

Quelle est la signification de l'EMI, et est-ce destiné au sujet qui en fait l'expérience, ou à nous tous ?

Par Jody Long

J'étais en train de lire un livre intitulé « L'Intelligence Émotionnelle », de Daniel Goleman, alors qu'il arrive si souvent qu'il y ait une certaine synchronicité universelle. J'avais également besoin de développer une conférence sur le thème : « *Quelle est la signification de l'EMI, et est-ce destiné au sujet qui en fait l'expérience, ou à nous tous ?* » L'une des plus grandes questions qui se posait était de savoir de quoi il s'agit en tant que structure, et à quels besoins elle répond pour les autres. Cela correspond très bien à la signification de l'EMI. Lorsqu'une structure ou un site Web répond aux besoins des autres, cela répond à un certain nombre de besoins émotionnels chez les personnes en raison des significations que les gens attribuent à la structure ou au site Web.

Selon le dictionnaire, la signification d'une EMI est celle qui est transmise par l'autre côté, ou par le sujet ayant eu l'expérience à d'autres personnes. Le « sens » est aussi la valeur fonctionnelle, l'efficacité ou la signification de l'EMI.[1] Je pense que la valeur, l'efficacité et la signification de l'EMI peuvent être constatés en étudiant les changements profonds dans les comportements et les croyances des sujets ayant eu une EMI, du fait de l'avoir eu.

Que l'on croie ou non que les EMI montrent qu'il y a une vie après la mort, il est incontestable que les EMI ont des séquelles fortes et profondes sur la plupart des sujets qui en font l'expérience. Pour reprendre les propos du sociologue William I. Thomas : « *Si des hommes définissent une situation comme réelle, elle est réelle dans ses conséquences* ».[2] Le Dr Charles Flynn, qui était un collègue du Dr Bruce Greyson et du Dr Kenneth Ring lors de la fondation de l'Association internationale pour l'étude des états proches de la mort (IANDS), a déclaré :

« C'est particulièrement vrai en ce qui concerne les EMI : de telles expériences. . . tendent à avoir un impact puissant sur les motivations, les valeurs et le comportement d'une personne . . . Quelle que soit la façon dont on choisit d'interpréter les phénomènes de mort imminente, ils sont incontestablement réels dans leurs impacts. Les sujets qui ont eu une EMI connaissent des transformations substantielles dans leurs valeurs. Le sujet reprend sa vie en la vivant plus pleinement, en aimant plus ouvertement et en craignant moins la mort, voire pas du tout. . . leur vie semble davantage reposer sur le sentiment d'un but, et elle est plus consciemment façonnée par les valeurs spirituelles d'amour, de compassion et d'acceptation ».[3]

Par conséquent, l'un des moyens les plus importants pour comprendre le sens de l'EMI serait par la force de la motivation pour des changements. La motivation est fournie par les émotions fortes qui sont invoquées par le sujet ayant eu l'EMI, et par ceux qui lisent des récits d'EMI.

Un autre collègue du Dr Greyson et du Dr Ring, du nom de Russell Noyes Jr, a déclaré : « *En fin de compte, nous nous intéressons aux expériences de mort imminente en raison de leur capacité à changer les attitudes, la personnalité et les croyances. Si nous pouvions apprendre leur secrets, nous pourrions mettre à notre disposition une puissante force thérapeutique* ». [4]

Plusieurs descriptions de l'EMI étaient rattachées à une forte émotion. Ces qualités avaient rendu l'EMI suffisamment significative pour que les gens changent leurs comportements et attitudes existants. Parmi ces changements figuraient :

- 1) Une réduction de la peur de la mort. (Facteur le plus souvent signalé et souligné)
- 2) Un sentiment d'invulnérabilité relative.
- 3) Un sentiment d'importance particulière ou de destin.
- 4) La conviction d'avoir reçu une faveur spéciale de Dieu ou du destin.
- 5) Une force et croyance en la continuité de l'existence.[5]

Fait intéressant, ces qualités ont été décrites en termes de « vitalité » par opposition aux qualités de « mortalité ». La mort a été décrite comme « *un sentiment d'impuissance, de faible estime de soi et de non-sens qui, dans la dimension religieuse, peut prendre la forme d'une séparation d'avec un être omnipotent* ». [6]

