Apprendre à utiliser son Sixième sens

Avec Maud Kristen

Photo : Stéphane Allix.

Maud Kristen est une voyante dont les capacités psychiques reconnues ont suscité l'intérêt de nombreux scientifiques. Elle plaide pour une approche démystifiée de la voyance, fondée selon elle sur un sixième sens que tous, nous pouvons développer. Elle expose ici une méthode « d'apprivoisement » de cette capacité souvent déniée dans nos sociétés. Ce sixième sens serait pourtant un atout pour mener notre existence.

En préambule, aplanissez vos résistances

Nous vivons dans une culture qui stérilise les capacités psychiques. La plus grande difficulté pour nous Occidentaux n'est pas d'arriver à nous connecter à notre sixième sens. C'est d'abord de parvenir à envisager son existence. La majorité des gens veulent bien admettre que certains individus, les grands mystiques chrétiens par exemple, aient des dons. Autrement dit, la voyance est entendue comme un phénomène électif - réservé à certains individus -, et sporadique - à certains moments. Qu'on puisse, sur commande, solliciter son sixième sens comme je le fais en consultation ou comme un compositeur pour écrire de la musique, voilà qui est loin d'être admis.

Pourtant, ce sont des mécanismes que nous pouvons apprivoiser. Mais si on se dit que ça n'arrive qu'à des élus et encore, pas tous les jours, on a peu de chance d'y parvenir ! Il ne faut pas hésiter à avoir recours à une certaine littérature parapsychologique de manière à en accepter la possibilité. On peut notamment se référer aux ouvrages de chercheurs en parapsychologie.

(Voir notice bibliographique, page suivante).

Pour commencer, musclez votre mémoire

La mémoire reconstitue avec du connu des informations non formulées que le sixième sens apporte de manière abstraite, tel un appareil photo qui, à partir de milliers de photons, reconstitue une image. Plus on est habitué à mémoriser, plus nos capacités psychiques deviennent intéressantes. Une information extra-sensorielle a besoin pour se manifester d'éléments qui sont déjà dans la mémoire.

A cet égard, nos prismes culturels - genre, âge, niveau intellectuel - jouent un rôle important. Un excellent voyant, au fin fond du Congo, génial pour sa communauté car il connaît tout des problèmes de mariage, de fécondité, d'agriculture et de météo, ne peut pas parler d'une « fusion acquisition ».

Dans un stage que j'ai organisé, j'ai donné le cas d'Agnès L'Herbier à étudier, présentée comme Agnès L, une jeune femme aujourd'hui décédée, séropositive, toxicomane, prostituée, auteur de *La mort aux trousses*, (Calmann-Lévy). Tous mes élèves ont vu qu'il s'agissait d'une jeune femme blonde, qui avait des problèmes avec les hommes. Deux parmi eux, une mère et sa fille, assistantes sociales, ont tout vu: l'enlèvement, le drame à l'âge de cinq ans, la séquestration…. La raison : ces deux femmes voyaient des « Agnès L'Herbier » depuis vingt ans. Quand le contenu « Agnès L'Herbier » est arrivé sur leur psychisme, il a pu

se répandre et rentrer parfaitement dans les bonnes cases : tous les outils étaient là pour le comprendre.

Non seulement la voyance ne vient pas se mettre à la place de la pensée, mais il faut de la pensée et du savoir pour l'étayer. Le sixième sens est un sens qui a besoin des cinq autres pour se manifester et aussi des souvenirs qu'ont laissé ces sens. Le mécanisme n'apporte pas de savoir, il apporte des niveaux d'information qui doivent se re-matérialiser grâce aux informations que nous avons déjà. La première interprétation se fait par rapport à nous.

Développez votre 6ème sens : étape 1

Il faut commencer par pratiquer des exercices de relaxation légers (Voir encadré : Un exemple de relaxation). A cet égard, je conseille un très beau livre *Où tu vas, tu es* de Jon Kabat Zinn.

Ce sont des exercices de méditation assise, qui demandent de porter attention à son souffle. Ils sont tout à fait suffisants. Pendant la relaxation, gardez près de vous une feuille de papier et un crayon.

Livrez-vous alors à des exercices de mémoire sur des sujets qui vous touchent personnellement : un Noël en famille par exemple. Dès la relaxation terminée, faites un voyage dans le passé et notez tout ce dont vous vous souvenez. Vous allez être émerveillé de voir tout ce dont vous vous rappelez : des odeurs, des saveurs, des senteurs, des anecdotes, le nœud en velours que portait votre cousin, les chants de Noël... Vous commencez à apprendre à solliciter votre mémoire en posant des questions : qui était présent ? Comment ça se passait ? Qu'est-ce que je ressentais ? Vous allez interroger vos cinq sens : qu'est-ce que je voyais ? Qu'est-ce que je sentais ? Qu'est-ce que j'entendais ? Il faut tout écrire : le Minuit Chrétien, qui le chantait, le menu de Noël, combien vous étiez à table...

