

# Investigation de la phénoménologie et de l'impact des vécus subjectifs de contact avec un défunt (VSCD) spontanés et directs

## TÉMOIGNAGES

**Evelyn Elsaesser, Chris A. Roe,  
Callum E. Cooper, David Lorimer**

AVEC LE SOUTIEN DE  
LA FONDATION SALVIA



# Table des matières

---

Que sont les VSCD? .....	1
Un phénomène social majeur (occulté) .....	2
Un projet de recherche international pour une meilleure compréhension de la nature et de l'impact des VSCD .....	2
Données récoltées .....	3
Présentation des résultats de l'enquête .....	4
Quelques données démographiques des participants .....	4
Croyances religieuses et spiritualité .....	5
VSCD multiples .....	5
Les types de VSCD .....	6
Sentir une présence .....	6
Entendre une voix .....	9
Ressentir un contact physique .....	11
Voir le défunt .....	14
Sentir une fragrance caractéristique du défunt .....	20
VSCD pendant le sommeil .....	22
Graphique comparatif par type de VSCD .....	23
Messages perçus .....	24
Impact des VSCD sur le processus de deuil .....	28
Équipe de projet .....	34

Vous est-il déjà arrivé de sentir la présence d'un proche décédé<sup>1</sup>?

De l'entendre? De le voir au pied de votre lit, la nuit?

De sentir une odeur qui le caractérise annonçant sa présence?

De communiquer avec lui pendant le sommeil?

Non pas dans un rêve ordinaire mais dans un tête-à-tête net et cohérent qui paraît parfaitement réel?

Si tel est le cas, vous avez peut-être expérimenté un contact spontané et direct avec un défunt – un VSCD.

## Que sont les VSCD?

---

Un «Vécu subjectif de contact avec un défunt» (VSCD) spontané et direct se produit lorsqu'une personne, généralement en deuil, perçoit de manière inattendue un défunt par les sens de la vue, de l'ouïe, de l'odorat ou du toucher. Très souvent, les personnes qui vivent un VSCD (les récepteurs) sentent simplement la présence du défunt ou perçoivent un contact ou une communication pendant le sommeil ou lors de l'endormissement ou encore au réveil.

### Les VSCD sont:

- **Spontanés**, apparemment initiés par les défunts, sans intention ni sollicitation de la part des récepteurs;
- **Directs**, sans intervention de médiums (channeling), sans écriture automatique ou utilisation d'appareils.

Les contacts établis sur initiative des endeuillés par le biais d'un médium, qui sont beaucoup mieux connus du grand public que les VSCD, ne sont pas l'objet de l'enquête présentée et ne seront donc pas abordés.

---

<sup>1</sup> Pour alléger la lecture, nous avons choisi d'utiliser la forme masculine pour désigner collectivement les deux genres

## Un phénomène social majeur (occulté)

---

Les VSCD sont fréquents. On estime que 40 à 50% des gens, en particulier des personnes en deuil, auraient vécu un ou plusieurs VSCD spontanés. Les témoignages consignés sur tous les continents et depuis des siècles suggèrent que ce phénomène est *universel* et *intemporel*. Malgré leur présence répandue, les VSCD ont paradoxalement fait l'objet de peu de travaux de recherche et sont absents des médias et du discours public. En conséquence, les récepteurs n'ont généralement aucun cadre de référence pour comprendre, intégrer et tirer pleinement profit de cette expérience qui ne semble pas correspondre à la conception de la réalité prévalant dans les sociétés occidentales.

## Un projet de recherche international pour une meilleure compréhension de la nature et de l'impact des VSCD

---

Le moment était venu d'étudier ces expériences, si courantes et pourtant si peu investiguées, afin de mieux comprendre leur phénoménologie et leurs conséquences. Grâce à une subvention généreuse de la Fondation Salvia, nous avons mené, de février 2018 à janvier 2020, un projet de recherche ambitieux intitulé *Investigation de la phénoménologie et de l'impact des vécus subjectifs de contact avec un défunt (VSCD) spontanés et directs*.

Le questionnaire a été présenté en français, en anglais et en espagnol à l'aide d'une plateforme de sondage en ligne sécurisée.

En présentant les données récoltées sur les circonstances et la manière dont les VSCD se produisent et en analysant leur impact sur la vie des individus, nous souhaitons rendre ces résultats accessibles aux personnes confrontées au décès d'un être cher et, plus généralement, à toute personne sensibilisée à la finitude de l'existence humaine.

Partager un VSCD avec ses proches n'est pas toujours facile, car ces expériences semblent en contradiction avec la conception matérialiste de la réalité des sociétés occidentales. Les récepteurs de VSCD se heurtent souvent au scepticisme, voire au rejet, quand ils décrivent leur vécu à leur entourage. C'est douloureux et frustrant, car ils chérissent cette expérience et souhaitent partager leur joie d'avoir vécu ce contact inespéré.

Nous avons demandé aux participants s'ils avaient partagé leur VSCD avec des membres de leur famille ou des amis et comment leur récit avait été reçu<sup>2</sup>:

---

2 Tous les témoignages présentés dans cette publication proviennent des questionnaires en français

*«J'ai raconté [le VSCD] à mes deux fils et à deux autres personnes de la famille, mais je n'ai pas eu le sentiment d'être vraiment entendue. Cela m'a donné un sentiment de frustration et de grande solitude.»*

*«Avis mitigé. Avec mes proches, aucun problème. Avec des amis, du scepticisme, des regards compatissants («la pauvre...»). J'ai appris à ne plus en parler autour de moi.»*

*«J'ai raconté mon VSCD à ma mère, qui savait qu'elle était mourante, afin de la rassurer. Je ne pense pas qu'elle m'ait cru, ou écouté, dommage...»*

*«Mes enfants, mes amies, à ceux que je croise qui présentent une certaine ouverture d'esprit. C'est trop beau pour que je ne le partage pas.»*

On peut imaginer le soulagement des récepteurs si leurs interlocuteurs étaient déjà conscients du phénomène des VSCD et écoutaient le récit de leur expérience en sachant que celle-ci est une caractéristique assez courante du processus de deuil. Une connaissance partagée de ce phénomène donnerait un langage commun, tout en laissant à chacun la latitude de l'appréhender selon sa propre sensibilité. Notre but est précisément de disséminer les connaissances actuelles sur les vécus subjectifs de contact avec un défunt aussi largement que possible, afin que chacun puisse s'informer et se forger une opinion éclairée.

## Données récoltées

---

Pour répondre aux objectifs que nous nous étions fixés, il nous fallait un questionnaire très détaillé. Nous avons élaboré **194 questions** présentées dans un questionnaire disponible en ligne – en français, en anglais et en espagnol – pendant une période de six mois. Deux à trois heures étaient nécessaires pour compléter le questionnaire, avec possibilité de le remplir en plusieurs fois. Malgré cet important investissement en temps, très peu de participants ont abandonné en cours de route. Nous en avons conclu que les récepteurs ont apprécié de pouvoir décrire leur VSCD et ses conséquences dans un espace sûr et sans jugement.

Le nombre de questionnaires complétés a dépassé de loin nos espérances.

Français: 440 | Anglais: 416 | Espagnol: 148

**Un total de 1'004 questionnaires complétés**

**La plus importante collection multilingue de VSCD  
spontanés modernes mondialement**

## Présentation des résultats de l'enquête

---

Les résultats présentés dans cette publication se réfèrent à la totalité des données collectées, à savoir la combinaison des réponses des 1'004 questionnaires remplis en français, en anglais et en espagnol. Le but de cette publication est de présenter certains des résultats quantitatifs de l'enquête. Les analyses thématiques des données récoltées feront l'objet de publications individuelles.

## Quelques données démographiques des participants

---

Il y a une nette différence de genre dans le nombre de réponses, avec 853 femmes ayant rempli le questionnaire, contre seulement 144 hommes (7 personnes avaient coché *autre, par ex. transgenre*). Pourtant, la littérature indique que les femmes et les hommes vivent des VSCD à peu près dans les mêmes proportions. Cette différence importante du genre des participants signifie peut-être simplement que les femmes sont plus à l'aise pour partager des expériences personnelles et émotionnelles que les hommes.

### > 85,0% de participantes, contre 14,3% seulement de participants

Un contact spontané et direct avec un défunt peut se produire tout au long de notre vie. Les enfants peuvent vivre des VSCD au même titre que les adultes. Malheureusement, ils ne sont souvent pas pris au sérieux par les parents et sont laissés à eux-mêmes pour donner un sens à ce vécu. C'est l'une des nombreuses raisons qui donnent toute leur importance à une dissémination large du phénomène des VSCD. Notre collection de témoignages comprend également des VSCD décrits par des adultes mais vécus dans leur enfance ou leur adolescence.

L'âge de nos participants est compris entre 18 et 89 ans, avec un âge moyen de 51 ans.

## Croyances religieuses et spiritualité

---

**Les croyances religieuses** ne sont renforcées que très légèrement suite à un VSCD. Notre groupe n'était pas très religieux, avec seulement 94 personnes sur 1'004 qui étaient «tout à fait d'accord» de se considérer comme une personne religieuse avant le VSCD, contre 123 après le VSCD. 396 participants avaient une position neutre sur le sujet avant le VSCD, avec une petite variation de 370 participants qui restaient neutres sur la question religieuse après le VSCD.

**> 9,4% se considéraient comme religieux avant le VSCD, contre 12,3% après le VSCD; 39,8% étaient neutres avant le VSCD, contre 37,2% qui restaient neutres après le VSCD (autres modalités de réponses non reproduites ici).**

La littérature indique que le fait d'être croyant, agnostique ou athée n'influence d'aucune manière la nature de l'expérience ni la probabilité de la vivre. La croyance en la survie de la conscience ou la ferme négation de cette hypothèse ne semblent ni augmenter, ni diminuer la probabilité de vivre un contact spontané avec un défunt. *L'interprétation* de l'expérience est cependant individuelle, liée au système de croyances et au vécu spécifique de la personne.

**La spiritualité** par contre est fortement renforcée par ces expériences. Alors que seulement 362 participants étaient «tout à fait d'accord» de se considérer comme spirituels avant le contact, ce nombre est passé à 635 après. Ce changement est statistiquement significatif. 202 personnes avaient une attitude neutre avant l'expérience, et seulement 82 restaient neutres après le VSCD.

**> 36,4% se considéraient comme spirituels avant le VSCD, contre 63,6% après le VSCD; 20,3% étaient neutres avant le VSCD, contre seulement 8,2% après le VSCD (autres modalités de réponses non reproduites ici).**

## VSCD multiples

---

Une large majorité des sondés ont vécu plusieurs VSCD. Un peu plus d'un tiers ont perçu chaque fois le même défunt, tandis que plus de la moitié ont vécu des contacts avec des défunts différents. Ces chiffres nous ont surpris, car la littérature ne fait pas état d'un nombre si élevé de VSCD multiples.

**> 79,8% ont vécu plusieurs VSCD et 9.6% étaient incertains, contre seulement 10,6% qui n'ont vécu qu'un seul VSCD**

**> 34,4% ont perçu toujours le même défunt et 7,1% étaient incertains, contre 58,5% qui ont perçu différents défunts**

## Les types de VSCD

---

Différents types de contacts avec les défunts ont été identifiés qui peuvent être perçus par la vue, l'ouïe, le toucher ou l'odorat. Plusieurs organes sensoriels peuvent être impliqués simultanément. Les récepteurs rapportent par exemple qu'ils pouvaient entendre une proche décédée leur dire qu'elle allait bien et qu'ils ne devaient pas s'inquiéter pour elle, tout en sentant le parfum qu'elle avait l'habitude de porter.

### Sentir une présence

---

#### > 34,4% ont senti la présence du défunt

Le récepteur sent la présence familière du proche décédé, mais il ne peut ni le voir, ni l'entendre, ni ressentir un contact physique, ni sentir une fragrance caractéristique du défunt. **342** des personnes sondées ont vécu un tel contact.

L'identité et la personnalité du défunt émanent nettement de cette présence et permettent une identification immédiate.

Voici un témoignage:

« J'ai appris en février 2016 qu'un ex-ami était mort subitement d'une crise cardiaque alors qu'il n'avait qu'une petite cinquantaine d'années. Nous avions perdu contact 2 ou 3 ans auparavant. La nouvelle de son décès m'était parvenue le lendemain de sa mort. Quelques jours après, en rentrant chez moi, au moment même où je tournai la clé dans ma serrure pour ouvrir la porte de mon appartement, je reçus l'information comme quoi John<sup>3</sup> était là chez moi. Et j'ai immédiatement été mal à l'aise. Je suis allée vers le salon et j'ai senti la présence de John assis sur une chaise autour de la table à manger. Il m'attendait et voulait me voir suite à son départ brutal. Je ne le voyais pas physiquement mais je savais où il était et je pouvais très bien sentir sa présence. Tellement inconfortable par cette sensation, je lui ai demandé de partir. Je sentais qu'il avait vraiment envie de me voir et qu'il insistait pour rester, mais je lui ai dit que je ne me sentais pas prête, que plus tard je voudrais bien peut-être. Et il est parti, je n'ai plus senti sa présence, l'atmosphère était à nouveau détendue. Quand j'ai été prête une ou deux semaines après, je lui ai demandé de venir dans un rêve et c'est ce qu'il a fait. Mais ceci est un autre VSCD encore. »



---

3 Tous les noms ont été modifiés pour protéger l'identité des participants



Comme le témoignage précédant le montre, la présence semble avoir une certaine densité, presque physique bien qu'invisible, et le récepteur sait souvent exactement à quel endroit le défunt se tient dans l'espace.

**> 68,3% pouvaient localiser le défunt, 13,8% incertains, et 17,8% ne pouvaient pas le localiser**

Voici quelques témoignages:

*«Je savais le localiser dans la pièce où je me trouvais. Je ne le voyais pas mais je savais exactement où il se trouvait. Alors que quand je pense à lui, je ne le 'sens' pas.»*

*«Je savais qu'il était là. Je pouvais sentir qu'il était devant moi.»*

C'est une perception inattendue et brève (quelques secondes, quelques minutes au plus), avec un début et une fin clairement indifférenciables.

**> 64,4% savaient exactement à quel moment le défunt venait et partait, 12,9% incertains, et 22,7% ne le savaient pas**

Un sentiment d'amour et de bienveillance émane de cette présence.

*«Quand je pense à mon être cher décédé (soit presque toute la journée, comme c'était le cas quand il était incarné...), il s'agit de mon ressenti intérieur avec mes pensées. Or mon ressenti intérieur est marqué par le vécu douloureux de l'absence. Quand mon être cher décédé est présent, je le ressens d'abord à l'extérieur de moi, et c'est son état que je ressens; or son état n'est qu'amour et joie.»*

*«C'était plus fort que seulement le ressentir dans mon cœur, son amour m'a envahie de l'extérieur, ce n'est pas mon amour qui allait vers lui, mais le sien qui allait vers moi.»*

*«Une impression d'amour nous envahit. On ne ressent que de l'amour.»*

Certains récepteurs perçoivent l'énergie du défunt et parlent de ressentis physiques. Une baisse de la température ambiante ou un courant d'air accompagnent parfois ces perceptions.

*«L'énergie du défunt remplit l'espace et provoque des frissons.»*

*«La présence s'accompagne de sensations physiques dans le corps.»*

*«Une présence intense, une sorte d'énergie indépendante de moi, très différente de ce que j'éprouve quand je pense à quelqu'un.»*

*«J'ai senti une sorte de force, d'énergie circulant très vite autour de moi.»*

Nous avons demandé si le ressenti de présence du défunt était le même ou différent des moments où les participants pensaient au défunt ou sentaient qu'il était «toujours à leurs côtés» ou «dans leur cœur».

**> Pour 60,7% ressenti de présence différent d'une pensée, 16,3% incertains, et pour 23,0% pas différent d'une pensée**

Les témoignages à suivre expliquent en quoi la présence était différente d'une pensée.

*«La pensée du défunt, en tant que pensée consciente et diurne, était une pensée raisonnée, maîtrisée (ce qui n'exclut pas le sentiment, la tristesse, etc.). La présence spontanée la nuit était plus «présente», plus... vivante en un sens, et presque plus incarnée qu'une pensée intellectuelle.»*

*«Quand je pense à lui, je ne fais «qu'imaginer» qu'il se connecte à moi, je ne peux que «penser» qu'il m'envoie des signes qui me font penser à lui. Mais lors d'un VSCD, je sais qu'il est là. C'est un sentiment de savoir, et non d'imaginer ou de penser.»*

*«La présence est indépendante de la pensée. Elle peut se manifester sans qu'on pense à la personne.»*

*«Différente, car quand je ressentais sa présence c'est comme si une autre personne était avec moi dans la pièce, tandis que le reste du temps, même si je pense à lui, je ne le ressens pas à côté de moi.»*

*«Je ne pensais pas à la défunte à ce moment car je ne savais pas encore qu'elle était décédée.»*

Nous avons posé la question aux sondés si le défunt essayait de communiquer quelque chose par sa seule présence. Il s'avère que le ressenti d'une présence, en soi marquant, n'est que le support pour l'essentiel qui est l'information transmise.

**> Pour 73,6% il y avait une communication, 15,3% incertains, et pour seulement 11,1% il n'y avait pas de communication**

En voici quelques illustrations:

*«Elle a voulu me faire vivre ce qu'elle a vécu avant son suicide, son mal-être et sa délivrance après, et ce qu'elle voulait que je dise à son fils.»*

*«J'ai senti que ma mère essayait de me réconforter, de me dire que bien que plus sur ce plan de réalité, elle vivait encore. J'ai senti sa douceur, de la douceur dans sa présence.»*

*«J'ai eu le sentiment que mon grand-père essayait d'apaiser ma peine en me communiquant sa sérénité et le fait que ça allait pour lui.»*

*«Je pense qu'il était étonné lui-même d'être toujours «en vie» de l'autre côté et qu'il voulait nous le faire savoir afin de consoler son fils.»*

## Entendre une voix

> 43,3% ont entendu le défunt

430 participants ont expérimenté un VSCD auditif.