Lorsqu'une personne passait par un bilan de sa vie, de profonds changements survenaient inévitablement. Le bilan de vie montre aux gens ce qui est important pour nous après la mort. Généralement, les valeurs prioritaires étaient celles de la gentillesse, de la compassion et de l'amour inconditionnel pour les autres. Les valeurs peu prioritaires étaient l'argent, la compétitivité et le pouvoir. Le Dr Charles Flynn a cité dans son étude un sujet ayant eu une EMI, qui avait déclaré : « *Les aspects superficiels de ma vie, ce que j'avais accompli, possédé et connu, ont été absorbés et privés d'importance. Cependant, les actes par lesquels j'avais exprimé de manière désintéressée mon amour ou mon souci pour mes semblables ont été glorifiés et prudemment inscrits dans le . . . registre, avec un mépris total pour la modestie ou la fugacité de ces moments* ». [7]

Un autre type de transformation est que les sujets ayant eu une EMI signalent une préoccupation beaucoup plus grande pour leur prochain. Cela se traduit par une plus grande volonté d'accepter les autres, et de moins porter de jugements sur les autres. Le Dr Flynn a noté que : « *Le but de la vie des sujets ayant eu une EMI passe de préoccupations égoïstes au désir d'aider leur prochain* ». [8]

Dans l'une de mes études sur le « Bilan de la vie, croyances modifiées, l'ordre et le but universels », j'ai remarqué les mêmes types de changements.[9] Comme on pouvait s'y attendre, les deux catégories les plus élevées de croyances et de changements dans la vie sont celles relatives à la religion/spiritualité, et celle concernant la continuité de la vie et l'absence de peur de la mort. Les catégories de réponses peuvent encore être réduites à certains domaines de changements. Les sections les plus importantes sont classées dans la catégorie « réalité de notre monde externe » et consistent en des réponses telles

que la religion, la spiritualité, une croyance accrue en Dieu/Jésus/Être Suprême, la continuité de la vie, l'absence de peur de la mort, l'interdépendance, l'unicité, la déconnexion, la fragmentation, le fait de ne pas faire partie de ce monde terrestre, et des états altérés. La catégorie de la « vie en général » comprend les changements dans les modes de vie, embrasser la vie, que la vie est précieuse, le sentiment d'avoir un but, regarder la vie différemment, et l'EMI est un catalyseur de changement. Les changements de personnalité consistaient en les « qualités » d'acceptation de soi et d'apprentissage de l'amour, de tolérance, du pardon, de la compassion, de la gratitude, de l'appréciation, de l'apprentissage, d'être un étudiant, de la connaissance de soi, de la détente, de l'absence de matérialisme, avec le point de vue que les choses de ce monde importent peu, une plus grande prise de conscience, de l'empathie, le désir d'aider les autres, de la liberté, qu'il y a davantage dans la vie, des choix, l'abandon de la drogue/de l'alcool, la peur ou l'absence de peur. L'avant-dernière catégorie consiste en des changements concernant les personnes. Que ce sont les « personnes » et les amis qui comptent, l'importance des relations, de la famille ; certains ont changé leurs relations ou leur carrière.

L'un des meilleurs témoignages de ce que les EMI « signifient pour nous tous » est contenu dans la diffusion mondiale que la NDERF a réalisé. Nous avons plus de 100 traducteurs qui travaillent dans 20 langues différentes. Les EMI doivent avoir une valeur énorme pour les autres, sinon nous n'aurions pas autant de personnes du monde entier disposées à offrir leur temps pour transmettre le message des EMI à ceux qui parlent leur propre langue. Le plus puissant de ces messages pour nos traducteurs est la promesse de vie après la mort, d'amour, de paix, de compassion et de fraternité universelle.

