

F A B R I C E B O N V I N

LA SCIENCE DE L'INTUITION



Guide pratique de vision à distance

ÉDITIONS
Le temps
PRÉSENT

Collection champ limite

Fabrice Bonvin

La Science de l'Intuition

Guide pratique de vision à distance

« Tous ceux qui sont sérieusement impliqués dans la Science
finiront un jour par comprendre qu'un Esprit se manifeste
dans les lois de l'Univers, un Esprit immensément
supérieur à celui de l'homme »

Réponse de Einstein à un enfant qui lui demande si Dieu existe

« Si les portes de la perception étaient nettoyées, chaque chose
apparaîtrait à l'homme telle qu'elle est, infinie »

William Blake, *Le Mariage du Ciel et de l'Enfer*

« Chaque être humain vit dans une prison. La prison, c'est lui-même
et il est son propre gardien. Puisque le gardien est le prisonnier
et la prison, il n'est pas surprenant qu'il y ait si peu d'évasions
et que les délivrances soient si rares »

Idries Shah

Rendez-vous sur le site web compagnon de
« *La Science de l'Intuition* »



<http://www.acadintuition.com>

pour accéder aux nombreuses ressources en complément à cet ouvrage

Préface

L'intuition est un phénomène à la fois banal et extraordinaire. Chacun de nous vit des intuitions plusieurs fois par jour et s'y conforme plus ou moins, en suivant ou non les orientations qu'elles indiquent en termes d'attitude, de comportement, d'action ou de prise de décision. Dans une acception basique, il s'agit d'informations qui parviennent à notre conscience sans qu'elles soient le fruit d'un questionnement ou d'un raisonnement direct. On peut dès lors considérer que c'est notre cerveau qui travaille en « arrière-plan » : il traite l'information qui se présente à nos sens et effectue une mise en relation avec des souvenirs, des aspirations profondes, des projets à court ou long terme, puis il livre spontanément le résultat sous forme d'une idée ou d'une injonction à faire quelque chose. Cette idée ou cette injonction n'ont pas forcément de rapport avec ce que nous étions en train de faire ou de penser, mais il se trouve qu'elles ont du sens, dans un contexte donné, et nous apportent une aide à la décision ou à l'action. La thèse d'un « inconscient cognitif » est très intéressante parce qu'il a été démontré au-delà de tout doute possible que nous avons en effet une activité mentale inconsciente capable de traiter l'information jusqu'à un niveau sémantique, c'est-à-dire qui concerne la signification des mots ou même la valeur des nombres. Il est donc tentant d'attribuer au travail de cet inconscient cognitif les « intuitions » qui parviennent à notre raison sans que celle-ci, en quelque sorte, l'ait cherché. Cependant, si l'on pense avoir levé une part du mystère, il reste à expliquer par quel mécanisme le produit du traitement d'information par l'inconscient cognitif parvient en effet au niveau conscient. Qu'est-ce qui fait que cette intuition surgit à cet instant *t*, et entre dans notre « espace de travail conscient » comme par effraction ?

Mais le mystère s'épaissit quand on considère l'intuition dans une acception plus large. Parfois l'intuition nous sauve la mise (« j'ai oublié de fermer la porte à clé », « j'ai oublié mon portefeuille »...), parfois elle nous sauve la vie (« je préfère ne pas prendre cet avion, ce train... »), et d'autres fois encore elle apporte la solution à des problèmes difficiles sur lesquels des scientifiques butent depuis des semaines ou des mois. Cette « grande intuition » qu'évoquent de nombreux mathématiciens – comme Alain Connes ou Cédric Villani – ou physiciens – comme Albert Einstein, rejoint l'inspiration des artistes. Ces derniers ont souvent le sentiment d'être « reliés » à quelque chose qui les dépasse, qui déborde en tout cas le cadre de leur boîte crânienne. J'ai évoqué dans un ouvrage¹ consacré au sujet la piste d'un « sixième sens » qui serait le sens du cœur, tel qu'illustré dans la célèbre série de tapisseries médiévales de *La Dame à la Licorne*. Ce sens du cœur est l'ouverture à la dimension spirituelle de l'être. Transpersonnelle par définition, cette dimension nous est accessible lors de certains états modifiés de conscience qui relèvent parfois d'un simple lâcher-prise, une simple attention au moment présent, un instant de pleine conscience dans lequel nous réalisons l'interdépendance de toutes choses.

Quand l'intuition ou l'inspiration conduit à réaliser de grandes œuvres, scientifiques ou artistiques, il devient irrationnel de ne pas envisager qu'elle nous relie en fait à un champ d'information qui n'est pas seulement confiné à l'individu. Que ce champ corresponde au vide quantique non-local, aux mondes des Idées de Platon, à la noosphère de Teilhard de Chardin, à l'inconscient collectif jungien, aux annales akashiques des traditions ésotériques, ou encore un « mix » de tout cela, reste à éclaircir et peut-être qu'il est vain à ce stade de spéculer sur sa nature et son origine. En revanche, il est sain et nécessaire de constater ses manifestations et en particulier les plus extraordinaires, car elles pointent vers la réalité ontologique de cette notion. Un seul exemple suffit à faire taire les critiques les plus virulentes de l'interprétation du phénomène de l'intuition selon cette grille de lecture. Il s'agit de l'histoire du mathématicien indien Srinivasa Ramanujan (1887-1920). Issu d'un milieu très pauvre, il n'avait fait aucune étude mais se passionnait pour les mathématiques. Il avait étudié en autodidacte quelques livres déjà largement dépassés à l'époque et s'était mis à écrire spontanément de nombreuses formules mathématiques. N'ayant pas retenu l'attention des quelques mathématiciens indiens auxquels il avait pu les montrer, il avait envoyé quelques-uns de ses documents à un mathématicien respecté de l'université de Cambridge, Godfrey Hardy. Celui-ci a d'abord cru à un canular, puis a invité le jeune Ramanujan à Cambridge, mais le jeune Indien n'ayant pas la formation mathématique nécessaire, il était incapable de démontrer les résultats de ses formules. Hardy l'aidera à en démontrer quelques-uns, et Ramanujan se retrouva, à 31 ans, membre de la *Royal Society* en 1918. Il mourut deux ans plus tard en Inde, très affaibli du fait de ses difficultés à se nourrir en Angleterre. Mais Ramanujan a laissé 3 900 formules, dont moins d'une centaine ont été démontrées depuis comme contenant des erreurs. En outre, certaines formules sont extrêmement complexes et contiennent, selon les mathématiciens eux-mêmes, des nombres qu'il est impossible de deviner. Devant l'impossibilité d'expliquer rationnellement comment Ramanujan parvenait à ses équations et résultats, comment ne pas considérer, ne serait-ce qu'un instant, la façon dont lui-même expliquait son mode de fonctionnement ? C'est « tout simplement » la déesse qu'il priait, Namagiri Thayar, qui lui soufflait ces formules, lesquelles exprimaient la pensée de Dieu (Vishnou dans ce cas).

Il raconte ainsi : « Pendant le sommeil, j'ai eu une expérience hors du commun. Il y avait un écran rouge formé par du sang qui coule. Je l'observais. Soudain, une main a commencé à écrire sur l'écran. Cela a attiré toute mon attention. Cette main a écrit un certain nombre d'intégrales elliptiques. Elles se sont incrustées dans mon esprit. Dès que je me suis réveillé, je me suis mis à les mettre par écrit. »

Pour un Occidental rationnel du XXI^e siècle, il s'agit là bien sûr d'une explication naïve qui procède d'une pensée magique, si ce n'est pas du délire pur et simple. À charge pour celui-ci d'en produire une plus satisfaisante ! Car pour spectaculaire qu'il soit, le cas de Ramanujan n'est pas complètement unique, hormis par sa « magnitude » puisque nombre de ses formules ont joué depuis un rôle majeur dans des domaines qui n'existaient pas à son époque, comme l'étude des trous noirs, l'intelligence artificielle, la cryptographie, etc. Lorsqu'il a évoqué le cas de Ramanujan lors d'un colloque à Paris en 2017, le Dr Raymond Moody, pionnier de l'étude des Expériences de Mort Imminente, l'a mis en regard de deux autres cas, qui sont rien moins que fondateurs de la rationalité occidentale. Le premier est celui de Parménide, philosophe grec présocratique qui a écrit le premier texte portant sur la déduction logique (*De la Nature*), après avoir été « enlevé par une déesse » qui lui a dicté ce poème en vers. Le second cas est celui de Descartes, qui « a été visité trois fois par la déesse

de la vérité » au cours de la même nuit après avoir prié Dieu de lui envoyer quelque méthode pour découvrir la vérité ; expérience de laquelle il a tiré son fameux *Discours de la Méthode*. Ainsi, ce qu'il y a de plus rationnel en l'homme, le raisonnement logique, la quête de la vérité, la déduction mathématique, peuvent être rattachés à des expériences qui ont finalement consisté à mettre des individus en relation avec « l'autre côté du réel ».

Si l'on y ajoute l'immense corpus de données qui concerne les calculateurs prodiges, les personnes atteintes du syndrome du savant (mémoire prodigieuse, capacités de reproduction parfaite, etc.), ou encore les phénomènes de petite et grande voyance, ne sommes-nous pas conduits, rationnellement, à envisager que l'intuition soit la porte d'accès à un savoir illimité, à quelque chose qui existe déjà en dehors de l'esprit, et que nous ne faisons que « capter » lors de certaines fulgurances ?

Naturellement, le livre que vous tenez entre les mains va vous en apprendre bien davantage. Car après avoir exposé le cadre théorique à peine esquissé ici et les nombreux domaines d'application pratique de l'intuition, après avoir présenté les pistes de réflexion qui ressortissent aussi bien aux neurosciences qu'à la physique quantique, Fabrice Bonvin entre de plain-pied dans le phénomène de la vision à distance et nous en livre les clés. La vision à distance est en effet la technique qui a fait l'objet du plus grand nombre de recherches et d'applications, aussi bien dans le domaine civil que militaire, et qui offre aujourd'hui plusieurs protocoles de mise en pratique de l'intuition, en activant les bons mécanismes de l'esprit. Les résultats proprement incroyables présentés dans ce livre ne peuvent qu'emporter la conviction quant à la réalité du phénomène et l'efficacité des techniques. Par-dessus tout, l'auteur innove ici en proposant à ses lecteurs, non seulement un véritable travail d'enquête journalistique sur l'intuition et ses différents visages, de même qu'une réflexion sur les liens qui unissent science et spiritualité, mais aussi et surtout un guide pratique qui permet d'expérimenter. Car comme le dit le Maître Dōgen dans le bouddhisme zen, « s'étudier soi-même, c'est s'oublier soi-même », et mettre en œuvre la réalité de l'intuition appliquée permet de dépasser la personne, l'individu, pour comprendre à quel point nous ne sommes pas des êtres isolés, mais les parties d'un tout extraordinairement vivant et riche. Mieux connaître notre véritable nature relève d'une spiritualité en action qui ne peut que profiter à la transformation du monde que beaucoup appellent de leurs vœux.

Jocelin Morisson

Journaliste et auteur, mai 2018

Introduction

« Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'Univers et les dieux »
Inscription placée sur le fronton du temple de la Pythie de Delphes

Nos ancêtres, exposés aux caprices de la Nature, étaient constamment reliés à l'intuition. Dans un environnement globalement hostile et souvent imprévisible, c'était une question de survie.

De nos jours, l'intuition est tout autant sollicitée, particulièrement dans les contextes de prise de décision et de résolution de problèmes. Nos contemporains – qu'ils soient dirigeants d'entreprise, juges, policiers ou entrepreneurs – recourent quotidiennement à leur faculté intuitive, notamment à l'occasion d'un événement inattendu ou d'une situation sans précédent. La carence ou la surabondance d'informations, sinon l'urgence conduisent aussi fréquemment à s'en remettre à l'intuition.

L'intuition n'est pas un don. Comme tout processus cognitif (mémoire, langage, attention), l'intuition est présente à des degrés divers en chacun d'entre nous. Autrement dit, nous possédons tous cette compétence. Ce potentiel s'exerce, se développe et se mobilise, de la même manière que nous avons tous la capacité d'apprendre à faire du vélo ou à jouer de la guitare. À l'image d'un muscle, plus vous exercez votre intuition, plus elle se développera, se manifestera et vous guidera dans votre vie, et cela toujours plus efficacement.

Durant deux décennies, le gouvernement américain a investi des dizaines de millions de dollars pour développer une méthode qui entraîne l'intuition. En charge de ce mandat, le *Stanford Research Institute* – l'un des plus prestigieux instituts de recherche au monde – a développé une série de protocoles appelés « controlled remote viewing » (vision à distance). Fruit de l'application de ces recherches scientifiques, cette méthode permet d'extraire et de décrire intuitivement de l'information au-delà des contraintes de l'espace et du temps. Elle fut enseignée avec succès au personnel militaire et permit de développer leurs capacités intuitives à des fins d'espionnage psychique. Parce qu'elle a des fondements scientifiques et qu'elle a fourni d'excellents résultats, cette méthode est considérée comme étant la plus efficace pour entraîner l'intuition.

Applications et bénéfices de la méthode

Au-delà du développement de l'intuition, les applications pratiques de la vision à distance sont nombreuses. Au cours de ces dernières décennies, des individus, organismes privés ou étatiques ont utilisé cette méthode dans des contextes de récolte de renseignement stratégique (économique ou militaire), d'investissement boursier, de recherche archéologique ou de personnes portées disparues, etc.

Pour de nombreux bénéficiaires de la méthode, la vision à distance est avant tout un formidable outil de développement personnel. Appliquer cette méthode, c'est apprendre à

mieux se connaître car se mettre à l'écoute de son intuition est une voie de transformation intérieure, pour ensuite mieux agir sur le monde.

Comme elle favorise la prise de conscience des schémas de fonctionnement de l'intellect, cette méthode permet de mieux maîtriser ce qui relève du mental et d'apprendre à le dissocier de l'intuition. En outre, la vision à distance exige de mobiliser les facultés attentionnelles, intentionnelles et de concentration. Elle conduit l'intuitif à davantage porter attention à ses ressentis corporels, à mieux poser et soutenir une intention tout en cultivant ses capacités de concentration sur les protocoles. Somme toute, cette méthode propose d'exercer et de développer cette capacité naturelle qu'est l'intuition.

Ce développement personnel amènera, à son tour, une appréhension plus fine et plus subtile des personnes et des situations. Il garantira également des prises de décisions assurées et confiantes, notamment en autorisant une coopération bénéfique entre l'intuition et le mental. Aussi, il stimulera la créativité et la capacité à trouver des solutions innovantes – intuition et créativité se nourrissant l'une de l'autre. Pratiquer la vision à distance, c'est finalement faire soi-même l'expérience de la perception non-locale et adopter une conception de la nature de l'Homme et de la réalité s'affranchissant du cadre dogmatique des paradigmes scientifiques dominants.

Face au progrès exponentiel de l'intelligence artificielle annonciateur d'une quatrième Révolution Industrielle, les compétences qui permettront d'affirmer la suprématie de l'Homme sur la Machine prendront toujours davantage d'importance. Parmi celles-ci, l'intuition figure en bonne place au rang des aptitudes que les robots ne pourront jamais développer, car il leur manquera toujours cette part d'humanité. Pour cette raison, l'intuition est une compétence appelée à être valorisée et davantage recherchée.

Mon expérience

En 1995, le gouvernement américain a révélé l'existence du programme secret de vision à distance. Cette nouvelle a immédiatement retenu mon attention. Le fait que des individus, formés par l'intermédiaire d'un institut de recherche renommé, espionnent par l'esprit les ennemis des intérêts stratégiques des États-Unis bousculait mon esprit cartésien. Si la vision à distance ne fonctionne pas, comment expliquer la longévité de vingt-trois ans du programme ? Quels résultats concrets furent obtenus par ces espions psychiques ? Que nous dit la vision à distance sur notre conception de la réalité et de la conscience ?

Au fil des années, le gouvernement américain a déclassifié des milliers de documents sur la vision à distance². La lecture attentive de ces documents (comptes rendus de séances intuitives, recherches scientifiques du *Stanford Research Institute*, etc.) m'a conduit à conclure que la vision à distance fonctionne et qu'avec de l'entraînement, tout le monde est capable d'obtenir des résultats.

C'est alors que j'ai mis en application cette affirmation de Hal Puthoff, le directeur scientifique du programme : « Quand on parle de vision à distance, il existe deux catégories de personnes : ceux qui en ont fait l'expérience et qui savent que cela fonctionne et ceux qui ne l'ont pas fait et pour lesquels cela ne marche pas ». C'est ainsi que je me suis formé auprès de Paul H. Smith, l'un des espions psychiques du programme, tout en complétant ces enseignements avec les apports de Lyn Buchanan et Lori Williams.

En pratiquant la vision à distance, j'ai découvert un espace dont je ne soupçonnais pas l'existence, celui de la non-localité. En séance intuitive, l'espace et le temps n'ont pas de prise sur les événements. Les possibilités d'exploration sont infinies et les capacités de la conscience ne connaissent pas de limites. La vision à distance est une pratique qui porte en elle le potentiel de modifier votre vision du monde, celle du fonctionnement de la réalité et de votre place dans l'Univers.

L'expérience de la non-localité m'a propulsé à la place d'un enfant de deux ans, au moment précis où il est plongé dans l'apprentissage du langage et dans l'appréhension du réel par ses cinq sens. Le protocole de vision à distance exige à peu près la même chose d'un adulte : il s'agit d'expérimenter la non-localité via le subconscient, d'interpréter et de traduire le langage du subconscient vers le conscient par l'intermédiaire des ressentis kinesthésiques. Ma tâche fut donc d'apprendre à décoder le langage du subconscient ainsi qu'à reconnaître les perceptions subtiles qui vont au-delà de mes cinq sens. En mobilisant ces capacités, cet apprentissage a considérablement exercé et développé mon intuition, celle qui est désormais sollicitée régulièrement dans mon quotidien.

La vision à distance m'a aussi enseigné le pouvoir de l'instant présent, cette faculté à être « ici et maintenant ». C'est en portant pleinement attention sur son expérience, sur ses ressentis du moment présent que l'on prépare un terrain favorable à l'expression de son intuition. Susciter cette disposition d'esprit, c'est adopter une posture d'accueil et d'ouverture favorable aux moments d'intuition. Cette capacité à vivre intensément l'instant présent est à nouveau illustrée par les jeunes enfants, eux qui ont les sens constamment en éveil, prêts à capter une infinité d'informations sur leur environnement. Ils portent un regard neuf sur le monde, la psyché n'est pas encombrée d'attentes ou d'idées préconçues. Pour convoquer la réussite en vision à distance, il s'agit peut-être de se déconditionner, de retrouver le regard d'enfant d'autrefois.

En fin d'ouvrage, vous trouverez la retranscription intégrale d'une séance intuitive que j'ai menée il y a quelques années. Elle donne une idée du niveau de résultat qu'un individu lambda, doué d'un capital intuitif naturellement moyen, peut obtenir en exerçant régulièrement son intuition à l'aide du protocole décrit dans cet ouvrage. Cette retranscription fait également office de récapitulation des chapitres précédents, illustrant la manière dont le protocole doit être suivi.

L'apprentissage

Cet ouvrage vous offre une base théorique solide en vision à distance mais ne remplace pas la pratique : vous ne développerez ni vos capacités en vision à distance, ni votre intuition en vous contentant de lire ces pages. Il sera indispensable de compléter ce savoir avec une pratique régulière et constante. De la même manière, vous n'apprenez pas à conduire un véhicule en lisant le Code de la route. Connaître le Code de la route est nécessaire, mais pas suffisant. Tôt ou tard, vous devrez vous mettre au volant.

Vous pouvez apprendre à conduire seul, tout comme vous pourrez mener vos premiers pas en vision à distance par vous-même. C'est possible, mais déconseillé. En l'absence d'un moniteur d'auto-école à vos côtés, vous vous exposez à développer de mauvaises habitudes au volant, voire à provoquer un accident de la route. De même, en vision à distance, vous naviguez sur le Web cosmique à la recherche d'informations et, ici aussi, les obstacles sont

légion : cherchez-vous les informations au bon endroit et au bon moment ? Comment interprétez-vous tel ou tel ressenti ? Respectez-vous la structure du protocole à la lettre ?

En vision à distance, l'équivalent du moniteur d'auto-école s'appelle le « facilitateur ». Son rôle est d'accompagner l'intuitif dans son apprentissage et de le guider, de l'assister durant sa séance. Ses tâches principales consistent à fournir les instructions nécessaires à la recherche des informations intuitives et à donner un feedback immédiat pour corriger les erreurs et renforcer les bonnes pratiques. Par conséquent, l'action de coaching et de feedback constitue un facteur de réussite primordial dans l'apprentissage de la vision à distance.

Le facilitateur joue aussi un rôle équivalent au copilote d'un rallye automobile. Le copilote se concentre sur la navigation et le parcours, communique l'information au pilote, permettant à celui-ci de se focaliser pleinement sur la conduite. De même, en vision à distance, le facilitateur dirige l'intuitif dans ses actions afin que ce dernier se libère des sollicitations du mental et puisse au maximum porter son attention sur ses perceptions intuitives.

Le coaching dispensé par le facilitateur est un acte formateur : ses interventions mobilisent l'attention et stimulent l'apprentissage par un jeu de questions-réponses. Il veille à introduire les concepts et les pratiques essentielles à la vision à distance à un rythme respectant les besoins de l'apprenant et l'amène à tirer lui-même les leçons indispensables à son apprentissage. Sa mission est également d'accompagner et de superviser les séances intuitives, en fournissant un feedback immédiat à l'intuitif, afin que celui-ci apprenne à identifier ce qui relève du mental et de l'intuition. En définitive, s'adresser à un facilitateur est vivement recommandé pour adopter immédiatement les bons réflexes, accélérer l'apprentissage ainsi que bénéficier de l'accompagnement et de l'expérience d'un expert dans le domaine.

Présentation des chapitres

L'ouvrage se divise en deux parties : la première propose un panorama à trois cent soixante degrés sur les questions de l'intuition et de la vision à distance tandis que la deuxième fournit une description du protocole de vision à distance (controlled remote viewing), étape par étape.

Le premier chapitre explore le monde de l'intuition et décrit les trois courants de pensée qui se sont approprié le phénomène intuitif. Le lecteur découvrira que l'école de pensée de l'intuition extrasensorielle permet de penser et d'introduire la vision à distance comme un outil de développement de l'intuition. Une brève présentation de la vision à distance et de ses applications clôt ce chapitre.

Le deuxième chapitre établit un survol du programme « Stargate », cette initiative secrète qui a mis l'intuition au service des intérêts stratégiques des États-Unis. C'est dans le cadre de ce programme que le *Stanford Research Institute* a développé les protocoles de vision à distance structurée afin de former des espions psychiques. J'illustrerai l'histoire et le succès de ce programme par plusieurs exemples tirés de documents déclassifiés. Le mot de la fin de ce chapitre consistera à donner deux exemples récents d'application de la vision à distance dans le domaine civil, l'un dans le cadre de la recherche de personne, l'autre dans l'environnement de la recherche en microbiologie.

Le troisième chapitre suggère des pistes pour rendre compte du fonctionnement de la vision à distance. J'amènerai le lecteur sur le terrain de la mécanique quantique et de la philosophie, deux disciplines à même d'apporter un éclairage précieux sur les mécanismes présidant à la perception extrasensorielle. Nous constaterons que la physique de pointe, celle qui formalise la structure fondamentale du réel en termes d'informations, donne plusieurs clefs de compréhension du phénomène intuitif. Quant à la philosophie, elle nous autorisera à prendre de la hauteur en démontrant que la vision du monde matérialiste en cours repose davantage sur un système de croyances institutionnalisées que sur des fondements scientifiques solides.

Le quatrième chapitre aborde la question de la préparation à une séance de vision à distance. Quelle est la posture mentale optimale pour pratiquer et comment s'y préparer au mieux ? Il sera question des ondes cérébrales, du rôle des deux hémisphères du cerveau, et surtout de pratiques favorisant un état de réceptivité à l'intuition. Deux exercices de relaxation essentiels à la pratique de la vision à distance seront proposés.

Le cinquième chapitre passe en revue les principes fondamentaux de la vision à distance. Celui-ci constitue la fondation de votre apprentissage en répondant aux questions essentielles, telles que : comment fonctionne le mécanisme de connexion à son intuition ? Quels sont les facteurs de réussite ? Comment gérer les interférences du mental ? Comment poser une intention ? Que contiennent les étapes du protocole ? Il est recommandé de bien maîtriser ce chapitre afin de tirer le meilleur profit du protocole en lui-même.

Le sixième chapitre marque le commencement de la deuxième partie du livre, vous guidant au travers des six étapes du protocole de la vision à distance. Comme chaque étape est décrite au sein d'un chapitre dédié, le protocole se déroule jusqu'au onzième chapitre.

Le douzième chapitre fait office de conclusion et s'interroge sur les enseignements de la vision à distance. Que nous dit cette pratique sur nous-mêmes ? Quel message fondamental délivre-t-elle sur la nature de la réalité ?

Je souhaite que ce livre soit un compagnon dans votre cheminement de développement personnel et qu'il vous permette d'injecter du sens, de la confiance et de l'équilibre dans toutes les facettes de votre vie. Avant d'aborder le premier chapitre, gardez à l'esprit que la lecture de cet ouvrage ne remplace pas la pratique et remémorez-vous cette phrase de Sénèque : « ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles ».

Chapitre I. La Science de l'Intuition

« L'intuition est un don sacré et la rationalité en est le loyal serviteur »
Albert Einstein

Vivre son intuition

Ceci est une histoire vraie. En février 2015, le Taïwanais Lin Ming-Wei, son épouse et leur nourrisson embarquent à bord d'un vol TransAsia reliant l'aéroport de Songshan à l'île de Kinmen. Peu avant le décollage, le père de famille perçoit un « drôle de bruit » provenant de l'aile gauche de l'avion. Mal à l'aise et tourmenté par ce bruit, il exige un autre siège auprès du personnel navigant. Déplacé en famille sur le flanc droit de l'appareil, il a le pressentiment qu'il a « agi pour le bien des siens ». À peine décollé, l'avion pique au sol, heurte une autoroute surélevée avant de s'abîmer dans une rivière. Plus de vingt-cinq passagers périssent, dix-sept sont portés disparus et seize survivent au crash.

Au moment de l'impact, Lin Ming-Wei et sa compagne s'extraient de la carlingue et viennent au secours de leur fils unique s'enfonçant dans les eaux troubles de la rivière Keelung. Le père administre au nourrisson, récupéré dans un état critique, un massage cardiaque salvateur.

Le protagoniste de ce tragique fait divers aurait pu ignorer son intuition, dont la fulgurante irrationalité n'avait d'égale que la désagréable sensation qui la précédait. Or, instinctivement, il se fia d'emblée à ce ressenti. Lui et sa famille tirés d'affaire, Lin Ming-Wei dira plus tard aux journalistes venus recueillir son témoignage qu'« il faut savoir écouter sa petite voix intérieure ».

Cette petite voix intérieure, c'est l'intuition. Elle se manifeste ici et là, de manière spontanée et inattendue, tant à l'occasion de situations anodines que critiques, comme illustré par cet effroyable fait divers. L'intuition est garante d'une meilleure capacité à la prise de décision, convoque la créativité et l'innovation et facilite l'adoption des bonnes réponses aux multiples questions de la vie quotidienne.

Or, qu'est-ce que l'intuition ? Étymologiquement, le mot « intuition » puise ses racines dans le terme latin *intueor, intueri*. Intuition se décompose en « in » et « tuition ». Le préfixe « in » signifie « dans » ou « à l'intérieur » et « tuition » provient du mot latin « tueri » voulant dire « regarder attentivement » ou « contempler ». L'intuition désigne donc l'acte de regarder attentivement à l'intérieur de soi.

Le *Petit Larousse*, quant à lui, définit l'intuition comme une « une forme de connaissance immédiate qui ne recourt pas au raisonnement ». Elle représente une forme de compréhension directe et spontanée, qui ne s'appuie ni sur l'expérience, ni sur la raison, ni sur des indices sensoriels extérieurs. Il est important de souligner qu'elle est indépendante de la raison : elle ne découle ni de l'analyse, ni de la pensée, ni du calcul. L'intuition semble procéder d'un mode d'accès particulier à l'information, à une connaissance qui proviendrait de l'intérieur de nous, comme l'indique son étymologie.

Socrate et son daïmon

Chacun d'entre nous est doué d'intuition, il s'agit d'une capacité naturelle et innée que je vous invite à convoquer, explorer et surtout développer afin de cultiver son fantastique potentiel. À l'image d'un torrent, le flux intuitif est incessant et constant, disponible ici et maintenant. Parce qu'il est subtil et délicat, tout l'enjeu est d'apprendre à se relier, à établir la connexion à ce flux. L'universalité de la faculté intuitive rend compte du fait qu'un esprit tel que Socrate, considéré comme l'un des pères du rationalisme occidental, fut accompagné et inspiré, toute sa vie, par une « voix intérieure », qu'il nommait daïmon (δαίμων/daímôn). Ce génie familier – que Socrate considérait comme une émanation de la divinité et qui ne doit pas être confondu avec le « démon » contemporain – lui suggérait ses résolutions, le stimulait ou le mettait en garde. Par exemple, c'est cette voix qui le met sur le chemin de Phèdre, rencontre à l'origine du « Dialogue sur l'amour » : « Lorsque j'étais, bon ami, sur le point de repasser la rivière, j'ai senti ce signal divin et familier qui m'arrête toujours au moment où je vais accomplir une action. J'ai cru entendre ici même une voix qui me défendait de partir avant de m'être astreint à une expiation, comme si j'avais commis quelque faute à l'égard de la divinité », rapporte Platon dans son dialogue intitulé *Phèdre*.

L'intuition ou le mental ?

À l'instar de Platon, certains considèrent l'intuition comme « un guide intérieur ». Le dicton populaire n'affirme-t-il pas que « la première impression est toujours la bonne » ? C'est que celle-ci a les qualités de l'intuition, à savoir un caractère d'immédiateté, de rapidité et d'évidence, tout en étant ressentie comme juste. Le « guide intérieur » s'exprime toujours plus vite que le mental.

Pour apprendre à distinguer l'intuition de votre mental, un exercice simple consiste à tenir un journal. Dès qu'une question vous vient à l'esprit, notez les réponses. Si la réponse est immédiate et brève, c'est une intuition. Si la réponse s'accompagne d'un raisonnement ou d'une justification, c'est du mental. Toujours dans votre journal, consignez les réponses que vous avez suivies ainsi que votre ressenti au moment de recevoir les réponses. En relisant a posteriori les réponses aux questions, vous apprendrez à mieux reconnaître votre ressenti en fonction du type de réponse (intuition/mental). Aussi, vous découvrirez que l'intuition, par définition, ne se trompe jamais. Si la réponse à la question est fausse ou mauvaise, c'est qu'il ne s'agissait pas d'intuition, mais de mental.

L'intuition dans le monde des affaires

Depuis une dizaine d'années, principalement aux États-Unis, une part croissante du monde des affaires cherche à apprivoiser l'intuition afin d'en faire une précieuse alliée. Dans un environnement où tout s'accélère, dans un contexte toujours plus complexe et imprévisible, l'enjeu est souvent de prendre la meilleure décision au meilleur moment.

De nombreux dirigeants, entrepreneurs et décideurs s'appuient sur l'intuition pour enrichir leur intelligence rationnelle, en particulier lors de situations nouvelles ou inconnues. Ils

commencent généralement avec une intuition et la valide avec des données. Si l'intuition est l'étincelle, les données sont le combustible nourrissant le feu. « Laissez à l'intuition les décisions importantes » a récemment conseillé Tim Cook, le directeur général d'Apple en ajoutant : « ensuite, mettez tout en œuvre pour prouver qu'elle est correcte ».

Selon un sondage récent de la *Smith School of Business Executive*, les leaders font fréquemment appel à l'intuition en tant qu'outil à la prise de décision, que ce soit pour la gestion de crises et d'équipes. Et ils auraient tort de s'en priver : de nombreuses études scientifiques, à l'instar de celles du Dr Gerd Gigerenzer, directeur du *Max Planck Institute for Human Development* de Berlin³, indiquent que les décisions prises sur un mode intuitif sont qualitativement meilleures que celles générées par des processus rationnels. Autrement dit, en favorisant la vision globale d'une situation et de ses enjeux, en permettant d'aller à l'essentiel et en faisant remonter une évidence enfouie au fond de soi, l'intuition confère un avantage compétitif qui vaut de l'or.

Une étude de la fin des années 90 menée par Jagdish Parikh, chercheur à la *Harvard Business School*, révèle que parmi 13'000 cadres supérieurs interrogés, 80 % d'entre eux attribuent leur succès en affaires à l'intuition. Plusieurs études scientifiques leur donnent raison. Mentionnons brièvement celle du professeur John Mihalasky du *New Jersey Institute of Technology* : cette étude, menée sur 385 PDG (CEO) sur une période de dix ans, a mis en évidence une forte corrélation entre l'intelligence intuitive et les résultats financiers de l'entreprise. Plus précisément, 81 % des dirigeants dotés d'une forte capacité intuitive ont doublé leurs profits en cinq ans alors que le score tombe à 25 % pour les dirigeants pourvus d'une faible intuition. La corrélation était tellement flagrante qu'il fut possible de déterminer la capacité intuitive d'un PDG par la seule lecture de ses résultats financiers.

L'intuition joue aussi un rôle important dans les processus d'innovation et de création. Pour ne citer qu'un exemple, le projet de la voiture autonome « Waymo » développé par Google trouve son origine dans une intuition de Sebastian Thrun, professeur à l'Université de Stanford. Il développa l'idée de la voiture autonome avant même que la technologie ou les infrastructures ne le permettent.

Selon une étude menée par Burke et Miller⁴, conduite sur soixante managers expérimentés aux États-Unis, la plupart des managers se fient à l'intuition dans un contexte de carence ou de paralysie informationnelle. L'intuition dicte la décision dans 80 à 95 % des cas en situations d'urgence, ambiguës ou de trop grande complexité, confirme une autre étude⁵. Pour deux tiers des managers, l'intuition mène à d'excellents résultats en termes de qualité et de rapidité de prise de décision. Plus récemment, Dane, Rockman et Pratt⁶ ont montré que la prise de décision de type analytique est indiquée dans un environnement structuré tandis que l'intuition est plus efficace dans un contexte où, à l'inverse, règnent l'incertitude et l'absence de structure.

Sur le plan interpersonnel, l'écoute et l'ouverture à son intuition apporte d'innombrables avantages dans la conduite des affaires : mentionnons la capacité à « sentir » ses interlocuteurs et les situations, à anticiper des tendances, à adopter ou éviter des orientations stratégiques. Le développement de l'intuition autorise également une sensibilité accrue ainsi qu'une vision globale, périphérique et fine des situations, en les envisageant sous des angles différents.

Trois déclinaisons de l'intuition

Au carrefour de la psychologie, des neurosciences, de la philosophie et de la spiritualité, l'intuition ne se présente nullement sous la forme d'un bloc monolithique mais arbore plusieurs visages en fonction des disciplines qui se l'approprient. Présentement, le phénomène intuitif est investi par trois écoles de pensée offrant des explications pourvues d'une certaine complémentarité entre elles :

1. L'école de l'inconscient neuronal qui s'appuie sur les recherches menées en neurosciences. D'après ce courant représenté par les neuropsychologues et les théoriciens du management, l'intuition est le fruit d'une mécanique cognitive. Ici, notre cerveau traite de manière complexe des informations enfouies dans notre inconscient. L'intuition des neurosciences est donc logique et rationnelle, se fonde sur l'expérience, la maîtrise et la connaissance.

2. L'école de l'intuition spirituelle qui se dessine comme l'une des voies royales au Soi, à son être supérieur. Verticale et transcendante, l'intuition relie l'individu à sa part immortelle ou « divine ». Dans cette métaphysique de l'Inconscient, celui-ci est assimilé au Soi, en écho aux traditions orientales (Hindouisme, Védas). L'intuition facilite la communication entre le Moi et le Soi, c'est-à-dire la relation de la conscience à sa part créatrice.

3. L'école de l'intuition extrasensorielle qui envisage la capacité de capter des informations par-delà les cinq sens ordinaires, via un « sixième sens ». Il est ici question de perception extrasensorielle, illustrée entre autres par des phénomènes de précognition ou de télépathie, et étudiée par les parapsychologues.

L'inconscient neuronal et les neurosciences

L'école de pensée de l'inconscient neuronal, à savoir l'intuition étudiée à travers le prisme des neurosciences, représente le courant majoritaire au sein du monde scientifique et universitaire. C'est également la vision dominante du fonctionnement de l'intuition, telle que diffusée par les médias de masse.

Historiquement, la recherche académique sur les phénomènes intuitifs fut très éparse. À l'époque du courant behavioriste, l'intuition était considérée inadaptée à l'étude scientifique puisque qualifiée d'irrationnelle, échappant à la mesure et ancrée dans l'inconscient. Dans ce contexte, rares étaient les chercheurs se hasardant à étudier les processus intuitifs, sujet snobé par le monde scientifique. C'est finalement durant les années 80, avec l'introduction d'outils issus de la psychologie cognitive déployés dans le cadre d'études sur les phénomènes inconscients, que les psychologues ont envisagé d'explorer l'intuition avec l'attention et la rigueur qu'elle mérite⁷. C'est ensuite une avancée technologique, celle de l'imagerie médicale, qui a permis de progresser dans la compréhension des phénomènes intuitifs, en retraçant les circuits empruntés par l'intuition dans le cerveau. Grâce aux IRM fonctionnelles, on peut désormais provoquer des mouvements dans le cerveau et observer l'activité qui en découle. De cette façon, les neuroscientifiques ont identifié de nouvelles connexions cérébrales confirmant que certaines « informations » parviennent à notre conscience sans emprunter les voies sensorielles traditionnelles.

Au sein de la communauté scientifique, il n'existe pas de véritable consensus sur la définition du terme « intuition » et la littérature académique l'associe aux notions suivantes :

immédiateté, charge émotionnelle, processus préconscient, connaissance instinctive, sentiment d'exactitude, etc.⁸. À titre d'exemple, Bowers et collaborateurs, bien connus pour leurs études sur l'intuition, la définissent comme un « mode de traitement de l'information distinct, par lequel l'information logée dans l'inconscient est utilisée comme un guide à la décision et à la résolution de problèmes ». Pour ces chercheurs, l'intuition est une « perception préliminaire non-consciente empreinte de cohérence (schéma, signification, structure) guidant la pensée vers un pressentiment ou une hypothèse portant sur la nature de la cohérence en question ».

Pour les neuroscientifiques, l'intuition est un « inconscient d'adaptation », une sorte d'intelligence inconsciente alimentée par l'ensemble des informations enregistrées par notre cerveau. Ils évoquent une « mémoire implicite » qui capterait l'intégralité des souvenirs, ressentis, sensations, données routinières de notre vécu. Selon ce mécanisme inconscient, notre cerveau enregistrerait en permanence tous les ressentis sensoriels que nous éprouvons pour alimenter une base de données sensorielles, représentant un million de milliards de bits d'information. Si, dans une situation connue, un détail change, notre intuition s'active via la mémoire sensorielle. En un millième de seconde, l'intuition surgit de la mémoire sensorielle et se manifeste par un ressenti corporel. Comme ces informations sont enfouies dans notre inconscient et ne parviennent pas à notre conscience, le cerveau nous fait prendre des décisions sans que nous ayons conscience des perceptions originelles. En d'autres termes, le cerveau arrive directement à des conclusions en court-circuitant leur élaboration. Le surgissement de l'intuition s'accompagne d'une modification du système neurovégétatif – battements de cœur, sensation de chaleur, mains moites – et provoque une sensation physique de bien-être ou de mal-être. Elle s'exprime par une émotion et passe de l'implicite à l'explicite quand nous mettons des mots sur ce qu'elle nous dit.

Signalons que de grands noms des neurosciences – tels que David Eagleman, Michael Ray, Antonio Damasio – soulignent que l'intuition libère la créativité par la levée des connexions habituelles, des blocages intellectuels ainsi que par un glissement vers un état mental plus primitif. Une sorte de déclic fulgurant, en quelque sorte, qui permet au cerveau de traiter des informations à notre insu, et donne accès à des éléments inaccessibles par la pensée rationnelle ou déductive. Une majorité d'études scientifiques démontrent que l'intuition, si elle est utilisée dans un contexte favorable, peut mener à des prises de décision de qualité supérieure à celles qui découlent d'un traitement analytique standard.

Remarquons que les spécialistes de l'intuition en entreprise favorisent l'école de pensée de l'inconscient neuronal, postulant que l'intuition est produite par une prodigieuse mécanique synaptique inconsciente, puisant dans la mémoire implicite. On retrouve cette idée que l'intuition puise dans un vaste réservoir d'expériences stockées dans le cerveau sous la forme d'ensembles d'informations associatives et de probabilités préalables. C'est d'ailleurs ce que semble confirmer une étude scientifique récente menée au Japon.

La tête-chercheuse de l'Inconscient

Un groupe de neuroscientifiques japonais ont demandé à des joueurs expérimentés de Shogi – un jeu d'échecs local – de déplacer une pièce du jeu en moins d'une seconde, en mode « intuitif » de manière à ce que le processus analytique n'ait pas le temps de se déployer. Mesurés par l'imagerie par résonance magnétique (IRM), les mouvements des joueurs se traduisent par l'activation de certaines zones du cerveau. Les ganglions de la base

du cerveau, qui comprennent le noyau caudé, le putamen et le globus pallidus, ont été identifiés comme acteurs du mécanisme intuitif. Ces ganglions jouent traditionnellement un rôle dans les processus d'apprentissage, de mémorisation et d'exécution de comportements routiniers⁹.

Les ganglions de la base n'étaient pas activés quand les joueurs expérimentés étaient en mode analytique, quand ils avaient davantage de temps pour déplacer la pièce du jeu. Les chercheurs ont fait l'hypothèse que le cortex est associé à la perception et l'analyse conscientes alors que le noyau caudé abrite l'expertise hautement spécialisée, permettant d'apporter une solution en court-circuitant la pensée consciente. Ceci serait l'intuition, une sorte de tête chercheuse scannant de manière ultra-rapide la base de données d'expériences enfouies dans l'inconscient, afin de proposer une réponse à une situation donnée¹⁰.

Expertise ou apprentissage implicite ?

En parlant d'expériences, l'exploit réalisé par le pilote Sully, en 2009, illustre le fait qu'intuition pourrait bien rimer avec expertise.

Le 15 janvier 2009, Chesley Sullenberger, alias « Sully », commandant de bord expérimenté, décolle de l'aéroport de La Guardia, New York, pour relier Charlotte, Caroline du Nord. À bord de l'A320, 150 passagers. Deux minutes après le décollage, à 900 mètres d'altitude, il communique à la tour de contrôle que des oies viennent de heurter les réacteurs de l'avion. L'avion en perte de puissance, le pilote s'en remet à son intuition et amerrit sans encombre sur l'Hudson River, au large de Manhattan, alors que les normes et les procédures de vol exigeaient de toutes autres manœuvres.

En plus d'être un pilote de planeur expérimenté, Sully est un vétéran de l'*US Air Force* qui avait déjà fait face à de multiples situations critiques alors qu'il volait pour l'armée de l'air. Il avait, entre autres, appris à reconnaître les signes qu'un réacteur ne fonctionne plus. Ce sont ces quarante années d'expériences pratiques, à l'origine de son expertise et de la maîtrise parfaite de son métier, qui auraient fait émerger cette intuition.

Ici, l'intuition serait l'aboutissement d'un processus cognitif rationnel renforcé par une multitude de situations vécues alimentant l'énorme base de données de l'intelligence inconsciente. Plus l'expertise dans un domaine progresse, plus l'intuition se renforce. Pour cette raison, les prises de décision intuitives des spécialistes expérimentés seraient plus fiables que celles de généralistes « touche à tout ».

Or, les plus récentes études en neurosciences cognitives tendent à nuancer le poids de l'expérience dans le phénomène intuitif et suggèrent plutôt que les processus de décision intuitifs sont semblables à ceux alimentant l'apprentissage implicite. Autrement dit, la structure neurale et les processus cognitifs impliqués dans l'intuition et l'apprentissage implicite seraient identiques¹¹. En définitive, cela ne serait pas tant l'expertise que l'apprentissage implicite qui faciliterait l'intuition.

Pour résumer le paradigme neuroscientifique en vigueur, disons que l'intuition est envisagée comme un phénomène rationnel s'alimentant à la source de l'expertise, de l'apprentissage et de l'expérience, par le biais d'une multitude de données glanées de manière routinière par le cerveau¹².

L'intuition spirituelle et la psychologie des profondeurs

Quittons maintenant le terrain des neurosciences et de la rationalité pour investir l'univers de la métaphysique et de la spiritualité. **L'école de pensée de l'intuition spirituelle** décline principalement des notions issues de la psychologie analytique pour rendre compte du phénomène intuitif. Ici, le Soi, concept synonyme de pleine et pure conscience, donne accès à une dimension plus vaste, plus riche de nous-mêmes. Il transcende l'univers local du Moi et pénètre les multiples dimensions de l'être, au-delà de l'espace et du temps. Lorsque le Moi communique et s'harmonise avec le Soi, les fonctions analytiques s'enrichissent de processus intuitifs.

Carl Gustav Jung (1875-1961), médecin psychiatre suisse, est le fondateur de la psychologie analytique. Sa pensée explore la dimension spirituelle de l'homme, en relation avec son âme, et a marqué les sciences humaines du XXe siècle. On lui doit, entre autres, les concepts d'« inconscient collectif », d'« archétype », d'« individuation » et de « synchronicité ».

Pour Jung, nous utilisons tous quatre fonctions psychiques qui structurent tant nos actes quotidiens que notre rapport aux autres, tout en participant au développement de notre personnalité :

- la sensation, c'est-à-dire l'usage des informations sensorielles captées par nos cinq sens
- la pensée, c'est-à-dire l'identification, l'analyse, la classification des informations traitées par la réflexion intellectuelle
- le sentiment, c'est-à-dire le ressenti affectif relié aux informations ou expériences vécues
- l'intuition, c'est-à-dire la capacité à envisager les choses de manière globale, à percevoir le sens caché, à capter des informations inaccessibles à nos cinq sens. Il est question d'une « fonction psychique irrationnelle » mais complémentaire à la raison.

Jung résume ainsi l'articulation de ces différentes fonctions : « la sensation vous dit que quelque chose existe ; la réflexion vous dit ce que c'est ; le sentiment vous dit si c'est agréable ou non ; et l'intuition vous dit d'où il vient et où il va ».

Selon la psychologie jungienne, un individu habité d'une forte intuition fait la démonstration d'un esprit de synthèse, comprend les choses de manière implicite et n'a pas besoin de longues explications pour saisir ce qui se passe. Peu enclin à la routine et à la bureaucratie, l'intuitif est réceptif aux symboles, au sens caché tout en étant à la recherche permanente d'opportunités.

Dans les années 60, deux analystes, Isabel Briggs Myers et Katherine Cook Briggs, se sont basées sur ces quatre fonctions psychologiques pour créer le MBTI (Myers Briggs Type Indicator), un test de personnalité de référence dans le monde des entreprises. Selon le MBTI, ceux qui ont une préférence pour un mode de fonctionnement intuitif ont une vision holistique des situations, s'intéressent au sens et explorent davantage les scénarios que les autres. Selon cette grille de lecture jungienne du MBTI, 30 % de la population aux États-Unis fonctionne de manière préférentielle sur ce mode intuitif.

L'intuition extrasensorielle et le sixième sens

Le dernier courant de pensée s'appropriant le phénomène intuitif est **l'école de l'intuition extrasensorielle**. Celle-ci rejette tant le neurocentrisme qui anime l'approche neuroscientifique qu'elle prend ses distances avec la dimension métaphysique du courant spirituel de l'intuition. Pour les tenants de l'intuition extrasensorielle, l'intuition n'est pas le produit d'une mécanique cognitive mais relève davantage de capacités psychiques ignorées par la Science *mainstream*.

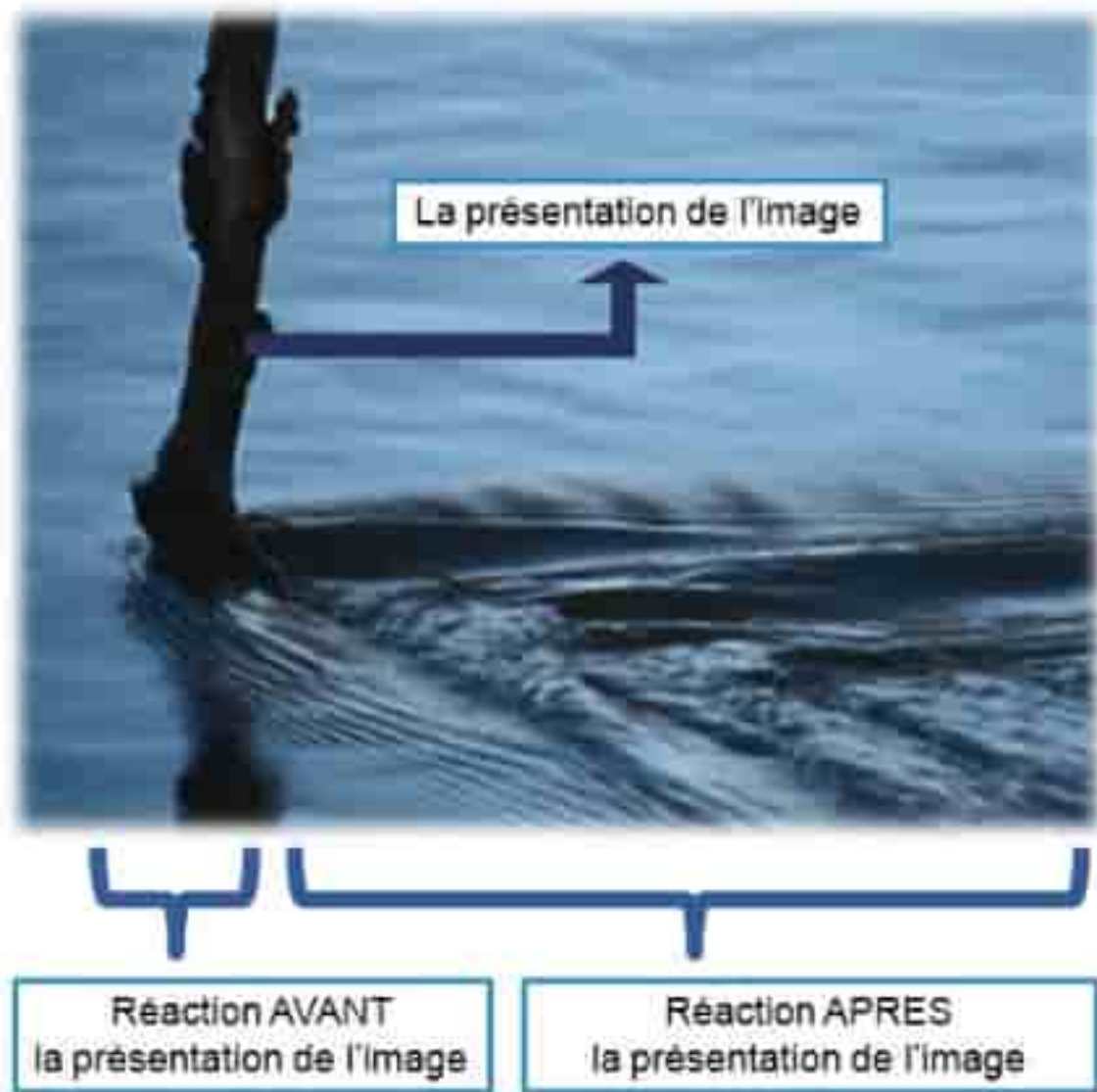
Les phénomènes psychiques ou « psi » désignent toutes les formes de perceptions extrasensorielles, telles que la perception d'objets situés au-delà du champ ordinaire des sens. Ces phénomènes regroupent, entre autres, la télépathie (l'échange d'information à distance entre deux esprits sans l'usage des sens ordinaires), la psychokinèse (la capacité de l'esprit à affecter la matière) ou encore la précognition (la perception d'événements futurs). On parle donc de sixième sens.

