



Fabienne Raoul

Préface du D^r Mario Beauregard

Mon bref passage dans l'autre monde

Expérience de mort imminente,
un témoignage bouleversant



LEDUC 
poche



Qu'est-ce qu'une expérience de mort imminente ? Comment expliquer ce phénomène ?

10 février 2004. Fabienne Raoul fait un malaise cardiaque sur son lieu de travail et bascule dans un « ailleurs » sans aucune limite. Enveloppée d'une onde d'amour, elle entre en contact avec des êtres lumineux emplis de sagesse. Bouleversée par cette expérience de mort imminente, elle revient métamorphosée.

Passionnant, le témoignage de Fabienne Raoul est éclairé des dernières recherches scientifiques en physique quantique. Et si nous faisons partie d'un grand tout, bien plus vaste que ce que nous pouvons voir et même concevoir ?

Changez votre vision de la mort pour mieux vivre votre vie !



Fabienne Raoul a exercé durant quinze ans comme ingénieure matériaux et manager dans le secteur de l'énergie nucléaire. Ses expériences de transformation profonde l'ont amenée à changer de vie pour devenir thérapeute (sophrologie, soins énergétiques...). Agissant comme catalyseur, elle accompagne, reconnecte et révèle les personnes à leur véritable nature.

Préface du Dr Mario Beauregard, chercheur en neurosciences.

Postface de Jean-Pierre Girard, chercheur en psychophysique.

ISBN : 979-10-285-2618-4



9 791028 526184

7,50 euros
Prix TTC France



Rayon : Ésotérisme

editionsleduc.com

LEDUC 
poche

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc
Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Cet ouvrage est le passage en poche de
Mon bref passage dans l'autre monde
paru aux éditions Leduc en 2019.

Conseil éditorial : Stéphanie Honoré
Édition : Isabelle Chave
Maquette : Elise Bonhomme
Adaptation en poche : Patrick Leleux PAO
Correction : Stéphane Séréduik
Design de la couverture : Constance Clavel
Illustration de la couverture : Getty

© 2022 Leduc Éditions
10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-2618-4
ISSN : 2427-7150

Fabienne Raoul

**MON BREF
PASSAGE
DANS L'AUTRE
MONDE**

LEDUC 
poche

À Paul-André « Polka », où que tu sois.

*« On ne s'éveille finalement à la Vie
que parce que l'on s'éveille à Soi »
(Lettre du 17 février 2004).*

*À Florence V. et feu son grand-père,
le Professeur Rémy Chauvin.*

À mes parents, à ma sœur.

À mes familles de sang, de cœur, d'âme.

Remerciements

Je tiens à adresser au docteur Mario Beauregard mes chaleureux remerciements pour avoir accepté de préfacer mon livre. C'est pour moi un honneur et une grande joie de recevoir son aide.

Chercheur canadien en neurosciences, réputé mondialement pour ses travaux sur la conscience, le docteur Beauregard est notamment l'un des artisans d'un nouveau paradigme scientifique postmatérialiste, une vraie révolution dans la pensée scientifique.

Son courage et sa sensibilité sont des forces admirables, nécessaires pour proposer cette nouvelle approche ; car nous sommes à un tournant dans notre civilisation. Cette révolution scientifique aura sans aucun doute un impact sur nos consciences et notre manière d'appréhender la vie.

La découverte des ouvrages du docteur Beauregard a été pour moi un formidable encouragement qui a profondément modifié ma vision de la vie.

Un grand merci également à mon cher ami Jean-Pierre Girard pour sa postface. Frappé par la foudre à l'âge de

7 ans, Jean-Pierre a depuis lors développé des capacités psychiques hors normes, notamment dans le domaine de l'action sur la matière et le vivant. Il s'est prêté sa vie durant au protocole rigoureux imposé par la science pour faire avancer la recherche.

Bien sûr, c'est un être à part, mais je dirai surtout que son profil marquant réside finalement dans son humanité, cette soif de comprendre ces phénomènes et de les faire connaître au grand public. Face aux invectives des contradicteurs, il tient le cap !