Vous allez voir qu'un exercice qui, sans relaxation, est expédié en vingt secondes, vous conduit à écrire cinq à six pages de remémoration. Vous vous habituez à questionner votre mémoire, à jouer avec, à zoomer : j'avais une Barbie avec une petite jupe en nylon rouge. A dézoomer, vue large : nous étions dans la maison de famille du Périgord.

Premier jour d'école, premier amour, premier flirt, passage du permis de conduire, jour des résultats du baccalauréat - l'émotion quand vous avez vu votre nom sur la liste, les copains, votre état psychologique à l'époque.... toutes les dates marquantes, épreuves, rites de passage peuvent faire l'objet d'un tel exercice.

Pour passer à l'étape suivante, il faut avoir fait cinq à six exercices de ce type en progressant toujours davantage. Les textes obtenus après les remémorations doivent être de plus en plus précis, fouillés et qualitatifs. Entre chacun, laissez s'écouler au moins une semaine pour ne pas surcharger le psychisme.

Développez votre 6ème sens : étape 2

Achetez des cartes postales. Idéalement, il est bon d'en avoir une centaine avec des champs extrêmement différents. Elles doivent avoir quelque chose à raconter : deux amoureux qui s'embrassent follement, un paysage sous la neige, la statue de Ramsès II, un bouquet de fleurs, un vieux chemin de fer... Achetez cent enveloppes identiques, mettez les cartes dedans, le tout dans un sac, et brassez. Puis choisissez-en une que vous mettrez devant vous, et trois autres que vous poserez un peu plus haut sur la table. Interrogez l'enveloppe comme vous avez appris à interroger votre mémoire et laissez venir. Qu'est-ce qui vient ? Des formes peut-être, que vous pouvez dessiner. Des émotions : est-ce que je me sens gaie, triste, est-ce que c'est agréable, désagréable ? Est-ce que j'ai de l'espace, est-ce que j'ai une impression d'enfermement ? Est-ce qu'il y a une perspective ? Est-ce que je ressens de la peur ? De l'amour ? De la joie ? Est-ce que je vois des couleurs ? Lesquelles ? Et vous vous lancez : vous pouvez progresser par vagues : je vois quelque chose de grand et de long ; c'est un building. Il y a du ciel bleu derrière ; oui, c'est juste ; je vois des gens qui travaillent : c'est la Défense.

Ouvrez l'enveloppe. Comparez votre description à la carte postale. Ouvrez aussi les trois autres enveloppes. Si votre description est vague et aurait pu correspondre aux autres cartes, vous n'avez pas réussi. Si la cible n'est pas interchangeable, vous avez réussi. Comme dans tout, il faut être honnête avec soi-même. Vous pouvez aussi donner votre texte et les quatre cartes à un ami, après avoir fait votre vérification. Vous lui demanderez avec laquelle il appareillerait votre description.

En respectant ces instructions, n'importe qui peut progresser.

EXEMPLE 1

Une femme m'apporte une photo de famille. Je lui dis : « *Votre grand-mère... Je vois des rues noires, des pavés humides, qu'est-ce qu'elle fichait dans des caves, c'est la misère. Pourquoi est-elle enfouie dans le sol ?* » Elle me répond : « *Ce n'est pas une cave, c'est la mine. Ils étaient mineurs.* » A aucun moment, je n'ai prononcé le mot « mine » mais j'ai décrit l'humidité, la saleté, le fait d'être sous terre et d'être sali physiquement. Mon sixième sens a opéré par rapport à ce que j'ai pu voir moi: vieilles cartes postales, films, livres... Mais je ne suis jamais allée dans une mine. Je n'en ai pas fait l'expérience directe et je ne peux avoir qu'une expérience reconstituée à travers ma mémoire.

EXEMPLE 2

Un jour, au cours d'une expérimentation, Madame Odier (de la Fondation de Psycho Physique Marcel et Monique Odier, à Genève) m'a donné une enveloppe à bulle qui contenait un morceau d'ivoire de la taille d'un ongle. J'ignorais ce que c'était. J'ai alors décrit le calvaire d'un éléphant abattu par un chasseur: « *Je suis couverte de sang, je tombe dans la boue...* ». Je l'ai décrit ainsi car je suis une protectrice acharnée de la nature. Imaginez dans la même situation un voyant qui soit un grand chasseur. Il se verrait peut-être du côté du fusil et dirait : « *J'ai un sentiment de puissance extraordinaire, je tue un énorme animal...* ». On ne serait pas du même côté de la barrière.

› › ›

Écoutez votre corps

Bien souvent, quand nous sommes en présence de tiers, ou dans certaines situations, nous avons des émotions corporelles dont nous ne tenons pas compte, car nous vivons dans un monde qui accorde surtout de l'importance à la parole et à l'image au détriment de la sensation. L'intuition est une manière de se déprendre de cette influence excessive pour aller au contact avec la réalité de façon beaucoup plus intérieure.

Le corps est le premier outil extrasensoriel. Nos cinq sens sont un baromètre qui traduit immédiatement ce qui est en train de se passer sur d'autres plans, qui sont invisibles. Nous quittons un ami, nous avons l'impression d'avoir passé une bonne soirée et pourtant nous avons froid, mal à l'estomac. Nous respirons mal et nous ne sommes pas épanouis. Tous ces signaux doivent être écoutés car ils nous informent peut-être que quelque chose ne va pas.

Faites attention à vos névroses d'échec et à vos traumatismes : quelqu'un qui a failli se noyer va avoir des sueurs froides en montant sur un bateau, ça ne signifie pas qu'il va couler ! Des gens ont échappé à des catastrophes parce qu'ils n'ont jamais réussi à monter dans l'avion qui s'est crashé quelques heures plus tard. Mais quelqu'un qui a une phobie de l'avion ne pourra pas être performant dans ce type de situation car il s'imaginera une catastrophe aérienne à chaque fois qu'il embarque.

Les ressentis sont à prendre en compte quand ils surviennent à un moment inattendu, où ils semblent déplacés. Le corps lui-même peut traduire physiquement des informations. J'ai l'exemple d'une cliente qui croyait avoir rencontré l'homme parfait. Il n'y avait apparemment rien à lui reprocher. Rapidement, elle a développé d'abord un herpès génital très étendu, véritablement handicapant. Puis, quand les médecins sont parvenus à la guérir, elle s'est mise à souffrir d'un déséquilibre hormonal. Elle a épousé cet homme. Trois ans plus tard, elle est tombée sur des messages e-mails destinés à sa maitresse. Il en ressortait qu'il ne l'avait jamais aimée et qu'il convoitait l'héritage à venir, le père de cette femme étant extrêmement riche. C'était écrit noir sur blanc. Mais le corps de cette femme a essayé désespérément de lui envoyer des signaux, sans que ce soit verbalisé.

Développez la conscience du moment présent

Tenez un journal de bord : le rapport à l'intuition se met en place progressivement. Vous ne le saurez pas parce que vous le sentirez mais parce que vous constaterez que les événements vous donnent raison. Que ressentez-vous quand vous êtes à côté de telle ou telle personne ? Quand vous la quittez, vous sentez-vous bien, mal ? Avez-vous de l'énergie ou non ? Notez tout cela et voyez si vos intuitions sont confirmées au cours du temps.

Le sixième sens s'exerce au quotidien. Toutes les circonstances de la vie peuvent être propices à son expérimentation. Il s'agit de changer de perspective sur les événements et de développer ce nouvel outil de compréhension. Pour cela,

Exemple de relaxation

1. Veillez à n'avoir aucun vêtement ressenti comme contraignant ou oppressant.
2. Asseyez-vous confortablement au fond d'une chaise ou d'un fauteuil.
3. Détendez-vous totalement et abandonnez tout votre poids sur votre siège, en veillant à relâcher toutes les tensions de votre dos et de vos épaules.
4. Observez, sans chercher à les retenir, les pensées qui vous traversent comme si vous regarderiez un film au cinéma.
5. Concentrez-vous maintenant sur votre corps et devenez le plus concient(e) possible des points de contacts de celui-ci avec votre siège : appliquez-vous à ressentir pleinement la rencontre de votre dos et de vos cuisses avec votre chaise.
6. Tentez de mettre des sensations précises sur cette expérience : la zone de contact vous semble-t-elle ample, étriquée, épanouie, chaude, froide, réconfortante ou angoissante ?
7. Respirez calmement et imaginez peu à peu que votre conscience va se loger - non plus dans votre tête - mais dans votre dos et vos cuisses, en « habitant » la zone de contact. Continuez l'exercice jusqu'à ce que vos pensées ne soient plus qu'un bruit de fond lointain.
8. Ouvrez les yeux.

il faut être conscient de ce qui vous entoure et de ce qui se passe en vous sans être parasité par la peur ou le désir. Cela fait écho à la pratique de la méditation conseillée au début de cet article. La clairvoyance m'a été décrite par un maître bouddhiste comme « *l'état naturel de l'esprit au repos.* »

Développez votre 6ème sens par les arts divinatoires.
Presse du Châtelet,
à paraître en février 2011.

