



STÉPHANE  
BOURBOULON

# QUAND LA LUMIÈRE NOUS TRANSFORME

Expériences de mort  
imminente : l'amour et  
la joie au cœur de la vie

Stéphane Bourboulon

# Quand la lumière nous transforme

*Expériences de mort imminente : l'amour et la joie au cœur de la vie*

© Stéphane Bourboulon, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-7781-2

**Librinova**”

[www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.



## Introduction :

*« L'expérience de mort imminente s'intègre peu à peu dans le paysage spirituel comme une révélation cohérente et moderne du véritable pouvoir de l'amour et du pardon... ».*<sup>1</sup>

D'innombrables personnes – vous peut-être ? – cherchent le sens profond de leur vie. Beaucoup ont l'intuition qu'elles le trouveront dans le lien avec la Source de l'univers, quel que soit le nom qu'elles lui donnent. Elles sentent, plus ou moins clairement, que c'est ce lien qui les rendra pleinement heureuses. Mais elles ne savent pas comment le trouver et s'en nourrir. Aucune des religions ou spiritualités qu'elles ont expérimentées ne leur a parlé suffisamment et ne leur a permis de trouver ce qu'elles cherchent : la joie de la communion avec une source d'amour illimitée. Elles se sentent un peu perdues et isolées, sans repères pour les guider.

Pendant des millénaires, la question de ce lien avec la Source n'était pas pertinente, car nous ne connaissions que la religion ou la spiritualité de nos parents, de notre village et de notre pays. Et en supposant même que nous entendions parler d'une autre voie, il ne pouvait, de toute manière, pas être question d'en changer.

Aujourd'hui, dans la plupart des pays, nous sommes dans une situation totalement différente : nous sommes entièrement libres de choisir notre chemin spirituel, ou de ne pas en avoir. Il existe une profusion incroyable de films, vidéos, livres, sites Internet, etc., qui nous mettent en contact avec tous les groupes spirituels existants, même les plus modestes.

La difficulté actuelle est plutôt de savoir vers quoi nous diriger. Il n'est pas matériellement possible de tout lire et tout écouter pour nous faire notre propre idée. Il n'est pas forcément utile de demander conseil à d'autres : il existe une infinité de voies spirituelles, adaptées à chacun de nous. Certaines sont plus tournées vers l'étude et la connaissance, d'autres vers le soutien aux autres, d'autres vers la dévotion envers une figure spirituelle, etc. Ce qui est bon pour un de vos amis n'est peut-être pas ce dont vous avez besoin. Je me demande parfois s'il n'existe pas une voie spécifique pour chaque être humain, même si

l'amour est toujours leur point commun.

Alors, comment trouver votre propre voie vers la Source ? C'est là que le message des Expériences de Mort Imminente peut vous être d'une grande aide, comme il l'a été pour moi. À mes yeux, comme à ceux de très nombreuses personnes, les EMI montrent à la fois le but de notre existence et le chemin pour y parvenir :

- Notre but est de vivre pleinement heureux, dans une totale communion avec cette Énergie d'amour infini et inconditionnel qu'ont rencontré les Emistes ;

- Le chemin est de nous ouvrir le plus largement possible à l'amour et de vivre en aimant autant que nous le pouvons, dès maintenant.

Ce cadre très général vous laisse toute liberté pour choisir votre chemin particulier. Pour cela, adressez-vous directement à la Source. Demandez-lui de vous guider vers la voie qui vous conviendra. Puis, laissez votre curiosité et votre intuition vous conduire vers telle lecture, telle conférence ou telle vidéo. Gardez l'esprit ouvert et vous trouverez votre chemin. Il est possible que vous ayez besoin de temps pour découvrir ce qui vous convient. Peut-être aurez-vous besoin d'une étape intermédiaire, voire de plusieurs, avant de trouver votre place finale. Ce fut le cas pour de nombreux chercheurs de sens. Rien de ce que vous ferez dans votre chemin spirituel n'est inutile ou perdu. Au minimum, cela vous permet de savoir que cette direction n'est pas la bonne pour vous.

Si j'ai écrit ce livre et que je crois qu'il peut vous être utile, c'est parce que je me suis moi-même engagé sur ce chemin. J'ai eu de fortes expériences spirituelles dès mon enfance et j'ai toujours eu cette double intuition :

- Il y a un autre monde que le nôtre ;

- Il existe une Énergie infiniment aimante, avec laquelle nous pouvons être en contact.

Mais, pendant mon enfance et le début de ma vie d'adulte, on m'a toujours présenté un Dieu de jugement et de condamnation. La seule manière d'éviter d'être puni était de :

- Savoir que je méritais cette punition et me faire humble et repentant ;

- Lui obéir et Lui demander pardon si je n'y arrivais pas ;

– Et être le plus gentil possible avec les gens.

