

J'ai vécu une mort provisoire... en toute sécurité

Auteur de best-sellers sur les expériences de mort imminente, l'anesthésiste-réanimateur Jean-Jacques Charbonier organise depuis 2014 des séances d'hypnose collective. Son but : permettre à un maximum de participants de vivre la même expérience que 18 % des personnes revenues d'un état de mort clinique – tunnel, lumière radiante, rencontre avec des défunts ou des êtres spirituels – sans passer par un arrêt cardiaque ou tout autre accident... Une expérience scientifique pour laquelle je me suis porté volontaire.

Traversée fulgurante d'un tunnel jusqu'à une lumière radiante, sentiment de bien-être et d'amour incommensurables, rencontre avec des défunts ou des êtres de lumière, fusion dans la conscience universelle... Et si cette expérience dont témoignent 18 % des personnes réanimées à la suite d'un arrêt cardiaque était accessible à tous ? Et si nous pouvions tous en revenir libérés de la peur de la mort pour nous-mêmes et nos proches, réconfortés, altruistes, confiants dans la vie, voire dotés de nouveaux talents ? Cette possibilité, ce fut l'intuition du docteur Jean-Jacques Charbonier, auteur de best-sellers traitant des expériences de mort « provisoire », selon ses propres termes. Incité par son éditeur Guy Trédaniel à lancer des ateliers, l'anesthésiste-réanimateur toulousain a eu l'idée de s'inspirer de l'hypnose de bloc opératoire afin de suggérer à des volontaires le voyage dans l'au-delà. Et ça a marché...

Depuis 2015, ses séances collectives de « transcommunication hypnotique » ne désemploient pas. Les premiers résultats de cette aventure scientifique inédite ont fait l'objet d'un livre publié au printemps dernier : *Contacter nos défunts par l'hypnose*. Pour *Alternatif Bien-Être*, j'ai voulu vivre l'expérience...

14 mai 2018 : j'entre dans la salle de réunion de l'hôtel Pullman de Blagnac, près de Toulouse, où le docteur Charbonier anime l'un de ses ateliers. Nous sommes 40 volontaires. Des « explorateurs », curieux de vivre une expérience rare et des personnes endeuillées attirées par l'espoir d'un contact dans l'au-delà.

L'événement a un but médico-scientifique affiché : valider la transcommunication hypnotique en tant que thérapie capable de soulager les souffrances du deuil, apaiser la dépression de ceux qui ne parviennent plus à vivre après leurs morts... C'est ainsi que l'inventeur des « expériences de mort provisoire » a obtenu la bénédiction du Conseil de l'Ordre des médecins quant à la poursuite de ses activités.

EN ÉTAT DE MORT CLINIQUE...

Pour ma part, je compte parmi les curieux et c'est sans attente particulière que j'ai fait le voyage. Bien sûr, comme tout un chacun, j'ai perdu des proches, mais je ne ressens aucune hâte à l'idée de les revoir.

Malgré tout, c'est avec un plaisir sans mélanges que je viens de dévorer le dernier livre du médecin de l'au-delà. Il y relate les témoi-

gnages les plus étonnants reçus des participants de son atelier : contacts avec des proches décédés, recueil d'informations vérifiées par la suite, obtention de dons de guérison, rencontre avec Jésus et autres révélations qui ont transformé leur regard sur l'existence.

Dans la salle de l'hôtel, quarante chaises et autant de transats disposés en ovale nous attendent. Sur ces derniers sont posés des casques audio et des masques occultants. J'éprouve une certaine fébrilité. Marc Leval, animateur radio et associé du docteur Charbonier, nous présente le protocole, nous exhortant à abandonner toute attente lorsque la séance d'hypnose débutera. C'est alors que Jean-Jacques Charbonier apparaît sur le seuil. Applaudissements nourris. Il fait le tour de la salle et serre la main de chacun, les yeux dans les yeux, puis nous explique les principes de sa méthode : le cerveau n'est pas un organe sécréteur de conscience, mais un filtre qui réduit les perceptions de cette dernière. En état de mort clinique, notre conscience retrouverait enfin ses pleines capacités et nous permettrait l'accès à d'autres plans du réel. La transe hypnotique, en inhibant la censure de notre cerveau rationnel, aurait le même potentiel. Vingt minutes d'explications plus tard, le rituel débute... Nous sommes