À LIRE

Charles Tart, *Le spirituel est-il réel ?* Collection Nouvelles Evidences, InterEditions, 2010. Synthèse de plusieurs décennies de recherches en parapsychologie, le livre du psychologue Charles Tart permet d'y voir clair sur l'ensemble du champ. Il distingue ce qui a été établi par l'expérimentation de ce qui reste du domaine de l'hypothèse.

Dean Radin, *La Conscience Invisible, Le paranormal à l'épreuve de la science,* J'ai Lu, 2006. L'auteur est considéré comme l'un des meilleurs spécialistes mondiaux en matière de parapsychologie expérimentale et explique en quoi la parapsychologie relève d'une démarche scientifique. Nous conseillons également, pour ceux qui lisent en anglais, *Entangled Minds : Extrasensory experiences in a quantum reality,* Paraview Pocket Book, 2006.

Jon Kabat-Zinn, *Où tu vas, tu es – Apprendre à méditer pour se libérer des tensions profondes,* J'ai lu, Paris, 2005. Inspiré par les enseignements bouddhistes, Jon Kabat-Zinn a élaboré des techniques de relaxation et de méditation, la MBSR, un programme de réduction du stress en huit semaines.

S'essayer à la voyance, comment faire ?

Pour faire cet exercice vous avez besoin : de la présence d'un(e) ami(e), d'une pièce calme avec une chaise ou un fauteuil confortable, d'un magnétophone.

1. Asseyez-vous confortablement sur une chaise ou dans un fauteuil.
2. Faites d'abord l'exercice de relaxation proposé page 76
3. Demandez à votre ami(e) de vous bander les yeux avec un foulard sombre, dont le contact soit agréable.
4. Veillez à bien dégager votre nez de manière à ne ressentir aucun sentiment d'oppression et à pouvoir respirer librement.
5. Demandez à votre ami(e) de vous donnez l'initiale du prénom et du nom d'une personne qu'elle connaît bien, ainsi que son sexe. En effet, si certains prénoms sont neutres d'autres évoquent clairement une génération, une classe sociale, ou une appartenance culturelle. Ils véhiculent des références qui viendraient perturber votre voyance. Les initiales, elles, sont muettes. Avouez que si je vous dis « Huguette » vous ne pourrez jamais penser à la même chose qu'en entendant « Hermine »… C'est pour cette raison que je vous conseille de les utiliser.
6. Branchez le magnétophone.
7. Parlez librement en disant tout ce qui vous passe alors par la tête. Votre ami(e) devra rester totalement silencieus(e) pendant tout l'exercice.
8. Ne censurez rien. Ne cherchez pas à construire un continuum logique entre vos impressions. Vous pouvez « voir » la mer et la montagne sans vous tromper, la personne dont il est question peut vivre, par exemple, dans l'arrière-pays niçois.
9. Interrogez tous vos sens : avez-vous des sensations agréables, pesantes, drôles, tragiques ? Sentez-vous de la chaleur, du froid, de l'obscurité, de la lumière ? Entendez-vous des sons, une musique ? Ressentez-vous des odeurs ? Voyez-vous « autre chose » que cette personne ? Si oui, est-ce un animal, un paysage ? Un mot insiste-t-il dans votre esprit ? La personne qui possède ces initiales est-elle généreuse, pingre, possessive, en bonne santé, créative, logique, forte, faible, entourée, solitaire ? Comment vous sentez-vous en sa présence ? Posez des questions à votre mémoire, comme si vous connaissiez déjà votre cible aussi bien qu'une vieille camarade de classe dont vous devriez décrire l'histoire et la personnalité.
10. N'hésitez pas à « mimer » ce que vous pensez, être sa gestuelle, son allure pour vous aider à rentrer dans sa peau…
11. Continuez tant que l'information vous parvient. Ne cherchez pas à dire : « *je crois que T.H de sexe masculin est médecin* » parce que vous aurez vu une ambiance d'hôpital : T.H est peut-être tout simplement hospitalisé lui-même…
12. Cessez dès que les informations qui vous parviendront seront trop pauvres pour être exploitées, ou encore parce que vous serez à nouveau envahi(e) par votre brouhaha mental.
13. Demandez à votre ami(e) de vous décrire la personnalité et l'histoire de la personne choisie, réécoutez la cassette, comparez vos résultats.