Depuis 150 ans, d'innombrables études scientifiques menées en laboratoires ont démontré que la perception *psi* opère entre les esprits ou entre les esprits et la matière, en s'affranchissant des contraintes spatiales et temporelles. Ces expériences excluent de manière catégorique le hasard, la sélection partielle (mettre en avant les réussites plutôt que les échecs) ou les vices de procédures ou défauts méthodologiques.

Pour caractériser le phénomène de la télépathie, certains scientifiques évoquent une « intuition d'esprit à esprit ». La télépathie est sans aucun doute le type de perception extrasensorielle qui a fait le plus l'objet d'études. Entre 1974 et 1997, on décompte plus de 2'500 séances Ganzfeld menées dans le monde entier, dont les résultats ont été publiés dans plus de quarante publications différentes. Parmi ces études, une méta-analyse¹³ datant de 1985 a mis en évidence une moyenne de 33 % de réponses convergentes entre émetteurs et récepteurs alors que la probabilité que le récepteur devine correctement le message envoyé mentalement par l'émetteur n'était que d'une chance sur quatre (25 %). La probabilité que cet effet soit lié au hasard correspond à une chance sur un milliard.

En utilisant la technique de l'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle (IRMf), des études récentes ont montré que le cortex visuel du receveur s'active de manière significative au moment où l'émetteur, à distance, observe un motif clignotant sur un écran. D'autres expériences, menées par le docteur en psychologie Dean Radin, ont identifié et mesuré une forme de précognition intuitive. Le protocole plaçait des sujets face à un écran noir avant qu'une image – soit à charge émotionnelle neutre, soit effrayante – ne surgisse. L'activité électrique cérébrale, la réaction électrodermale et la dilatation pupillaire des sujets étaient mesurées avant, pendant et après l'apparition des images générées de manière aléatoire. Les résultats ont montré une activation de l'activité électrodermale cinq secondes *avant* le surgissement d'une image émotionnellement chargée, par comparaison avec une image neutre. L'auteur de l'étude a conclu que le système psychophysiologique des sujets a connaissance ou anticipe la survenue des images désagréables en lançant une sorte d'alerte physiologique qui se déclenche quelques secondes *avant* l'apparition du danger. Le pressentiment sensoriel est non seulement enregistré au niveau du cerveau mais aussi au niveau du cœur (variation du rythme cardiaque), lequel répond 1,3 seconde avant le cerveau. Il semblerait que le cœur avertisse le cerveau, lequel décode cette information et la convertit en imagerie mentale, sentiments et sensations diverses¹⁴.

Par analogie, imaginons un bout de bois que l'on promène dans l'eau. Le déplacement du bout de bois provoque des ondulations alors qu'il se déplace de droite à gauche. Ici, le bout de bois représente l'image projetée aux sujets tandis que les ondulations représentent l'impact (la réaction du système psychophysique) sur les sujets. Comme on peut le voir sur l'image ci-dessous, les ondulations se présentant devant le bout de bois sont plus discrètes et moins prononcées que celles qui le suivent. De même, la réaction psychophysique aux images émotionnellement chargées est plus subtile avant leur projection qu'après celle-ci.



Le pouvoir de l'intuition à l'épreuve du temps

Une étude singulière, menée par le *Center for Applied Intuition* (CAI) s'est employée, à la fin des années 70, à interroger un groupe de sujets reconnus pour leur faculté intuitive sur des sujets scientifiques ou techniques qui ne leur étaient pas familiers. L'objectif était d'obtenir des réponses claires, par le truchement de l'intuition, permettant ensuite d'orienter la recherche dans une direction ou une autre sur des sujets dont même les experts étaient ignorants. On a, par exemple, demandé à six intuitifs d'identifier la cause de la dépression bipolaire. Dans la mesure où les réponses concordaient sur plusieurs points, elles furent analysées à la lumière des découvertes récentes. Quelque trente années plus tard, les résultats indiquent que les sujets intuitifs avaient fourni un nombre impressionnant d'observations qui se sont révélées correctes selon la recherche en psychiatrie sur les désordres bipolaires. Le

niveau de détail est impressionnant : « les sujets intuitifs ont correctement identifié les chromosomes 6 et 13 dont on connaît maintenant l'implication dans les sous-types de la maladie, lesquels correspondent à différents stabilisateurs d'humeur », note un rapport du CAI¹⁵.

Le CAI est dirigé par William H. Kautz, un scientifique expérimenté, employé par le *Stanford Research Institute* (SRI) durant 34 ans. Fondé en 1946 et situé au cœur de la Silicon Valley en Californie, le SRI est un institut de recherche prestigieux qui mène ses activités dans différents domaines technologiques et scientifiques au profit du gouvernement des États-Unis ou du secteur privé. On lui doit l'invention de l'environnement de bureau de nos ordinateurs actuels, de la souris d'ordinateur ou encore d'Arpanet, l'ancêtre d'Internet. À l'origine de plus de 4'000 brevets depuis sa création, le SRI occupe actuellement plus de 2'000 employés.

C'est au sein de ce même institut qu'un groupe de scientifiques élaborèrent, dès le début des années 70, une série de protocoles visant à convoquer l'intuition. Développés sur une période d'une vingtaine d'années et couverts par le secret-défense, ces protocoles agrégés forment une méthode appelée « *Controlled Remote Viewing* », la vision à distance structurée¹⁶.

Intuition et vision à distance sont donc intimement liées. Elles se renforcent mutuellement par la pratique et alimentent des processus psychiques communs. À ce jour, la vision à distance est reconnue comme étant la méthode la plus efficace et la plus adaptée pour développer ses capacités intuitives de manière pérenne. En proposant une approche rigoureuse et scientifique à l'aide de protocoles, elle permet de convoquer et de mobiliser le potentiel intuitif de chacun de manière objective, mesurable et structurée.

Des trois écoles de pensée que nous avons explorées plus haut, toutes apportent un éclairage précieux sur les phénomènes intuitifs. Les neurosciences fournissent une fantastique compréhension de l'intuition du point de vue de la mécanique cérébrale. Quant à la psychologie des profondeurs, sa contribution principale est d'articuler élégamment l'intuition avec la dimension spirituelle de l'Homme. Finalement, penser l'intuition comme une forme de perception extrasensorielle permet de l'extraire du cadre réducteur défini par l'orthodoxie scientifique et rendre compte des facultés inexplorées de l'être humain.

Ces trois écoles de pensée ne sont donc pas pires, ni meilleures, elles sont seulement complémentaires en fonction de la perspective que l'on adopte. Si l'une d'elles peut expliquer un épisode intuitif, une autre peut tout aussi rendre compte d'un autre événement intuitif. L'affaire du crash du vol de TransAsia, présentée en début de chapitre, se situe clairement dans le cadre de la perception extrasensorielle, du sixième sens. L'intuition de Lin Ming-Wei flirte avec le pressentiment, voire la précognition. Son expérience ne s'insère pas dans les modèles produits par les neurosciences, car il n'est nullement question d'expertise inconsciente ou d'apprentissage implicite. De même, les modèles théoriques issus des neurosciences ne sont pas équipés pour expliquer la vision à distance. Autrement dit, en l'état actuel de nos connaissances, seule la perception extrasensorielle fournit un cadre explicatif à la vision à distance ainsi qu'à son articulation avec l'intuition.

Maintenant que nous avons un panorama à 360 degrés de l'intuition, nous pouvons explorer, avec confiance et sérénité, celle qui l'alimente mais qui se nourrit aussi d'elle : la vision à distance.

La vision à distance

La vision à distance consiste à décrire une cible d'une quelconque nature (lieu, personne, événement) par l'unique usage de ses capacités intuitives, à l'exclusion de tout autre moyen. La mise en pratique et le développement de ces capacités dans un strict cadre protocolaire lui valent la réputation d'être une véritable « science de l'intuition ».

Tout au long de la recherche scientifique sur la vision à distance, plusieurs définitions en ont été données, soit par les chercheurs à l'origine des différentes méthodes, soit par les nombreux utilisateurs et bénéficiaires de l'outil. Ainsi, au début des années 70, le *Stanford Research Institute* évoquait « l'acquisition et la description, par des processus mentaux, d'informations inaccessibles à la perception ordinaire en raison de la barrière de l'espace ou du temps ». Quant à la *Central Intelligence Agency* (CIA) et la *Defense Intelligence Agency* (DIA), elles parlent d'une « compétence acquise permettant de percevoir des individus, des lieux ou des objets à distance, au-delà des contraintes spatiales ou temporelles, et de recueillir et de rapporter des informations les concernant ». Enfin, Joseph W. McMoenagle, considéré comme l'un des meilleurs intuitifs en activité, décrit la vision à distance comme « la capacité à rapporter correctement de l'information sur un lieu, un événement, une personne, un objet ou un concept, lesquels se situent dans n'importe quelle dimension spatiale ou temporelle, et desquels ni l'intuitif, ni quiconque impliqué dans le processus de collecte d'informations ont une quelconque connaissance préalable ».

À titre d'illustrations, un intuitif peut être amené à décrire un endroit inconnu à l'autre extrémité de la planète, un événement s'étant déroulé au cours d'une époque lointaine ou encore une photographie contenue dans une enveloppe scellée, tout cela sans aucun indice et par le seul pouvoir de l'intuition.

La vision à distance structurée

La vision à distance – « controlled remote viewing » (CRV) en anglais – est une méthode de vision à distance développée sous la direction conjointe du physicien Hal Puthoff et de l'intuitif Ingo Swann au sein du *Stanford Research Institute* (SRI), entre 1976 et 1986. Cette approche structurée et protocolaire fut enseignée au personnel militaire chargé de missions d'« espionnage psychique » dans le cadre des programmes « secret-défense » du gouvernement des États-Unis.

De nombreuses fausses idées circulent sur la vision à distance structurée, l'assimilant à tort à toutes sortes de pratiques ésotériques, telles que la voyance ou autres disciplines apparentées. Or, ce qui rend la vision à distance unique sont les éléments distinctifs suivants :

- son développement s'est inscrit dans un cadre de recherche strictement scientifique.
- l'utilisation de protocoles qui dictent la manière dont sa pratique doit s'exercer, en proposant un ensemble de règles structurantes qui constituent la charpente, l'essence même de la discipline.
- l'application de protocoles scientifiques en double aveugle, garantissant un degré élevé d'objectivité et de fiabilité des résultats.
- l'intuitif rapporte l'intégralité de ce qu'il perçoit de manière écrite, par des mots, des croquis, des dessins, voire sous la forme de modélisations. Toute la séance est enregistrée,

consignée par l'intuitif et peut faire l'objet d'une évaluation sous la forme d'analyses statistiques.

- les séances sont reproductibles, dans la mesure où une même cible peut faire l'objet de séances répétées.

- cette discipline se prête particulièrement bien aux projets opérationnels, tels que la collecte d'informations à des fins commerciales ou de renseignement, facilitant la prise de décisions stratégiques. Parce qu'elle est bâtie autour d'une structure, la vision à distance autorise des résultats offrant un niveau de précision et de détail inégalé.

- l'utilisation de séries numériques ou alphanumériques pour « connecter » l'intuitif avec la cible

L'observation rigoureuse et l'analyse détaillée de sujets intuitifs naturellement doués se livrant à des exercices « spontanés » de vision à distance ont permis d'identifier les multiples processus mentaux et intuitifs à l'œuvre. En isolant ces processus, les ordonnant et les structurant en plusieurs étapes, l'équipe du SRI a non seulement développé une méthode convoquant l'intuition, mais surtout enseignable à quiconque. Cette technique a débouché sur des résultats spectaculaires, inversant un rapport initial de 80 % d'informations erronées pour 20 % d'informations correctes à une proportion inverse (80 % correct contre 20 % incorrect), selon un compte rendu du SRI datant de 1985.

En fonction des capacités naturelles de l'intuitif et d'une multitude de facteurs liés au déroulement de la séance, le niveau d'exactitude et de précision des informations reportées peut atteindre 80 %. Pour les intuitifs expérimentés, il est admis une précision de 65 % en moyenne. « L'analyse des transcriptions par des sujets expérimentés indique que, pour une cible donnée, à peu près deux tiers du matériel produit par le sujet s'avère être une description précise du site, tandis qu'un tiers reste ambigu, général, voire faux »¹⁷, détaille un rapport statistique.

Isoler le mental

La vision à distance consiste à convoquer l'intuition en se reliant à son flux intuitif, lequel est ininterrompu, disponible ici et maintenant. Selon le modèle théorisé au SRI, il existerait un « flux d'informations » (« *signal line* », en anglais) accessible au subconscient, transférable au niveau conscient et, finalement, décodable sous une forme intelligible. L'essence de la vision à distance est de faciliter le transfert des informations intuitives du subconscient au conscient tout en éliminant les interférences causées par l'activité du mental.

Comme il est impossible de réduire le mental au silence, la méthode de la vision à distance vise à l'isoler pour empêcher toute interférence dans la récolte des perceptions intuitives. Cet isolement s'opère principalement par le tri, en organisant et caractérisant les informations venant à la conscience selon leur nature, qu'elles soient intuitives ou produites par le mental.

Au cours du développement de la méthode, les scientifiques du SRI se sont aperçus que les perceptions intuitives remontées à la surface de la conscience sont parcellaires, fragmentées, s'exprimant sous la forme de ressentis, d'émotions, d'impressions de formes ou de couleurs. On observe qu'inévitablement le mental entre en jeu et s'affaire à assembler les pièces ou à combler les vides du puzzle perceptif afin d'« identifier » la cible. À titre d'illustration, dans l'hypothèse d'une cible désignant un cycliste sur son vélo, imaginons que

l'intuitif perçoit une forme circulaire, du mouvement ainsi qu'une personne. Cherchant à remplir le vide, son mental pourrait être amené à assembler ces éléments perceptifs et à conclure à tort, par un processus déductif inapproprié, que la cible désigne une grande roue de foire occupée.

De plus, des fragments mémoriels ou d'imagination peuvent surgir à n'importe quel moment, contaminer le flux intuitif et faire échouer une séance de vision à distance. Par conséquent, les scientifiques du SRI ont développé une méthode pour neutraliser les innombrables processus mentaux qui polluent le flux intuitif, que ce soient des déductions, des interprétations, des projections, désirs ou jugements et lui ont donné un nom : l'« Analytic Overlay », que nous traduisons ici par « bruit mental ». Un bon intuitif est avant tout capable de distinguer les impressions sensorielles de ses constructions mentales, tout en étant capable de se relier à de vastes catégories d'informations intuitives.

Les étapes de la vision à distance

La vision à distance est essentiellement une activité non-analytique consistant à se connecter à son intuition tout en identifiant et isolant les productions du mental. Une séance de vision à distance s'organise en six étapes durant lesquelles l'intuitif se connecte au flux d'informations propres à la cible avant de graduellement ouvrir les « vannes » du flux pour récolter des informations toujours plus fines et sensibles sur celle-ci.

Étape 1 : impression générale et grossière sur la nature et les propriétés de la cible, de son gestalt principal

Étape 2 : perception sensorielle grossière de la cible, telle que couleurs, luminosité, textures, températures, sons, etc.

Étape 3 : perception des qualités dimensionnelles du site s'accompagnant d'une perception sensorielle plus fine du site. Lors de cette étape, l'intuitif réalise ses premiers croquis et dessins

Étape 4 : perception de plus en plus fine et détaillée de la cible. Emergent des impressions relatives aux propriétés abstraites, intangibles ou conceptuelles de la cible

Étape 5 : l'intuitif est en mesure d'« interroger » les informations afin d'en extraire les éléments les plus pertinents

Étape 6 : l'intuitif améliore et détaille ses croquis et dessins, voire produit une représentation en trois dimensions de la cible.

Au fil de ces six étapes, le subconscient est encouragé à communiquer avec le conscient par le biais de ressentis corporels et kinesthésiques, d'ouvrir progressivement les vannes du torrent intuitif et de décoder les informations, tout en utilisant le mental pour hiérarchiser et trier les informations.

Degré d'ouverture à l'information

ETAPE 1		Structure, solide, élévation, angulaire, courbe	Gestalt Principal
ETAPE 2		Blanc, chaleur, ouvert, dur, gris, bruyant	Informations sensorielles
ETAPE 3		Elevé, imposant, symétrie, grand volume	Informations sensorielles avancées et liées aux dimensions du site
ETAPE 4		Hommage, mort, monarchie, visiteur, merveille	Informations conceptuelles, émotionnelles et intangibles
ETAPE 5		Symétrie : dôme, tours, cours Monarchie : empereur, oriental, ancien	Possibilité d'interroger les informations
ETAPE 6		Ancienne structure, orientale. Liée à une puissance. Fonction de rendre hommage. Considérée comme un joyau, très visitée	Modélisation et consolidation des informations en une seule image

Un processus créatif

L'un des objectifs recherchés de la méthode est de garantir à quiconque – indépendamment de sa prédisposition naturelle à l'intuition – l'atteinte de résultats satisfaisants en matière de vision à distance et, par ricochet, de développement de l'intuition. Il s'agit donc d'un enseignement accessible à tous et au cours duquel l'ouverture d'esprit, la qualité attentionnelle et intentionnelle, la confiance en soi ainsi qu'une pratique régulière sont autant de facteurs de réussite. Les scientifiques à l'origine de la méthode soulignent que les modalités d'apprentissage de la vision à distance sont semblables à celles qui commandent l'apprentissage de compétences nouvelles mobilisant des processus interprétatifs conscients, eux-mêmes en prise avec le développement de capacités engageant la neuromotricité.

Le développement des compétences en vision à distance s'apparente à l'apprentissage d'un instrument de musique : investissement personnel, discipline et constance dans la pratique sont les clefs du succès. Après des années de pratique, certains musiciens atteignent des niveaux de performance convenables permettant de reprendre, avec plaisir et une certaine aisance, des morceaux connus, lors d'une soirée entre amis. D'autres deviennent virtuoses, remplissent des salles de concert et font fortune de leur art. Ce qui fait la différence ? La combinaison entre l'assiduité dans la pratique et la capacité naturelle de l'individu, c'est-à-dire le talent. L'intuitif Joe McMoneagle estime que les facteurs déterminants pour devenir un bon visionneur à distance sont la résultante de ces trois éléments, et ceci à importance égale : la motivation, la qualité et l'intensité de la formation ainsi que les capacités naturelles.

Si la vision à distance s'appuie sur des protocoles validés scientifiquement, la pratique relève essentiellement d'un processus créatif, voire artistique. Le mental s'affaire à déduire, classer, trier, hiérarchiser mais il est incapable de créer. L'acte de créer, la capacité à générer de la nouveauté est la signature de l'intuition. « C'est avec la logique que nous prouvons et avec l'intuition que nous trouvons » affirmait le mathématicien Henri Poincaré.

Au cours des six étapes de la vision à distance, l'intuitif est appelé à objectiver ses impressions aussi bien au moyen de mots que de croquis, en les assujettissant au filtre de ses ressentis corporels et de sa représentation du monde. En outre, signalons que l'intuitif est constamment aux commandes : au cours des différentes étapes, il peut se déplacer ou se positionner où bon lui semble vis-à-vis de la cible, la seule contrainte étant les limites qu'il se pose à lui-même.

La vision à distance est souvent comparée à un art martial, tant les similitudes entre les deux disciplines sont nombreuses. Plus précisément, un art martial de l'esprit. Pour exceller à un art martial, discipline et pratique régulière sont indispensables. Dans la pratique d'un art martial, il est courant de répéter un mouvement des centaines de fois pour atteindre la perfection. En vision à distance, on pratique la répétition intensive (drill) d'« idéogrammes » au cours de la première étape afin d'ancrer et de fixer les « gestalts ». Bruce Lee lui-même affirmait : « je ne crains pas un homme pratiquant 10'000 mouvements différents, mais celui qui a pratiqué 10'000 fois le même mouvement ». À l'instar d'un art martial, la vision à distance est une discipline qui engage corps et esprit, exigeant une collaboration parfaite entre ces deux composantes fondamentales de l'être humain. Dans le cadre de la vision à distance, il s'agit d'utiliser le ressenti corporel comme un médiateur et un traducteur entre l'inconscient et le conscient. Comme ces derniers ne communiquent pas clairement entre eux mais que tous deux s'adressent très bien au corps, il s'agit de faciliter la communication entre les deux, par le biais de l'entraînement et de la pratique.

Et comme il s'agit d'un art martial, certes psychique, la recette du succès est de s'entraîner, s'entraîner et encore s'entraîner. Vous pouvez lire tous les ouvrages sur la question mais si vous ne pratiquez pas, vous ne progresserez pas. L'essentiel est aussi de ne pas se fixer de limites car votre conscience est capable de choses dont vous ignorez même la possibilité : « si vous fixez des limites à ce que vous faites, cette limite s'étendra à votre travail et à votre vie. En fait, il n'y a pas de limites. Il n'y a que des plateaux que vous devez dépasser » constatait Bruce Lee.

Des méthodes cousines

La vision à distance est particulièrement indiquée pour décrire des événements, des individus ou des artefacts. Elle est également adaptée à la prise de décision, en particulier en situation de choix binaire (« oui/non »). Par contre, elle n'est pas recommandée pour recouvrer des chiffres, des numéros ou des mots, lesquels se traduisent difficilement sous forme de ressentis¹⁸. Quant aux éléments plus abstraits tels que les concepts ou les idées, ils ne s'objectivent généralement pas avec un niveau élevé de détail, la perception demeurant assez grossière.

Au commencement du programme de recherche du SRI, l'un des principaux critères de sélection des participants était d'être un sujet naturellement doué en intuition. Ces intuitifs, que ce soient Pat Price, Hella Hammid ou encore Ingo Swann, pratiquaient tous une forme naturelle ou libre de vision à distance. L'étude scientifique de ces sujets et la mise en place de protocoles ont permis de développer la technique de la vision à distance (« controlled remote viewing »), telle que décrite dans cet ouvrage. Ce livre enseigne la méthode officielle employée pour la récolte de renseignements dans le cadre de missions d'« espionnage psychique », celle qui a fait ses preuves auprès des différentes agences de renseignement.

Quand le programme d'espionnage psychique – nom de code « Stargate » – prit fin en 1995, certains membres de l'équipe développèrent, cette fois-ci dans le secteur privé et à des fins commerciales, leurs propres méthodes de vision à distance en modifiant le contenu ou la structure du protocole ou en adoptant une terminologie différente.

A ce jour, rien n'indique que ces méthodes alternatives donnent de meilleurs résultats que la méthode originale présentée dans cet ouvrage, ces alternatives capitalisant avant tout sur l'effet de la nouveauté en guise d'argument commercial. Parmi ces méthodes dérivées, citons le « *Technical Remote Viewing* » du Major Ed Dames ou le « *Scientific Remote Viewing* » développé par le Dr Courtney Brown du *Farsight Institute*.

De manière moins anecdotique, signalons l'existence d'une méthode cousine à la vision à distance structurée : l'*Extended Remote Viewing* (ERV)¹⁹. Cette méthode met la dimension émotionnelle au centre de l'expérience perceptive. Le principe est d'induire un état hypnagogique chez l'intuitif, lui-même confortablement installé dans une pièce à faible luminosité. Sous la conduite d'un moniteur guidant et balisant la séance d'une durée maximale de trois heures, l'intuitif vocalise ses ressentis et matérialise ses impressions au moyen de croquis.

Mentionnons encore l'*Associative Remote Viewing* (ARV) qui permet d'interroger des informations discrètes, telles que les chiffres, les nombres ou les lettres et d'anticiper la réalisation d'un scénario ou d'un événement parmi une série de résultats possibles. Ceci est rendu possible en associant une cible à un scénario prédéterminé, suivi d'une séance de vision à distance classique. L'ARV n'est pas une méthode de vision à distance en soi mais désigne une série de protocoles permettant d'associer une cible à un événement probable à venir. Elle est aujourd'hui utilisée pour prédire les mouvements boursiers (à la hausse ou à la baisse), les paris sportifs, etc.

Les applications

Si les applications de l'intuition et de la vision à distance sont potentiellement infinies, elles peuvent néanmoins être regroupées en trois catégories :

- La recherche d'informations : pour l'intuition, donner une réponse à une question. Pour la vision à distance, il peut s'agir de localiser une personne disparue, un objet de valeur, revisiter un événement historique ou encore pratiquer l'« archéologie intuitive ».

- L'innovation : l'intuition est synonyme de créativité, elle sollicite notre potentiel créatif, mobilise notre capacité à trouver des solutions échappant aux automatismes du mental.

- La prise de décision : dans un contexte de carence ou de surabondance informationnelle, ou encore en situation d'urgence, le recours à l'intuition s'impose. Quant à la vision à distance ou à l'*Associative Remote Viewing*, ces méthodes permettent d'identifier intuitivement la meilleure option parmi plusieurs choix possibles. Qu'il s'agisse, par exemple, d'investir dans un placement boursier, un terrain à bâtir ou dans le développement d'une technologie, les applications se conjuguent à l'infini.

Dans les pages suivantes, j'invite le lecteur à visiter un chapitre méconnu et controversé de l'histoire du renseignement et de l'espionnage : le projet « Stargate », littéralement « Porte des Étoiles ». Derrière ce nom de code protégé par le « secret-défense » œuvre une équipe d'intuitifs et de scientifiques rompus à l'espionnage psychique dans le cadre d'opérations

ultrasensibles du gouvernement états-unien. C'est dans ce contexte que l'intelligence collective réunie sous l'égide du *Stanford Research Institute* a développé la science de l'intuition, la vision à distance.

Chapitre II. La Porte des Étoiles

« Pensez-vous vraiment que les militaires américains auraient mené des recherches durant des décennies et dépensé des millions de dollars si tout ceci n'avait été qu'une absurdité ? »

Hal Puthoff, directeur de recherche du programme Stargate

En chiffres, le programme de recherche sur la vision à distance représente un investissement de 20 millions de US\$, vingt-trois années de recherche et développement ainsi qu'une quarantaine de collaborateurs (intuitifs, moniteurs, analystes) engagés dans une aventure absolument unique dans l'Histoire. Et c'est dans le cadre de ce programme que fut élaborée la méthode de la vision à distance (« controlled remote viewing »), celle-là même qui est enseignée dans cet ouvrage.

Reconstituer l'histoire d'un programme aussi long que compartimenté passe inévitablement par la mise en perspective de points de vue divergents, alimentés par des milliers de documents officiels déclassifiés. Néanmoins, la version historique proposée dans ce chapitre se veut la plus objective et factuelle possible. Surnommé « Stargate », ce programme est constitué d'une succession de huit projets pris en charge par différents organismes gouvernementaux, tels que la CIA, la DIA, l'Armée de l'Air ou encore l'*Army Intelligence and Security Command* (INSCOM).

D'un point de vue opérationnel, la vision à distance ainsi que les différentes méthodes cousines déployées par une vingtaine de sujets intuitifs, appelés « espions psychiques », visaient la récolte d'informations sur un vaste spectre de cibles et de situations potentiellement hostiles : sites ou armements stratégiques, installations de recherche et développement, groupements terroristes, situations de prise d'otage ou opérations de narcotrafic, prise d'informations sur des leaders politiques ou encore sur les avancées technologiques ennemies. La vision à distance intervenait généralement en complément des méthodes conventionnelles de récolte de renseignement, voire en dernier recours, quand celles-ci avaient échoué.

Vers une guerre psychique

Lors d'un colloque scientifique organisé en Californie en 1969, un scientifique russe présente à ses homologues américains une étude synthétisant les efforts entrepris de l'autre côté du rideau de fer sur l'« influence à distance », entre autres facultés extrasensorielles. La communauté du renseignement américain comprend alors, avec effroi, que les services secrets soviétiques investissent l'équivalent de plusieurs dizaines de millions de dollars dans la recherche sur la perception extrasensorielle, elle-même répartie dans une dizaine de centres de recherche dédiés, à l'image du laboratoire de parapsychologie de l'Université de Leningrad dirigé par le scientifique Leonid Vassiliev, abritant ses travaux sur l'influence à distance.

Conscients de l'avantage stratégique pris par les Russes en matière de perception extrasensorielle, les militaires américains, et en particulier la CIA, décident d'investir ce

domaine. Laisser le monopole de la recherche dans ce domaine aux Russes, en pleine guerre froide, revenait à hypothéquer la sécurité nationale.

Au moment même où le renseignement américain s'active sur le front de la guerre psychique, un jeune scientifique, du nom de Harold Puthoff, diplômé en physique de l'Université de Stanford, intègre le Stanford Research Institute (SRI), à Menlo Park, Californie. L'une de ses premières missions au sein du prestigieux institut est d'étudier le processus de la vie des plantes à la lumière de la physique quantique. C'est ce projet, par un improbable concours de circonstances, qui amènera Hal Puthoff à diriger le programme Stargate.

Tout commence quand il entre en relation avec un ex-agent de la CIA, Cleve Backster, fêru d'expérimentations en bio-communication animale et végétale. C'est par son intermédiaire que Puthoff fait la connaissance de Ingo Swann, celui qui deviendra le « père » de la vision à distance.



*Hal Puthoff (à gauche) et Ingo Swann (à droite)
au début du programme « Stargate »*

Diplômé en biologie, vétéran de la guerre de Corée et artiste peintre, Ingo Swann (1933-2013) est un sujet psychique new-yorkais particulièrement doué. Ses capacités hors normes se manifestant dès l'enfance, il compulse la littérature sur les phénomènes psi et se construit une solide culture générale en la matière. Dès 1969, il s'engage activement dans la recherche en parapsychologie, notamment au sein de l'*American Society for Psychical Research*, autant dans un rôle de chercheur que de sujet *psi*.

C'est au cours d'expériences réussies de psychokinésie (usage de l'esprit pour agir sur la matière) qu'il fait la connaissance de l'agent Backster, lequel, impressionné, met en relation le sujet prodige avec Puthoff. Peu après, dans un courrier adressé au physicien, Swann propose de se substituer aux plantes comme sujet d'expérimentation. Puthoff accepte la proposition et, en juin 1972, Swann est accueilli dans les locaux du SRI.

La genèse du programme

Le 6 juin 1972, Hal Puthoff organise une expérience pilote pour mettre à l'épreuve les facultés extrasensorielles de Swann, au sein du *Varian Physics Building* de l'Université de Stanford. Swann prétendait pouvoir influencer à distance le fonctionnement d'un équipement électronique sophistiqué par le seul pouvoir de l'esprit. Puthoff lui demande de perturber le fonctionnement d'un détecteur de quarks, qui a la particularité d'être imperméable aux influences externes.

Swann réussit à perturber le fonctionnement de la machine, attesté par les tracés erratiques de l'enregistrement d'activités du magnétomètre. Or, quelque chose d'inattendu se produisit : Swann projeta son esprit à l'intérieur du détecteur afin de le visualiser et d'être à même de perturber son fonctionnement. Il reproduisit un schéma représentant le mécanisme interne de la machine doté d'un *design* unique, lequel n'avait d'ailleurs jamais fait l'objet de publications. Par conséquent, Swann n'avait aucun moyen de connaître l'agencement des pièces à l'intérieur de la machine.

Suite à ce succès, Puthoff rédige une lettre à l'attention de ses collègues décrivant l'expérience et ses résultats. Une copie atterrit sur un bureau de la CIA. Après quelques semaines, deux hommes frappent à la porte du bureau de Puthoff, l'un d'eux muni d'une copie du rapport. « C'est vous qui avez écrit cela ? », demanda l'un des agents. La réponse du physicien lança le programme « Stargate », en janvier 1973.

Mis en confiance par le pedigree de Puthoff, les agents lui confient leurs inquiétudes de voir les Russes prendre un avantage stratégique dans la recherche en parapsychologie. Sans perdre de temps, la CIA exige de mettre à l'épreuve les capacités de Swann. Après qu'il eut décrit des objets dissimulés dans une boîte avec un niveau de détail et de précision satisfaisant, la CIA suggéra que Puthoff prenne la direction d'un programme de recherche pilote, en allouant une enveloppe de 49'909 US\$. L'étude, sobrement intitulée « Biofield Measurements Study » pour ne pas éveiller de soupçons, devait durer huit mois.

Il faut dire que le choix du SRI était particulièrement judicieux de la part de la CIA, pour laquelle des recherches sur un sujet aussi controversé que la perception extrasensorielle ne pouvaient être menées que de la manière la plus confidentielle et discrète possible, en dehors des cercles académiques habituels.

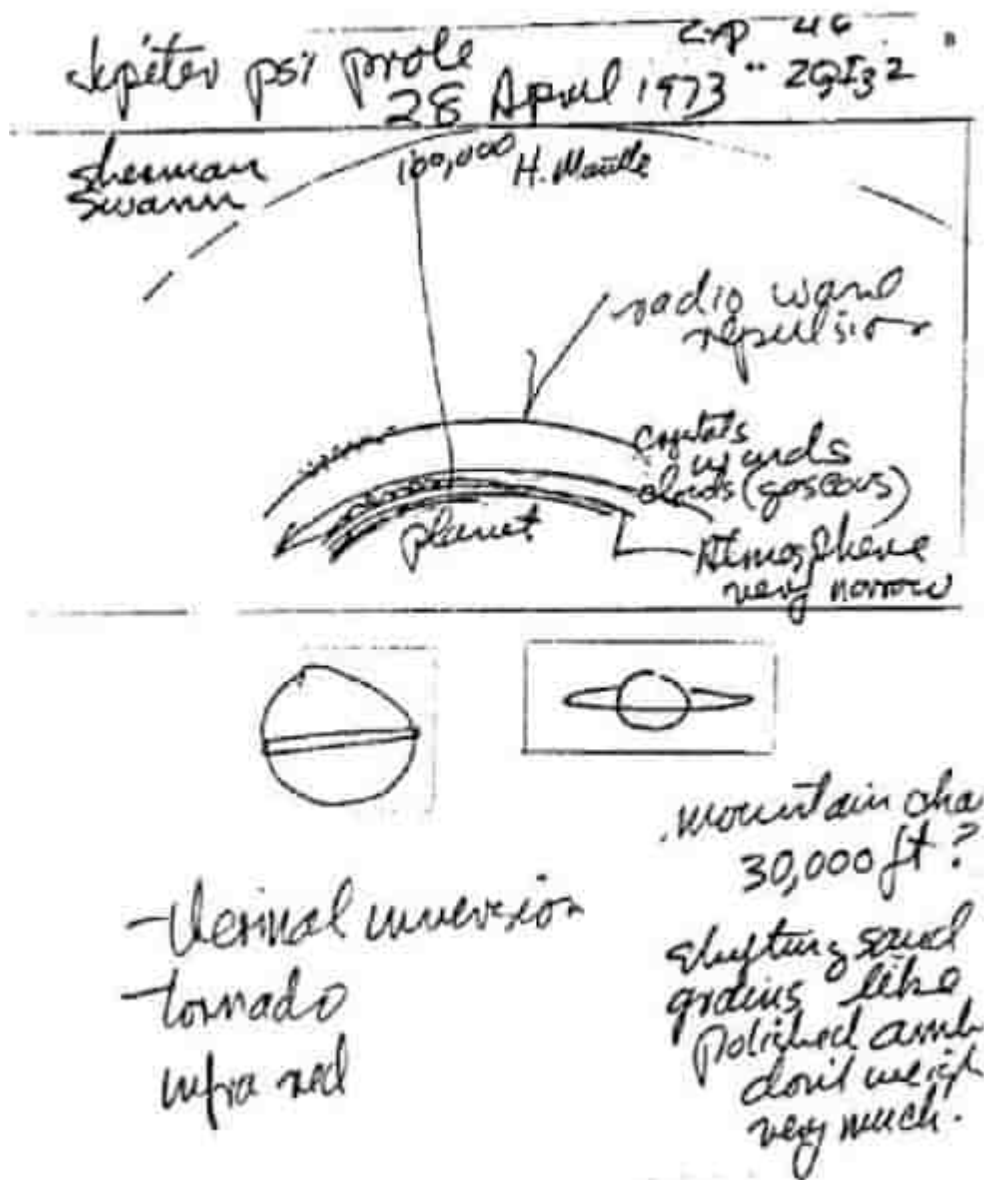
Tandis que les premières expérimentations consistent à décrire des objets sellés dans des enveloppes ou des boîtes, celles-ci prennent rapidement une dimension plus opérationnelle, une orientation plus pratique. L'un des protocoles, mené en double aveugle et sous la supervision d'agents de la CIA, prévoit d'envoyer une personne à un endroit déterminé au hasard tandis que l'intuitif, installé dans les locaux du SRI en présence d'un moniteur, a pour tâche de décrire ce qu'observe la personne physiquement présente sur le site. Au terme de la séance, l'intuitif est conduit sur le site-cible afin de comparer sa description intuitive à l'endroit-cible.

Vision de Jupiter

Ce type d'expériences s'apparentent à celles menées par Ingo Swann pour le compte de l'*American Society for Psychical Research*, peu avant sa collaboration avec le SRI, au cours desquelles le protocole en double aveugle prévoyait de décrire les conditions météorologiques de villes éloignées. Le 8 décembre 1971, alors que Swann avait pour objectif de décrire la météo de Tucson, Arizona depuis New York City, il inventa le terme « Remove Viewing » (vision à distance). « L'objectif, c'est de percevoir la météo de villes éloignées... distantes. On devrait appeler ce protocole "vision à distance" » avait suggéré Swann.

Frustré et ennuyé par les protocoles répétitifs et peu ambitieux mis en place par le SRI, Swann lance toutes sortes d'initiatives pour développer les protocoles expérimentaux afin qu'ils exploitent de la manière la plus optimale le potentiel de ses capacités psychiques.

Un jour de 1973, Swann propose à Puthoff de travailler sur des cibles très éloignées, ce qui laisse le physicien songeur. Puthoff lui suggère de visionner à distance Jupiter, sachant que la NASA entamait son programme spatial Pionner 10 et 11 et que les résultats seraient disponibles quelques mois plus tard. La séance terminée, Swann transmet ses perceptions à différents organismes scientifiques, avant que la NASA ne dispose elle-même des informations fournies par les sondes Pioneer. C'est ainsi que Swann réussit à communiquer treize propriétés inconnues du monde scientifique, toutes confirmées les unes après les autres. Mentionnons l'existence d'un manteau d'hydrogène (confirmé en 1975), la présence de tempêtes et de vents violents (validée en 1976), de puissantes émissions infrarouges (attestées en 1974) ou encore la forme et les couleurs des nuages ainsi que l'existence d'un système d'anneaux (confirmés en 1979).



Extrait des notes et croquis effectués par Ingo Swann décrivant les anneaux de Jupiter, six années avant leurs découvertes

Scanate

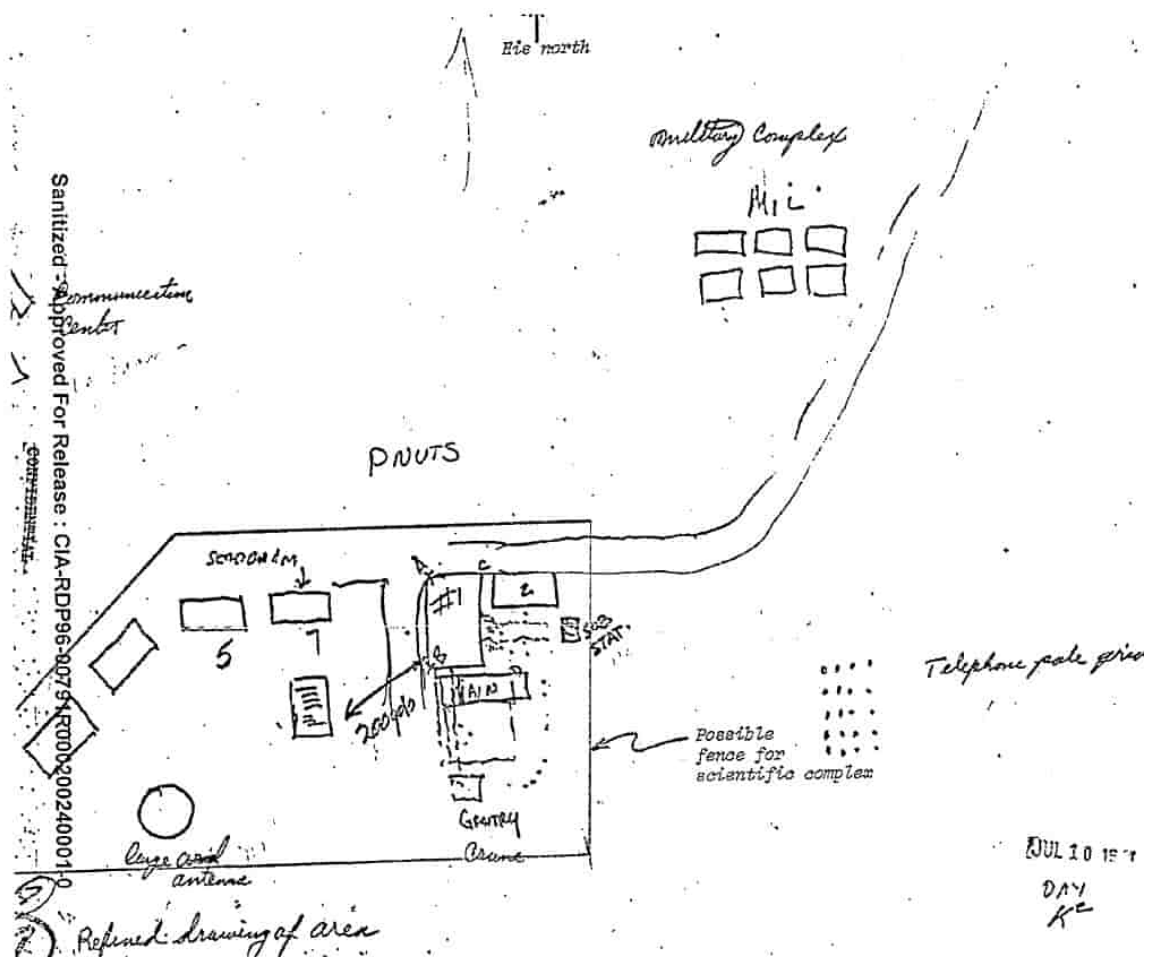
En plus de ses impressionnantes capacités intuitives exercées au fil d'innombrables séances de vision à distance, Swann est continuellement force de propositions et d'idées innovantes, que ce soit sur le terrain de la recherche fondamentale, de l'enseignement ou de l'application opérationnelle. Au bénéfice de solides connaissances théoriques en matière de perception extrasensorielle, Swann a plus que quiconque contribué au développement de la vision à distance au sens large, en s'inspirant notamment des travaux de l'ingénieur français René Warcollier datant des années 1920 et en les combinant à d'autres études pour créer une méthode hybride, la vision à distance structurée (« controlled remote viewing »).

C'est Swann qui propose d'utiliser des coordonnées géographiques plutôt qu'un sujet-cible servant de « balise » pour décrire un site. Avec cette modification protocolaire, une nouvelle méthode vient d'être inventée : le « coordinate remote viewing », un prototype de son successeur, le « controlled remote viewing », discipline consistant à percevoir psychiquement des sites et à les décrire en utilisant des coordonnées géographiques, telles que latitudes et longitudes, minutes et secondes.

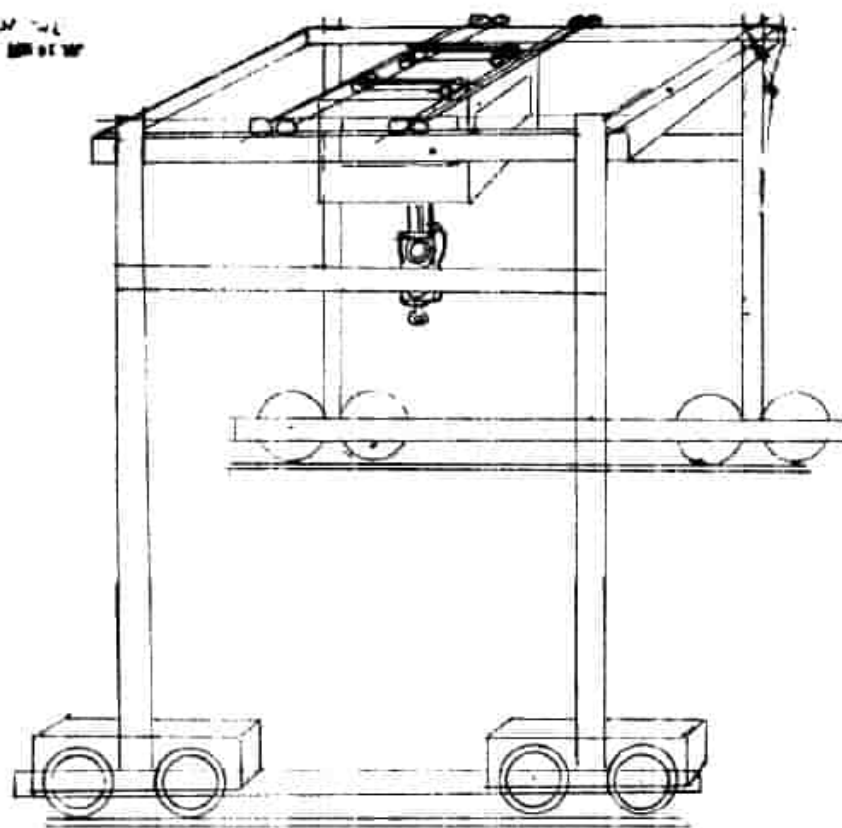
Le premier projet du programme Stargate, appelé « Scanate », – contraction de « Scanning by Coordinates » -, consiste à décrire les lieux le plus précisément possible avec comme seule information une coordonnée géographique. Mandaté par la CIA, le SRI conduit sa première opération-test fin 1973, en employant les intuitifs Ingo Swann et Pat Price. L'objectif du test est de déterminer l'efficacité de la vision à distance dans des conditions proches d'une situation réelle.

Au cours de l'une de ces expériences, il est demandé à l'intuitif Pat Price de percevoir à distance le domicile d'un agent de la CIA, avec comme seules informations des coordonnées géographiques. Au lieu de décrire cette cible, Pat Price dirige son attention vers une installation la jouxtant et dont les caractéristiques sont bien plus intéressantes. Il s'agit, en fait, d'une installation ultrasecrète de la *National Security Agency* (NSA) que l'intuitif réussit à décrire par le menu détail, de ses propriétés architecturales à sa fonction. Price pénètre psychiquement une pièce sécurisée, allant jusqu'à lire les noms de code ou les identités du personnel de l'installation sur des documents top-secret. Bien que certaines informations se révèlent inexactes, les résultats globaux de cette expérience impressionnent la CIA.

Dans la foulée, en juillet 1974, la CIA confie une nouvelle mission aux membres du projet Scanate : décrire une cible distante de 15'000 kilomètres, toujours à partir de seules coordonnées. Après une minute de silence, Price commence à décrire ce qu'il voit : « je suis couché sur le dos, sur le toit d'un bâtiment en brique de deux ou trois étages. La journée est ensoleillée. Il fait bon. Il y a des choses stupéfiantes. Un énorme portique roulant, d'une hauteur d'environ 40 mètres, va-et-vient au-dessus de ma tête. Je m'élève en l'air et je regarde vers le bas. La chose semble se déplacer sur une voie dont les rails se situent de part et d'autre du bâtiment. Je n'ai jamais rien vu de pareil ». L'intuitif trace un croquis du site et dessine le portique. C'est alors que la CIA révèle à l'équipe du SRI qu'il s'agit du laboratoire soviétique nucléaire ultrasecret de Semipalatinsk.

