

Stéphane Jouan

# APPRENDRE À VIVRE À LA LUMIÈRE DES EMI

*Une approche  
philosophique*



Stéphane Jouan

Apprendre à vivre à la lumière des EMI  
une approche philosophique

© Stéphane Jouan, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-5828-6

**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

« D'où venons-nous ? Que faisons-nous ici-bas ? Où allons-nous ? Si vraiment la philosophie n'avait rien à répondre à ces questions d'un intérêt vital, ou si elle était incapable de les élucider progressivement comme on élucide un problème de biologie ou d'histoire, si elle ne pouvait pas les faire bénéficier d'une expérience de plus en plus approfondie, d'une vision de plus en plus aiguë de la réalité, si elle devait se borner à mettre indéfiniment aux prises ceux qui affirment et ceux qui nient l'immortalité pour des raisons tirées de l'essence hypothétique de l'âme ou du corps, ce serait presque le cas de dire, en détournant de son sens le mot de Pascal, que toute la philosophie ne vaut pas une heure de peine. » <sup>1</sup> Bergson

Des millions de personnes dans le monde ont vécu une expérience qui les a transformées au point de les conduire à changer, parfois, de métier, voire de conjoint. Ces « expérienceurs » n'ont plus peur de la mort et leur vie a souvent pris une nouvelle orientation. Ils s'occupent désormais davantage des autres que de leur carrière ou de leur confort. La vie spirituelle les attire tandis que le monde de la consommation semble avoir perdu son attrait. Quel est donc cet événement à si haut potentiel de transformation dont ils conservent intact le souvenir à travers les années ? Ils ont tous vécu une **Expérience de Mort Imminente** (ou *Near Death Experience*). Mais si cette expérience a bouleversé leur vie, elle n'a guère bousculé le comportement des médecins, les orthodoxies religieuses ou l'horizon de la recherche philosophique. Un silence pesant a accompagné l'explosion – liée aux progrès de la réanimation – de ces expériences rarement prises au sérieux comme telles.

Longtemps, les expérienceurs furent nombreux à choisir de taire une expérience aussi ineffable qu'inoubliable : ne risquaient-ils pas d'être pris pour des fous ? Au mieux, la moquerie condescendante ou l'indifférence dédaigneuse ne viendraient-elles pas profaner l'Expérience de leur vie ? Comment, d'ailleurs, auraient-ils pu rendre compte avec des mots nécessairement communs et usés à force d'être partagés, d'une expérience qui transcendait si radicalement notre

commune condition ? Leurs proches eux-mêmes pouvaient-ils réellement comprendre qu'au cœur de celui qu'ils croyaient si bien connaître, le souvenir d'une expérience précieuse éclairait un nouveau chemin de vie ?

Désormais, les expérienceurs osent parler car ils ne se sentent plus seuls. D'autres témoignages viennent authentifier leur expérience, les rassurer sur leur état mental, et s'imposent, par leur force et leur nombre, face au persiflage des sceptiques. Si le monde médical resta longtemps hermétique à ces phénomènes trop rapidement assimilés à des hallucinations, si d'importantes résistances subsistent parce que la pensée matérialiste – méthodologiquement si féconde dans le domaine scientifique – cherche toujours à réduire cette expérience spirituelle à une production cérébrale, certains médecins osent désormais écouter ces voyageurs en *les prenant au sérieux* : ils abandonnent leur position de surplomb pour se mettre humblement à l'écoute de ces aventuriers du monde spirituel. Ils se libèrent alors des préjugés formés au cours de leurs études scientifiques et entretenus par leur pratique professionnelle pour se rendre à la nouvelle évidence d'une distinction entre le corps et l'esprit<sup>2</sup>, d'un esprit non réductible au corps, au cerveau. Pour eux, désormais, la mort n'est plus une fin mais un passage vers un domaine spirituel indépendant du cerveau. L'existence d'une conscience extérieure au cerveau a été largement *éprouvée* par des expérienceurs nombreux et dignes de foi au cours des EMI. La charge de la *preuve* se trouve désormais dans le camp des matérialistes convaincus (qui devront rendre compte du vécu des expérienceurs de façon *exhaustive* dans le strict cadre de la réduction de l'esprit au cerveau qu'ils ont choisi de ne pas remettre en question) : les quelques résultats obtenus jusqu'à présent ne présentent que de très imparfaites et partielles similitudes avec les EMI authentiques, elles ne les reproduisent aucunement dans leur intégralité. Si la foi matérialiste s'en contente parfois, trop heureuse d'effacer ainsi ce qui la menace aussi radicalement, ils ne sauraient intimider et réduire au silence les expérienceurs eux-mêmes et tous ceux qui leur ont accordé leur confiance.

