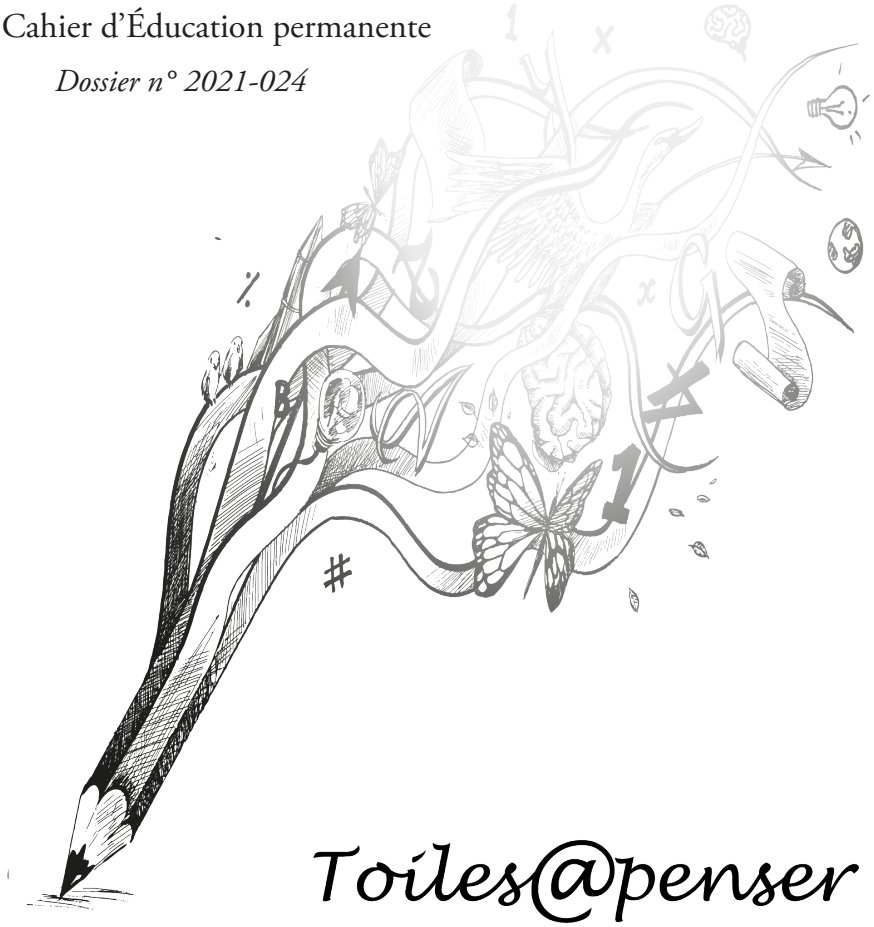
La Pensée et les Hommes ASBL

Cahier d'Éducation permanente

Dossier n° 2021-024



Toiles@penser

Les expériences de mort imminente : universelles ou culturelles ?

Géraldine Fontaine

La Pensée et les Hommes

Émissions de philosophie et de morale laïque
pour la radio et la télévision – Publications

Fondateurs (1954)
Robert Hamaide, Georges Van Hout

Comité exécutif
Henri Charpentier, , Baudouin Decharneux,
Jacques Ch. Lemaire, Fernand Letist, Philippe Liévin,
Michèle Mignon, Claude Wachtelaer

Rubriques
Publications – Radio – TV
Colloques – Ateliers philosophiques

Publications
Nathalie Deneumoustier
02 650 35 90 – revues@lapenseeetleshommes.be

Secrétariat
Myriam Goosse
02 640 15 20 – secretariat@lapenseeetleshommes.be

Médias
Fabienne Vermeylen
media@lapenseeetleshommes.be

Adresse centrale
Avenue Victoria, 5 – 1000 Bruxelles
http://www.lapenseeetleshommes.be

La Pensée et les Hommes
Association reconnue d'Éducation permanente par la Fédération Wallonie-Bruxelles

Connaissez-vous nos publications ?

