec nos guides, aussi est-il très probable que ton

père au cours de ses rêves ait été informé qu'il lui restait tant de temps à vivre...

– En rêve, mais de manière inconsciente.

– Ce n'est pas inconscient puisqu'il te l'a dit. Lui ne savait pas d'où l'info venait, ni même pourquoi il le savait, mais voilà, il le savait...

– Cela veut-il dire que la mort est déterminée à l'avance ? Est-ce que par exemple le départ de ta petite fille était déterminé selon toi ?

– Je pense que oui, sauf que je ne crois pas qu'il faille le voir comme un déterminisme absolu – tel jour, telle heure –, ce doit être plus large, plus souple. En même temps, pour prendre le cas de ma fille, s'il n'y avait pas eu cet accident ce jour-là, il y en aurait peut-être eu un autre la semaine d'après... parce qu'on vient passer ici un certain temps de vie.

– Une durée fixée à l'avance tu veux dire ?

– Ce qui régit notre durée de vie est notre capacité à apprendre nos leçons. La mort d'un tas de gens apparaît comme une injustice totale à leur entourage, mais peut-être partent-ils parce qu'ils ont compris ce qu'ils devaient faire, appris ce qu'ils avaient à apprendre dans cette existence, et que le job est fini. Ils passent dans la classe supérieure en quelque sorte. Dans les cas de mort d'enfants jeunes, peut-être étaient-ils morts prématurément dans leur vie précédente et devaient-ils juste revenir pour accomplir un temps court dans cette vie-là ? Les cas de suicides par exemple, ceux qui suppriment volontairement leur vie reviennent-ils « faire » quelques années ?

– Sylvie Ouellet exprime la même chose.

– Ça ne m'étonne pas.

Pour Agnès également, le suicide n'est pas une faute qui déclencherait un châtement, mais simplement une perte de temps. Cet acte imposerait de recommencer, comme si l'on avait laissé une partie en cours et qu'il fallait la reprendre pour achever la mission. Acquérir tout ce qui devait l'être, tout ce que l'âme avait prévu d'apprendre. Ainsi le suicide ne serait pas une

faute mais une erreur. Parce que la vie nous est confiée, plutôt prêtée que donnée d'ailleurs, et qu'il ne nous appartient pas de l'interrompre.

– Tu as évoqué le cas des gens coincés après leur mort, tu as parlé d'« âmes errantes ».

– De l'autre côté, ta pensée devient éminemment créatrice. Tu projettes tes croyances, tes pensées, aussi au début pour certaines personnes cela peut-il être assez confus. Il faut comprendre qu'on est mort, mais ce temps est transitoire et dès qu'elles appellent à l'aide, les âmes qui sont perdues voient leur guide et d'autres êtres venir les chercher. C'est immédiat.

– Il peut être dur pour des parents en deuil d'imaginer leur enfant perdu, non ?

– Mais déjà on ne sait pas quelle était l'ouverture d'âme de l'enfant. Alors oui quelquefois ils peuvent être perdus, ou tarder à comprendre ce qui se passe, mais ce n'est pas du tout systématique. Et quand bien même, cela fait aussi partie de leur chemin d'évolution, de leur chemin d'âme, il faut essayer de parvenir à se dire que nos enfants ne nous appartiennent pas. Avant d'être mon enfant, c'est une âme, et elle doit suivre son chemin. Elle peut être perdue un temps, mais ce ne sera pas éternel. Nous pouvons les aider. Mais il faut savoir que d'*autres* vont aussi leur venir en aide.

La réflexion d'Agnès me remet en mémoire un souvenir particulier. Après la publication du *Test*, j'ai reçu de très nombreux courriers dont plusieurs provenaient de personnes ayant perdu des proches dans les différents attentats ayant touché la France ces dernières années. Ce fut le cas d'Héloïse dont le témoignage se trouve en début de cet ouvrage, mais également des parents de Cédric, un jeune homme de vingt-sept ans, fauché à la terrasse de la Belle Équipe le soir du 13 novembre 2015. Comme Héloïse, les parents de Cédric m'ont écrit pour me confier avoir trouvé beaucoup d'espoir à la lecture du *Test*, mais en même temps nourrir des inquiétudes sur le cheminement de leur fils après sa mort dans des

circonstances si violentes. Alors que je commençais à leur répondre, j'ai subitement été envahi par une image dont la force et l'évidence m'ont profondément ému. Voici ce que je leur ai écrit, poussé par une étrange inspiration : « J'ai le sentiment tout à fait personnel mais très présent en moi que quelles que soient les circonstances de notre mort, de nombreux êtres bienveillants sont présents au moment du passage pour guider et accueillir les nouveaux venus dans leur voyage dans l'au-delà. Pardonnez-moi de prendre la liberté d'écrire cela, mais je suis convaincu que ce soir du 13 novembre, un très, très grand nombre d'êtres de lumière aimants et bienveillants sont descendus accueillir toutes celles et ceux qui sont partis. Et votre fils n'était pas seul, loin de là. » J'ai hésité, car ce n'est pas mon rôle de journaliste d'affirmer une telle chose, pourtant je n'ai pas effacé le texte, mon intuition me soufflait que ces mots étaient justes, et qu'ils pouvaient être entendus. Et puis l'écrivain que je suis sait bien que lorsque l'on écrit, parfois d'autres prennent les commandes. Alors la lettre est partie, et les parents de Cédric et moi avons continué à correspondre.

Je raconte à Agnès :

– Tout en écrivant, j'ai été pris d'une émotion incroyable, je visualisais littéralement dans ma tête ces êtres de lumière au-dessus de Paris venant s'occuper de toutes les victimes...

– Je partage ton ressenti. Ces parents ne doivent pas s'inquiéter, leurs enfants, toutes les victimes de ce soir-là ont été prises en charge. Sur les catastrophes, les attentats, les lieux de massacre, des nuées d'êtres de lumière viennent enserrer dans leurs bras, consoler ceux que la mort emporte. Ils les aident à s'élever dans la douceur afin qu'ils ne passent pas dans ces plans de révolte et d'injustice, ces espaces de perdition... ça m'a toujours paru d'une justesse absolue...

– Ces êtres de lumière, qui sont-ils ?

– C'est très varié, il peut y avoir des défunts, les guides de la personne qui décède, ceux que l'on appelle les « thérapeutes de lumière », des êtres

spécialisés là-haut pour guérir les gens. Il y en a tellement... sans parler de ceux qui viennent d'autres mondes, d'autres univers...

Une nuit, je les ai vus...