Cette vision était plutôt sombre et emprisonnante... Mais, heureusement, je suis parvenu à m'en éloigner, comme on peut s'éloigner d'une relation toxique. Cela m'a demandé beaucoup de temps : cette représentation est longtemps restée présente dans mes profondeurs et j'ai vu pendant une grande période ses traces dans certaines de mes réactions.

Après m'être libéré de ce qui m'enfermait, je suis resté pendant des années sans trouver une voie qui me convienne pleinement. J'ai alors vécu cette dimension spirituelle comme un « petit quelque chose en plus » dans ma vie, une forme d'accessoire dont je n'arrivais pas à faire vraiment quelque chose. Pourtant, cette aspiration était profonde, existentielle, et mon âme ne cessait de s'adresser à moi. Je ne l'ai pas suffisamment écoutée et cela m'a conduit à un burn-out, suivi d'un an d'arrêt de travail. Il y avait trop d'écart entre ce que je vivais et ce à quoi j'aspirais au plus profond de moi. Cela me vidait de toute mon énergie. Être obligé de m'arrêter totalement de travailler et de réduire au strict minimum mon activité quotidienne m'a sauvé la vie. J'ai réalisé, dans tout mon être, qu'il était vital – au sens propre – que j'ose me consacrer à ma quête spirituelle et lui donner la première place.

Découvrir à cette période les récits des EMI m'a donné beaucoup de joie et m'a montré de nouveaux horizons. M'ouvrir à ces témoignages et me laisser imprégner par eux m'a aidé à avancer plus loin et plus vite. Les récits d'EMI me nourrissent, m'encouragent jour après jour et me donnent des repères et des directions pour trouver mon chemin. Je ressens une joie profonde et intense lorsque je lis ces récits, que j'écoute ces témoignages en vidéos et quand j'écris sur ce sujet. Cette joie est ma boussole et je me laisse conduire par elle.

Si j'ose aujourd'hui parler, à travers les EMI, d'amour et de spiritualité, c'est aussi parce que je me suis laissé progressivement transformer par cet amour inconditionnel que j'ai rencontré à différentes occasions. J'ai changé beaucoup de choses dans mon approche de la vie et dans mes actions quotidiennes. Ce mouvement a mis du temps à démarrer, il a été lent et chaotique au départ, mais il devient de plus en plus fort et rapide. Ma vie est maintenant mieux alignée avec mon être profond et je me sens, ainsi, plus légitime à parler de spiritualité.

Je réalise de plus en plus intimement la réalité d'un des messages principaux des EMI : nous sommes tous une parcelle de cette Énergie d'amour qui anime

l'univers. Cela signifie que l'amour est notre nature même et que notre Conscience est Une avec cette Énergie et avec tout ce qui existe. C'est pour cela que nous ne sommes vraiment heureux que lorsque nous sommes aimés et que nous aimons : l'amour est notre oxygène, c'est notre nourriture essentielle. Sans lui, nous dépérissons littéralement et nous finissons par mourir. Avec lui, nous nous épanouissons et nous vivons dans la plénitude. C'est comme l'eau et le soleil pour une plante.

C'est pour moi une immense joie de découvrir de plus en plus combien nous sommes aimés par notre Source et de me laisser déplacer et transformer davantage par Son amour. C'est cette joie que j'espère vous faire ressentir à travers votre lecture. Vous trouverez parfois la même idée exprimée un peu différemment à plusieurs endroits de ce livre. C'est volontaire, car certains aspects du message des Emistes me sont tellement importants que j'ai envie de les partager à de nombreuses reprises. En outre, comme un diamant, ce message gagne à être regardé par toutes ses facettes pour être mieux apprécié.

J'ai écrit un premier livre sur ce même thème : *l'Amour est la seule chose qui compte*. Il présente, déjà, l'essentiel du message des EMI et aborde la manière dont nous pouvons nous en inspirer pour vivre heureux. Dans le livre que vous tenez entre les mains, j'approfondis ce sillon, j'explore de nouvelles pistes et je vous dévoile beaucoup plus d'éléments sur mes propres expériences spirituelles et leur impact profond sur ma vie.

Une précision importante avant de continuer votre lecture : je suis imprégné des traditions chrétienne et hindouiste et je vous donnerai beaucoup de références qui en proviennent. Mais c'est uniquement lié à mon parcours personnel. Je ne veux absolument pas donner l'impression que ce sont les seuls chemins, ni même les plus complets ou les plus rapides. Le peu que je connais du bouddhisme, de l'islam, du judaïsme ou du chamanisme me suffit pour être certain que la Source s'exprime également à travers ces courants. Elle s'exprime, d'ailleurs, aussi à travers des personnes et des enseignements qui se définissent comme athées et humanistes, sans faire référence à une dimension spirituelle.