Nous publions annuellement trois dossiers thématiques et un numéro « Varia ».

Dans sa nouvelle conception, notre revue paraît annuellement sous la forme de trois livres brochés qui comptent chacun environ cent pages et regroupent le point de vue d'une dizaine de spécialistes du sujet traité.

Chaque volume ambitionne de faire le point sur une question relative à la philosophie et à la morale de notre temps ou de traiter en profondeur un sujet qui intéresse les défenseurs des idéaux laïques.

Comment s'abonner à nos publications ?

En effectuant un versement au profit du compte :
Iban : Be46 0000 0476 6336
de *La Pensée et les Hommes* Asbl

Le prix de l'abonnement annuel s'élève à 40 € en Belgique
ou 50 € pour le reste de l'Europe (pour trois volumes thématiques
et un numéro de « Francs-Parlers »)
ou plus pour un abonnement de soutien.

Pour en savoir plus, visitez notre site Internet

http://lapenseeetleshommes.be

Les numéros relatifs à l'abonnement pour l'année 2021 seront consacrés aux thèmes suivants (sous réserve) :

n° 120 – *La symbolique de la grotte*
n° 121 – *Jacques Rifflet, un engagement humaniste pour l'éducation. Hommage*
n° 122 – *Francs-Parlers 2021*
n° 123 – *Panaït Istrati et le mythe du brigand d'honneur*

Les expériences de mort imminente : universelles ou culturelles ?[1]

Géraldine Fontaine

Cet article porte sur l'influence que peut avoir la culture sur le contenu des *expériences de mort imminente* (Emi). Il se base sur un mémoire de maîtrise réalisé sous la direction d'Axel Cleeremans[2] de l'Ulb et de Charlotte Martial[3] docteure au *Coma science group*[4] de l'Ulg.

Définition

À l'heure actuelle, on n'a pas vraiment de définition communément acceptée des *expériences de mort imminente*. Selon Bruce Greyson[5], les Emi sont : « Des événements psychologiques profonds, qui incluent des éléments transcendantaux et mystiques, surviennent typiquement chez des individus proches de la mort ou dans des dangers physiques et émotionnels intenses ». Les Emi classiques sont, en effet, des épisodes de conscience déconnectée, dans le sens où même si la personne, lorsqu'elle vit cette expérience, est non répondante, elle est bien consciente, puisqu'elle vit une expérience subjective très profonde.

C'est le docteur Raymond Moody[6] qui, en 1975, est l'auteur du premier livre sur ce phénomène, *Life after life*[7]. Cet ouvrage a connu un énorme

[1] D'après la conférence « Mort imminente et culture » donnée à la Maison de la laïcité « Galilée » de Genappe, le 16 juin 2021.

[2] Axel Cleeremans (1962) est professeur de psychologie cognitive à l'Ulb et directeur du centre de recherche cognition & neuroscience et de l'Ulb, Neuroscience Institut.

[3] Charlotte Martial (1991) est post-doctorante en neuropsychologie au *Coma science group* de l'Ulg

[4] Le *Coma science group* est un centre de recherche de l'Ulg qui étudie la conscience altérée, dont les *expériences de mort imminente*.

[5] Bruce Greyson (1946) est un neuropsychologue américain considéré comme un des fondateurs des études sur les Emi. Il est notamment l'inventeur d'une échelle portant son nom.

[6] Raymond Moody (1944) est un médecin américain considéré comme le précurseur des recherches sur les Emi.

[7] Raymond Moody, *Life after life : the investigation of a phenomenon – survival of bodily death*, Tracy, Mockingbird Books, 1975.

succès et il a levé le tabou sur le sujet. Auparavant, les gens n'osaient pas en parler de peur de passer pour des fous. Ce livre a été le point de départ de l'intérêt pour les Emi. Il a permis de se rendre compte que beaucoup de personnes vivent ce genre d'expérience. Dans le monde occidental, en se basant sur les études, on estime à cinq pour cent le nombre de personnes qui ont eu ou vont avoir une *expérience de mort imminente* au cours de leur vie. Cette proportion monte à vingt pour cent chez les personnes qui ont survécu à un arrêt cardiaque. Ce phénomène n'est donc pas si rare que cela, même si, généralement, les gens ne parlent pas spontanément de ce type d'expérience. Lors de mon appel à témoin, ce qui m'a le plus surprise, c'est la masse de témoignages récoltés. Des proches, par exemple, m'ont contactée en disant qu'ils ont aussi vécu une expérience de ce genre.

Une étude du *Coma Sciences group,* en 2014, a essayé de catégoriser toutes les dimensions prototypiques vécues lors d'une expérience de mort imminente. Cette étude basée sur des témoignages, récoltés en Belgique et en France, est par conséquent surtout représentative de la dimension occidentale et pas du reste du monde.

– sensation de bien-être intense, de paix intérieure ;
– décorporation : possibilité de sortir du corps et de voir son corps inerte ;
– perception altérée du temps qui s'accélère ou ralenti selon les cas ;
– la vision de se trouver dans un lieu non terrestre, différent selon les cultures ;
– sentiment de bonheur, d'harmonie et d'unité ;
– lumière qui nous appelle au fonds du tunnel, moment qui va décider si on se laisse aller vers la lumière ou sinon on revient dans son corps ;
– l'impression de tout comprendre sur soi et sur l'univers ;
– sens exacerbés et pensées accélérées ;
– une frontière, un point de non-retour en lien avec le tunnel, variable selon les cultures ;
– sensation d'une présence : rencontre avec des proches décédés ou des entités mystiques ou religieuses ;
– *life review* en anglais : la personne revoit les événements qui ont été importants pour elle (vingt-quatre pour cent des cas) ;
– des visions du futur.

Même si on retrouve fréquemment ces éléments prototypiques, chaque expérience reste très hétérogène et très unique. Il faut aussi opérer une distinction assez importante entre une Emi ou une Nde[8] et une Nde *like*.

[8] Abréviation de *Near Death Experience* en anglais

Une NDE se vit dans un contexte de danger de mort, lors d'un accident par exemple, et est le type d'expérience la plus fréquente. Tandis qu'une NDE *like* est très semblable à une NDE sur le plan phénoménologique à ceci près qu'elle n'est pas vécue dans un contexte de danger de mort. Citons, par exemple, le cas de personnes qui ont eu une EMI dans leur sommeil, lors d'une crise d'épilepsie ou à la suite de prise de psychédélique, d'abus d'alcool ou lors de méditation, voire d'orgasme.

L'expérience de mort imminente : une hallucination ?

Trois éléments permettent de distinguer l'expérience de mort imminente de l'hallucination ou du rêve : les dimensions prototypiques, l'utilisation d'échelles, par exemple, le *near death experience context scale* qui permettent de caractériser les EMI et, grâce à un score seuil, de définir si on est bien en face d'une EMI ou pas. Un dernier élément est la nature du souvenir laissé par cette expérience. Les personnes qui ont vécu une EMI, n'arrivent pas à oublier cette expérience tellement celle-ci est intense et qu'elle ne s'estompe pas, à l'inverse d'un rêve.

La plupart des personnes ayant vécu une *expérience de mort imminente* vont décrire cette expérience comme un point de rupture, un catalyseur intense de changement, perçu comme très positif. Revenues de cette expérience, elles vont se considérer comme moins matérialistes, plus connectées à la nature, plus empathiques envers les autres. Elles n'ont plus peur de la mort, car leurs expériences étaient positives et ont plus confiance en elles.

Malheureusement, il n'y a pas que des expériences positives. On estime entre dix et quatorze pour cent la proportion d'expérience négative. Mais il y a peu de recherches sur ce sujet. Elles sont d'autant plus compliquées à mener du fait que les personnes ayant eu ce genre d'expérience désagréable n'ont pas forcément envie de témoigner. Néanmoins, une étude[9] a été réalisée à ce sujet par Bruce Greyson. Cette étude catégorise les EMI négatives en trois sous-types :

– L'EMI inverse : les personnes vivent une expérience de mort imminente classique avec la lumière le tunnel…, mais ils ont éprouvé un sentiment de peur et d'anxiété pendant cette expérience.

[9] Bruce GREYSON et Nancy Evan BUSH, « Distressing near death experience », *Psychiatry*, 55, février 1992, pp 95-110.

– L'Emi infernale : les personnes ont des visions de l'enfer et éprouvent des douleurs intenses. Cette expérience est anxiogène et très traumatisante.

– L'Emi de vide : expérience assez rare – un seul cas recensé – dans laquelle la personne a l'impression d'être dans le néant et de ne pas savoir quand elle en ressortira.

Ce qui interpelle avec les expériences de mort imminente négatives, c'est le taux de suicide plus élevé que dans les expériences de mort imminente positives. Par conséquent, cela signifierait que le contexte psychologique dans lequel se trouve la personne va influencer l'expérience de mort imminente vécue.

Théories explicatives

Même si maintenant les expériences de mort imminente sont quelque chose de reconnu et d'accepté, on ne sait toujours pas quels en sont les mécanismes sous-jacents et elles font l'objet de débats. Trois théories s'affrontent.

Selon la théorie spirituelle ou dualiste du rapport entre l'esprit et le cerveau, les expériences de mort imminente sont la preuve d'une vie après la mort. Selon ses partisans, notre conscience survit après la mort pour se réincarner ou aller dans un au-delà.

Selon la théorie psychologique la plus répandue de l'hypothèse de l'attente, l'Emi serait le résultat d'un état mental altéré par des conditions menaçantes de vie. Nos attentes ou nos croyances concernant la mort influenceront cet état mental et se projetteront sur la phénoménologie[10] de notre expérience de mort imminente. Les personnes soutenant cette théorie prétendent que le livre de Raymond Moody[11] a popularisé la connaissance autour des Emi. Cette popularisation a influencé les expériences de mort imminente de certains : les personnes qui vivent une Emi se rappellent ce qu'elles ont lu et pensent qu'elles ont vécu la même chose. Une étude a sérieusement mis en doute cette théorie. Elle a analysé les récits d'expérience de mort imminente et n'a pas constaté de grande différence entre ceux racontés avant la parution du livre de Raymond Moody et ceux publiés après.

Les théories neurobiologiques soutiennent, quant à elles, que les expériences de mort imminente sont le fruit de notre cerveau. Lors de la

[10] Étude descriptive de la succession des phénomènes et/ou d'un ensemble de phénomènes.
[11] Raymond Woody, *op. cit.*

mort, il y aurait un chamboulement de neurotransmetteurs dans notre cerveau. L'absence de douleur et ce sentiment de bien-être ressenti au moment de la mort seraient dus à une libération d'opioïdes[12] dans le cerveau. Alors que la vision du tunnel serait dû à un manque d'oxygène dans le cortex visuel. Par ailleurs des études ont montré qu'en stimulant une région très précise du cerveau, à savoir la région temporopariétale, on arrive à induire chez le sujet de l'expérience une décorporation, autrement dit, une sortie de corps. Ce sont des pistes que les scientifiques essayent d'approfondir actuellement.

Les Emi ne sont pas représentatives du monde entier, car elles ont surtout été étudiées en Amérique du Nord et en Europe, notamment en France et en Belgique. Cette lacune induit des chercheurs à penser que les caractéristiques qu'ils ont trouvées, au moyen d'outils d'analyse, dans les expériences de mort imminente sont universelles. Ces dernières années, quelques études ont été entreprises pour corriger cette pensée et elles ont effectivement montré qu'il y avait des variations interculturelles. De façon intuitive, on pourrait penser que la proportion d'expérience de mort imminente dans ses cultures est la même que chez nous. Mais nous n'en savons rien, attendu l'extrême rareté des recherches en dehors du monde occidental.