Note

1. Agnès Stevenin, *Splendeur des âmes blessées*, Mama Éditions, 2018.

Nuit médiumnique

Jeudi 17 juillet 2014, le vol 17 de la Malaysia Airlines reliant Amsterdam à Kuala Lumpur est abattu au-dessus de la région de Donetsk, en Ukraine. Aucun survivant.

La nuit du vendredi 18 au samedi 19 juillet, je rêve. Je suis au milieu d'une grande plaine de campagne. L'herbe sèche couchée est jonchée de milliers d'objets. Je sais tout de suite où je me trouve : sur le site où les débris de l'avion de la Malaysia sont éparpillés.

Les corps aussi.

Mais je ne vois aucune dépouille. À l'inverse, ce sont des êtres bien vivants que j'aperçois tout autour de moi. Des centaines de personnes debout, l'air erratique, dispersées sur un large périmètre sans paraître comprendre ce qui vient de leur arriver, des somnambules aux yeux écarquillés. Ils ne savent où aller et tournent la tête en tous sens, guettant de l'aide, une explication, un réconfort peut-être. Je les sens tellement perdus.

Les passagers de l'appareil abattu. Ils sont plus d'une centaine. Tous morts. Et pourtant vivants et incrédules.

Je suis présent au milieu d'eux et je ne sais que faire, car je réalise qu'ils ne me comprennent pas, ils ne parlent quasiment tous que le néerlandais ! Je me sens démuné. Incapable de dire ou faire quoi que ce soit pour les guider vers la lumière, car telle est en définitive la tâche qui m'est

demandée. Une immense confusion émane de ces centaines de personnes. Leur douleur est palpable, la stupeur les a figées sur place. Comme des marionnettes sans fil, abandonnées, en état de choc. Cette vision est si douloureuse, je me sens si impuissant alors qu'ils ont tant besoin de calme, de clarté, de simples mots apaisants.

Alors, dans mon rêve, je me mets à prier. La seule chose qui me paraisse utile et à ma portée. Avec intensité, je demande à qui veut l'entendre que d'autres personnes plus à même que moi de savoir quoi faire en pareilles circonstances viennent s'occuper de ces âmes en peine à ma place.

Sentiment puissant de réalité. D'une expérience linéaire.

Je me réveille avec en tête la fraîcheur intacte du souvenir de ce rêve et le sentiment d'avoir été vraiment présent, là-bas, sur cette terre de souffrance et d'obscurité. Une obscurité passagère, car bien vite de l'aide a été apportée à celles et ceux qui en avaient tant besoin. Les passagers du vol 17, devant mes yeux intérieurs, ont été pris en charge.

Les yeux de mon âme immortelle ont vu l'éclosion brutale de ces centaines d'âmes éternelles.

Nous ne sommes pas seuls.

Nous ne sommes *jamais* seuls. Où que nous soyons, dans ce monde ou dans les autres.

Dans la vie comme dans la « mort ».

Dans le ciel

Gustave a deux fils : Gildas, trente-cinq ans, et Gaël, son cadet de quatre ans. Tous les deux pilotes de chasse sur Mirage 2000-5. Après trois années passées à Taïwan, Gildas se trouve en Espagne, à Albacete, depuis septembre 2013. Sa mission ne lui permet plus de voler comme avant mais il organise les vols des autres pilotes.

En janvier 2015, un stage d'entraînement rassemble les meilleurs pilotes des dix pays de l'OTAN venus participer à des exercices d'opérations sur les terrains extérieurs en conflit. Avec un autre pilote de sa base de Luxeuil, Gaël s'y trouve également comme pilote accompagnant, son rôle est de jouer l'« ennemi » lors de ces simulations grandeur nature, à bord de son Mirage 2000-5.

Le lundi 26 janvier 2015 dans l'après-midi, Gildas et ses collègues de la base de Los Llanos à Albacete ont prévu d'organiser un vol d'exercice. Des Alpha Jet de Cazaux sont prêts à y participer. Gildas, dont la mission le cloue au sol, veut profiter de la présence des Alpha Jet pour se faire le petit plaisir d'un vol en tant que passager, en place arrière, sachant que le pilote en titre lui laissera bien volontiers le manche durant l'exercice. Gildas, dont le surnom est Mike, est un pilote exceptionnel qui donne bien du fil à retordre aux pilotes de haut niveau. Dans la famille, l'aviation est une passion. Gustave, le papa, vole lui-même depuis une vingtaine d'années.

Vers quinze heures, Gildas est déjà sur le parking, près de l'avion, trop impatient de voler. Il grimpe sur l'appareil et pose les pieds sur la bouche d'entrée d'air du moteur gauche de l'Alpha Jet. Penché sur le siège arrière, il prépare son poste de pilotage. Gaël, son jeune frère, compte le rejoindre pour assister au décollage, mais il a volé le matin et son collègue de Luxeuil le retient quelques minutes dans les bureaux pour finaliser un rapport. Il ignore que cela va lui sauver la vie.

À quinze heures seize précises, un F-16 de la force aérienne grecque décolle avec toute la puissance de la post-combustion. Mais soudain il vire et bascule sur l'aile droite en dérapage.

Tout va très vite.

Le pilote grec, surpris et totalement dépassé, s'accroche à son manche gauche arrière, ce qui conduit inexorablement au crash.

Sept secondes s'écoulent entre le décollage des roues et le toucher de l'aile droite au sol. Un quart de seconde avant, les deux pilotes grecs se sont éjectés, mais se tuent au sol.

Après un premier embrasement, la carcasse du F-16 glisse et dévaste le parking où sont stationnés les autres avions en attente.

L'horreur.

Le F-16 entraîne un Mirage 2000-D où un pilote français et sa navigatrice de grande expérience ont pris place, puis tous les mécaniciens, armuriers, pistards sont avalés dans un enfer de feu inimaginable. En moins de deux secondes le monstre de feu s'est étiré dans un hurlement métallique sur deux cents mètres de long, avant de terminer sa course sur l'Alpha Jet de Gildas. Quarante mille litres de carburant toxique contre lesquels les services d'incendie et de secours vont lutter pendant plus d'une heure. Le corps de Gildas est retrouvé devant le nez du squelette de son avion, près du moteur du F-16. Quarante-quatre personnes ont été touchées, plus ou moins gravement. Onze morts dont les deux pilotes grecs de trente-cinq et trente-

deux ans, et neuf aviateurs français, tués sur le coup, sans qu'ils aient probablement compris ce qui leur arrivait.

