

Êtes-vous hypersensible ?

Chère lectrice, cher lecteur,

Je vais peut-être vous surprendre mais, plus j'avance en âge, plus je me mets à croire aux phénomènes bizarres, inexplicables, j'oserais même dire « paranormaux ».

Si vous m'aviez dit ça il y a vingt ans, ou même dix ans, je vous aurais ri au nez.

Pour moi, les histoires de fantômes, d'apparitions, de sixième sens étaient des vieilleries qui n'avaient plus de sens aujourd'hui, à part pour les films d'adolescents.

Mais aujourd'hui, je suis devenu... différent.

L'expérience m'a convaincu que la vie était en réalité « plus compliquée que ça ».

Pour tout vous avouer, j'ai dans mon entourage le plus proche des témoignages bouleversants de phénomènes surnaturels.

Je ne vous en dis pas plus car ce sont des affaires privées. De toute façon, mon témoignage ne vous apporterait rien de plus que ce que vous pouvez entendre en interrogeant, pour ainsi dire, la première personne venue.

En effet, les enquêtes montrent de façon constante qu'un à deux tiers des gens disent avoir déjà fait une expérience « extrasensorielle ». Et 25 % des gens affirment avoir déjà « vu » un fantôme.

Ces témoignages existent dans toutes les civilisations, toutes les cultures, à toutes les époques.

Et ce ne sont pas que des « vieilleries », justement.

Actuellement, l'armée américaine travaille sur le « sixième sens » des soldats. Car ils se sont aperçu, sans l'ombre d'un doute, que certains soldats avaient un « instinct » qui leur permettait d'éviter, bien mieux que les autres, les pièges, les mines, les embuscades.

Cet intérêt remonte à la guerre du Vietnam, il y a donc près de 50 ans. Mais les Allemands s'y étaient intéressés eux aussi durant la Seconde Guerre mondiale, il y a 75 ans.

Ils avaient observé que certains soldats semblaient recourir à un « sixième sens ». Ils semblaient deviner, par exemple, que quelqu'un était en train de les viser, et se jetaient à plat ventre pour éviter les balles. À partir de 1972, des recherches menées par la CIA et le ministère de la Défense ont montré que l'intuition et la prémonition (sentiment de savoir ce qui est sur le point d'arriver) variaient fortement d'une personne à l'autre.

Certains soldats se mettent sur le qui-vive, comme des chats, bien avant que leurs collègues ne s'aperçoivent de quoi que ce soit. Et eux-mêmes sont incapables de dire ce qui se produit en eux, mais ils le « sentent ».

Ce ne sont pas les yeux, ni les oreilles. C'est le sentiment d'une menace diffuse. L'impression que l'atmosphère a changé brutalement.

Chacun connaît ce sentiment curieux d'être observé. Si vous fixez les yeux sur la nuque d'une personne dans la rue, vous pourriez avoir la surprise de la voir se retourner brusquement, et vous dévisager comme si elle vous avait surpris, la main dans le sac.

Actuellement, les commandos de Marines (troupes d'élite) américains sont entraînés à se servir de leur « sixième sens » pour se protéger contre les « snipers » (tireurs d'élite) dans le contexte de guérilla urbaine.

Les scientifiques ont aussi constaté que certains types de personnalité ont plus tendance à connaître ces expériences. Elles ressentent ces impressions plus fort et plus vite que les autres.

Il est intéressant de noter que ces mêmes personnalités sont plus exposées à certains types de maladies : syndrome de fatigue chronique, fibromyalgie, maladie de Lyme, dépression, allergies, syndrome du côlon irritable, migraines...

Elles ont souvent une sensibilité plus forte que la moyenne à la lumière, aux sons, aux odeurs, aux sensations tactiles...

Exploitez la puissance de votre esprit sur le corps

Si vous pensez faire partie de ces personnes hypersensibles, vous aurez plus de facilité à utiliser la puissance de votre esprit sur votre corps.

Vous devez prendre conscience que vous avez un don particulier. Sans le savoir, vous distinguez dans votre environnement des signes subliminaux, des nuances imperceptibles qui échappent aux autres.

En tant que personne hypersensible, vous percevez des « stimuli » particuliers qui peuvent vous donner l'impression qu'un endroit, par exemple, est « hanté ». Votre cerveau rattache ces stimuli à son expérience du monde physique « réel » et provoque en vous l'impression du surnaturel.

Cette hypersensibilité vous ouvre des portes.

Je vous parlerai une autre fois plus en longueur du biofeedback mais c'est une technique étonnante. Vous apprenez à contrôler des processus physiques normalement involontaires, comme votre rythme cardiaque, votre pression sanguine, votre tension musculaire ou encore la température de votre peau.

C'est une technique qui est plus difficile d'accès à certaines personnes qu'à d'autres.

Si vous avez vu les derniers James Bond, vous vous souvenez peut-être que le fameux agent secret britannique est capable de ralentir volontairement son cœur. Cela lui permet de feindre un infarctus qui lui permet, dans le film *Meurt un autre jour*, de se tirer une nouvelle fois d'une situation épineuse.

Eh bien ce n'est pas (complètement) de la science-fiction. Personne ne peut bien sûr arrêter son cœur mais, si vous êtes hypersensible, vous pouvez vous entraîner, par la pensée, à ralentir considérablement votre rythme cardiaque. C'est le cas de certains yogis, qui parviennent pratiquement (je dis bien « pratiquement », mais pas entièrement bien sûr) à arrêter leur cœur. Ils obtiennent ce résultat extrême en contractant des muscles de leur abdomen pour empêcher leur sang de revenir au cœur.

Bien sûr, ces techniques peuvent servir même si vous n'êtes ni James Bond, ni commando de marine.

Le biofeedback permet de soulager les douleurs chroniques. Il est utile dans des dizaines de maladies mal comprises et mal soignées par la médecine, que j'ai citées au-dessus : syndrome de fatigue chronique, fibromyalgie, maladie de Lyme, dépression, allergies, syndrome du côlon irritable, migraines...

Si vous êtes concerné(e) par ces problèmes, et ce sujet, je vous invite à répondre à mon message, éventuellement par un témoignage. Nous pourrions poursuivre une autre fois cette conversation.

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis