

CÉCILE CLOULAS

EYROLLES ● POCHE

COMMENT LEUR MORT A CHANGÉ LEUR VIE

Ce que les expériences de mort
imminente nous apprennent

30
PARCOURS
INSPIRANTS

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Relecture/correction : Clotilde de Royer

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2021, 2024,
pour la présente édition
ISBN : 978-2-416-01140-5

Cécile Cloulas

Comment leur mort a changé leur vie

Ce que les expériences
de mort imminente
nous apprennent

● Éditions
EYROLLES

SOMMAIRE

Préface de Sonia Barkallah	7
Introduction	11

Partie 1

Vivre une EMI

Chapitre 1 Présentation des témoins	22
Chapitre 2 Faut-il croire pour vivre une EMI ?	30
Chapitre 3 Le déroulement d'une EMI.....	42

Partie 2

Vivre après une EMI

Chapitre 4 Le retour à l'existence.....	78
Chapitre 5 Intégrer son EMI	98
Chapitre 6 Parler de son EMI	117

Partie 3

Chemins de vie d'EMistes

Chapitre 6 Du matériel au spirituel.....	136
Chapitre 7 De la souffrance à la libération	152
Chapitre 8 L'existence en pleine conscience ...	167

Partie 4

Les enseignements de l'au-delà

Chapitre 9 Ce que les EMistes nous disent de la mort	186
Chapitre 10 Le sens de l'existence	206
Chapitre 11 La spiritualité.....	221

Partie 5

Les EMistes nous montrent le chemin

Chapitre 12 Concilier la vie sur terre et les enseignements de l'EMI.....	245
Chapitre 13 Se recentrer, être en accord avec soi-même	261
Chapitre 14 Aimer.....	278
Conclusion	295
Bibliographie	305
Remerciements	307

PRÉFACE

Ma vocation de devenir réalisatrice a été suscitée par des témoignages de personnes ayant vécu une expérience de mort imminente (EMI). C'est aussi grâce à ces témoignages que j'ai pu me délivrer d'une sévère dépression qui a failli me coûter la vie. Le déclic est venu quand j'ai entendu de nombreux *expérimentés* affirmer que ce que nous faisons aux autres c'est à nous-mêmes que nous le faisons. Résultat, cela fait plus de vingt ans que ma quête de sens s'est transformée en une enquête journalistique sur le sujet. Je me suis spécialisée dans cette thématique, animée par la volonté de communiquer au grand public comme à la communauté scientifique et médicale mon sentiment sur l'importance de ces témoignages pour l'humanité. C'est en réunissant expérimentés et spécialistes comme les docteurs Raymond Moody, Pim van Lommel, Sam Parnia, etc., lors des rencontres internationales sur les EMI à Martigues en 2006 et à Marseille en 2013, que j'ai pu observer comment les mentalités ont considérablement évolué depuis à l'égard de ces récits. Et puis il y a eu la réalisation de mon film documentaire *Faux départ ?* qui sensibilise les étudiants en médecine aux EMI depuis plus de dix ans au CHU de Strasbourg, mais est également utilisé comme outil thérapeutique dans une unité de soins palliatifs au CHU de la Timone à Marseille. Voilà pourquoi *Comment leur mort a changé leur vie* est un ouvrage

essentiel car les témoignages ont la capacité de susciter un impact positif sur des personnes qui n'ont pas vécu une EMI. Leur mort a changé ma vie, et elle en changera encore beaucoup d'autres.

Qu'on y croie ou pas, même les plus sceptiques sont d'accord sur un seul point : cette expérience transforme en profondeur, et de manière très spectaculaire et pérenne, les personnes qui l'ont vécue. La disparition totale de la peur de la mort constitue même la signature indéniable de cette transformation... Lorsqu'on ne redoute plus la mort, on ne craint plus la vie, voilà l'une des caractéristiques les plus essentielles de cette expérience qui mérite qu'on lui accorde le plus grand intérêt, qui plus est dans une société où la peur suscite bien des maux...

Vous ne trouverez dans cet ouvrage aucune tentative d'explication, ce n'est pas son objet. La parole est donnée aux *expérimentateurs* sans les juger, afin seulement de les écouter et de les laisser nous enseigner. L'objectif que s'est assigné Cécile Cloulas, psychologue et hypnothérapeute, est d'approfondir les conséquences d'une telle expérience afin de comprendre le mécanisme qui conduit ces témoignages à améliorer nos vies. Bien plus encore, comment aider d'autres *expérimentateurs* à intégrer et partager leur EMI ? C'est un défi singulier et complexe qu'elle a admirablement réussi. Consacrer un ouvrage à la seule question des transformations liées à une EMI est un exercice peu répandu et loin d'être simple, sachant toute la difficulté éprouvée par les *expérimentateurs* à mettre des mots sur un vécu quasi ineffable. C'est à travers 30 témoignages et l'analyse de plus de 350 récits poignants et émouvants que Cécile nous propose d'appréhender ce qui se cache derrière ce moment où tout a basculé. *Vivre une EMI, et après ? On en fait quoi par la suite ? Les transformations sont-elles plus ou moins significatives selon l'âge auquel on l'a vécue ? À quoi ressemble notre existence quand on vient de baigner dans un « amour inconditionnel » avec ce sentiment de ne faire qu'un avec le tout ? Comment vivre ce décalage avec ses semblables et ce « chacun pour soi »*

tristement planétaire ? Et l'amour inconditionnel, c'est quoi concrètement ? Cet essai nous permet de découvrir combien le quotidien post-EMI de ces personnes n'a pas été simple au départ, mais comment celles-ci finissent par en tirer le plus merveilleux des bénéfices : celui d'être heureuses.

L'une des forces de cet ouvrage est de présenter certains *expérienceurs* avec vingt, trente ou quarante ans de recul depuis leur expérience. Il y a aussi ceux qui osent partager ce qu'ils ressentent alors qu'ils n'en sont encore qu'à la phase de cheminement et d'intégration. Et j'ai été particulièrement touchée par ces témoins qui avaient avoué ne pas prendre au sérieux ces EMI, les dénigrant parfois, mais ça c'était avant... Si vous pensiez avoir fait le tour de la question sur les EMI, *Comment leur mort a changé leur vie* pourrait vous inciter à réviser votre appréciation. Plus qu'un livre, c'est un outil thérapeutique, tant pour ceux qui ont vécu cette expérience que pour leurs proches, mais sa vocation est aussi de vous aider à vous préparer à quelque chose qui pourrait bien vous arriver...

SONIA BARKALLAH

Réalisatrice, conférencière et auteure,
sur la thématique des EMI