Un peu plus d'un an après le drame, je reçois une longue lettre de Gustave. Cette lettre me touche énormément. Ce message s'adresse à moi, mais aussi à Gildas. Les mots d'un père pour son fils, unis par-delà la mort. Des mots d'amour, de tristesse et d'espérance.

« Perdre son fils au plus fort de sa forme physique et mentale, dans le plus improbable des accidents, n'est pas acceptable. C'est insupportable pour un papa et une maman.

Depuis cette mort, je serais devenu fou, halluciné, divaguant dans les cauchemars et les rêves surréalistes si je n'avais pas découvert qu'il est possible d'envisager que la vie après la mort puisse être, comme vous l'écrivez, une hypothèse rationnelle.

Car non, je ne suis pas fou. Je sens que mon enfant qui n'est plus sur cette terre matérielle qu'une pesée de quelques centaines de grammes de cendres, mon enfant établit avec moi secrètement et progressivement une *nouvelle* relation.

Pourtant, je suis toujours aussi désespéré de ne plus serrer mon fils dans mes bras, de ne plus parler avec lui, comme je le faisais encore à Noël 2014 quelques semaines avant sa mort, de politique, de philosophie, de métaphysique, de nos aventures extraordinaires dans le désert, dans les airs, sur la mer, sous la mer... Nous étions si proches, nous avons partagé tant de choses tous les deux. Plus jamais il ne me dira : "C'était mieux les petits vols de nuit." (Ce furent ses derniers mots adressés par mail une dizaine de jours avant sa mort.)

"Viens, papa, viens voir les étoiles !" m'avait-il dit le soir du 6 janvier 2015, juste après qu'il m'eut emmené faire un petit tour en avion dans la nuit noire, au-dessus de la côte de Dinard et Saint-Malo. Les lumières des petites villes côtières scintillaient. Les rares cumulus que nous surfions se

coloraient des lueurs orangées des boulevards. Dans la voûte étoilée, Orion et la Lyre s'invitaient à notre bonheur. Au retour vers le terrain perdu dans le noir de la campagne, trois petits coups d'alternat allumaient la piste comme par magie. Longue bande de petites lumières blanches, vertes et rouges accueillant le petit avion. Seuls au monde, nous étions dans notre appareil, maîtres de l'univers pour un instant féérique.

Oui, c'était mieux les petits vols de nuit, mieux que ton absence infiniment cruelle.

Mon cher Gildas, je n'ai pas pu trouver d'autres moyens pour calmer un peu ma douleur que de croire en toi, que de t'imaginer dans l'autre univers, celui des Esprits, celui qui est tout près du mien, invisible mais si proche. Je te sens, tu me guides.

Mon fils m'a guidé dès sa mort, sur le chemin de ma spiritualité, moi, athée que j'étais. J'ai compris que spiritualité ne voulait pas dire religion.

J'ai confiance en lui. Comme j'avais totalement confiance en lui quand nous surfions sur les nuages au soleil couchant avec le petit avion, épousant les formes qui jaunissaient. Fortes émotions quand l'avion part sur l'aile ou pique du nez au-dessus de la mer, si bien maîtrisé...

Oui, j'ai une confiance totale en toi, je crois en toi, mon cher Gildas. Emmène-moi où tu veux, je sais que jamais tu ne me trahiras. Tu étais la chair de ma chair, jamais je n'aurais pu te mentir. Je te suivrai où tu me guideras.

Gildas, savais-tu qu'en me quittant en ce monde, tu m'ouvrais la voie des multiples sentiers qui me mènent à une vie plus riche, plus lumineuse, vers toi, mon fils ?

Les inoubliables aventures que nous avons vécues tous les deux avec notre petit avion n'étaient que des échantillons d'avant-goût pour quand je te retrouverai enfin, non pas au terme de ma route de vie, mais au tout début d'une ineffable et fantastique autre aventure. Tu étais si heureux de piloter en place gauche, celle du *Captain*, au-dessus de la Mauritanie. Le survol du

désert était magique. Après quelques heures au milieu de nulle part, survolant les immensités dunaires, l'arrivée à destination dans ce petit village perdu dans l'océan de dunes blanches, jaunes, rouges au gré du soleil couchant. Sa mosquée de pierres blanches et noires, entourées de quelques maisons du même style. Toute la population du village accourait au poser de l'avion, trop contente de voir un peu d'animation et espérant vendre quelques belles pièces de poteries millénaires trouvées dans les dunes. Le retour, survolant un interminable défilé de dunes ondulées et hostiles, a réveillé notre inquiétude. Mais le moteur de l'avion ne savait pas où il était. Nous n'avons pas décroché la panne fatidique qui nous aurait laissés sécher sur le sable brûlant, oubliés du monde.

Non, ce n'était pas ton heure, Gildas, ni la mienne. Mais quel bonheur d'apercevoir enfin au loin la mythique petite ville de Chinguetti, envahie par le sable, étoile de l'Adrar.

Elles me reviennent à l'esprit, toutes nos aventures extraordinaires. Je vois ton sourire de grand bonheur quand tu étais aux commandes. Comme Mermoz, tu pilotais si facilement, si évidemment. C'était ta première nature. Tu avais le vol au bout des doigts.

Tous les deux, nous avons fait la route de l'Aéropostale, de Dakar à Dinard, en ce début juillet 2002. Étapes de rêve aux noms poétiques : Saint-Louis du Sénégal, Nouakchott, Port-Étienne, Villa Cisneros, Laâyoune, Cap Juby où Saint-Exupéry fut chef d'escale, Marrakech, Tanger. Tu ne m'as jamais passé le manche au cours de ces deux jours de voyage. Ça t'était impossible. Tu as bien émis plus tard un petit mot de regret : "J'aurais dû te laisser piloter !" Non, je ne t'en veux pas. Je communiais tellement avec ton bonheur. Je suis heureux de t'avoir laissé ce cadeau.

L'Espagne n'a pas senti les roues du VX. Tu voulais faire Tanger-Biarritz. Mais les nuages épais accrochaient les montagnes du pays Basque. En vol à vue, nous étions dans l'azur mais le sol nous était caché. Et puis il a bien fallu descendre. Tu as entamé une spirale vertigineuse dans l'épaisse

couche blanche, nous ôtant tout espoir de repère visuel. Moi j'étais perdu, désorienté. Mais toi tu suivais tes instruments, les yeux rivés au tableau de bord. Tu leur faisais totalement confiance. Et j'avais une confiance absolue en toi, mon fils. C'était bien ton boulot, non ? Et tu m'as offert soudain l'immensité du bleu profond de l'océan en sortant des nuages, à moins de mille pieds plus bas. L'atterrissage sur la piste de Biarritz a ravivé notre bonheur. La dernière étape jusqu'à Dinard nous a permis de jouer avec les cumulus de beau temps le long de la côte dans la fin de journée allongée du début de l'été.

Notre petit avion nous a donné des sensations très fortes à tous les deux, père et fils. Là, nous étions fusionnels.

Disparu à trente-cinq ans, comme Mermoz, tu as eu une courte vie mais tellement dense et passionnée. Ne me laisse pas seul sur ta plage. Reste avec moi, reste en moi, aide-moi !

Gaël, ton frère, continue à voler. Il est plein d'attentions pour nous. Il est fort. Mais je crois que tu es parfois avec lui dans son Mirage. Tu ne dois pas pouvoir t'en empêcher !

Nous sommes très proches de ta femme et ton fils qui a presque dix ans et te ressemble tellement. Lui aussi est fort. Il sait que son papa est dans les étoiles. C'est lui qui me console quand je te pleure.

Il est habité par l'âme de son papa.

Tu ne veux pas me laisser seul à me lamenter dans le néant. Pour que j'arrête de douter, de me demander où tu es, tu me fais comprendre que l'épais nuage de mon ignorance n'est pas un obstacle... »

Le sens des épreuves

Carole a quarante-deux ans, elle est fonctionnaire d'État et a connu différentes affectations, de la préfecture de police de Paris au ministère de l'Intérieur en passant par l'Institut médico-légal. Toujours dans la haute administration, elle est aujourd'hui installée dans la région de Bordeaux.

La mort est entrée très jeune dans sa vie. Elle avait en effet douze ans lorsque son père a disparu. Ce décès a eu d'énormes conséquences sur son parcours, mais pas celles auxquelles on s'attendrait.

Le témoignage de Carole nous confronte une nouvelle fois à une étrange énigme qui est revenue à tant de reprises dans ce livre : le pressentiment que peuvent avoir certaines personnes de leur mort prochaine. Barthélémy, le père de Carole, va être foudroyé par un infarctus du myocarde à l'âge de quarante-quatre ans, mais malgré le caractère absolument inattendu de son décès, il a fait des remarques insolites à plusieurs membres de sa famille juste avant sa mort.

Environ un mois avant son infarctus, Barthélémy pose ainsi à sa fille une question bien singulière pour un jeune papa sportif et en pleine forme. Alors que Carole rêve accoudée à la fenêtre de la terrasse, Barthélémy s'approche d'elle : « Ma chérie, si je décède, tu viendras me dire au revoir ? » Très surprise par des propos qui ne sont pas du tout dans les

habitudes de son père, plutôt rassurant et prévenant d'ordinaire, Carole bafouille un évident « Mais bien sûr, papa, bien sûr ».

Plus troublant encore, trois semaines plus tard, alors que la famille est installée dans le camping où se terminent leurs vacances, Carole surprend une conversation entre ses parents : « J'ai l'intuition que quelque chose de grave va m'arriver », entend-elle son père dire à sa mère. « Mais non, écoute, arrête... », lui rétorque-t-elle. « Je ne sais pas comment ça va se passer mais je t'assure, je sais ce qui m'attend », insiste-t-il.

Que pressent Barthélémy ? Il appréhende, ses remarques en attestent, mais il ignore manifestement quoi. Et ni la mère de Carole ni Carole elle-même ne le questionnent plus avant au moment où il fait ces remarques. Mais l'auraient-elles fait, que pouvait-il répondre ? Il y a fort à parier que lui-même n'en savait rien. Comment accorder *avant* de l'importance à une crainte inhabituelle ? Un pressentiment qui reste vague, même s'il laisse un goût inconfortable ?

Barthélémy peut-il consciemment se douter qu'il va mourir trois jours plus tard ? Pourtant, il sent *quelque chose*, comme Léo, comme tant d'autres. Dans cette vie qui nous semble si réelle, nous sommes tellement aveugles, confus, coupés de cette dimension supérieure où se trouvent les réponses, le sens des événements qui demeurent si obscurs aux êtres de chair que nous sommes. Comment décrypter ces signaux physiques qui assaillent le corps et l'inconscient ? Le cœur, l'amour...

Trois jours après que Carole a surpris cet échange entre ses parents, Barthélémy s'effondre en pleine journée, au milieu du camping. Le SAMU est immédiatement appelé, les urgentistes pratiquent plusieurs massages cardiaques et dès qu'ils parviennent à peu près à le stabiliser, Barthélémy est transporté en urgence à l'hôpital, où il décède peu après.

Sa femme appelle leur fille et lui apprend la nouvelle. Sous le choc, Carole est obsédée par le souvenir de cet étrange dialogue un mois

auparavant. Elle interpelle immédiatement sa mère, sa demande est sans appel : « Je veux voir papa, je lui ai promis. »

Indescriptible douleur. Celle d'une jeune fille qui doit dire adieu à son père sans que rien ne lui ait permis de se préparer à une déchirure de cette ampleur.

Commencent alors des années d'épreuve. De reconstruction.

À douze ans, Carole est violemment projetée dans l'âge adulte. Une période dont le souvenir est terrible et qui paradoxalement soude le foyer.

– J'ai une famille formidable, livre Carole aujourd'hui.

En plus de sa sœur de trois ans son aînée, elle a un grand frère de dix-neuf ans.

– On s'est tous raccrochés les uns aux autres. Chez nous c'est de l'amour, de l'amour à l'état pur. Que ce soit mon frère, ma sœur ou moi, on s'est investis dans les études. Notre priorité était que maman n'ait aucun souci avec nous. Donc on bossait bien à l'école, on était gentils avec elle...

– Elle a de la chance, votre maman.

– Oui... elle le dit d'ailleurs souvent : « Si je n'avais pas eu mes enfants... » Mais nous aussi, si on n'avait pas eu notre maman... Et puis autre chose a coïncidé avec le décès de papa : à peine un mois après j'ai commencé à avoir des visions... Je ne sais pas trop comment l'expliquer, le décès de papa a été un tel choc qu'à partir de là quelque chose a démarré et ne s'est jamais arrêté... jamais.

Je ne suis pas surpris par les propos de Carole. Dans son esprit, elle associe clairement à la mort de son père le début d'une ouverture de sa sensibilité. Comme si la brutalité psychique de l'événement avait en quelque sorte forcé les portes en elle, ouvert son sixième sens, par un effet d'effraction émotionnelle.