« Un matin, au moment où j'allais me réveiller vraiment, plus tout à fait endormie mais pas complètement réveillée, j'ai entendu la voix de mon beau père, vu la veille dans un état plus dépressif que jamais. Il m'a dit «Ne t'en fais pas. Je vais bien maintenant». 15 minutes plus tard, mon téléphone sonnait. Les voisins de mes beaux-parents m'annonçaient la présence des pompiers et gendarmes «pour mon beau père». Décès par suicide. Il m'a «parlé» à l'heure où il est mort. »



Les VSCD auditifs se présentent sous deux formes: soit les récepteurs entendent une voix qui semble provenir d'une source extérieure, de la même manière qu'ils entendraient une personne vivante, soit ils perçoivent une voix «dans leur esprit». Dans ce deuxième cas, ils parlent d'un message «déposé dans leur conscience», tout en spécifiant que l'origine de la communication se situe à l'extérieur d'eux-mêmes et qu'il ne s'agit pas d'une pensée. Il s'agirait donc d'une communication télépathique. La communication peut être à sens unique ou bilatérale. Pour les deux types de contacts, les défunts sont généralement reconnus sans hésitation par l'intonation de la voix et par une certaine manière de s'exprimer qui leur sont caractéristiques.

Les témoignages suivants décrivent une communication sans son externe.

*«Une voix non modulée. C'était davantage une pensée que je percevais.»*

*«Cela ressemblerait plus à de la télépathie, on entend mais aucun son n'est audible, on sait juste avec certitude que le défunt nous a parlé.»*

*«Ce n'est pas vraiment une voix, mais un ressenti qui a su se faire comprendre. Je voyais l'image et comprenais.»*

A ceux qui avaient entendu une voix, nous avons demandé si elle était la même ou différente de celle que le défunt avait de son vivant. Pour la majorité des sondés, la voix était la même.

**> Pour 67,8% la voix était la même, 17,3% incertains, et pour 14,9% la voix était différente**

Les témoignages à suivre illustrent une modification de voix:

*«C'est plus un souffle, très subtile...»*

*«C'était exactement la voix de ma mère lorsqu'elle avait des extinctions de voix.»*

*«Sa voix était plus grave.... comme une voix au ralenti dans un magnétophone.»*

*«La voix était plus lente, comme soufflée par le vent.»*

*«La voix était parasitée par un bruit intense.»*

*«Ce n'était pas sa voix mais son souffle et je l'ai reconnu.»*

*«Sa voix était moins claire et moins forte, il fallait vraiment que je me concentre pour entendre sa voix.»*

Comment différencier une communication perçue sans son externe d'une pensée? Pour une grande majorité de nos participants, il ne faisait aucun doute que la communication était différente d'une pensée et qu'ils ne l'avaient pas générée eux-mêmes.

**> Pour 87,2% communication différente d'une pensée, 6,1% incertains, et pour seulement 6,7% communication identique à une pensée**

## Ressentir un contact physique

### > 47,7% ont ressenti un contact physique

**472** des personnes sondées ont vécu un VSCD tactile. Lors de ce type de VSCD, les récepteurs sentent un contact sur une partie de leur corps, par exemple un frôlement, une pression, une caresse, un baiser, une main posée sur l'épaule ou encore un véritable enlacement. Le contact est réconfortant et les récepteurs reconnaissent immédiatement leur proche décédé par la familiarité de son geste qui lui est caractéristique. Certains rapportent que le contact était accompagné d'un «flux électrique» ou d'une «vague d'énergie».

Comment peut-on s'imaginer un tel contact physique? Voici un témoignage:

« En 1999, ma femme meurt d'un cancer d'origine ovarienne à l'âge de 56 ans. Quelques jours après l'enterrement, les enfants étant repartis, je suis dans la chambre à coucher. C'est le début de l'après-midi et, debout, je plie un de ses cardigans. Il est bleu marine, encore imprégné de son odeur qui, je le sais, aura disparu dans quelques jours, et c'est tellement triste. J'ai l'esprit totalement vidé. Subitement, instantanément, ma femme est là, debout devant moi, habillée normalement. Dans un geste spontané que je ne m'explique pas, je la serre dans mes bras, avec un vrai contact physique. Je la sens qui me serre aussi dans ses bras. Réalisant ce que je suis en train de faire, je la prends (avec un vrai contact) par les épaules, l'éloigne de moi et lui dis, la regardant dans les yeux «mais tu es morte!», et elle répond «oui, je suis morte». Cet échange étant mental, de pensée à pensée, et aussitôt tout disparaît, je me retrouve avec le cardigan dans les mains. C'est la seule manifestation que j'ai eue. J'étais triste, mais pas désespéré.

J'ai mis 15 ans pour en parler, d'abord à nos deux enfants. Elle était venue me dire au revoir, manifestant ainsi à mon intention la poursuite de son existence sous une autre forme. Ce dont je suis persuadé, ayant maintenant une sérénité à toute épreuve et aucunement peur de ce que nous appelons communément la «mort». Je précise que je suis professionnel de santé en exercice, au service de mes semblables, que je ne m'arrêterai que quand «On» me rappellera et qu'à ce jour, à 77 ans, je suis en bonne santé physique et mentale.



Afin de mieux comprendre les VSCD tactiles, nous avons posé la question dans quelle partie de leur corps les participants avaient ressenti le contact et comment il s'était produit:

*«Autour de mon poignet, au milieu de la nuit. Je savais que c'était lui car il avait un intérieur de main très caractéristique après des brûlures au 3ème degré. Mon poignet vibrait légèrement.»*

*«Au niveau du visage et au niveau de l'abdomen. Lorsque j'étais au lit, peu de semaines après le départ de maman, j'ai reçu deux tapes sur le visage, je n'arrêtais pas de pleurer. Une grande chaleur au niveau de l'abdomen comme si des bras me serraient.»*

*«C'était le lendemain du décès de ma mère. J'étais au lit. J'ai ressenti comme un poing que l'on m'enfonçait sur l'estomac. Ensuite j'ai eu très mal à la gorge et je me suis mise à tousser. J'ai eu très peur. Je pense que l'on m'a fait revivre la façon dont ma mère est décédée.»*

*«C'était comme une caressé sur la nuque.»*

*«Le défunt a enveloppé mon épaule gauche avec son bras et a posé sa tête sur mon épaule droite.»*

Pour une courte majorité de notre collection de témoignages, le contact était familier car il était caractéristique du défunt.

**> Pour 54,8% le contact était familier, 11,0% incertains, et pour 34,2% le contact n'était pas familier**

Comment les récepteurs ont-ils ressenti ce contact?

*«Je l'ai ressenti au plus profond de tout mon être, une énergie énorme m'a traversé la colonne vertébrale.»*

*«Une plénitude; le sentiment que ma mère essayait de me rassurer sur l'idée qu'elle était vivante, même si c'est de façon différente.»*

*«Au début: stressant, déstabilisant... j'ai eu peur. Puis je me suis habituée, parfois je lui parlais dans ma tête ou à haute voix quand cela était possible. Maintenant, c'est plus rare, alors quand cela arrive je suis contente, je sais qu'il est toujours là.»*

*«Dans chaque cellule, la béatitude, une joie profonde, le sentiment d'amour... Je ne peux pas trouver les mots...»*

*«Un grand calme s'est installé en moi, une confiance absolue, aucun doute possible que c'était elle, un frisson et une douce chaleur m'ont traversée. J'ai arrêté de pleurer aussitôt.»*

Nous avons demandé si les participants avaient essayé de toucher le défunt. Peu avaient pris cette initiative.

**> 26,2% ont essayé de toucher le défunt, 2,0% incertains, et 71,8% n'ont pas essayé**

Parmi ceux qui avaient essayé de toucher le défunt, un peu moins de la moitié pouvait le saisir et ont senti une résistance ou matière.

**> 43,4% pouvaient saisir le défunt et ont senti une résistance/matière, 14,7% incertains, et 41,9% ne pouvaient pas le saisir**

*«J'ai pu prendre ma mère dans mes bras et nous nous sommes serrées fort: il y avait donc une résistance/matière, je n'ai pas eu l'impression de serrer du vent. Mais ça a été très très bref.»*

*«Le défunt s'est évaporé lorsque j'ai voulu m'approcher de lui, comme pour me faire comprendre que je n'avais pas le droit de le toucher.»*

*«J'ai touché ma maman, nous nous sommes enlacées, je l'ai sentie, j'ai posé ma tête sur ses genoux.»*

*«Je l'ai serré dans mes bras et embrassé, j'ai pu le sentir.»*

Est-ce que les participants avaient l'impression que ce contact transmettait un message?