debout en cercle, invités à une prière silencieuse. Notre guide nous a prévenus : il place la séance sous la guidance du Padre Pio, ce moine mystique du XX^e siècle persécuté par le Vatican avant d'être canonisé saint. Le but : nous éviter les mauvaises rencontres du *bas astral*, cette zone de l'au-delà peuplée, selon les ésotéristes, d'âmes errantes et autres esprits en proie au mal pour accéder directement aux dimensions vibratoires plus élevées... Le docteur a consulté plusieurs médiums et chamanes pour sécuriser l'expérience. Puis, nous sommes invités à nous asseoir confortablement dans les transats, enveloppés de couvertures. En état d'hypnose, la température du corps baisse et nous pourrions avoir froid. Casque sur les oreilles, masque occultant sur les yeux, le voyage durera environ une heure dix.

JE M'ÉLOIGNE DE LA TERRE À UNE VITESSE FOLLE

Première étape, la relaxation profonde. Musique planante, visualisations, respiration rythmée, focalisation sur les chakras : la technique emprunte aux rituels chamaniques et à la tradition hindoue. Sauf que mon cerveau rationnel me rattrape. Je ne suis pas confortable et reste dans mon corps, nerveux. Je tremble devant l'enjeu.

Je laisse faire. Je ne bloque rien et demeure simplement au contact de mes sensations. Mes membres se mettent à vibrer comme des feuilles dans le vent, puis je bascule subitement en état de relaxation. Je me sens à la fois là et pas là. La voix du docteur est lointaine. Je la suis, comme un fil qui m'évite de partir dans les rêves et le sommeil. D'une voix chaude et monocorde, notre hypnotiseur nous suggère que notre conscience quitte notre corps par le sommet du crâne. Je sors... J'imagine ou je vois la salle comme

si la lumière y était allumée et me retrouve bientôt au-dessus du toit, parmi les lumières nocturnes de la ville. Trop tôt ! Notre guide de l'au-delà est encore dans la salle. Je reviens... Pour un instant seulement, car me voilà déjà dans les airs, flottant au-dessus de Toulouse, puis dans les couches de la haute atmosphère. Mon imagination va plus vite que les suggestions. Pas grave. Elles ne sont là que comme des propositions que nous sommes libres de suivre ou non, afin de faire notre propre voyage. Je suis alternativement dans plusieurs espaces : celui de mon corps, celui du son et celui de mes visions. Je m'éloigne de la terre à une vitesse folle, puis je la vois de très loin, toute bleue, toute petite. C'est grisant ! Mon cerveau rationnel continue de me dire : « Et si ce n'était que de l'imagination ? »

– Peut-être, mais je vais quand même vivre l'expérience. On pourra faire les vérifications après si tu veux...

Il me laisse faire. Me voilà parvenu dans un espace de brume lumineuse. Assis sur un banc, j'attends... La voix nous suggère que peut-être, des visages apparaissent. C'est alors que je le vois : Alain, mon oncle et parrain décédé il y a plus de vingt ans. C'est le même en plus brillant et plus jeune. Ses cheveux étincellent en boucles d'un blanc lumineux. Le bleu de ses yeux est intense. Il est vêtu d'une aube, comme un prêtre. En sautoir, il porte une lourde pierre rouge sur le thymus, semblable à un rubis ou à un grenat. À sa gauche apparaît un autre de mes oncles, son frère Christian, légèrement au-dessous de lui. Je comprends qu'il est sur un autre plan de conscience. Lui aussi est plus jeune. Il était totalement chauve. Le voilà tour à tour tel que je l'ai connu ou avec des cheveux. Dans la brume m'apparaît alors une énorme coquille Saint-Jacques. Une fontaine se déverse dans la

conque. L'eau déborde en filets étincelants qui se dissolvent dans la nuée. Une silhouette de femme à la longue chevelure arrive sur ma gauche. C'est ma grand-mère disparue lorsque j'étais adolescent. Elle porte ses cheveux détachés, ce qu'elle ne faisait jamais de son vivant. Ils sont d'un blanc lumineux. Beaucoup plus grande que dans sa vie terrestre, elle affiche un sourire radieux. Elle est là, majestueuse, entourée de ses fils Alain, Christian et Marcel. Je demande alors où est mon autre grand-mère. À l'instant même, je vois qu'elle est repartie et qu'elle s'est réincarnée. C'est une jeune fille. Je pense à son mari, mon grand-père maternel, et demande où il est. Aussitôt son visage m'apparaît, un peu terne et légèrement beige. Il a l'air un peu ronchon et je comprends qu'il est sur un plan de conscience moins heureux, ailleurs... Je ne peux le rencontrer. Même vision pour un autre de mes oncles, décédé dans une grande détresse morale lorsque j'étais petit garçon.