Je ne fais l'apologie d'aucun chemin spécifique, je parle simplement de ce que je connais le mieux pour l'avoir moi-même expérimenté. Les croyances, les pensées et les pratiques spirituelles ou philosophiques ne sont rien par elles-mêmes. Elles n'ont d'intérêt et d'importance que si elles vous conduisent à vous aimer et à aimer les autres. Le chemin c'est l'Amour.

J'ai une totale confiance dans le fait que la Source saura vous conduire si vous confiez à Elle et que vous la laissez vous guider. J'espère de tout cœur que ce livre sera, pour vous, une étape utile et joyeuse dans votre voyage vers cette Source.



## Les EMI sont une porte ouverte sur un autre monde

*J'ai regardé mon corps, ce corps que je connaissais si bien, et j'ai été surprise par mon détachement. J'ai ressenti à l'égard de mon corps la même gratitude que pour mon vieux manteau d'hiver, lorsque je l'ai rangé au printemps. Il m'avait bien servi, mais je n'en avais plus besoin. Je n'y étais absolument pas attachée. Ce qui constituait le moi que je connaissais n'existait plus. Mon essence, ma conscience, mes souvenirs, ma personnalité étaient à l'extérieur, et non à l'intérieur, de cette prison de chair. Kimberly Clark Sharp*

Nous vivons un paradoxe : nous mourrons tous un jour, même si nous ne savons pas quand. Pourtant, la mort est ce qui nous effraie le plus. C'est vrai pour tous les êtres humains, dans toutes les cultures et toutes les époques. Car, spontanément et viscéralement, nous imaginons que mourir signifie la fin de notre être, notre disparition définitive dans le néant.

Or, notre désir de vivre est incroyablement intense. Nous voulons plus que tout continuer à vivre. C'est cela qui nous permet de survivre dans des conditions extrêmes et nous permet de supporter les pires événements ou d'accomplir l'impossible. Henri Guillaumet, un des pionniers de l'Aéropostale, a survécu après l'accident de son avion dans les Andes, en marchant pendant des jours en haute montagne, en hiver, sans manger et dans un froid intense. Il a dit à son ami Antoine de Saint Exupéry, venu le chercher : « ce que j'ai fait, aucune bête ne l'aurait fait ». Et d'innombrables autres personnes ont manifesté cette capacité à survivre contre toute attente, dans des conditions infernales, grâce à ce désir de vivre chevillé au plus profond de notre être. C'est aussi ce qui a permis aux êtres humains d'habiter la quasi-totalité de notre planète, même dans des lieux particulièrement inhospitaliers.

Compte tenu de la force de notre désir de vivre, rien d'étonnant à ce que l'idée de mourir nous terrifie. Et pourtant, cette peur ne repose que sur une confusion entre le corps et notre Conscience. Notre corps mourra, c'est certain. Mais cela n'affectera en rien notre Conscience. Elle ne meurt pas. Notre Conscience existait avant la naissance de notre corps et sera toujours là après sa mort.

C'est même encore plus fort que cela : en réalité, notre Conscience prendra

une dimension supérieure après notre mort. Elle s'agrandira. Nous aurons – nous retrouverons – des capacités infiniment supérieures à celles que nous connaissons aujourd'hui. Comme le disait l'enseignant spirituel américain Ram Dass : « Mourir est un soulagement, une libération. C'est comme enlever des chaussures trop étroites ».

Même si ce n'est, à mon avis, pas leur dimension essentielle, les EMI se présentent d'abord comme une porte ouverte sur un autre monde, infiniment plus vaste que le nôtre. Elles nous disent qu'il existe beaucoup plus que notre univers. Que notre Conscience continuera à vivre dans la paix et dans l'amour après la mort de notre corps. Que nous retrouvons nos proches après leur mort et que nous découvrons que nos relations avec eux sont bien plus anciennes et riches que nous ne le supposions.

En outre, la plupart des Emistes disent avoir eu le sentiment de « rentrer à la maison » pendant leur expérience. Ils ajoutent que cela leur donnait un bonheur immense. Je trouve ce changement de perspective assez vertigineux : le monde « réel », notre véritable « lieu de vie », notre « vraie maison » est l'autre univers. Celui d'où nous venons et où nous retournons après la mort du corps physique.

C'est aussi ce que dit Stéphane Allix : « Notre monde donne le sentiment d'être réel et dense, mais là d'où je reviens, même s'il n'y a pas de matière, c'est encore plus réel. C'est bien dans une vraie réalité que je pénètre chaque fois que je me libère de l'activité de mon cerveau. Quand le cerveau s'arrête, on se réveille. Notre monde terrestre est une illusion de matière. La science commence à s'en douter, j'en ai fait l'expérience »<sup>2</sup>.

En réalité, notre vie dans le monde actuel n'est qu'une étape très courte dans l'infini de notre vie réelle. Si nous prenons vraiment au sérieux cette affirmation, cela n'enlève pas à notre vie son intérêt et son importance. Mais cela change totalement son sens, comme l'ont vécu de nombreux Emistes.