Les premières manifestations de cette singularité sont très identifiées, leur souvenir encore net dans l'esprit de Carole. Soudain, presque du jour au lendemain, elle commence à *savoir des choses à l'avance*. D'abord des

petites choses, anodines, sans conséquence. Comme si, peut-être, jugeant inconsciemment n'avoir pas été capable de prévenir la mort de son père, elle ne voulait plus désormais être prise au dépourvu et s'autorisait ainsi à ouvrir en grand ses outils perceptifs.

Pour tout savoir avant, et tout anticiper.

Alors une nouvelle aptitude entre dans la vie de Carole. Un outil qui s'active sans qu'elle le commande, ni même sache d'ailleurs bien comment il fonctionne. Elle ne provoque rien sciemment, les détails lui viennent spontanément. Une info, une intuition, une idée, une sensation. Des choses majoritairement banales, mais des visions qui surgissent à répétition, de plus en plus, au point qu'elle se sent un peu submergée, inquiète de sa santé mentale surtout. En quelques mois Carole est devenue très mûre, le drame l'a fait grandir d'un coup mais, confrontée au jaillissement de cette nouvelle sensibilité, elle s'interroge et s'en ouvre à sa mère.

– À l'époque, je suis tellement triste que je pense perdre la tête. Je me demande si je ne deviens pas folle... je vois des choses qui se produisent ensuite, j'entends les pantoufles de papa le soir...

– Il ne s'agit donc pas seulement de perceptions d'événements à venir, vous pensez percevoir des bruits émis par votre père ?

– Je l'interprétais comme ça, oui... et, Dieu merci, maman m'a dit : « Ma chérie, tu n'es pas folle, ton papa vivait les mêmes choses... »

– Ah oui ?

– Il était sensible, très sensible. Je l'ai découvert en parlant avec maman. À cette époque ma mère m'a proposé d'aller me confier à un prêtre qui était un ami de la famille. Après que je lui ai raconté ce que je percevais, il m'a rassurée en disant qu'après un choc il arrivait effectivement qu'on développe une sensibilité sous-jacente et que l'on capte des choses et des gens.

– Il était ouvert, ce prêtre !

– Oui, c’était un homme formidable... C’est lui qui avait officié pour les obsèques de papa. Il est même arrivé que l’on parte en vacances avec lui. Un curé génial !

– Et votre maman aussi a fait preuve d’une belle écoute.

– Le soutien de ce prêtre a été important, mais en effet plus encore celui de ma mère. Elle aurait pu clore l’affaire par un « Tais-toi, tu es ridicule ! ». Tellement d’enfants à la sensibilité accrue entendent ça.

– Oui, beaucoup. C’est souvent faute d’une information adaptée et accessible lorsqu’ils rapportent des expériences un peu hors norme à leurs parents désemparés. Mais pour en revenir à ces sensations que vous interprétez comme étant des perceptions de votre papa, pouvez-vous m’en dire plus ?

– Au début, j’entendais le bruit de ses pantoufles... et puis au fil des années je me suis mise à entendre sa voix. Je ne distinguais pas forcément ce qu’il disait mais je reconnaissais sa voix. Et en fait, ce n’était bientôt plus seulement mon père... je ressentais parfois d’autres personnes. Je suis devenue sensible aux présences...

En entrant dans l’âge adulte, Carole prend confiance dans cette capacité un peu extraordinaire dont elle dispose, sans toutefois décider du moment. Après tout, ce n’est pas trop envahissant et cela n’empêche par la toute jeune fonctionnaire de mener sa vie comme elle l’entend, les pieds sur terre.

Les rêves sont également un espace de rencontre avec ces *présences*. L’un d’eux plus particulièrement va davantage troubler la cartésienne qu’elle est. Carole est en déplacement professionnel dans le Cantal. Dans le rêve qu’elle fait cette nuit-là, elle se retrouve nez à nez avec son grand-père décédé. Ce dernier lui intime de rentrer sans tarder à Limoges, où elle habite alors, sans toutefois lui en donner la raison. Au matin, interloquée, Carole décide de ne pas changer son programme pour autant et ne rejoint Limoges que le surlendemain. Lorsqu’elle retrouve sa famille, son frère lui

annonce que sa grand-mère a fait une chute. Cette grand-mère est la veuve du grand-père apparu dans le rêve.

En tombant chez elle, elle s'est fracturé le col du fémur. Elle est hospitalisée et l'examen médical approfondi qui a été pratiqué a permis de découvrir que la vieille dame est atteinte d'un cancer du poumon au stade terminal. Personne n'avait rien vu venir.

Coïncidence ? Est-ce un hasard si le défunt époux de cette grand-mère est apparu dans le rêve de Carole pour lui enjoindre de vite rentrer à Limoges ? Le fait est que sa grand-mère va partir en moins d'une semaine. Durant ses quelques derniers jours de vie, Carole lui rend visite de longues heures quotidiennement.

– Un matin, je rentre dans la chambre que ma grand-mère partageait avec une autre dame et je trouve cette mamie toute retournée et de mauvaise humeur. À peine suis-je entrée qu'elle me lance : « Écoutez, votre grand-mère, j'en ai marre ! » Je lui demande pourquoi, et elle me répond de but en blanc : « Elle n'arrête pas de me dire que son fils vient la chercher. » Comme mon père avait un frère, j'ai pensé à lui, en me demandant bien pourquoi mon oncle viendrait faire croire à sa mère mourante qu'on allait venir la chercher...

– Que disait votre grand-mère ? Vous pouviez parler avec elle ?

– J'arrivais à communiquer en espagnol, sa langue natale. Elle faisait de longues pauses silencieuses, sa respiration était laborieuse, lente, mais j'ai quand même réussi à échanger avec elle et effectivement elle parlait de la visite de son fils, cependant il ne s'agissait pas de mon oncle... mais de mon père, son autre fils !

– Que vous a-t-elle dit précisément ?

– « Ton papa vient me chercher »... c'est là que j'ai percuté. Elle savait très bien ce qu'elle disait, qu'il était mort depuis longtemps. Alors je pense qu'elle l'a vu, oui. Et elle est décédée ce même jour.

Ces visions que décrivent parfois les personnes hospitalisées à leurs proches ou au personnel soignant peuvent être très marquantes, nous l'avons vu au long de ce livre, pour elles qui se trouvent au crépuscule de leur vie mais aussi pour ceux qui les accompagnent et recueillent ces témoignages. Que dire lorsque ces visions sont partagées !

C'est ce qui est arrivé à Carole, des années après, tandis qu'elle venait rendre visite à une autre personne de sa famille en fin de vie. Sa tante Monique, pourtant encore jeune. Soixante ans à peine. Cancer. Nous sommes en février.