Quelques exemples

Bien que dans son livre Raymond Moody cite des exemples historiques, notamment celui du mythe d'Er le Pamphylien relaté dans le x^e^ livre de livre de *La République*[13] de Platon[14], j'ai privilégié la dimension anthropologique à la dimension historique.

Le Japon

Dans la culture occidentale, les personnes interprètent la lumière comme une présence dotée d'une personnalité. Ces personnes vont l'entrevoir comme un dieu ou une présence de quelqu'un qu'elles connaissent et qui les enveloppe et leur donnent beaucoup d'amour.

Au Japon, il y a une absence totale de personnification de cette lumière. Elle est vue simplement comme une lumière extraordinaire, magnifique,

[12] Un opioïde est une substance naturelle ou de synthèse dont les effets produits sur le cerveau sont similaires à ceux l'opium, sans y être chimiquement apparentés.

[13] Platon, *La République*, Paris, Flammarion, 2016.

[14] Platon (427 av. J-Chr.-347 av. J-Chr.) est un philosophe grec, et un ancien élève de Socrate. Par son œuvre, il a exercé une influence considérable sur la philosophie occidentale.

mais est dénuée de personnalité. Selon les chercheurs japonais, notre perception occidentale est due à l'influence de la *Bible* et du christianisme. Même si nous ne sommes pas chrétiens, nous sommes quand même influencés par cette culture chrétienne qui nous fait interpréter cette lumière comme ce dieu tout-puissant et plein d'amour.

Au Japon, au contraire, il n'y a quasiment pas de religion – le Japon est le huitième pays le moins religieux au monde – et, par conséquent, il n'a pas la même interprétation de la lumière que les Européens. Autre élément : en Europe, le concept de tunnel est assez important, il est vu comme un point de non-retour, alors que chez les Japonais, on ne retrouve pas de tunnel. En revanche, on trouve des rivières. Les Japonais se voient en train de traverser une rivière et savent qu'il ne faut pas la traverser, car s'ils devaient le faire, ils ne pourraient plus revenir.

Cette rivière est en fait une référence à la rivière mythologique de Sanzu (三途の川) qui émane de la tradition japonaise bouddhiste selon laquelle, au moment de la mort, le défunt doit la traverser. Le défunt a le choix entre un pont, un gué ou une étendue d'eau profonde infesté de serpents. Le poids des offenses du défunt, commisses pendant sa vie, va déterminer le chemin que l'individu devra prendre. Ce mythe indique toute l'influence culturelle sur l'expérience de mort imminente.

La Thaïlande

La religion principale de ce pays est le bouddhisme. Selon un sondage cent pour cent des Thaïlandais croient en la réincarnation. On retrouvera souvent dans leurs récits, sur les expériences de mort imminente, des références au *karma*[15], aux temples, aux moines, à la nourriture traditionnelle et, plus surprenant encore, il est fréquemment fait mention à la culpabilité, voire à la punition. Le concept de *karma* est tellement ancré dans cette culture que, lors de l'expérience de mort imminente, les gens se sentent punis pour les erreurs, les péchés qu'ils ont commis au cours de leur vie. Le *life review*, ce parcours du fil de la vie en un instant, est plus fréquemment mentionné lors des expériences de mort imminente. Il est interprété comme une réévaluation de leur choix de vie, afin de différencier les comportements à reproduire dans leur prochaine vie de ceux à éviter.

[15] Principe fondamental reconnu par la plupart des religions indiennes selon lequel la destinée de l'être humain est déterminée par la totalité de ses actions passées, soit lors de sa vie actuelle, soit lors de ses vies antérieures.