Par ses nombreux ouvrages dans les domaines du paranormal, Jean-Pierre Girard reste un des pionniers les plus réputés de la recherche dans ces domaines.

C'est avec beaucoup de joie et d'affection que je remercie Stéphanie Honoré, agente littéraire, et Sandrine Navarro, responsable éditoriale aux Éditions Leduc, pour leur soutien et leur confiance. Les rencontres ne sont jamais le fruit du hasard. Et il est des personnes qu'il vous semble connaître depuis toujours... Je remercie Isabelle Chave pour son aide constructive et sa patience lors de la dernière ligne droite de mon manuscrit !

Mes remerciements vont également à mon amie Sonia Barkallah pour l'autorisation de publier des passages des actes du colloque des 2^{es} rencontres internationales des expériences de mort imminente. Sonia a accepté

Remerciements

également que son nom apparaisse pour valider la réalité d'un de mes rêves prémonitoires. Alors un grand merci du fond du cœur.

Je remercie chaleureusement mon ami Thierry Gautier, géobiologue et sourcier, pour son témoignage sur les synchronicités.

Je remercie les personnes que j'accompagne et qui ont spontanément répondu à mon appel à témoignages : Emmanuelle, Faty, Christine, Laetitia, Julie, Lucile, Lili, Thérèse... C'est vous qui me faites évoluer et grandir à chaque séance !

La vie m'a éprouvée pour mon plus grand bien ! Les difficultés de la vie ne sont là que pour nous faire évoluer, comprendre, lâcher de vieux schémas de pensée, de croyances. Alors merci la Vie ! Merci l'invisible bienveillant qui m'accompagne au quotidien. Un clin d'œil à mon Gabidou !

Ce sont toutes ces belles rencontres riches de sens, de partage, d'humanité, qui nous font avancer chaque jour sur notre propre chemin de vie.

Sommaire

Remerciements	7
Préface par Mario Beauregard	13
Introduction	17
1. Ma vie d'avant	23
2. Le jour où tout a basculé	27
3. C'est donc une EMI...	35
4. Et si notre réalité n'était pas « la » réalité ?	49
5. Les « bizarreries » s'invitent dans ma vie	55
6. Je m'abandonne à plus grand que moi	61
7. Première expérience d'un retour à la vie	75
8. Mais de quoi sommes-nous faits ?	85
9. Un nouveau départ	91
10. « Fabienne, vous êtes médium »	97
11. Ma rencontre avec Eric Pearl et la découverte de la reconnexion	103
12. J'ai confiance dans l'invisible	109
13. « Les morts nous parlent »	119

14. Mes prémonitions, synchronicités et autres phénomènes « bizarres »...	129
15. Guérisseuse...	141
16. Que tirer de ces expériences de vie ?	167
Conclusion	175
Annexe	183
Postface de Jean-Pierre Girard	193
Ouvrages de référence	203
Filmographie de référence	207
Table des matières	209

Préface

par Mario Beauregard*

Fabienne Raoul est aujourd'hui sophrologue. Avant de pratiquer la sophrologie, elle a travaillé pendant plusieurs années dans un groupe leader dans le secteur de l'énergie, où elle exerçait des fonctions d'ingénieure et de manager. Dans son ouvrage, écrit dans un style simple et engageant, Fabienne nous raconte une série d'événements hors de l'ordinaire, qu'elle aime appeler ses « bizarreries ».

Des événements qui ont profondément marqué sa vie d'adulte. Parce qu'elle possède un esprit rationnel et logique, ces bizarreries lui apparaissent d'abord comme inconcevables et incompréhensibles, car elles n'entrent pas dans son cadre conceptuel de référence.

Mais au fur et à mesure que Fabienne est confrontée à ces événements – qui, par exemple, concernent les synchronicités et les prémonitions, l'expérience de mort imminente (EMI), les contacts avec l'au-delà, ainsi que

* Docteur Mario Beauregard, Ph. D., chercheur en neurosciences, université de l'Arizona. Auteur de *Du cerveau à Dieu, Les pouvoirs de la conscience* et *Un saut quantique de la conscience*. Co-auteur du « Manifeste pour une science postmatérialiste », www.drmariobeaugardfr.com

les régressions hypnotiques suggestives de vies antérieures –, elle finit par les accepter et les intégrer dans une nouvelle façon de voir le monde.