**> Pour 79,8% le contact physique transmettait un message, 10,2% incertains, et pour 10,0% le contact physique ne transmettait pas de message**

Voici quelques exemples de messages transmis par le contact physique:

*«Je suis près de toi, je suis vivante.»*

*«Voici comme tu es aimée, sans limite, sans condition.»*

*«C'était un message d'amour, de protection, 'je suis toujours près de toi'.»*

*«Continue de vivre et profite de ta vie.»*

*«Il se voulait rassurant, aimant et apaisant, même si cela me stressait, surtout au début... ou tout simplement parce qu'il en avait envie, pour me dire qu'il était là près de moi.»*

## Voir le défunt

---

### > 46,2% ont vu le défunt

**460** de nos participants ont expérimenté un VSCD visuel. Ces expériences se présentent sous des formes variées. Les apparitions peuvent se produire à l'intérieur, par exemple de nuit dans la chambre à coucher, ou à l'extérieur, voire même dans une voiture, un avion, etc. Parfois, les récepteurs disent qu'ils ont perçu une apparition qu'ils n'ont pas reconnue. Par la suite, sur la base d'une photo, ils l'ont identifiée comme étant un ancêtre ou un parent éloigné décédé.

Parfois les apparitions sont accompagnées d'une baisse de la température ambiante, quelquefois combinée avec des courants d'air.

« Mon frère est décédé par suicide le 3 juillet 2011. Il avait 32 ans et a lutté 15 ans contre la dépression. C'était mon petit frère, nous avons 5 ans de différence. Je l'ai toujours senti fragile et j'ai toujours ressenti le besoin de le protéger. Mais j'ai toujours su qu'il partirait jeune, au point que, petite, je regardais sa ligne de vie dans sa main pour me rassurer. Le mois qui a suivi son décès, j'étais seule chez moi et je regardais la tv dans le salon. Je regardais un programme qui me passionnait et je ne pensais pas à mon frère à ce moment-là. Je me suis rendue rapidement dans ma chambre pour y chercher quelque chose. J'étais pressée car je ne voulais pas rater la suite du programme télé. Lorsque je suis entrée dans ma chambre, j'ai vu mon frère allongé sur mon lit. Il était allongé de tout son long dans une position qu'il affectionnait particulièrement, les bras croisés derrière la tête et les jambes croisées, l'air détendu et serein comme lorsqu'il était enfant. C'était tellement réel ou plutôt irréel que j'ai eu peur et j'ai détourné la tête. Je me suis demandé l'espace d'un instant si j'avais eu une hallucination. Lorsque j'ai à nouveau regardé vers le lit, il avait disparu. 7 ans après, je suis persuadée que ce n'était pas une hallucination. Cette image me ramène à un souvenir de lui lorsqu'il avait 5 ans, il était allongé dans la même position et il sifflotait gaiement. »

Les défunts peuvent être perçus soit partiellement (la tête et le buste), soit dans leur intégralité, avec une graduation de netteté. Une majorité de nos récepteurs ont perçu le défunt dans son intégralité.

**> 59,8% dans son intégralité, 25,3% seulement la partie supérieure du corps, 0,8% seulement la partie inférieure du corps, 1,8% incertains, et 12,4% autre**



*«J'ai vu quasiment tout son corps jusqu'aux genoux.»*

*«Dans l'ensemble, mais sans voir le visage.»*

*«Juste sa tête entourée de fumée.»*

*«Seulement le visage.»*

*«Je l'ai vu de la tête jusqu'à mi-jambe... Et quand il est parti, de dos de toute sa hauteur.»*

*«Buste avec une sorte de brume à la place des jambes.»*

Les descriptions vont de la vision d'une silhouette vaporeuse et semi-transparente qui laisse apparaître les objets se trouvant derrière à la perception d'un corps parfaitement solide, en passant par tous les stades intermédiaires. Parfois il y a une évolution dynamique dans la perception: une forme brumeuse est perçue en premier qui se solidifie au fur et à mesure en passant par le stade de silhouette pour finalement prendre la forme d'une personne solide qui paraît vivante.

Quelle était la consistance des défunts perçus par nos participants? Pour une majorité, le défunt avait l'apparence d'un être vivant.

**> Pour 61,6% solide comme un être vivant, pour 12,5% semi-transparent, pour 11,3% une silhouette brumeuse, et 14,6% incertains**

*«L'image perçue était comme un peu transparente, comme un hologramme.»*

*«Il était solide, mais aérien, comme s'il était très léger, et il semblait également un plus petit et plus fin.»*

*«Je sais que c'était lui! Il était derrière moi pendant que je travaillais... il s'est avancé, il avait la silhouette d'un homme, mais son corps n'avait pas de détails, il était comme laiteux, blanc laiteux et dense avec quelques parties sombres.»*

*«Une ombre mais parfaitement reconnaissable.»*

*«J'ai vu la silhouette d'un homme, vêtu d'habits clairs.»*

*«Semi-transparent...brumeux...sous forme d'hologramme...ou de liquide qui essaye de se matérialiser.»*

*«Buste avec une sorte de brume à la place des jambes. J'ai vu une silhouette, mais sa tête était tournée, comme si je ne devais pas l'identifier.»*

*«Il était plus que solide ... il était réel, radieux, heureux.»*

*«Une ombre mais parfaitement reconnaissable.»*

*«La vision de mon père était semi-transparente. Il était accompagné du père défunt de mon tout nouveau compagnon de l'époque. Son papa était mort 30 ans plus tôt. Je ne le connaissais pas. Je savais pourtant que c'était lui et ai pu vérifier sur photo par la suite.»*

*«Elle avait l'air humaine mais pas solide comme un être vivant.»*

*«Je l'ai vu en entier très précisément, il n'était pas transparent mais ne dégageait pas une sensation de solidité.»*

*«Il était gris comme de la fumée mais parfaitement reconnaissable et debout sur la pelouse.»*

Les apparitions sont parfois entourées de lumière. Nous avons demandé si le défunt semblait plus lumineux que son environnement, en d'autres termes, si une lumière l'entourait ou émanait de lui. Ce fut le cas pour un peu plus du tiers de notre collection de cas.

**> Pour 34,7% apparition entourée de lumière, 11,2% incertains, et pour 54,0% apparition pas entourée de lumière**

Voici quelques exemples d'apparitions lumineuses:

*«Il semblait plutôt solide mais il était très pâle et surtout irisé. Il y avait une légère luminescence tout autour de sa silhouette.»*

*«Le défunt était auréolé d'une lumière très blanche.»*

*«Une silhouette sombre car la lumière venait de derrière lui.»*

*«Comme un vivant mais avec une aura de lumière autour.»*

*«C'était une forme lumineuse.»*

*«Le défunt était auréolé d'une lumière très blanche.»*

*«Son visage, ses bras, ses mains étaient très nettes, mais ses épaules, son torse et le bassin étaient floutés par la lumière blanche.»*

*«Il semblait solide entouré de lumière.»*

Le défunt semblait-il avoir le même âge que lorsqu'il est décédé?

**> 51,5% même âge, 31,9% plus jeune, 0,8% plus âgé, 15,8% incertains**

Comme le montre nos données, les défunts sont parfois perçus dans la fleur de l'âge et en éclatante santé, indépendamment de l'âge qu'ils avaient le jour de leur mort et de la maladie qui avait pu marquer leur visage. Ils choisissent peut-être de se montrer tels qu'ils étaient à une époque heureuse et insouciante de leur vie passée, loin encore de la vieillesse et de la maladie qui allaient surgir plus tard dans leur existence. Ils auraient cette liberté si on postulait qu'ils entrent dans la conscience des vivants en créant une image de leur choix.

Bien souvent, l'être aimé a été vu la dernière fois lors de son décès si les proches étaient présents, ou plus tard lors de son enterrement. C'est une triste image à garder dans son cœur. Les VSCD visuels permettent de remplacer ce dernier souvenir accablant par une nouvelle image, belle et apaisante.

Les données que nous avons collectées appuient cette hypothèse. Un peu plus de la moitié des sondés ont déclaré que le parent ou ami décédé avait une apparence différente de celle qu'il avait à l'heure de sa mort.

**> 55,0% apparence différente, 17,5% même apparence, 7,4% incertains, et 20,1% autre**

*«Mon père paraissait rajeuni (la cinquantaine), les cheveux noirs jais, alors qu'à sa mort il avait les cheveux tout blancs. Aussi il avait une belle carrure, mais juste équilibrée. Il avait un très beau visage, comme s'il était libéré de toute souffrance...»*

*«C'était elle, mais beaucoup plus jeune et sans la maladie.»*

*«J'ai vu ma grand-mère avec son apparence quand elle allait bien. Antérieurement à sa mort d'au moins 5 ou 6 ans.»*

*«Son visage était pareil à celui qu'il avait juste avant d'avoir été assassiné (il a été tué d'une balle dans la tête).»*

*«C'était son apparence mais jeune, en pleine forme (il était âgé à sa mort).»*

*«Plus jeune et en bonne santé, ma mère me souriait.»*

Comment les récepteurs peuvent-ils identifier l'apparition? On pourrait imaginer que les défunts se matérialisent de telle manière que leurs proches puissent les reconnaître, par exemple en portant leurs vêtements préférés et en se comportant de façon habituelle.