L'Amérique du Sud

Une étude sur les expériences de mort imminente chez les Mapuches, un peuple indigène du Chili, a été réalisée par l'anthropologue Gomez Jeria[16]. Il a étudié la manière dont les croyances religieuses et les événements historiques ont influencé le récit des expériences de mort imminente chez ces personnes. Dans ces récits, les volcans, dans lesquels on retrouve des morts, occupent une place importante. Les Mapuches croient que la vie se poursuit au-delà de la mort. La vision d'amis et de proches est vraiment commune chez eux, alors que cet élément est très peu présent en Europe.

Dans un témoignage, un homme mentionne avoir vu un homme allemand barbu. Cela fait écho au fait que le Chili a été colonisé par les Allemands, vers 1850, dans la région d'où était issu ce témoignage. Ce récit montre à quel point les éléments de notre culture et de notre culture historique viennent influencer le contenu du récit d'expérience de mort imminente.

Le Brésil

Dans les témoignages récoltés, on retrouve la figure de guide, de maître spirituel qui aide les personnes dans leurs expériences, les ramène dans leur corps, car il n'est pas temps, pour eux, de mourir et les fait revenir à la vie.

Dans un témoignage, une femme rencontre un maître spirituel qui lui montre des événements de vie – le *life review* –, puis lui demande si elle veut l'accompagner dans un tunnel illuminé. Elle décrit cette lumière comme très forte et très douce en même temps. Cette description de la lumière revient fréquemment dans les témoignages. Souvent, les témoins vont se sentir capables de communiquer par télépathie avec cette lumière.

Un homme livre un autre témoignage :

> « En raison d'une apnée du sommeil, j'ai pu rester hors de mon corps, après avoir complètement manqué d"air. À ce moment-là, il n'y avait aucun doute, j'étais mort. En raison de questions totalement évidentes, j'ai crié autant que je pouvais, j'ai appelé le maître, fondateur de la gnose qui m'a renvoyé dans mon corps inerte et j'ai pu reprendre conscience. Je suis impressionné, car je crois en Jésus davantage qu'au maître. Mais dans l'expérience, j'ai appelé le maître »

On remarque dans ce témoignage que ce n'est pas toujours la croyance dominante qui ressort des témoignages.

[16] Juan S Gomez Jeria, « A near death experience among the Mapuches people », dans *Journal of Near Death Studies*, Durham,1993.

Le Mexique

Dans un cas d'expérience de mort imminente, c'est un ange et la vierge Marie qui ordonnent au défunt de revenir dans son corps. Les pays d'Amérique du Sud, fort chrétiens, ressemblent aux Européens, dans le contenu de leurs expériences de mort imminente.

L'Océanie

Dorothy Count[17] a réalisé, après avoir lu le livre de Raymond Moody, une étude au sujet des Emi chez des villageois mélanésiens[18]. Elle a retrouvé quelques caractéristiques communes : des visions du paradis, l'apparition d'esprits de défunts et de divinité. Mais, elle relate surtout le cas d'un homme qui, à la suite d'une infection à la jambe, a eu une expérience de mort imminente pendant laquelle un parent décédé lui aurait craché du gingembre sur la jambe. Ensuite, il s'est réveillé complètement guéri. L'anthropologue a cherché à comprendre l'origine de cette vision. Elle s'est finalement rendu compte que, dans la culture mélanésienne, cracher du gingembre sur une blessure est une pratique de guérison dans la médecine traditionnelle.

Le cas particulier d'un homme américain

Un homme américain est parti en voyage en Inde auprès de son maître spirituel Saïd Baba[19] pour une retraite. Lors de ce voyage, il a connu une expérience de mort imminente. Au cours de celle-ci, c'est son maître Saïd Baba qui l'a ramené à la vie. Dans ce cas précis, il est intéressant de remarquer que ce n'est pas sa culture d'origine qui a influencé son expérience de mort imminente, mais bien ses croyances actuelles.