Carole entre dans la chambre 2727 du service oncologie de la clinique François-Chénieux de Limoges, où Monique est hospitalisée pour un cancer du pancréas. La maladie la fait souffrir. Carole s'assied délicatement sur le bord de son lit pour ne pas trop le faire bouger, face à sa tante. Dos à la porte.

– J'étais dans la pièce depuis quelques minutes lorsque ça s'est produit. Nous parlions de mon fils, je crois, quand tout à coup son regard a été attiré par quelque chose derrière moi. C'est vraiment son regard fixe qui m'a interpellée. Une demi-seconde, le temps que je me retourne, je pense à la visite d'un médecin ou d'une infirmière même si je n'ai pas entendu la porte s'ouvrir.

– Et que voyez-vous ?

– Je me retourne et je vois des formes floues. Je distingue bien le mur de la chambre et juste devant, dans une vision un peu vaporeuse, trois dames d'un certain âge, habillées avec les mêmes longues robes un peu comme les moines, avec chacune une ceinture bleue. Toutes trois portent la même ceinture bleue.

– Quelle est votre réaction ?

– Je n'ai pas peur, je vis simplement la scène.

– Vous n'êtes pas surprise ?

– Je suis un peu scotchée quand même, mais je reste fixée sur ces femmes... et j’entends ma tante dire : « Non, non, non... » et alors la vision s’estompe et disparaît.

Carole se retourne vers sa tante. Son visage est extatique, elle qui se trouve pourtant en phase terminale paraît transportée de bonheur. Ses yeux brillent. Carole lui demande : « Tu as vu ce que j’ai vu ? » Monique esquisse un sourire et répond : « Ben oui... tu as vu les trois personnes toi aussi ? – Oui », confirme Carole. « Tu as vu ? Elles avaient toutes une ceinture bleue comme la Vierge ! » précise Monique.

Ma tante était croyante et plus tard ma mère m’a appris qu’effectivement la Vierge est souvent représentée avec une ceinture bleue. Je n’avais pas fait ce rapprochement, c’est ma tante qui l’a évoqué.

– Qu’a-t-elle décrit d’autre ? Vous a-t-elle expliqué pourquoi elle avait dit : « Non » ?

– Oui, c’est à cause de ce que ces dames lui avaient dit.

– Vous n’avez rien entendu ?

– Non, moi je n’ai pas entendu. Ma tante m’a confié qu’elles lui avaient dit : « Viens avec nous, viens, viens ! », ce que ma tante avait refusé. Elle a ajouté à mon intention : « Ah non, je ne veux pas y aller, pas tout de suite. » Je n’ai pas été plus loin, elle avait l’air tellement heureuse. Pas du tout apeurée...

Le « Non » prononcé par Monique a suffi à mettre un terme à cette vision partagée par les deux femmes. Bien des années après Carole se remémore l’ambiance si particulière qui baignait la chambre pendant ces quelques minutes.

– C’était si spécial... une atmosphère pas lourde du tout...

– C’est-à-dire ?

– On ressentait la présence de quelque chose qui nous dépassait. On se trouvait dans cette chambre d’hôpital remplie de matériel médical lourd, de technologie, ma tante était reliée à des machines, et voilà soudain cette

présence... tellement forte. Et puis étonnamment on a repris notre conversation. Bon, moi je suis restée un petit peu abasourdie quand même.

Un peu plus tard, Monique raconte à sa nièce avoir eu une autre « visite », de son père à elle cette fois. Nouvelle expérience très touchante et vécue avec la plus parfaite simplicité. Monique s'interroge tout de même à leur propos, mais sans toutefois considérer avoir expérimenté une forme d'hallucination. Elle est intriguée, curieuse, dubitative, mais habitée par la douce tranquillité de vivre des moments à la fois réels et un peu magiques. Les deux femmes parlent avec beaucoup de franchise. Monique est une femme très logique, mais lorsque ces visions lui apparaissent c'est une sorte d'évidence, elle ne se pose plus de question et vit l'expérience sans s'embarrasser.

– Votre tante est décédée en six mois, pensez-vous que ces expériences l'aient aidée ?

– Complètement... Après ces expériences elle était détendue, souriante... elle se trouvait en fin de vie quand même, une période terrible, mais quand on en parlait, même ses yeux n'étaient pas comme d'habitude. C'était elle, mais en même temps une autre âme me regardait, une autre personne qui savait qu'elle partait.

Plus nous cheminons dans l'évocation de ses confrontations avec la mort, plus je suis frappé par la sérénité qui se dégage de Carole. Son discours est très ancré dans le réel, elle fait preuve d'esprit critique. Aucune exagération dans ses propos et pourtant, avec le décès de son père, elle n'a pas été épargnée. Je sens une grande maturité en elle, une paix profonde. J'ai envie de comprendre le sens qu'elle donne à sa vie, si tant est que l'on puisse parler du « sens » qu'il y aurait à perdre son père si jeune. Et pourtant, sa réponse va me stupéfier :

– La mort de mon père est à la fois la chose la plus terrible qui soit mais aussi, et j'espère que vous ne trouverez pas indécent ce que je vais vous

dire, le plus beau cadeau.

– Là, il faut que vous m’expliquiez...

– Son décès m’a plongée dans la tristesse, j’ai vécu un traumatisme. Mais c’était aussi sa vie, son chemin, son destin. En partant il m’a offert l’ouverture.

– L’ouverture ?

– L’ouverture vers cet autre monde. Et puis il m’a aussi enseigné une certaine humilité. Quand on vit ça à douze ans, on apprend que tout ne tient qu’à un fil et qu’à tout moment tout peut s’arrêter. Mais si tout ne tient qu’à un fil, c’est également le cas du positif...

– C’est-à-dire ?

– Le décès de papa a été brutal, mais on peut aussi recevoir de bonnes nouvelles brutalement. Grandir avec cette idée que tout ne tient qu’à un fil me permet de vivre pleinement dans le moment présent et d’accepter très volontiers, et sans aucune frustration, les aléas de la vie. Je sais que mon passage ici a un sens. Dans mon cœur c’est une réalité que j’expérimente au quotidien. Aussi je dis un grand merci aux épreuves, aux personnes qui m’ont fait du mal, parce que c’est justement par ces moments que je grandis. Je ne veux pas être quelqu’un d’aigri, je veux transformer les épreuves en bien, comme un alchimiste.