Les témoignages récoltés montrent que pour une grande majorité des participants, le défunt leur était immédiatement familial.

**> Pour 75,5% immédiatement familial, 7,2% incertains, et pour 17,3% pas immédiatement familial**

«[Il était] *«Habillé de la tête aux pieds, avec ses habits préférés.»*

«*Dans la tenue qui le caractérise le plus à mes yeux, un kimono de judo.»*

## Survenue et disparition des apparitions

La **survenue** des apparitions peut revêtir des formes diverses:

- Le récepteur se réveille ou est réveillé la nuit par l'apparition qui se tient devant lui, par exemple au pied de son lit;
- L'apparition est déjà présente quand le récepteur, qui est réveillé, en prend subitement conscience;
- L'apparition est en mouvement et entre dans le champ de vision du récepteur (par exemple une porte est ouverte et l'apparition entre et se déplace dans la pièce);
- L'apparition se matérialise sous les yeux du récepteur, soudainement ou graduellement. Parfois elle est perçue comme du brouillard qui prend subitement forme et devient reconnaissable.

La **disparition** de l'apparition est plus abrupte que sa survenue. Les témoins utilisent des verbes comme: s'évaporer, disparaître d'un coup, se dissoudre, se dématérialiser, s'effacer, se volatiliser. Il suffit de cligner des yeux ou de détourner le regard une fraction de seconde pour que l'apparition disparaisse. Dans les cas de perception de défunts inconnus, les récepteurs les prenaient pour des personnes en chair et en os jusqu'à ce que leur disparition fulgurante leur fasse comprendre qu'il s'agissait en fait d'une apparition.

Nous avons demandé aux personnes sondées comment le défunt leur avait apparu. Pour une majorité, les défunts étaient déjà là lorsqu'ils les ont perçus, et pour une minorité, les défunts se sont matérialisés sous leurs yeux.

**> Pour 59,8% apparition déjà là quand ils l'ont aperçue, pour 28,5% elle s'est matérialisée sous leurs yeux, et 11,8% incertains**

Nous avons demandé de quelle manière les défunts avaient disparu.

**> Pour 14,4% effacé progressivement, pour 28,1% dissout instantanément, pour 18,0% plus là quand j'ai cligné des yeux, 10,9% incertains, et 28,5% autre**

*«J'ai détourné les yeux quand je l'ai vu et lorsque j'ai à nouveau regardé dans sa direction, il avait disparu.»*

*«Je ne l'ai pas vu disparaître parce que je me suis retournée. Je savais qu'il venait m'annoncer un décès dans la famille.»*

*«Il n'était plus là quand j'ai regardé dans la direction où il était au départ. J'ai aussi pris peur et lui ai demandé de ne pas apparaître.»*

*«Lorsque j'ai quitté la pièce, le défunt y était encore.»*

*«Mon grand-père s'est effacé progressivement et s'est transformé en une fumée blanche.»*

Certains participants disent avoir pu saisir le défunt et avoir senti une résistance ou matière.

*«J'ai ressenti sa main, telle qu'elle était de son vivant: sa douceur, sa chaleur, la tendresse de sa peau et ... l'amour qu'il en dégageait.»*

*«Juste après sa mort, la première fois, il me prenait les bras, ne voulant pas croire qu'il était mort. J'étais sous le choc, de son apparition et du contact physique. J'essayais de me libérer de son emprise mais je n'y arrivais pas, il me tenait fermement.»*

*«C'est elle qui m'a touchée, le mouvement venait d'elle et je me souviens d'une sensation comme si elle avait été en chair et en os. Ce qui ne coïncide pas avec l'image où elle est en blanc mais «transparente» et donc ce toucher matériel me semble étonnant avec le recul mais pourtant il était bien réel.»*

*«J'ai ressenti la matière de son corps derrière moi et le toucher et la chaleur de ses mains mais je n'ai pas tenté de le toucher, j'étais trop saisie.»*

*«J'ai voulu le toucher, mais je n'y arrivais pas, c'était comme s'il y avait une barrière invisible, un voile qui m'empêchait de le toucher.»*

Est-ce que les récepteurs ont senti que le défunt leur transmettait un message? C'était très largement le cas pour nos sondés. Encore une fois, nous constatons que le message – l'information transmise – est l'élément essentiel des VSCD, quel que soit le type de contact.

**> Pour 79,8% apparition a transmis un message, 8,6% incertains, et pour 11,6% aucun message perçu**

Nous avons demandé si le message était transmis par des mots que les récepteurs pouvaient entendre (comme une conversation entre des personnes

vivantes), s'il était perçu de manière télépathique, par l'expression du visage ou autre.

**> Pour 26,3% message transmis par des mots audibles, pour 37,0% par télépathie, pour 16,3% par l'expression du visage, 7,3% incertains, et 13,2% autre**

*«C'est à la fois de manière télépathique et par l'expression de son visage. Lorsque je le vois, il a un sourire magnifique. J'ai mis du temps à m'apercevoir que je reçois des mots alors que ses lèvres ne font aucun mouvement.»*

*«Des mots, mais que je semblais filtrer par mon cerveau, car je devais traduire au fur et à mesure une «impression «en mots, mais oui c'était clair et précis, même si difficile à décrire.»*

*«Il y avait ces deux mots «Je t'aime» qui résument tout et l'expression d'amour intense sur le visage.»*

*«Il me parlait, j'entendais distinctement chaque mot, mais les mots étaient prononcés sans qu'il ouvre la bouche.»*

*«Il m'a dit: 'Ne t'inquiète plus pour moi, maman est venue me chercher, je vais bien et vis ta vie!.'»*

*«Il insistait et il était un peu paniqué car il ne cessait de répéter 'je t'aime, maman' en se penchant légèrement vers l'avant comme pour se faire entendre.»*

## Sentir une fragrance caractéristique du défunt

**> 27,9% ont senti une fragrance caractéristique du défunt**

**276** de nos sondés ont vécu un VSCD olfactif, c'est-à-dire un contact pendant lequel apparaissent des fragrances associées à un proche décédé.

«*A la maison, comme souvent cela m'arrive dans un petit moment de blues, je parle intensément à mon ami, assise avec sa photo en face de moi. Ensuite, je me ressaisis, continue mes occupations normales, sans penser à mon ami. Et environ 30 minutes après, je passe à côté d'une chaise, sur le balcon extérieur, où il avait l'habitude de s'asseoir, une très, très forte odeur d'alcool! Mon ami était alcoolique. J'ai vraiment bien regardé partout autour de moi, mais il n'y avait personne. L'odeur n'a duré que quelques secondes, mais après, j'ai vraiment été emportée par un sentiment de bien-être, de douceur et de paix. C'est vraiment impressionnant, je ne pourrai jamais oublier. J'étais vraiment bien.*



Les fragrances typiques sont celles d'un parfum, d'une lotion après-rasage, d'un savon ou encore d'une odeur corporelle caractéristique, mais la gamme des odeurs rapportées est large. Il peut s'agir de fleurs, mais également de nourriture, de boissons, de tabac, etc. Les fragrances se manifestent tout à coup, sans raison apparente et hors contexte, à l'intérieur ou à l'air libre, sans qu'aucune source ne puisse être détectée. Après quelques secondes ou quelques minutes au plus, les odeurs se dissolvent.

Voici quelques exemples de fragrances senties:

*«L'odeur de la pipe de mon père.»*

*«Mon père était menuisier = odeur de bran de scie.»*

*«Des odeurs de produits d'hôpital.»*

*«J'étais seule dans une rame de métro lorsqu'un homme ressemblant à mon père décédé est rentré. Il y avait plein de place ailleurs, et j'ai trouvé bizarre qu'il s'assoie juste en face de moi. En entrant, il y a eu une forte odeur qui m'a fait penser à l'hôpital où mon père est décédé. Il ressemblait beaucoup à mon père, mêmes vêtements, même allure.»*

Une majorité des participants avaient l'impression que le défunt leur transmettait un message à travers cette fragrance.

**> 59,9% ont perçu un message, 20,5% incertains, et 19,6% n'ont pas perçu de message**

Voici quelques illustrations de messages perçus par le contact olfactif:

*«Je suis là près de toi, je t'aime.»*

*«J'ai eu l'impression qu'il me disait qu'il était là, avec nous, et heureux.»*

*«Me montrer qu'il était toujours là et qu'il y avait quelque chose après la mort.»*

*«Tout simplement qu'il était là. Il était alcoolique.»*

*«Je reste près de toi pour t'aider à continuer à vivre.»*

## VSCD pendant le sommeil

---

### > 62,2% ont vécu un VSCD pendant le sommeil

**618** participants ont vécu un VSCD pendant le sommeil, lors de l'endormissement ou au réveil. Les VSCD pendant le sommeil sont très courants.