« MAINTENANT, TU AS LE CŒUR DANS LES MAINS »

Se dessine alors un visage féminin de profil. Jeune au départ, puis évoluant rapidement vers l'âge mûr. Les cheveux épais, droits, semblent d'un gris brillant. Ils sont attachés au moyen d'un bandeau. Les yeux sont clairs. Des lunettes apparaissent, puis disparaissent. J'entends, comme si c'était ma propre pensée : « C'est ta future compagne. »

Je suis alors soudainement projeté dans un paysage marin. Je nage sous les eaux d'un immense lac de montagne, à moins que ce soit une mer. J'échoue sur une grève parsemée de coquillages et d'oursins et j'entends alors de nouveau cette voix, comme une pensée qui me communique les instructions suivantes : « Tu dois te nourrir d'animaux marins. Ne mange pas d'animaux terrestres.

Dans la conscience dans laquelle tu es à présent, cela ne te conviendrait pas ». Ce conseil sonne comme une évidence. Je comprends dans le même temps qu'il ne concerne que moi et que je n'ai pas à influencer autrui à ce sujet.

Mes oncles reviennent et m'emmènent dans une sorte d'hôpital céleste. Il y règne une lumière vaporeuse. Christian me dit : « Brûle mes livres. Ils sont sans valeur. » Christian était professeur de théologie et écrivain. Adolescent, je lui suggérais en riant d'écrire des romans policiers plutôt que des essais s'il voulait rencontrer le succès. Je comprends que la demande qu'il fait est toute symbolique. Il m'invite à vivre dans le cœur plutôt que dans la tête, précisément ce qu'il avait du mal à faire de son vivant. On m'allonge sur une table de soin. Alain et Christian placent leurs mains au-dessus de mon thorax. De leurs mains, je vois sortir un rayon vert qui pénètre l'espace de mon cœur. Je ressens un puissant courant d'énergie. Christian me dit : « Aime ! » L'énergie qui remplit mon cœur circule alors jusque dans mes mains. Je ressens de nouveau mon corps physique. La poitrine et les mains me brûlent, physiquement, réellement. Christian me dit : « Maintenant, tu as le cœur dans les mains. »

Et la voix intérieure poursuit :

« Cette énergie que tu as reçue, elle te nourrira un jour. Pas maintenant, mais vers la fin de ta longue vie.

– Pourrais-je soigner avec mes mains à mon retour ?

– Touche les gens. »

Je parcours un tunnel noir et je parviens dans un nouvel espace empli d'une lumière douce. Notre hypnotiseur suggère la rencontre avec une présence d'amour... C'est alors qu'il arrive... Jésus en personne ! « Ben tiens ! », se moque mon cerveau rationnel, en bas dans le transat, « t'en avais trop envie !

Tu as créé l'image, c'est tout.

– Tu as peut-être raison, mais pour le moment, j'ai envie de continuer. »

Il me laisse faire... Jésus a le visage long et étroit, une barbe fine, des yeux clairs et de longs cheveux châtain qui lui couvrent les épaules. Il est vêtu d'une aube d'un blanc lumineux, ceinturée à la taille. Un vrai Jésus d'église, pas franchement de type sémite. Je le trouve très New Age, Jésus. Il est beau. Un physique d'acteur hollywoodien, en mieux. Mais émotionnellement, l'image est comme toutes les autres : neutre. Ce n'est pas exactement une rencontre, plutôt une vision...