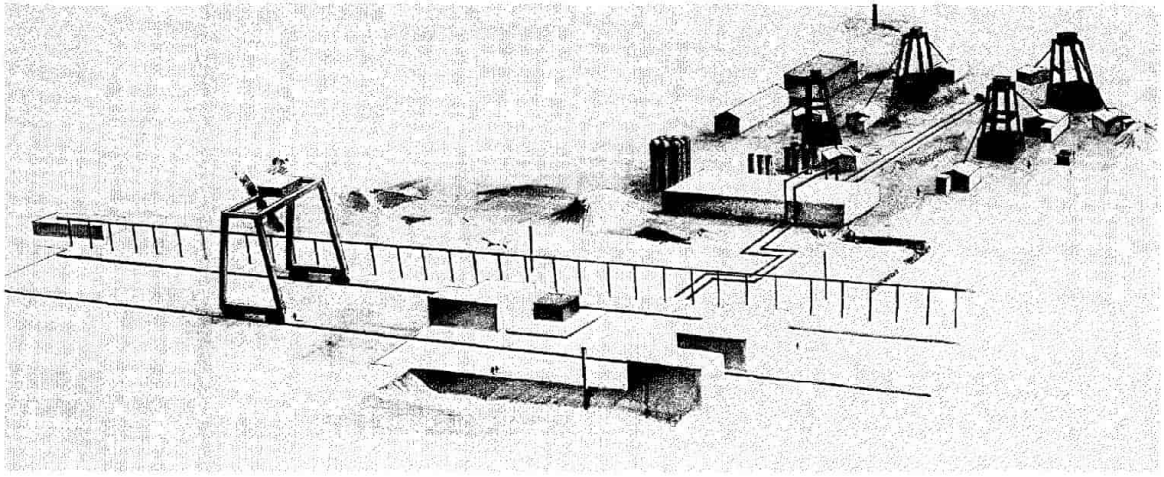


Croquis du site de Semipalatinsk par l'intuitif Pat Price

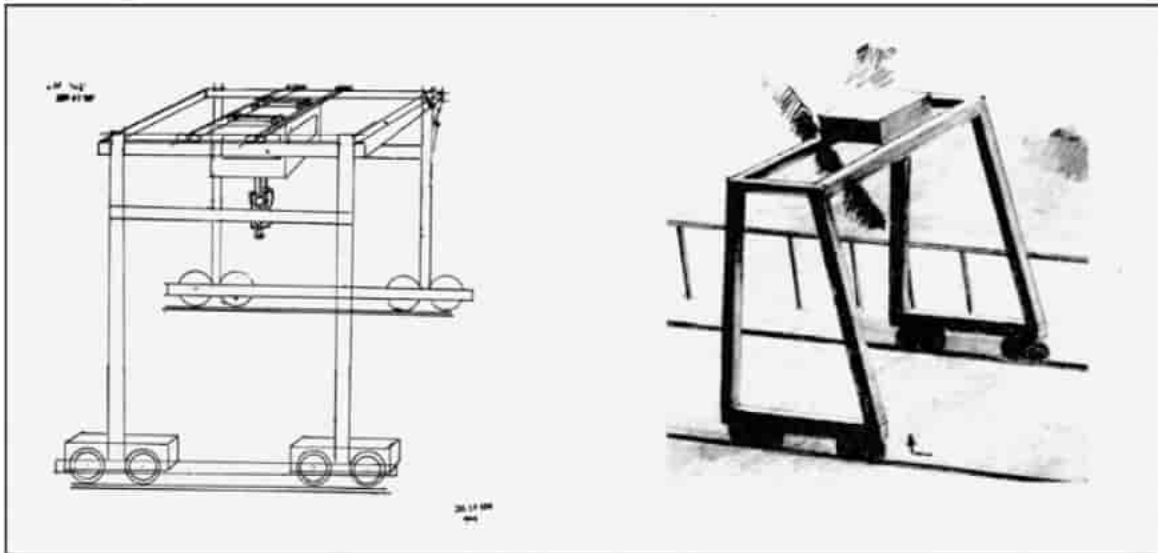


(b) SUBJECT EFFORT AT CRANE CONSTRUCTION

Croquis du portique roulant par l'intuitif Pat Price



*Reconstitution du portique et de son environnement
réalisée par la CIA à partir d'une photo satellite*



*À gauche : portique décrit par l'intuitif.
À droite : portique reconstitué par la CIA.*

Les descriptions sont d'une telle exactitude et d'une telle précision que certains suspectent une fuite et, par extension, une atteinte à la sécurité nationale. Le Congrès diligente une enquête au terme de laquelle il conclut qu'aucune irrégularité n'est commise. En conséquence, le programme Stargate reçoit un soutien politique accru ainsi que qu'un financement supplémentaire.

À l'époque, tous les regards sont braqués sur la CIA, prise dans la tourmente du scandale du Watergate et des révélations autour de ses expériences clandestines de contrôle mental. Embourbée dans ces affaires, la CIA se déleste du programme Stargate en 1975 qu'elle associe à un risque de réputation supplémentaire.

Tant les résultats prometteurs du programme que le vif intérêt de la communauté du renseignement pour la perception extrasensorielle incitent l'*US Air Force* (USAF) et la

Defense Intelligence Agency (DIA) à s'approprier le programme et financer les recherches du SRI, dès fin 1975.

Gondola Wish

En parallèle, l'Armée américaine, l'*U.S. Army Intelligence Support Command* (INSCOM) (chargé du renseignement militaire), met en place son propre programme de contre-espionnage dont l'objectif initial est de déterminer la vulnérabilité US à la vision à distance. En septembre 1977, un projet d'une durée de trois ans, intitulé « Gondola Wish » et dirigé par le Lieutenant F. Holmes Atwater, est initié sous la responsabilité du Major Général Edmund Thompson. Le plan stratégique triennal prévoit de consacrer la première année au développement d'une méthode d'entraînement à l'espionnage psychique, la deuxième à une phase de test et la troisième à l'évaluation et au reporting. Rapidement, avec l'aide de Puthoff, le Lieutenant Atwater constitue une équipe de six militaires intuitifs formés au SRI et opérant depuis deux bâtiments (T-2560 et T-2561) sur les installations de Fort Meade, Maryland.



Le Lieutenant F. Holmes Atwater, en charge des opérations militaires

Grill Flame

Après cinq mois d'activité éclate la crise des otages en Iran, contraignant le commandement américain à revoir complètement son plan stratégique et à donner une orientation opérationnelle au projet. Les premières phases de l'exercice de contre-espionnage étant couronnées de succès, un virage à 180 degrés est entamé en procédant à la collecte d'informations sur des cibles hostiles. La première mission d'espionnage psychique consiste à assister le renseignement dans cette crise majeure où soixante-quatre ressortissants américains sont pris en otage sous le régime du guide de la Révolution, Khomeiny. Changement stratégique oblige, le programme reçoit un nouveau nom de code, en juillet 1978 : « Grill

Flame ». La prise d'otage de l'ambassade des États-Unis à Téhéran génère 227 séances de vision à distance et la rédaction de 183 rapports aux autorités concernées, en particulier au *National Security Council* (NSC, Conseil National de Sécurité). L'un des objectifs assignés aux intuitifs est de déterminer qui, des 400 Américains présents en Iran au moment de la prise d'otage, figurent parmi les soixante-quatre détenus de l'ambassade. L'équipe obtient des résultats satisfaisants et repère également trois ressortissants américains détenus dans un endroit distinct de l'ambassade. Cette mission conférant une certaine visibilité et réputation à l'équipe, ce sont désormais une multitude d'agences, telles que la NSA, la CIA, la DIA, le FBI ou les Services Secrets, qui sollicitent les intuitifs pour de multiples missions de renseignement.

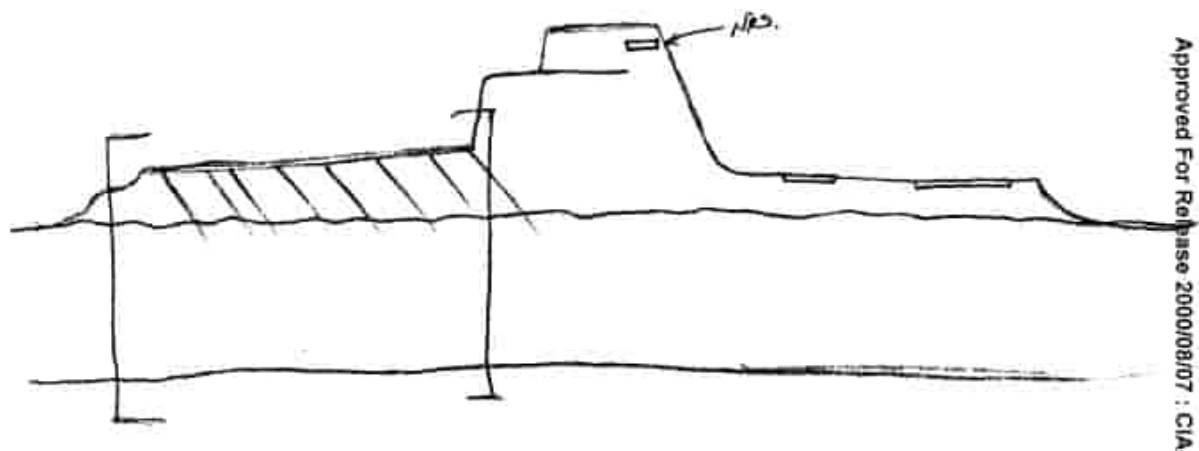
Parmi les six intuitifs impliqués dans la crise des otages, nommons Mel Riley, Ken Bell et, en particulier, le fameux intuitif Joe McMoneagle qui reçut la Légion du Mérite pour son travail d'intuitif sur plus de 200 missions, en fournissant plus de 150 éléments d'information essentiels. D'une importance capitale, inaccessibles par d'autres moyens, les renseignements décisifs de McMoneagle furent envoyés aux plus hauts échelons de l'Armée et du gouvernement, en ajoutant aux agences de niveau national citées auparavant, le Comité des chefs d'états-majors interarmées et la *Drug Enforcement Administration* (DEA).



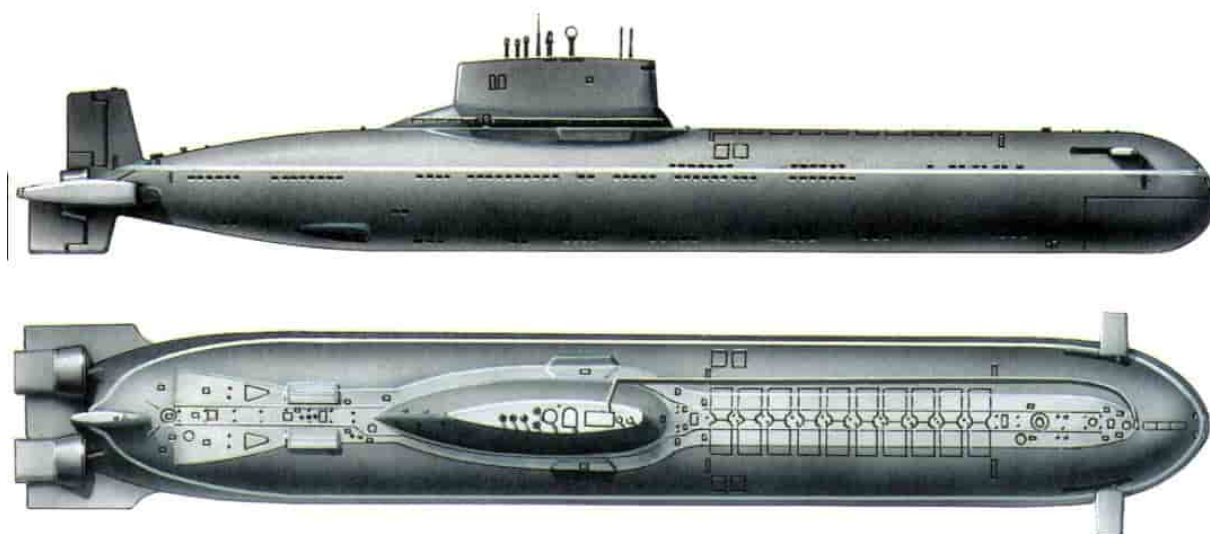
Croquis réalisé par un intuitif dans le cadre de la crise des otages en Iran

En septembre 1979, le Conseil National de Sécurité demande à Joe McMoneagle de porter son attention à l'intérieur d'un grand bâtiment au sein du complexe de chantiers navals de Severodvinsk, au nord de la Russie. Un satellite espion avait photographié des constructions suspectes à une centaine de mètres d'un bras de mer. Sur la seule base des coordonnées géographiques, l'intuitif décrit des bâtiments comportant une tour de refroidissement, au bord de l'eau. Comme cette vision est exacte, on lui montre des photos en lui demandant d'y pénétrer. Il décrit un immense atelier dans lequel est assemblé un gigantesque sous-marin. Il dessine un pont plat et long, avec des rampes pour 18 ou 20 missiles étrangement disposés, un nouveau genre de propulsion et une double coque. Les membres du NSC estiment d'abord que l'intuitif se trompe en imaginant un sous-marin aussi

étrange. Toutefois, on lui demande s'il peut savoir quand l'objet serait lancé. McMoneagle se concentre sur l'avenir, mois par mois, et détermine que, quatre mois plus tard, les Russes creuseront un canal jusqu'à la mer, afin de mettre le sous-marin à l'eau. En janvier 1980, un satellite photographie le plus grand sous-marin jamais construit se déplaçant dans un canal artificiel. Ce sous-marin, de la classe Typhon, est effectivement pourvu d'un pont de grande envergure, avec vingt rampes de missiles.



Croquis réalisé par Joe McMoneagle du sous-marin soviétique « Typhon » alors inconnu et inconcevable pour le renseignement américain



Le Typhon, vu de profil et de haut. Notez l'allure générale du sous-marin ainsi que la rampe de missiles située à l'avant du sous-marin, deux éléments correctement décrits par Joe McMoneagle

Alors que la vision à distance assoit sa réputation dans le monde du renseignement émergent des complications de nature politique, organisationnelle et budgétaire. Tandis que le SRI s'affaire au développement de protocoles scientifiques, l'INSCOM se concentre exclusivement sur ses opérations, sans que l'une et l'autre de ces structures ne communiquent efficacement et régulièrement entre elles, par exemple sous l'auspice d'un directeur de projet unique, point de contact chargé de coordonner la recherche et l'application. Inévitablement, un fossé apparaît entre le développement scientifique et la performance opérationnelle. Autre bouleversement qui intervient en 1980, le budget dédié au programme est réaffecté à d'autres projets jugés moins controversés, plus visibles et plus consensuels. C'est alors que l'influent

Major General Bert Stubblebine de l'INSCOM, qui commande 16'000 hommes, intervient pour s'approprier le programme, en court-circuitant la chaîne d'approbation budgétaire. À ce programme qu'il supervisera lui-même, il donne un nouveau nom de code adopté dès 1983 : « Center Lane ».

Center Lane

Dès 1981, Hal Puthoff et Ingo Swann développent la méthodologie et l'architecture en six étapes de la vision à distance structurée. L'objectif est désormais le développement d'une technique de vision à distance enseignable à quiconque afin que cesse la dépendance aux intuitifs naturellement doués (Swann, Price, McMoneagle). Dès juillet 1982, le programme démarre sous les meilleurs auspices quand l'INSCOM et le SRI signent plusieurs contrats amenant l'équipe de Grill Flame et plusieurs civils travaillant pour le département de la défense à se perfectionner et s'entraîner à la vision à distance au sein des bureaux du SRI.

En 1985, Thomas M. McNear, Lieutenant Colonel de l'US Army, rédige le premier manuel de vision à distance structuré, sur la base de son propre entraînement avec Ingo Swann. Destiné à l'Armée, ce document sera finalement utilisé par de nombreux organismes pour la formation de militaires et d'agents. McNear est le premier militaire formé par Swann et probablement le plus talentueux, à en croire son formateur. C'est à cette époque que des noms bien connus de la vision à distance sont formés, tels que Ed Dames, Bill Ray ou Paul Smith, lesquels instruisirent, à leurs tours, d'autres membres du programme, dont Lyn Buchanan ou encore David Morehouse.



Une partie de l'équipe du projet « Center Lane » en 1985 : les intuitifs Paul H. Smith, Lyn Buchanan et Bill Ray, ainsi que Fred Atwater et le lieutenant-Colonel Brian Bruzby (de gauche à droite)

Sur le plan organisationnel, c'est en juillet 1984 que le Brigadier Général Harry Soyster remplace le Major General Stubblebine en qualité de commandant de l'INSCOM, avec comme incidence l'arrêt du programme Center Lane. En janvier 1986, le programme et le

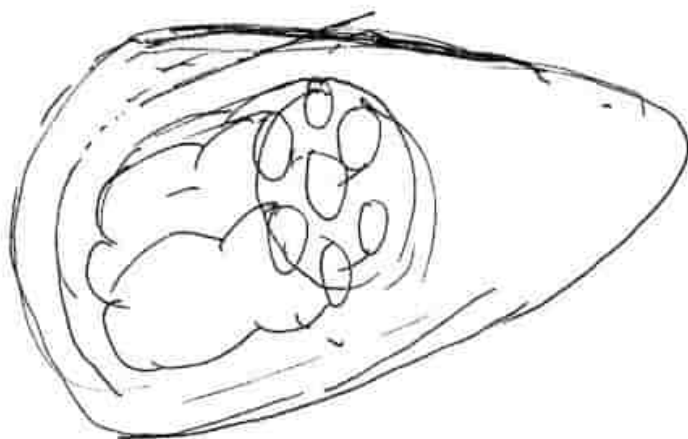
personnel tombent dans le giron de la DIA, plus précisément au sein du *Directorate of Science and Technology* (DS & T) qui rebaptise le programme : Sun Streak.

Sun Streak

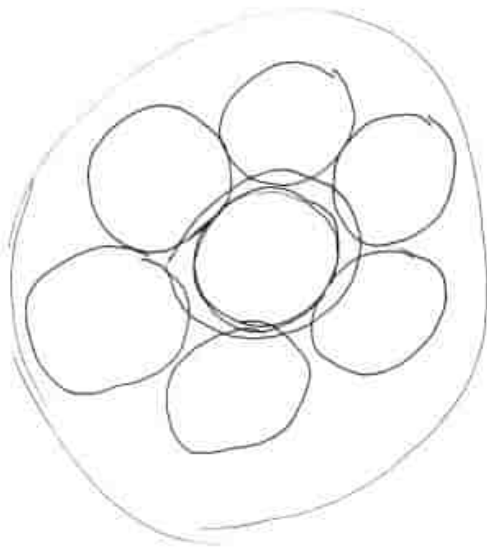
Sur une période de plusieurs mois, le protocole de vision à distance structuré est testé, amélioré, affiné jusqu'à la rédaction d'un deuxième manuel en 1986 par l'espion psi Paul Smith, rédigé en étroite collaboration avec Puthoff et Swann et toujours sous la direction opérationnelle de Fred Atwater.

Consécutivement à plusieurs années de recherche et développement, la technique évolue et parmi les innovations notables, une suite de chiffres arbitraires remplace désormais les coordonnées géographiques. À titre d'illustration, on demanda, en mars 1986, à ce même intuitif, Paul Smith, de percevoir à quelle cible renvoyait l'identification arbitraire « 184901 317289 », en utilisant le dernier protocole en date de la vision à distance. C'est en fixant son intention sur cette succession de chiffres, elle-même reliée à la cible, que Smith fut capable de décrire avec justesse une ogive d'un missile intercontinental soviétique.

Il se trouve que cette ogive avait la particularité de contenir plusieurs sous-ogives pouvant chacune être programmée pour atteindre et détruire plusieurs cibles, villes ou complexes militaires sur une zone étendue.



Croquis par Paul H. Smith du mécanisme rotatif permettant d'éjecter les ogives individuelles



Croquis par l'intuitif du même mécanisme, vu de haut

Stargate et le rapport Air

En 1990, la DIA donne le mandat à un organisme du secteur privé, le *Science Applications International Corporation* (SAIC), d'administrer le programme de vision à distance, lequel est affublé d'un ultime nom de code : Stargate.

Au terme de l'exercice de revue budgétaire de la Défense de 1994, le Congrès ordonne à la DIA de transférer le programme Stargate à la CIA. L'agence prend la décision de procéder à l'évaluation complète de l'efficacité du programme en mandatant un *think tank* basé à Washington, l'*American Institute for Research* (AIR).

L'AIR met sur pied un groupe de travail composé de quatre scientifiques : le Dr Ray Hyman, professeur à l'Université de l'Oregon, le Dr Jessica Utts de l'Université de Californie à Davis ainsi que deux employés de l'AIR, Michael Mumford et Andrew Rose, en charge des aspects méthodologiques.

Publié en septembre 1995, le rapport conclut que la vision à distance n'est d'aucune utilité pour la récolte de renseignements. À y regarder de plus près, les conclusions du rapport de l'AIR sont ambiguës, mettant en évidence, d'une part, des effets statistiquement significatifs prouvant la réalité de la vision à distance tout en, d'autre part, recommandant des analyses supplémentaires pour les valider.

Ses lacunes et ses limites étant multiples, le rapport essuie de nombreuses critiques. L'Histoire retiendra l'improbable participation du Dr Hyman à l'évaluation du programme, celui-ci étant connu pour ses préjugés et prises de position négatives à propos des perceptions extrasensorielles. Deuxième anomalie, l'évaluation se limite aux réalisations des deux dernières années du programme, sur une durée totale de vingt-trois ans. Autrement dit, les conclusions du rapport se basent sur seulement 2 % de l'ensemble des données produites par les intuitifs. Alors qu'on estime à environ 2'500 le nombre de séances opérationnelles menées au cours du programme Stargate, le rapport AIR s'est borné à étudier quarante d'entre elles.

Quoi qu'il en soit, la statisticienne de l'équipe, Jessica Utts, conclut que, sur la base de ses propres analyses, un mécanisme cognitif non-conventionnel alimente le phénomène de la vision à distance. Cette prise de position contredit celle de Hyman, lequel recommande des

études supplémentaires pour valider les effets statistiques identifiés par Utts. Dans un communiqué ultérieur à la communication des résultats, le Dr Utts insiste sur la validité et la solidité des données : « en utilisant les standards appliqués à tout autre domaine scientifique, on en conclut que l'existence de facultés de perception extrasensorielle est prouvée. Les résultats statistiques des études examinées vont bien au-delà de ceux auxquels on s'attend par le hasard seul. L'argument selon lequel ces résultats pourraient être dus à des défauts méthodologiques expérimentaux doit être fermement rejeté ».

Les conclusions de la statisticienne Utts font d'ailleurs écho à l'étude secrète de la DIA conduite en 1989. Cette année-là, le Congrès demanda à la DIA de mener une analyse exhaustive sur l'efficacité du programme Stargate, pour la période allant de 1972 à 1988. L'analyse des séances de vision à distance menées dans les plus strictes conditions a montré une probabilité de une chance sur 612'000'000'000'000 que les succès obtenus soient le fruit du hasard.

Il est aujourd'hui convenu que la raison d'être du rapport AIR était de donner une caution scientifique et morale à la CIA l'autorisant à se délester d'un programme jugé politiquement encombrant et scientifiquement embarrassant. À cet égard, le Dr Ed May, qui supervisa le programme Stargate au cours des dernières années, déclara : « au-delà des conclusions discutables du rapport, la méthodologie employée contenait de telles lacunes que je fus amené à conclure que les conclusions du rapport avaient été rédigées bien avant que ne débute l'évaluation proprement dite ».

On se souvient que si la CIA, à nouveau dans le collimateur de l'opinion publique au milieu des années 90, décida d'abandonner le programme en 1975, elle continua néanmoins à recourir aux services des intuitifs avant d'en organiser sa liquidation en 1995. Si la vision à distance avait été inefficace et inapte à produire des résultats exploitables, pourquoi la CIA persista-t-elle à consulter des intuitifs sur une période de vingt années ? Durant ses vingt-trois ans d'existence, le programme Stargate a travaillé sur 504 missions d'espionnage, générant plus de 2'500 séances opérationnelles. Sur les dix-neuf agences gouvernementales qui eurent recours au programme, dix-sept étaient de très bons « clients », revenant sans cesse avec de nouvelles demandes. Si le programme ne produisait aucune information utile pour la récolte de renseignements, alors pourquoi les agences s'obstinaient-elles à solliciter continuellement et régulièrement les intuitifs du programme Stargate ?

En fait, le programme était perçu, dans les cercles du renseignement, comme une « patate chaude » : tout le monde voulait bénéficier de cette technologie mais personne ne souhaitait y être associé, de près ou de loin. Les facteurs explicatifs sont multiples : la peur du ridicule alimentée par le paradigme matérialiste, l'association possible aux programmes polémiques antérieurs (MK-Ultra) ou encore les superstitions religieuses assimilant ces pratiques à l'occultisme, croyances solidement ancrées dans l'esprit de certains hauts fonctionnaires. En demandant à un organisme privé d'évaluer l'efficacité du programme Stargate, la CIA visait cet objectif unique : se débarrasser définitivement de cet encombrant fardeau. La chronologie des événements de l'époque valide pleinement cette interprétation : le programme Stargate fut arrêté le 30 juin 1995, et son équipe démantelée. Or, l'étude de l'AIR n'a commencé le travail d'analyse que le mois suivant. Autrement dit, la CIA mit fin au programme avant même que l'équipe de l'AIR ne commençât le travail d'analyse. Il est donc historiquement avéré que le rapport de l'AIR est une « étude alibi ».

Depuis l'arrêt définitif du programme Stargate circulent des rumeurs, non-étayées, insinuant que les conclusions du rapport AIR cherchaient, tant bien que mal, à discréditer la technique de la vision à distance afin d'en prévenir l'usage par des services de renseignement étrangers. Une autre rumeur affirme que le programme connaîtrait une seconde vie, cette fois-ci clandestine, après que la CIA l'eut terminé officiellement. Cette rumeur est désormais en partie vérifiée avec l'aveu de l'*Office of Naval Research* de l'existence d'un programme de recherche sur la prémonition et l'intuition, lancé en 2014 et doté d'un budget de 3,85 millions de dollars US. À l'instar du programme Stargate, ce programme ambitionne d'étudier les processus intuitifs et de maximiser les capacités de perception subtile des troupes sur le théâtre des opérations.

Une chose est néanmoins sûre : en matière de récolte de renseignement, le rapport coût-bénéfice de la vision à distance est imbattable. Cet argument économique est à mettre au crédit de ceux qui soutiennent que la vision à distance est encore amplement utilisée dans le monde du renseignement, à l'instar du scientifique Dean Radin de l'Institut des sciences noétiques qui affirme que « toutes les agences de renseignement ont travaillé et travaillent toujours avec des espions psychiques parce que certains d'entre eux obtiennent des résultats incroyables ».

Le 29 septembre 1995, le rapport final de l'AIR est présenté au Congrès, mettant officiellement fin au programme Stargate, à la plus grande satisfaction de Robert Gates, le directeur de la CIA. Le 28 novembre 1995, l'émission d'information *Nightline* de la chaîne ABC révèle à des millions d'Américains ainsi qu'au monde entier l'existence du programme Stargate, en diffusant des entretiens avec des administrateurs et des intuitifs du programme. Enfin, à partir de 1995, ce sont près de 90'000 pages de documents répartis dans 12'000 fichiers qui sont déclassifiés par le gouvernement américain et rendus accessibles au public, année après année, en vertu de la loi sur la liberté d'information (FOIA).

La vision à distance aujourd'hui

Dès 1995, dégagés du secret militaire, plusieurs intuitifs du défunt programme Stargate créent leurs propres structures à des fins de recherche et de formation, enseignant la vision à distance à des milliers d'individus dans le monde.

De nos jours, l'application de la vision à distance n'est plus limitée au monde de l'espionnage mais profite à une vaste palette de domaines, que ce soit dans la recherche, l'aide à la prise de décision ou le monde de l'entreprise et, avant tout, s'est imposée comme la voie royale au développement de l'intuition.

Mentionnons deux exemples, parmi tant d'autres, de projets menés dans le secteur privé, l'un dans le cadre du renseignement, l'autre dans celui de la recherche médicale :

En novembre 2003, le chercheur Stephan A. Schwartz anime un séminaire de vision à distance avec 47 étudiants à l'Atlantic University, en Virginie. Il leur soumet l'exercice suivant : « décrire la localisation de Saddam Hussein lorsqu'il sera découvert et capturé par les forces de la coalition ». Dès la séance terminée, les documents sont photocopiés et les originaux placés dans un coffre. Ensuite, l'ensemble des données sont analysées à l'aide de protocoles utilisés par la police pour reconstituer un événement à partir de plusieurs témoignages. Elles consistent notamment à identifier les éléments récurrents dans les

données, ce qui fait « consensus », et exclure les informations marginales. La synthèse de l'analyse est formulée ainsi : « Saddam sera dans un souterrain ou une cave, que l'on atteint par un tunnel. Il sera derrière une maison ordinaire dans les abords d'un petit village proche de Tikrit. La maison fera partie d'un petit complexe, bordé d'un côté par une route et de l'autre par une rivière. Il y aura de la végétation, notamment un grand palmier. Hussein ressemblera à une personne sans abri, avec des vêtements sales et abîmés, et une barbe grise. Il aura seulement deux ou trois partisans avec lui au moment de sa découverte, ainsi qu'une arme et beaucoup d'argent. Au moment de sa capture, son attitude sera provocatrice mais, découragé, il n'opposera aucune résistance ».

Le 14 décembre, soit quinze jours plus tard, la presse internationale annonce l'arrestation de l'ancien dictateur irakien. Il se cachait dans un trou de souris de deux mètres de profondeur, au sein d'une ferme située dans la région d'Al-Daour, à 30 km au Sud de Tikrit. Il était en possession de 750 000 dollars et d'un pistolet. Il était accompagné de deux partisans armés de kalachnikovs. Une vidéo le montre hirsute, barbu, l'air hagard et résigné...



Croquis d'un intuitif décrivant le lieu de capture de Saddam Hussein

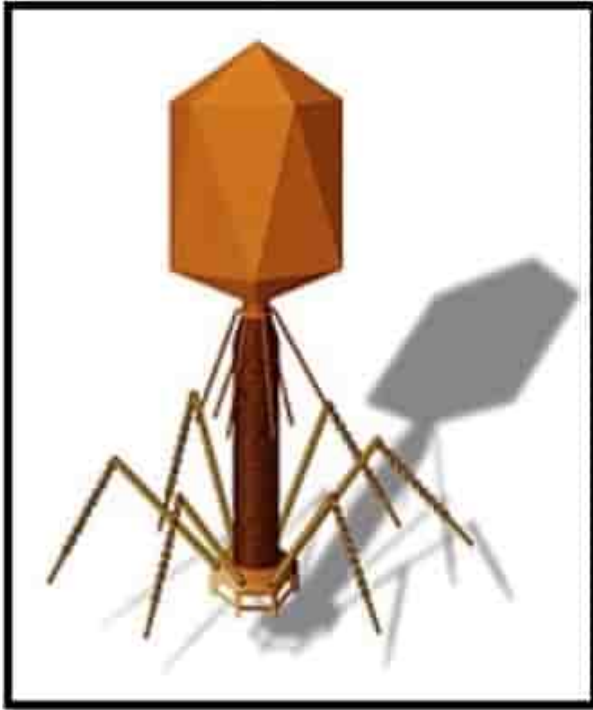


Le lieu de capture photographié par les troupes US

Le deuxième projet a pour cadre la recherche en virologie. En 2012, un collectif de scientifiques et d'administrateurs mobilise trente-neuf intuitifs pour un projet visant à décrire le mécanisme de reproduction du bactériophage. Le bactériophage, qui ne peut être observé qu'au travers d'un microscope électronique, est un virus n'infectant que les bactéries et dont le mode de reproduction reste partiellement mystérieux pour la communauté scientifique. L'un des objectifs du projet est donc de renseigner le monde scientifique sur les mécanismes de reproduction des phages.

Les séances de vision à distance étant conduites en double aveugle, les intuitifs n'ont aucune idée de la nature de la cible. Au fil des séances, quatre-vingt-trois comptes rendus totalisant plus de 3'263 termes ont été produits. Les comptes rendus et les croquis sont ensuite analysés et évalués par cinq scientifiques spécialisés dans les bactériophages.

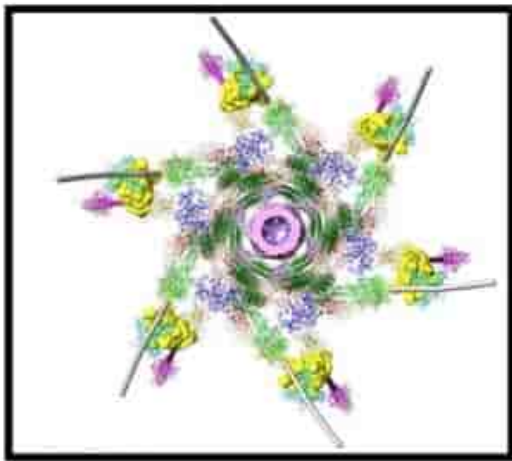
De manière globale, l'analyse statistique basée sur les 3'263 termes a déterminé qu'environ 70 % du contenu rapporté par l'ensemble des intuitifs était en rapport avec ce qui est connu sur les phages. Autrement dit, les scientifiques ont observé une concordance élevée entre les descriptions intuitives et les connaissances scientifiques actuelles sur ces virus bactériens. Les résultats définitifs ont montré que les comptes rendus obtenant les meilleures évaluations sont produits par les intuitifs les plus expérimentés, certains accumulant plus de 1 000 heures de pratique et exerçant leur intuition au minimum dix heures par semaine.



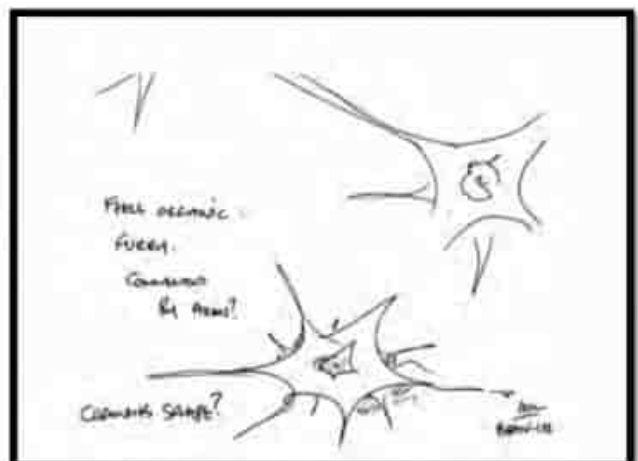
Représentation du bactériophage T-4



Croquis d'un intuitif



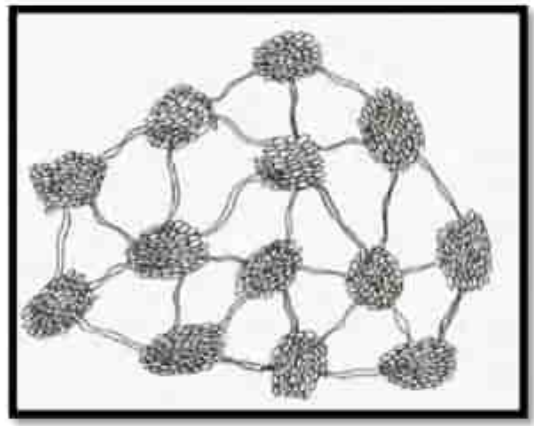
Socle (base) du bactériophage vu de haut



Croquis d'un intuitif



Le bactériophage phiX174



Croquis d'un intuitif

Certains comptes rendus étaient si précis et pertinents qu'un scientifique chargé de l'analyse affirma qu'il aurait pu concevoir qu'ils provenaient directement de confrères spécialisés. Au sujet de croquis délivrés par un intuitif en particulier, le Dr Julian Charles Roberts, spécialiste en biologie moléculaire, rédigea ce commentaire : « je suis convaincu que ces croquis décrivent des bactériophages et leurs fonctions. C'est mon opinion de professionnel, de scientifique et d'observateur impartial ».

Ce projet a établi que la vision à distance est un outil apte à fournir une quantité d'informations pertinentes sur des organismes aussi microscopiques que les bactériophages, à même de contribuer potentiellement au diagnostic et au traitement de maladies²⁰.

Chapitre III. Un champ d'informations

« Les frontières de la science sont toujours un mélange bizarre de vérité nouvelle, d'hypothèse raisonnable et de conjecture extravagante »

Jean-Pierre Luminet, Directeur de recherche au CNRS

Les exploits des espions psychiques, la longévité exceptionnelle du programme « Stargate » ainsi que les conclusions des études indépendantes, tels que rapportés dans le chapitre précédent, illustrent de manière magistrale la réalité de la perception extrasensorielle libérée des contraintes de l'espace et du temps. Ici, la conscience individuelle se connecte à un ensemble plus vaste via un mode de perception non-locale, lequel autorise une connexion immédiate ne se dégradant pas avec l'accroissement des distances. Les expériences menées au sein du SRI ont rapidement conduit les scientifiques du programme à déterminer le caractère non-local de la vision à distance. Ainsi, pour le physicien Russel Targ, « la découverte qui m'a laissé le plus perplexe, c'est qu'il n'est pas plus difficile de décrire un événement en Sibérie, à 7'000 kilomètres d'ici, que d'identifier un objet dissimulé dans ma poche ».

La nature de ces ressentis intuitifs ne s'insère pas dans les modèles théoriques déployés par l'école de pensée de l'inconscient neuronal, chère aux neuropsychologues, qui rend compte de l'intuition par une mécanique cognitive puisant dans l'inconscient. La vision à distance procède manifestement d'un mécanisme distinct faisant appel à une forme de perception extrasensorielle, une faculté non-locale. La référence à la non-localité suggère une parenté avec la mécanique quantique.

Au cours du développement du programme « Stargate », les efforts se concentraient tant sur la recherche et le développement que sur l'application opérationnelle de la vision à distance, à l'exclusion et au détriment de l'exploration d'hypothèses explicatives. Dans les sphères militaires, l'approche est traditionnellement pragmatique : ce que le monde du renseignement veut, c'est que la méthode garantisse des résultats fiables, rapides, exploitables et à un moindre coût. Et c'était le cas. Savoir *pourquoi* la méthode fonctionne ne les intéressait aucunement. Durant des décennies, l'aspirine fut utilisée pour ses effets analgésiques, sans que l'on ne comprenne son fonctionnement. Il en va de même pour la vision à distance, même si les dernières découvertes en physique quantique de l'information permettent d'envisager un cadre explicatif.

Par conséquent, à l'époque, peu s'aventuraient sur le terrain glissant des modèles théoriques. Néanmoins, les rares théories en circulation gravitaient autour d'interprétations de modèles quantiques ou empruntaient des notions (« inconscient collectif », « archétype ») à la psychologie analytique. La « théorie de l'Univers holographique » de David Bohm occupait, à l'époque, les espaces de discussion. Le physicien Bohm proposait une modélisation hologrammique de l'Univers, selon laquelle chaque point de l'espace contiendrait l'Univers dans son entièreté et dans lequel tout serait interconnecté via des connexions non-locales. Le fonctionnement du cosmos se soumettrait à « l'ordre implié », un néologisme exprimant à la fois « implicite, impliqué et plié ».

Un litre et demi de protéine

Tout indique que les phénomènes de la conscience jouent un rôle clef dans le processus de vision à distance. Le terme « conscience » recouvre plusieurs sens, selon les disciplines qui se l'approprient : tantôt « état de vigilance », « capacité à l'introspection », « processus mental traitant des informations sensorielles en provenance du monde extérieur et intérieur ». Au-delà du mental, le mot conscience fait référence à la production de sensations et d'interprétations subjectives, ce que certains appellent les « qualia » : cette conscience dite « phénoménale » des choses perçues, la sensation que cela fait de voir du blanc ou d'avoir chaud.

Pour le philosophe australien David Chalmers, grand spécialiste de la conscience, celle-ci est avant tout une « expérience subjective de l'esprit ». Pour Chalmers, la conscience, qu'il conçoit comme « universelle », pourrait être un objet fondamental de l'Univers, au même titre que l'espace et le temps. Il observe que les neuroscientifiques s'intéressent à l'accès à la conscience par la mesure de signaux électriques ou chimiques transmis entre les neurones en activation ou en synchronisation. La mémoire, la vision, les émotions, l'apprentissage permettent d'observer *indirectement* la conscience en établissant des corrélations avec l'activité cérébrale. C'est ce que les scientifiques appellent les « corrélats neuronaux de la conscience », lesquels sont observés lorsque, par exemple, une prise de conscience provoque des changements neuronaux, phénomène enregistré par les techniques d'imagerie cérébrale sous la forme d'une signature neuronale²¹. En étudiant l'activité des signaux électrochimiques au sein des aires perceptuelles primaires et corticales, les scientifiques cherchent soit à localiser la conscience dans le cerveau, soit à prouver qu'elle « émerge » de l'activité complexe des cellules du système nerveux.

Cette approche, purement matérialiste, ne permet pas d'expliquer l'expérience subjective. Celle qui fait que le moi intérieur a conscience de voir, de penser, d'agir, d'entendre, qui fait l'expérience ontologique d'une couleur, d'une émotion ou le ressenti d'une douleur. Elle n'explique pas comment des impulsions électrochimiques produisent l'expérience subjective alors que cette dernière reste totalement inaccessible par les instruments scientifiques. Car l'activité neuronale mesurée n'est pas la conscience mais seulement le phénomène physique matériel associé.

Pour les neuroscientifiques, la conscience serait une sorte de « sécrétion cérébrale » et la pensée pourrait être réduite à un litre et demi de protéines organisées par l'évolution biologique. Solidement arrimé au matérialisme, ce modèle physicaliste est de plus en plus contesté, y compris au sein même du monde scientifique. À l'instar du cardiologue néerlandais Pim Van Lommel, certains scientifiques font l'hypothèse que le cerveau fonctionnerait comme une interface permettant de faire l'expérience de la conscience dans le corps, de la même manière qu'un poste de radio permet de capter une station radio mais ne la contient pas. La conscience ne se situerait pas dans le cerveau et serait localisée dans une dimension au-delà de l'espace-temps contenant une conscience globale.

La substance primordiale de l'Univers

Dominante, la vision matérialiste de la conscience – l'esprit émerge de la matière – n'est que le reflet du dogme physicaliste et déterministe qui habite le monde scientifique. Plutôt qu'un dogme, il s'agit d'un système de croyances certifiées, basées sur le matérialisme mécanique, relevant d'un postulat essentiellement métaphysique, sans aucune valeur scientifique.

Depuis la Renaissance, au moment où la science s'est distanciée de la religion et qu'émergeait la Révolution Industrielle, le matérialisme s'est imposé comme la vision dominante et exclusive à travers laquelle nous entrons en relation et interprétons le monde. En deux siècles, les progrès scientifiques et technologiques, le succès du Darwinisme (sapant la doctrine du Dieu architecte) ont fait du matérialisme la seule vision légitime du Réel, en se déclinant à plusieurs niveaux : le matérialisme scientifique, pour lequel seule la matière existe et l'esprit n'est qu'une production du cerveau ; le matérialisme dialectique de Karl Marx en opposition à la posture idéaliste défendue par le philosophe allemand Hegel ; le matérialisme du capitalisme selon lequel le sens de la vie est dans la circulation des échanges et le profit.

Mentionnons également René Descartes, le principal défenseur de la conception mécaniste de la nature. Fasciné par les machines telles que les horloges ou les métiers à tisser, il considérait l'âme comme un minuscule personnage contrôlant la glande pinéale de son intérieur afin d'actionner la plomberie du cerveau. À l'époque, l'Univers était considéré comme une grande machine. Un Être Suprême avait conçu le monde machine, l'avait créé, mis en mouvement, puis laissé tourner automatiquement.

La question de la relation entre l'esprit et la matière a occupé de nombreux philosophes depuis l'Antiquité. La philosophie de l'esprit s'est employée à expliquer comment la conscience subjective s'insère dans le monde objectif. De ces réflexions, deux monismes – système de croyance pour lequel l'Univers n'est composé que d'une seule substance – ont émergé : le matérialisme et l'idéalisme.

La position matérialiste – défendue par Démocrite, Epicure, Marx ou Bertrand Russell – pose qu'il n'y a rien d'autre dans le monde que la matière et, par extension, que l'esprit est un produit de la matière. Selon ce système de pensée, le cerveau sécrète l'esprit comme la bile est sécrétée par le foie. À l'inverse, la posture idéaliste – représentée par Platon, Hegel, Teilhard de Chardin – pose que l'esprit est le substrat de la matière. La nature ultime de la réalité repose sur la conscience, l'esprit est l'essence de l'univers et le monde matériel est la forme la plus extérieure sous laquelle l'esprit s'apparaît à lui-même.

À mi-chemin entre les monismes matérialistes et idéalistes se situe le positionnement dualiste pour lequel il existe deux mondes, celui de la matière et celui de l'esprit. Aucun d'eux n'est la cause de l'autre. Ce sont les deux composantes fondamentales de l'Univers. Pour expliquer comment les processus neurobiologiques du cerveau causent le phénomène de la conscience, un certain nombre de scientifiques adoptent une posture dualiste. Ainsi, le physicien Roger Penrose fait l'hypothèse que nous ne vivons pas dans un monde unifié mais qu'il existe un monde mental distinct qui se « fonde » sur le monde physique. Selon lui, nous vivons même dans trois mondes distincts : un monde physique, un monde mental et un monde d'objets abstraits comme les nombres et d'autres entités mathématiques.

Au départ simple postulat métaphysique, le matérialisme s'est imposé dans la vision, le discours et l'action scientifique, accouchant d'une science matérialiste. Par un mécanisme réductionniste socio-psychologique, la Science officielle considère la conscience comme le produit de processus physiologiques, dissociée des autres consciences et résidant exclusivement dans le continuum espace-temps.

La conséquence logique de l'adoption du paradigme matérialiste est l'exclusion du champ des possibles et le rejet de l'ensemble des phénomènes de perception extrasensorielle, ceux-là mêmes qui mettent en exergue la propriété non-locale de la conscience, ses mécanismes d'interconnexion et de non-déterminisme. Pour sauvegarder le paradigme en vigueur, on impose aux faits d'obéir aux lois plutôt que d'exiger des lois qu'elles ne se plient aux faits. Ainsi, les études et observations prouvant la réalité de la vision à distance n'ont pas d'autre issue que d'être balayées d'un revers de la main puisqu'elles ne s'insèrent pas dans le paradigme dominant, voire menacent les fondations de l'édifice de la Science matérialiste.

Durant l'Antiquité, Platon, fortement influencé par le pythagorisme, imaginait un monde immatériel d'Idées ou de Formes, hors du temps et de l'espace, donnant son ordre au Cosmos. Il utilisait le terme grec « noos » pour désigner la part rationnelle et immortelle de l'âme grâce à laquelle nous pouvons connaître les Formes. Selon Werner Heisenberg, l'un des fondateurs de la physique quantique, « la physique moderne a définitivement opté pour Platon, car les plus petites unités de matière sont des Formes, des structures ou au sens platonicien, des Idées, dont on ne peut parler sans ambiguïté qu'en langage mathématique ».

Vers une « théorie du tout »

À mesure que les connaissances progressent, l'Unité s'impose : des phénomènes en apparence différents trouvent des causes communes. Selon la conception d'Aristote, différentes lois régissaient la Terre et le Ciel avant que Newton ne démontre que la gravité est universelle. Ensuite, Faraday et Maxwell unifient l'électricité et le magnétisme, originellement pensés comme distincts. Plus tard, Einstein fusionne le temps et l'espace que Newton avait isolés. Aujourd'hui, le problème le plus fondamental des physiciens repose sur la dichotomie entre, d'une part, la physique relativiste qui décrit la gravitation en termes de géométrie de l'espace-temps et, d'autre part, la mécanique quantique qui décrit le monde de l'infiniment petit. Les scientifiques espèrent, un jour, réconcilier ces deux théories qui s'expriment dans des formalismes différents en une « théorie du tout » décrivant le fonctionnement du monde avec quelques lois simples d'où découleraient la matière, l'espace et le temps.

Des constantes ajustées à l'esprit

À l'opposé de la vision newtonienne du monde qui représentait le cosmos comme une grande machine insensible à toute forme de conscience, la cosmologie moderne a démontré que les propriétés de l'Univers – constantes fondamentales de la physique et paramètres cosmologiques – semblent très bien « ajustées » à notre existence. Par exemple, la densité initiale de matière de l'Univers est d'une précision phénoménale, elle qui autorise précisément l'émergence de la vie et de la conscience. De nombreux astrophysiciens se posent désormais la question de savoir si les caractéristiques de l'Univers ne pourraient pas être

directement liées à la présence d'observateurs conscients et, plus généralement, à la conscience. C'est ce que les physiciens appellent « le principe anthropique ».

Une réalité interconnectée et non-locale

Fondée sur les travaux de Max Planck et de Albert Einstein, la mécanique quantique – qui décrit le comportement des particules élémentaires (photons, électrons) – est née vers la fin des années 1920, avec les travaux de scientifiques tels que Heisenberg, Schrödinger, Bohr et Born.

La physique classique, fondée sur la mécanique de Newton et l'électromagnétisme de Maxwell, s'appuyait sur trois grands principes : le déterminisme, l'objectivité et la complétude. Rapidement, la mécanique quantique allait tous les faire voler en éclat en même temps qu'elle pulvérisait la vision du monde matérialiste.

Tout d'abord, c'est le déterminisme, qui affirme que chaque événement résulte des états précédents en vertu du principe de causalité, qui est rangé au placard par Max Born en juin 1926. Dans sa fameuse interprétation de la fonction d'onde, il démontre que la mécanique quantique prédit uniquement la probabilité des événements, contrairement à la physique classique qui prédit des événements. Cela signifie, par exemple, que l'on ne peut proposer qu'une description probabiliste de la localisation des particules. Il est donc impossible de prédire où se trouve une particule, mais seulement la probabilité de la trouver en un point précis. En somme, le monde des particules n'est constitué que de probabilités.

En 1927, Heisenberg formule le principe d'indétermination, escamotant au passage la notion d'objectivité de la physique classique. Selon ce principe fondateur de la mécanique quantique, il est impossible d'attribuer à une particule, à un instant donné, à la fois une position et une vitesse déterminées. Plus la position est précisément connue, moins la vitesse l'est, et vice versa. Si la vitesse d'une particule élémentaire est mesurée, la position qu'elle avait au même moment ne peut pas être connue parce que le fait d'avoir mesuré sa vitesse a modifié ses caractéristiques, dont sa position. Et si l'on mesure d'abord sa position, c'est évidemment la vitesse qu'on ne pourra pas connaître. Cela signifie que, fondamentalement, la position et la vitesse d'une particule sont dans un état indéterminé.

Un autre principe phare de la mécanique quantique se nomme la superposition d'états : tant qu'une particule n'est pas soumise à la mesure, elle se trouve dans tous ses états à la fois. Ce n'est que lorsque l'observation est effectuée que cette superposition se réduit à un seul état bien déterminé. Ceci implique que les résultats de toute observation sont systématiquement influencés par les choix expérimentaux effectués par l'observateur. C'est comme si la particule décide de ses propriétés au moment de la mesure ou, dit autrement, que la mesure la contraint à faire un choix. L'ensemble de ces principes a fait admettre que le monde des particules est intimement lié à la notion de conscience.

Encore plus spectaculaire, le phénomène quantique de l'intrication (ou non-localité) montre qu'il existe des connexions instantanées qui persistent entre des particules élémentaires ayant interagi physiquement avant d'être séparées, même par des distances gigantesques. Autrement dit, l'état de deux particules, autrefois en contact, doit être décrit globalement quel que soit leur éloignement. Si l'on agit sur l'une, il y a une répercussion immédiate sur l'autre. Même après avoir été séparées, les particules sont capables de « communiquer » entre elles plus vite que la lumière, dans une sorte d'échange instantané

impossible du point de vue de la physique classique. Tout indique que les deux particules sont liées sans référence à l'espace et au temps. Il semblerait que l'espace et le temps ne jouent ici qu'un rôle secondaire, celui de phénomènes émergeant d'une physique fondamentale dénuée de cadre spatio-temporel. Ce principe suggère qu'au niveau fondamental l'Univers est interconnecté et non-local.

Du micro au macroscopique

Dans les manuels de physique, il existe donc deux mondes distincts régis par des lois et des formalismes différents : le monde macroscopique – déterministe, prédictif, spatio-temporel, local et causal – et le monde microscopique où règnent l'indétermination, la probabilité, l'acausal et le non-local.