MOTIVATIONS:

La plupart de ce que j'ai affirmé jusqu'à présent est extrêmement évident pour les personnes qui ont eu une EMI ou qui s'intéressent à l'étude des EMI. Par conséquent, ce que j'aimerais explorer, ce sont les motivations sous-jacentes au changement. Je crois que l'une des raisons les plus importantes pour lesquelles nous venons sur terre est pour apprendre à utiliser notre esprit afin de contrôler nos émotions. Je pense qu'il est extrêmement important de reconnaître que la façon dont nous nous sommes développés en tant qu'espèce, consiste à réduire les modèles de comportement en habitudes afin que nous puissions libérer notre esprit conscient pour être attentif aux changements qui nécessitent un fonctionnement cognitif plus élevé pour notre survie. [10] Cela signifie que la plupart des gens doivent opérer, parler et vivre leur vie selon des habitudes par nécessité, sans réaliser les limites de nos cerveaux terrestres. Ce n'est que lorsque nous sommes confrontés au changement ou à la nouveauté que nous utilisons nos fonctions de raisonnement supérieures pour évoluer au sein de notre véritable processus d'apprentissage.[11]

Dans divers articles, j'ai exploré la mémoire et les EMI. Les êtres humains se souviennent de choses dans leur cerveau en accédant au répertoire émotionnel dans lequel une mémoire particulière est stockée, un peu comme un ordinateur accédant à un fichier particulier dans un dossier spécifique. En d'autres termes, nous accédons à nos souvenirs en revivant une émotion particulière. Les EMI sont particulièrement mémorables parce que l'intensité de l'expérience évoque de puissantes émotions.

L'apprentissage des émotions est un élément clé de l'apprentissage de la maîtrise de nos comportements. Les émotions sont importantes car elles fournissent la motivation pour le changement. Il y a une puissante motivation pour se reconnecter avec l'esprit pendant que nous sommes sur terre. Dans « Le chemin le moins fréquenté: Apprendre à vivre avec la vie », Scott Peck définit l'amour comme « *la volonté d'étendre le soi, dans le but de nourrir sa propre croissance spirituelle ou celle d'autrui* ».[12] L'amour et la volonté d'accroître l'amour envers soi-même et les autres sont l'élément clé de la croissance spirituelle.

Le Dr Emilio Tiberi a étudié les émotions extra-somatiques. Il a conclu dans son étude que la continuité des émotions, à la fois dans l'état éveillé et conscient que dans l'état hors du corps, impliquait que les émotions étaient la clé pour montrer la continuité et l'unicité entre la terre et ce qui se trouve dans l'au-delà.[13] Mes études appuient ses conclusions parce que les émotions sont une constante de l'âme qui existe dans divers états corporels modifiés, y compris la mort.[14] La seule mise en garde est qu'à travers différents états de conscience, notre capacité à percevoir l'intensité de ces émotions est différente. Par exemple, les émotions perçues durant l'EMI sont bien plus vastes que notre réalité éveillée. Je dirais que c'est parce que notre cerveau n'a pas la capacité d'accéder à la pleine intensité de nombreuses émotions ressenties de l'autre côté.

Par conséquent, je voudrais explorer certaines clés des émotions qui peuvent aider les autres à apprendre à maîtriser la vie.

1. La mémoire est spécifique à l'humeur.[15] Par conséquent, le plus grand catalyseur de changement chez les sujets ayant eu une EMI est la re-création et le souvenir constants des sentiments associés à l'EMI.
2. La bonne humeur améliore la mémoire et permet des solutions créatives au comportement usuel qui ne fonctionne plus.[16] La bonne humeur améliore la capacité à penser de manière flexible et avec plus de complexité. Cela permet aux gens de trouver des solutions aux problèmes beaucoup plus facilement. La mauvaise humeur biaise la mémoire dans une direction négative, nous rendant plus susceptibles de nous cantonner dans une décision craintive et trop prudente.[17] Les émotions hors de contrôle entravent l'intellect. Vivre l'EMI et lire sur les EMI inspire beaucoup. Généralement, cela met les gens de bonne humeur, leur permettant de vivre leur vie de manière satisfaisante et créative.
3. L'anxiété mine l'intellect.[18] L'anxiété en tant qu'émotion peut être utilisée pour exceller ou elle peut être un obstacle. Trop d'anxiété sabote toute tentative d'intégration et de réussite, mais trop peu d'anxiété crée de l'apathie.[19] L'anxiété, lorsqu'elle est correctement exploitée, peut entraîner des performances et des changements exceptionnels. Afin d'intégrer l'EMI à la réalité éveillée, il faut apprendre à se détendre, à cultiver la paix et à devenir plus aimant. Ceux qui ont des problèmes à intégrer leur EMI à la réalité éveillée

sont ceux qui continuent à avoir des conflits et à ressentir de l'anxiété à propos de leur expérience.