« IL NE GUÉRIRA PAS. PAS POUR LE MOMENT »

Le docteur Charbonier nous suggère de faire une demande à la présence. Je demande la guérison pour mon fils : asthmatique, allergique, en retard de croissance et, depuis peu, souffrant de phobies qui ont interrompu sa scolarité... La voix intérieure me dit : « Il ne guérira pas. Pas pour le moment. Il a besoin de sa maladie pour se déployer. » Dans l'état ordinaire, j'aurais refusé une telle idée. Mais dans cet espace, la réponse m'apparaît comme une évidence : les difficultés que rencontre mon fils sont les jalons d'un processus parfait. Je souscris sans résignation. Tout est juste et j'accepte cette vérité jusqu'au fond de mes cellules. La voix poursuit : « Il deviendra riche et célèbre. » La richesse et la célébrité, franchement, je n'en ai cure. Je le sais, cette affirmation n'est pas le reflet de mon désir. Je souhaite juste d'être heureux à mon fils. Je pense alors à son goût pour les jeux vidéo et pour les BD. Autant de refuges pour ce jeune homme timide. Il rêve de devenir créateur de mangas et dessine avec adresse. Nous verrons... De toute façon, je ne lui dirai rien, afin de ne pas l'influencer. Il mènera sa vie sans répondre à une injonction...

La voix du docteur nous suggère l'amorce du retour dans nos corps. Instantanément, j'y suis. Ce n'est pas confortable. Mon dos est engourdi. La zone du cœur me brûle. Je sens un trait de feu vertical entre ma gorge et mon plexus, reliquat du soin que j'ai reçu de mes oncles. Cette sensation persistera plusieurs heures. Il s'est bel et bien passé quelque chose de spécial. Quel en sera le résultat ? Sur le conseil de notre guide, j'écris aussitôt un compte rendu de mon expérience pour ne pas laisser le temps à mon cerveau rationnel d'en censurer le souvenir. Puis, comme tout le monde, je remplis un questionnaire pour alimenter les statistiques de l'étude...

ET SI TOUT CELA ÉTAIT VRAI ?

La parole circule autour de la table. Certains semblent avoir vécu de riches expériences. Quelques-uns ne sont pas parvenus à lâcher prise et à sortir de leur corps. Quant à moi qui n'attendais rien, j'ai l'impression d'avoir été privilégié... Pourtant, je n'éprouve aucune exaltation. Seulement la paix et une présence qui observe ce qui se passe, sans aucune réaction. C'est inhabituel. Il est minuit passé. Je fais route vers mon domicile jusque tard dans la nuit sans éprouver de fatigue. Mes gestes sont calmes et efficaces, tout en économie. J'aimerais bien savoir si ce que j'ai vu est réel.

Je parviens à l'entrée de ma ville et je me sens toujours sans émotion. Il me reste quelque chose de l'état d'hypnose. Comme on lance un défi, je formule la demande : « Tiens, montre-moi s'il y a des places de stationnement libres près de chez moi. » Aussitôt me vient l'image de deux rues, chacune avec une place disponible. Or, ces zones de centre-ville sont toujours très occupées la nuit. Je parviens à l'endroit de la première. Et zut ! C'est

loupé ! Sauf qu'en m'approchant de plus près, je vois tout de même un espace, malheureusement un peu trop petit pour ma voiture... Voyons la deuxième place... Je roule vers la rue suivante. À l'emplacement exact de la vision, la place est libre. Et si tout cela était vrai ? Le lendemain, à 9 heures, je me réveille dans le même état, neutre et en paix. Le téléphone sonne. Une amie. Je lui narre mon aventure. À la fin de mon récit, je réalise soudain l'extraordinaire de mon expérience et les larmes me montent aux yeux. Je suis redevenu normal. Dans les jours qui suivent, mon fils m'exhorte à lui raconter mon histoire. Lui aussi souhaiterait être hypnotisé pour retrouver son grand-père et ses chats. Mais l'expérience est réservée aux majeurs. Un jour que nous faisons route ensemble, je me décide à lui relater mon voyage, bien résolu à ne rien lui révéler de ce qu'on m'a dit à son propos. Il m'écoute avec beaucoup d'attention, les yeux brillants de

Contacter nos défunts par l'hypnose

Une étude financée par ceux qui en font l'objet ? Voilà qui est nouveau dans le paysage scientifique. À partir de l'expérience de mille participants à ses ateliers dans plusieurs villes de France, le docteur Jean-Jacques Charbonnier narre avec cette verve qu'on lui connaît la nouvelle aventure dans laquelle il s'est lancé : la diffusion d'un protocole d'hypnose qui permettrait à 67 % des personnes de faire l'expérience réconfortante d'un contact avec les défunts. Un compte rendu émaillé des témoignages les plus marquants qui ravira les amateurs du genre...