– Mais il y a quelque chose d’inacceptable dans le départ de personnes très jeunes comme votre père, et que dire de celui d’enfants ? « Ça n’a aucun sens, entend-on, la vie est absurde, injuste. » Perdre un parent âgé reste dans l’« ordre des choses » comme on dit, mais pas un enfant, pas un père de quarante-quatre ans...

– Non, au contraire, tout prend son sens dans de tels moments.

– Qu’est-ce qui vous amène à dire ça ?

– Pourquoi pensez que tel décès serait « normal » et tel autre « pas normal » ? Moi je suis convaincue que mon père savait qu’il allait partir et que quelque part il l’avait même accepté. On peut passer sa vie à courir

après les regrets. Mais j'ai la conviction absolue que tout a un sens, alors j'accepte ce qui arrive. Et quand ça fait mal, je ne cherche pas à théoriser, à projeter sur un « coupable », mais j'accueille ma douleur. Sans en rendre quiconque responsable, ni Dieu ni la vie. C'était le parcours de papa de partir si jeune. Comme c'est nos destins à nous quatre, ma mère, ma sœur, mon frère et moi, de devoir vivre ce que nous avons vécu. Je crois que tout s'imbrique de façon intelligente même si c'est souvent au-delà de notre entendement. Vous comprenez ce que je veux dire ?

– Je pense, oui...

– Je crois que la vie a du sens en elle-même. Mais c'est nous qui bâtissons le sens de notre vie. Il est important d'être à l'écoute de ce que l'existence nous fait vivre, nous impose parfois. La vie est comme un puzzle dont toutes les pièces sont importantes, même si certaines nous déplaisent. Nous vivons ce que nous sommes capables d'expérimenter. Chaque rencontre, chaque événement, joie, tristesse, chaque réussite ou échec est une chance de travailler à une amélioration de soi.

– Et la mort de proches aussi selon vous ?

– Oui. Mon père est juste devenu invisible. Il ne m'a pas laissée. Mon père est là, et il sera toujours là... Mes peines se sont transformées en bijoux. Elles m'ont aidée à devenir quelqu'un de bien, d'aimant, d'humain. Le pire qui puisse arriver quand on vit des épreuves est de se recroqueviller sur soi. On devient aigri et on ne voit plus que soi-même. Je ne voulais pas devenir ça, une ombre. Le présent est pour moi le seul véritable moment. Cela ne signifie pas vivre au gré du vent, sans se préoccuper de rien, ni rien anticiper. Bien au contraire, je suis très structurée, organisée dans ma vie professionnelle et personnelle, mais j'accepte la possibilité que tout ne se passera pas comme je l'ai programmé. Cela implique d'avoir confiance, malgré les imprévus. Et la mort fait parfois partie de l'imprévu.

ÉPILOGUE

Aimer et laisser partir

Ce livre pourrait se poursuivre presque indéfiniment tant sont nombreux les témoignages analogues à ceux que vous venez de découvrir, mais mon rôle est aussi de savoir conclure.

Comme vous l'avez sans doute remarqué, toutes ces expériences se ressemblent. D'un témoin à un autre les mots sont identiques, les mêmes détails se retrouvent. Les sensations décrites sont d'ailleurs si semblables qu'au fil de mon enquête j'ai à plusieurs reprises été pris de vertige. Mais comment est-il possible qu'un phénomène relevé par tant de gens puisse être encore ignoré ? Une telle répétition n'est-elle pas digne d'un examen scientifique ?

Au-delà des hommes et des femmes qui ont accepté de témoigner dans cet ouvrage, ce sont des *centaines de milliers de cas* qui pourraient être recensés, rien qu'en France, si on se donnait la peine de les écouter.

Des centaines de milliers de cas.

Parfois, il suffit d'un rien pour que s'amorce un mouvement qui emporte tout sur son passage. J'appelle de mes vœux une telle dynamique. Ces expériences touchent un nombre trop important de personnes en deuil pour être balayées d'un revers méprisant. Cette attitude qui n'a rien de rationnel est en outre profondément contre-productive. Car, nous l'avons vu, ces expériences sont apaisantes et susceptibles de s'inscrire de manière très

bénéfique dans un accompagnement de deuil. Elles ne sont pas l'expression d'une souffrance ni d'un dérèglement pathologique, au contraire.

Elles proposent de poser un regard nouveau sur la vie et le sens de la mort. Elles invitent à reconsidérer nos certitudes.

Que nous disent ces témoignages ? Que la mort n'est qu'un voile d'illusion. Ce constat se situe au-delà des croyances et des religions. La vie ne s'interrompt pas, elle se poursuit, immuable, offrant le cadre d'une évolution dont les paramètres échappent en partie à notre entendement tant que nous sommes incarnés dans ce monde de matière.

La mort ne nous conduit pas dans un néant de silence, puisque des murmures s'en échappent par millions.

Elle ne nous condamne pas, car elle est un espace d'évolution permanente.

Elle ne nous délivre pas non plus de nos épreuves, parce que nos épreuves sont des choix d'apprentissage délibérés.

La mort est *juste* la transition entre un état matériel et solide et un état immatériel hors du temps. Un esprit de continuité caractérise cette transition. Nos émotions, nos défauts et nos qualités nous accompagnent et colorent la suite de notre existence.

La vie est évolution.

La vie a du sens.

Un sens qu'il nous appartient à chacun de découvrir, et la rencontre peut se faire précisément dans l'adversité, au cœur des épreuves qui nous apparaissent d'abord comme trop injustes ou insurmontables. Cela n'est pas une profession de foi abstraite mais, vous l'avez vu au fil de ce livre, ce à quoi sont arrivés des femmes et des hommes touchés par la perte d'un être aimé.

Ils ont trouvé du sens à la vie en étant confrontés à la mort.

En traversant cette épreuve, ils ont réveillé la dimension spirituelle en eux qu'ils n'avaient jusque-là pas écoutée. Certains ont acquis la capacité de voir et d'entendre d'autres mondes.

Avoir confiance malgré l'imprévu.

Avoir confiance en la vie. Être porté par l'espérance. Cette espérance qui inscrit en nous la certitude que les difficultés ont la capacité de nous rendre meilleurs et qu'en parvenant à être lucides malgré la souffrance, même dans les circonstances les plus douloureuses, nous touchons au sens profond de l'existence. Avoir confiance dans les forces invisibles qui agissent sur le destin de l'homme. Trouver la force de ne pas se recroqueviller dans le déni, dans l'idée que les adversités qui nous affectent sont injustes.

Nos proches ne désirent qu'une chose : nous voir heureux. Nos larmes les peinent.

Leur vie continue.