4. **Espoir.** Le Dr Charles Snyder, psychologue à l'Université du Kansas, a défini l'espoir comme « *croire que vous tenez à la fois le volant et le moyen d'atteindre vos objectifs, quels qu'ils soient* ». [20] Les personnes ayant un niveau d'espoir élevé sont capables de se motiver. Elles se sentent suffisamment ingénieuses pour trouver les moyens d'atteindre leurs objectifs. L'espoir rassure les personnes confrontées à des situations difficiles que les choses vont s'améliorer et ainsi réduit leur niveau d'anxiété. Des niveaux d'anxiété réduits permettent aux individus d'être suffisamment flexibles pour trouver différentes façons d'atteindre leurs objectifs. Une autre caractéristique de l'espoir est qu'il permet aux gens de répartir une tâche monumentale en étapes plus petites et gérables. Avoir de l'espoir signifie que l'on ne cédera pas à une anxiété accablante, à une attitude défaitiste ou à la dépression face à des défis ou des revers difficiles.[21] Les personnes pleines d'espoir souffrent moins de dépression que les autres alors qu'elles manœuvrent dans la vie à la poursuite de leurs objectifs, sont moins anxieuses en général et ressentent moins de détresse émotionnelle.[22] Les EMI offrent aux gens l'espoir d'une vie après la mort et réduisent la peur de la mort. Les EMI donnent aux gens une raison de vivre. Les EMI aident à donner aux gens l'espoir que vivre sur terre a un sens et un but plus grands. Les EMI aident à donner un sens au chaos, à la cruauté, à la pauvreté et à la souffrance qui infiltrent notre planète et affectent nos vies.

5. **Optimisme.** Le Dr Seligman, psychologue à l'Université de Pennsylvanie, définit l'optimisme comme la façon dont les gens s'expliquent leurs succès et leurs échecs.[23] Il décrit les personnes optimistes comme celles qui considèrent l'échec comme étant dû à quelque chose qui peut être changé afin qu'elles puissent réussir la prochaine fois.[24] Par contre, les pessimistes considèrent le blâme comme un échec, le décrivant comme une caractéristique durable qu'ils sont incapables de changer.[25] Les EMI aident les gens à se sentir optimistes quant à leur vie. Les EMI aident à contrer les émotions négatives telles que l'apathie, le désespoir ou la dépression face aux situations difficiles. Les EMI sont stimulantes parce que le message que nous apprenons est que nous contrôlons notre propre destin. Il existe de nombreuses EMI où les gens utilisent leur libre arbitre et choisissent de revenir sur terre. Adopter le message de l'EMI aide à apprendre à développer la qualité d'efficacité personnelle, qui est la conviction que l'on maîtrise les événements de sa vie et que l'on peut relever les défis au fur et à mesure qu'ils se présentent.[26] Développer ou renforcer la conviction qu'on peut contrôler son propre destin aide à rendre une personne plus disposée à prendre des risques et à rechercher des défis plus rigoureux.[27] L'optimisme et l'efficacité personnelle sont des attitudes qui rendent les gens plus susceptibles de tirer le meilleur parti de leurs compétences - ou de faire ce qu'il faut pour les

développer.[28] Vivre une EMI, ou lire sur les EMI, aide les gens à maximiser leur potentiel humain.