L'un des buts du livre de Fabienne Raoul est de nous faire partager ces événements hors de l'ordinaire, qui ont fini par la transformer. Étant donné son éducation et sa formation d'ingénieure, elle propose aussi des explications reposant sur une approche scientifique.

À travers cet ouvrage, Fabienne cherche également à nous faire part de sa nouvelle vision du monde et de la vie.

Le parcours peu ordinaire de Fabienne l'a amenée à conclure que la réalité est beaucoup plus que le monde physique et ce qui est perceptible à nos sens ordinaires.

Son cheminement amène aussi Fabienne à concevoir que nous sommes d'abord et avant tout des êtres spirituels. Cela signifie que lors de la mort, nous abandonnons notre corps physique, mais notre conscience et notre âme continuent d'exister dans un autre plan de réalité.

Pendant des siècles, la science a été prisonnière d'une transe idéologique que les philosophes ont appelée le matérialisme scientifique.

Cette idéologie est un système de croyances reposant sur un certain nombre de postulats métaphysiques. Parmi ceux-ci se trouvent le matérialisme – l'idée que la matière est la seule réalité – et le réductionnisme, la notion selon

laquelle les choses complexes ne peuvent être comprises qu'en les réduisant à l'interaction de leurs parties ou à des choses plus simples ou fondamentales telles que des particules matérielles.

Le matérialisme scientifique implique que notre conscience et tout ce que nous expérimentons subjectivement – par exemple, nos perceptions, nos pensées, nos émotions, nos souvenirs, notre libre arbitre, notre sens de l'identité personnelle et nos illuminations spirituelles – sont identiques ou peuvent être réduits aux processus électriques et chimiques se déroulant dans nos cerveaux.

De surcroît, pour le matérialisme scientifique, nos pensées ne peuvent avoir aucun effet sur nos cerveaux et nos corps, sur nos actions et sur le monde physique. En d'autres termes, nous, êtres humains, ne sommes que des machines biophysiques complexes et, par conséquent, notre personnalité et notre conscience retournent au néant lorsque nous mourrons. Pour moi, la science est d'abord et avant tout une méthode non dogmatique et ouverte d'acquisition de connaissances au sujet de la nature.

Cette méthode est basée sur l'observation, l'investigation expérimentale et l'explication théorique de phénomènes. En ce sens, la science n'est pas synonyme de matérialisme et ne doit être influencée par aucune croyance, dogme ou idéologie.

Par ailleurs, bon nombre des phénomènes présentés dans cet ouvrage, qui font de plus en plus l'objet de

recherches dans le contexte d'une science élargie de la conscience, indiquent que les postulats métaphysiques du matérialisme scientifique ne tiennent absolument pas la route.

Ces postulats sont aussi invalidés par les découvertes de la physique quantique. C'est pourquoi un nombre sans cesse croissant de scientifiques adoptent un paradigme postmatérialiste. Un paradigme qui va nous conduire à la prochaine grande révolution scientifique. Je suis convaincu que le passage de la science matérialiste à la science postmatérialiste peut être d'une importance vitale pour l'évolution de la civilisation humaine.

Ce passage peut être encore plus crucial que la transition du géocentrisme à l'héliocentrisme.

Bien que cela ne soit pas mentionné explicitement dans ce livre, la vision de la réalité proposée par Fabienne Raoul est clairement postmatérialiste. Dans la mesure où je suis l'un des artisans du nouveau paradigme postmatérialiste en science, il me fait particulièrement plaisir d'écrire cette préface et de recommander cet ouvrage.

Introduction

Durant des dizaines d'années, j'ai gardé pour moi ou partagé en comité restreint mes expériences peu ordinaires et irrationnelles, ce contact avec l'invisible, jusqu'à ce souhait d'écrire publiquement pour communiquer et transmettre au plus grand nombre, de façon libre et simple. En 2017, j'ai donc publié le livre *Au-delà de notre réalité. Une ingénieure face à l'invisible*, aux Éditions Vie, puis à compte d'auteur chez Amazon (2018).