La trans-communication hypnotique, une nouvelle thérapie pour le deuil ?
19,90 €, Guy Trédaniel Éditeur

Jean-Jacques Charbonnier, défenseur de la conscience extraneuronale

Anesthésiste-réanimateur dans une clinique toulousaine, Jean-Jacques Charbonnier est connu pour ses livres sur les expériences de mort imminente (EMI). Auteur de plusieurs best-sellers (*Les 7 Bonnes Raisons de croire à l'au-delà*, *Les 3 Clés pour vaincre les pires épreuves de la vie*), il défend l'hypothèse de l'existence d'une conscience extraneuronale, indépendante de l'activité cérébrale. Ainsi, le docteur de l'au-delà distingue la « conscience analytique cérébrale » (CAC), avec laquelle nous percevons notre environnement et qui s'éteint au décès, de la « conscience intuitive extraneuronale » (CIE), normalement occultée par la CAC dans la journée, mais qui se manifesterait en phase de sommeil

profond, sous hypnose, lors d'une expérience de mort imminente et après la mort... L'encyclopédie en ligne Wikipédia indique que les thèses de Jean-Jacques Charbonnier « sont critiquées par l'ensemble de la communauté scientifique »... Un peu rapide, quand l'on sait que plusieurs autres médecins ont écrit à ce sujet et partagent le même avis, comme le Dr Raymond Moody ou le Dr Eben Alexander, lui-même « expérimenteur », sans oublier le Dr Pim van Lommel, cardiologue néerlandais et auteur de la première étude scientifique publiée dans une revue à comité de lecture (*The Lancet*) sur le sujet en 2001, lui aussi défenseur de l'hypothèse d'une conscience non localisée indépendante du cerveau.

curiosité. Parvenu au moment qui le concerne, je clos mon récit. Et alors que je prononce mes derniers mots, il se relâche subitement et s'endort. Je le questionne. Il n'est plus là. Étrange, ce sommeil soudain.

Un court moment plus tard, il reprend brusquement conscience :

« Papa ! Papa ! C'est trop bizarre. J'ai eu des sortes de flashes, comme si je visionnais des vidéos sur YouTube. Dans le premier, je me voyais en train de dessiner des mangas. Et dans le deuxième, il y avait plein de monde. J'étais sur un podium et je recevais un prix. »

Mon fils, célèbre pour ses mangas ? La suite nous donnera la réponse. Je me risque à lui dire que peut-être, il a eu un aperçu d'un futur potentiel.

« Tu crois que c'est mon futur que j'ai vu ? Que ça va se passer à coup sûr ?

– Je ne suis pas expert en la matière. Mais je me dis que ces choses se produiront si tu es d'accord avec ça. Si tu dis oui. »

Il ne dit mot, visiblement en paix.

Les jours et les semaines passent. Je garde comme une évidence cette

pensée que les difficultés de mon fils font partie de son chemin d'évolution et qu'elles lui serviront. Pour l'heure, il n'y a pas de danger. Demain se souciera de lui-même et j'accepte de naviguer à vue. Un ami me fait part d'un changement qu'il a observé chez moi. Il me trouve plus déterminé, plus solide. Et c'est vrai que je sens qu'une confiance nouvelle s'est installée. Ma boussole est plus sûre qu'avant. Ai-je obtenu un pouvoir magnétique dans l'au-delà ? Comme je le faisais jusqu'alors, il m'arrive de poser les mains sur mon corps ou celui de mes proches en cas de douleurs ou de tension. J'obtiens du bienfait, mais pas de miracle. Rien de nouveau en apparence. Quelque chose a changé cependant. J'ai décidé d'avoir toujours le cœur dans les mains. Et cette femme, compagne annoncée dont j'ai vu le visage avec tant de précision que je pourrais la dessiner si j'en avais le talent, est-ce une vision réelle ? Le docteur Charbonnier affirme que la chose est déjà arrivée. Peut-être un jour vous le dirai-je...

Emmanuel Duquoc ■■■