6. Flux : Le flux est un concept difficile à définir, mais quand on explique le flux, il est facilement compris au plan émotionnel. Par exemple, un compositeur décrit les moments où il fait le mieux son travail : *« Vous êtes vous-même dans un état extatique à tel point que vous avez l'impression de ne presque plus exister. J'ai vécu cela maintes et maintes fois. Mes mains semblent détachées de moi-même et je n'avais rien à voir avec ce qui se passait. J'étais juste assis là à regarder dans un état de révérence et d'émerveillement. Et ça coulait tout seul »*.[29]

« Les athlètes connaissent l'état de grâce intitulé 'la zone', où l'excellence vient sans effort, la foule et les concurrents disparaissent dans l'absorption heureuse et régulière dans l'instant ... le flux représente peut-être le nec plus ultra pour exploiter les émotions au service de la performance et de l'apprentissage ».[30]

Les sujets qui ont eu une EMI, et ceux qui lisent sur les EMI, ont vécu ou cherchent à atteindre « la zone ». Cela représente un type de nirvana que nous pouvons atteindre ici-bas sur terre. Dans le flux, les émotions ne sont pas seulement contenues et canalisées, mais positives, dynamisées et alignées sur la tâche à accomplir.[31] Fait intéressant, lorsqu'une personne est en flux, son cerveau « se calme » dans le sens où il s'agit d'une diminution de l'excitation corticale.[32] On s'attendrait à ce qu'un tel défi et une telle concentration nécessitent plus d'activité corticale, et non pas moins.[33] Nous constatons un état d'esprit similaire lorsque les sujets ayant eu une EMI décrivent la lucidité de leur expérience. Nombre d'entre eux décrivent avoir été hyper-alertes, mais calmes, paisibles et plein d'amour. Être dans l'état de flux permet d'accéder au savoir spirituel et d'atteindre un état mystique.

L'état mystique peut être défini comme la conscience immédiate de la réalité transcendante ou ultime ou de Dieu.[34] Selon le dictionnaire en ligne de l'Université Columbia, le mysticisme est la *« pratique consistant à se placer, et à rester, en relation directe avec Dieu, l'Absolu ou tout principe unificateur de la vie. Le mysticisme est inséparablement lié à [la spiritualité]/religion »*.

Le Flux est un état mystique d'oubli de soi et d'absence d'ego. Au lieu d'être préoccupés par les distractions de la vie quotidienne, les personnes dynamiques vivent complètement dans l'instant. Elles font preuve d'un contrôle magistral de ce qu'elles font avec des réponses parfaitement adaptées aux exigences changeantes des autres tâches.[35] Bien que les gens *« se réalisent à leur apogée lorsqu'ils sont en flux, ils ne se soucient pas de la façon dont ils agissent, avec des pensées de succès ou d'échec, le pur plaisir de l'acte même étant ce qui les motive »*. [36] On est capable d'entrer dans « la zone » en calmant ses émotions et en restant concentré sur un objectif. Beaucoup de gens le font par la prière et la méditation. Les sujets ayant eu une EMI le font en se souvenant de leur EMI.

7. Empathie : Le mot empathie a été utilisé pour la première fois dans les années 1920 par Edward B. Titchener, un psychologue américain d'origine britannique. La

théorie de Titchener était que l'empathie découlait d'une sorte d'imitation physique de la détresse d'autrui, qui suscite alors les mêmes sentiments en soi.[37] La racine de la bienveillance découle de l'harmonisation émotionnelle par la capacité d'empathie.[38] La recherche sur les communications prouve que 90 % ou plus d'un message émotionnel est non verbal.[39] L'une des découvertes les plus importantes de mes recherches sur la guérison est que les sujets ayant eu une EMI étaient devenus beaucoup plus empathiques qu'avant leur EMI. Ils avaient la capacité de lire les pensées des gens en fonction de leur compréhension émotionnelle des autres. Comprendre l'EMI aide les gens à être plus attentionnés et empathiques envers les autres. Ce message est conforme aux EMI où les gens apprennent à valoriser l'amour, la paix et la sollicitude envers les autres.

CONCLUSION

Maîtriser les émotions est la clé pour devenir le meilleur que nous puissions être ici-bas sur terre. Nous pouvons apprendre à surmonter les limites des routines pour évoluer consciemment vers la vie (par opposition à être simplement) ici-bas sur terre. Les EMI ont un sens non seulement pour l'individu, mais pour nous tous en raison des profonds changements dans nos comportements et nos croyances. Beaucoup de ces changements proviennent directement de notre communion avec l'esprit, en nous aidant à atteindre l'état mystique de « flux ». Une organisation qui évoque une réponse émotionnelle et des changements positifs répondra aux besoins des individus en son sein. Les EMI aident l'humanité à valoriser la paix, l'amour et l'unicité mondiale. De surcroît, l'EMI favorise l'espoir, l'optimisme, l'empathie et aide à réduire l'anxiété. Les EMI font partie intégrante de notre évolution vers de meilleures personnes.



