

The cover features a central illustration of two hands, palms facing down, with a bright yellow light emanating from between them. Two vertical beams of light fall from the hands into a body of water below, creating concentric ripples. The background is a light blue sky with a gnarled tree on a grassy hill to the right. The overall style is painterly and evocative.

Valérie Seguin

LES TROIS JOURS ET DEMI APRÈS LA MORT DE MON PÈRE

UNE EXPÉRIENCE BOULEVERSANTE
DE RENCONTRE AVEC UN DÉFUNT

POCHE
L E D U C . S
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

« Mon père m'a prouvé qu'il existe un au-delà. (...) Il est entré en communication avec moi après son décès. Il ne possédait pourtant aucun don surnaturel. Je n'en ai pas non plus. »

Une enquête spirituelle et un traité sur l'art de mourir

Durant les trois jours et demi suivants la mort de son père, Valérie Seguin vit une expérience troublante : elle se sent merveilleusement paisible, comme s'il était à ses côtés.

Elle décide de mener l'enquête et découvre que, selon le *Livre tibétain des morts*, la première étape du voyage de l'âme dure trois jours et demi. Elle s'intéresse aux expériences de mort imminente et aux recherches sur ce sujet, interroge les différentes traditions et rencontre des personnes qui ont vécu des situations similaires. Son expérience porte le nom scientifique de « vécu subjectif de contact avec un défunt » (VSCD).

Un **témoignage émouvant** qui répond à des questions qui nous concernent tous. Comment se préparer à mourir ? Et que pouvons-nous dire à nos proches pour les aider à « bien mourir » ?

Après une carrière dans la finance et le conseil en entreprise, **Valérie Seguin** est devenue auteure et réalisatrice de documentaires (*Et si la mort n'existait pas* et *Et si la mort n'était qu'un passage*).

POCHE

L E D U C . S

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

6 euros
PRIX TTC FRANCE

ISBN : 979-10-285-1576-8



9 791028 515768

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :
bit.ly/newsletterleduc

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



© Éditions Les Arènes, Paris, 2015
pour l'édition originale

Maquette : Nord Compo
Design de couverture : Antartik

La présente édition est publiée par :
© 2019 Leduc.s Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1576-8

Valérie Seguin

**LES
TROIS JOURS
ET DEMI
APRÈS LA MORT
DE MON PÈRE**



les arènes

Mon père m'a prouvé qu'il existe un au-delà.
Il ne l'a pas prouvé au vaste monde, j'en suis consciente,
mais à moi, si. Il est entré en communication avec moi
après son décès. Il ne possédait pourtant aucun don
surnaturel. Je n'en ai pas non plus.

Ce fut une expérience physique, intense et unique de
quelques jours qui m'a donné la preuve de l'existence
d'une après-vie. Une expérience dont la force a provo-
qué ma réflexion et m'a poussée à écrire ce livre.

PREMIÈRE PARTIE

Qu'ai-je vécu ?



Un grand choc

Papa est mort le samedi 7 juin 2014 à 03 h 25 du matin. Il était expert-comptable, commissaire aux comptes, immergé, de par son métier, dans un univers où règne une minutieuse rationalité. Sur le plan religieux, il était profondément athée. De famille catholique, il avait été élevé chez les Jésuites, mais avait gardé un très mauvais souvenir de ces années d'éducation. Au fil du temps, il s'est progressivement détaché de la religion au point de la repousser radicalement, de devenir profondément anticlérical et, en quelque sorte, « anti-Dieu ».

Toute mon enfance, j'ai entendu mon père fulminer. — Combien de guerres et de violences ont été perpétrées au nom des religions ! Dieu, c'est pour les faibles, pour ceux qui n'ont pas la force de croire en eux-mêmes !

Et lorsque ma mère est décédée, terrassée par une longue maladie, l'événement a été considéré par toute ma famille comme une terrible injustice. Personne n'y voyait pour elle la promesse d'un nouveau monde d'apaisement. J'avais 6 ans. Je comprenais qu'à leurs yeux, Dieu ne pouvait pas exister s'Il laissait advenir pareil drame.

J'ai ainsi hérité très jeune de ce farouche athéisme dans lequel j'ai grandi sans le remettre en cause, durant de nombreuses années. Jusqu'au jour où...