Prendre les témoignages des expérienceurs au sérieux ne consiste évidemment pas à ignorer la part d'irréductible subjectivité qu'une EMI peut contenir. La culture et les habitudes de pensée, la nécessité de dire cette expérience ineffable avec des mots forgés pour et dans ce monde terrestre, la possible reconstruction *a posteriori* de ce qui échappe à l'existence incarnée, peuvent altérer la fidélité du témoignage. L'affabulation ou la tentation prosélyte peuvent même ternir certains témoignages, notamment quand l'interprétation religieuse se confond

avec le récit : elles ne sauraient pourtant les discréditer dans leur ensemble. Écouter tous les expérienceurs, s'imprégner de leurs récits, permet d'en percevoir les similitudes, d'en retenir certains aspects récurrents. La diversité des récits et des situations, l'interprétation que les expérienceurs en donnent, parfois difficilement séparable de leur description de l'expérience vécue, ne doivent pas nous dissuader de chercher à percevoir ce qui les rassemble et mérite à ce titre d'être étudié. Subjectivement vécus, les faits qui serviront de base à cette réflexion sont en partie construits, dans les récits que les expérienceurs en donnent, mais la forme d'universalité qui s'en dégage nous conduit à tenir compte de ce qui les réunit. L'EMI, indissociablement subjective et objective, doit être considérée comme un fait. Et ce fait s'impose à notre réflexion en raison de son exceptionnelle importance.

Il reste donc à *penser* ces expériences si déroutantes en construisant la philosophie qu'elles suggèrent. Une telle ambition est d'emblée limitée par la difficulté éprouvée par tous les expérienceurs de placer des mots sur ce qu'ils ont vécu, de dire leur ineffable expérience. Nos philosophies ont, elles aussi, été élaborées dans ce monde terrestre pour répondre à des problèmes liés à notre condition mortelle. Elles ne sont donc pas destinées à rendre compte d'une expérience qui ne correspond en rien à ce que nous avons l'habitude de vivre. Nous devons pourtant, même si ce n'est qu'approximativement, difficilement et partiellement, développer une telle réflexion. Nous le devons parce que les EMI sont susceptibles de bouleverser nos vies, nos croyances, nos espérances. Elles peuvent apaiser nos deuils, soulager nos angoisses et nous permettre de trouver un sens à notre vie. Nous le devons parce que les expérienceurs sont restés trop longtemps méprisés, réduits au silence par une pensée étroite, incapable de se remettre en question. Nous le devons parce que certains expérienceurs connaissent après leur EMI des épisodes de dépression dont la gravité semble corrélée à la qualité de l'écoute qu'ils ont rencontrée. Une corrélation n'est pas un lien causal et il est difficile de se prononcer sur l'étiologie, sans doute multifactorielle, de ces pathologies mentales, mais l'accueil réservé aux expérienceurs par les soignants ou leur entourage (familial, professionnel, amical), la difficulté à rendre compte de leur EMI dans le cadre d'une culture donnée, ne sont sans doute pas étrangers à la survenue et à la gravité de ces troubles psychiques. Laisser une telle réflexion en jachère serait, enfin, l'abandonner à tous les réductionnismes. Elle doit au contraire être collectivement prise au sérieux et cultivée avec soin.

Après avoir établi que nous devons accorder notre confiance aux expérienceurs (chapitre 1), nous interrogerons le faible intérêt manifesté par les grands courants religieux pour les expériences de mort imminente, en distinguant la spiritualité de la religion (chapitre 2). La figure du philosophe Socrate initiera ensuite le dialogue entre la tradition philosophique et les enseignements des expérienceurs (chapitre 3) pour nous conduire à examiner en quoi notre condition terrestre se prête particulièrement aux missions que nous sommes censés réaliser en nous incarnant (chapitre 4). L'oubli, constitutif de notre incarnation, sera ensuite interrogé (chapitre 5) : est-il possible de lui donner un sens, alors même que l'au-delà décrit par les expérienceurs et le savoir qui lui est associé pourraient nous être si précieux ? L'examen de notre condition terrestre sous les perspectives du rêve (chapitre 6) et du jeu (chapitre 7) nous permettra enfin d'affronter le problème de la souffrance inhérente à notre mission de vie : grâce aux enseignements des expérienceurs, et en écho avec une certaine tradition philosophique, nous comprendrons que notre monde terrestre peut être en partie déréalisé et appréhendé avec une plus grande sérénité. Cette déréalisation devra-t-elle entamer la confiance que nous plaçons en notre identité ? Les enseignements des expérienceurs rejoignent-ils les antiques sagesse nous incitant à abandonner ce que nous croyons être pour nous « retrouver », au cœur de l'Un, dans notre véritable patrie, au-delà de toute dualité ? Telle est la question à laquelle le dernier chapitre tentera de répondre. Ce parcours philosophique nous conduira, *in fine*, à apprendre à vivre à la lumière des EMI.

