

La science peut-elle expliquer les expériences de mort imminente ?

[Source : Anguille sous roche]

Dans notre quête incessante pour comprendre ce qui nous arrive après notre mort, les humains ont longtemps considéré le phénomène rare des expériences de mort imminente comme un indice.

Les gens qui ont frôlé la mort disent souvent avoir vu et vécu des événements qui ont changé leur vie de "l'autre côté", comme une lumière blanche au bout d'un long tunnel, ou avoir été réunis avec des parents perdus ou des animaux de compagnie aimés.

Mais malgré la nature apparemment surnaturelle de ces expériences, les experts disent que la science peut expliquer pourquoi elles se produisent – et ce qui se passe réellement.

Que sont les expériences de mort imminente ?

Une expérience de mort imminente est un événement psychologique profond avec des éléments mystiques. Elle survient généralement chez les personnes proches de la mort, ou dans des situations d'intense douleur physique ou émotionnelle, mais peut aussi survenir après une crise cardiaque ou un traumatisme crânien, ou encore pendant la méditation et la syncope (perte de conscience due à une chute de la tension artérielle).

Ces expériences sont étonnamment fréquentes, un tiers des personnes qui ont frôlé la mort en a fait l'expérience.

Les caractéristiques communes que les gens rapportent sont le sentiment de satisfaction, le détachement psychique du corps (comme les expériences hors du corps), le mouvement rapide à travers un long tunnel sombre et l'entrée dans une lumière vive.



La culture et l'âge peuvent également influencer le type d'expérience de mort imminente que vivent les gens.

Par exemple, de nombreux Indiens disent avoir rencontré le roi hindou des morts, Yamraj, alors que les Américains prétendent souvent avoir rencontré Jésus. Les enfants décrivent généralement leur rencontre avec des amis et des enseignants *"dans la lumière"*.

La plupart des expériences de mort imminente signalées sont positives et ont même contribué à réduire l'anxiété liée à la mort, à affirmer la vie et à accroître le bien-être.

Cependant, certaines expériences de mort imminente sont négatives et comprennent des sentiments tels que le manque de contrôle, la conscience de la non-existence, des images infernales ou le jugement perçu d'un être supérieur.

Pourquoi les expériences de mort imminente se produisent-elles ?

Les neuroscientifiques Olaf Blanke et Sebastian Dieguez ont proposé deux types d'expériences de mort imminente.

Le type 1, qui est associé à l'hémisphère gauche du cerveau, présente un sens du temps modifié et des impressions de vol.

Le type 2, impliquant l'hémisphère droit, se caractérise par le fait de voir ou de communiquer avec les esprits, et d'entendre des voix, des sons et de la musique.

Bien qu'il ne soit pas clair pourquoi il existe différents types d'expériences de mort imminente, les différentes interactions entre les régions du cerveau produisent ces expériences distinctes.

Le lobe temporal joue également un rôle important dans les expériences de mort imminente.

Cette partie du cerveau est impliquée dans le traitement de l'information sensorielle et de la mémoire, de sorte qu'une activité anormale dans ces lobes peut produire des sensations et des perceptions étranges.

Malgré plusieurs théories utilisées pour expliquer les expériences de mort imminente, il est difficile d'aller au fond de ce qui les cause.

Les personnes religieuses croient que les expériences de mort imminente sont la preuve de la vie après la mort – en particulier, la séparation de l'esprit et du corps.

Alors que les explications scientifiques des expériences de mort imminente incluent la dépersonnalisation, qui est un sentiment d'être détaché de son corps.

L'auteur scientifique Carl Sagan a même suggéré que le stress de la mort produit un souvenir de la naissance, suggérant que le "tunnel" que les gens voient est une ré-imagination du canal de naissance.

Mais en raison de la nature fantaisiste de ces théories, d'autres explications sont apparues. Certains chercheurs prétendent que les endorphines libérées lors d'événements stressants peuvent produire quelque chose comme une expérience de mort imminente, notamment en réduisant la douleur et en augmentant les sensations agréables.

De même, les anesthésiques comme la kétamine peuvent simuler les caractéristiques d'une expérience de mort imminente, comme les expériences hors du corps.

D'autres théories suggèrent que les expériences de mort imminente découlent de la diméthyltryptamine (DMT), une substance psychotrope qui se trouve naturellement dans certaines plantes.

Rick Strassman, professeur de psychiatrie, a observé dans une étude menée de 1990 à 1995 que les gens avaient frôlé la mort et vécu des expériences

mystiques après l'injection de DMT.

Selon Strassman, le corps a du DMT naturel libéré à la naissance et à la mort. Toutefois, il n'existe aucune preuve concluante à l'appui de ce point de vue.

Dans l'ensemble, les théories chimiques manquent de précision et ne peuvent expliquer toute la gamme des caractéristiques des expériences de mort imminente.



Les chercheurs ont également expliqué les expériences de mort imminente par anoxie cérébrale, un manque d'oxygène dans le cerveau. Un chercheur a découvert que des pilotes d'avion qui avaient perdu connaissance lors d'une accélération rapide avaient décrit des caractéristiques semblables à celles d'une expérience de mort imminente, comme la vision en tunnel.

Le manque d'oxygène peut également déclencher des convulsions du lobe temporal qui provoquent des hallucinations. Cela peut ressembler à une expérience de mort imminente.

Mais l'explication la plus répandue des expériences de mort imminente est l'hypothèse du cerveau mourant. Selon cette théorie, les expériences de mort imminente sont des hallucinations causées par l'activité dans le cerveau lorsque les cellules commencent à mourir.

Comme cela se produit en temps de crise, ça expliquerait les histoires racontées par les survivants. Le problème de cette théorie, bien que plausible, est qu'elle n'explique pas toute la gamme des caractéristiques qui

peuvent survenir lors d'expériences de mort imminente, par exemple pourquoi les gens vivent des expériences hors du corps.

À l'heure actuelle, il n'y a pas d'explication définitive à la raison pour laquelle les expériences de mort imminente se produisent. Mais les recherches en cours s'efforcent toujours de comprendre ce phénomène énigmatique.

Paranormales ou non, les expériences de mort imminente sont extrêmement importantes. Elles donnent un sens, de l'espoir et un but à de nombreuses personnes, tout en offrant une appréciation du désir humain de survivre au-delà de la mort.

Neil Dagnall, professeur de psychologie cognitive appliquée, Manchester Metropolitan University et Ken Drinkwater, maître de conférences et chercheur principal en cognition et parapsychologie, Manchester Metropolitan University.

Cet article est republié à partir de The Conversation sous une licence Creative Commons. Lire l'article original.

Lire aussi : Y a-t-il une vie après la mort ? 50 ans de recherche scientifique résumés en une conférence

Source : ScienceAlert – Traduit par Anguille sous roche