L'introduction du concept de la « réduction du paquet d'ondes » permet d'expliquer comment le monde microscopique cède le pas au monde macroscopique, et ce via un processus de « décohérence ». Ce processus décrit l'acquisition d'informations d'un objet quantique dans son environnement, conduisant à la destruction des états quantiques de superposition. Ainsi, le simple fait de mesurer ou d'éclairer un système quantique suffit à provoquer cette décohérence.

Depuis plusieurs années, le mur de cloisonnement entre mondes microscopique et macroscopique se fissure : les expériences démontrant des effets quantiques à l'échelle macroscopiques se multiplient. Ainsi, on parle désormais de « biologie quantique » pour décrire des mécanismes quantiques observés dans le monde du vivant, y compris au niveau cellulaire humain. Par exemple, la photosynthèse – ce processus bioénergétique complexe qui permet aux plantes de convertir la lumière du soleil en énergie chimique – pourrait relever du phénomène quantique de l'intrication. Selon des expériences menées à l'Université de Californie, seuls des processus quantiques seraient à même d'expliquer le rendement élevé et l'efficacité parfaite de la photosynthèse.

La cognition, qui rassemble l'ensemble des processus mentaux (mémoire, perception, attention, apprentissage, langage), semble, elle aussi, impliquer des processus quantiques, à tel point qu'une nouvelle discipline est née : la cognition quantique. Ainsi, les biais de raisonnement, le doute, les associations d'idées ou l'incertitude relèveraient de processus quantiques. Pour décrire un processus de décision, les chercheurs en cognition quantique font l'hypothèse d'une superposition de plusieurs opinions dans un état indéfini qui se réduirait à une seule à un moment donné. La conscience traiterait l'information de manière quantique en superposant et intriquant les idées, les pensées, les opinions pour constituer des réflexions, des raisonnements ou encore des jugements. Ces propriétés quantiques permettraient à nos processus mentaux d'être bien plus performants qu'avec un fonctionnement classique.

La détection récente de processus et d'effets quantiques à l'échelle macroscopique se déployant dans un nombre croissant de domaines amène les physiciens à conclure que les phénomènes macroscopiques dépendent intimement des règles et des lois du monde quantique. En d'autres termes, la physique quantique, c'est la nature de la Nature.

Le temps et la permanence du présent

Au-delà des interrogations sur l'espace et la matière, la question du temps est au centre de l'attention de la physique moderne. De nombreux physiciens estiment que l'objectif de l'unification de la relativité générale avec la physique quantique ne peut faire l'économie d'une réflexion en profondeur sur la variable « temps ».

En 1915, Albert Einstein formule sa théorie de la relativité générale qui énonce que la gravitation déforme le temps. Un siècle plus tard, c'est l'existence même du temps qui est débattue parmi les théoriciens. Beaucoup estiment qu'au niveau fondamental, le temps n'existe pas mais qu'il émerge de constituants élémentaires de l'Univers, de la même manière que la solidité d'une chaise n'est qu'une propriété émergente de la combinaison de particules, elles-mêmes constituées essentiellement d'espace vide. Pour un nombre croissant de physiciens, les problèmes rencontrés en physique découlent du postulat de l'existence du temps alors que celui-ci n'existe fondamentalement pas.

Il faut dire qu'en 1967, l'équation de Wheeler-DeWitt, qui cherchait à unifier les aspects gravitationnels et quantiques de la matière, démontra que le paramètre « temps » n'était pas indispensable à sa bonne exécution. Depuis, de nombreux physiciens ont porté une attention toute particulière à l'épineuse question du temps : ainsi, pour Julian Barbour, physicien en gravité quantique, le temps est une illusion. Il serait constitué de « moments présents » (ou capsules du temps) indépendants que notre cerveau assemblerait pour donner l'impression de mouvement ou de changement, à l'image d'instantanés qui, déroulés à 24 images par seconde, donnent l'illusion du mouvement et de l'animation. Quant au physicien Carlo Rovelli, ses conclusions sont identiques : le temps serait une illusion. Ce que l'on considère comme du « temps qui passe » est, en fait, des superpositions de temps propres.

À l'évidence, le « temps qui passe », celui de l'expérience humaine est très différent du temps de la physique. Le physicien Etienne Klein insiste sur le fait de procéder à un nettoyage verbal à propos du temps. Il propose d'abandonner l'idée d'attribuer au temps une définition pour lui attribuer une fonction : celle de garantir la permanence du présent. Chaque instant présent doit laisser sa place à un nouvel instant présent, de manière ininterrompue. Ainsi, le temps ne passerait pas, le temps ferait passer le présent.

La physique de l'information

Einstein, avec sa relativité générale, avait établi que l'espace et le temps sont relatifs, à défaut d'être absolus. Plus tard, la physique des particules a démontré que la matière, l'espace et le temps n'existent pas tels que nous les percevons. Cette découverte avait amené Einstein à affirmer que « l'espace et le temps sont les modes par lesquels nous pensons et non les conditions dans lesquelles nous vivons ». À l'échelle de l'infiniment petit, la matière et l'espace s'apparentent à une vibration. Quant à l'expérience humaine du « temps qui passe », elle s'apparenterait à une illusion puisque le temps fonctionnerait à l'image d'une succession d'« instants présents », une sorte d'éternel présent.

Pour penser les défis posés par la physique quantique, de nombreux physiciens intègrent désormais la notion d'« information » comme une grandeur physique, au même titre que la masse ou l'énergie. L'information est devenue un concept de premier plan et remplace désormais les notions d'espace, de matière et de temps, comme en témoigne le cheminement de la pensée du physicien John Wheeler : « j'ai d'abord cru que tout était fait de particules.

Dans la seconde période de ma vie, que tout était fait de champs. Dans la troisième, ma conclusion est que tout est fait d'informations ».

Cette « physique de l'information » permet de concevoir notre réalité comme un champ d'informations, réduisant la matière, l'espace et le temps à des perceptions. Quelle est la nature de cette information ? Il y a plus de deux mille ans, Platon faisait déjà l'hypothèse que la nature de la réalité fondamentale résidait en dehors de l'espace et du temps, dans un monde de formes éternelles accessibles grâce aux mathématiques, à l'astronomie et à la musique. Plus tard, l'astronome Galilée avança l'idée que le « livre de la Nature est écrit en langage mathématique ». De nos jours, les cosmologistes font l'hypothèse que des lois mathématiques simples gouvernent notre Univers, et ceci depuis son apparition. Selon un scénario déterministe, l'Univers aurait d'abord connu un état immatériel et porteur d'informations, structurant le scénario cosmologique selon une partition logique et finement orchestrée, avant de se manifester sous sa forme matérielle actuelle. Remarquons également que les théories en vogue qui ambitionnent de percer la nature ultime de la réalité, telle que la théorie des cordes, suggèrent que les constituants élémentaires, les briques ultimes de la matière sont des objets ou des structures mathématiques.

Outil d'exploration indispensable des mondes de l'invisible et de l'infiniment petit, les mathématiques ont convaincu certains scientifiques, à l'image du cosmologiste Max Tegmark, que notre monde physique serait d'essence mathématique ou l'aboutissement d'algorithmes (chaîne d'instructions), selon le modèle de l'« Univers-ordinateur quantique ». Cette école de pensée se situe manifestement dans un courant matérialiste et évacue sans ménagement le phénomène de la conscience, élément pourtant au cœur des principes de la mécanique quantique, comme le faisait remarquer Max Planck, l'un des pères de la physique quantique : « je considère la conscience comme quelque chose de fondamental. La matière est un dérivé de la conscience. Tout ce dont nous parlons, tout ce que nous considérons comme existant, postule la conscience ».

Encore une fois, les expériences menées en laboratoires ont montré que lorsqu'un système physique (au niveau des particules) développe une certaine entropie (il tend vers l'indéterminisme et le désordre), la conscience et les intentions d'un observateur peuvent remettre de l'ordre (néguentropie) dans ce système. Sur la base de ce constat, certains physiciens affirment que la « conscience prend le relai de la mécanique » car la conscience produit un effet sur la matière. La conscience aurait donc un pouvoir, elle serait active et créatrice. Et ce sont avant tout les intentions d'un sujet qui sont au cœur de la mécanique conscientielle, brisant la conception mécaniste, les chaînes déterministes ainsi que la séparation matière/esprit chères à la physique classique.

La physique de la conscience

Nous savons que la matière est essentiellement composée de vide : un atome ne paraît solide qu'avec le concours de son champ et de la force électromagnétique. La mécanique quantique enseigne le même ordre d'idées : la matière est réduite à un champ d'ondes et le vide quantique est plein d'énergie, donc d'informations quantiques qui seraient autant de potentialités non réalisées. Des informations faites d'ondes, de vibrations et d'énergie enracinées dans une dimension invisible sans espace, ni temps. D'après cette nouvelle physique de la conscience, ce vide quantique aurait la propriété d'être excitable par les

intentions individuelles ou collectives, ce qui générerait un déséquilibre entre les différentes potentialités et aboutirait à objectiver le monde phénoménal dont nos consciences font collectivement l'expérience. Autrement dit, la conscience viendrait puiser dans ce champ d'informations situé en dehors de l'espace-temps pour objectiver, co-crée notre réalité collective.

Selon cette physique de la conscience qui théorise notre réalité comme un champ d'information, les notions de matière, d'espace et de temps sont réduites à des perceptions, des constructions de notre conscience. D'un point de vue ontologique, ces notions n'existent pas et sont extraites d'un champ d'information que la conscience transforme en objet physique en excitant le vide quantique. Pour ainsi dire, l'expérience du monde phénoménal n'existe que pour et par une conscience à partir d'une réalité fondamentale qui est l'information. Cette physique spéculative d'avant-garde nous conduit inévitablement à sa source, la métaphysique : pour certains, cette information dérive d'une Pensée ou d'un Esprit, à laquelle rêvait Einstein, et qui aurait organisé les conditions nécessaires à la création de l'Univers matériel.

Cette notion d'un Univers observable plongé dans un vide quantique baignant dans un Univers d'informations est proposée par de nombreux physiciens parmi lesquels nous pouvons citer Philippe Guillemant (théorie de la double causalité), Bernard d'Espagnat (notion de « Réel voilé »), François Martin (« la psyché quantique ») ou David Bohm avec sa théorie de l'ordre implicite. Une déclinaison particulièrement connue du concept de champ d'information est l'œuvre de Rupert Sheldrake qui a théorisé l'existence de matrices informationnelles invisibles auxquelles chaque unité vivante serait connectée (champs morphogénétiques).

Finalement, mentionnons le scientifique Ervin Laszlo, auteur du modèle des « champs akashiques ». Pour baptiser son modèle, il s'est appuyé sur une notion de la philosophie indienne, l'« akasha », un terme sanskrit qui signifie « éther ». L'askasha est considéré par la tradition indienne comme le premier et le plus fondamental des cinq éléments (l'air, la terre, l'eau et le feu). À l'instar du champ d'information des physiciens modernes, il est à l'origine de tout ce que perçoivent nos sens. Les textes sacrés indiens parlent des « annales akashiques » comme du registre permanent de tout ce qui s'est produit, se produit et se produira dans le Cosmos.

Les modèles en physique de pointe tendent à converger vers cette idée, en concluant que l'écoulement du temps serait une illusion produite par le balayage de l'information par la conscience dans un « espace » où le passé, le présent et le futur coexisteraient.

Un immense cerveau cosmique

Selon les modèles de la physique de l'information et de la conscience, le Réel est, au niveau fondamental, un vaste champ de conscience constitué d'énergie-informations. Ce champ de conscience aurait la propriété de s'individualiser en une infinité de foyers émetteurs ou récepteurs de l'information. C'est précisément l'hypothèse formulée intuitivement par Ingo Swann pour rendre compte du mécanisme de la vision à distance : « bien que chaque individu puisse être un îlot de conscience, tous ces îlots pourraient bien baigner dans un plus vaste océan de conscience qui existe indépendamment de chaque individualité humaine ».

Le monde phénoménal et matériel serait une co-crédation, une production de consciences individualisdes rendue possible par l'objectivation collective de l'information. Dans un Rdel qui fonctionnerait à l'image d'un immense cerveau cosmique, l'information jouerait le rôle de point de contact entre les espaces conscienciels et le monde phénoménal.

Le physicien Philippe Guillemant explique que « l'on peut considérer notre espace-temps comme un immense cerveau virtuel dont tous les êtres vivants sont les systèmes affdrents ». Il ajoute qu'un « tel cerveau global est essentiellement mû par la conscience qui se cristalliserait sous forme de matière mémorisant l'information. Il convient de le considérer comme associé à un collectif de consciences qui peut être rapproché de l'inconscient collectif de Jung ».

Selon le modèle de la physique de la conscience formalisé par ce physicien, nous possédons tous un Soi transcendantal capable de nous apporter des informations extérieures au cerveau. La connexion à ce Soi serait rendue possible par les attitudes de lâcher-prise, de détachement et de confiance, états débouchant eux-mêmes sur l'intuition, la foi et le don de soi. Ces attitudes, précieuses pour la pratique de la vision à distance, sont explorées en détail au chapitre V.

La métaphysique de l'Inconscient

Père de la psychologie analytique et pionnier de la psychologie des profondeurs, Carl Jung a cherché, à travers son œuvre, à permettre un dialogue avec les énergies inconscientes en circulation. Il donne à l'inconscient une dimension métaphysique, voire mystique alors que Freud, lui, ancre l'inconscient dans une biologie matérialiste pensée en termes économiques sous l'influence des pulsions.

Au sein de la vie psychique de tout individu, Jung identifie le « moi » comme une instance permettant à celui-ci de fonctionner et de s'adapter aux exigences de l'environnement extérieur et à l'instant présent. Cette partie est le centre de la conscience, des sensations et des émotions.

Or, ce « moi » n'est qu'une infime manifestation d'un élément beaucoup plus vaste au centre de la vie psychique d'un individu : le Soi. Celui-ci serait le véritable centre de notre personnalité, il s'apparente à l'âme, à notre part divine. Parce qu'il autorise une expérience transpersonnelle et de la totalité, il donne accès à une dimension plus vaste et plus riche de l'individu.

Si le « moi » (la personnalité consciente) n'accède au monde phénoménal que de manière passive (au travers des sensations), le Soi est actif et créateur. Le Soi participerait à la co-crédation du monde phénoménal, dans un espace situé hors de l'espace-temps et partagé collectivement avec les autres Soi. Carl Jung explique que le Soi – qui est relié au divin, à l'universel et à l'atemporalité – exprime notre véritable essence et que « c'est vers lui que semblent tendre tous les buts suprêmes d'une vie ». Certains l'appellent l'« âme », l'« Esprit » tandis que d'autres parlent de « Dieu », d'« ange » ou de « guide intérieur ».

Le Soi est formé de plusieurs strates et l'une d'elles plonge ses racines dans l'inconscient collectif, cet ensemble de représentations, de symboles et de codes universels de l'imaginaire humain dont le support sont les « archétypes », des structures préformées et des centres d'énergie animant notre vie. L'inconscient collectif est donc un héritage commun, une mémoire collective consignnant la somme des expériences humaines à l'image des « archives

akashiques ». Autonome par rapport à l'espace et au temps, le Soi a donc accès à l'information totale, selon le principe de « non-localité » propre à la mécanique quantique.

Il ne faut pas oublier que le moi n'est que la partie incarnée dans l'espace-temps du Soi, lequel est le centre psychique et la quintessence de l'individu, cette partie éternelle et transcendante, ce meilleur de nous-mêmes. C'est en se connectant à son Soi, ou plutôt en faisant dialoguer son « moi » avec son Soi que les processus intuitifs sont augmentés ou enrichis. La partie consciente de chacun peut alors progressivement capter des informations dans l'inconscient, cette terre inconnue qui devient terrain connu, en transcendant la dimension locale de son « moi ».

Science et traditions orientales

Quand la Science pose l'existence d'un vide quantique, d'un champ conservant et transmettant l'information, elle rejoint les textes sacrés de la philosophie orientale insistant sur la « vacuité » de notre réalité fondamentale. Ces mêmes traditions insistent sur l'unicité du tissu du Réel, en résonance avec les principes de non-séparabilité et de non-localité de la mécanique quantique. Finalement, les textes mystiques enseignent l'existence d'un champ akashique, cette mémoire constante et éternelle de l'Univers qui fait écho, à nouveau, à cet univers d'informations baignant dans un vide quantique.

Plus précisément, la spiritualité bouddhiste décrit différents niveaux de conscience qui peuvent se rapporter à l'ego ou au moi ainsi qu'au niveau dit de « pure conscience », débarrassée de toute impureté et de toute dualité, permettant l'« Éveil ».

Quant à la spiritualité hindoue, elle désigne l'existence d'un Soi individuel (âtman) et celle d'un Soi universel et absolu (brahman). L'âtman est l'équivalent de l'âme dans la tradition occidentale, ce principe divin qui réside en chacun de nous. Le brahman, lui, correspond à l'âme universelle, la base divine de toute existence. Dans les textes, l'âtman est généralement définie par ce qu'elle n'est pas. Ainsi, un texte philosophique hindou précise que « l'âtman, que l'on ne peut désigner que par ni ceci, ni cela, est insaisissable, parce qu'on ne peut pas le saisir ; indestructible parce qu'on ne peut pas le détruire ; il est intenable parce que rien ne tient à lui ; il n'est pas lié, il est inébranlable, rien ne peut lui nuire ».

Les quatre grands livres du Veda, qui regroupent prières, poèmes, instructions rituelles et incantations dans une quête spirituelle extrêmement riche, instruisent que l'âtman est le « souffle vital », se situant au-delà des sens et du mental. Parce que lui seul est permanent, l'âtman est l'essence profonde de l'individu, sa part immortelle et divine qui le rattache à l'universel.

Les Vedas insistent sur le fait que seule l'expérience personnelle permet d'accéder au divin. Si la réalisation ne peut provenir de l'extérieur (au travers de théories ou d'enseignements), la révélation ne peut être qu'intérieure, via une quête au fond de soi-même, en se reconnectant à sa part divine. C'est uniquement en décelant la présence du divin au plus profond de son être, en partant à la rencontre de son Soi, que les plus hautes sphères de la spiritualité sont atteintes. L'un des textes sacrés énonce : « le Créateur (svayambhū) a percé les ouvertures du corps de manière qu'elles aillent vers le dehors en des directions diverses ; c'est pourquoi l'homme perçoit le monde extérieur et non le Soi interne (antar-âtman). Mais l'homme sage, désireux d'atteindre l'immortalité, tournant ses yeux vers le dedans et l'arrière (pratyak), aperçoit le "Soi" ».

Au cœur de la pensée chinoise du taoïsme, on retrouve l'idée de « pure conscience » de soi, animée par la pratique de la connaissance intuitive (le chih) que suscite l'appréhension immédiate, directe du Réel. Le chih évacue les méthodes analytiques ou déductives et fusionne le sujet avec l'objet, dans un élan d'interpénétration et de non-séparabilité. Il permet la prise de conscience de la nature profonde de la réalité, par-delà toutes ses apparences, ses jugements et ses formes de langage. Pour le Tao, la vraie connaissance est intuitive avant d'être rationnelle.

L'esprit face à la matière

La vision du monde millénaire de l'idéalisme (prédominance de l'esprit sur la matière), alimentée par les plus grandes traditions et les plus illustres philosophes de l'Histoire, n'a pas survécu aux assauts de la doctrine matérialiste propulsée par les progrès scientifiques et technologiques de ces deux derniers siècles. Or, nous observons, depuis peu, un mouvement de remise en question, certes timide mais prometteur, de cette doxa matérialiste. Des scientifiques, tels que Roger Penrose, Philippe Guillemant, Michel Bitbol, Bernardo Kastrup ou Robert Lanza rejoignent le point de vue formulé par l'Académicien Thibault Damour (spécialiste de la relativité générale) selon lequel « la notion de Réel est créée par l'esprit humain et il n'existe pas de réalité en dehors de nous ».

« La vérité ne triomphe jamais, mais ses ennemis finissent toujours par mourir » affirmait Max Planck, le père de la physique quantique. Il est encore trop tôt pour le dire, mais il est probable que nous assistons, sous nos yeux, à la lente et inexorable agonie du paradigme matérialiste, affaibli par un faisceau grandissant de preuves empiriques et par les derniers modèles théoriques de la physique de pointe. Le déclin du dogme physico-matérialiste s'accompagne d'un inévitable retour de balancier, celui de la réhabilitation du paradigme de l'esprit, renaissance qui a pour enjeu la prééminence de l'esprit sur la matière.

La mécanique quantique l'a suggéré : nos pensées, nos intentions et nos états de conscience créent notre réalité. C'est ce qui a fait dire à Erwin Schrödinger, prix Nobel de physique, que « la conscience est ce par quoi se manifeste d'abord le monde : ce par quoi, nous pouvons le dire sereinement, il existe ; le monde consiste en éléments de conscience ». En physique quantique, l'observateur conscient joue un rôle dans la manifestation du Réel, par le fait d'observer ou de mesurer. Certaines propriétés du monde subatomique n'existant pas indépendamment de leur mesure, on en déduit que, fondamentalement, nous sommes connectés à l'Univers que nous observons. La physique moderne nous parle aussi de causalité non-locale, d'interconnexion, d'inséparabilité et surtout d'indéterminisme, principes qui sous-tendent l'idée qu'il n'existerait qu'une seule Conscience, appartenant à un « Réel primaire » situé au-delà de l'espace-temps, dont notre individualité ne serait qu'une sorte de « point de condensation » momentané de celle-ci. Cette idée est d'ailleurs formulée par l'écrivain Eckhart Tolle de cette manière : « vous n'êtes pas dans l'Univers, vous êtes l'Univers. En fin de compte, vous n'êtes pas une personne, mais un point focal où l'Univers est en train de devenir conscient de lui-même ».

Du relativisme à la projection

La théorie de la relativité générale enseigne que l'espace et le temps ne sont pas absolus mais relatifs. C'est ce qui a amené Einstein à dire que « la distinction entre passé, présent et

futur n'est qu'une illusion, aussi tenace soit-elle ». Nous savons désormais que l'espace et le temps n'existent pas ontologiquement parlant, qu'il s'agit de projections, d'illusions générées par l'interaction de la conscience de l'observateur avec un champ d'informations contenues dans le vide quantique. Quant à la matière, son expérience n'existe que pour et par une conscience à partir de la grandeur physique de l'information, elle devient « monde phénoménal ».

L'ultime leçon de la physique des particules est que l'Univers tout entier, au niveau fondamental, pourrait bien se réduire à de l'information pure à partir de laquelle nos consciences, de manière collective, construisent la réalité. Cette information est contenue dans un champ unifié ressemblant à un vide très dense riche en informations assurant la cohérence, l'interdépendance et l'interconnexion entre tous les éléments.

Le Cloud de l'Univers

Seule une modélisation de la conscience considérée comme non-locale, interdépendante, interconnectée et située en dehors du continuum espace-temps est en mesure de fournir un cadre théorique explicatif à la vaste gamme d'expériences de perception extrasensorielle vécue par des millions d'individus et dont la réalité est maintes fois prouvée dans les laboratoires scientifiques du monde entier.

Les exploits des espions psychiques du programme Stargate ne sont qu'une illustration parmi tant d'autres de la nature non-locale de la conscience, à savoir que celle-ci n'est pas sécrétée par le cerveau. En s'affranchissant du support physique, la conscience individuelle des intuitifs se connecte au *Cloud* de l'Univers, lequel fonctionnerait à la manière des *blockchains*, en permettant le stockage et la transmission d'informations dans un cadre décentralisé.

Selon le philosophe Arthur Schopenhauer, « toute vérité franchit trois étapes. D'abord, elle est ridiculisée. Ensuite, elle subit une forte opposition. Puis, elle est considérée comme ayant toujours été une évidence ». L'évidence est manifestement que la matière dérive de l'esprit et que son corollaire, l'abandon de la doctrine physicaliste-matérialiste, amènera – et ce n'est qu'une question de temps – la Science *mainstream* à adopter un nouveau cadre théorique de la conscience. Et ce n'est qu'à cette condition que la discipline de la vision à distance pourra être acceptée, pensée et pratiquée dans un climat intellectuel propice à la recherche, au partage et à la réflexion.

Chapitre IV. Le vide plein

*« La connaissance intuitive est un éclair qui jaillit du silence.
Et tout est là, ni plus haut, ni plus profond, en vérité.*

*Mais juste là, sous nos yeux mêmes, attendant que nous devenions un peu plus clairs. Ce n'est pas tant la question de
s'éduquer que de se libérer des obstructions »*
Sri Aurobindo

Par bien des aspects, la vision à distance s'apparente à un art martial. Constance dans la pratique, discipline dans l'exécution, persévérance face à l'échec, préparation à l'effort sont autant de facteurs de réussite pour un art martial que pour la vision à distance.

Il ne viendrait pas à l'esprit d'un judoka de se présenter à un tournoi sans un échauffement musculaire. L'intuitif doit se soumettre à la même hygiène préparatoire pour tirer le meilleur profit de sa séance de vision à distance. Il s'agit là de conditionner corps et esprit à l'accueil et à l'écoute de son intuition, de préparer un terreau mental fertile au déploiement intuitif afin que germent les jeunes pousses de l'intuition.

Notre mental produit, chaque jour, entre 60 000 et 70 000 pensées. De manière continue, il analyse, interprète, ressasse des idées ou revit le passé, juge, imagine ou anticipe des scénarios. Le mental est un allié précieux pour trouver des solutions aux problèmes de tous les jours et garantir un « fonctionnement » acceptable pour faire face aux exigences du quotidien. Par contre, aussitôt qu'il est laissé à lui-même, le mental constitue – par son flot incessant de pensées et ses automatismes incontrôlables – le pire obstacle à l'écoute de son intuition ainsi qu'à la pratique de la vision à distance. Pour rendre compte de cette caractéristique ambivalente du mental, il est courant d'entendre que celui-ci est un « serviteur dévoué mais un maître tyrannique ». L'objectif de ce chapitre est de vous mettre sur les rails de la vision à distance, de sorte que le mental ne cause le déraillement du train de l'intuition, sinon qu'il vous propulse à très grande vitesse vers vos plus puissants ressentis intuitifs.

L'ascèse de l'esprit

La vision à distance se situe à mi-chemin entre la science et l'art. La dimension scientifique émerge de la structure des protocoles, la dimension artistique découle de l'intuition créative. Chacune étant constitutive du processus de vision à distance, ces deux dimensions sont interdépendantes. Pour réussir une séance de vision à distance, il s'agit donc de mettre en place les conditions favorables à l'expression de l'intuition créative.

L'histoire des sciences et de l'art a démontré, au travers d'une quantité innombrable d'anecdotes, qu'un état de vide mental – un espace psychique désengorgé de toutes pensées, accueillant et libre de toutes pollutions psychiques – est le terreau fertile de tout acte créatif. Par exemple, le mathématicien Henri Poincaré a accouché, à plusieurs reprises, de découvertes mathématiques alors que son esprit se trouvait dans un état de grande quiétude. Un autre mathématicien, Jacques Hadamard, trouva la solution à l'un de ses problèmes à l'occasion d'un réveil soudain : « étant réveillé en sursaut par un bruit extérieur, une solution cherchée depuis longtemps m'est apparue d'un seul coup sans la moindre réflexion de ma part

et dans une direction toute différente de toutes celles que j'avais essayé de suivre auparavant », témoigne-t-il.

Citons encore le songe de Friederich August Kekulé, lequel permit une découverte révolutionnaire en chimie organique. « Les atomes gambadaient devant mes yeux, raconte le chimiste, le tout avec des ondulations et contorsions de serpent. Soudain, l'un des serpents a saisi sa queue. Comme un éclair, je me réveillai ». L'image du serpent enroulé fournit la réponse, en suggérant l'idée inédite que les molécules de certains composés organiques ne sont pas des structures ouvertes mais des chaînes fermées, se présentant sous forme d'anneaux, identiques au serpent qui se mord la queue.

Ces anecdotes illustrent ce que de nombreuses études scientifiques ont démontré : le mécanisme créatif ne procède pas de la raison déductive, ni de la pensée rationnelle. Pire encore, le raisonnement logique a tendance à freiner le processus créatif. La logique ne serait pas utile à créer, mais à vérifier après coup. À cet égard, le mathématicien Polya affirmait « quand on est certain que le théorème est vrai, on commence à le prouver ». Mentionnons encore qu'à l'occasion d'une récente enquête auprès des plus illustres mathématiciens américains, ceux-ci ont confirmé que la pensée ne « jouait qu'un rôle secondaire à l'étape brève et déterminante de l'acte créatif lui-même ».

L'écrivain Eckart Tolle, célèbre pour ses enseignements sur la pleine conscience, résume les enjeux en soulignant que « le mental est une machine à survie. Attaque et défense face à ses « congénères », collecte, entreposage et analyse de l'information, voilà ce à quoi le mental excelle, mais il n'est pas du tout créatif. Tous les véritables artistes, qu'ils le sachent ou non, créent à partir d'un état de vide mental, d'une immobilité intérieure ».

L'idée que le vide est nécessaire à la création n'est pas nouvelle et s'est vérifiée dans plusieurs disciplines, telles que la physique ou la chimie, laquelle enseigne que les atomes peuplant l'Univers sont composés de vide à plus de 99,999 %. Il semblerait que l'état de vide originel, à l'origine de toutes choses et débouchant sur l'élan créatif, trouve une parfaite résonance dans la psyché humaine, laquelle doit susciter le vide en évacuant le bruit mental pour, à son tour, exploiter pleinement son potentiel créatif.

Ce vide mental, pré-requis à l'acte créatif ainsi qu'au jaillissement de la nouveauté, est le berceau des ressentis intuitifs de vos prochaines séances de vision à distance. En d'autres termes, le vide mental est l'expression d'une préparation réussie à la vision à distance.

Hémisphères cérébraux et intuition

D'un point de vue strictement physiologique et matérialiste, les recherches en neurobiologie fournissent un éclairage pertinent sur la manière dont le cerveau interface avec l'intuition.

D'abord, rappelons que le cerveau est divisé en deux hémisphères (le gauche et le droit), composé chacun de quatre lobes, appelés frontal, pariétal, occipital et temporal. Les hémisphères cérébraux comportent eux-mêmes plusieurs aires, chacune ayant une fonction essentielle : aires du langage, de l'émotion, de la sensibilité corporelle, etc.

Un « neuro-mythe » bien connu consiste à dire qu'un individu est du type « hémisphère gauche » ou qu'un autre fonctionne de préférence avec son « hémisphère droit ». Dans la conception courante, l'hémisphère gauche est associé à l'objectivité, la logique, le sens du

détail alors que l'hémisphère droit est relié à la subjectivité, la créativité, la globalité. En fait, les découvertes scientifiques les plus récentes enseignent que le fonctionnement du cerveau est bien plus complexe et subtil que ne le suggère la croyance populaire. Certes, il est vrai que certaines fonctions se déroulent davantage dans un hémisphère que dans l'autre. On parle alors de « fonction latéralisée » : par exemple, le langage mobilise davantage l'hémisphère gauche alors que la concentration sollicite plutôt l'hémisphère droit. Toutefois, on n'utiliserait pas systématiquement un hémisphère au détriment d'un autre. Dans la fonction du langage, par exemple, les deux hémisphères sont sollicités : la formulation et la compréhension du sens des mots sont plutôt l'affaire de l'hémisphère gauche alors que la connotation émotionnelle des mots est davantage gérée par l'hémisphère droit. De plus, si une connexion s'établit dans un lobe de l'hémisphère droit, une autre connexion similaire et de même intensité se produit dans le lobe équivalent de l'hémisphère gauche, par un système de corrélation cérébrale. En bref, interdépendants via des connexions qui les relient, les hémisphères travaillent ensemble par le biais du corps calleux.

Si les processus intuitifs semblent mobiliser plusieurs aires du cerveau, il apparaît que l'intuition et la créativité se convoquent plus facilement quand le cortex est libéré des multiples sollicitations habituelles. On retrouve ici la notion fondamentale du « vide mental ». À ce propos, une étude scientifique récente a démontré qu'un cerveau adulte normal mis dans des conditions l'empêchant de fonctionner de manière optimale trouve davantage de solutions novatrices basées sur des intuitions qu'en situation de fonctionnement optimal. Ceci n'est pas étonnant, dans la mesure où le cortex est ainsi débarrassé d'une partie du « bruit mental » faisant obstacle à la perception du ressenti intuitif.

Ondes cérébrales et intuition

Au moyen de l'électroencéphalographe, il est possible de déterminer l'intensité de l'activité cérébrale en mesurant le rythme des pulsations de l'influx neuronal. Ces pulsations sont ensuite traduites en forme d'ondes à partir desquelles une fréquence, exprimée en hertz (Hz), est calculée. Les ondes générées par le cerveau sont généralement divisées en quatre fourchettes, exprimant le degré d'intensité de l'activité neuronale :

- Ondes delta : de 0,5 à 4 Hz, correspondant au sommeil profond.
- Ondes thêta : de 5 à 7 Hz, mesurées dans un état de relaxation profonde, notamment durant une méditation profonde.
- Ondes alpha : de 8 à 13 Hz, traduisant un état de relaxation légère et d'éveil calme.
- Ondes bêta : 14 Hz et davantage, enregistrées lors des activités courantes ou de sommeil avec rêve (sommeil paradoxal).

Nous savons désormais qu'un état de vide mental et de relaxation est non seulement propice à la créativité et à l'intuition, mais est aussi la condition *sine qua non* d'une séance de vision à distance réussie. L'objectif est donc d'amener l'intuitif à basculer d'un niveau d'activité cérébral bêta à un niveau alpha, et ceci peu avant et durant la séance de vision à distance.

Un état de relaxation légère permet d'optimiser la synchronisation des hémisphères cérébraux, en mettant l'hémisphère gauche au service de l'hémisphère droit. En séance

intuitive, des enregistrements électroencéphalographiques ont montré une augmentation des ondes alpha dans l'hémisphère droit ainsi qu'une activation des ondes bêta dans l'hémisphère gauche. En d'autres termes, l'hémisphère droit sonderait l'inconscient pendant que l'hémisphère gauche rendrait compte de cette exploration.

L'un des moyens pour atteindre cet état de relaxation manifesté par les ondes alpha est l'utilisation de sons binauraux. Ces enregistrements auditifs ont la particularité de produire des sons de fréquences légèrement différentes dans les deux oreilles, facilitant la synchronisation hémisphérique. Le lecteur trouvera aisément des enregistrements « Hemi-Sync », libres de droits ou non, sur Internet pour faire l'expérience de cette technique de relaxation.

Un état de pure conscience

Au-delà des approches purement techniques de relaxation, lesquelles témoignent d'une efficacité inégale d'un individu à l'autre, ce sont les pratiques naturelles et sans artifice qui garantissent l'accès au vide mental avec succès.

L'état de pure conscience, qui s'invite quand la conscience est pleinement consciente d'elle-même, ne peut être atteint que par l'observation attentive et apaisée de l'instant présent. Cet ancrage dans la présence permet la connexion à l'Essence, à son Soi, qui est naturellement intuitif. En se montrant présent à ce qui est, l'attention et la sensibilité se développent. Porter son attention sur la respiration, sur les sensations physiologiques ou émotionnelles permet d'augmenter sa sensibilité aux ressentis corporels et, *in fine*, à être davantage à l'écoute de son intuition.

Cette pratique d'observation neutre et attentive de l'instant présent visant à clarifier et apaiser son esprit, équilibrer son état émotionnel relève des exercices méditatifs tels que pratiqués par les bouddhistes. Depuis une dizaine d'années, de nombreuses études scientifiques ont confirmé les dires des adeptes de la méditation : méditer améliore la capacité d'attention et de concentration, amplifie le traitement de l'information sensorielle, la mémoire de travail ou encore la capacité à la prise de décision. En d'autres termes, la méditation amplifie la conscience. Elle modèle et renforce les circuits neuronaux liés à la concentration et à la résolution de problèmes, tout en augmentant le sentiment de bien-être et de connexion empathique.

En 2005, une étude pionnière menée par la neurobiologiste Sara Lazar de l'Université de Harvard a mis en évidence un épaississement du tissu cérébral du cortex préfrontal gauche – la région impliquée dans les processus cognitifs et émotionnels – chez des méditants réguliers. En 2009, la neuroscientifique Eileen Luders de l'Université de Californie a démontré que les cerveaux de pratiquants expérimentés avaient développé davantage de matière grise que chez des non-pratiquants, en particulier dans les zones cérébrales impliquées dans les processus attentionnels, la conscience corporelle et la capacité à moduler ses réactions émotionnelles. D'autres études ont ensuite confirmé que la méditation de type bouddhiste entraîne un renforcement des zones cérébrales jouant un rôle dans la mémoire, l'apprentissage, la perception et la conscience de soi.

L'attention focalisée

La tradition méditative bouddhiste, riche de plus de deux mille cinq cents ans de pratique monastique, est organisée autour de trois pratiques : l'attention focalisée, la pleine conscience et la compassion.

L'attention focalisée exige de se concentrer sur un objet, que ce soit sur sa propre respiration ou encore sur une incantation (un mantra) tout en observant son mental et en l'invitant à rester concentré sur l'objet d'attention. Quant à la pleine conscience, il s'agit de se laisser imprégner par l'ensemble des sensations tant intérieures (respiration, douleurs) qu'extérieures captées par les cinq sens, dans une posture mentale d'accueil, de neutralité et de non-jugement. Finalement, la compassion consiste à cultiver un sentiment de bienveillance vis-à-vis d'autrui, notamment par le désir de mettre fin aux souffrances de ses semblables.

Dans la tradition bouddhiste, la pratique méditative est aussi bien la voie royale à la connaissance de la vraie nature des choses qu'une mise en condition de l'esprit par l'établissement de l'attention. Le *Satipatthana Sutta* décrit les quatre applications de la présence d'esprit, que ce soit l'attention au corps, aux sensations, à l'esprit ou aux objets mentaux. Selon l'objet d'attention, il peut s'agir de contempler sa respiration, de prendre conscience de la position de son corps ou de porter son attention sur ses pensées ou ses désirs. En ce qui concerne l'attention à l'esprit, l'exercice consiste à observer ses pensées de manière détachée, sans chercher à les chasser, dans un état de quiétude mentale (Samatha) pour aller au-delà des apparences et accéder à la vision profonde (Vipassana) de tout ce qui existe. Ces pratiques entretiennent de forts liens de parentés avec les traditions hindoues, lesquelles enseignent l'art de la concentration de l'esprit (Dharana) ou l'art de la méditation (Dhyana).

La pratique de l'attention soutenue et focalisée est au cœur du dispositif de la méditation bouddhiste. Ces exercices visant à augmenter la présence d'esprit ont débouché sur la pratique de la pleine conscience, qui n'est qu'une manière de regarder profondément en soi-même dans une attitude de patience et de tolérance envers soi. La pleine conscience consiste à orienter volontairement son attention sur son expérience présente et d'explorer ses propres pensées, sensations corporelles et perceptions. Elle permet de prendre conscience que les pensées sont constamment projetées sur la réalité, empêchant de percevoir simplement ce qui est présent. Par conséquent, grâce à la pleine conscience, les perceptions s'affinent et deviennent plus subtiles et davantage intégrées. Bien évidemment, ces perceptions augmentées et aiguisées constituent autant d'aide au développement de l'intuition qu'à la pratique de la vision à distance.

Une précision importante s'impose : la pleine conscience n'ambitionne pas de vider l'esprit de toute pensée ou de faire taire le mental. Autant le dire tout de suite, il est impossible pour un être humain de ne penser à rien. Le cerveau est sans cesse en activité, que ce soit en état de veille, de sommeil ou de repos, et les pensées conscientes et inconscientes se bousculent. Pour cette raison, la vocation de la pleine conscience est d'observer, d'examiner et contrôler le flux de pensées pour apaiser et calmer le mental.

La pleine conscience

À la fin des années 70, ces pratiques méditatives et contemplatives bouddhiques inspirent un biologiste américain du nom de Jon Kabat-Zinn qui les décline dans une version laïcisée afin de répondre aux besoins de ses contemporains. En 1979, il inaugure son programme intitulé « Mindfulness » (état de pleine conscience) à l'*University of Massachusetts Medical*

School. Son approche est exempte de dimension mystique ou religieuse et ne dépend d'aucun système de croyance ni d'aucune idéologie. La pleine conscience est essentiellement une méthode de régulation émotionnelle qui a pour objectif de mobiliser les ressources naturelles de l'individu pour faire face au stress et à l'anxiété (Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)) ou aux états dépressifs (Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)).

La méthode de la pleine conscience ne peut s'apprendre qu'en pratiquant : la phase d'apprentissage et d'entraînement se déroule sur huit semaines, à raison de quarante-cinq minutes de pratique quotidienne, six jours sur sept. Après cette phase intensive, il est recommandé de pratiquer régulièrement durant de courtes périodes (par exemple, dix minutes quotidiennement) plutôt qu'irrégulièrement sur de plus longues périodes (par exemple, une heure hebdomadairement). La qualité de la pratique est plus importante que la durée des exercices. Mieux vaut court et centré que long et dispersé. Selon Kabat-Zinn, « ce travail implique par-dessus tout la pratique régulière et disciplinée de la vigilance et l'appropriation complète de chaque instant de votre expérience, qu'il soit bon ou mauvais ».

Les bénéfices psychologiques de la pratique de la pleine conscience sont multiples : amélioration de la régulation des émotions, diminution de la rumination mentale dysfonctionnelle, augmentation de la tolérance à la détresse psychologique (stress, anxiété), réduction de la sévérité de la dépression et prévention de la rechute, amélioration des capacités mentales (meilleure attention, meilleure flexibilité cognitive telle que créativité verbale, changement de focus attentionnel, décentration de ses pensées) ainsi qu'une meilleure perception des sensations corporelles. De nombreuses études scientifiques ont démontré les bienfaits de la méthode, à l'instar de cette étude de l'Université d'Oxford de 2014 mettant en évidence une réduction de 44 % des risques de rechute de dépression. L'efficacité de la méthode est telle que de nombreuses sociétés multinationales l'utilisent pour augmenter la productivité de leurs employés tandis que la pleine conscience s'invite dans les environnements carcéraux et scolaires ou encore chez le corps des Marines pour réduire le taux de suicide et le stress post-traumatique.

Au-delà de ses bénéfices psychologiques, la pleine conscience favorise un état et une attitude de laisser-aller, de détente et de contemplation pour son vécu. La méthode développe également l'ouverture à soi et aux autres puisqu'elle cultive la patience, la persévérance et la tolérance pour son expérience et celle d'autrui.

Une manière d'être

La pleine conscience est une manière d'être en relation avec sa propre expérience, que ce soient les perceptions, les pensées ou les sensations corporelles. « C'est un processus qui consiste à observer le corps et l'esprit de manière délibérée, à laisser vos expériences se déployer d'instant en instant, et à les accepter telles qu'elles sont » résume Kabat-Zinn. La méthode revient essentiellement à porter volontairement l'attention sur son expérience présente et à l'explorer tout en développant une attitude de patience et de tolérance envers soi.

En adoptant la position de témoin impartial de son expérience, l'observateur scrute les objets mentaux se présentant à son esprit et comprend que le mental a tendance à vagabonder abondamment et à sauter rapidement d'une chose à l'autre. Il observe également le flot constant de jugements et de réactions aux expériences intérieures et extérieures. Les pensées, les jugements, les émotions sont-elles sous contrôle ou est-ce le mental qui nous contrôle ?

Quant aux habitudes, aux automatismes, à quel point dirigent-ils nos existences sans que nous en soyons complètement conscients ?

« S'identifier au mental, c'est lui donner de l'énergie. Observer le mental, c'est lui enlever de l'énergie, explique Eckhart Tolle. S'identifier au mental accentue la dimension temporelle. Observer le mental donne accès à la dimension intemporelle. L'énergie économisée se transforme en présence ». La pleine conscience est l'art de diriger son attention de trois manières simultanément : de façon intentionnelle, dans l'instant présent et sans porter de jugement :

- intentionnelle : c'est un exercice qui demande de la concentration, on est actif, on ne se laisse pas aller à la rêverie ;

- dans l'instant présent : on est ouvert à ce qui vient, instant après instant, sans chercher à fuir ce qui est désagréable, ni à essayer de s'accrocher à ce qui est plaisant ;

- sans jugement : on est réceptif et curieux à ce que l'on vit dans le présent, on freine le réflexe à porter des jugements.

En résumé, l'observateur en pleine conscience reste neutre et silencieux (silence mental) en examinant l'apparition et la disparition des sensations agréables, neutres ou désagréables, sans juger, sans chercher à retenir la sensation agréable, ni à rejeter la sensation désagréable.

La conscience de l'instant présent favorise de courtes interruptions dans le flot des pensées, permettant de calmer le mental. À propos du moment présent, Eckhart Tolle explique que « plus vous êtes axé sur le passé et le futur, plus vous ratez le présent, la chose la plus précieuse qui soit. Et pourquoi l'est-elle ? Parce qu'elle est l'unique chose qui soit. Parce que c'est tout ce qui existe. L'éternel présent est le creuset au sein duquel toute votre vie se déroule, le seul facteur constant. La vie, c'est maintenant. Il n'y a jamais eu un moment où votre vie ne se déroulait pas « maintenant » et il n'y en aura d'ailleurs jamais. Par ailleurs, l'instant présent est l'unique point de référence qui puisse vous transporter au-delà des frontières limitées du mental. Il est votre seul point d'accès au royaume intemporel et sans forme de l'Être ».

Le pouvoir de l'intention

Il existe sept attitudes qui sont au cœur de la pratique de la pleine conscience. Seul le pouvoir de l'intention garantit l'adoption de ces attitudes et seule l'adoption consciente de ces attitudes garantit une pratique réussie de la méthode. Ces attitudes possédant des affinités entre elles, cultiver une attitude permet d'adopter les autres avec un moindre effort. Les sept attitudes sont les suivantes :

- le non-jugement : être témoin impartial de son expérience, devenir conscient du flot constant des jugements et des réactions aux expériences intérieures ;

- la patience : être ouvert à chaque moment et accepter que les choses ne peuvent se déployer que selon leur rythme propre ;

- l'esprit du débutant : ne pas laisser ses pensées et ses croyances sur ce que l'on « sait » empêcher de voir les choses telles qu'elles sont réellement ;

- la confiance : développer une confiance fondamentale en soi et en ses sentiments est un processus inhérent à la pratique de la pleine conscience ;

– le non-effort : la meilleure façon d'atteindre ses objectifs est précisément d'arrêter de se fixer des objectifs ou de chercher à obtenir des résultats. La pleine conscience doit être pratiquée « sans but, ni idée de profit » car on considère que rechercher un bénéfice dénature l'authenticité de la pratique. La bonne approche est plutôt de commencer à se centrer soigneusement afin d'observer et d'accepter les choses comme elles sont, en honorant la réalité telle qu'elle est dans l'instant ;

– l'acceptation : voir les choses comme elles sont réellement dans le moment présent. Rester réceptif et ouvert à tout ce qui est perçu, ressenti ou pensé et l'accepter parce que l'expérience est « ici et maintenant » ;

– le lâcher-prise : quand les pensées, les sentiments semblent vouloir camper dans l'espace intérieur, l'attitude consiste à les inviter à continuer leurs chemins.

Nous allons maintenant explorer deux pratiques de la méthode de la pleine conscience que vous pourrez mettre à profit afin de préparer et calmer le mental avant chaque séance de vision à distance. Rappelez-vous qu'effectuer une séance de vision à distance encombrée d'un mental non-apaisé équivaut à courir un marathon sans préparation, ni échauffement musculaire. Les deux déclinaisons de la méthode, tant la « pleine conscience du souffle » que la « méditation du scan corporel », vous permettront de faire le vide mental propice à l'écoute de votre intuition.

Pour commencer, il est indispensable que toutes les sources de distractions ou d'interruptions soient éliminées ou réduites à leurs niveaux de nuisance le plus faible possible. Dans la mesure de vos possibilités, pratiquez la pleine conscience au même emplacement afin de faciliter l'accommodation de votre corps et de votre esprit à l'environnement. Dans tous les cas, gardez à l'esprit les mots du maître zen Sekito : « même si le lieu de méditation est exigü, il renferme l'Univers. Même si notre esprit est petit, il contient l'illimité ». Quant à la durée, il est recommandé de s'astreindre à un exercice de pleine conscience durant quinze à vingt minutes avant chaque séance de vision à distance.

La pleine conscience du souffle

Cette méthode peut se pratiquer couché ou assis, l'essentiel étant de privilégier le confort et la stabilité. Si vous choisissez la position assise, adoptez une posture droite, digne et non raide, avec la tête, la nuque et le dos alignés verticalement. Cette posture corporelle incarne l'attitude intérieure de l'ouverture, de la confiance en soi et de l'accueil de soi. Elle permet aussi au souffle de circuler librement et facilement. Imaginez une corde reliant le sommet de votre crâne au plafond, cette visualisation vous aidera à tenir une posture adaptée à l'exercice.

La méditation assise se pratique tant sur une chaise qu'au sol. Sur une chaise, asseyez-vous à distance du dossier, la colonne se soutenant elle-même. Relâchez bien les épaules et reposez vos mains sur vos genoux. Vos pieds sont posés à plat sur le sol et ne se croisent pas.

Durant l'exercice, vous pouvez choisir de garder les yeux fermés ou ouverts, chaque approche ayant ses avantages. Les yeux fermés éliminent les distractions visuelles extérieures mais ouvrent la porte à toutes sortes de distractions internes générées par votre mental, tout en augmentant le risque de somnolence. Si vous choisissez de garder les yeux ouverts, dirigez votre regard immobile sur un point fixe au sol en face de vous, à environ 1,50 mètre de distance.

La pratique de la « pleine conscience du souffle » consiste à diriger son attention sur la respiration, celle-ci étant le fondement universel de la pratique de la méditation. Il s'agit d'observer le souffle à plusieurs endroits du corps, que ce soit la narine, la poitrine ou le ventre. De manière générale, la présence au souffle permet d'apaiser le corps et le mental. Cette pratique favorise un meilleur degré de discernement de ses pensées et de ses sentiments. La vigilance et l'éveil sont augmentés, les états profonds de calme et de conscience concentrée sont décuplés. Finalement, les événements et les productions mentales sont envisagés avec davantage de clarté et dans une perspective plus globale. Signalons que tous ces bénéfices sont précisément de précieux alliés pour la pratique de la vision à distance.