J'ai 28 ans, je suis très sportive, mais un problème de rotule vient bousculer ma pratique du tennis et du ski, mes sports favoris. Je dois subir une intervention chirurgicale. À l'époque, les orthopédistes sont souvent prompts à dégainer leur scalpel et à opérer pour un oui ou pour un non. Depuis, ils ont réalisé qu'un genou est très complexe, voire capricieux, et que la chirurgie sur une zone aussi délicate peut conduire à empirer l'état initial... C'est malheureusement ce qui m'arrive. Après cette intervention et des mois de rééducation, je me retrouve accablée par des douleurs quotidiennes et d'énormes difficultés à marcher sans que la médecine puisse l'expliquer et y remédier.

Alors que j'étais, jusque-là, une personne dynamique et autonome, je commence à envisager le spectre d'un handicap majeur. Je vis la situation comme un véritable drame. Je craque psychologiquement. Mon univers tout entier s'écroule. Comme beaucoup, sans doute, avant moi, je prends la vie à partie, j'interroge cette adversité. Pourquoi moi ? Qu'ai-je fait pour mériter cela ? Les phases d'interrogation profonde succèdent aux périodes de total abattement, car j'ai beau consulter plusieurs experts, malgré deux ans d'efforts durant lesquels se multiplient les protocoles médicaux, les espoirs d'amélioration s'amenuisent.

— Va voir une magnétiseuse, me glisse un jour une amie.

Je ne veux pas entendre parler du moindre charlatan : je m'accroche à mon cartésianisme et refuse donc, en toute logique, l'idée même de personnes douées de capacités différentes et, à mes yeux, surnaturelles. Il faudra pas mal de temps à mon amie pour me convaincre. Au bout d'un an, dans un désespoir total, je finis par accepter. La magnétiseuse parvient à exercer une action bénéfique sur mes genoux, sans même me toucher. Elle en approche simplement ses mains, les imposant à quelques centimètres de ma peau. En seulement deux ou trois séances, elle réussit à faire disparaître ces douleurs quasi permanentes. Je n'ai plus mal lorsque je marche, je peux reprendre une vie normale. Je ne pratique plus de sport dynamique, mais, au moins, je peux me déplacer ! La magnétiseuse me remet littéralement debout, faisant vaciller du même coup mes certitudes rationalistes.

Quelque chose d'autre que la médecine pure et dure existe donc ? Pourquoi certaines personnes posséderaient-elles des dons de guérison ? Les résultats sont bel et bien là... et ma curiosité à l'égard du non-visible et du paranormal éveillée pour les années à venir.

Bien des années plus tard, au printemps 2014, mon père « part » très vite. À 76 ans, il est pourtant globalement en forme, extrêmement optimiste, répétant à qui veut l'entendre :

— Tout va bien, ne vous inquiétez pas !

Surtout, il est toujours en activité, s'occupant quasi quotidiennement de ses commissariats aux comptes.

Lors des deux années précédentes, des petites métastases au foie ont été diagnostiquées, mais l'alarme a été de courte durée. Les métastases ont été enlevées avec succès, avant la mise en place d'une chimiothérapie préventive efficace. Nous, ses proches – tout autant que lui sans doute –, sommes donc pris de court lorsqu'une sérieuse jaunisse le conduit à l'hôpital. Autour de lui, nous contenons notre inquiétude car les médecins envisagent plusieurs options pour le guérir.

Pourtant, le vendredi 30 mai, après deux semaines d'examens divers, ils tiennent un tout autre discours. Le couperet tombe : il n'y a plus d'espoir. Le corps de papa est en train de lâcher, son foie ne fonctionne plus, son sang s'empoisonne, il ne lui reste plus que quelques jours, voire quelques heures à vivre, car il risque à tout moment de tomber dans le coma. C'est la catastrophe. Ou plutôt la fin ! Les médecins demandent son transfert dans une unité de soins palliatifs. Entre les deux centres parisiens proposés, mon père choisit celui qui est laïc. Hors de question pour lui d'être soigné par des religieuses !...

Ironie du sort, papa, cet homme solide et intelligent, ignore le véritable sens de l'expression « soins palliatifs ». Nous nous efforçons de lui cacher la vérité, l'un de mes frères expliquant :

— C'est comme une maison de repos... Ils vont bien s'occuper de toi et tu auras le droit de rentrer chez toi de temps en temps.

Ainsi, notre père va se retrouver dans un espace hospitalier dédié à la fin de vie et il se sent impatient d'y aller. Étrange paradoxe.