Penser les EMI pour apprendre à vivre à leur lumière, tel est l'objet de ce livre. Cette réflexion ne s'adresse donc pas aux sceptiques qui n'accordent aucun crédit aux si nombreux témoignages dont nous disposons. Elle s'adresse à tous ceux qui acceptent d'entendre les expérienceurs dans l'espoir de se nourrir de ce que les récits d'EMI nous enseignent. Il nous appartient de construire, en dialogue constant avec la tradition philosophique, la philosophie que les EMI suggèrent. Comment ne pas avoir une pensée pour ces EMI qui ont su transformer en profondeur ceux qui les ont vécues, mais qui peinent encore à transformer notre monde et nos existences ?

# 1.

## Le poids des témoignages, le choix de la confiance

Je dois l'avouer sans ambages : les témoignages des expérienceurs m'ont convaincu. Mes études de philosophie m'avaient, il est vrai, préparé à accueillir de tels récits avec toute l'ouverture d'esprit qu'ils méritaient. En 1913, Le philosophe Bergson ne s'était-il pas déclaré honoré <sup>3</sup> de son élection à la présidence de la *Society for psychical Research* de Londres (soucieuse d'étudier les phénomènes paranormaux de façon rigoureuse, dans le rejet de toute prévention ou préjugé) ? Le matérialisme n'était qu'une option philosophique parmi d'autres, et ma formation médicale initiale ne m'avait pas marqué au point de me priver d'*esprit* : sans doute avais-je développé à travers mes lectures des « anticorps » assez puissants pour résister à l'attraction d'une atmosphère matérialiste. Désormais, ma conviction était faite : Je ne *suis* pas mon corps, j'*ai* un corps et si la conscience n'est pas réductible à un phénomène cérébral, l'existence d'un esprit susceptible de survivre à la mort du corps devient probable. En partageant leurs EMI, les expérienceurs ont réintroduit des éclats de sens dans un monde aveuglé par l'obscur clarté d'une science matérialiste et d'une économie sans âme, de la dignité dans une humanité destituée de sa haute destination, de l'espoir chez tous ceux qui ne se résignaient pas à ce que leur mort ou celle de leurs proches creusent l'humus de l'ultime déchéance ou se consomment en rendant un dernier hommage à la vanité de l'existence. Ils nous ont incités à rejeter un consumérisme finalement décevant, une vaine course aux honneurs ou au pouvoir en nous encourageant à cultiver humblement, dans le souci constant des autres, notre parcelle d'humanité. Ils ont cherché à nous convaincre que la vie spirituelle ne devait pas se contenter d'être administrée au sein de traditions concurrentes mais qu'elle devait être reconquise et reconduite à l'essentielle simplicité d'une universelle fraternité. Eux qui sont souvent passés si près de la mort sont revenus pour nous donner des leçons de vie. Nous devons, pour cela, les remercier.

## Résistances aux EMI



Ces leçons, les expérienceurs nous les ont offertes en bravant les préjugés, les sarcasmes, l'indifférence. Parce que de nombreuses EMI sont éprouvées lors de situations – interventions chirurgicales, arrêts cardiaques, tentatives de suicide, accidents... – qui nécessitent une présence médicale, les médecins, psychologues, infirmiers, aides-soignants, sont le plus souvent les premiers interlocuteurs des expérienceurs. Pour s'être risqués à s'entretenir de leur EMI avec le personnel soignant, nombre d'entre eux ont dû affronter des réactions allant de l'indifférence à la négation de leur expérience ou même à sa psychiatisation. Dans une thèse de médecine soutenue en 2018, Mathieu Delvaux confirme cette difficulté des professionnels de santé à écouter et à prendre au sérieux le vécu subjectif des expérienceurs :