Durant l'exercice, ne cherchez pas à forcer votre respiration, ni à contrôler ou modifier votre rythme. Dirigez seulement votre attention sur le souffle et soyez attentif aux sensations associées. Si votre esprit vagabonde et n'est plus centré, ramenez-le à votre respiration. Suivez les étapes suivantes :

1. Installez-vous confortablement assis ou allongé sur le dos.
2. Concentrez-vous sur l'air qui entre et qui sort de vos narines. À l'inspiration, sentez l'air frais qui passe dans vos narines, puis dans toute la cavité nasale pour descendre ensuite vers le thorax et les poumons. Puis à l'expiration, portez votre attention sur l'air qui ressort, l'air s'est réchauffé dans votre corps.
3. Prenez quelques minutes pour observer votre respiration en conscience, c'est-à-dire pour prendre conscience uniquement du souffle et rien d'autre. Comme si c'était la chose la plus importante du moment pour vous.
4. Après un certain temps, votre corps ou votre esprit en aura assez et réclamera autre chose, que ce soit changer de position ou faire quelque chose de tout à fait différent. Chaque fois que vous remarquez que votre esprit s'est détourné du souffle, notez ce qui vous a distrait puis ramenez doucement votre attention à vos narines et à la sensation du souffle entrant et sortant.

En ramenant votre attention au souffle de manière répétée chaque fois qu'elle s'égare, votre concentration se construit et s'approfondit. En même temps, vous développez la patience et vous vous entraînez à ne pas juger. Ne tenez pas rigueur à votre esprit quand il perd l'attention.

Durant l'exercice, toutes sortes de pensées surgissent dans votre esprit. Observez vos pensées comme des événements distincts qui apparaissent dans le champ de votre conscience. Évitez d'être pris volontairement dans le contenu des pensées et notez plutôt leur contenu et la quantité de « charge » qu'elles comportent. Peu importe la charge qu'elles contiennent, laissez les passer et centrez-vous à nouveau sur votre respiration. Laisser passer les pensées ne signifie pas les supprimer. Essayer de les supprimer créera davantage de tensions, de problèmes et de frustrations. Contentez-vous d'observer vos pensées et restez attentif aux sensations et au moment présent.

Si vous ressentez de l'inconfort, ces sensations d'inconfort font partie de votre expérience du moment présent et deviennent donc des objets d'observation. La meilleure façon de les examiner est de les accueillir quand elles se présentent plutôt que d'essayer de les chasser parce qu'on ne les apprécie pas. En restant assis avec quelque inconfort et en l'acceptant comme constitutive de votre expérience du moment, vous découvrirez qu'il est possible de se détendre dans l'inconfort physique.

La méditation du scan corporel

Cette pratique consiste à déplacer votre attention sur les différentes parties de votre corps et votre souffle, allongé sur le dos. Cette technique développe tant la concentration, la souplesse de l'attention que la connexion aux sensations corporelles. Durant l'exercice, vous maintenez une attention vigilante sur votre corps, en « scannant » chaque partie de votre corps, des pieds au sommet de la tête. Suivez la séquence suivante :

1. Allongez-vous sur le dos, confortablement. Vos mains sont ouvertes, les paumes tournées vers le haut.
2. Laissez les yeux se fermer doucement.
3. Sentez votre ventre se soulever puis s'abaisser à chaque inspiration et à chaque expiration.
4. Prenez un peu de temps pour sentir votre corps dans sa « totalité », de la tête aux orteils, l'enveloppe de votre peau, les sensations associées au toucher aux endroits où vous êtes en contact avec le sol.
5. Dirigez votre attention vers les orteils du pied gauche. Dirigez votre respiration vers eux, si bien que vous imaginez inspirer vers vos orteils et expirer depuis vos orteils. Imaginez que votre respiration voyage dans votre corps en descendant depuis le nez, traverse les poumons, puis continue au travers de l'abdomen pour descendre dans la jambe gauche jusqu'aux orteils. Puis, votre respiration remonte en parcourant le chemin inverse et sort par les narines.
6. Dirigez successivement votre attention vers la plante du pied, le talon, le cou-de-pied et la cheville, continuant à inspirer et à expirer depuis chaque région, tout en observant les sensations dont vous faites l'expérience. De cette manière, continuez à remonter lentement dans votre jambe gauche et dans le reste de votre corps, tout en maintenant votre attention sur le souffle et sur le ressenti de chaque région que vous abordez, respirez avec elle et laissez-la vous quitter.

Le scan corporel empreinte généralement ce parcours : commencez par les orteils du pied gauche, remontez lentement dans le pied et la jambe pour arriver au bassin. Du bassin, allez aux orteils du pied droit et remontez dans la jambe droite pour revenir au bassin. De là, traversez le torse, en passant par le bas-ventre et l'abdomen, la poitrine, le haut du dos et les épaules. Dirigez-vous ensuite vers les doigts et les deux mains et remontez simultanément dans les deux bras pour revenir aux épaules. Puis, parcourez la nuque et la gorge, finissez par toutes les régions du visage, y compris l'arrière et le sommet de la tête. Vous terminez en respirant par un trou imaginaire situé au sommet de la tête, à l'image de l'évent d'une baleine. Pour cet exercice, le principe de base est le même : à chaque fois que votre esprit s'égare, ramenez le vers le souffle et la région sur laquelle vous étiez centré.

La vacuité absolue

Au carrefour de la science et de l'art, la vision à distance se nourrit de l'intuition créative. Seul un ancrage dans cette présence faite de « vide plein » permet la connexion à l'état de

« pure conscience », nous reliant au flux intuitif, celui-là même qui transcende les notions de temps et d'espace. Cette pure conscience exprime la vacuité absolue, renvoyant au *tongpa nyi* de la tradition tibétaine (*tongpa* : le vide inconcevable ; *nyi* : la possibilité que tout peut advenir). Cette vacuité est un vide plein, en écho au vide quantique rempli d'informations et de potentialités non réalisées. Un vide plein qui fonctionne comme un espace de tous les possibles dans lequel tout peut apparaître, disparaître ou se transformer en vertu de l'interdépendance des phénomènes.

Exercer le vide en soi de manière régulière est donc essentiel à la pratique de la vision à distance sur un terrain mental favorable, aménagé pour l'accueil d'un état de pleine conscience.

Chapitre V. Les principes fondamentaux

« La connaissance s'acquiert par l'expérience, tout le reste n'est que l'information »
Albert Einstein

Développés par le *Stanford Research Institute* et déployés par le programme Stargate, les principes fondamentaux de la vision à distance constituent l'essence et la charpente de la méthode. Il s'agit essentiellement d'un ensemble de règles et de « bonnes pratiques », mises au point par « essai-erreur » tant par les scientifiques que par les militaires, qui ont prouvé leur efficacité en résistant à l'épreuve du temps. Il est donc essentiel d'observer et d'appliquer ces principes du mieux que vous le pouvez.

Nous sommes tous dotés d'intuition. Présente à l'état latent, il s'agit d'une capacité naturelle qui ne demande qu'à être développée. À la manière d'un muscle, c'est en sollicitant l'intuition qu'elle se renforce. Plus vous exercerez votre intuition par la vision à distance, plus votre intelligence intuitive se développera, ceci améliorera mécaniquement la qualité de vos séances de vision à distance, alimentant ainsi un cercle vertueux de développement de votre intuition.

Faire le vide mental

Si le flux intuitif est incessant et constant, il présente l'inconvénient d'être subtil et de ne transférer qu'une quantité limitée d'informations à la fois. Votre premier défi sera donc d'établir la connexion à ce flux délicat et de « lire » et « décoder » l'information intuitive avec précision.

Parce que le signal transmis à la conscience par nos cinq sens est plus fort et grossier que le flux intuitif, il est primordial de l'affaiblir avant et pendant votre séance de vision à distance afin que ce signal ne se superpose, ni ne « brouille » la connexion au flux intuitif. C'est l'une des raisons pour laquelle la pratique de la méditation est fortement recommandée quelque vingt minutes avant une séance intuitive.

Au-delà de l'aspect sensoriel, la méditation a pour effet de calmer votre mental, comme je l'ai expliqué dans le chapitre précédent. Elle favorise également la concentration, faculté indispensable à la mobilisation de votre « conscience intentionnelle », elle aussi essentielle à la réussite d'une séance de vision à distance. En limitant les monologues incessants de votre conscient par-dessus votre subconscient, la connexion et le dialogue avec ce dernier en seront renforcés.

La vision à distance exige de se mettre en état de réceptivité sensitive en incitant vos sens à regarder, sentir, toucher et écouter en faisant usage de votre subconscient et à retranscrire votre ressenti avec votre conscient. Inévitablement, la connexion à l'« Essence » s'effectue par « les sens ».

À l'instar de la télépathie, la vision à distance s'appuie sur la notion de « ressenti » pour assurer le transfert d'informations du subconscient au conscient. Signalons

qu'étymologiquement le terme « télépathie » se compose du mot « télé » qui signifie « distance » et de « pathie » qui se réfère à la faculté de ressentir, venant du grec « pathos », à savoir « ce que l'on ressent ». Le mécanisme sous-jacent au fonctionnement de la vision à distance ou de la télépathie est donc ancré dans le ressenti, et non dans la pensée ou l'intellect.

Désapprendre pour apprendre

L'influence des conditionnements culturels, des dogmes collectifs et des croyances solidement ancrées depuis l'enfance constituent autant d'obstacles à l'adoption d'une attitude et d'une posture mentale favorables à la vision à distance. Il est donc conseillé d'en faire « table rase », de gommer ces conditionnements afin de susciter et d'accueillir l'expérience intuitive. Remémorez-vous l'enfant que vous étiez, expérimentant dans la spontanéité, la curiosité et l'éveil, libéré de l'enjeu et de l'obligation du résultat. C'est en cultivant cet « esprit du débutant », en gardant l'esprit ouvert aux potentialités que vous serez le mieux disposé à faire l'expérience de la non-localité de votre conscience et à naviguer dans un espace où numinosité et entropie sont démultipliées. À ce propos, le fameux neuro-psychiatre italien Roberto Assagioli n'affirmait-il pas que « l'intuition est principalement catalysée par l'élimination des nombreux obstacles prévenant son déploiement ».

Organiser la collaboration entre les deux hémisphères cérébraux

Lors d'une séance de vision à distance, l'hémisphère gauche est principalement engagé dans des activités rationnelles, telles que la prise de notes, le respect du protocole, l'évaluation de la situation. L'hémisphère droit, quant à lui, mobilise les ressentis intuitifs.

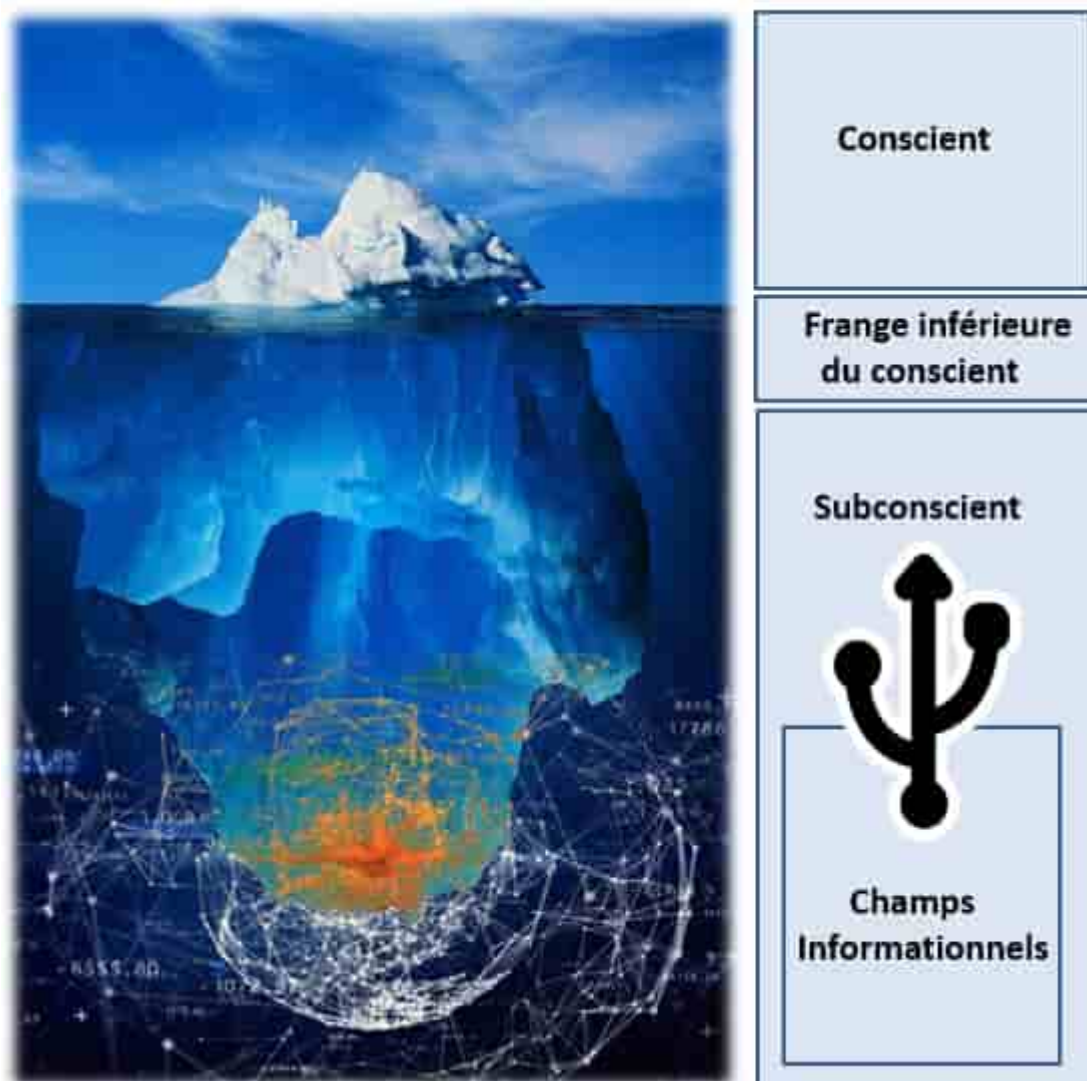
Dans la plupart des activités de la vie quotidienne, l'activité de l'hémisphère gauche étouffe, voire parasite celle de l'hémisphère droit. Le protocole de la vision à distance est conçu de telle manière qu'il réduit cet effet en mettant l'activité de l'hémisphère gauche au service de l'hémisphère droit, tout en les faisant travailler alternativement. L'objectif est d'occuper le mental au maximum (qui ne sait faire qu'une seule chose à la fois) avec le respect des règles dictées par le protocole afin de réduire au silence ses tentatives d'interprétations. De plus, en alternant la participation des deux hémisphères par un jeu de questions-réponses, le protocole permet d'atteindre un état où cerveaux gauche et droit collaborent et communiquent plus facilement entre eux, améliorant ainsi la qualité de la séance.

Mentionnons encore que l'observation par électroencéphalogramme (EEG) de l'activité cérébrale d'un intuitif en séance de vision à distance montre que l'activité de l'hémisphère droit augmente au fur et à mesure que la séance avance. Ces mesures confirment les comptes rendus des intuitifs affirmant que la connexion au flux intuitif s'intensifie au fil des six étapes du protocole. En fin de séance, l'EEG indique que l'activité cérébrale retourne à la « normale », témoignant de la fatigue mentale de l'intuitif.

Comprendre le mécanisme de connexion au flux intuitif

Une séance de vision à distance s'apparente à une recherche d'informations sur le *Google* cosmique ou dans le *Cloud* de l'Univers. Vous êtes constamment et totalement aux commandes de votre recherche d'informations. C'est précisément parce que vous contrôlez les actions et le rythme de votre séance que cette discipline se nomme « *controlled remote viewing* » en anglais. Puisqu'en séance intuitive votre conscience est dans un état de fonctionnement normal (ondes bêta ou alpha) et qu'elle reste fixée à votre enveloppe corporelle, la vision à distance se distingue des expériences de sortie hors du corps ou de « voyage de l'âme ». Rappelons également que la spécificité de la vision à distance est de s'appuyer sur un protocole offrant un cadre pratique structuré, rigoureux et permettant la description d'endroits, d'événements, d'artefacts ou d'individus au-delà des contraintes spatiales et temporelles.

Le mécanisme de recherche d'informations intuitives sollicite tout d'abord votre subconscient. Celui-ci a pour fonction de se connecter au flux intuitif et d'acheminer directement l'information au système nerveux autonome. À la réception du flux intuitif, le système nerveux autonome convertit cette information en un mouvement musculaire réflexe, produisant à son tour un idéogramme (première étape du protocole). C'est la conversion du flux intuitif en un mouvement réflexe qui permet à l'information de franchir le seuil du subconscient pour se loger dans les franges inférieures de votre conscient. Votre tâche est ensuite d'interroger et de décoder cette information pour l'objectiver sur le papier en suivant les règles du protocole.



Lors de la réception de l'information rendue possible par l'exécution de l'idéogramme, le flux intuitif est systématiquement faible et ténu, à l'image d'une connexion à faible bande passante. C'est en suivant scrupuleusement les différentes étapes du protocole que vous maintiendrez le contact avec le flux et que vous renforcerez votre connexion avec lui. Cela aura pour conséquence d'augmenter la largeur de la bande passante, facilitant le « débit » et augmentant la quantité d'informations transmises par le flux. En d'autres termes, plus vous avancerez dans votre séance intuitive, plus les informations seront abondantes et promptes à se manifester.

Plusieurs rôles, différentes séances

Idéalement, la vision à distance se pratique en équipe. Il est d'usage que plusieurs intuitifs travaillent en double aveugle sur une même cible et rapportent tant indépendamment qu'individuellement les résultats de leurs séances à un point de contact unique, généralement un chef de projet, chargé de la collecte, de l'analyse et de la synthèse des données. Menée en équipe, une séance de vision à distance mobilise plusieurs rôles :

- L'intuitif : son rôle est de décrire ses ressentis intuitifs en suivant le protocole de vision à distance.

- L'administrateur : sa responsabilité principale consiste à sélectionner, préparer et organiser les cibles qui font l'objet des séances intuitives. Ces cibles doivent répondre à des critères bien précis : elles doivent être pourvues de caractéristiques physiques distinctes permettant de les identifier. Mentionnons, à titre d'exemple, un paysage jouissant de propriétés topologiques uniques (par exemple, Monument Valley) ou encore un artefact possédant des attributs distinctifs (par exemple, la Tour Eiffel). Aussi, on reconnaît une cible de qualité au fait qu'elle se « détache » de son environnement et qu'elle capte l'attention de l'intuitif. En condition de « double aveugle », il va de soi que l'administrateur s'abstiendra de tout contact avec quelconques participants, que ce soit avant ou pendant la séance.



Cible de bonne qualité : présence de contrastes entre les formes, les lignes et les contours contenus dans sa structure et présentant des éléments distinctifs captant l'attention.



Cible de mauvaise qualité : absence d'éléments attirant l'attention, le contenu est uniforme et l'avant-plan se détache indistinctement de l'arrière-plan.

- Le facilitateur : sa tâche est de guider, d'accompagner et d'assister l'intuitif durant sa séance en s'assurant qu'il adhère à la structure du protocole et en lui donnant du feedback. Si l'intuitif est le pilote, le facilitateur est le copilote : il s'assure que les règles et le trajet de navigation intuitif sont respectés.

- L'analyste : il est chargé d'analyser les descriptions de l'intuitif, en les triant, les organisant et les synthétisant afin de formuler une conclusion sur la nature de la cible.

Comme il n'est pas toujours aisé de mettre en place une équipe, il est tout à fait envisageable de cumuler soi-même ces rôles afin de mener une séance intuitive en solo, même si cela n'est pas idéal d'un point de vue méthodologique. Toutefois, afin de garantir un maximum de rigueur et d'objectivité dans la préparation, la conduite et l'analyse de la séance,

il conviendra de prendre des mesures de précaution méthodologique supplémentaires. Les types de séances les plus courantes, qui diffèrent selon la présence ou non d'un facilitateur et de la quantité d'informations fournies à l'avance sur la cible, sont les suivantes :

- Séance menée en solo et conduite en aveugle, la cible est déterminée par un administrateur ou par un ordinateur (pratique dont les applications sont multiples)
- Séance menée en équipe, avec l'aide d'un facilitateur et en « simple aveugle ». Dans ce cas, l'intuitif ne connaît pas la cible, le facilitateur la connaît (pratique appliquée en formation)
- Séance menée en équipe, avec l'aide d'un facilitateur et en « double aveugle », signifiant que ni l'intuitif, ni le facilitateur ne connaissent la cible (pratique appliquée en projet opérationnel)

Les facteurs de réussite

En fin de compte, le succès d'une séance intuitive se mesure principalement à deux éléments : la faculté à réceptionner et décoder correctement le flux intuitif ainsi que la capacité à contrôler les productions parasites du mental (déduction, imagination, souvenir).

La maîtrise de la vision à distance repose essentiellement sur ces trois ingrédients :

- L'aptitude naturelle à l'intuition : il s'agit d'une capacité innée. Vous travaillerez votre intuition en partant de votre capital d'intelligence intuitive. Les moins intuitifs partiront de zéro, les autres d'un capital plus ou moins important. On parle ici de « don » ou de « talent », c'est-à-dire de l'art de réussir aisément ce que d'autres envisagent difficilement.
- La persévérance : l'apprentissage de la méthode de la vision à distance ainsi que sa pratique constituent un véritable voyage aux confins de la conscience. Tout comme dans la pratique d'un art, celle de la vision à distance n'a pas de fin en soi et nombreuses seront les merveilleuses leçons que ce voyage vous enseignera. Même si vous êtes naturellement intuitif, les protocoles de la vision à distance structureront et renforceront votre musculature intuitive, puisqu'en vérité un don sans technique n'est souvent qu'une mauvaise manie.
- La pratique : chaque séance intuitive est une opportunité d'apprentissage et de perfectionnement. Vous apprendrez davantage de vos erreurs que de vos réussites. Plus vous pratiquez, plus fort et plus rapide sera le développement de votre intuition. Visionner une vidéo d'exercices physiques ne renforcera pas votre paroi abdominale, pas plus que le fait de lire cet ouvrage développera votre intuition. Vous devez faire travailler régulièrement votre intuition. La bonne nouvelle, c'est que la vision à distance est le meilleur outil pour muscler votre intelligence intuitive. La pratique régulière de la vision à distance est donc une condition indispensable au développement de votre intuition ainsi qu'à vos progrès en séance intuitive.

Le processus d'apprentissage de la vision à distance est semblable à celui qui vous amènera, dans la peau d'un joueur de football, à faire trembler les filets adverses. En quelques leçons, vous apprendrez à dribbler sur quelques mètres ou à vous démarquer sur un espace libre. Ensuite, pour atteindre un niveau vous permettant de jouer en troisième ligue, il sera nécessaire de poursuivre les entraînements et de participer à de nombreuses rencontres.

Finalement, pour jouer en première ligue au niveau professionnel, votre pratique du football devra s'accompagner d'une discipline conséquente à laquelle s'ajoutent peut-être les services d'un coach personnel vous amenant à perfectionner votre technique de dribble et de frappe, à améliorer votre condition physique ou optimiser votre préparation mentale.

L'état d'esprit adéquat

L'état d'esprit joue un rôle capital dans la réussite d'une séance intuitive. Tout d'abord, vous devez être en résonance avec votre **intention** de vous ouvrir aux manifestations intuitives et de vous les approprier. Ces ressentis ne sont pas des abstractions intellectuelles, il s'agit au contraire de perceptions que vous devez assimiler et expérimenter. Vous êtes seul responsable de la manière dont vous posez votre intention et de la façon dont vous accueillez vos propres perceptions.

Lors d'une séance, adoptez la posture de l'observateur, et en aucun cas celle du juge, de l'évaluateur ou du critique. Le protocole est là pour vous aider à maintenir cette posture mentale, fiez-vous à sa structure et laissez-vous guider, en toute confiance, au travers des étapes. L'observation des intuitifs les plus performants a montré que la confiance en soi, le lâcher-prise et le détachement sont des qualités fondamentales dans l'exercice de la vision à distance.

En séance, la **confiance en soi** s'illustre par la capacité à s'extraire de ses habitudes de pensée, de ses conditionnements et de sa zone de confort. Cela implique typiquement l'élimination de conditionnements émotionnels latents (tels que la peur ou le doute) faisant obstacle au mécanisme intentionnel, celui-là même essentiel à la vision à distance. Pour gagner en confiance en soi, la méthode consiste à reconnaître le caractère illusoire et irrationnel de ces conditionnements et de prendre conscience que le meilleur moyen de matérialiser l'impossible est de réaliser que c'est possible. Faites confiance à votre intelligence intuitive.

Le renforcement de la confiance en soi doit naturellement mener au **lâcher prise**. Lors d'une séance intuitive, votre mental cherchera à juger, analyser ou encore rationaliser vos actions. Pour l'empêcher, veillez à vous figer dans l'instant présent, sans vous mettre de pression inutile et sans vous imposer une exigence de résultats. La posture mentale adéquate consiste à avoir du plaisir et à s'amuser, libéré de toutes obligations de résultat. Le lâcher prise revient donc à rester à l'écoute de votre intuition, en vous abstenant d'établir des attentes qui perturberont inévitablement le déroulement de votre séance intuitive. En somme, contentez-vous de décrire vos perceptions et de suivre le protocole. Soyez dans la posture de l'observateur, pas dans celle de l'examineur critique de votre performance.

Une fois la séance terminée, vous serez amené à analyser les descriptions de vos ressentis en les comparant avec la cible. À ce moment-là, considérez vos échecs comme une richesse : ils constituent autant de leçons et d'occasions de s'améliorer.

Avant votre séance, certaines pratiques aident au lâcher prise. La meilleure est celle de la méditation de la pleine conscience, telle que décrite dans le chapitre précédent. Sinon, une alternative est de s'adonner à un passe-temps qui relaxe, intrigue ou recentre votre attention, l'essentiel étant que cette activité occupe votre esprit sans le stimuler de manière excessive.

Troisième et dernière qualité, cultiver le **détachement** permet la prise du recul vis-à-vis de la perception de soi et de l'attachement que manifeste l'ego à celle-ci. Se détacher de son « image » favorise l'accueil de nouvelles situations, la prise des risques et l'acceptation du changement. L'ultime enseignement de la vision à distance est que votre conscience n'est pas limitée par l'espace et le temps et que vous êtes davantage que votre corps et votre cerveau. Croyez-moi, vous arriverez à cet enseignement par vous-même, par la pratique de la vision à distance, en explorant les confins de votre conscience. En somme, la capacité à se détacher des automatismes égotiques est une condition indispensable à l'exploration et au développement de votre intuition.

Finalement, signalons que l'attitude d'ouverture et d'accueil propre à l'esprit de la vision à distance rime avec **patience** et lenteur. Il n'est pas ici question de lenteur dans l'exécution de la séance intuitive mais d'une lenteur contrôlée, empreinte d'attention et sollicitant une absence de jugement ainsi qu'une acceptation de ce qui est. Par conséquent, l'impatience, la précipitation et l'irrésistible tentation de sauter les étapes du protocole pour nommer et identifier la cible sont autant d'écueils à éviter.

Pour conclure, retenons que tant l'intuition que la vision à distance demandent de l'ouverture, de la confiance, du lâcher prise, du détachement, de la patience et de la détermination.

Précautions

La vision à distance sollicitant vos capacités d'intention et d'attention, vous devez donc ménager votre corps et votre esprit afin que ces aptitudes fonctionnent de manière optimale durant la séance intuitive.

Tout d'abord, avant de mener une séance, assurez-vous d'être suffisamment reposé. Comme la fatigue amoindrit les facultés conscientes, la collaboration du conscient avec le subconscient est affaiblie à son tour, diminuant la qualité générale de vos ressentis. Ensuite, prenez garde à être rassasié mais sans exagération. La sensation de faim et celle d'avoir trop mangé provoquent des signaux que le mental a du mal à ignorer. Cela aura pour conséquence de perturber votre capacité attentionnelle. Somme toute, vous fonctionnerez de manière optimale quand votre corps sera correctement reposé, alimenté et hydraté.

Les substances psychostimulantes qui accélèrent l'activité du système nerveux sont à proscrire. Le café, la nicotine ou d'autres stimulants plus puissants ne vous aideront pas à « réussir » votre séance. Il en est de même pour l'usage de médicaments neuroleptiques et d'antidépresseurs. Toutes ces substances altèrent la capacité à détecter vos ressentis intuitifs, et ensuite à les décoder de manière appropriée. Parce qu'elles portent en elles une empreinte chimique, ces substances déforment vos perceptions, votre capacité à traiter l'information intuitive en sera inévitablement affectée.

L'intensité avec laquelle vous portez de l'**attention** à vos ressentis joue un rôle déterminant dans la qualité de la connexion à votre flux intuitif. Votre capacité à l'attention, qui organise la sélection d'informations sensorielles, peut facilement être amoindrie par des distracteurs (pensées internes ou stimuli externes) amenant à un phénomène de dispersion de l'attention. Il est d'autant plus important de veiller à l'intensité de votre attention qu'elle mobilise un réseau

neuronal partageant des structures communes avec les aires impliquées dans la motivation et la mémorisation.

Les traits de personnalité

Dans le cadre du processus de recrutement des intuitifs pour le programme « Stargate », les scientifiques du *Stanford Research Institute* ont interrogé des dizaines, voire des centaines de civils et de militaires. Ces entretiens ont permis d'identifier un certain nombre de traits de personnalité, d'aptitudes ou de prédispositions mentales constituant autant de signes d'une potentialité élevée à la vision à distance :

- Être capable de **concevoir la perception d'informations au-delà des cinq sens**, d'envisager que le monde matériel dérive d'une structure immatérielle et fondamentale ou encore que le temps, tel que nous le percevons, est une illusion.

- Être au bénéfice d'une **curiosité intellectuelle développée**, démontrer une aptitude à l'accueil et à l'exploration de la nouveauté tout en ayant un goût prononcé pour les sentiers intellectuels les moins fréquentés.

- **Être en relation avec sa créativité** en prenant le temps et le soin de la cultiver, quelle que soit la forme d'expression de cette créativité (peinture, écriture, chant, cuisine, jardinage). Plus vous sollicitez votre créativité, plus vous développez votre intuition, et vice versa, car ces deux modalités se complètent. L'expression de la créativité est essentielle à une vie intuitive épanouie.

- Être conscient, réceptif et **à l'écoute de son ressenti corporel et de son fonctionnement mental**. La vision à distance exige que vous sachiez regarder à l'intérieur de vous-même tout en contrôlant certains processus mentaux et corporels. En tant qu'intuitif, il est capital de pouvoir rapporter de l'information intuitive sans les incessantes interférences du mental qui n'a cesse d'analyser, de critiquer ou de tirer des conclusions sur vos ressentis.

En séance, votre subconscient perçoit tandis que votre conscient se charge de traduire ses perceptions intuitives en images et en mots. C'est ici que l'étendu de votre vocabulaire actif intervient. Plus votre vocabulaire est riche, fait de nuances et de subtilités, plus vous aurez de la facilité à décrire les ressentis captés par votre subconscient.

L'étendue et la qualité de votre vocabulaire influencent vos schémas de pensée, à tel point que si vous ne connaissez pas un mot pour décrire quelque chose, celui-ci échappe partiellement à votre réalité. Dans un tel cas, quand bien même votre subconscient ressentira cette chose, votre conscient n'en fera pas l'expérience puisque le terme la désignant vous échappe. On estime qu'un adulte, en moyenne, utilise 3'000 mots dans la vie de tous les jours. C'est le vocabulaire dit « actif », différent du vocabulaire dormant qui se compose de 5'000 à 30'000 mots en fonction de la richesse culturelle de chacun. Bref, afin de décrire au mieux vos ressentis intuitifs (nuances de couleurs, textures, formes, dimensions, etc.), il est vivement recommandé d'enrichir votre vocabulaire actif en la matière.

Le temps sidéral et le champ géomagnétique

Selon le mathématicien anglais James Spottiswoode, il semblerait que certaines heures soient plus propices à la vision à distance que d'autres. Pour arriver à cette conclusion, Spottiswoode a étudié le temps sidéral, différent du temps solaire habituel. Le temps sidéral est le temps des étoiles, il permet de se repérer indépendamment du mouvement de rotation autour de la Terre. En astronomie, il est défini par l'ascension droite des objets qui passent au méridien à un instant donné. Comme le temps sidéral définit les positions des angles horaire et équatorial, on dit qu'il est davantage un angle sidéral qu'un temps.

En conclusion d'une méta-analyse statistique²², Spottiswoode a montré que le niveau de performance des perceptions extrasensorielles (mesuré par le degré d'exactitude des comptes rendus de vision à distance) augmente de 350 % si elles sont menées dans un intervalle de 30 minutes avant ou après 13 h 47 de l'heure sidérale locale. Des outils sur le web proposent de calculer votre heure sidérale locale en fonction de vos coordonnées géographiques (latitude et longitude)²³.

Autre découverte du scientifique britannique, le champ géomagnétique terrestre impacterait lui aussi la qualité des perceptions extrasensorielles. Celles-ci seraient meilleures lorsque l'intensité du champ magnétique est faible (absence d'orages magnétiques). L'intensité du champ magnétique peut, elle aussi, être consultée sur le web²⁴.

Les clefs de l'apprentissage

Les études scientifiques menées au sein du *Stanford Research Institute* ont identifié plusieurs facteurs à même d'accélérer le développement de l'intelligence intuitive ainsi que la courbe d'apprentissage de la vision à distance :

- Le nombre d'heures et la fréquence de la pratique. L'intuition est comme un muscle : plus on l'entraîne, plus elle se développe. Tout comme on risque la blessure musculaire à force de trop solliciter un muscle, on risque de surmener les processus mentaux sous-jacent à l'intuition en négligeant le repos. Il est donc nécessaire de suffisamment pratiquer, mais sans excès.

- Le rythme auquel le facilitateur introduit de nouveaux concepts dans le cursus d'apprentissage ainsi que l'intensité du renforcement pédagogique à l'attention de l'intuitif.

- Le type de cibles utilisées au cours des différentes séances intuitives. Afin de développer l'intelligence intuitive dans sa totalité, il est recommandé d'exposer l'intuitif à une variété importante de cibles. En étant confronté à des ressentis intuitifs de natures diverses faisant intervenir des environnements naturels, artificiels, des émotions ou encore des concepts différents, on entraîne l'intuition sous tous les angles.

La mise en pratique de ces facteurs suppose un travail d'équipe, entraînant la collaboration entre un administrateur (qui prend soin de sélectionner des cibles pertinentes et variées), un facilitateur (qui guide l'intuitif durant sa séance) et un analyste.

La participation du facilitateur est essentielle à l'acquisition graduelle, structurée et durable des compétences intuitives. Son rôle consiste à s'assurer que l'intuitif possède toutes les connaissances préalables aux objectifs d'apprentissage, tout en contrôlant la manière et le rythme d'introduction des nouveaux concepts et d'outils de la vision à distance. Le facilitateur a la responsabilité de guider l'intuitif dans son parcours d'apprenant en l'amenant à

s'interroger sur son expérience par diverses techniques de coaching. La pratique est évidemment au cœur du processus d'apprentissage : le facilitateur accompagne et guide l'intuitif tout au long des six étapes constitutives du protocole de la vision à distance en s'assurant que l'intuitif respecte la structure du protocole, en communiquant continuellement ses observations et ses conseils et en injectant des éléments théoriques ou contextuels pour donner du sens à l'expérience.

Les modalités d'apprentissage de la vision à distance sont similaires à celles de la conduite d'une automobile. Vous pouvez apprendre la conduite par vous-même, en autodidacte, ou sous la supervision d'un moniteur d'auto-école. Grâce à son expertise, vous faites l'acquisition de compétences de manière graduelle et structurée, vous accélérez votre vitesse d'apprentissage, vous avez la garantie d'adopter immédiatement les bons automatismes en minimisant le risque d'ancrage de mauvaises habitudes et, surtout, vous bénéficiez d'un feedback instantané sur chacune de vos actions. Et bien, il en va de même pour l'apprentissage de la vision à distance.

Pour que l'apprentissage soit efficace, il est impératif qu'un feedback soit donné immédiatement afin que l'intuitif identifie, sans délai, la perception intuitive à l'origine de la réponse correcte avec le ressenti qui y est associé. Le feedback instantané permet également de renforcer la confiance en ses propres capacités intuitives en mettant en exergue les réponses correctes. Je rappelle que toute séance doit s'acheminer sur un feedback à l'intuitif (révélant l'identité de la cible) afin que celui-ci apprenne de ses succès, mais surtout de ses erreurs. Pour cela, il est essentiel que la cible existe ontologiquement et contienne suffisamment d'éléments distinctifs pour permettre un feedback.

Dans cet esprit d'amélioration continue de votre apprentissage, pensez à conserver l'ensemble des comptes rendus de vos séances, de les dater et d'y adjoindre la description de la cible (sous forme de texte ou de photographie). De cette manière, vous serez à même de mesurer vos progrès sur le moyen et long termes.

Dernière chose, les scientifiques du *Stanford Research Institute* ont remarqué que les progrès de l'apprenant sont plus rapides quand une leçon se termine sur un « succès » suivi d'une pause prolongée précédant la leçon suivante. Cette technique assure une assimilation plus profonde de la compétence à l'origine du « succès » en la fixant dans la psyché de l'intuitif.

Ce que vous pourrez accomplir

Comme l'intuition est une capacité naturelle, toute personne est capable de vision à distance. « Au cours de nos expériences, nous n'avons pas trouvé une seule personne qui ne soit pas capable d'apprendre à percevoir à distance au-delà des cinq sens, que ce soit des bâtiments, des routes ou des gens » affirmaient Harold Puthoff et Russell Targ, scientifiques au SRI²⁵. Cette affirmation date du milieu des années 70 et elle n'a pas été démentie à ce jour.

Un document déclassifié du SRI, rédigé en 1983, confirme que « la capacité à percevoir à distance n'est pas spécifique aux individus doués. Après avoir étudié ces individus, nous avons mis en place une formation ainsi que des exercices pratiques qui permettent à tout un chacun d'exploiter cette faculté avec succès ». Un autre rapport « secret » rédigé par la *Defense Intelligence Agency* sur le projet « Grill Flame », datant du 19 octobre 1983, précise que « les résultats indiquent que la performance augmente au fur et à mesure de la formation.

Avant celle-ci, seulement 22 % des réponses étaient considérées comme « bonne » ou « excellente » alors qu'après la formation, ce chiffre a grimpé à 66 % ».

Mentionnons également les études du *Psychophysical Research Laboratories* de l'Université de Princeton, menées entre 1983 et 1989, qui ont, elles aussi, prouvé que la vision à distance est une faculté qui se développe avec l'apprentissage et l'entraînement.

Au fur et à mesure que l'intuitif pratique la vision à distance, son intuition se développe. Ainsi, un débutant devrait être à même de décrire un Gestalt. Si vous utilisez des termes tels que « je ressens que », c'est l'indication que vous êtes sur la bonne voie.

Arrivé au niveau intermédiaire, un intuitif est capable de ressentir les émotions associées à la cible. Quelles émotions se dégagent du site ? Quels ressentis émergent de l'événement ? Appréciez-vous ces ressentis ou, au contraire, cherchez-vous à les fuir ? Globalement, appréciez-vous la cible ? Que vous inspire-t-elle ?

Au niveau avancé, vous êtes apte à percevoir les différents contextes qui « habitent » la cible, tout en explorant les idées et les concepts articulés par celle-ci. Il est question ici du sens et de la signification de la cible. Quels sont les liens entre les différents éléments présents sur la cible ? Qu'est-ce qui les anime, quelles sont leurs origines et leurs intentions ?

Chaque intuitif est différent. Certains sont sensibles aux dimensions, aux couleurs ou aux textures tandis que d'autres perçoivent facilement les émotions qui habitent la cible. Ces préférences ou inclinations sont autant fonctions de vos capacités naturelles que de facteurs socioculturels. Il est par exemple convenu, à tort ou à raison, que le genre féminin est davantage sensible à la dimension émotionnelle de la cible que son équivalent masculin. Quoi qu'il en soit, c'est à vous d'explorer le type de sensations et de perceptions dans lequel vous excellez et de travailler celles qui contiennent encore un potentiel de développement. Pour tout intuitif, l'objectif est de tendre vers un équilibre et une harmonie entre les différents aspects d'une cible que vous êtes amené à percevoir à distance.

Je rappelle ici que la précision et la fiabilité d'une séance intuitive ne se dégrade aucunement avec l'accroissement de la distance spatiale ou temporelle. L'absence d'impact des dimensions spatiales et temporelles sur la qualité de la vision à distance a été démontrée à de nombreuses reprises, y compris par les scientifiques Robert Jahn et Brenda Dunne, de l'Université de Princeton, qui ont mené une analyse sur un total de 411 séances de vision à distance sur une période de vingt-cinq ans²⁶.

Un cocktail de perceptions

Vivre une séance de vision à distance est davantage une affaire de ressenti qu'une expérience purement visuelle. Parce que l'expérience ne se limite pas à la vision mais engage les cinq sens, le terme de « perception » à distance est certainement plus adéquat que celui de « vision » à distance. Des impressions ou des sensations auditives, olfactives, gustatives surviennent généralement de manière indifférenciée tandis que les perceptions visuelles sont tout autant ressenties que visualisées. En raison de sa faible puissance ou amplitude, le flux intuitif ne permet pas la communication d'impressions visuelles en « Ultra HD » mais transmet de brèves perceptions généralement floues, comme recouvertes d'un voile ouateux ou brumeux. Pour cette raison, il est convenu que la perception d'images nettes est le signe que celles-ci sont issues de la mémoire ou de l'imagination (du mental) plutôt que de l'intuition.

Une pratique qui n'est pas infallible

Tout comme nos cinq sens habituels, la vision à distance est faillible et peut produire des informations erronées. On estime que le degré d'exactitude et de précision des informations rapportés par un intuitif se situe généralement entre zéro et 80 %, en fonction du niveau de compétences et de la forme du moment de l'intuitif, de la nature de la cible, du contexte dans lequel se déroule la séance.

Pour Joe McMoneagle, l'un des meilleurs intuitifs au monde, « un intuitif doté d'un niveau intermédiaire obtient des résultats qui sont en moyenne trois fois plus précis et pertinents que le hasard. Les intuitifs expérimentés établissent le contact avec la cible dans 50 à 60 % des cas et quand ils le font, ils rapportent environ 30 à 80 % d'informations correctes ». Son collègue Paul H. Smith articule des chiffres semblables : « un intuitif expérimenté est capable d'établir le contact et de décrire des éléments de la cible de manière satisfaisante dans 70 à 80 % des cas ».

Tout est dans la structure

Dans la salle occupée par les intuitifs du programme Stargate à Fort Meade, on pouvait lire une pancarte contenant l'exclamation suivante : « Tout est dans la structure, au diable le contenu ! ». Ces quelques mots forment l'essence de la vision à distance. La structure émerge du protocole, celui-là même qui rend possible l'apprentissage de la vision à distance et le développement de l'intuition.

C'est la structure elle-même qui contribue fortement à réduire le « bruit mental » et à augmenter la qualité de vos ressentis intuitifs. Le contenu de la séance doit, lui, être ignoré. Pourquoi ? Tout simplement parce que si vous suivez scrupuleusement la structure, le contenu suivra par lui-même. Par contre, si vous portez votre attention sur le contenu de votre séance, il y a de fortes chances qu'elle déraile. Représentez-vous le contenu comme un liquide et la structure comme un assemblage de tuyaux et de pompes par lequel le liquide circule de son point d'origine (votre subconscient) à sa destination (votre conscient qui objective le ressenti sur le papier). Ce qui vous intéresse, c'est que les tuyaux et les pompes soient assemblés correctement afin que le liquide s'achemine correctement du point A au point B.

Le contenu de cette pancarte résonne comme une invitation à adopter une posture de détachement vis-à-vis du contenu ainsi qu'une attitude de lâcher prise envers les résultats de la séance. Ce qui compte, ce n'est pas ce que vous couchez sur le papier, mais bien votre adhérence à la structure du protocole. En cours de séance, plutôt que revenir en arrière pour analyser le contenu, adoptez l'attitude de l'observateur et faites confiance à la structure en y adhérant. Le contenu suivra automatiquement.

En pleine séance, évitez une analyse sur le vif portant sur le contenu. Si vous menez une évaluation du contenu en cours de séance, vous serez inévitablement amené à spéculer sur la nature de la cible, ceci aura pour effet d'amplifier l'activité de votre mental et de brouiller le signal intuitif. Au contraire, focalisez votre intention sur la cible, concentrez-vous sur la structure et détachez-vous du contenu. En maintenant la **concentration** sur la structure, votre mental sera moins susceptible de porter un regard analytique sur le contenu. C'est en fixant un objectif au mental – respecter la structure du protocole – que vous enclencherez un traitement

actif qui mobilise ses ressources. Engagé dans un processus de concentration dite volontaire, le mental diminue d'autant son pouvoir de nuisance sur le flux intuitif, de même qu'il stabilise l'activité cérébrale.

C'est en réduisant le bruit mental à son plus faible niveau de nuisance et en cultivant le lâcher prise, le détachement, la confiance en soi et la patience que vous augmenterez votre niveau d'écoute et de réceptivité au flux intuitif. À cet égard, le manuel de vision à distance de la DIA est explicite : « la structure est la clef de la méthode de la vision à distance. C'est en adhérant à la structure que le bruit mental est contenu et que le flux intuitif émerge proprement ».

Le bruit mental

Selon la théorie de l'information, tout canal de communication contient un niveau de « bruit » qui fait obstruction, pollue ou altère le « signal ». En séance intuitive, votre mission est d'assurer une connexion aussi forte que possible à votre subconscient afin de réceptionner le flux intuitif (le « signal »). Puisqu'il est impossible de le faire taire, le mental interviendra dans votre séance en analysant les informations, en proposant des idées, des pensées, en exprimant des doutes, en faisant émerger des souvenirs ou en produisant des déductions et des conclusions qui constitueront autant de « bruit » et de parasitage du signal intuitif. Représentez-vous le bruit mental (« Analytical Overlay » ou « AOL », en anglais) comme le spam qui sature nos communications et encombre nos boîtes aux lettres électroniques. À l'image du spam, le bruit mental est non-sollicité, indésirable, dilue l'attention et brouille l'intention.

Produit majoritairement par l'hémisphère gauche, le bruit mental est la résultante de processus réflexes cherchant à interpréter et donner une signification aux différents éléments perceptifs en les articulant entre eux. En début de séance, comme la bande passante acheminant le flux intuitif est particulièrement étroite, le signal est délicat et le débit d'informations ténu. Cette situation amène l'hémisphère gauche à multiplier les tentatives d'interprétations des perceptions sensorielles provenant de l'hémisphère droit, générant ainsi une activité importante de bruit mental. En général, le bruit mental produit des informations erronées, en particulier au cours des deux premières étapes du protocole. Au fil des étapes, la quantité de bruit mental diminuera et il se peut même que votre mental produise des informations correctes sur la cible, en lien avec le flux intuitif.

Lors d'une séance, maintenez votre concentration sur la structure du protocole et fixez votre intention sur la cible. Prenez garde à ne pas « sortir » de votre séance pour en évaluer son contenu, cette démarche revenant à dérouler le tapis rouge au bruit mental. En analysant vos ressentis intuitifs, celui-ci pourrait les assembler en un ensemble qui a l'apparence de la cohérence et vous inviter à associer cet ensemble à la cible. À partir de là, vous pourriez être tenté de considérer cet ensemble – qui n'est que le produit de votre déduction ou de votre imagination – comme le socle perceptif de votre séance, lui-même suscitant encore davantage de bruit mental. La conséquence est une spirale infernale de bruit mental faisant complètement dérailler votre séance intuitive.

Identifier le bruit mental

On reconnaît le bruit mental à plusieurs caractéristiques distinctives. Premièrement, si votre perception visuelle est nette, statique ou limpide, c'est l'indication que cette image mentale est le produit de l'imagination (du mental), mais certainement pas de l'intuition. À l'inverse, le flux intuitif transmet des images en mouvement faites de nuances, de couleurs et de formes. Au cours des premières étapes du protocole, il est d'ailleurs conseillé de refréner l'envie de visualiser la cible, celle-ci stimulant la mémoire et l'imagination. Deuxièmement, si vous utilisez des termes servant à comparer ou à exprimer une similitude tels que « je pense que c'est », « c'est comme », « cela me fait penser à », « cela ressemble à », c'est le signe que votre perception provient du mental plutôt que de l'intuition. Troisièmement, si vous hésitez ou que votre perception tarde à se fixer, c'est là aussi une indication que le mental est aux commandes.

Gérer le bruit mental (BM)

Quand le bruit mental (BM) survient, il est essentiel de l'objectiver. En l'objectivant, vous donnez un « reçu » à votre mental, vous lui dites que vous tenez compte de ce qu'il tient à vous dire. De cette façon, vous donnez satisfaction à votre mental en le purgeant, de la même manière que vous videz la « mémoire tampon » de données qui saturent les processus de votre ordinateur. Le bruit mental écarté, vous pourrez plus facilement vous connecter et décoder le flux intuitif. Au contraire, si vous n'objectivez pas, vous augmentez drastiquement le risque que le BM en question revienne à la charge durant la séance.

Signalons que l'oubli volontaire d'une perception issue du BM n'est pas une stratégie adaptée. Oublier intentionnellement une information est un processus actif qui sollicite la partie ventrale du cortex temporal, une aire du cerveau impliquée dans la mémoire. Autrement dit, le cerveau doit travailler activement pour oublier volontairement une perception. En choisissant d'objectiver le BM, vous prenez acte de l'information et, de ce fait, vous épargnez à votre cerveau ce travail d'oubli mobilisant inutilement vos ressources.

En séance intuitive, votre rôle est similaire à celui d'un opérateur-radio qui cherche à traiter l'information du web cosmique de la manière la plus efficiente et pertinente. Votre mission consiste à réceptionner et décoder le flux intuitif (le signal), à contrôler le mental (le bruit) ainsi qu'à correctement distinguer le signal du bruit. Ce qui différencie l'intuitif expérimenté du néophyte, ce n'est pas la quantité d'informations intuitives à laquelle il a accès, mais bien sa capacité à gérer le BM. À force d'entraînement, le volume de bruit produit par le mental a tendance à diminuer. Chez un néophyte, le bruit mental s'invite dans 80 à 100 % des séances, on le retrouve dans 50 % des séances chez un intuitif confirmé et il se chiffre à environ 20 % chez un expert de la vision à distance.

On objective le BM en l'énonçant à voix haute et en le fixant sur la feuille de papier. La règle d'or de la vision à distance est que tout événement de la séance doit être consigné sur le papier, sinon on considère qu'il ne s'est pas produit. À Fort Meade, on pouvait lire sur une autre pancarte : « Si cela ne figure pas sur le papier, cela ne compte pas ».