Le lendemain matin, je me précipite à l'hôpital pour le voir. Je le trouve seul et en forme. Il ne ressent aucune douleur. Nous passons une heure ensemble, à discuter. Il évoque mes frères, me signale que si nous, les aînés, sommes installés dans la vie, notre cadet, lui, n'est âgé que de 30 ans. Papa veut vivre car il estime avoir encore beaucoup à lui transmettre. Je le rassure autant que possible en lui promettant de prendre soin de mon petit frère. Puis je profite de l'ouverture qu'il m'a donnée pour évoquer « l'après ». Je veux savoir où il en est de ses croyances et s'il craint la mort. Sa réponse est claire et tranchée :

— Je n'ai absolument pas peur, et pour moi, il n'y a rien après la mort, affirme-t-il.

Il sait pourtant que je suis ouverte depuis quelques années à l'idée d'un au-delà, ou du moins d'une autre dimension, mais le ton qu'il emploie me dissuade d'insister. Je veux cependant m'assurer qu'il partira l'esprit tranquille. Lui reste-t-il des problèmes sur la conscience, des choses à se reprocher ? Il me répond avec la même clarté :

— Non, vraiment, dit-il, je n'ai rien sur la conscience qui me dérange.

Je le quitte avant de fondre en larmes dans le tramway, sur le chemin du retour. La réalité m'apparaît soudain dans toute sa violence : c'est dingue, papa va disparaître d'un moment à l'autre ! Impossible de me faire à cette idée.

Je retourne le voir jour après jour. Je propose de l'accompagner le mercredi suivant, lors de son transfert aux soins palliatifs. Le trajet s'avère insupportable.

Les ambulanciers prennent un chemin inapproprié, nous obligeant à emprunter des petites rues sinueuses et cabossées au lieu des larges boulevards extérieurs parisiens. Mon père souffre et je souffre pour lui à chaque à-coup, à chaque virage. Il n'en déclare pas moins au docteur qui nous accueille :

— J'espère que vous allez me remettre sur pied !

Le ressort d'un éternel optimiste...

Le lendemain, jeudi, à mon arrivée à l'hôpital, je trouve papa très impatient.

— Valérie, je t'attendais, me lance-t-il aussitôt. Il faut que je te raconte. J'ai vu ma mère, là, sur la télé, habillée en Bretonne, avec son truc sur la tête et sa cape. Je regardais les infos de 13 heures, l'écran s'est brouillé et elle est apparue. Écoute, je suis sûr de ce que j'ai vu, je ne rêvais pas. J'en suis très troublé. Je prends la main de mon père et lui réponds immédiatement :

— Je te crois, papa, il y a de nombreux témoignages de personnes qui ont vu un proche décédé venir à eux. (Je m'abstiens d'ajouter « quand ils approchent de la mort ».) Puis je me risque à aborder le sujet de l'après-vie :

— Papa, veux-tu que je te dise ce que moi, *a priori*, je pense qu'il y a après la mort ?

À ma grande surprise, il est d'accord.

— Selon les études qui ont été faites sur les expériences de mort imminente – c'est-à-dire sur des personnes décédées cliniquement pendant quelques minutes, puis qu'on a réanimées –, les patients parlent

tous d'une lumière intense, d'une « énergie d'amour ». Je n'ai pas de certitude, mais il est possible que tu te retrouves face à cette lumière et dans ce monde d'amour. Mais ne t'inquiète pas, il paraît que c'est quelque chose de très beau, d'autant plus que tu n'as rien à te reprocher et que tu as la conscience tranquille. Tu as toujours la conscience tranquille, n'est-ce pas ?

— Oh oui ! me redit-il.

— Alors, tu n'as rien à craindre, si tu vois cette lumière, ce sera quelque chose de beau, de chaleureux. J'avais lu il y a quelques années *La Vie après la vie* du médecin américain Raymond Moody, le premier livre relatant les témoignages d'expériences de mort imminente (EMI ou, en anglais, NDE pour Near Death Experience). J'avais consulté également un article sur la première grande étude scientifique sur les EMI, menée par Pim Van Lommel, un cardiologue néerlandais. Un travail novateur par son ampleur : 344 rescapés d'arrêt cardiaque en état de mort clinique – électrocardiogramme plat, cœur et respiration arrêtés. Interrogés dans une dizaine d'hôpitaux, 18 % d'entre eux ont rapporté avoir vécu une EMI. Quand Van Lommel publie les résultats de cette étude en 2001 dans la prestigieuse revue scientifique *The Lancet*, son article fait date car il démontre que l'on peut être conscient pendant une période où toutes les fonctions cérébrales ont cessé.