Témoigner ouvertement dans un livre a été un déclic pour que les rencontres s'orchestrent de façon « divine ». Car il s'en est passé de belles choses depuis cette première édition !

Tout d'abord, la réalisatrice Valérie Seguin m'a demandé de témoigner sur mon EMI (Expérience de Mort Imminente) dans son film documentaire *Et si la mort n'existait pas ?*, co-réalisé avec Dominic Bachy (sorti à l'été 2018). Et puis c'est la rencontre avec Stéphanie Honoré, agente littéraire hors pair, qui me propose d'intervenir à sa conférence « La face cachée de la conscience ». Une belle et émouvante conférence sur la conscience, de la naissance (et avant) à la mort (et après), avec uniquement des femmes conférencières expertes dans leur domaine, ce qui est plutôt rare dans

ce milieu (assez masculin) et a donc le mérite d'exister ! Mon chemin est ainsi parsemé de belles rencontres, qui ne sont sûrement pas dues au hasard. Comme le disait Einstein, « le hasard, c'est Dieu qui se promène incognito ». Tout est juste et le sera toujours, parfaitement planifié par « là-haut ».

Avec les années, mon lien avec l'invisible s'est développé, transformé, affiné également. Cette connexion fait à présent intégralement partie de mon quotidien. Ma pratique de thérapeute a également évolué et elle continuera sans cesse, car je suis sur un long chemin d'apprentissage, ce processus fait de découvertes, d'émerveillement et d'expérimentation.

Mon premier livre a été rédigé de manière factuelle, presque clinique diront certains. Cela s'explique par deux choses : la première, c'est la déformation professionnelle issue de ma précédente vie d'ingénieure, à savoir décrire les faits et ensuite chercher à les expliquer. Car je veux garder l'esprit critique sur ces événements modifiant ma conception de la réalité : position particulière, car je suis à la fois le sujet de l'expérience de ma propre vie et la scientifique qui étudie et cherche à comprendre ces phénomènes ! La seconde chose était une appréhension du « qu'en-dira-t-on », de la manière avec laquelle mes propos seraient reçus et acceptés. Révéler mon intimité – ce contact avec l'invisible – avec les peurs de jugement que cela engendrerait en moi, la scientifique, l'ingénieure sérieuse ! Mais le plus souvent, les peurs ne sont jamais justifiées. J'en veux pour preuve les beaux messages reçus

en écho à mon livre. Des témoignages de personnes rassurées sur ce qu'elles vivent au quotidien lors du départ d'un être cher : contacts et signes *post-mortem*, mais aussi réception d'informations (intuitions, synchronicités...). Je remercie infiniment mes premiers lecteurs pour leur bienveillance et leur soutien. Ce fut pour moi un encouragement à continuer ce travail de transmission. L'écriture permet de choisir ses mots, de les peser, de façon à ce qu'ils prennent l'orientation voulue. Mais face au public, que ce soit en conférence ou lors du tournage du documentaire, il m'est plus difficile de ne pas vivre et ressentir les émotions à l'évocation de mes expériences spirituelles. C'est ce qui transparait des retours que l'on m'a faits. Car elles restent bien présentes, et d'une force puissante qui m'envahit à chaque évocation. Alors, j'ai décidé de libérer un peu plus mes émotions dans l'écriture du présent ouvrage. De les faire passer telles que je les ai vécues, sans fioriture, avec la simplicité qui m'anime.

J'ai continué à évoluer et les preuves de connexion avec l'invisible, avec le « divin » (sans connotation religieuse) ont afflué. Je ne cherche pas à convaincre, mais simplement à témoigner et à ouvrir les consciences. Il ne s'agit pas uniquement de mon témoignage, il y a également celui des personnes que j'accompagne, d'amis ou de relations cartésiennes qui se sont confiées à moi. Leur message est tout aussi fort et porteur d'espoir pour de nombreuses personnes en deuil. Je pense notamment à la perte très douloureuse et inacceptable d'un enfant. Changer notre vision de la mort pour mieux vivre notre vie, c'est un des messages que je souhaite faire passer.