Le BM fait entièrement partie de l'expérience et du processus de la vision à distance. Il est donc inutile de l'ignorer ou de le rejeter. Il doit être géré, contrôlé et encadré. Il existe néanmoins des stratégies qui permettent de diminuer son occurrence : premièrement, efforcez-vous de décrire vos perceptions, résistez à la tentation de les qualifier. Par exemple, si vous percevez de minuscules particules de couleur jaunâtre, décrivez ces impressions telles quelles

sans conclure précipitamment qu'il s'agit de sable. La description (minuscules particules) est l'expression du ressenti intuitif, la conclusion (sable) relève du mental (déduction). Deuxièmement, concentrez-vous continuellement sur la structure du protocole. Cela mobilise l'hémisphère gauche de votre cerveau et diminue d'autant sa propension à générer du BM. Troisièmement, faites des croquis de vos ressentis dès que vous le pouvez. Le croquis permet d'augmenter le degré de connexion à la cible et de fixer votre intention.

Les pauses

Les pauses (« break », en anglais) constituent un outil important de la vision à distance. Elles permettent de mettre en pause ou de réinitialiser le processus d'extraction de l'information intuitive quand un élément perturbateur se manifeste. Elles autorisent un nouveau départ et la reprise de la séance dans une condition mentale favorable.

Une pause peut être prise à n'importe quel moment, sauf quand le flux intuitif est abondant. En principe, la durée d'une pause est relativement courte, allant de quelques secondes à cinq minutes. Si vous avez besoin de davantage de temps, il est recommandé de marquer un arrêt dans la séance et de la reprendre à un moment plus opportun. Vous devez objectiver tant l'heure et la date de l'arrêt que celles de la reprise sur le papier. De même, chaque pause doit être objectivée : notez le type de pause, prononcez à voix haute « pause » et posez le stylo sur la table. Dès que vous êtes prêt à reprendre la séance, saisissez votre stylo, écrivez et énoncez le mot « reprise » et poursuivez votre séance. En faisant cela, vous communiquez à la psyché votre disposition à rétablir le contact avec le flux intuitif. On distingue différentes catégories de pauses :

Pause du Bruit Mental (Pause-BM) : quand un BM apparaît, il est nécessaire de l'objectiver. Vous énoncez le BM à voix haute et le fixez sur le papier. Ne reprenez la séance qu'à sa disparition.

Pause du Faux Départ (Pause-FD) : la toute première action d'une séance de vision à distance consiste à produire un idéogramme, lequel a pour objectif de vous relier à votre flux intuitif et vous connecter à la cible. À l'énoncer des coordonnées de la cible, il peut arriver que vous fassiez un faux départ dans l'exécution de l'idéogramme. En faisant une pause, votre psyché prend acte du faux départ et celle-ci comprend que la connexion au flux intuitif a échoué. Si vous ne faites pas de pause, vous prenez le risque que votre mental décide que la connexion a réussi et produise un BM vous induisant en erreur pour la suite de votre séance. La vision à distance n'est pas une discipline olympique, autorisez-vous autant de faux départs que nécessaire pour vous connecter à la cible.

Pause de l'Excès (Pause-Excès) : une quantité excessive d'informations peut survenir sur une durée très brève, saturant votre psyché et vous empêchant de rendre compte correctement des informations. Dans ce cas-ci, il est indiqué de faire une brève pause et d'objectiver la situation sur le papier. Votre psyché comprendra d'elle-même la nécessité de diminuer le volume d'informations, voire la vitesse à laquelle elles sont transmises, afin de vous permettre de mener à bien votre séance.

Pause de l'Affect (Pause-Affect) : au cours de la séance, il se peut que le contenu émotionnel inhérent à la cible se décharge massivement ou se révèle inconfortable (en fonction de la nature de la cible). Si cela se produit, faites une pause afin d'objectiver le phénomène et évacuez la charge émotionnelle perturbatrice.

Pause du BM récurrent (Pause-BMR) : le même BM peut se glisser, à plusieurs reprises et de manière insistante, au sein de votre séance et aller jusqu'à en prendre le contrôle. Dans ce malheureux cas de figure, il se peut que l'intuitif adopte par erreur ce BM récurrent comme étant le signal. Pour évacuer un BM récurrent, vous adoptez la même procédure que pour un BM standard, sauf que vous prolongez la pause de manière à assurer son évacuation définitive.

Pause de la Bilocation (Pause-Bilocation) : lorsque l'intuitif est excessivement absorbé par les éléments contenus dans la cible, il est possible qu'il expérimente un phénomène de « bilocation ». Sa conscience se transpose sur le site et l'intuitif fait l'expérience d'être présent à la fois à l'endroit où il conduit sa séance et à l'emplacement même de la cible. Il se peut que vous expérimentiez une réaction physiologique correspondant aux caractéristiques de la cible (température corporelle qui baisse si le site est exposé au froid, nausée si la cible est mouvante). Lors d'une bilocation, le débit du signal intuitif est élevé et les informations parviennent à une vitesse si soutenue qu'il est difficile de s'y accommoder. Veillez donc à noter un maximum d'informations avant d'énoncer une « Pause-Bilocation ».

Pause de la Confusion (Pause-Confusion) : il arrive que les informations contenues dans le flux intuitif soient enchevêtrées de telle manière qu'il en résulte une confusion au niveau de la perception intuitive. Il devient alors difficile d'opérer un tri parmi les ressentis. Pour gérer cette situation, déclarez une « Pause-Confusion ». Vous reprenez la séance en énonçant la coordonnée liée à la cible et produisez l'idéogramme.

Pause de la Continuité (Pause-Continuité) : si vous produisez un idéogramme qui ne se présente pas sous la forme d'une ligne continue, une « Pause-Continuité » s'impose. Accordez-vous une pause, votre psyché regroupera automatiquement les différentes perceptions intuitives éparpillées en un ensemble cohérent. À la manière du processus de défragmentation d'un ordinateur, votre psyché a besoin de temps pour réassembler et structurer les informations sous la forme d'un idéogramme qui soit intelligible.

L'objectivation

Le processus consistant à faire passer les perceptions intuitives de l'état de donnée intérieure à celui d'une réalité extérieure se nomme « objectivation ». C'est l'une des techniques essentielles permettant de gérer les productions du mental et de tirer le meilleur parti du flux intuitif. Rappelez-vous, on objective en énonçant à voix haute la perception alors qu'elle survient, et en la couchant sur le papier. L'objectivation a plusieurs vertus : premièrement, elle signale à votre psyché que vous prenez acte de votre ressenti et libère sa « mémoire vive » – pour utiliser une analogie informatique – afin d'accueillir de nouvelles perceptions en assurant une connexion optimale au flux intuitif. Deuxièmement, objectiver un ressenti équivaut à envoyer un feedback positif à votre psyché par un renforcement positif, la « remerciant » pour sa contribution et l'invitant à maintenir la connexion avec le flux intuitif. Troisièmement, l'objectivation permet de donner réalité au flux intuitif, ce qui a pour effet de réalimenter – par un mécanisme rétroactif – la psyché. Finalement, le fait d'objectiver permet de gérer et d'évacuer le bruit mental, comme je l'ai expliqué plus haut. Pour toutes ces raisons, le protocole de vision à distance exige que tout événement soit consigné sur le papier. Même si vous doutez de vos ressentis, couchez tout sur le papier. La seule erreur que vous pouvez commettre, c'est celle de ne pas objectiver. N'oubliez pas la règle d'or des espions psychiques :

« si cela ne figure pas sur le papier, cela ne compte pas ». Signalons que le dessin ou le croquis sont probablement la meilleure forme d'objectivation. En fixant une image de la cible dans votre esprit conscient, le dessin fournit un élément concret sur lequel connecter votre expérience intérieure.

Interroger le flux intuitif

Le protocole de vision à distance enseigne un certain nombre de techniques utiles à interroger le flux intuitif afin d'extraire un maximum d'informations tout en améliorant la qualité et la précision des ressentis. Ces techniques sont autant d'outils que vous utilisez pour identifier, étiqueter et traduire vos ressentis – en mots et en dessins – se présentant à l'état brut. Vous endossez ici le rôle d'un traducteur en interprétant le langage du subconscient vers celui du conscient. C'est un exercice délicat sachant que l'espace sensible et infini du subconscient s'affranchit des mots et que votre mission consiste précisément à associer des mots aux perceptions issues de votre flux intuitif. À l'image d'un artiste peintre, vous utilisez les mots comme une palette de couleurs afin de donner vie à vos perceptions dans un élan créatif.

Parce que cette discipline s'appelle « *controlled remote viewing* », votre tâche est de prendre le contrôle de votre séance afin de faire connaissance avec la cible. À l'instar d'un inspecteur scientifique qui examine la cible sous tous ses aspects, vous avez plusieurs outils à disposition pour interroger la cible et en extraire les éléments les plus pertinents. À vous d'utiliser les outils les plus adaptés en fonction de vos objectifs. Vous interrogez la cible en établissant le contact avec l'idéogramme ou le croquis que vous avez posés sur le papier. La pointe du stylo posée sur l'élément qui vous intéresse, posez votre intention et objectivez vos ressentis sur le papier en mots ou en dessins.

Le premier outil se nomme la « sonde » (“probing” en anglais). Comme son nom l'indique, la sonde est particulièrement indiquée pour sonder le contenu informationnel de vos ressentis. On utilise la sonde en touchant délicatement, avec la pointe du style ou le doigt, différentes zones de l'idéogramme pour convoquer les perceptions intuitives.

Lorsque vous commencez une séance en produisant un idéogramme, les perceptions vous parviendront de manière parcellaire, par bribes et de manière indifférenciée. Savoir correctement interpréter ces ressentis est avant tout une affaire d'entraînement. Ces outils vous accompagneront dans votre apprentissage.

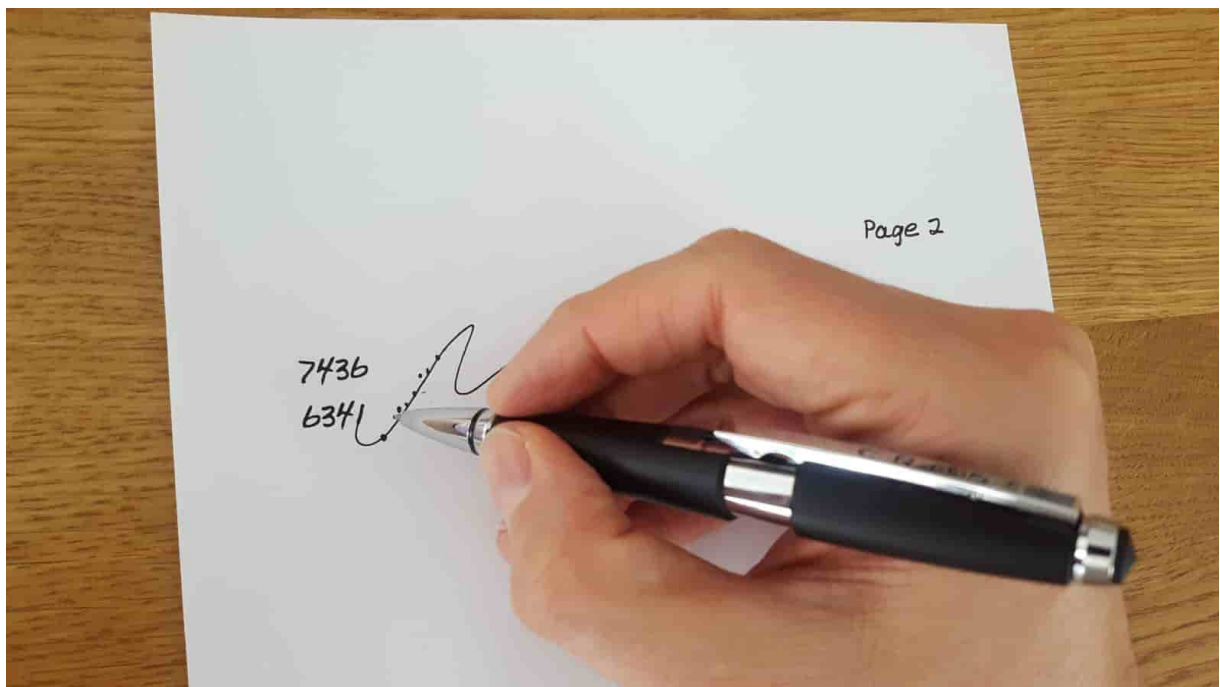


Illustration du sondeur

Cet outil est principalement indiqué pour :

- Établir la connexion avec le flux intuitif en cas d'interruption ou de perte du signal
- Déterminer la consistance de la cible (étape 1)
- Isoler ou séparer les gestalts agrégés (étape 1)
- Renforcer la puissance de la connexion avec le flux, en particulier pour interroger les caractéristiques sensorielles (étape 2) et dimensionnelles (étape 3) de la cible

La sonde joue un rôle important à la quatrième étape du protocole, au moment d'interroger les différentes catégories d'informations (sensorielles, émotionnelles, tangibles et intangibles, etc.) déclinées par les différentes colonnes présentes dans la structure du protocole. Arrivé à la quatrième étape, la bande passante du signal est plus large et le débit d'informations plus rapide : saisissez ce *momentum* pour interroger l'information au moyen de la sonde. En plaçant la pointe du stylo dans les différentes colonnes, vous stimulez le flux intuitif et l'encouragez à extraire l'information en rapport avec la catégorie sollicitée.

Le deuxième outil s'intitule le « décodeur » (« decoding » en anglais). Il s'utilise avec l'idéogramme ou le croquis et permet d'interroger les propriétés de la cible. Avec la sonde, on applique un toucher délicat tandis qu'avec le décodeur, on retrace méticuleusement les contours de l'idéogramme ou du croquis de gauche à droite. Alors que la pointe de votre stylo épouse les contours de l'idéogramme, que ressentez-vous ? Une impression de mouvement, une sensation ? Et que percevez-vous ? Une forme, un contour ou encore une texture ? Tout comme la sonde, le décodeur aide à se reconnecter ou à recentrer l'intention sur la cible ainsi qu'à extraire de nouvelles informations du flux intuitif.

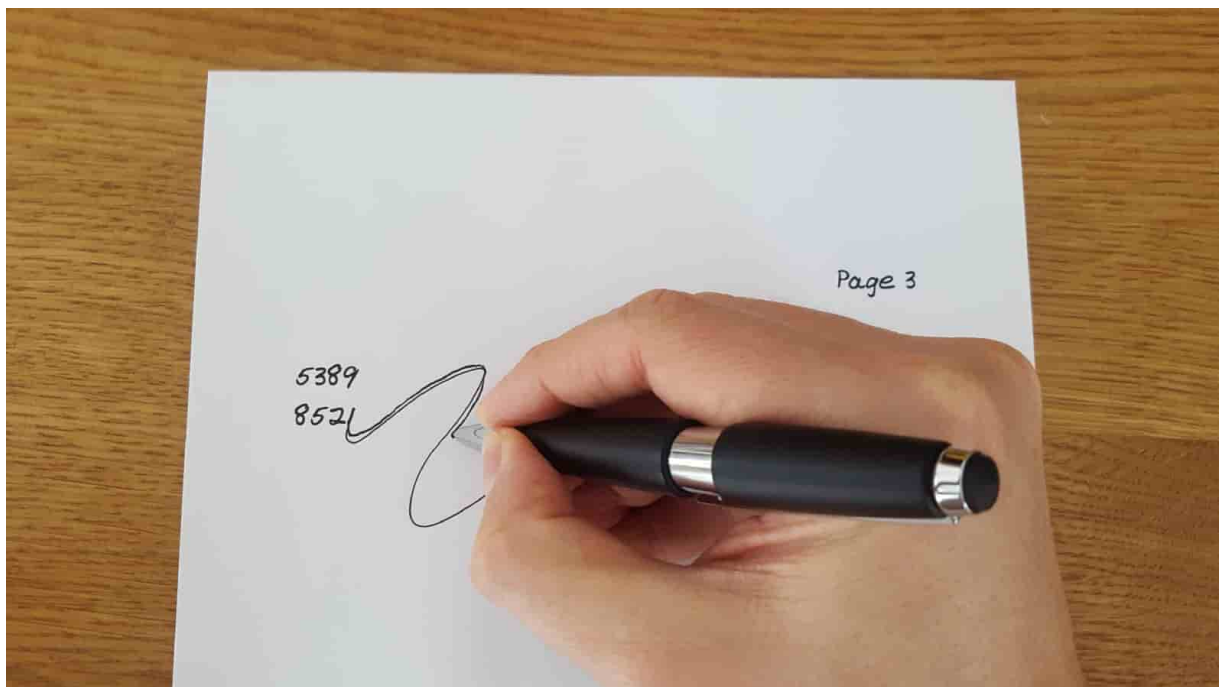


Illustration du décodeur

Que vous utilisiez la sonde ou le décodeur, il est important de maintenir la pointe du stylo à proximité de la feuille : lever le stylo et mettre de la distance entre celui-ci et le support d'écriture peut potentiellement interrompre la connexion avec la cible. De même, lorsque vous sondez ou décidez, abstenez-vous d'analyser ou de comparer vos perceptions avec les précédentes. Contentez-vous de rester dans l'instant présent, de vous concentrer sur la structure et de focaliser votre intention sur la cible.

Poser une intention

Le fait de poser une intention joue un rôle déterminant dans le fonctionnement de la vision à distance. La disposition d'esprit par laquelle on se fixe délibérément un objectif est un prérequis indispensable à la mise en route de la connexion à son intuition. Il n'est pas étonnant que l'intention soit le carburant de la vision à distance, l'intention étant sans aucun doute l'une des forces les plus puissantes à l'œuvre dans l'Univers.

Que vous meniez votre séance en solo ou en équipe, la cible est définie par l'intention (la vôtre ou celle de l'administrateur ou du facilitateur) de désigner un lieu, un événement ou une personne comme étant la cible, que ce soit sous la forme d'une coordonnée, d'une photographie ou autre. Durant une séance en équipe, c'est l'intention du facilitateur – en communion avec celle de l'intuitif –, qui « excite » et guide la conscience intentionnelle de l'intuitif vers l'objet de l'attention, à l'image d'un pointeur laser désignant une cible. De nombreuses études en vision à distance ont démontré que c'est l'intention commune de l'intuitif et du facilitateur qui conduit à la sélection de la réponse, laquelle constitue une « photographie » de la plus haute probabilité dans le champ informationnel.

Si chaque séance est unique car influencée par la qualité de la conscience intentionnelle de l'intuitif à l'instant « T » et par le contexte dans lequel la séance se déroule, le mécanisme sous-jacent est invariable : l'intention densifie le champ conscientiel des acteurs en présence en fixant l'espace et le temps comme la longitude et la latitude de celle-ci.

L'intention repose sur trois piliers interdépendants partageant une solidarité de destin. Pour qu'elle soit puissante et puisse se manifester, la présence et la solidité de chacun de ces piliers sont requises. Nous parlons ici du pilier du désir, de celui de la pensée et de l'attention. Quand ces trois piliers sont alignés et en harmonie, le pouvoir de l'intention peut se manifester. Prenons un exemple : si vous avez le désir de prospérer financièrement mais que vos pensées et votre attention se portent sur votre indigence, votre intention sera démunie. Pour que l'intention déploie son potentiel, vous devez cultiver en vous le désir d'être fortuné, aligner vos pensées avec ce désir en vous percevant comme prospère et portez votre attention sur les opportunités à même de conduire à cette prospérité. Il en va de même pour la vision à distance : vous devez alimenter ce désir de découvrir la cible, cultiver un état d'esprit empreint de confiance tout en focalisant votre attention sur la cible.

La vision à distance exige de l'exactitude dans le processus intentionnel. Il faut déterminer avec clarté et sans ambiguïté la cible et ce que l'on cherche à savoir à son sujet. Plus l'intention est claire, plus la cible est déterminée précisément, plus l'intuitif est en mesure d'extraire une information cadrée et pertinente. Pour apporter de la précision et de la clarté dans ce processus, le protocole prévoit l'utilisation de balises. Comme le champ quantique informationnel est quasi infini, l'action de baliser la cible permet de guider l'attention de l'intuitif vers l'objet d'intérêt, lequel, entraîné dans la dynamique du cercle vertueux, prend de l'ampleur et gagne en numinosité dans l'espace conscientiel de l'intuitif.

Travailler en aveugle

L'une des règles de la vision à distance est de travailler en « aveugle ». Cela signifie que l'intuitif ne doit rien savoir sur la cible, tant préalablement qu'au moment de mener sa séance (« frontloading », en anglais). On évite ainsi d'alimenter le mental (l'imagination, le mécanisme déductif ou encore des souvenirs) et de polluer le flux intuitif. Il est donc plus facile de percevoir à distance en ignorant tout de la cible qu'en étant muni d'indices ou d'informations même génériques.

Si l'intuitif est assisté par un facilitateur ou un administrateur, on s'assure généralement que ceux-ci soient aussi maintenus dans l'ignorance de la nature de la cible. Nous sommes ici en situation de protocole en « double-aveugle ». De cette manière, on a l'assurance que ni le facilitateur, ni l'administrateur n'influencent l'intuitif par leurs attitudes, leurs comportements non-verbaux ou leurs émotions, de manière consciente ou inconsciente.

Baliser la cible

On balise une cible en suivant un certain nombre de principes. D'abord, vous devez attribuer un identifiant à la cible. Cet identifiant est le point d'ancrage reliant votre intention à la cible (ou votre intention à celle de l'administrateur ou du facilitateur). En assignant un **identifiant** arbitraire à la cible, vous créez un point focal unique à même de concentrer et rassembler l'attention et l'intention des acteurs en présence (intuitif, facilitateur, administrateur), tout en singularisant la cible. Dès que votre cible possède un identifiant qui lui est propre – à l'image de l'adresse IP d'un site internet –, votre subconscient saura immédiatement où se diriger dans le vaste web cosmique pour établir la connexion à la cible.

Il est intéressant de signaler que les protocoles de balisage du *Stanford Research Institute* ont évolué au cours du temps. Dans un premier temps, le protocole prévoyait que l'intuitif

décrive en direct l'environnement ou le site sur lequel se trouvait un collègue servant de balise (« outbound experiment », en anglais). Dans un deuxième temps et dans le cadre des premières expériences d'espionnage psychique du projet « Scanate », les intuitifs furent amenés à utiliser des coordonnées géographiques, sans que cela ne provoque de baisses de performance. Finalement, les scientifiques du SRI comprirent que des coordonnées arbitraires donnaient d'aussi bons résultats. L'usage de chiffres arbitraires, dont la seule fonction est de différencier les cibles entre elles, fut alors adopté comme un standard.

Actuellement, la pratique courante est d'utiliser deux séries de quatre chiffres sélectionnés au hasard, généralement disposés de cette manière :

3 6 0 7

9 7 5 1

Certains intuitifs utilisent la date à laquelle la séance est menée. Par exemple, pour le 16 juillet 2019, l'identifiant serait :

1 6 0 7

2 0 1 9

Je ne recommande pas d'utiliser des dates historiques (1407/1789) ou des lettres pouvant former des acronymes (TGV, CIA, GPS, etc.) puisque celles-ci peuvent aisément mobiliser le mental. Vous pourriez aussi trouver utile de systématiquement utiliser le chiffre « 1 » en fin d'identifiant, comme, par exemple, 4278/9441 puisqu'il est plus facile d'exécuter un idéogramme (le fameux mouvement réflexe rapide) à la suite de ce chiffre que d'un autre. Sachez qu'il existe également sur le web des générateurs aléatoires de nombres qui peuvent vous aider à créer votre identifiant.

Délimiter la cible

Une fois la cible balisée et l'identifiant créé, vous devez délimiter le périmètre de la cible. Cela permet de poser une intention claire et déterminer précisément ce que vous souhaitez savoir sur la cible. Souvenez-vous, plus l'intention est claire, plus les paramètres de recherche au sujet de la cible sont déterminés précisément et plus l'intuitif est en mesure d'extraire une information cadrée et pertinente. On délimite la cible en posant une **instruction**.

Imaginons, à titre d'exemple, que votre cible est le tsunami qui a dévasté les côtes au large de l'océan indien le 26 décembre 2004. Si votre instruction se contente de baliser cette cible sans la délimiter, tout ce qui s'est produit ce jour-ci – du séisme initial, au tsunami, en passant par les multiples destructions -, est compris dans la cible. Il convient donc de formuler une instruction qui soit plus précise, brève et concise, exprimée telle quelle : « l'intuitif se positionnera de façon optimale dans le temps et l'espace afin de décrire de la manière la plus détaillée possible le tsunami qui a déferlé sur la ville de Muelaboh, en Indonésie, le 26 décembre 2004. L'intuitif percevra tous les aspects de la catastrophe, comprenant le déferlement du tsunami sur la ville mais aussi les actions prises par la population sinistrée le lendemain de la catastrophe ».

En projet opérationnel, il est courant de formaliser l'instruction sur une seule ligne en utilisant une **commande** structurée de cette manière :

« **cible générique / paramètre / qualificatif / date** »

qui répond aux « quoi », « où » et « quand » de la cible. Dans le cas du tsunami de 2004, la commande serait : « Tsunami / ville de Muelaboh / événement / 26 décembre 2004 et le jour suivant ». Signalons que si la cible est représentée par une photographie, l'instruction deviendrait : « Tsunami / ville de Muelaboh / événement / *moment de la photographie* ».

Il est important de baliser systématiquement la dimension temporelle de la cible, même si votre intention est de percevoir le moment présent. Pour cela, ajoutez l'indication « moment présent » à l'instruction ou à la commande. Si vous omettez de préciser la dimension temporelle, vous courez le risque de rapporter des informations qui soient antérieures ou postérieures à la cible.

C'est précisément ce qui est arrivé à l'intuitif Pat Price alors qu'il travaillait sur des cibles assignées par les scientifiques du SRI. L'instruction, qui omettait de spécifier le paramètre temporel, renvoyait à deux piscines publiques situées dans le *Rinconada Park* à Palo Alto. Bien que Pat Price réussit parfaitement à identifier et décrire les piscines, il décrivit également deux réservoirs d'eau surélevés. Or, ces réservoirs d'eau n'existaient pas, du moins à l'époque de l'expérience. Les scientifiques du SRI conclurent que Pat Price les avait imaginés. Ce n'est que vingt et un ans plus tard que l'un des scientifiques, Russel Targ, découvrit qu'en 1913 deux réservoirs d'eau avaient bien été construits à l'endroit même où Pat Price les avaient dessinés dans son rapport de séance.

Logistique

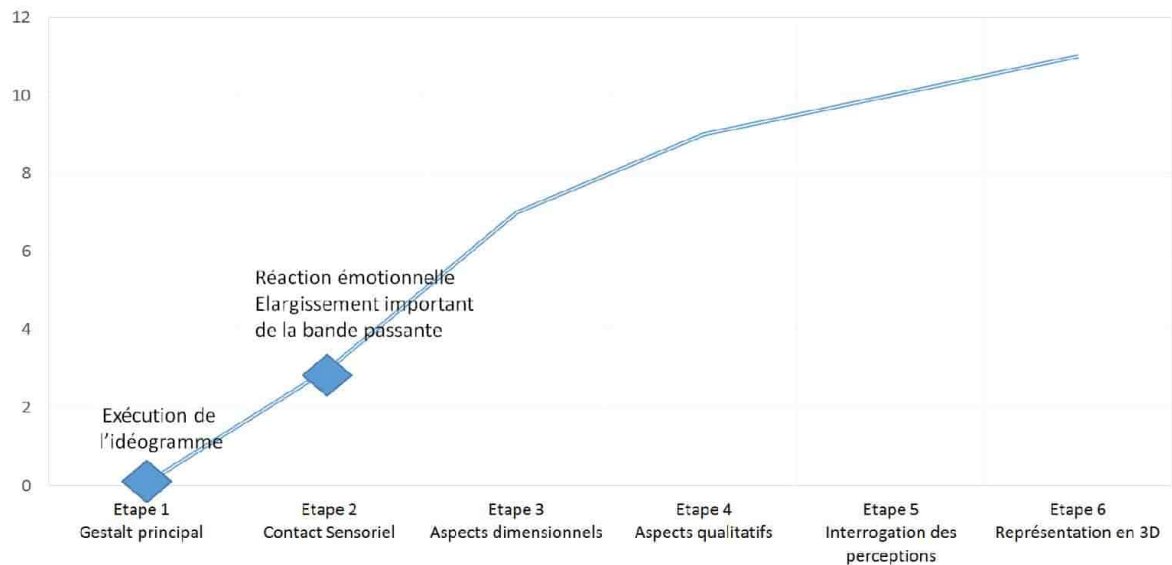
La logistique pour mener une séance à distance est relativement facile à mettre en œuvre. Néanmoins, je vous invite à suivre quelques règles toutes simples, qui contribueront à garantir de bonnes conditions de travail. D'abord, veillez à ne pas exciter vos sens ou stimuler votre mental inutilement : votre plan de travail doit être exempt de toutes pollutions visuelles et propice à la concentration. Seuls un stylo et une pile de feuilles de papier (située à votre droite) doivent occuper votre champ perceptif.

Si possible, occupez une pièce dont la décoration et la couleur n'altèrent pas votre concentration, préférez une pièce sobre, chichement meublée et décorée. L'environnement doit être le plus neutre possible afin de réduire au maximum le risque de capture réflexe de votre attention par celui-ci. Bien sûr, la nuisance sonore est à proscrire et vous travaillerez dans un environnement silencieux. Toutefois, vous pourriez préférer une musique légère au silence afin de faciliter la concentration, sachant que le silence laisse le cortex auditif libre de développer ces petites paroles internes que l'on appelle la « petite voix ».

Vous avez besoin d'une chaise et d'une table, ainsi que de l'assurance de ne pas être interrompu. Asseyez-vous, tenez-vous droit et assurez-vous d'avoir vos deux pieds fermement ancrés au sol. La feuille sur laquelle vous vous apprêtez à noter l'identifiant est vierge et positionnée en « mode portrait ». Vos épaules et vos mains sont détendues, vous êtes prêt à inscrire l'identifiant sur le papier et à percevoir au-delà de l'espace et du temps.

Pour rappel, le protocole est constitué de six étapes au cours desquelles le degré d'ouverture à l'information augmente. Sur le graphique ci-dessous, on observe une augmentation de l'ouverture à l'information au fur et à mesure des étapes ainsi qu'une accélération notable au terme de la deuxième étape.

DEGRÉ D'OUVERTURE À L'INFORMATION LARGEUR DE LA BANDE PASSANTE



Le processus vous amène à vous connecter à la cible pour en extraire des perceptions de plus en plus subtiles et détaillées au fil des étapes qui reposent les unes sur les autres :

Étape 1 – Gestalt principal

Lors de cette étape, votre objectif est d'établir le contact avec la cible à l'aide de l'identifiant que vous n'utiliserez d'ailleurs plus au cours des étapes qui suivent. Cet identifiant est le catalyseur pour l'exécution d'un mouvement réflexe, produisant un « idéogramme », que vous serez amené à décoder afin de décrire les impressions intuitives liées aux différents Gestalts du site, que ce soit en termes de consistance physique, de formes et de mouvements.

Étape 2 – Contact sensoriel

Maintenant que vous avez établi le contact avec la cible, cette étape vous invite à ressentir intuitivement les sensations émanant du site en termes de toucher, d'ouïe, de goût et d'odorat. Il est également possible de percevoir les couleurs dominantes du site.

Étape 3 – Dimension, mouvement et mobilité

Capitalisant sur ces deux premières étapes, vous pouvez désormais formuler une conception générale et grossière du site, alimentée par les perceptions fragmentées et éparses obtenues jusqu'ici. Comme la bande passante du flux intuitif s'élargit, vous avez maintenant la possibilité de ressentir les aspects liés à la dimension du site, tels que sa grandeur, sa surface, sa hauteur ainsi que la distance et la relation entre les différents Gestalts. C'est le moment d'exécuter vos premiers croquis afin de mettre sur papier la configuration générale du site, tout en amplifiant le degré d'ouverture à la cible.

Étape 4 – Aspects qualitatifs

La bande passante du signal intuitif étant désormais large et rapide, vous êtes maintenant en mesure d'interroger des informations subtiles et conceptuelles qui vont au-delà de ce qui est observable, telles que l'ambiance, les émotions ou les éléments fonctionnels et culturels de la cible. Lors de cette étape, l'utilisation d'une « matrice » permet d'interroger ou d'approfondir les informations qui vous semblent les plus pertinentes.

Étape 5 – Interrogation des perceptions

Cette étape permet d'interroger, de détailler et de préciser les perceptions intuitives glanées au fil des étapes précédentes en appliquant une méthode d'interrogation de ces informations.

Stage 6 – Représentation tridimensionnelle

Cette dernière étape est essentiellement kinesthésique. L'objectif est de produire une représentation tridimensionnelle du site (en utilisant généralement de la pâte à modeler), ceci autorisant une exploration analytique supplémentaire du site.

Chapitre VI. Étape 1 : Établir le contact

« Rien n'existe dans notre intelligence qui n'ait d'abord été dans nos sens »
Démocrite

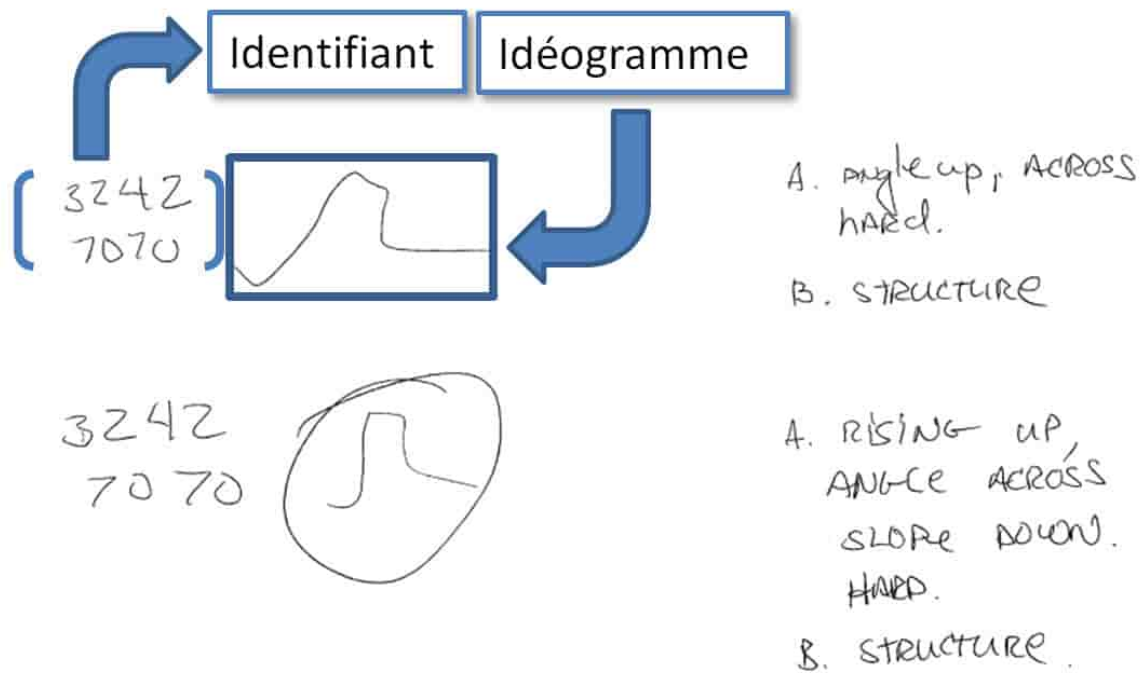
Cette étape constitue la base et la fondation du protocole. Elle est également la plus importante et la plus critique des six phases. Ses objectifs sont essentiellement d'assurer la connexion entre le flux intuitif et la cible ainsi qu'identifier, décoder et objectiver les principaux Gestalts composant la cible.

Votre défi principal sera d'amener votre conscient au lâcher prise tout en invitant votre subconscient à s'exprimer. La tension résultante entre conscient et subconscient sera à son tour atténuée par le protocole, lequel jouera parfaitement son rôle en organisant la collaboration entre ces deux acteurs de votre psyché.

Pour vous connecter à la cible et ressentir les Gestalts, vous exécuterez un idéogramme, une sorte de « gribouillis » qui est une représentation graphique de la cible contenant l'ensemble des informations sur celle-ci de manière compacte et compressée, à l'image d'un fichier ZIP.

La puissance et le génie du protocole de la vision à distance s'incarnent dans ce concept d'idéogramme qui se sert du corps comme d'une interface à l'intuition. Une fois l'intention posée et l'identifiant déclaré, le subconscient se connecte au flux intuitif et achemine l'information au système nerveux autonome. À la réception du flux, le système nerveux autonome convertit cette information en un mouvement réflexe qui se traduit par l'exécution d'un idéogramme. Cette conversion permet à l'information de franchir le seuil du subconscient pour se loger dans les franges inférieures du conscient. Votre tâche sera d'interroger et de décoder cette information immanente aux Gestalts du site pour l'objectiver sur le papier.

Dans l'extrait suivant d'une séance issue du projet « Sun Streak », on observe l'identifiant « 3242/7070 » suivi d'un gribouillis. Ce coup de stylo est la représentation graphique de la cible, produite par le mouvement réflexe à la réception du flux intuitif connecté à la cible.



Un identifiant suivi d'un idéogramme

La Gestalt, l'essence des choses

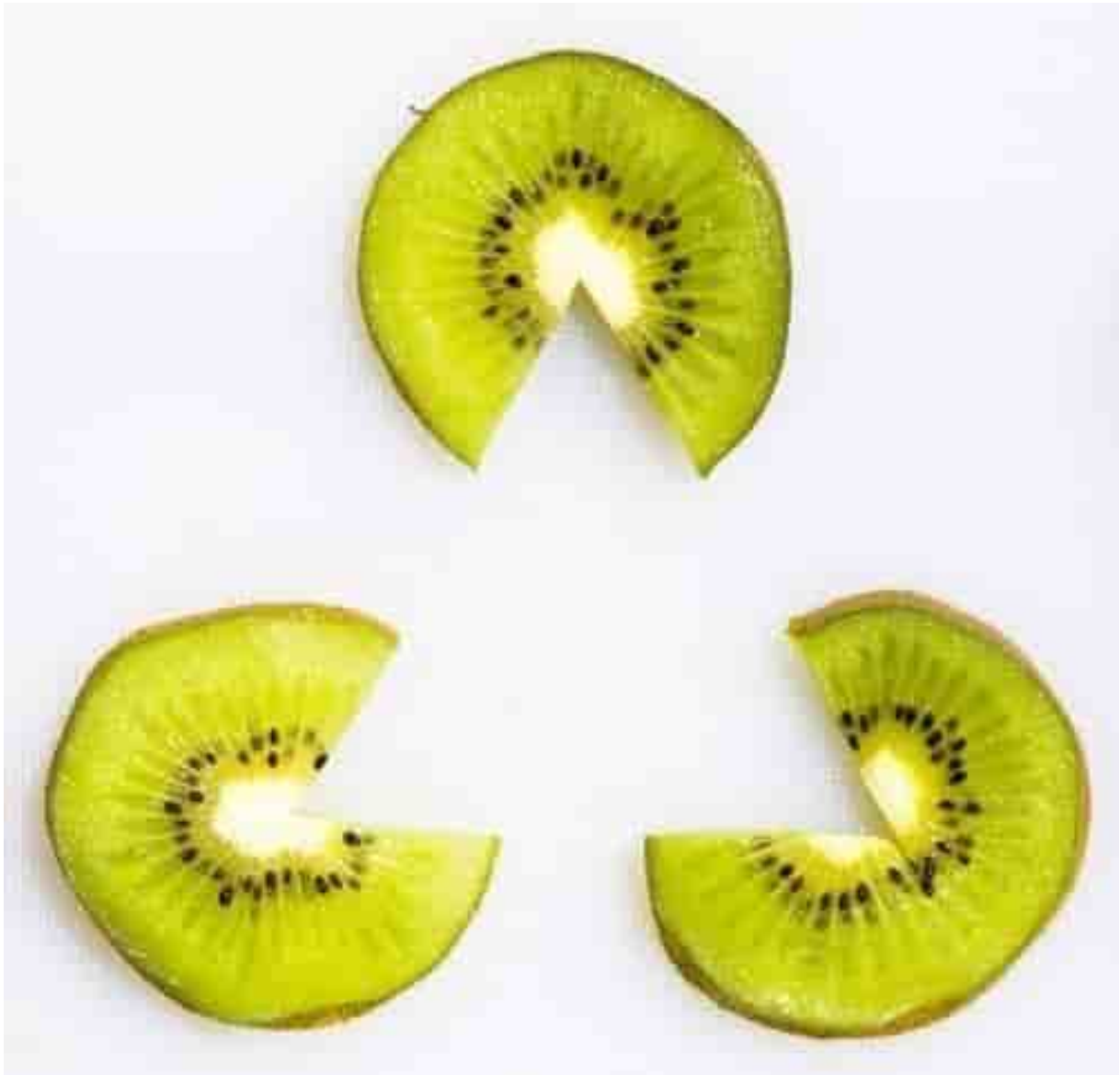
Exprimant l'essence des éléments constitutifs de la cible et émergeant de l'idéogramme, les Gestalts sont au centre de l'attention de vos premiers ressentis intuitifs. En allemand, le verbe « gestalten » se traduit par « mettre en forme, donner une structure signifiante ». Le résultat, le « Gestalt », est donc une forme globale, structurée et prenant sens pour l'observateur. Selon la psychologie de la forme, telle que développée initialement par les psychologues Max Wertheimer, Wolfgang Kohler et Kurt Koffka, les processus de la perception et de la représentation mentale traitent spontanément les stimuli comme des formes globales et dans leurs formes la plus simples.

À titre d'exemple, lorsqu'on perçoit un élément – un paysage par exemple -, la vision saisit d'abord les formes globales et saillantes : la colline, la route, la montagne avant d'aller, au besoin, chercher les détails. La psychologie de la forme est davantage qu'une théorie de la perception, ses lois s'appliquent aux domaines cognitif, mnésique, comportemental et évidemment intuitif puisque l'intuition fait appel à une perception globale.

Comme la psychologie de la forme est holiste, elle enseigne que la pensée procède par une saisie globale de l'information de « haut en bas », en allant du global au particulier. Elle affirme également que le Tout est supérieur à la somme des parties. La perception d'une automobile, par exemple, ne renvoie pas à ces composantes individuelles (capot, portière, pare-brise, roue) mais à la globalité du concept « automobile » dont la signification prend une tout autre dimension.

Au cours de cette première étape, votre mission est donc de percevoir intuitivement le ou les principaux Gestalts contenus dans la cible. Autrement dit, vous devez acquérir un ressenti

général des éléments constituant l'essence de la cible. Les Gestalts les plus courants sont « artificiel » (toute réalisation humaine), la « terre » (tout élément naturel, solide), l'« eau » (tout élément liquide) mais il existe aussi d'autres catégories, telles que « aérien » (élément relatif au vide, à l'espace), « mouvement/énergie » et « organique/biologique ».



Points d'un triangle imaginaire : l'ensemble prime sur les éléments qui le composent

L'idéogramme, l'intermédiaire

L'idéogramme permet un dialogue entre votre conscient et votre subconscient en se servant du corps comme d'une interface et d'un traducteur. Agglomérés sous la forme de Gestalts, les éléments (choses, concepts ou idées) contenus dans la cible sont amenés du subconscient au seuil de votre conscient par l'idéogramme.

Les Gestalts expriment l'essence des choses. À titre d'illustration, si vous détectez l'essence de l'eau, la cible peut tout aussi bien contenir du liquide, de la vapeur que de la neige ou de la glace. Bref, tout ce qui dérive de l'essence « eau » est susceptible d'être contenu dans la cible.

Capter les principaux Gestalts constitue l'acte fondateur de votre séance. C'est à partir de ces Gestalts que vous serez capable de percevoir les sensations présentes sur le site pour

ensuite interroger des informations fines et subtiles au cours des étapes qui suivent. Sans Gestalts, il n'y a rien à ressentir, ni à décrire.

Il existe principalement deux écoles de pensée sur la manière de travailler avec un idéogramme. Selon la première, représentée par Ingo Swann et Hal Puthoff, chaque idéogramme est unique. La deuxième, incarnée par Lyn Buchanan ou Ed Dames, affirme que le subconscient génère systématiquement la même forme d'idéogramme pour la même catégorie de Gestalt (par exemple, « artificiel » est représenté par un angle droit).

Pour Ingo Swann, il est crucial que tout intuitif développe ses propres idéogrammes car ceux-ci sont uniques et idiosyncrasiques à l'individu ; ils sont l'expression du langage du subconscient spécifique à chacun. Il serait donc contre-productif de s'approprier les idéogrammes des autres.

Pour d'autres théoriciens, il existe une universalité des idéogrammes. Dans cette optique, il serait légitime de s'approprier des idéogrammes pré-formatés, empruntés à d'autres intuitifs. Selon cette école de pensée, comme les idéogrammes sont assimilés à une forme de langage, il est avantageux d'adopter un standard afin de faciliter le dialogue au sein de la communauté des intuitifs. De plus, il a souvent été observé que les idéogrammes finissent par se ressembler, à la manière des symboles ou des mythes qui sont universels. Cette observation renvoie bien sûr au concept d'« archétype » (« image primordiale », en grec ancien) que Jung définissait comme des motifs récurrents partagés à toutes les époques et dans toutes les civilisations, inscrits dans l'inconscient collectif. Ces motifs ou ces structures forment le support de l'inconscient collectif, lui-même inné, universel et partagé par tous les individus.

De ces deux écoles de pensée, il est à ce jour difficile de déterminer laquelle enseigne l'approche la plus pertinente, les deux méthodes fournissant de bons résultats. Dans les deux cas, l'idéogramme remplira sa principale fonction, celle de vous connecter à la cible.

Comment exécuter un idéogramme ? Tout d'abord, vous devez mettre votre main en mouvement. Aucune force invisible, aucun « esprit » ne le fera pour vous. C'est à vous de lancer le mouvement dès que vous aurez terminé d'énoncer et de reporter l'identifiant sur le papier. Il est important de produire l'idéogramme de manière immédiate : cela restreint la possibilité au mental de brouiller le signal tout en laissant au flux intuitif le champ libre pour s'exprimer. Rappelez-vous, l'intuition se manifeste de manière spontanée et immédiate.

Par conséquent, exécutez le mouvement de manière rapide de gauche à droite, sans réfléchir et de manière spontanée. Durant l'exécution de l'idéogramme, la pointe du stylo ne doit pas quitter le papier. Au début, l'exercice semble moins évident qu'il n'y paraît. Essentielle à la réussite de l'idéogramme, la spontanéité a un prix : vous devez convaincre votre conscient d'abandonner toute notion de contrôle en acceptant le lâcher prise, ceci profitant au subconscient sur lequel vous n'avez d'ailleurs aucun contrôle. C'est ainsi que la connexion à la cible réussira. Exécuté de manière rapide et spontanée, l'idéogramme contiendra les Gestalts indispensables à la poursuite de votre séance.

À ce stade, la bande passante du flux intuitif est caractérisée par son étroitesse, laissant passer peu d'informations et se manifestant de manière fulgurante et fragmentaire. Ce n'est qu'au cours des étapes suivantes que le flux émergera plus lentement et longuement, servi par une bande passante plus large.

Si chaque idéogramme se présente de manière différente en fonction du Gestalt qu'il représente et que l'apparence d'un idéogramme peut (ou pas) varier d'un intuitif à l'autre, on

distingue plusieurs catégories d'idéogrammes :

L'idéogramme simple qui exprime un seul Gestalt, celui que vous rencontrerez le plus fréquemment.



Mon idéogramme représentant “organique/biologique”

L'idéogramme double qui se présente sous la forme de deux idéogrammes identiques ou similaires représentant un seul Gestalt.



Exemples : une voie ferroviaire, des routes, des canaux

L'idéogramme composite constitué de minimum trois idéogrammes identiques ou similaires représentant un seul Gestalt.



Exemples : un verger, un champ d'antennes

L'idéogramme multiple qui est composé de plusieurs idéogrammes reliés entre eux et exprimant différents Gestalts.



Exemple : une ville située en région montagneuse

Les scientifiques et les militaires du programme “Stargate” ont rapidement adopté la pratique du “drill” d’idéogrammes, une méthode d’entraînement mécanique consistant à répéter et automatiser l’exécution d’idéogrammes. De nos jours, les drills sont toujours utilisés pour développer ses propres idéogrammes ainsi que pour susciter la spontanéité en invitant le mental au lâcher prise. Souvenez-vous, la vision à distance est assimilable à un art martial de l’esprit. Dans cette perspective, les drills sont comparables aux katas des arts martiaux japonais : ils sont là pour fixer des automatismes et parfaire la technique.

Pour effectuer un drill, demandez à un partenaire de prononcer à voix haute et de manière aléatoire plusieurs Gestalts tels que « terre », « artificiel », « naturel », « aérien », « organique », « eau », « mouvement », etc. et produisez immédiatement l’idéogramme. Vous pouvez également vous entraîner en solo en utilisant l’un des générateurs de Gestalts disponibles sur le web.

Le tour de génie de l’idéogramme est de matérialiser au niveau du conscient le langage du subconscient par un mécanisme kinesthésique. Si l’idéogramme est l’outil incontournable de cette première étape pour déterminer la nature des Gestalts composant la cible, il peut également apparaître spontanément lors de la deuxième étape et servir à identifier le Gestalt spécifique à la sensation qu’on interroge. On peut tout autant considérer que la troisième phase du protocole, qui implique la réalisation de croquis ou de dessins, relève d’un processus kinesthésique, tout comme la quatrième phase durant laquelle l’intuitif interagit physiquement avec la « matrice » en interrogeant les catégories d’informations au travers des outils de la « sonde » et du « décodeur ». Enfin, on retrouve une activité kinesthésique au cours de la sixième étape durant laquelle l’intuitif manipule de la matière (pâte à modeler, lego, bloc) pour représenter la cible en trois dimensions, cette activité conduisant, en quelque sorte, à la modélisation physique d’un idéogramme.

L’équation « I + A = B »

Cette première étape est constituée d’une séquence de trois composantes : « I » pour l’idéogramme ; « A » correspondant au ressenti associé à la consistance ainsi qu’au contour du Gestalt au moment même où l’idéogramme est exécuté ; le « B » exprime l’impression tant spontanée qu’analytique se dégageant de la combinaison du « I » et du « A » du Gestalt principal, ramenée à un seul terme.

Précisons que le Gestalt principal recouvre l'impression globale et holistique qui émane des différents éléments présents sur la cible. Autrement dit, c'est le concept ou l'idée qui exprime l'essence de la cible et la rend unique. Une séance intuitive commence donc par l'exécution d'un idéogramme – le « I » -, convoquant le subconscient.

La composante « A »

Maintenant que l'idéogramme est couché sur le papier, engagez immédiatement la connexion avec la cible en détectant et décodant sa forme, ses contours ainsi que sa consistance à l'aide de la « sonde » et du « décodeur ».