Voici le témoignage d'une femme qui était réveillée par la présence de son père décédé.

« Il y a six ans, en me réveillant de la sieste (je ne sais pas ce qui m'a réveillée), j'ai vu en regardant la porte de ma chambre mon père décédé entrer dans la pièce. Il était à quinze mètres de moi. J'ai vu tout son corps, pas seulement une partie. Il était debout et il était en mouvement. Je l'ai vu faire un pas dans la pièce et regarder à l'intérieur. Il avait exactement la même attitude que de son vivant. Il tenait ses mains derrière son dos et dans son regard on voyait qu'il découvrait l'endroit (il n'y était jamais venu de son vivant). Il n'était pas hésitant, juste là. Il portait des habits qui lui appartenaient. L'action, la vision était lente comme un arrêt sur image et pour autant je sais que ça a été très bref (3 secondes maximum). Le temps de se rendre compte que c'était lui et puis plus rien. Il n'a pas fait de bruit, il n'y avait pas d'odeur particulière. »



Selon les récepteurs, les contacts qui surviennent pendant le sommeil sont complètement différents d'un rêve ordinaire. Ils semblent avoir les mêmes caractéristiques que les VSCD en état d'éveil. Ces contacts sont nets, cohérents, mémorables et ressentis comme réels et ne revêtent pas le caractère complexe, symbolique et fragmenté des rêves qui sont d'ailleurs vite oubliés au réveil. Bien que les récepteurs ne puissent souvent pas dire s'ils étaient réveillés ou non pendant l'expérience, ils précisent systématiquement «C'était complètement différent d'un rêve, c'était bien plus réel». Ceux qui ont à la fois fait des rêves impliquant des proches disparus et vécu un VSCD pendant le sommeil font très nettement la distinction entre les deux types d'expériences.

Voici quelques témoignages illustrant en quoi le VSCD était différent d'un rêve:

«Je suis absolument certaine que ce n'était pas un rêve, d'autant plus que le défunt m'est apparu plusieurs fois, régulièrement, et à l'heure de son décès. Et sa seule présence était beaucoup plus forte et réelle que dans une expérience onirique.»



«J'ai rêvé bien des fois de ma mère depuis 6 mois qu'elle est décédée. Mais quand je l'ai vue, c'était différent du rêve, car elle était là, ici et maintenant, dans la chambre.»

«C'était très réel, je fais très bien la différence entre un rêve et la réalité.»

«L'émotion qui nous submerge. Le souvenir qui reste ancré durant des décennies. Le bienfait que cela apporte.»

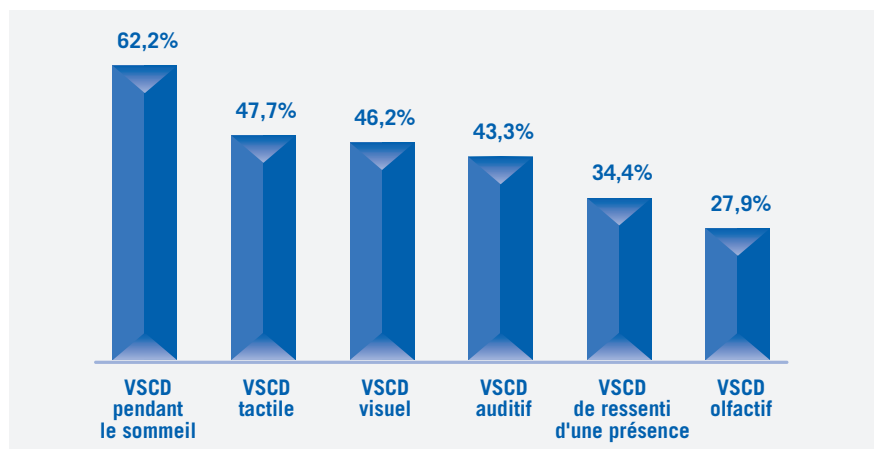
«Je fais assez souvent des rêves «lucides». Quand je rêve je sais que je rêve. Dans un VSCD nocturne le rêve n'a pas du tout la même teneur. Je sais que je ne rêve pas.»

Nous avons demandé aux participants s'ils étaient profondément endormis ou s'ils étaient sur le point de s'endormir ou de se réveiller lorsque le VSCD s'est produit.

> **61,2% profondément endormi, 9,5% sur le point de s'endormir, 17,9% sur le point de se réveiller, et 11,4% incertains**

## Graphique comparatif par type de VSCD

Le graphique suivant présente le nombre d'occurrences par type de VSCD de notre collecte de données.



Les VSCD pendant le sommeil viennent en tête de notre classement. Il existe trois types de VSCD pendant le sommeil:

- 1) les contacts qui se produisent pendant que les personnes dorment, mais qu'elles distinguent très nettement d'un rêve ordinaire;
- 2) les VSCD qui surviennent lors de l'endormissement ou au réveil<sup>4</sup>, pendant ce que les chercheurs décrivent comme un état hypnagogique; et
- 3) les contacts qui réveillent les récepteurs. Une fois les récepteurs réveillés, leur expérience s'intègre dans l'une des autres catégories (VSCD de ressenti d'une présence, tactile, visuel, auditif ou olfactif). Plus de la moitié de nos participants (51,6%) ont été réveillés par le contact.

Notons par ailleurs que les VSCD visuels qui sont particulièrement marquants se classent plus haut que prévu, car la littérature ne suggère pas un nombre aussi élevé d'occurrences.

## Messages perçus

---

Quel que soit le type de VSCD, l'essentiel de ces contacts est le *message* qui est perçu.

Chaque message est évidemment unique car adressé à une personne en particulier et façonné par un passé commun et une histoire commune. Cependant, on peut schématiser les contenus car, dans leur essence, ils sont relativement homogènes. Comme les récepteurs le comprennent, le fait même qu'ils semblent pouvoir communiquer avec les vivants implique que les défunts continuent une existence – ailleurs – dont la nature dépasse notre entendement. L'impact le plus fort provient sans doute de cette apparente capacité de prise de contact, une révélation pour les uns, la confirmation d'une conviction préexistante pour d'autres (une forme de conscience survit à la mort physique).

Les messages sont le plus souvent imprégnés d'amour («Je t'aime, je serai toujours à tes côtés, je veille sur toi») et rassurants («Je vais bien, ne t'inquiète pas pour moi»). Ils encouragent les endeuillés à sortir de leur deuil («Ne sois pas triste, continue ton chemin de vie») mais également à ne pas les retenir («Laisse-moi partir, je suis heureux»); parfois ils laissent entrevoir une réunion future («Nous nous reverrons un jour»). Quand les relations entre le récepteur et le défunt étaient conflictuelles ou douloureuses, les contacts servent de demandes de pardon, parfois de justification («Je t'ai fait du mal, je te demande pardon, voilà ce qui m'a amené à agir de la sorte...»).

---

<sup>4</sup> L'état hypnagogique est un état de conscience particulier intermédiaire entre celui de la veille et celui du sommeil qui a lieu durant la première phase du sommeil: l'endormissement.

Il faut souligner que les messages ne contiennent aucune information sur la nouvelle forme d'existence supposée des défunts et ne révèlent rien sur leur «nouvelle demeure». Seul l'état d'esprit du proche décédé est décrit sommairement («Je suis en vie et je suis heureux»).

Nous avons posé la question aux participants s'ils avaient reçu un message pendant le VSCD. Ce fut le cas pour 59,1% des sondés.

Le contenu des messages est majoritairement centré sur les récepteurs et sert à les reconforter et à alléger leur tristesse.

*«Je suis près de toi et je le resterai tant que tu auras de la peine.»*

*«Je suis là, ne t'inquiète pas. Tout va s'arranger, je vais t'aider.»*

*«Il faut continuer à avancer, la vie est belle, tu dois en profiter.»*

*«Que j'étais aimée et que je serais toujours aimée, que je n'étais pas seule.»*

*«Ne t'inquiète pas comme j'ai fait toute ma vie, ne fais pas les mêmes erreurs, sois en paix, ne t'inquiète pas, tout va s'arranger.»*

D'autres messages sont davantage centrés sur le défunt qui informe son proche qu'il est toujours en vie et qu'il se porte bien, à l'instar d'un voyageur qui prévient sa famille que le voyage s'est bien passé et qu'ils peuvent être rassurés.

*«Je suis vivante, tout va bien.»*

*«Ma mère me disait qu'elle allait très bien, que je ne devais pas m'inquiéter, que là où elle était tout allait très bien.»*

*«Je suis près de toi. La mort n'existe pas, n'aie pas peur et transmets ce message.»*

*«Calme toi ma chérie, je suis vivante et avec toi.»*

*«Appelle la famille et prévient que j'existe toujours.»*

*«Qu'elle n'avait jamais été aussi heureuse.»*

*«Un message de paix, d'acceptation de la mort, de l'assurance qu'il était vivant ailleurs et soucieux de ceux qu'il aimait.»*

*«Il m'a dit «je suis vivant», et une autre fois il m'a dit qu'il avait tout fait pour rester avec moi.»*

*«Je vais bien, je ne peux pas rester plus car ça me demande beaucoup d'énergie d'être là.»*

Les défunts demandent parfois à leurs proches de ne pas les pleurer trop longtemps et de les laisser poursuivre leur chemin, comme si leur tristesse les chagrinait et les entravait dans leur évolution.