Conclusion

Les expériences de mort imminente ne sont pas seulement influencées par nos croyances ou par nos cultures, mais aussi par nos états mentaux. Par exemple, le suicide cité plus haut. Ces états psychologiques vont influencer notre vécu de l'expérience. Tous ces éléments vont également

[17] Doroty Count (1937-2018) est professeure d'anthropologie américaine à l'Université de Waterloo en Ontario.

[18] La Mélanésie est un ensemble d'archipels et d'îles du sud-ouest du Pacifique, constitué par la Papouasie-Nouvelle-Guinée, les îles Solomon, les îles Fidji, la Nouvelle-Calédonie, auxquels il faut ajouter leurs dépendances.

[19] Sathia Said Baba (1926-2011) est un maître spirituel indien. Célèbre pour ses « miracles ». Il est controversé en raison d'accusations d'abus sexuels et de supercherie.

influencer, en retour, l'interprétation de cette expérience que l'on vient de vivre. Comment penser l'interaction entre la culture et nos états mentaux ? Comment aborder la question des EMI avec son entourage sans passer pour fou ?

Nos Toiles@penser 2020

disponibles sur demande et sur notre site https://www.lapenseeetleshommes.be

Questions d'éthique

CRISPR, questions éthiques pour ciseaux génétiques
L'animal de laboratoire face aux droits des animaux au XXIe siècle

Langue, langages et démocratie

Communication chez les poissons et détection du coronavirus Covid-19
L'orthographe est-elle respectable ?
La défaite de la pensée
Les colonnes de la démocratie vacillent-elles ?
Metamorphosis
Un, et deux, puis trois...

Mythes, rites et tradition

Sommes-nous des samouraïs ?
Les forgerons du Kasaï et leurs rites initiatiques
Le secret comme clé de voûte des discours antimaçonniques actuels

Judaïsme

Qu'est-ce que l'antisémitisme ?
« Petite » histoire de l'antisémitisme
La judéophobie
La récupération des biens juifs spoliés
L'imaginaire dans le judaïsme

Un monde durable

« Connexion » et « Durabilité »
L'environnement et ses enjeux pour la faune : Perte de biodiversité et méconnaissance de la faune
L'environnement et ses enjeux pour la faune : La prise de conscience

Penseurs et sociétés

Socrate
Pythagore
Mohamed Iqbal
Jean l'Évangéliste ou le théologien
Paul de Tarse, la théologie au service de la foi

Ceci n'est pas une pipe

La mouvance du langage
Soumission à la contrainte ou émancipation vers la liberté ?
Revenons à « Ceci est une pipe »
Une perte des liens sociaux et moraux

Violence, politique, éducation et presse aux États-Unis

La mormone de Jules Verne ou l'opposé de la femme idéale
La parabole de « The Man Who Shot Liberty Valance »

Les violences faites aux femmes

La violence morale
La violence conjugale, un problème non résolu
Ça vaut pas l'coup !
L'accompagnement judiciaire

Retrouvez la liste complète de nos *Toiles@penser* sur notre site internet à l'adresse www.lapenseeetleshommes.be, sous l'onglet Toiles.

Vous pouvez également obtenir la liste de nos *Toiles@penser* ou une de nos *Toiles@penser* en version papier sur simple demande au 02 640 15 20 ou par mail à secretariat@lapenseeetleshommes.be.

Vous souhaitez être tenu(e) au courant de nos publications, de nos émissions radiophoniques et de nos activités ?

Rien de plus simple,
consultez notre site internet
http://www.lapenséeeetleshommes.be

ou

renseignez-nous votre adresse de courriel
et nous vous enverrons nos programmes détaillés

La Pensée et les Hommes Asbl

Avenue Victoria 5 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 640 15 20 – 02 650 35 90
secretariat@lapenseeetleshommes.Be
revues@lapenseeetleshommes.be
media@lapenseeetleshommes.be

Visitez notre site
www.lapenseeetleshommes.be

Association reconnue d'éducation permanente
par la Fédération Wallonie-Bruxelles