Tout d'abord, écrivez la lettre « A » qui incorpore l'expression de votre ressenti en termes de forme, de contour ou de mouvement au moment où vous exécutez l'idéogramme. Si besoin, utilisez la « sonde » ou le « décodeur ». Retraced rapidement l'idéogramme ou sondez-le brièvement. En touchant l'idéogramme, quelle impression de forme ou de mouvement s'en dégage ? Pour décrire la perception de mouvement liée à la composante « A », utilisez des verbes d'action tels que « s'incurve », « se courbe », « monte », « descend », « culmine », etc.

Ensuite, intéressez-vous à la consistance du Gestalt. Que ressentez-vous alors que vous exécutez l'idéogramme ? Quelle est sa consistance ? À nouveau, n'hésitez pas à utiliser la « sonde » ou le « décodeur », plusieurs fois s'il le faut. On répertorie généralement cinq catégories de ressentis :

- solidité (dur, dense, solide, mou...)
- liquidité (fluide, liquide, flot, source...)
- état aérien/sensation de légèreté (air, gaz, fumée...)
- énergie (radioactive, magnétique...)
- température (chaud, froid, tiède...)

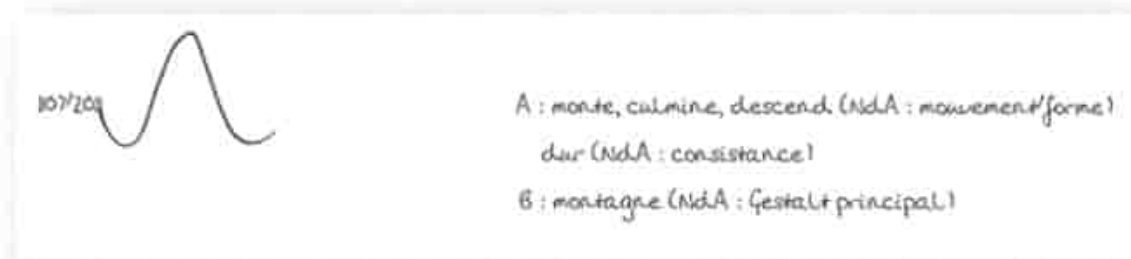
La composante « A » de tout Gestalt est toujours composée de son « mouvement » (« motion », en anglais) et de sa consistance (« feeling », en anglais). C'est la perception intuitive de ces deux éléments combinés qui doit être objectivée sur le papier, car les deux sont indissociables.

La composante « B »

La composante « A » terminée, passez immédiatement à la composante « B ». La tâche consiste à objectiver spontanément votre réponse analytique suite à l'exécution de la composante « A ». Autrement dit, quel est le terme le plus adéquat pour décrire le Gestalt principal ? Utilisez un terme générique, restez à un niveau de détail qui soit faible. Est-ce que le Gestalt principal traduit une impression de « structure », de « terre », d'« eau », de « forme de vie » ? Bien qu'il soit possible d'utiliser des termes plus spécifiques tels que « ville », « montagne », « désert », prenez garde à ne pas imaginer ou inventer une réponse. L'objectif n'est pas de générer inutilement du bruit mental. Avant tout, votre réponse à la composante « B » doit être spontanée. Si aucune réponse analytique spontanée ne survient, objectiviez « aucun » ou déclarez une « pause du faux-départ » et recommencez la séquence

« I/A/B ». Que vous produisiez un “B” ou non, veuillez toujours à vocaliser ce que vous objectiviez sur le papier.

En guise de récapitulation de la séquence « I + A = B », imaginons que la cible soit une montagne. Consécutivement à l’annonce de l’identifiant, vous produisez un idéogramme, immédiatement suivi de la lettre « A » et vous objectiviez votre ressenti en termes de mouvement, de forme et de consistance. Vous passez ensuite à la lettre « B » pour formuler spontanément une réponse analytique. Bien entendu, toute la séquence est objectivée et vocalisée. Elle se présente de cette manière sur le papier :



Pour décoder un idéogramme, ne vous fiez pas à son aspect visuel. C’est votre ressenti qui compte, pas son apparence sur le papier. Ingo Swann l’a rappelé à plusieurs reprises : « l’apparence de l’idéogramme ou son orientation sur le papier n’a aucune incidence sur son objectivation ».

Considérations

- Dans l’éventualité où la composante « A » vous pose problème, utilisez d’abord la sonde ou le décodeur pour améliorer votre degré de connexion à la cible. Si vous ne ressentez toujours rien, déclarez une « pause faux-départ » et reprenez la séquence « I/A/B » en énonçant l’identifiant.

- Quand vous produisez un idéogramme, vous avez l’obligation de le décoder, même si vous ne le « sentez » pas et que vous souhaitez enchaîner directement avec un nouvel idéogramme. Négliger le décodage d’un idéogramme revient à couper l’alimentation du flux intuitif. Pourquoi ? Parce que le subconscient, qui transmet l’information intuitive, est perturbé par le fait que le conscient l’ignore. Il en résulte une interruption du dialogue entre le conscient et le subconscient. Pour donner un feedback au subconscient et le remercier pour sa collaboration, le conscient doit accuser réception et objectiver tout ce qui se présente à lui.

- N’hésitez pas à produire autant d’idéogrammes que vous jugez nécessaire pour décrire les Gestalts principaux. Imaginons une cible faite d’un pont reliant deux berges séparées par une rivière. Votre premier idéogramme, s’il est exécuté et décodé correctement, exprimera probablement des informations liées au Gestalt principal, celui du pont. C’est en exécutant des idéogrammes supplémentaires que vous serez en mesure de recueillir de nouvelles informations renvoyant aux Gestalts des berges (« terre ») et de la rivière (« eau »). Pour chaque nouvelle production d’idéogramme, assurez-vous de réaliser la séquence « I + A = B » dans son intégralité.

- Si l'exécution et le décodage de votre idéogramme n'atteignent pas la cible, le même idéogramme apparaîtra jusqu'à ce que vous exécutiez la séquence comme il se doit. Ce n'est qu'à cette condition qu'un nouvel idéogramme, synonyme d'un nouveau Gestalt, surgira de votre flux intuitif. Dans le cas où un idéogramme identique survient plusieurs fois à la suite, prêtez une attention particulière à la « composante A » et assurez-vous de bien décoder le mouvement et la consistance du Gestalt. Recommencez la séquence « I + A = B » autant de fois que vous le jugez utile et jusqu'à ce que vous avez le ressenti que vous avez établi le contact avec la cible.

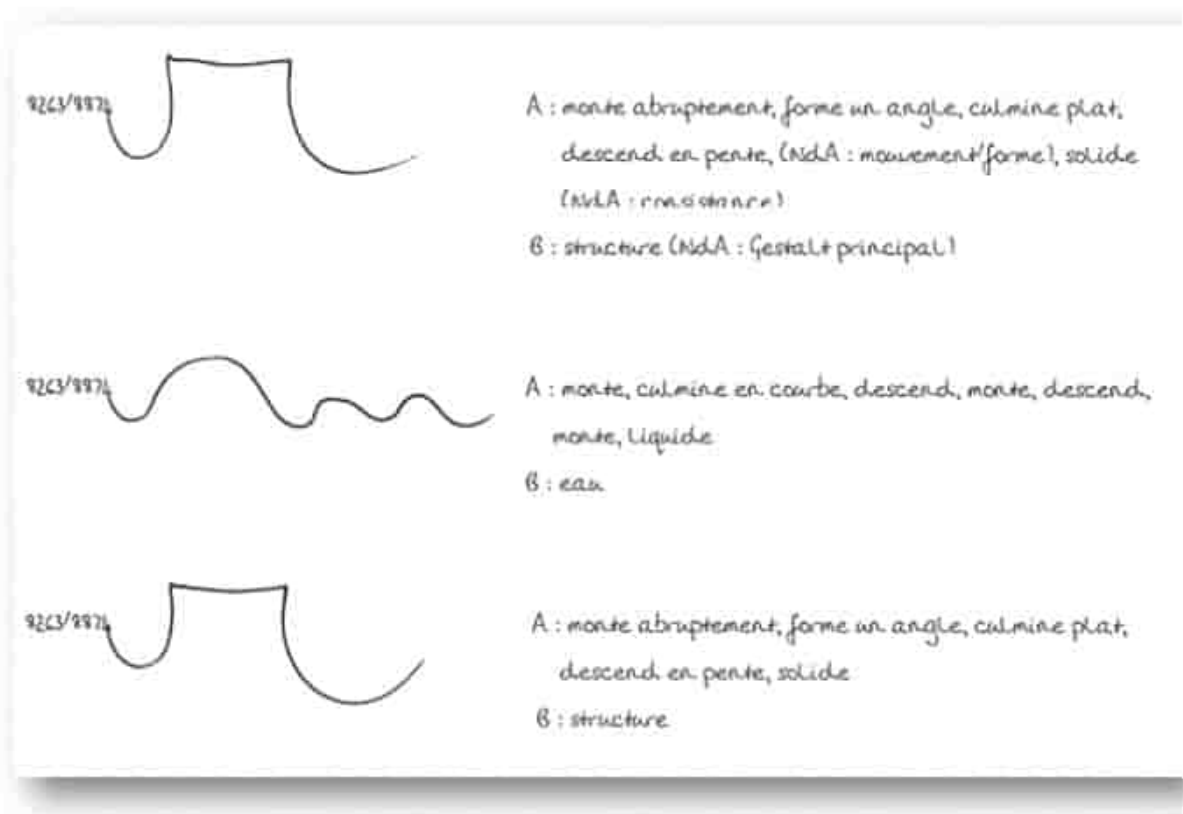
- Gardez à l'esprit qu'un idéogramme multiple peut se présenter sous la forme d'un idéogramme simple. Il est donc utile de le décoder afin de détecter d'éventuelles discontinuités révélatrices de la présence de plusieurs Gestalts.

- Comme cette première étape est particulièrement sujette au bruit mental (BM), restez sur vos gardes et objectiviez toutes perceptions ou idées contenant un niveau de détail qui dépasse le cadre d'un Gestalt. Si, par exemple, vous percevez « une école » au lieu d'une « structure » pour la « composante B », votre niveau de détail est trop élevé : c'est un BM. À ce stade du protocole, la bande passante du flux intuitif est trop étroite pour transmettre un niveau d'information aussi discret.

Niveau adéquat de description <i>(perception intuitive)</i>	Niveau inadéquat de description <i>(déduction, imagination, souvenir)</i>
Froid, dur, flottant, liquide	un iceberg
Granuleux, liquide, ondulation	une plage

À ce stade du protocole, omettre d'objectiver un BM peut vous amener à l'adopter comme étant le signal (« AOL Drive » ou « Castle Building », en anglais), ruinant votre séance. Il est donc particulièrement important d'objectiver le moindre BM.

- Si un idéogramme se présente de manière semblable à un idéogramme qu'il ne suit pas, c'est l'indication que vous avez identifié les Gestalts principaux de la cible et que vous pouvez passer à la deuxième étape du protocole. Selon l'illustration qui suit, le 3e idéogramme est semblable au 1er idéogramme, signifiant que les principaux Gestalts sont identifiés :



- Il se peut que vous produisiez un nouveau type d'idéogramme de manière complètement inattendue. Bien qu'il présente une forme que vous n'avez jamais produite auparavant, il fait désormais partie de votre catalogue d'idéogrammes. Il apparaîtra, ici et là, en exprimant un Gestalt spécifique qu'il vous reste à identifier. Pour ce faire, utilisez la « sonde » en le touchant délicatement pour le ressentir intuitivement. Si vous ne ressentez rien de particulier, objectiviez « inconnu » en regard de la composante « B » de l'équation « $I + A = B$ » et revenez-y quand vous serez en mesure de décrire l'expérience sensorielle reliée au site (à la deuxième ou la quatrième étape).

Objectiver son état du moment

Parmi la multitude de facteurs qui détermineront le degré de réussite de votre séance, il y en a deux que vous devez objectiver sans tarder : votre condition physique (CP) et votre état psychologique (EP) du moment. Vous avez un léger mal de tête, une douleur lombaire ou vous avez tout simplement faim ? Notez-le. Vous êtes fatigué, stressé ou soucieux ? Notez-le aussi. Ces états agissent comme autant de filtres, laissant certaines informations intuitives se présenter à votre conscience au détriment d'autres, ou peuvent colorer votre séance en se fixant sur votre état émotionnel du moment.

Objectiver les éléments susceptibles de perturber votre niveau d'attention revient à en accuser réception auprès de votre mental afin d'en prévenir l'apparition durant la séance. Si vous estimez que ni votre CP, ni votre EP ne sont susceptibles de perturber le déroulement de votre séance, notez-le aussi, de cette manière : « CP/EP : aucun ». Coucher votre forme du moment sur le papier permet également à l'analyste de tenir compte de votre état physique et émotionnel lors de son évaluation, sachant qu'un état émotionnel spécifique (par exemple, la colère) peut être exacerbé par une dimension émotionnelle correspondante se dégageant de la cible (un ressenti de colère se dégageant de la cible).

De la même manière, si vous pré-visualisez une cible, avez une idée préconçue sur la nature de celle-ci ou que vous « ressentez » quelque chose avant de commencer la séance,

vous devez l'objectiver. Si, par exemple, vous visualisez la Tour Eiffel, écrivez : « Préconception : la Tour Eiffel ». Le fait d'objectiver permettra d'évacuer cette idée, d'éviter un BM récurrent et de démarrer la séance sur une base saine. Si rien n'occupe votre esprit, notez-le aussi : « Préconception : aucune ».

Il convient également de “nettoyer” la pollution mentale susceptible de perturber votre équilibre émotionnel ou d'interférer avec votre flux intuitif, et ceci de manière préventive. Il peut s'agir de pensées qui trottent dans votre esprit, d'un état émotionnel inadéquat ou encore d'une appréhension surgissant peu avant votre séance. Ces perturbateurs sont généralement éliminés en suivant un processus en trois étapes :

1. Objectivez à voix haute le perturbateur en y mettant de la conviction

Exemple : « Je crains d'échouer à identifier la cible. Et si je faisais tout faux ? »

2. Adressez-vous à votre subconscient et passez un accord avec lui, toujours à voix haute

Exemple : « Pour l'instant, je ne m'en préoccupe pas »

3. Objectivez votre intention de « parquer » le perturbateur le temps de la séance tout en notant « peur d'échouer » sur la feuille

Exemple : « Pour l'instant, je mets de côté la “peur d'échouer” »

Le format de la page

La manière dont vous organisez les informations sur le papier contribuera au succès de votre séance puisqu'elle permettra de structurer et décoder le flux intuitif, de parquer les productions du mental à un endroit dédié et de servir de « boîte noire » à votre séance. En rapportant correctement l'information selon les règles du protocole, vous ne faites qu'appliquer les préceptes des espions psychiques de Fort Meade, à savoir que « tout est dans la structure » et que « si ce n'est pas sur le papier, cela ne compte pas ».

Tout au long des différentes étapes du protocole, naviguez sur votre page de haut en bas, et de gauche à droite. Sur la première page, commencez par écrire votre nom, votre état du moment ainsi que la date et l'heure de commencement de votre séance. À la fin de la séance, revenez sur cette première page et inscrivez l'heure de fin. Numérotez chaque page (en haut à droite) et, sur chaque page, en guise d'en tête, notez l'étape en cours (par exemple, « Étape 1 »). À droite de chaque page, notez les BM et les pauses associées.

Fabrice

8 février 2019

Début : 20h24

Fin :

CP : Bonne

EP : Fatigue

Préconception : une cathédrale



A : tout droit, monte, boucle, redescend, plat, dense

B : forme de vie

Pause-BM

Un éléphant

La transition vers la deuxième phase

D'une manière générale, la conduite de cette première étape est plutôt rapide. Les intuitifs les plus expérimentés l'exécutent en moins de soixante secondes et ne s'arrêtent jamais plus de trois à quatre secondes. Une fois que vous aurez identifié et décodé plusieurs Gestalts, autorisez-vous à progresser vers la deuxième étape du protocole.

Il n'existe pas de règles fixes dictant le moment idéal pour organiser la transition de la première vers la deuxième étape. N'oubliez pas que l'objectif de la première étape est d'établir le contact avec la cible. Quand vous l'aurez fait, vous le saurez intuitivement. Cela sera le moment d'expérimenter la deuxième étape en connectant vos cinq sens à la cible et en décrivant chacun de ses Gestalts d'un point de vue sensoriel.

Chapitre VII. Étape 2 : Ressentir autrement

« Quelle que soit la chose qu'on veut dire, il n'y a qu'un mot pour l'exprimer, qu'un verbe pour l'animer et qu'un adjectif pour la qualifier »

Guy de Maupassant

Le contact avec la cible étant désormais établi, la bande passante du flux intuitif s'élargit. Davantage d'informations vous parviennent, la durée du signal s'allonge, le flux est ralenti et se présente d'une manière plus compacte. Cette amélioration tant qualitative que quantitative du flux autorise à porter votre attention sur les aspects sensoriels du site.

Pour vous propulsez dans cette deuxième étape, représentez-vous vos cinq sens comme un combustible et votre vocabulaire comme un mécanisme de propulsion. Comme cette étape se concentre sur les propriétés sensorielles de la cible, votre tâche sera de décrire les sensations que vous expérimentez comme si vous étiez physiquement présent sur le site. Il s'agit donc de mettre des mots (le mécanisme de propulsion) sur les perceptions intuitives déclinées à partir de vos cinq sens (le combustible : la vue, le toucher, l'odorat, le goût et l'ouïe).

Lors de l'étape précédente, vous avez initié et déroulé un processus d'adressage de l'information en vous connectant à la cible. Ceci étant fait, l'information n'est plus triée, réduite par le filtre des organes sensoriels et du cerveau. Comme la perception de l'espace et l'expérience du temps sont libérées de toutes contraintes, la conscience a désormais accès à une densité d'information illimitée, augmentée en regard de celle caractérisant notre monde sensible.

Au cours de cette deuxième étape, le flux intuitif communiquera des perceptions sensorielles éparses, indistinctes et fragmentées, que ce soit en termes de vision ou par le biais des autres sens. Soyez attentif, vous pourriez également faire l'expérience de ressentis énergétiques (magnétisme) ou de perceptions impliquant des changements de température.

Plus vous avancerez au sein de cette étape, plus les informations intuitives auront tendance à surgir et à se regrouper entre elles. Pour utiliser une analogie empruntée à Internet, les informations intuitives sont transmises en « paquet de données », comme un ensemble de *bits* constituant une partie du message. Vos ressentis se manifesteront de manière regroupée, généralement organisés en fonction d'un organe sensoriel spécifique, par exemple : « blanc, vert et bleu foncé » (vue) suivi de « rugueux, dur, froid » (toucher). Il semblerait que la perception intuitive d'un élément (blanc, par exemple) serve de catalyseur à celle d'autres (vert, bleu foncé) appartenant à la même famille sensorielle. Signalons que les ressentis peuvent tout aussi bien s'organiser en fonction du Gestalt auquel ils appartiennent.

Puisque les informations intuitives se manifestent par « paquet de données », veillez à ne pas vous attarder sur chaque ressenti, cela ayant pour effet d'interrompre la transmission de données, voire de perturber la connexion du flux intuitif à la cible. Idéalement, objectiviez – en couchant sur le papier tout en verbalisant – chaque ressenti à une fréquence n'excédant pas trois secondes. Plus vous ralentissez la cadence, plus vous prenez le risque que votre mental

génère du bruit mental. Maintenez donc une vitesse de croisière soutenue afin de capitaliser sur l'effet « paquet de données » et réduire le risque d'apparition du bruit mental.

Pour optimiser la capture d'information, ayez recours à l'outil de la sonde. Référez-vous sans tarder à l'idéogramme produit au cours de la première étape et interrogez l'information en touchant brièvement et délicatement l'idéogramme. Que vous disent vos sens ? Si vous touchez la cible, que percevez-vous intuitivement ? Ressentez-vous une énergie, une température ? Faites-vous l'expérience de formes, de couleurs, de textures, d'odeurs ou d'impressions auditives ?

Vous constaterez que les premiers « paquets de données » renseignent généralement sur les couleurs qui composent la cible. Tandis que vous les notez sur le papier, prononcez-les à voix haute et restez attentif à vos impressions. Pour décrire vos ressentis, utilisez des termes simples, réduits à l'aspect le plus fondamental de l'expérience sensorielle, tels que « vert », « chaud », « doux », etc. Soyez généreux avec vous-même et notez autant de mots que possible, donnez-vous comme objectif de remplir au minimum trois pages.

Sur le papier, certains intuitifs organisent les ressentis par catégorie sensorielle afin de s'assurer qu'aucune dimension ne soit négligée. La structure peut se présenter de cette manière, suivant globalement la séquence d'apparition des catégories sensorielles :

Vue : Couleurs/Luminosité/Contrastes ?

Toucher (en main) : Texture/Consistance/Température ?

Odorat : une odeur se dégage-t-elle de la cible ?

Toucher (en bouche) : Texture/Consistance/Température ?

Ouïe : avez-vous une impression auditive ?

Énergie : ressentez-vous une énergie ?

Organiser les informations sensorielles n'est pas une obligation, sentez-vous donc libre de noter vos ressentis de manière libre, non-structurée.

Une question de vocabulaire

Le défi principal de cette deuxième étape est de posséder un vocabulaire suffisamment riche pour exprimer toute la nuance et la subtilité de vos ressentis sensoriels. Pour un peintre, plus sa palette de couleurs est fournie, plus il sera en mesure de réaliser une toile réaliste, « vivante » et faite de nuances. Considérez votre arsenal lexical comme une gamme de couleurs qui donnent vie à vos perceptions intuitives avec un maximum de précision et de délicatesse. Il est donc avisé d'exercer votre vocabulaire sensoriel dans la vie de tous les jours afin de l'enrichir. Les occasions ne manquent pas. Une connaissance se présente à vous avec un T-Shirt violet ? Saisissez cette occasion pour qualifier la nuance de ce violet : s'agit-il de mauve, de lilas ou de prune ? Pratiquez ce type d'exercices pour les autres sens.

Pour soutenir un niveau d'attention élevé vis-à-vis de vos ressentis et entretenir un fort degré d'intentionnalité, n'hésitez pas à verbaliser l'identifiant de la cible autant de fois que nécessaire. De même, vocalisez chaque ressenti afin de maintenir le contact avec votre flux intuitif et susciter la manifestation de ressentis supplémentaires.

Bruit mental et impressions visuelles

Souvenez-vous que lors de cette étape, votre champ lexical sensoriel agit comme un mécanisme de propulsion. Il en résulte que vous devriez produire très peu de bruit mental, le vocabulaire que vous utilisez – réduit à sa dimension la plus fondamentale – ne suscitant pas l'analyse ou l'interprétation de la part du mental.

Au cours de cette étape, il se peut que des impressions visuelles se manifestent. Dans ce cas, produisez un rapide croquis et sondez-le immédiatement pour en extraire des ressentis additionnels. Effectuer un croquis permet de décrire ce qu'il serait difficile d'exprimer avec des mots. À l'inverse, annoter votre croquis permet d'objectiver avec des mots des ressentis qui ne peuvent l'être avec un dessin.

Soyez attentif à la qualité de vos impressions visuelles. Sont-elles brouillées, indistinctes et en mouvement ou bien se manifestent-elles de manières claires, distinctes et statiques ? Dans le premier cas de figure, vous avez affaire à un ressenti intuitif alors que dans le deuxième, c'est l'indication qu'un bruit mental s'est immiscé dans votre séance. Si tel est le cas, objectiviez-le aussitôt et reprenez votre séance.

Manifestation de l'aspect dimensionnel

Alors que cette deuxième étape est en cours, portez votre attention sur le fait que des termes se répètent ou que vous êtes toujours plus enclin à produire des croquis plutôt que d'écrire des mots. C'est le signe que vous êtes désormais prêt à embarquer pour la troisième étape du protocole.

Tout au long de cette deuxième étape, vous avez renforcé votre connexion à la cible, élargissant la bande passante du flux intuitif. Les informations qui se présentaient de manière holistique et gestaltique sont maintenant disponibles de façon plus distincte et discrète. À ce stade, vous êtes à même de ressentir des informations relatives aux dimensions de la cible, celles-ci s'exprimant essentiellement selon six modalités : horizontalité, verticalité, angularité, espace, volume et masse.

La dimensionnalité s'exprime par des termes tels que « grand », « large », « léger », « long », « imposant », etc. Ce type de mots indique que le débit d'informations est suffisamment soutenu pour aborder la troisième étape du protocole avec confiance et sérénité.

Réaction émotionnelle

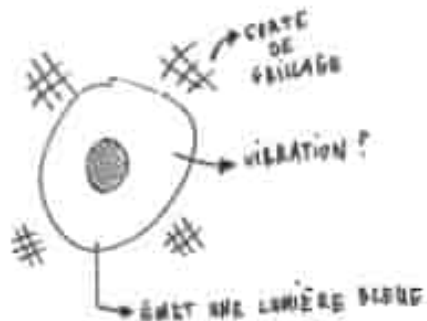
Les ressentis liés à la dimensionnalité de la cible conduisent à une réaction émotionnelle (« aesthetic impact », abrégé « AI » en anglais), laquelle peut être subtile ou prononcée. Il s'agit de l'impact émotionnel ressenti par l'intuitif, se dégageant de la cible. Il n'est plus question ici de décrire vos ressentis sensoriels mais d'exprimer ce que vous expérimentez d'un point de vue de vos émotions : êtes-vous bouleversé, avez-vous une impression de beauté et de grandeur ? Appréciez-vous la cible ou, au contraire, provoque-t-elle une réaction de répulsion ?

Objectiviez votre réaction émotionnelle sur le papier et à voix haute au moyen d'une « Pause de l'Affect » (Pause-Affect). Cette pause, qui clôt votre deuxième étape, permet à

votre mental de « digérer » l'émotion et de prévenir sa résurgence au cours des étapes suivantes, les émotions pouvant perturber ou influencer sur votre séance. Cette « pause » est d'autant plus importante qu'elle constitue un jalon essentiel dans le processus du protocole en six étapes. Ce n'est qu'à partir de ce moment que l'on considère que la bande passante est suffisamment large pour fournir des informations à haute valeur ajoutée à l'intuitif.

Le format de la page

Lorsque vous avez terminé la première étape, passez à la deuxième en écrivant « E2 » (abréviation de « Étape 2 ») pour signifier que vous commencez cette nouvelle étape. Il est inutile de démarrer la deuxième étape sur une feuille vierge, vous pouvez le faire en continuation de celle en cours. Ensuite, notez vos ressentis sensoriels en procédant de haut en bas tout en restant au centre de la page. Si une impression visuelle se manifeste, exécutez votre croquis à gauche de la page. Quant au bruit mental, objectiviez-le à droite de votre page. N'oubliez pas de systématiquement numéroter vos pages. L'extrait ci-dessous vous permet de visualiser la manière dont est disposée l'information :



blanc
vert
bleu foncé
rougeâtre
dur

brillant
lumineux
bouillonnement
mouille
chaleur
vibration légère
odeur d'ocre
étroit
long
labyrinthique

Pause-EM
Le CERN

étendu
Profond

Pause-Affect

Je ressens un état de vigilance mêlé d'admiration
Cet endroit m'impressionne

Disposition des informations sur la page

Dans l'extrait suivant, tiré d'une séance issue du projet « Sun Streak », observez la manière dont l'information est organisée sur la page. Les ressentis figurent au centre de la page tandis que la « Pause de l'Affect », suivie d'une description de la réaction émotionnelle, est parquée à droite. Notez également les ressentis exprimant la dimensionnalité de la cible (« tall », « narrow », « wide ») précédant la « Pause de l'Affect ».

52

Clay x
hissing
chirping
Tall
narrow
wide
limb
spread out

AI Brake

Something vibrating
very strongly
Makes me feel like I'm
touching something vibrating
AI Brake

like an electric
motor vibrating

Organisation spatiale de la deuxième phase

Chapitre VIII. Étape 3 : Sonder la dimensionnalité

« Je demande à un croquis d'être libre, rapide, incisif, mordant, forcé. Je lui demande de passer la mesure, d'outrer la vérité pour la faire mieux sentir »

Anatole France

Tandis que la deuxième étape permet de percevoir intuitivement les éléments physiques de la cible, cette troisième étape se concentre sur sa dimensionnalité. Clôture l'étape précédente, la réaction émotionnelle a pour effet de ralentir la vitesse de transmission d'informations en même temps qu'elle augmente le volume de données accessibles. Les conditions sont désormais favorables à l'exécution de croquis illustrant les aspects dimensionnels de la cible.

À ce stade, le fait de produire des croquis et des dessins a plusieurs effets positifs, tels que le renforcement qualitatif du contact avec la cible au travers de l'interaction kinesthésique avec celle-ci. La bonne exécution de cette étape favorise également l'élargissement de la bande passante du flux intuitif, la résolution de la réaction émotionnelle survenue lors de l'étape précédente ainsi que la gestion des informations portant sur la dimensionnalité de la cible.

À l'instar de la première étape, cette étape recouvre une dimension kinesthésique. Tant les idéogrammes que les croquis doivent être exécutés spontanément, se manifestant comme l'expression du flux intuitif. Une nuance importante s'impose ici : si les idéogrammes de la première étape fournissent une idée très vague et générale sur la nature de la cible, les croquis produisent des informations plus détaillées et à caractère spatial, en mettant en exergue la dynamique ainsi que la relation entre les différents Gestalts en présence.

Vos croquis sont une mine d'informations que vous pouvez exploiter en utilisant l'outil de la sonde. Apposez la pointe de votre stylo sur le croquis, portez votre attention sur vos ressentis sensoriels et reportez-les en suivant la structure propre à l'étape précédente. Néanmoins, gardez à l'esprit que l'objectif de cette troisième étape n'est pas de produire une représentation détaillée de la cible mais de saisir ses aspects dimensionnels, en vous concentrant sur vos perceptions globales plutôt que sur des éléments spécifiques.

Croquis et bruit mental

La bande passante étant désormais plus large, la probabilité que les productions de votre mental – objectivées sous la forme de croquis – soient en résonance avec la cible est en augmentation. À ce stade, il est donc possible que votre mental, tout autant que votre intuition, décrive correctement la cible. Pour distinguer une production du mental de celle de l'intuition, observez attentivement la façon dont se manifestent vos perceptions. Est-ce que l'image mentale est statique ou est-elle en mouvement ? L'image se présente-t-elle clairement à l'esprit ou est-elle floue ? Dans tous les cas, gérez et évacuez le bruit mental de la même

manière que lors des deux premières étapes, c'est-à-dire en le vocalisant, l'objectivant sur le papier et en observant une courte pause.

Exploration de la cible par le “déplacement”

Cette étape suppose que l'intensité de la connexion de votre flux intuitif à la cible est suffisamment élevée pour vous autoriser à l'explorer en effectuant des déplacements. C'est ici que l'expression « *controlled remote viewing* » prend toute sa signification : vous êtes LA personne aux commandes de la séance et, à ce titre, vous décidez de vos propres mouvements autour de la cible. Assisté d'un facilitateur ou non, libre à vous de modifier votre positionnement relatif à la cible si vous estimez qu'un point de vue alternatif est à même de fournir des informations supplémentaires sur la cible. L'instruction doit être formulée de la manière la plus neutre possible et systématiquement contenir une distance et une orientation, par exemple de cette manière : « quelque chose doit être perceptible à 100 mètres au-dessus de la cible ». Les possibilités d'exploration étant illimitées, les « déplacements » peuvent, entre autres, impliquer la temporalité, sinon des attributs spécifiques à la cible. Imaginons que votre intention est de percevoir intuitivement la cible quelque six mois plus tard, posez votre instruction de cette manière : « quelque chose doit être perceptible six mois à compter du moment d'origine ». Si votre séance met en lumière une structure (par exemple, un bâtiment) et que vous souhaitez percevoir ce qu'il renferme, formulez : « quelque chose doit être perceptible à l'intérieur du bâtiment ».

Il peut être particulièrement utile d'instruire un « déplacement » quand le flux intuitif s'affaiblit. Par exemple, prendre de la hauteur peut vous aider à vous reconnecter ou renforcer votre connexion à la cible. De même, si les informations intuitives se répètent ou que vous êtes sujet à une décharge émotionnelle, un bruit mental récurrent ou à une bilocation, considérez un « déplacement » pour vous dégager de cette situation. Le processus de déplacement suppose l'objectivation de l'instruction sur le papier, la production d'un idéogramme, suivi de son décodage, l'extraction des perceptions sensorielles et la réalisation de croquis. En d'autres termes, chaque déplacement est suivi des trois premières étapes du protocole. L'extrait ci-dessous illustre un déplacement :

[quelque chose doit être perceptible à 100 mètres au-dessus de la cible]



A : tout droit, descend, monte, tout droit, dar

B : structure

étape 2

noir

violet

scintillant

éclatant

bruyant

sorte de sifflement

son strident

odeur agréable, jasmin

espace ouvert

nombreuses diagonales

grandeur

Pause-Affect

Je ressens de la joie

Un « déplacement » effectué au cours de la troisième étape

Chapitre IX. Étape 4 : Explorer la matrice

« Quand on cesse de reconnaître ses émotions,
on cesse de comprendre le sens de ses expériences »

Nathaniel Branden

Servie par une bande passante élargie, cette quatrième étape jouit d'une connexion plus fine et subtile à la cible. Tandis que les trois premières étapes renseignent sur les Gestalts, les dimensions et les aspects strictement physiques et matériels de la cible, cette étape permet de capter des informations qui échappent au monde physique. L'énergie du lieu, les activités et les émotions humaines qui se dégagent du site, l'ensemble des éléments intangibles sont désormais détectables.

À ce stade du protocole, les informations intuitives, manifestant une accélération et se présentant en plus grande quantité, sont davantage détaillées et précises. Pour permettre une gestion efficace du flux intuitif, les scientifiques du *Stanford Research Institute* ont développé une matrice pour organiser et interroger l'information. Cette matrice est parfaitement outillée pour traiter un maximum d'informations de manière structurée et ordonnée, même surgissant de manière véloce.

Comme les perceptions continueront à se manifester d'une façon regroupée, la matrice contient huit catégories d'information organisées d'après la séquence suivante :

– **Étape 2 (E-2)** : dans cette colonne, notez vos impressions sensorielles telles que couleurs, textures, températures, goûts, sons, etc. Décrivez les sensations que vous expérimentez en adoptant la même démarche qu'au cours de la deuxième étape. Comme l'ouverture de la bande passante est élargie, les sensations que vous êtes maintenant à même de capter sont plus fines, détaillées et spécifiques qu'à l'occasion de la deuxième étape.

Exemple : “bleu, rugueux, amer”

– **Dimensions (D)** : sous cet intitulé, décrivez les dimensionnalités perçues. Tant bien même vous recyclez les aspects dimensionnels (verticalité, horizontalité, masse, densité, etc.) de la deuxième étape, vous avez désormais accès à un niveau de détail et de complexité plus élevés. Profitez-en pour peaufiner vos descriptions liées aux dimensions de la cible ! Remarquez que la dimensionnalité est, cette fois-ci, traitée séparément des sensations via une catégorie dédiée. Intentionnelle, cette séparation met en place les conditions favorables à la détection d'informations à caractère immatériel dans les catégories qui suivent.

Exemple : « grand, massif, étendu »

– **Réaction émotionnelle (RE)** : de même qu'au terme de la deuxième étape, soyez attentif à toute réaction émotionnelle se manifestant spontanément et évacuez-la en faisant une « Pause de l'Affect ». Vocalisez votre impression, notifiez-la dans la colonne dédiée, posez votre stylo, observez une courte pause et reprenez votre séance intuitive.

Exemple : « ce site me donne des frissons »

- **Empreinte émotionnelle (EE)** : cette catégorie d'information, nouvelle, recueille les perceptions afférentes aux émotions qui imprègnent la cible. De manière générale, quelles sont les émotions humaines qui habitent le site ? Il ne s'agit pas ici de votre réaction émotionnelle mais de celle des éventuels individus qui occupent le site. Puisqu'il n'est pas question directement de vos émotions et que vous n'avez pas de tensions à décharger, il est inutile d'observer une pause pour cette catégorie d'information. Si vous détectez une présence humaine sur le site, il peut être utile d'interroger cette catégorie d'informations pour mieux se représenter les activités ou la fonction de la cible. L'empreinte émotionnelle de la cible se caractérisant par un débit d'informations particulièrement lent, assurez-vous de consacrer suffisamment de temps à la détection et au décodage de cette catégorie d'informations.

Exemple : « joie, colère, tristesse, peur »

- **Tangibles (T)** : les ressentis d'objets physiques, « touchables », tangibles sont à consigner dans cette colonne. Au début, contentez-vous de reporter ces perceptions dans leurs expressions la plus fondamentales : « terre », « structure », « forme de vie », de la même manière que vous avez renseigné la composante « B » de la première étape. Au fil du temps, des perceptions plus élaborées et complexes se manifesteront : n'hésitez pas à exécuter un croquis (toujours dans la colonne « T »), lequel peut d'ailleurs servir de tremplin à la manifestation d'impressions sensorielles (E-2), de dimensions (D) ou d'aspects tangibles (T) supplémentaires. Pour cette catégorie d'informations, faites particulièrement attention au bruit mental : plus le niveau de détail est élevé, plus vous invitez le bruit mental à se manifester. Par exemple, percevoir du bois, de la mousse, des plumes relève du tangible. Par contre, percevoir un lit – qui combine ces éléments tangibles en y attribuant une fonction –, trahit un bruit mental.

- **Intangibles (I)** : cette catégorie regroupe les caractéristiques abstraites ou les concepts en relation avec la cible. Pour un « tangible » décrivant un navire, l'« intangible » correspondant pourrait être « historique », « commercial », « de guerre », « de pêche » ou « de tourisme ».

- **Bruit Mental (BM)** : cette colonne accueille l'ensemble des bruits mentaux se manifestant durant cette quatrième étape. Traitez-les en conséquence, en les objectivant (« Pause-BM ») et en observant une courte pause. À ce stade du protocole, la fréquence du bruit mental est moindre, celui-ci devrait donc moins vous importuner.

- **Bruit Mental Analogique (BMA)** : vous consignez dans cette colonne les perceptions qui s'expriment sous la forme d'analogie de choses connues. Il est généralement question d'images mentales fragmentées, flottantes, tournoyantes ou granuleuses. Puisqu'il ne s'agit pas fondamentalement d'un bruit mental dans sa pure expression, il est inutile de faire une pause.

Le format

Pour marquer le début de cette quatrième étape, écrivez « E4 » au sommet de la page et n'omettez pas la numérotation des pages. Ensuite, faites figurer les intitulés de chaque catégorie d'informations en respectant la séquence « E-2/D/RE/EE/T/I/BM/BMA » que vous prendrez soin de noter, de gauche à droite, sur chaque nouvelle page.

Votre matrice est désormais prête à accueillir l'information : remplissez la feuille de haut en bas et de gauche à droite en naviguant entre les différentes catégories. Il est important que

vous soigniez la qualité de la connexion entre votre flux intuitif et la cible en engageant un contact physique entre la pointe de votre stylo et les différentes colonnes de la matrice. Vocalisez et notez sur le papier tout ce que vous percevez intuitivement.

Alors que vous interrogerez les différentes catégories pour extraire et décoder l'information, il est fort probable que celle-ci se présente en « paquet de données ». Il s'agit généralement d'une suite de trois à cinq termes ou qualificatifs suscités par la catégorie d'informations interrogées.

Illustration

Étape 4							
Page 35							
E-2	D	RE	EE	T	I	BM	BMA
Gris Brun	spacieux pentu incliné		agitation communion joie excitation	bois murs	fêtes sport	Pause-BM « cabane »	Pause-BMA comme un escalier en colimaçon
Moelleux Brillant Doux				porte			

Illustration du format de la quatrième étape

Considérations

- Initiez systématiquement votre interaction avec la matrice en interrogeant et décodant les sensations (E-2), puis passez aux dimensions (D). Il est recommandé de suivre la séquence « E-2/D/RE/EE/T/I/BM/BMA » et de vous abstenir de papillonner d'une catégorie à l'autre. En procédant de gauche à droite (de « E-2 » à « BMA »), passez en revue les huit catégories d'information. Posez la pointe de votre stylo dans la colonne « E-2 » et reportez-y vos ressentis. Dès que le flot d'informations s'arrête, passez à la catégorie suivante (« D »). Procédez ainsi jusqu'à la catégorie d'informations « BMA ». Il va de soi que les catégories d'information « RE », « BM » et « BMA » ne doivent pas être interrogées. Ces colonnes servent uniquement à consigner l'information si elle apparaît spontanément.

- Si rien n'est détecté dans l'une ou plusieurs catégories, ne vous affolez pas et enchaînez avec la catégorie suivante, à droite. Une fois que vous avez interrogé et décodé l'ensemble des catégories mais que vous souhaitez capter davantage d'informations, soyez libre de recommencer, et ceci autant de fois que vous le souhaitez, en conservant la catégorie « E-2 » comme point de départ. Signalons que le fait de porter votre attention sur les catégories « S-2 » et « D » permet de réinitialiser ou de renforcer le contact avec la cible. À l'inverse, éloigner la pointe du stylo du papier affaiblit, voire interrompt la connexion du flux à la cible.

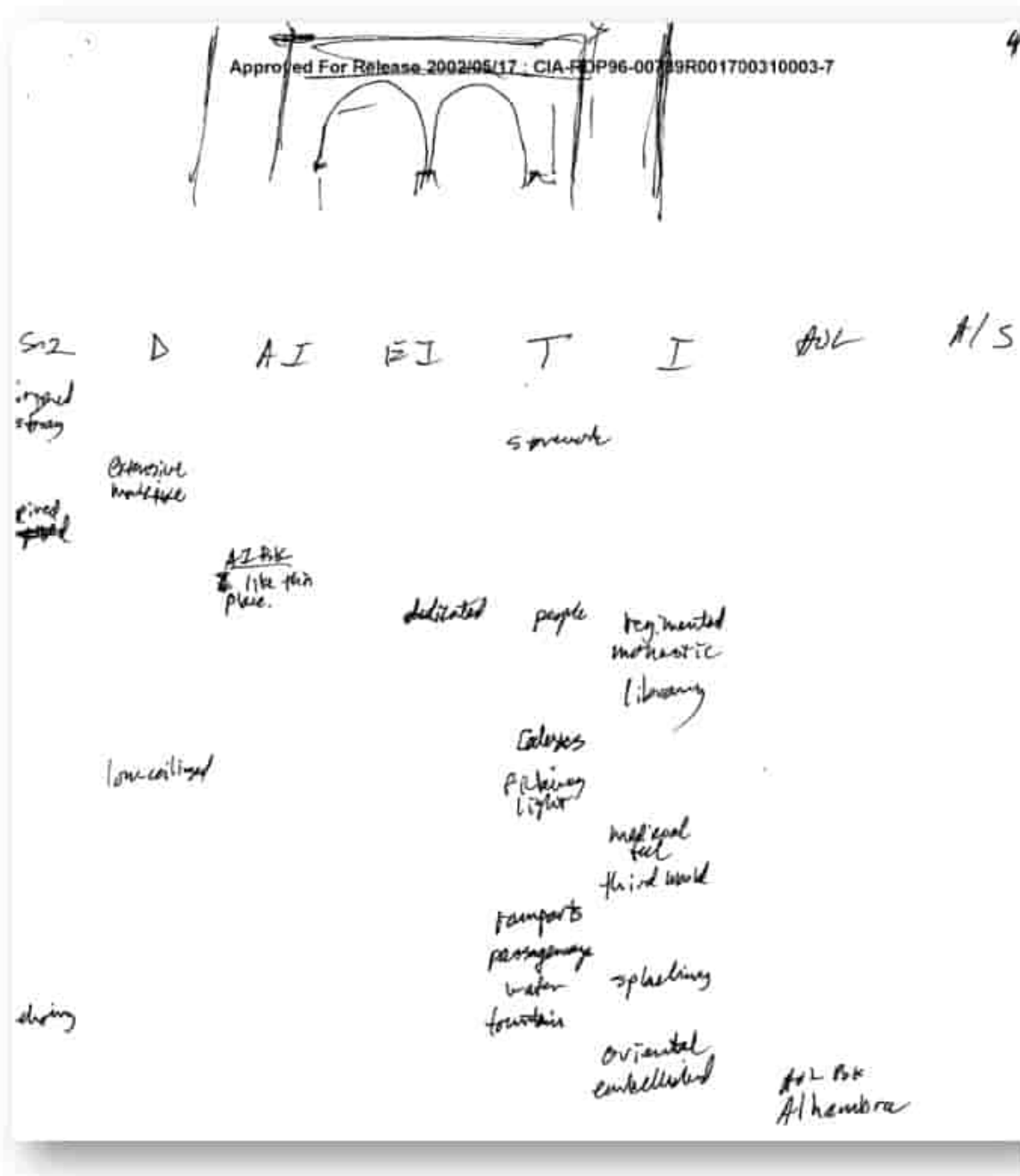
- Lorsque vous interrogez ou sondez l'information d'une catégorie, ne vous attardez pas plus que huit à dix secondes dans chaque colonne. Vous attarder davantage de temps dans une colonne, c'est susciter du bruit mental.

- Seule l'information pertinente à sa catégorie d'information est consignée dans la colonne dédiée. En d'autres termes, si vous interrogez la catégorie « T » et qu'une information relative à la catégorie « I » survient, vous devez ignorer cette information. Elle se manifestera à nouveau d'elle-même quand vous interrogerez la catégorie « I ». L'important, c'est de procéder de manière structurée et d'éviter toute diversion.

- Dans la mesure du possible, saucissonnez les concepts ou les motifs complexes en éléments plus fondamentaux. Vous percevez une surface lisse ? Objectivez "lisse" dans "E-2" et "surface" dans "T".

- Si le flot d'informations diminue, voire s'interrompt dans plusieurs catégories, interrogez les catégories restantes de manière aléatoire.

- Cette étape se prête bien aux « déplacements ». Après avoir passé en revue toutes les catégories d'information (idéalement, de gauche à droite), considérez la possibilité d'exécuter un déplacement afin d'explorer des aspects encore inconnus de la cible. Sur une page vierge, écrivez les intitulés de chaque catégorie d'informations et objectivez l'instruction de déplacement, comme par exemple : « quelque chose doit être perceptible à 500 mètres au-dessus de la cible ». Produisez ensuite un idéogramme et décodez-le en plaçant les différentes perceptions directement dans les colonnes correspondantes.



Extrait d'un document déclassifié. Observez les intitulés des catégories d'information (en haut) ainsi que la disposition générale des perceptions intuitives sur la page, dessinant une diagonale partant en haut à gauche et terminant en bas à droite.

Récapitulatif intermédiaire

À ce stade, il peut être utile de rédiger un texte récapitulatif et intermédiaire de votre séance. Disposez devant vous les feuilles que vous venez de remplir lors de cette quatrième étape et commencez par considérer les réactions émotionnelles (RE) et les empreintes émotionnelles (EE). Que disent-elles sur la cible ? Ensuite, récapitulez les éléments tangibles (T) et intangibles (I) : les informations convergent-elles ? Une cohérence émerge-t-elle de ces catégories d'informations ? Finalement, faites une synthèse des impressions sensorielles (E-2) et dimensionnelles (D) : observez-vous des perceptions ou des thèmes récurrents ? Lors de ce récapitulatif, mettez en exergue les éléments qui vous semblent les plus importants et pertinents. Contentez-vous de synthétiser vos impressions, sans conclure quoi que ce soit. Ce

récapitulatif est un travail de synthèse, pas d'analyse. Analyser votre séance, c'est précisément le rôle de... l'analyste.

La transition vers la cinquième étape

Quand les mêmes perceptions se répètent au sein de plusieurs catégories ou que ces dernières ne produisent plus de ressentis, c'est le signe que vous êtes prêt pour la transition vers la cinquième étape du protocole.

Chapitre X. Étape 5 : Interroger les émanations

« La logique de l'art, c'est la logique de l'association des idées, et l'impression artistique est d'autant plus forte, que la complexité des associations d'idées conscientes et subconscientes de l'artiste se communique, par l'entremise de son œuvre, d'une façon plus intense et plus complète. L'art, c'est la transmission des associations d'idées »

Albert Schweitzer

Cette cinquième étape du protocole occupe une place absolument unique dans la manière dont est extraite l'information : il n'est ici plus question de se connecter au flux intuitif, sinon d'interroger des perceptions enfouies dans le subconscient. Le travail de connexion au flux mené au fil des étapes précédentes a permis d'entreposer au sein de votre subconscient des informations auxquelles vous n'avez pas forcément prêté attention. Cette étape consiste à interroger ces informations précédemment négligées afin d'enquêter sur certains aspects de la cible.

Pour utiliser une analogie informatique, lorsque vous naviguez sur le Web, votre navigateur Internet garde en mémoire et enregistre toutes les pages que vous avez consultées. Au fil de votre navigation, certains éléments affichés sur les pages ont davantage retenu votre attention que d'autres. Il est même probable que certaines informations aient été ignorées. Or, ce n'est pas le cas de votre navigateur Internet qui garde en mémoire l'ensemble des informations, que ce soient l'historique de navigation, les cookies, le cache mémoire ou encore les mots de passe enregistrés. De la même manière, au cours de cette étape, vous ne vous connectez pas au Web (le flux intuitif), mais vous consultez l'historique de votre navigateur Internet (votre subconscient) pour récupérer de l'information extraite lors de vos précédentes navigations (les étapes précédentes).

De l'avis de certains intuitifs, cette étape relève d'un travail de détective ou de mineur analogue à de l'extraction de données. D'autres l'assimilent à la rétro-ingénierie, cette activité consistant à étudier un objet pour en déterminer le fonctionnement interne. À titre d'exemple, imaginons que la notion de « mariage » – figurant dans la catégorie « Intangible » – est détectée au cours de la quatrième étape : ce concept recouvre les notions d'« engagement », de « cérémonie » ou encore de « rituel ». Bien que ces notions furent extraites du flux intuitif au cours de la quatrième étape, elles n'ont pas eu l'occasion d'émerger au niveau conscient car elles n'ont pas été objectivées. Cette étape fournit les outils pour remonter à la source et extraire les notions qui ont donné naissance au concept de « mariage ».

Signalons que ces outils n'ont pas une vocation analytique, ceci afin de prévenir la production du bruit mental. Analyser le contenu de perceptions antérieures mobiliserait immédiatement le mental, l'invitant à deviner ou tirer des conclusions sur la nature de la cible. Pour extraire l'information entreposée dans le subconscient sans exciter le mental, l'approche consiste à utiliser une technique appelée « émanations » dont le mécanisme s'apparente à la méthode de l'« association libre » de la psychanalyse freudienne.