*«Elle m'a demandé de la laisser partir.»*

*«Ma maman m'a dit qu'elle était heureuse et m'a demandé de la laisser partir.»*

*«Je vais bien, laisse-moi partir.»*

*«Pour me demander d'arrêter de pleurer, il était las de me voir pleurer sans arrêt.»*

*«Il m'a dit de ne plus le pleurer, qu'il était très bien où il était et qu'il était très heureux.»*

Dans les cas douloureux de suicide, les défunts expliquent parfois leur geste lors du VSCD. Dans d'autres cas, des problèmes relationnels douloureux ou conflictuels restés en suspens lors du décès semblent trouver leur résolution pendant ces contacts. Ces messages laissant à croire qu'un lien relationnel dynamique persiste au-delà de la mort du corps et qu'il n'est jamais trop tard pour demander pardon. La mort semble avoir balayé tout ce qui séparait les êtres – l'ego, les rancœurs, les blessures jamais cicatrisées – pour laisser place à l'essentiel, aux sentiments authentiques qui ont liés les êtres. Ces messages nous montrent qu'il n'est jamais trop tard pour comprendre, réparer, pardonner et se faire pardonner, et pour exprimer son amour.

*«Mon père pleurait beaucoup et m'a prié de transmettre son message de regrets à mon frère aîné.»*

*«Je vais bien, je suis avec mon frère Charles. Ne t'inquiète pas pour moi, je m'excuse pour ce que je t'ai fait, vis ta vie maintenant.»*

*«Je devais écrire à son fils ce qu'elle aurait voulu lui dire pour expliquer son geste.»*

*«Mon beau père voulait que je lui pardonne son comportement avec moi.»*

*«Il avait besoin d'expliquer la raison pour laquelle il avait eu ce geste qu'il ne voulait pas fatal et présenter ses excuses à sa mère.»*

*«J'ai eu un message d'un ami de mon fils, décédé dans un accident de voiture, qui me demandait de dire à sa mère qu'elle ne lui en veuille pas, qu'il fallait qu'il parte et qu'il était heureux et apaisé.»*

*«J'ai pu me pardonner et me libérer de ma culpabilité et j'ai ainsi pu traverser les émotions liées au deuil.»*

*«Je m'excuse pour ce que je t'ai fait, vis ta vie maintenant.»*

Nous avons posé la question aux sondés s'ils avaient reçu des informations pendant leur VSCD qui leur étaient inconnues préalablement. C'était effectivement le cas pour un quart de nos sondés.

**> 24,3% oui, 7,1% incertains, et 68,6% non**

Certains récepteurs disent avoir obtenu des informations sur les événements qui se produiront à l'avenir. Dans d'autres cas, les messages sont d'ordre pratique et contiennent des renseignements dont les personnes en deuil ont besoin. Ces cas présentent un intérêt particulier car les informations ainsi récoltées peuvent être vérifiées.

Les quelques témoignages à suivre illustrent ce type de contact:

*«Quelques jours avant de mourir, dans un état d'agonie, mon grand-père m'a annoncé des événements de ma vie qui se sont déroulés depuis.»*

*«Il m'a soudainement arrêté dans notre échange pour me dire de retourner voir mon fils (il avait 3 mois) qui dormait dans la chambre voisine car il avait un objet dans sa bouche et qu'il risquait de s'étouffer. Nous sommes allés voir notre fils qui avait effectivement dans la bouche un élément de mobile normalement situé au-dessus de lui. Il le tenait dans sa bouche avec le risque de s'étouffer.»*

*«Mais pourquoi vous cherchez dans le coffre? Les papiers sont dans la pochette en face de toi!»*

*«L'emplacement du caveau dans le cimetière.»*

*«L'endroit où se trouvaient les papiers de sa voiture.»*

*«Des informations concernant des gestions administratives et juridiques.»*

*«'La petite va naître le 28 décembre'. La date de naissance de la «petite» était prévue pour plus tard.»*

*«Quelques semaines après les funérailles, il m'a dit que quelqu'un avait mis quelque chose dans sa poche de costume et qu'il l'avait toujours avec lui. J'ai appris que ma mère avait glissé une médaille religieuse. Il m'a aussi fait voir ce qu'il y avait dans l'enveloppe que ma sœur avait glissé dans le cercueil.»*

## Impact des VSCD sur le processus de deuil

---

Comme les témoignages précédents l'illustrent parfaitement, les VSCD rassurent et réconfortent les personnes en deuil. Au-delà de la perception brève mais saisissante du défunt, qui est en soi tout à fait remarquable, ce sont les **informations** transmises et les **émotions** perçues et ressenties par les récepteurs qui semblent être un élément essentiel, voire l'essence même, de ces expériences.

Selon les dires des récepteurs, les VSCD apportent réconfort, joie, aide et force pour continuer son chemin de vie sans l'être cher.

Nous avons questionné les personnes sondées quelle place elles accordent aux VSCD dans les événements qui ont marqué leur existence.

Les données montrent que ces expériences sont clairement très significatives. Pour plus d'un tiers de nos participants, le VSCD a «changé leur vie» et pour près de la moitié, il était «important».

Considérez-vous que le VSCD:

<b>A changé ma vie:</b>	<b>36,4%</b>
<b>Est important:</b>	<b>49,1%</b>
<b>Est modérément important:</b>	<b>9,0%</b>
<b>N'est pas très important:</b>	<b>1,5%</b>
<b>N'est pas du tout important:</b>	<b>1,7%</b>
<b>Incertains:</b>	<b>2,2%</b>

Certains avancent l'hypothèse que les VSCD seraient des illusions auto-générées, ou des compensations inconscientes dues au chagrin du deuil. Les données récoltées ne confirment pas cette hypothèse puisqu'environ un quart de nos participants n'étaient plus tristes et n'étaient plus en deuil lors du contact, ou ils ne connaissaient même pas le défunt.

Cette hypothèse n'est pas non plus tenable pour les VSCD au moment du décès, ou VSCD de crise. Les VSCD au moment du décès, qui surviennent dans une fenêtre de 24 heures avant et après la mort, sont particulièrement intéressants dans la mesure où les récepteurs affirment avoir été informés de la mort d'un membre de la famille ou d'un ami **par le défunt lui-même**. De toute évidence, les récepteurs ne sont pas encore en deuil lorsque le VSCD au moment du décès se produit. Par conséquent, le deuil ne peut pas être l'élément déclencheur des VSCD dans tous les cas.

Une série de questions nous a permis de mieux comprendre l'impact des VSCD sur le processus de deuil.

Au cours des jours / semaines précédant le VSCD, et en ce qui concerne le processus de deuil, étiez-vous:

**Extrêmement triste et profondément en deuil: 35,5%**  
**Modérément triste et modérément en deuil: 14,4%**  
**Un peu triste mais ayant partiellement surmonté la douleur du deuil: 17,4%**  
**Pas triste et plus en deuil: 13,1%**  
**Je n'ai jamais été en deuil (du défunt perçu): 13,9%**  
**Incertains: 5,7%**

Sur un plan plus personnel, les récepteurs ont l'impression de continuer à être aimés, l'être cher paraît veiller sur eux depuis une autre dimension, l'amour semble survivre à la mort. Ces éléments constituent une grande source de consolation. La tristesse due à l'absence de l'être aimé persiste, bien sûr, mais le message d'espoir est puissant.

Nous avons posé la question aux participants si le VSCD leur avait apporté un réconfort et une guérison émotionnelle. C'était effectivement le cas pour une large majorité.

**Oui: 73,4%**  
**Non: 10,4%**  
**Incertains: 8,0%**  
**Je n'ai jamais été en deuil du défunt perçu: 8,2%**

Laissons les témoins préciser leur pensée:

*«Ce vécu m'a apaisée, il y a eu comme une réparation de ce qui n'avait pas été exprimé pendant la vie. Et puis cette certitude de ne jamais être seule, même si je peux en avoir l'impression parfois.»*

*«Je ne suis plus triste que cette personne soit partie, car elle m'a fait ressentir son état «avant» et j'ai compris ses raisons, et elle m'a fait ressentir sa paix «après».»*

*«Au-delà d'une guérison, c'est mieux que ça encore, c'est une réconciliation avec mon père.»*

*«Il est évident que le phénomène console émotionnellement. Par ailleurs, sur le plan rationnel et matérialiste, il a une force propre et puissante qui toujours combat le doute et le scepticisme et cela reste un mystère que la raison est contrainte d'accepter.»*

*«Je l'ai vécu comme une source d'espérance en même temps que comme une incitation supplémentaire à accepter le mystère, l'existence de la transcendance.»*

*«Cette expérience m'a permis d'accepter le décès de ma mère, je l'ai sentie moins «loin», et que sa mort n'est pas une rupture définitive...qu'elle existe encore un peu quelque part.... J'ai l'impression que je la «reverrai» de l'autre côté, avec ma grand-mère que j'adorais aussi...»*

*«Le VSCD me laisse supposer qu'on ne meurt pas, ou alors, pas tout à fait. Une transition s'opère visiblement entre monde matériel et immatériel.»*

*«Un réconfort, et comme une validation, une manifestation de l'authenticité de ce que je ressentais depuis toujours.»*

On pourrait imaginer que le fait d'avoir aperçu l'être cher, ne serait-ce que pendant quelques secondes, ferait ressortir encore plus cruellement son absence physique. Lorsque le contact s'arrête, la sensation de solitude devrait être dévastatrice. Et pourtant, ce n'est pas le ressenti de la grande majorité des participants.