Le meilleur état d'esprit pour lire cet ouvrage, c'est d'être sceptique. Être sceptique, c'est être dans un doute sain, sans *a priori*, ni jugement préétabli. Une fois l'ouvrage refermé, vous aurez sûrement plus de questions qu'en l'ouvrant. Eh oui, j'ouvre des portes, mais je n'ai pas forcément toutes les réponses aux questions que vous vous posez. Il s'agit avant tout d'expériences intimes, et tant qu'on ne les vit pas, qu'on ne les ressent pas dans notre chair, on ne peut pas les saisir pleinement. Cela reste alors en dehors de nous et le mental revient à la charge pour rationaliser, ce qu'il adore faire. Et le mien, en tant que scientifique, est assez puissant ! C'est pourquoi j'ai rencontré de nombreux scientifiques, des médecins et des chercheurs, spécialistes de la conscience et des expériences de mort imminente (EMI). Il est important pour moi d'entendre leur point de vue car j'aime faire le lien entre la science et l'esprit, faire le pont entre le visible et l'invisible.

Je tiens en effet à démystifier l'image que l'on se fait de l'invisible. On a toujours l'impression que seuls quelques « élus », des gens extraordinaires porteurs de « dons » arrivent à se connecter à l'invisible, laissant les *quidams* en dehors de ce champ des possibles. Cela laisserait supposer une sorte de supériorité mal placée, et cela me dérange. Car selon moi, chaque être humain est porteur de cette connexion. L'invisible est en nous et autour de nous. Certains sont en contact avec lui depuis tout jeunes, d'autres ont dû passer par un choc émotionnel fort, un deuil, un accident, etc., pour qu'il se révèle enfin. Mais je tiens vraiment à dire qu'en chacun de nous réside cette capacité de contact avec l'invisible ;

l'intuition en est un bel exemple. Elle est latente, plus ou moins développée, elle se travaille. Et je me permets de faire cette comparaison avec Internet : il existe le modem, l'ADSL et la fibre. À chacun sa vitesse/puissance de connexion. Quant à la qualité de la connexion, elle dépend des filtres qui nous composent – le mental en est un puissant, dont j'étais pourtant bien dotée ! Les accidents de la vie en ont toutefois diminué la force, sa présence, afin de laisser place à autre chose...

En réalité, c'est une porte qui s'ouvre, à nous de décider de l'ouvrir en grand ou de la refermer !

J'ai donné ce nom affectueux de « bizarreries » aux manifestations non rationnelles qui se sont introduites dans ma vie après mon expérience de mort imminente. C'est également un terme employé dans la physique de l'infiniment petit. Mes « bizarreries » perdurent à ce jour et je les ai intégrées à ma vie, elles m'aident à avancer dans ce mystère qu'est la vie. Ce sont de longues années où peu à peu l'incrédulité, l'étonnement, l'incompréhension ont laissé place à l'acceptation et à l'évidence.

Évidence que nous sommes bien plus que de simples êtres qui vivent et qui meurent, vides de sens. Comme le dit Teilhard de Chardin :

**« Nous ne sommes pas des êtres humains
vivant une expérience spirituelle,
nous sommes des êtres spirituels vivant
une expérience humaine. »**



Ma vie d'avant

« Il est plus facile de désintégrer
un atome qu'un préjugé. »

Einstein

Ma vie actuelle ne ressemble en rien à celle que j'avais prévue, une voie toute tracée, prédestinée. Non pas que je sois une rebelle dans l'âme, une farouche opposante à mes parents et à l'éducation qu'ils m'ont donnée, mais mon chemin de vie si linéaire et « parfait » d'ingénieure n'était visiblement pas celui que je devais continuer... Quand on est à côté de sa vie, elle nous le fait savoir de différentes façons. Le plus souvent, c'est une maladie ou un choc émotionnel qui amène à une prise de conscience. Pour moi, cela s'est fait *via* trois expériences spirituelles fortes émotionnellement, transformatrices, qui ont fait voler en éclat ma vision matérialiste de la vie.