[1] "The American Heritage Dictionary of the English Language/Le dictionnaire du patrimoine américain de la langue anglaise" (1978) Davies, Peter Ed., Dell Publishing, New York, p.437.

[2] Flynn, C. (1984, p. 279). "Meanings and implications of near death experience or transformations/Significations et implications de l'expérience de mort imminente ou des transformations", B. Greyson and C. Flynn (Eds), "The Near-Death Experience: Problems, Prospects, Perspectives/L'expérience de mort imminente : problèmes, perspectives, perspectives", (pp. 278-289). Springfield, IL: Charles C. Thomas.

[3] *Id.*

[4] Noyes, R. (1984, p. 273). "The human experience of death or, what can we learn from near-death experiences?/ L'expérience humaine de la mort ou, que pouvons-nous apprendre des expériences de mort imminente", B. Greyson and C. Flynn (Eds), "The Near-Death Experience, Problems, Prospects, Perspectives/L'expérience de mort imminente : problèmes, perspectives, perspectives", (pp. 267-277). Springfield, IL: Charles C. Thomas.

[5] *Id.*, p. 268.

[6] *Id.*, p. 270.

[7] Flynn, C. (1984, p. 280). "Meanings and implications of near death experience or transformations/Significations et implications de l'expérience de mort imminente ou des transformations", B. Greyson and C. Flynn (Eds), "The Near-Death Experience: Problems, Prospects, Perspectives/L'expérience de mort imminente : problèmes, perspectives, perspectives", (pp. 278-289). Springfield, IL: Charles C. Thomas.

[8] *Id.*, p. 281.

[9] Long, Jody (2002), "Life Review, Changed Beliefs, Universal Order and Purpose, and the Near-Death Experience, Part 4 Soulmates/ Bilan de la vie, croyances modifiées, ordre et but universels et l'expérience de mort imminente, 4ème partie: les âmes sœurs", www.nderf.org

- [10] Ornstein, Robert (1991) *"The Evolution of Consciousness, The Origins of the Way We Think/ L'évolution de la conscience, les origines de notre façon de penser"*, Simon & Schuster, New York NY.
- [11] *Id.*
- [12] Peck, M. Scott (1978) *"The Road Less Traveled/Le chemin le moins fréquenté"*, Touchstone, New York NY, p.81.
- [13] *Id.*, citing Tiberi, E. (1993, p.169). *"Extrasomatic emotions/Émotions extrasomatiques"*. Journal of Near-Death Studies, 11(3), 149-170.
- [14] Long, Jody (2002), *"Emotions and the Near-Death Experience, Part 3 Soulmates/Les émotions et l'expérience de mort imminente, 3e partie : Les âmes sœurs"*, www.nderf.org
- [15] *"Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ/Intelligence émotionnelle : pourquoi cela peut compter plus que le QI"*, by Daniel Goleman, Bantam Books, New York NY, 1995, pg 83.
- [16] *Id.*, p.85.
- [17] *Id.*, p.85.
- [18] *Id.*, p.80.
- [19] *Id.*, pp. 84-85.
- [20] *Id.*, p.87.
- [21] *Id.*
- [22] *Id.*
- [23] *Id.*, p.88.
- [24] *Id.*
- [25] *Id.*
- [26] *Id.*, p.89.
- [27] *Id.*
- [28] *Id.*, p.90.
- [29] *Id.*
- [30] *Id.*
- [31] *Id.*
- [32] *Id.*, p. 92
- [33] *Id.*
- [34] Dictionnaire Houghton Mifflin
- [35] *"Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ/Intelligence émotionnelle : pourquoi cela peut compter plus que le QI"*, by Daniel Goleman, Bantam Books, New York NY, 1995, pg 91.
- [36] *Id.*
- [37] *Id.*, p.98.
- [38] *Id.*, p.96.
- [39] *Id.*, p.97.