« Plus de la moitié des emistes [sur 125 cas étudiés] ont initialement partagé leur récit avec leur famille mais une part importante en ont également parlé à un ou plusieurs professionnels de santé (29,2 %). Toutes catégories confondues les réactions des interlocuteurs au récit ont été majoritairement positives avec néanmoins plus d'un quart de réaction négatives. [...] En reprenant les commentaires il est possible de différencier les réactions en fonction des interlocuteurs, ce qui nous montre des valeurs sensiblement équivalentes pour la famille et les proches, un plus grand pourcentage de réactions favorables de la part des conjoints par rapport aux autres catégories et une majorité de réactions négatives dans la catégorie « soignant », qui est la seule à avoir cette majorité de réponses négatives. »<sup>4</sup> .

Cette résistance du milieu hospitalier à entendre ces témoignages s'explique facilement : ils ne s'intègrent pas à la culture scientifique reçue. Le vécu subjectif de l'expérienceur doit être traduit, pour devenir audible, dans le lexique médical qui fait de l'« esprit » un pur produit du cerveau. Si les phénomènes spirituels résistent à l'approche médicale, c'est pour cette raison essentielle : formés à l'école mathématique de la mesure<sup>5</sup>, les scientifiques auront tendance à écarter de leurs recherches ce qui relève de l'esprit, impalpable, pour se concentrer sur la matière, manipulable. Faute de pouvoir soumettre l'esprit à la mesure, on mesurera donc le cerveau. Et insensiblement, lors des années de formation et de pratique, le matérialisme *méthodologique* légitime – je m'occupe de la matière parce que je peux la soumettre à mes expériences – se transformera en un matérialisme *ontologique*, forme de philosophie plus ou moins consciente affirmant que, seule, la matière existe et que l'esprit, c'est le cerveau. Par matérialisme, je n'entends pas ici l'acception triviale et toujours péjorative qui

fait du matérialiste un être occupé de choses « bassement matérielles », incapable de la moindre élévation d'esprit. Le matérialiste au sens philosophique ne méprise pas la pensée, il peut reconnaître un domaine de l'esprit et le porter en haute estime, mais il le comprendra à partir du fonctionnement cérébral. Être matérialiste, affirme André Comte-Sponville, « c'est considérer que les phénomènes intellectuels, moraux ou spirituels (ou supposés tels) n'ont de réalité que seconde et déterminée. C'est là où le matérialisme contemporain rencontre la biologie, et spécialement la neurobiologie. Être matérialiste, pour les Modernes, c'est d'abord reconnaître que c'est le cerveau qui pense, que l'» âme » ou l'» esprit » ne sont que des illusions ou des métaphores [...] »<sup>6</sup>.

## Résister aux explications matérialistes

Les explications matérialistes des EMI (hypoxie, hypercapnie, sécrétion d'endorphines, crise d'épilepsie, hallucinations liées à la peur de la mort ou à la prise de médicaments...) ne m'ont guère convaincu. Aucune de ces hypothèses scientifiques ne parvient à rendre compte de *l'ensemble* des EMI et de *la totalité* d'une EMI « classique ». Le raisonnement qui les soutient reste marqué par *l'abstraction*. Ces explications scientifiques des EMI peuvent en revanche tromper un public peu formé et mal informé sur ces questions qui pensera à tort, après avoir parcouru un article de vulgarisation, que le problème est scientifiquement réglé et que les EMI sont *in fine* des hallucinations. L'explication réputée scientifique présente l'inconvénient de sembler clore le débat. Scientifiquement apprivoisés, ces phénomènes seront désormais tenus à l'écart des curiosités d'une opinion publique disqualifiée depuis au moins un siècle par une science appuyée sur son formalisme mathématique, sûre de son pouvoir sur la matière et de sa distance à la simple croyance. Or ces questions ne sont pas secondaires, elles engagent notre existence. Les auteurs de ces thèses doivent assumer une responsabilité morale : s'imprégner des leçons d'une science réductionniste, c'est se résigner à n'être que de la poussière d'étoiles, c'est se résigner à penser que la mort est un terme et non un passage, c'est risquer de nourrir le sentiment de mener une existence absurde. Il suffit de lire les récits des expérienceurs pour découvrir que leur vie s'enrichit au contraire toujours d'un sens profond et que même les suicidaires abandonnent, après une