**> Pour 80,4% le contact n'a pas rendu l'absence physique plus douloureuse, 7,8% incertains, et pour 11,9% l'a rendue plus douloureuse**

À première vue, ce résultat peut surprendre. La raison se trouve sans doute dans l'impression de la continuité du lien qui persiste au-delà de la brève perception du défunt. Apparemment, la conviction de l'existence et de la pérennité de ce lien n'a plus besoin de s'appuyer sur une courte perception pour perdurer.

L'acceptation de l'irrévocabilité de l'absence physique de l'être aimé est l'élément essentiel – et le plus difficile à atteindre – du processus de deuil. Les VSCD facilitent l'acceptation de cette perte. En cela, ces contacts sont thérapeutiques par nature car ils répondent aux besoins des endeuillés.

**> Pour 61,2% le VSCD a facilité l'acceptation de la perte, 13,0% incertains, et pour 25,8% ne l'a pas facilitée**

Nous avons posé la question aux sondés si le VSCD était important pour leur processus de deuil.

**> 68,4% important, 11,4% incertains, et 20,2% pas important**



Les sondés s'expliquent:

*«Il remet en question l'idée même de «faire son deuil»... Il n'y a pas de deuil à faire, sinon celui de la présence physique. Mais la présence des êtres proches à nos côtés est absolument certaine, selon moi.»*

*«L'apaisement que j'ai ressenti m'a ôté toute peine de la disparition de ce défunt.»*

*«Oui, car je le sais heureux et surtout toujours vivant. Je fais appel à lui lors de problèmes dans ma vie.»*

*«Le deuil était d'une telle violence que le VSCD a été salvateur car même la pensée de nos enfants ne m'empêchait pas d'imaginer un moyen pour le rejoindre. Le VSCD a été une sorte d'électrochoc qui m'a permis de relever la tête et d'accepter de poursuivre ma vie sans lui sur terre.»*

*«Je reçois l'énergie de continuer et une ouverture sur un univers que j'ai ignoré jusque-là.»*

*«Sans ce VSCD je serais restée longtemps dans la tristesse.»*

*«Lors du décès d'un conjoint, on a l'impression de tout perdre: notre compagnon de route, notre équilibre, une partie de nous-même, notre protection, nos projets communs, parfois nos biens communs...tout s'écroule, on sombre dans un gouffre sans fin. Si ce lien-là s'établit, on a la sensation d'avoir retrouvé quelque chose, d'avoir une bouée à laquelle s'accrocher, que tout n'est pas perdu, et l'espoir qui en naît nous permet d'avancer un peu.»*

Les VSCD adoucissent la tristesse, mais ils ne permettent pas de faire l'économie du travail de deuil. Une fois l'irrévocabilité de l'absence physique de l'être aimé comprise et acceptée, le moment est venu de créer un nouveau lien intérieur avec lui, une nouvelle relation qui perdurera et que rien ne pourra jamais briser.

Nos participants abondent dans ce sens:

*«Le processus de deuil consiste en l'évolution de la relation, en son intériorisation et sa métamorphose. Et en l'acceptation de ce qui est perdu comme de ce qui demeure.»*

*«Ce contact a à la fois bouleversé mes croyances sur l'après vie et m'a permis d'accepter une relation différente avec les défunts.»*

*«Cela modifie la nature du lien que j'ai pu avoir avec la personne.»*

*«Un réconfort car je sais que mon papa est toujours là quelque part, mais mon deuil n'est pas fait pour autant. Ce qui est difficile pour moi, même si je suis soulagée car il ne souffre plus et que c'est mieux pour lui - ne plus le voir, l'entendre, le prendre dans mes bras est difficile.»*

*«J'accepte son décès plus facilement, pensant le retrouver un jour. Le fait de la revoir me soulage, mais le VSCD ne soulage pas la douleur de la séparation et de l'absence.»*

*«Cela ne guérit pas du deuil mais cela donne du sens au fait de continuer notre vie ici, sans la présence physique de la personne décédée. Néanmoins, dans les jours qui suivent les contacts, je ne souffre plus ou beaucoup moins, parce que je ressens comme lui.»*

*«Ce contact n'a pas réduit le chagrin et le manque, mais j'ai compris que lui continuait à vivre d'autres choses et cela m'a soulagée.»*

*«Le VSCD n'a pas enlevé le chagrin, mais cela m'a beaucoup apaisé et d'emblée je savais qu'il était bien et soulagé.»*

*«J'ai moins de doutes sur la relation intérieure qui se poursuit, je pense qu'elle n'est pas à sens unique de moi vers lui, mais qu'il m'entend et m'écoute et m'envoie des signes pour me dire 'je suis là'.»*

Une majorité des sondés estiment que le processus de deuil aurait été différent s'ils n'avaient pas expérimenté le VSCD.

**> 21,5% le même, 21,2% incertains, and 57,4% différent**

Les participants ont partagé leur ressenti avec nous.

*«Radicalement différent! J'aurais pensé avoir perdu mon grand-père pour toujours (malgré les assurances assez tièdes des religions constituées!), et j'aurais réagi avec colère et incompréhension. Je crois maintenant qu'il y a un sens beaucoup plus complexe à notre existence, mais que nous ne pouvons ni ne devons en posséder la clef. Ce serait trop simple, et nous cesserions de chercher et de nous poser des questions ontologiques.»*

*«C'est plus facile de retourner à la vie en sachant qu'elle va bien.»*

*«Je pense que j'aurais eu plus de mal à faire mon deuil, et que j'aurais sombré plus longtemps dans une grande tristesse.»*

*«Je lui en aurais voulu d'avoir mis fin à ses jours alors qu'aujourd'hui je comprends son choix et ses raisons.»*

*«Je ne suis pas restée dans la dynamique mortuaire. J'ai pu soutenir ma mère avec moins de chagrin. Je lui ai fait part de ce que j'avais vécu. Elle en a été très réconfortée.»*

*«Mon processus de deuil n'est pas terminé mais cette expérience m'a permis d'être libérée de ce poids important: ne pas avoir eu la possibilité de lui dire au revoir.»*

*«Comme il s'est suicidé dans un état de désespoir avancé, j'aurais été très triste pour lui, et je n'aurais pas su comment me consoler de cet acte terrible. Grâce à ma «vision», j'ai su qu'il avait eu raison de partir, et que désormais il était heureux. Donc je n'étais vraiment plus du tout triste.»*

Pour terminer, nous avons demandé comment les participants se sentaient d'avoir vécu le VSCD. Les résultats montrent que c'est une expérience hautement valorisée puisque plus de 90% la «chérissent» ou sont «très heureux/heureuse» de l'avoir vécue.

<b>Je la chéris:</b>	<b>71,1%</b>
<b>Très heureux/heureuse:</b>	<b>20,4%</b>
<b>Cela m'est indifférent:</b>	<b>3,4%</b>
<b>Très malheureux/malheureuse:</b>	<b>0,4%</b>
<b>J'aimerais qu'elle ne se soit jamais produite:</b>	<b>1,1%</b>
<b>Incertains:</b>	<b>3,5%</b>

## Équipe de projet

---

### L'équipe

- Evelyn Elsaesser, cheffe de projet, Genève, Suisse
- Prof. Chris A. Roe, investigateur principal, Université de Northampton, UK
- Dr. Callum E. Cooper, membre de l'équipe, Université de Northampton, UK

### Le comité scientifique

- David Lorimer, Scientific & Medical Network, UK
- Prof. Kim Penberthy, Université de Virginie, USA
- Prof. Peter Fenwick, Kings College, Londres, UK
- Prof. *Emeritus* Kenneth Ring, Université du Connecticut, USA



Evelyn Elsaesser



Chris A. Roe



Callum E. Cooper



David Lorimer

Nous vous remercions pour votre attention.

Pour toute question ou renseignement complémentaire, merci de contacter Evelyn Elsaesser: [evelyn@evelyn-elsaesser.com](mailto:evelyn@evelyn-elsaesser.com).



AVEC LE SOUTIEN DE  
LA FONDATION SALVIA