Ils grandissent. Évoluent. S'étonnent. Apprennent. Parfois cela nécessite qu'ils s'éloignent.

Aimer, c'est laisser partir.

Accepter le départ. Laisser partir, à la fois pour son propre bien-être et pour l'évolution de ceux qui sont passés de l'autre côté du voile.

Accepter qu'ils s'éloignent, c'est les aimer.

Et alors ils sont *là*... pour toujours.

Remerciements

Ce livre n'aurait pu voir le jour sans la confiance de ces femmes et de ces hommes dont les témoignages sont ici présentés.

Je veux vous dire toute ma gratitude et mon estime pour avoir accepté de partager ces moments extraordinaires auxquels vous avez été confrontés, sachant que cela allait vous replonger aussi dans la douleur du souvenir.

Le départ d'un être aimé est toujours un cataclysme, même si les expériences qui l'accompagnent parfois ouvrent sur la possibilité d'une vie après la vie. En acceptant de témoigner vous faites office de pionniers. Grâce à vous, de très nombreuses personnes confrontées à ces phénomènes vont enfin pouvoir mettre des mots sur ce qui leur arrive. En découvrant les récits rassemblés dans cet ouvrage, elles vont apprendre à accepter, puis à mieux décrypter ce qu'elles ont elles-mêmes vécu. Oser témoigner fait grandir notre société. Je vous suis infiniment reconnaissant de m'avoir ouvert votre intimité dans le but commun de faire naître espérance et apaisement.

Ce travail d'analyse et de mise en perspective des innombrables témoignages est une tâche déterminante. Je veux remercier ici Evelyn Elsaesser qui est présente depuis les débuts de l'INREES, pour sa patience, son enthousiasme, et pour la rigueur implacable de ses recherches.

Merci au docteur Christophe Fauré pour son esprit d'exploration, son ouverture et son courage. Confronté à ces témoignages de VSCD, il a écouté avec bienveillance, et a fait ainsi le constat du caractère inexplicable de ces phénomènes. C'est la preuve d'une magnifique intelligence de cœur.

Merci à Sylvie Ouellet et à Agnès Stevenin pour avoir partagé dans ces pages un peu de leurs ressentis et de leurs intuitions sur la vie *après*. Je recommande vivement leurs ouvrages pour ceux qui désireraient aller plus loin. Les perceptions extrasensorielles constituent un outil précieux d'exploration des mondes subtils. Mais il faut avoir les pieds bien sur terre pour ne pas s'y perdre, et c'est leur cas.

Merci à Véronique Dimicoli pour sa minutieuse et patiente retranscription de tous les entretiens réalisés avec les témoins, et pour ses conseils avisés.

Merci à mon éditeur, Marc de Smedt, pour sa confiance infaillible.

Merci à toutes les équipes des Éditions Albin Michel qui m'accompagnent maintenant depuis de nombreuses années. Merci à son président Francis Esménard, à Richard Ducousset ainsi qu'à Guillaume Dervieux.

Merci à Marie-Pierre Coste-Billon pour sa relecture vigilante.

Merci à Hélène Ibañez qui, une nouvelle fois, a magnifié mon travail d'écriture avec une efficacité extraordinaire.

Merci à Agnès Olivo qui, en charge de convaincre les journalistes du sérieux de ma démarche, y est parvenue au-delà de toutes mes espérances.

Depuis quelques années j'ai le bonheur de faire la rencontre de libraires extraordinaires à travers la France. Je suis à chaque fois plein d'admiration devant la passion qui vous anime. Vos librairies sont des lieux de

rencontres, de partage, d'intelligence, des sanctuaires fabuleux, inspirants, indispensables. Merci d'être là.

Dans le cadre de l'accompagnement du deuil, en marge des structures officielles, de très nombreuses associations travaillent sur le terrain avec une énergie incroyable. Qu'elles proposent un soutien psychologique conventionnel ou une approche plus spirituelle, de découvrir toutes les formes de médiumnité ou invitent à des groupes de parole pour parents en deuil, organisent des conférences ou des rencontres, cette vaste communauté propose quasiment dans chaque grande ville de France un espace de soutien inestimable pour toute personne touchée par la perte d'un être cher. Merci à toutes ces personnes qui avec beaucoup d'abnégation offrent une aide colossale.

Enfin, merci à ma femme Natacha Calestrémé, pour la vie que tu m'offres chaque matin où nous nous réveillons ensemble.

Pour suivre l'auteur

Pour suivre l'auteur, connaître les dates de ses conférences, de ses dédicaces en librairie ou en salon, et découvrir ce qu'il n'exprime pas forcément ailleurs, abonnez-vous à sa page Facebook : Stéphane Allix Officiel.

Pour aller plus loin rendez-vous sur :
www.inrees.com

Stéphane Allix est le fondateur de l'INREES, l'Institut de recherche sur les expériences extraordinaires. L'INREES se penche avec sérieux sur ces sujets que nous qualifions d'extraordinaires, voire de *surnaturels*. En ces temps où des champs nouveaux de connaissances émergent, l'INREES offre ainsi un cadre pour parler de science et de spiritualité, des dernières recherches sur la conscience, de la vie, de la mort, et rapprocher de manière scientifique et rigoureuse le monde visible du monde invisible. Sans tabous, sans préjugés, avec rigueur et ouverture.

Le site www.inrees.com, la web télé INREES.TV et le magazine *Inexploré* (en kiosque ou sur abonnement) constituent aujourd'hui le plus vaste espace d'information francophone rassemblant toutes les références scientifiques grand public disponibles sur ces questions. Documentaires,

reportages, articles inédits : toute l'actu de l'extraordinaire, aux frontières de la psychologie, de la spiritualité et des sciences.

Parce qu'il est possible de s'intéresser à ces expériences que nous n'arrivons pas à expliquer tout en conservant les deux pieds sur terre.

Du même auteur

La petite cuillère de Schéhérazade
préface de Larry Collins, Éditions Ramsay, 1998

Carnets afghans
avec la collaboration de Natacha Calestrémé Éditions Robert Laffont, 2002

Afghanistan, aux sources de la drogue
Éditions Ramsay, 2003

Afghanistan, visions d'un partisan
Album photographique, Transboréal, 2003

Extraterrestres : l'enquête
Albin Michel, 2006

La mort n'est pas une terre étrangère
Albin Michel, 2009

Le Test
Une expérience inouïe : la preuve de l'après-vie ?
Albin Michel, 2015
Livre de Poche, 2018

Lorsque j'étais quelqu'un d'autre
Mama éditions, 2017