Mon père acquiesce en souriant, manifestement content du tour qu'a pris notre conversation.

— Je vais dormir un peu, conclut-il. Je n'ai pas dormi cet après-midi. J'étais tellement troublé par cette vision...

Je le quitte en l'assurant une nouvelle fois de ma compréhension.

— Je reviendrai demain... Et, papa, je te crois pour la vision de ta mère.

Je sais qu'il est important qu'il se sente compris, que sa vision ne soit pas prise pour celle d'un homme dérangé. D'autant plus qu'il est parfaitement lucide : il n'est pas sous médicaments car il ne ressent aucune douleur.

Sur le pas de la porte, j'ajoute avec une sincérité profonde :

— Je t'aime, papa.

Je sais que sa belle vision de ma grand-mère signe l'approche de la mort. J'ai déjà eu l'occasion de lire des témoignages¹ et d'échanger avec plusieurs personnes à ce sujet. Les récits convergent et, curieusement, la visite est la plupart du temps celle de la mère décédée.

Vendredi 6 juin. L'état de mon père se dégrade, même si ses pensées restent claires. La preuve en est qu'il règle ses affaires. Un médecin attestera d'ailleurs qu'il a toute sa tête pour signer des documents importants. Lorsque j'arrive, je suis frappée de constater qu'il a quasiment perdu la voix. On est obligés de lui faire répéter tout

1. *Les 7 bonnes raisons de croire à l'au-delà*, Dr Jean-Jacques Charbonier, Guy Trédaniel Éditeur, 2012, p. 62.

ce qu'il dit trois fois, tant il articule difficilement. Cette fois, c'est sûr : il sait et nous savons tous qu'il va mourir. Il passe le reste de la journée à dormir beaucoup.

À 18 heures, nous décidons de le veiller, mais les infirmières nous annoncent, par expérience, que « ce n'est pas pour ce soir, pas pour cette nuit ». Comme j'habite à proximité du centre de soins, je propose au reste de la famille d'y passer plus tard. Je me détends en début de soirée au cinéma, puis retourne donc au centre à 22 h 30. Lorsque j'arrive, je trouve mon père debout, en équilibre instable entre son lit et la salle de bain, et dans l'incapacité d'avancer. Je me précipite vers lui tout en appelant une infirmière à l'aide. Le hasard fait bien les choses : quelques secondes de plus et il serait tombé. Papa regarde sa montre et m'indique qu'il est très tard. Je suis soudain frappée par la transformation de son visage : c'est celui d'un vieillard. En une journée, il a pris vingt ans.

J'attends qu'on le recouche, puis je m'approche et lui propose de rester un peu, jusqu'à ce qu'il s'endorme, mais il m'enjoint de partir.

— Va te coucher, m'ordonne-t-il, va te coucher.

Les infirmières de nuit me tiennent le même discours rassurant que celles de jour :

— Ce n'est pas pour cette nuit, il se bat. On l'a bien vu, il voulait à peine qu'on l'aide.

Elles se trompent.

Je m'éveille à 6 heures, le samedi 7 juin. Un message de l'hôpital a été déposé sur mon répondeur, resté sur

silencieux. L'infirmière m'apprend que mon père est décédé vers 3 heures. Je fonds en larmes, réalisant que je viens de perdre définitivement mon seul véritable socle familial, mon unique parent. Ma vie sera donc désormais différente, ce sera une existence sans lui, amputée de sa présence. Pendant un bon quart d'heure, je laisse mes larmes couler puis, petit à petit, j'accepte. Finalement, c'est aussi sur soi qu'on pleure. Je finis par m'habiller avec des gestes mécaniques et je quitte l'appartement après avoir laissé un mot sur la porte de la chambre où dort mon amie Gaëlle : « Mon père est parti cette nuit. Je vais à l'hôpital. Appelle-moi à ton réveil. »

Ghislain, mon compagnon, et notre fille sont partis la veille fêter les 80 ans du père de ce dernier. Gaëlle est venue dormir chez moi, pour ne pas me laisser seule en cette période douloureuse.

J'arrive vers 7 heures au centre de soins palliatifs et retrouve ma belle-mère dans le salon pour visiteurs. C'est ainsi : depuis ce matin, je suis orpheline, elle est veuve.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Les trois jours et demi après la mort de mon
père

Valérie Seguin



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E