Bien que née en Bretagne, terre traditionnellement catholique, et porteuse d'une longue lignée familiale bretonne des deux côtés parentaux – notre arbre généalogique remonte jusqu'au XVIII^e siècle –, l'éducation donnée par mes parents était exempte de croyances religieuses et de spiritualité.

Leur parcours dans la religion fut très court : baptême, communion, messe jusqu'à leur adolescence. Non pas qu'ils aient été de fervents croyants, simplement ils ont suivi la tradition de leurs propres parents, sans se poser de questions. Dans les années 1940-1950, la religion catholique était très présente en Bretagne. Et puis dans les années 1960, c'est la libération des mœurs et avec elle un rejet du dogmatisme de l'Église catholique. Ainsi, ma sœur et moi n'avons reçu aucune éducation religieuse. Ma sœur aînée a tout de même été baptisée, mais son engagement religieux s'est arrêté là. Quant à moi, dont la venue au monde n'avait pas été prévue, j'arriverais cinq ans et demi plus tard, un 25 décembre, presque dix jours après la date estimée par les médecins ! Quoi qu'il en soit, je n'ai quand même pas eu droit au baptême ! Dans la famille, jamais Dieu n'était évoqué, ni la mort. Il y avait des sujets tabous.

Pour moi, il n'y avait rien après la mort, c'était le néant. Mais cela ne me perturbait pas plus que cela. C'était ainsi. Mon avis sur les religions ? Des créations de l'être humain pour contrôler et asservir d'autres êtres humains, jusqu'à les tuer au nom d'un prétendu Dieu

dont on n'avait jamais apporté la preuve de l'existence. Alors, le seul moment où on évoquait Jésus, c'était à Noël. Pour nous, il s'agissait d'une fête païenne synonyme de cadeaux, d'autant que c'était également mon anniversaire ! Quant à la spiritualité, elle n'avait pas de place dans ma vie... c'est à travers la science que se comprenaient les mystères de la vie. À la maison, c'était donc très « terre à terre » comme on dit, et ma mère nous poussait, ma sœur et moi, à exceller dans les études afin d'être indépendantes financièrement. J'étais très proche d'elle. Bonne élève, réservée, voire timide, je ne voulais pas la décevoir. Dans les années 1990, la voie scientifique était considérée comme « royale » pour accéder à de « bons » postes, bien rémunérés et stables.

J'étais douée en sciences physiques, chimie, biologie et je ne cessais de poser des questions sur la matière. Du coup je me suis naturellement orientée vers la filière scientifique. J'ai intégré une école d'ingénieurs en sciences et génie des matériaux, à Paris XI-Orsay, dans la vallée de Chevreuse, ainsi que l'École polytechnique de Montréal (Canada). Tous mes stages de fin d'études ont été choisis dans le secteur de l'énergie (CEA Saclay et EDF/ingénierie nucléaire), dans lequel je voulais faire carrière. Quand vous intégrez une grande entreprise leader dans l'ingénierie nucléaire, vous avez une idée de votre évolution, de votre plan de carrière. Tout est tracé. C'est rassurant...

Scientifique et non croyante en un dieu, mon existence se résumait selon moi en un seul mot : la matière.

Seule la matière existait. Après tout, c'est ce que les chercheurs et les plus grands professeurs de sciences physiques m'avaient toujours enseigné... alors pourquoi remettre en cause cette idée ?

Ingénieure études et manager, j'ai occupé différents postes à responsabilités pendant quinze ans. Et tandis que j'étais en poste dans ce milieu cartésien et fermé, pétri de certitudes, j'ai vécu des expériences de vie et de mort à la fois fortes et transformatrices. Ces expériences ont radicalement ouvert ma conscience à une autre réalité, bien plus vaste, et qui englobe celle de notre quotidien, perçue avec nos cinq sens. Elles ont balayé mes croyances aveugles en une science matérialiste, en une vision occidentale étriquée à propos de la vie et de la mort. Ces expériences m'ont permis de m'aligner avec qui j'étais et qui je suis réellement. J'ai dû passer par la douleur pour dépoussiérer les vieux schémas qui m'enfermaient, pour laisser s'exprimer le cœur de Soi. La cohérence s'est faite naturellement et le changement professionnel était inéluctable.