L'association libre est un procédé utilisé pour explorer les processus psychiques inconscients au cours duquel l'individu est invité à exprimer spontanément tout ce qui vient à l'esprit sans rien censurer de ses pensées, de ses émotions ou de ses visualisations. On dit que l'association est « libre » parce que ce procédé permet de neutraliser l'inhibition régulatrice

qui s'exerce d'ordinaire sur les pensées. En association libre, la libération du flot de paroles provenant de l'inconscient permet au thérapeute de faire progresser le travail d'analyse.

Organiser la sélection d'informations

Parmi l'ensemble de perceptions que vous avez glanées au fil des étapes précédentes, certaines renferment davantage d'information que d'autres. Il s'agit de sélectionner celles ayant le meilleur potentiel informationnel pour l'extraction de données que vous êtes sur le point d'effectuer.

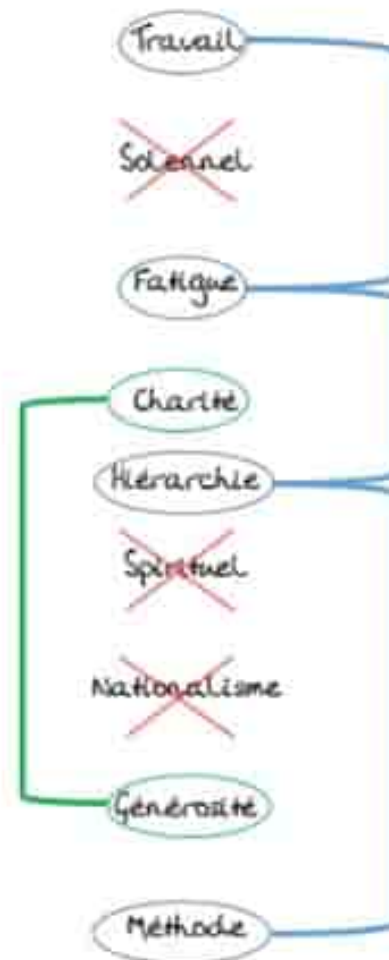
L'approche classique consiste à consulter les ressentis de la précédente étape (la quatrième) catégorisés comme « Intangibles ». Une fois reportés l'ensemble des « Intangibles » sur une page vierge, votre tâche est de choisir ceux qui vous semblent les plus pertinents. Pour ce faire, faites indifféremment appel à vos capacités d'analyse qu'à votre intuition.

Si vous n'avez pas listé d'« Intangibles » au cours de la quatrième étape, référez-vous à la deuxième étape, il se peut qu'un « Intangible » s'y soit glissé. Sinon, une ultime option – qui ne fait pas consensus – est de sélectionner un « bruit mental » qui vous interpelle et de le traiter de la même manière qu'un « Intangible ».

La sélection analytique des « Intangibles » peut s'effectuer en groupant les perceptions qui partagent une similarité, une correspondance sémantique entre elles. Dans l'exemple qui suit, j'ai constitué un premier groupe en reliant les perceptions intangibles « travail », « fatigue », « hiérarchie » et « méthode ». J'ai également créé un deuxième groupe en associant « charité » avec « générosité ». Les perceptions isolées – « solennel », « spirituel » et « nationalisme » – sont éliminées.

Plus un groupe contient d'éléments, plus la probabilité est élevée que ces éléments contiennent des informations pertinentes sur la cible. Néanmoins, au lieu de focaliser directement l'attention sur les groupes les plus fournis, il convient d'analyser succinctement les groupes les plus petits afin d'assurer l'efficacité du processus d'élimination. Par conséquent, une fois les groupes constitués, passez en revue les perceptions individuellement en commençant par le groupe contenant le moins d'éléments. Dans notre exemple, je porte donc mon attention en priorité sur « charité » et « hiérarchie » afin d'évaluer leurs potentiels à fournir des informations pertinentes sur la cible. Pour chaque perception, posez-vous la question : « est-elle importante pour mieux connaître la cible ? » et, intuitivement, retenez ou éliminez le terme en question. Concentrez-vous ensuite sur les groupes plus importants et procédez de la même manière. Au terme de l'exercice, seuls quelques termes subsisteront : ce sont les perceptions desquelles vous allez extraire des informations.

Liste d'« Intangibles »



Exemple de sélection de perceptions parmi les « Intangibles »

Le format de la page

Sur une page vierge, écrivez «Étape 5» à son sommet, au centre. Dans notre exemple, admettons que le terme « travail » est retenu. À partir de la perception « travail », l'information extraite est organisée en fonction de quatre catégories d'information : « objet », « attribut », « sujet » et « thème » dont les définitions respectives sont les suivantes :

- **Objet** : toute chose matérielle, occupant un espace physique, susceptible d'être observée ou touchée.

- **Attribut** : la caractéristique ou la qualité d'une personne ou d'une chose. Un « attribut » appartient, est produit par, résulte ou provient d'un individu ou d'un artefact.

- **Sujet** : la nature, l'essence, la fonction de la cible ou les activités qui y ont lieu.

- **Thème** : ce sur quoi s'exerce l'activité ou la réflexion. Généralement, un « sujet » comprend des « thèmes ». Par exemple, le sujet de l'« économie » se décline sur les thèmes de la « consommation », de l'« inflation », de la « politique monétaire », etc.

Signalons que les catégories d'information « Objet » et « Attribut » relèvent du tangible, s'agissant de choses ou de caractéristiques observables ou manipulables. À l'inverse, les catégories « Sujet » et « Thème » sont intangibles puisqu'elles revêtent une dimension conceptuelle.

Puisque, dans notre exemple, nous travaillons sur le terme “travail”, nous l'écrivons en haut à gauche sur la page. En dessous, nous inscrivons la catégorie d'information recherchée, suivi de la question « émanations ? ». Mobilisez votre conscience intentionnelle et donnez-vous pour objectif d'extraire les « objets » rattachés à la perception « travail » en lien avec la cible. Placez votre stylo sous « émanations ? » et listez les informations qui se présentent à votre conscient. En procédant ainsi, votre subconscient, à la manière d'un « navigateur Internet » interne, vous laissera extraire les informations qui vous intéressent. Vous procéderez ainsi pour les catégories d'information restantes (attribut, sujet, thème) pour le terme « travail ». Ensuite, répétez l'exercice pour les autres « Intangibles » que vous aurez retenus. Efforcez-vous d'objectiver intégralement les émanations, en les énonçant à voix haute.



La perception « travail » passée au crible des catégories d'information

Considérations

- Sur la page, procédez de gauche à droite en vous assurant d'avoir interrogé jusqu'au bout chaque catégorie avant de passer à la suivante. Une fois de plus, les émanations se présenteront de manière groupée en réponse à la catégorie d'information interrogée. Si la cadence d'extraction diminue ou qu'aucune émanation ne se manifeste durant plusieurs secondes dans une catégorie donnée, interrogez la catégorie suivante (à droite). Il est important de conserver une cadence ne dépassant pas cinq secondes entre chaque mot pour assurer la fiabilité des informations extraites. Retourner à une catégorie interrogée

précédemment pour y reprendre le travail d'extraction est proscrit, cette manœuvre allant à l'encontre du principe de fonctionnement de cette étape.

- Généralement, les catégories de l'« Attribut » et du « Thème » génèrent davantage d'émanations que celles de l'« Objet » et du « Sujet ». Si aucune catégorie ne fournit d'émanations pour un terme donné, c'est probablement que vous tentez d'interroger un bruit mental qui s'est glissé parmi les « Intangibles ».

- Rappelez-vous, cette étape ne sollicite pas le flux intuitif. Par conséquent, elle ne fait ni appel aux diverses pauses explorées dans les chapitres précédentes, ni aux déplacements et laisse très peu de place au bruit mental. Soyez toutefois attentif aux catégories subjectives « Attributs » et « Thèmes », davantage susceptibles de générer du bruit mental que les catégories objectives de l'« Objet » et du « Sujet ».

- Il est possible qu'une émanation se manifeste dans une catégorie d'information à laquelle elle n'appartient pas. Ce « glissement » (« switch », en anglais) est généralement l'indication que la catégorie en question n'a plus d'émanations à offrir et que c'est le moment de passer à la prochaine catégorie. Si un « glissement » se produit, enchaînez directement avec la catégorie suivante. Voici un exemple avec la perception « maison » :

Maison
Objet
Emanations ?
Pièces
Salon
Cuisine

Douillet
Intimité

Quand les émanations « douillet » et « intimité » apparaissent – lesquelles ne relèvent pas d'un « objet » mais d'un « attribut » – passez directement à la catégorie « attribut » et objectiviez les immédiatement.

- Le processus d'extraction peut aussi s'appliquer aux bruits mentaux (BM) apparus au cours de la quatrième étape. Consultez les bruits mentaux objectivés dans la colonne « BM » et portez votre choix sur l'un d'eux. L'extraction permettra d'identifier les éléments qui sous-tendent ce bruit mental, en dehors de toute considération catégorielle. Imaginons que le bruit mental consiste en la perception « cabane ». Tout en énonçant le tout à voix haute, écrivez :

BM Cabane
Emanations antérieures ?
Bois
Fenêtre
Porte
Jeu
Beige
Echelle

Dans l'exemple ci-dessous tiré du Programme « Stargate », l'intuitif interroge les perceptions « temple » et « important » (« significant », en anglais). Notez que certaines émanations sont incorrectement catégorisées. Par exemple, on observe le terme « foreign » (étranger) sous la catégorie « objet » alors qu'il devrait figurer sous la catégorie « Attribut ».

~~SECRET~~

STAGE 5

temple
attributes
emanations?
hard
rising
straight
gray
stone
massive

significant
subject
emanations?
important
central
historical
large
hard
rising

significant
objects
emanations?
hard
rising
tall
foreign
Mexican

Chapitre XI. Étape 6 : Percevoir par le toucher

« Le toucher est le plus démystificateur de tous les sens, au contraire de la vue, qui est le plus magique »
Roland Barthes

Jusqu'ici, vos ressentis sont devenus « réalité » et se sont exprimés exclusivement sur le support papier, générant une représentation de la cible en 2D. Cette dernière étape du protocole vous propose d'entreprendre une modélisation de la cible en 3D, en ayant recours à de la matière malléable.

On peut affirmer que cette étape constitue la continuation et la conclusion de la troisième étape, celle qui explorait précisément la dimensionnalité de la cible via l'exécution de croquis. Ici, l'interaction kinesthésique avec la cible ne s'effectue plus au moyen d'un stylo mais par l'intermédiaire de matière malléable, comme de la pâte à modeler.

Souvenez-vous, si le subconscient ne s'adresse pas directement au conscient, il se sert du corps comme d'une interface pour organiser ce dialogue. Pour cette raison, la vision à distance fait appel à différentes activités kinesthésiques telles que la production d'idéogrammes ou de croquis pour faire émerger les ressentis intuitifs au niveau conscient. Au cours de cette sixième étape, manipuler de la matière pour construire une représentation de la cible participe à cet effort kinesthésique. La modélisation de la cible est, en quelque sorte, un idéogramme en 3D. Il est désormais possible de toucher, sonder ou décoder certaines parties de la matière pour en extraire de l'information.

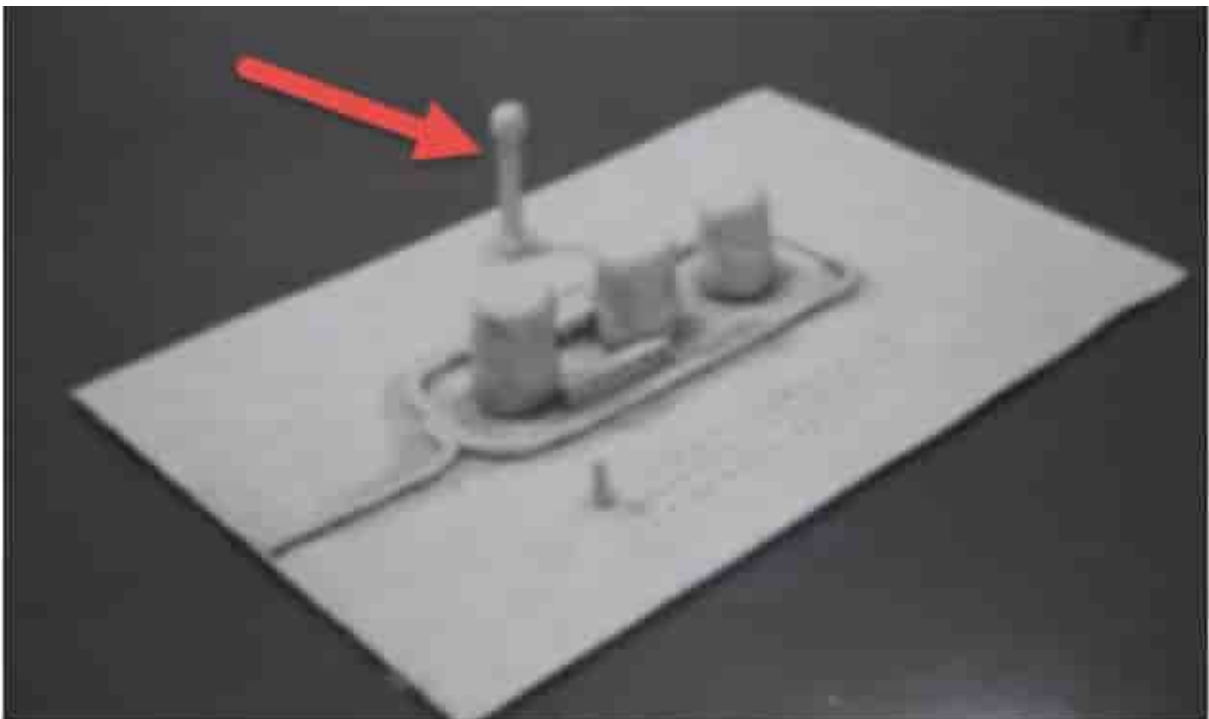
Gardez à l'esprit que l'objectif de cette étape n'est pas de reconstituer fidèlement la cible. Il s'agit plutôt d'approfondir le contact kinesthésique afin d'extraire des informations qui n'auraient pas été disponibles jusqu'ici. Une séance de vision à distance du Projet Stargate illustre précisément ce point : nous sommes en 1983, Ingo Swann supervise le Lieutenant-Colonel Tom McNear dans son apprentissage de la vision à distance. La cible est la centrale nucléaire de Oconee et Tom McNear fonctionne en « aveugle », avec pour seule information une coordonnée à huit chiffres. Au terme de la quatrième étape, McNear passe directement à la sixième et manipule la pâte à modeler. Il ne le sait pas encore, mais ses ressentis intuitifs sont en plein dans la cible : une mini centrale nucléaire faite de pâte à modeler prend forme sous ses yeux et ceux de Swann. Les similitudes entre la cible et la modélisation sont frappantes.

Toutefois, un élément échappe à l'intuitif : une tour de refroidissement située à l'arrière de l'installation atomique. Jusqu'à cette sixième étape, aucune perception intuitive de McNear ne faisait référence à cette tour. C'est alors qu'intuitivement il place sa main à l'arrière de la structure miniature et commence à modeler une tour, tout en disant à Swann : « je sens qu'il y a quelque chose ici ». Celui-ci lui répond : « alors, bien, pose-la à cet endroit ! ». L'intuitif objective son ressenti en écrivant sur une feuille : « un œuf fixé à un bâton », perception qui n'avait pas de sens pour lui, du moins à ce moment. Une fois la modélisation terminée, McNear rédigea son compte rendu avant que Swann ne lui révèle la cible. C'est alors qu'il découvre que son « œuf fixé à un bâton » est en fait la fameuse tour de refroidissement. Cette

tour est d'ailleurs l'un des éléments distinctifs de cette centrale nucléaire. Quel enseignement tiré de cette séance de vision à distance ? Sans cette interaction kinesthésique avec la cible, prenant la forme d'une modélisation en 3D, McNear serait probablement passé à côté de la tour de refroidissement.



La cible : la centrale nucléaire de Oconee, la flèche désigne la tour de refroidissement



La modélisation en 3D, la flèche désigne l'« œuf fixé à un bâton » détecté au moyen de l'interaction kinesthésique

Dynamique de l'étape

La modélisation de la cible s'accompagne d'une prise de notes structurée. Alors que vous organisez votre plan de travail, vous avez également en face de vous une feuille sur laquelle vous objectiviez vos ressentis. Rappelez-vous que tout est consigné en vision à distance. Sur cette page, les informations sont organisées de manière identique à la quatrième étape, sous la forme d'une matrice. N'omettez pas d'écrire « Étape 6 » en-tête de page et d'ajouter le numéro de page.



Avant de commencer à manipuler la matière, consultez brièvement vos croquis (troisième étape) ou encore les aspects « Tangibles » de la cible figurant dans la matrice de la quatrième étape. Il s'agit maintenant de porter un regard global sur votre séance : intuitivement, quels sont les éléments susceptibles d'apporter un maximum d'information supplémentaire s'ils sont modélisés en 3D ?

Avant de débiter la modélisation, malaxez de petites quantités de pâte à modeler afin de vous familiariser avec sa texture, sa robustesse et son élasticité.

Tandis que vous manipulez la matière et modélisez vos perceptions en 3D, prêtez attention à vos ressentis : est-ce que les formes, les dimensions sont intuitivement « justes » ? Quand de nouvelles perceptions se manifestent, reportez les informations dans la matrice. Il s'agit aussi d'utiliser cette matrice pour interroger les différentes catégories d'informations – colonne par colonne, de gauche à droite et de haut en bas – tout en alternant votre interaction kinesthésique avec votre modèle en construction. Autrement dit, vous détectez l'information intuitive par votre interaction kinesthésique et la décoder dans les colonnes de la matrice.

Gardez à l'esprit que la modélisation est un moyen, pas une fin en soi. Continuez de poser votre intention sur la cible et votre attention sur vos perceptions intuitives. Je rappelle que l'objectif n'est pas de représenter la cible de manière précise mais d'extraire de l'information au travers de la modélisation.



Documents tirés d'une séance du projet Stargate, datant d'octobre 1991. À gauche, une matrice utilisée pour organiser la récolte d'informations. À droite, des croquis illustrant les perceptions reportées dans la matrice.

Aspects pratiques

Préférez une pâte à modeler malléable et robuste, si possible réutilisable. Si vous souhaitez conserver votre création, optez pour une pâte séchant à l'air libre ou encore une pâte polymère qui se prête à la cuisson au four.

Prévoyez un support en carton sur lequel reposera votre modélisation. N'hésitez pas à réaliser des croquis sur ce support afin de matérialiser des éléments en périphérie des objets modélisés. Vous pouvez également prévoir des cure-dents pour assembler des modélisations ou garantir la robustesse d'une structure particulièrement imposante.

Considérations

- Traditionnellement, cette étape suit la quatrième ou la cinquième étape. Si, au cours de l'une de ces étapes, le flux intuitif diminue en intensité, songez à entreprendre la modélisation. De manière identique, si vous ressentez le besoin de lâcher votre stylo et de décrire certains aspects de la cible à l'aide de vos mains, considérez la possibilité de passer à sa modélisation en 3D. Finalement, si un aspect de la cible a retenu votre attention au cours de la quatrième étape et que celui-ci a fait l'objet d'une réaction émotionnelle suivie d'une Pause de l'Affect, le moment est probablement propice à une modélisation.

- La bande passante du flux intuitif étant maintenant la plus large possible, une quantité importante de ressentis sont susceptibles d'émerger. N'hésitez donc pas à faire des croquis de vos perceptions visuelles, directement sur la matrice (sous la colonne « Tangible ») ou

sur une page séparée comme sur l'exemple ci-dessus tiré des archives Stargate. Prenez la liberté d'interroger vos croquis en utilisant votre « décodeur » et annotez-les.

- L'interaction kinesthésique mobilisant en partie le mental, celui-ci générera potentiellement du bruit. Objectivez le bruit mental dans la colonne dédiée « BM » de la matrice. Signalons que le processus de modélisation est aussi à même de produire une réaction émotionnelle, preuve que l'activité kinesthésique aide bien à récolter des informations supplémentaires sur la cible.

- Les éléments « Tangibles » et « Intangibles » figurant dans la matrice de cette sixième étape peuvent, à leur tour, être interrogés en utilisant le procédé de la cinquième étape. Il peut être aussi opportun d'instruire un « déplacement » spatial ou temporel si la situation s'y prête.

Le récapitulatif final

Une fois cette étape terminée, écrivez « fin de séance » en bas de la dernière page pour vous déconnecter symboliquement du flux intuitif. Ensuite, notez l'heure tant sur cette page que sur la première page, à l'endroit prévu à cet effet. Vous jugerez peut-être utile d'immortaliser votre modélisation en la photographiant sous plusieurs angles, ces photos pouvant ensuite être jointes aux pages constituant la séance.

Le moment est venu de rédiger votre compte rendu définitif. Faites-le immédiatement après votre séance, celle-ci étant encore fraîche dans votre esprit. Pour établir votre récapitulatif final, procédez de manière identique au récapitulatif intermédiaire rédigé au terme de la quatrième étape. L'objectif est de compléter et d'enrichir le compte rendu intermédiaire avec les informations glanées au cours de la cinquième et sixième étapes. Portez une attention particulière aux informations contenues dans les catégories « réaction émotionnelle », « empreinte émotionnelle », « tangible » et « intangible » de la matrice de la sixième étape. Identifiez-vous des perceptions ou des thèmes récurrents ? Contentez-vous de récapituler les informations et de mettre en évidence les éléments saillants de votre séance. Abstenez-vous de nommer ou d'identifier la cible, cette activité est prise en charge par l'analyste.

Le verdict

Si vous avez mené votre séance en solo, prenez maintenant connaissance de la cible et procédez vous-même à l'analyse de votre séance. Pour minimiser les risques de biais cognitif – y compris d'interprétation biaisée – et évaluer le degré d'exactitude de vos perceptions intuitives, il peut être utile d'utiliser un formulaire d'auto-évaluation, tel que celui mis à votre disposition sur le site www.acadintuition.com.

Le feedback désormais sous les yeux, passez en revue votre séance de la première à la dernière page. Quels sont les éléments que vous avez réussi à percevoir ? A contrario, lesquels ne donnent pas satisfaction ? Avez-vous mieux réussi une étape qu'une autre ? Quelle est la dynamique générale de la séance ?

Alors que vous vous posez ces questions, replongez-vous mentalement dans la séance et interrogez-vous : comment avez-vous géré le bruit mental ? Avez-vous respecté scrupuleusement la structure du protocole ? Remémorez-vous le ressenti associé à telle ou telle perception : quelles étaient la qualité et l'intensité du ressenti sur le moment ? Ces informations vous permettront d'identifier le ressenti correspondant à la perception qui vous intéresse. C'est aussi de cette manière que vous apprendrez à distinguer le ressenti intuitif du bruit mental, améliorer la qualité de vos séances et muscler votre intuition.

Conclusions

*« Nous ne sommes pas des êtres humains vivant une expérience spirituelle.
Nous sommes des êtres spirituels vivant une expérience humaine »*
Pierre Teilhard de Chardin

Aussi ingénieux et puissant qu'il soit, le protocole de vision à distance structuré n'est qu'un outil, un moyen de révéler en chacun d'entre nous des potentialités dont nous ignorions l'existence. En maîtrisant ce formidable instrument de navigation du vaisseau de l'intuition, nous devenons des spéléologues de l'espace intérieur, des pèlerins dans les paysages de l'âme. Notre esprit voyage à la vitesse de la lumière au milieu de mille potentialités et autant de mondes insoupçonnés dans un espace intérieur qui est infiniment le nôtre mais que nous connaissons pourtant si peu.

Une interconnexion profonde

L'expérience de la vision à distance nous offre un premier enseignement, celui qu'au niveau fondamental de la réalité, il existe une interconnexion profonde tant dans l'animé que dans l'inanimé. Présente depuis des millénaires dans les traditions orientales, cette idée se manifeste aussi en mécanique quantique par le phénomène d'intrication quantique. Dans cette perspective, la séparation serait l'exception, l'unité serait la règle. C'est peut-être Einstein lui-même qui, dans une lettre rédigée en 1950, exprime le mieux cette notion et son implication pour les rapports humains : « un être humain est une partie d'un tout que nous appelons : Univers. Une partie limitée dans le temps et l'espace. Il s'expérimente lui-même, ses pensées et ses émotions comme quelque chose qui est séparé du reste, une sorte d'illusion d'optique de la conscience. Cette illusion est une sorte de prison pour nous, nous restreignant à nos désirs personnels et à l'affection de quelques personnes près de nous. Notre tâche doit être de nous libérer nous-mêmes de cette prison en étendant notre cercle de compassion pour embrasser toutes créatures vivantes et la nature entière dans sa beauté ».

Cette pensée d'Einstein entre en résonance avec les modèles théoriques avant-gardistes développés en physique quantique, concevant le tissu du réel comme un vaste réseau de champs d'énergie inter-reliés constituant un « vide plein ». Un vide plein d'informations s'exprimant sous la forme de schémas probabilistes, d'un support consignait toute l'information présente dans l'Univers.

Une perception nouménale

Le deuxième enseignement de la vision à distance est que notre essence, notre nature s'étend bien au-delà de notre simple enveloppe corporelle. Nous sommes faits de matière, mais notre identité fondamentale dépasse le cadre limitant et réducteur de notre corps physique, de la matérialité. La pratique de la vision à distance amène à dialoguer avec la part de nous-mêmes qui n'est pas aux prises avec l'Univers matériel. Ce dialogue ne passe ni par l'observation, encore moins par l'analyse. Il exige plutôt d'être acteur en s'impliquant personnellement et profondément, en vivant l'expérience par soi-même. À ce propos, le

psychanalyste humaniste Erich Fromm observait qu'« aussi longtemps que l'individu se cantonne dans l'habitude détaché d'un observateur scientifique qui se prendrait comme le propre objet de ses recherches, il n'entrera pas en contact avec son inconscient, si ce n'est par la réflexion. Il ne parviendra pas à l'expérience d'une réalité intérieure plus riche et plus profonde ». Il ajoutait aussi la chose suivante : « découvrir son inconscient n'est absolument pas une démarche intellectuelle, mais une expérimentation affective qui peut difficilement, sinon pas du tout, se traduire en paroles. Cela ne signifie pas que réflexion et spéculation ne peuvent pas précéder le fait de la découverte. Mais la découverte est toujours en elle-même une expérience totale est caractérisée par sa soudaineté et sa spontanéité ».

Ce deuxième enseignement rejoint les conclusions toujours plus nombreuses et convergentes de scientifiques sur l'existence de différents niveaux de conscience et modes de perceptions, certains niveaux se soustrayant à l'emprise de la matière et de la localité.

Selon la synthèse proposée par Philippe Solal, épistémologue et philosophe des Sciences, il existerait deux modes de perception chez l'être humain : la première est une perception ordinaire – passant par nos cinq sens – qui serait atrophiée, notre champ de conscience ne recevant qu'une quantité infime d'informations. « Cette perception-là, explique Solal, est appelée en philosophie “perception phénoménale”, car elle porte sur le monde manifesté à nos sens (en grec “phainomenon” désigne ce qui se manifeste à notre conscience par l'entremise de nos sens).

Le deuxième mode de perception, lui, fonctionne sans le support des sens et sans le filtre du cerveau : il s'agit d'une perception extraneuronale. « Celle-ci peut se définir comme une circulation de l'information directe (sans médiation) entre le Moi et le Soi ou entre le moi et l'âme collective, comme si chacun d'eux était un poste informatique connecté en réseau. On peut aussi qualifier cette perception de “perception nouménale”, d'esprit à esprit (en grec, le “noûs” désigne l'intelligence spirituelle) » explique le philosophe.

Du point de vue de la philosophie de l'esprit, le monisme idéaliste propose une grille conceptuelle qui s'accorde élégamment avec les résultats récoltés sur le terrain de la vision à distance, et ceci en considérant le monde extérieur comme une production de la conscience. Ici, le monde extérieur à la conscience serait « phénoménal », dans le sens où il devient le champ où se déploie la réalité. Le monde du nouménal serait le Réel véritable, avec en toile de fond l'espace intérieur de l'Inconscient. Dans la conception idéaliste, c'est de la seule et unique réalité - l'Esprit – qu'émerge l'extériorité. La matière n'est qu'information ou données sensorielles. En adoptant cette posture, on inverse la causalité : la conscience n'est pas produite ou sécrétée par le cerveau ; au contraire, la conscience est une composante fondamentale de l'Univers, permettant à la vie de l'Esprit de se réaliser, que ce soit dans un atome, un être humain ou à l'échelle cosmique. À ce sujet, Hal Puthoff, le directeur scientifique du programme Stargate, remarquait que « la vision à distance enseigne que les potentialités humaines sont bien plus vastes que nous ne l'imaginions. Nous ne pouvons faire l'économie de ces découvertes pour modéliser une représentation impartiale de la structure de la réalité ».

En faisant l'expérience de l'interconnexion et de la non-localité, chacun est invité à se questionner sur sa véritable nature, sur sa place dans l'Univers et prendre la mesure de ce que ce nouveau paradigme implique en termes de responsabilité individuelle pour l'évolution de notre civilisation. En cela, la pratique de la vision à distance constitue une porte d'entrée vers le Spirituel.

Un appel à la verticalité

Deux événements ont marqué l'Histoire récente de l'humanité : la révolution agricole et la révolution industrielle. L'intelligence artificielle sera le troisième événement, mais la transition sera beaucoup plus brutale et soudaine.

Aujourd'hui, le progrès exponentiel de l'intelligence artificielle est annonciateur d'une ère d'industrialisation de l'intelligence. Chaque année, la productivité de l'intelligence artificielle est multipliée par cent. Demain, l'intelligence sera gratuite et abondante. Les robots raisonneront, calculeront et résoudront les problèmes mieux que le plus intelligent des êtres humains.

L'avènement d'une intelligence artificielle forte est synonyme de risques et d'opportunités. Pour contrer le risque de déclassement par les robots, l'Homme doit désormais saisir l'opportunité de développer les qualités qui essentialisent son humanité, à savoir sa propension à créer, à innover, à faire preuve de curiosité, d'esprit critique, d'empathie et d'intuition. Ce qui distinguera l'homme de la machine intelligente, ce sont précisément ces qualités ; c'est sa conscience. Nous devons arrêter d'apprendre à devenir des robots pour cultiver les qualités qui font de nous des humains.

Dans ce contexte, l'intuition est une compétence du futur, vouée à un avenir radieux. Elle préfigure ce que les prochaines générations auront pour défi de développer afin d'organiser la réunification du domaine du subtil et de l'invisible avec celui du manifesté et du visible dans un continuum de conscience. En se manifestant ici et là, l'intuition a la grâce d'injecter de la verticalité dans notre quotidien, rappelant que l'Homme – tant et si bien qu'il expérimente la matière – est relié au sacré et au Divin. L'essayiste Abdenmour Bidar a parfaitement résumé cet enjeu : « notre crise majeure n'est ni économique, ni financière, ni écologique, ni sociopolitique, ni géopolitique : c'est une crise spirituelle d'absence radicale – dans les élites et dans les masses – de vision d'un sublime dans l'homme qui serait partageable entre tous, athées, agnostiques, croyants ».

Il y a de bonnes raisons de penser que cette crise spirituelle n'est pas insurmontable. Étymologiquement, le mot « crise » (du grec, *krisis*) désigne un moment charnière qui commande un choix ou une décision. La crise ne serait donc qu'une étape dans un processus d'évolution.

À partir de ce constat, il y a deux manières d'envisager la gestion de cette crise : la première, en l'ignorant pour mieux la subir ultérieurement. C'est la voie de la facilité, mais aussi celle du lâche. La deuxième manière, elle, demande du courage et mobilise l'effort : celle-ci consiste à reconnaître cette crise pour en faire une opportunité de changement en terrassant ses résistances, ses conditionnements et ses peurs.

Je n'ai aucun doute, l'humanité possède les ressources pour surmonter cette crise spirituelle. Les outils catalyseurs du changement sont légion et se déclinent sous différentes formes. En tant qu'outil de développement personnel, la vision à distance participe à ce changement. Cet outil est ici, entre vos mains, et ne demande qu'à être utilisé. Je vous souhaite les plus belles intuitions.

Annexe I. Glossaire

Administrateur : la personne en charge de sélectionner, préparer et organiser les cibles qui font l'objet des séances intuitives.

Ame : concept désignant l'essence profonde de l'Homme, la part d'immortalité en chaque individu. Dans la tradition indienne, l'équivalent est l'âtman, ce qui, au-delà de toute existence, subsiste dans l'individu, constituant la substance spirituelle non seulement de l'Homme mais aussi de toutes choses. L'âtman représente l'unité dressée derrière une diversité et une dualité apparentes.

Attention : en vision à distance, ce terme désigne la capacité à détecter, sélectionner et organiser les informations sensorielles (ressentis intuitifs). L'attention joue un rôle primordial dans la qualité de la connexion au flux intuitif.

Bande passante : concept désignant le degré d'ouverture à l'information intuitive. Au fur et à mesure des étapes du protocole, la bande passante s'élargit, laissant passer davantage d'informations avec une accélération du débit.

Bruit mental : éléments majoritairement produits par l'hémisphère gauche et résultant de processus réflexes (raisonnement déductif, imagination, souvenir) qui altèrent la connexion au signal (le flux intuitif). Non-sollicité et indésirable, le bruit mental dilue également l'attention et brouille l'intention. Le protocole de la vision à distance est construit de telle manière qu'il permet d'identifier et d'évacuer le bruit mental.

Cible : un lieu, un objet, un événement ou un individu faisant l'objet d'une recherche d'informations par l'intuitif, que ce soit dans le passé, le présent ou le futur. On identifie généralement une cible par un identifiant unique garantissant le caractère distinctif de celle-ci.

Concentration : en vision à distance, cela désigne la capacité à mobiliser ses facultés mentales dans le but de respecter la structure du protocole. Le fait d'engager un processus de concentration volontaire ayant pour objet la structure du protocole diminue d'autant la manifestation du bruit mental.

Conscient : notion désignant l'espace de la psyché accueillant les perceptions de l'environnement extérieur et celles du monde des pensées. L'un des principes de la vision à distance est de faire circuler les informations intuitives du subconscient au conscient en ayant recours à des mécanismes kinesthésiques.

Déterminisme : postulat ou théorie selon laquelle tout ce qui arrive dans l'espace-temps est parfaitement déterminé mécaniquement par le principe de causalité.

Double aveugle : méthode qui exige de l'intuitif et de l'ensemble des personnes en contact avec celui-ci d'ignorer tout de la nature de la cible, tant avant que durant la séance. Autrement dit, l'intuitif ne reçoit ni indice, ni information préalable sur la cible, que ce soit avant ou pendant sa séance. Tous les participants ignorent l'identité de la cible, afin de ne pas influencer l'intuitif volontairement ou involontairement. La plupart des séances de vision à distance, en particulier pour les projets opérationnels, sont effectuées en « double aveugle ».

Entropie : mesure du degré de désordre d'un système, correspondant à un manque d'informations, selon la théorie de l'information et la thermodynamique.

Facilitateur : la personne dont la tâche est de guider, d'accompagner et d'assister l'intuitif en le guidant au fil des six étapes du protocole, en s'assurant qu'il adhère à la structure du protocole et en lui donnant du feedback.

Feedback : en vision à distance, cela désigne la réponse (texte, photographie) donnée à l'intuitif au terme de sa séance. L'un des principes de la vision à distance est que toute séance se termine par un feedback révélant l'identité de la cible.

Flux intuitif : concept désignant la source d'information à laquelle le subconscient se connecte.

Ganzfeld : terme allemand qui signifie « champ unifié ». Il s'agit d'un protocole utilisé dans les expériences de télépathie permettant de placer une personne dans un environnement qui le prive de perceptions et d'excitations sensorielles afin d'induire un état de « réceptivité psi » durant lequel les impressions subtiles, habituellement submergées par l'activité des sens ordinaires, sont décelées avec une acuité augmentée.

Gestalt : l'identité fondamentale, l'essence de la cible. Il s'agit des éléments qui, pris dans leur ensemble, confèrent à la cible son caractère unique, distinctif.

Idéogramme : représentation graphique d'un Gestalt résultant d'un mouvement réflexe de la main. Ce mouvement est lui-même l'expression de la réaction musculaire provoquée par la réception du flux intuitif auprès du système nerveux.

Inconscient : contenus et activités psychiques qui sont inaccessibles au champ actuel de la conscience.

Intention : disposition d'esprit par laquelle on se fixe un objectif. En vision à distance, les processus intentionnels jouent un rôle déterminant dans le protocole.

Intuitif (remote viewer) : individu recourant à ses capacités intuitives pour percevoir et obtenir de l'information à laquelle il a ni connaissance préalable, ni aucune autre possibilité d'accès à propos d'individus, de lieux, d'événements ou d'objets distants dans l'espace et le temps.

Mental : espace englobant les pensées, conscientes ou inconscientes, telles que réflexions, analyses, souvenirs, jugements de valeur, projections, souvenirs, fantasmes, peurs. Les pensées se présentent sous forme de mots, d'images ou de sensations de manière ininterrompue et imprègnent le conscient comme l'inconscient.

Moi : ce qui constitue l'identité personnelle, caractérisé par l'intégration de facteurs externes à la réalité psychique d'un individu. C'est, en quelque sorte, la centrale de commandement de la pensée, de la perception et de la volonté.

Neurocentrisme : positionnement idéologique qui réduit l'homme au fonctionnement de son cerveau.

Non-localité : principe fondamental de la mécanique quantique mis en évidence par le phénomène de l'intrication quantique et illustré par la persistance et l'instantanéité de la connexion entre deux particules élémentaires ayant interagi physiquement avant d'être séparées. Ce principe suggère qu'au niveau fondamental l'Univers est interconnecté et non-local.

Objectivation : en vision à distance, cela désigne l'acte d'énoncer ou de coucher sur le papier les différents événements (ressentis intuitifs, bruits mentaux) survenus durant la séance. Principe fondamental en vision à distance, l'objectivation permet de consigner les perceptions intuitives, de gérer le bruit mental et, avant tout, de suivre scrupuleusement la structure du protocole.

Pause : en vision à distance, procédé permettant d'effectuer une interruption quand un dysfonctionnement se présente. La pause sert à isoler, neutraliser le bruit mental et gérer toutes perturbations psychiques. En cours de séance, elle permet de repartir sur des bases saines.

Préconception : toute image mentale ou idée préconçue sur la nature de la cible survenant durant la période de relaxation mentale ou se présentant en début de séance de vision à distance.

Sonder : l'acte de toucher un idéogramme ou un croquis avec la pointe du stylo afin de détecter et d'extraire l'information intuitive. Sonder permet de rassembler son attention sur un aspect particulier de la cible qu'on cherche à interroger.

Réduction (quantique) : phénomène par lequel une particule quantique, dont l'état est indéterminé ou en « superposition d'états », subit une réduction d'état quantique, encore appelée « effondrement de sa fonction d'onde », qui détermine son état de façon unique lorsqu'elle est observée. Il est démontré que l'état ainsi observé n'existe pas avant d'être observé, raison pour laquelle un grand nombre de physiciens considère que la conscience intervient dans la réduction d'état.

Soi : en psychologie analytique, le Soi désigne l'archétype de l'entièreté psychique, c'est l'essence de l'être qui va au-delà du Moi.

Structure : c'est la raison d'être du protocole de la vision à distance. La structure permet à l'intuitif de convoquer son intuition de la manière la plus optimale possible. Elle procède du général au spécifique dans une séquence d'activités qui suscitent une ouverture grandissante à l'information intuitive.

Subconscient : concept qui relève de l'inconscient mais qui se situe « à la limite » de la conscience.

Annexe II. Exemple de séance intuitive

Cette annexe contient la retranscription d'une séance intuitive que j'ai conduite en solo et en aveugle. Cette retranscription est proposée à titre d'illustration et de récapitulation du guide pratique.

La seule information à ma disposition était l'identifiant « 9290/8641 », indispensable pour me relier à la cible. L'instruction était : « Décrivez la cible “9290/8641” au moment de la photographie ».

Souvenez-vous, le contenu n'importe pas ; seul le respect de la structure compte. En consultant cet exemple, portez votre attention sur la manière dont j'ai organisé, trié et structuré l'information, de l'étape 1 à l'étape 5. Par exemple, observez l'organisation spatiale des informations. À quel moment du protocole est apparu le bruit mental ? Comment l'ai-je traité ? Quant aux ressentis intuitifs, quel niveau de détail est objectivé et à quelle étape du protocole ? À quel moment ai-je décidé de passer d'une étape à l'autre ? Ai-je instruit un ou plusieurs déplacements ?

Ce sont ce type de questionnements que vous êtes invité à poser en prenant connaissance de cette séance illustrative. Gardez à l'esprit que la dynamique de chaque séance est différente et varie en fonction de la nature de la cible, de la présence ou non d'un facilitateur, de votre condition physique et forme psychologique du moment, etc.

En fin de retranscription, la cible est révélée. Je vous invite à comparer le contenu de la séance avec le feedback de la cible. Selon vous, ai-je établi le contact avec la cible ? Est-ce que la description intuitive correspond globalement au feedback ? Repérez les concordances et les discordances ainsi que les catégories d'informations qui ont été mieux perçues que les autres.

Rappelez-vous, l'intuition est comme un muscle : plus vous la sollicitez, plus elle se renforcera. Il ne s'agit donc pas d'un effort isolé, mais d'un processus, d'une expérience de vie. Une pratique constante et régulière, mobilisant des cibles variées et de préférence avec un facilitateur-coach, garantira le développement de votre potentiel intuitif.

Étape 1

Fabrice

22 août 2015

Début : 17h45

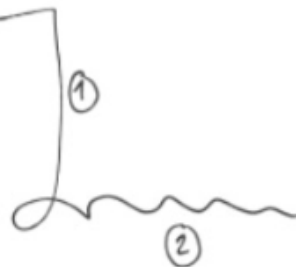
Fin : 18h25

CP/EP : aucun

Préconception : aucune

9290

8641

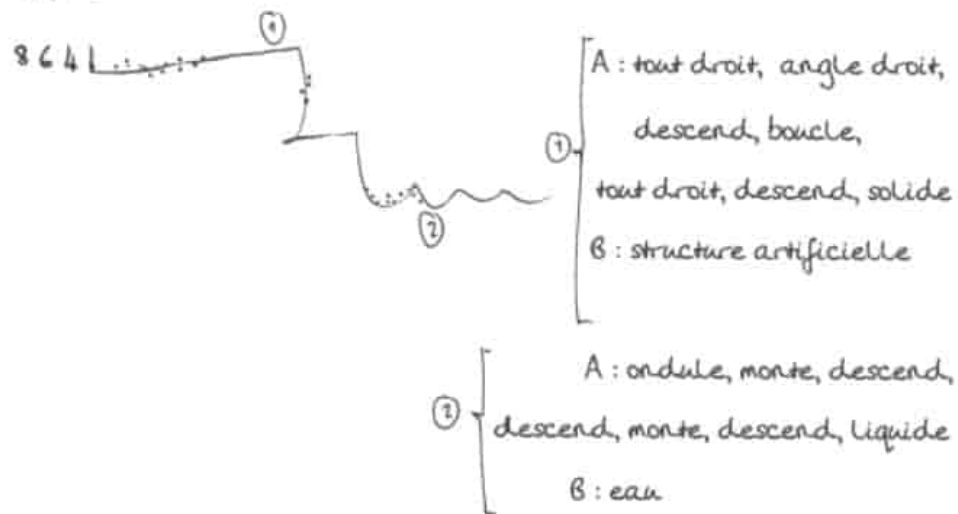


① { A : tout droit, angle droit,
descend, solide
B : structure artificielle

② { A : boucle, ondule, monte, descend,
monte, descend, liquide
B : eau

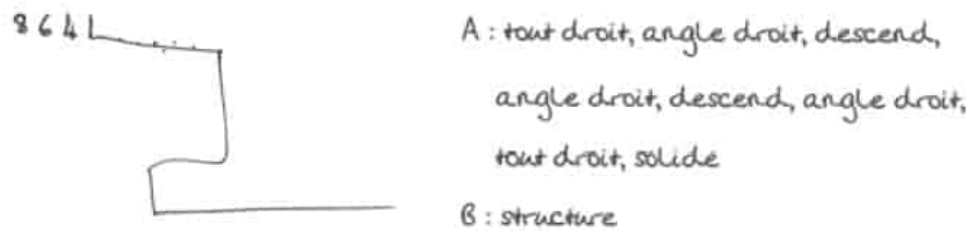
9290

864



9290

864



PAUSE-BM

UN SOUS-MARIN

Étape 2

Gris

Bleu

Jaune

Noir

Orange

Froid

Métallique

Dur

Rugueux

Humide

Terreux

Liquide

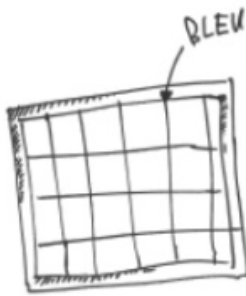
Odeur d'humidité

Contrasté

Courbé

Anguleux

Étape 2



Grillage

PAUSE-BM

UNE CAGE

Brun

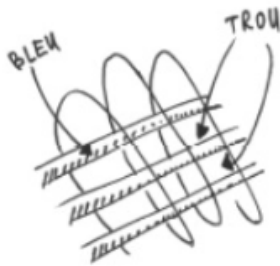
Vert

Lumineux

Vibration (énergie)

PAUSE-BM

UN MARTEAU-PIQUEUR



Transparent

Troué

PAUSE-BM

FIL DE FER BARBELE

Croisement

Étape 2

Étroit

Grand

Transversal

Fuyant



PAUSE-AFFECT

Le Ressenti général est agréable.

La cible dégage quelque chose de positif

Une impression de liberté, de possibilités

Je me sens aussi en sécurité

Étape 3



[Quelque chose doit être perceptible à l'intérieur du « dôme »]



A : tout droit, angle droit, descend,
angle droit, tout droit, solide

B : structure

Vert

Bleu

Scintillant

En relief

Étape 3



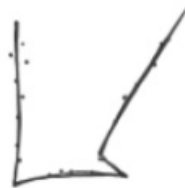
PAUSE-BM

Alphabet

Signes

Installation scientifique

[Quelque chose doit être perceptible au-dessus du « dôme »]



A : descend, angle droit, tout droit,
angle, monte, solide

B : structure

Épais

Contrasté

Kaleidoscopique

Croisé

Étape 3

Épais

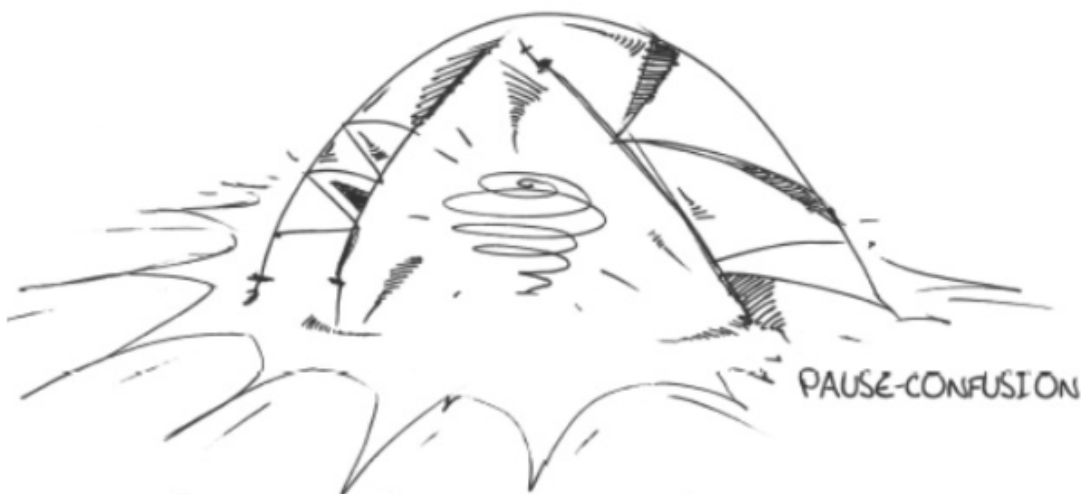
Contrasté

Kaléidoscopique

Tubulaire

Vibration

Énergie



Je ressens de l'énergie émanant d'une structure
artificielle complexe. La structure est immobile
mais s'anime de l'intérieur

Étape 4

E-2 D RE EE T I BM BMA

Métallique

Brillant

Scintillant

Lourd

Dense

Parallèle

Acier

Asphalte

comme une

énorme machine

Froid

Bosselé

Coupant

Angulaire

Englobant

Une sensation

d'être enfermé

comme dans une cage

Etape 4

E-2 D RE EE T I BM BMA

Bleu

Vert

Gris

Entrecroisé

Entrelacé

Ciséle

Coupe

Agitation

Pressé

Concentré

Préoccupé

Energie

En mouvement

Progression

Protection

Destination

Notion de temps

Bleu

Construction

Un Tunnel

Intangibles

Énergie
En mouvement

Progression
Destination

~~Notion de temps~~

~~Construction~~

Étape 5

En mouvement

Objets

Emanations ?

Individus

Animaux

En mouvement

Attributs

Emanations ?

Rapide

Fugace

Contrôlé

Étape 5

En mouvement

Sujets

Emanations ?

Affaire

En mouvement

Thèmes

Emanations ?

Transport

Flux

Affaire

Destination

Objets

Emanations ?

Individus

Véhicules

En mouvement

Attributs

Emanations ?

Trajet

Objectif

Intention

Étape 5

En mouvement

Sujets

Emanations ?

Trafic

Circulation

Destination

Thèmes

Emanations ?

Échange

Service

Fin de séance

Récapitulatif final

Mon ressenti est que la cible est une structure artificielle solide et complexe dans sa conception. Je sens également la présence de liquide, d'humidité associée à cette structure. Elle est massive et semble pourvue d'un « dôme ». C'est une structure fermée qui comporte toutefois des ouvertures, sous forme de grilles. La cible est statique mais dégage de l'énergie, une impression de vitesse, de mouvement. La cible remplit une fonction de passage, offre des opportunités.

Feedback de la cible 9290-8641 : le pont Hans-Wilsdorf

La cible est un pont routier et piéton enjambant la rivière de l'Arve, situé dans le canton de Genève et reliant deux quartiers de la ville de Genève, en Suisse.

Inauguré le 30 août 2012, le pont présente une structure de forme tubulaire d'une longueur de 85.40 mètres pour 15.50 mètres de largeur recevant deux voies de circulation pour les voitures, ainsi que deux pistes cyclables et deux larges trottoirs.

La structure, légèrement courbe, combine des éléments métalliques pour la plupart elliptiques, formant un large treillis asymétrique. Le pont est constitué de 1'500 tonnes d'acier et de 1'500 tonnes de béton armé.



Vue aérienne du pont Hans-Wilsdorf

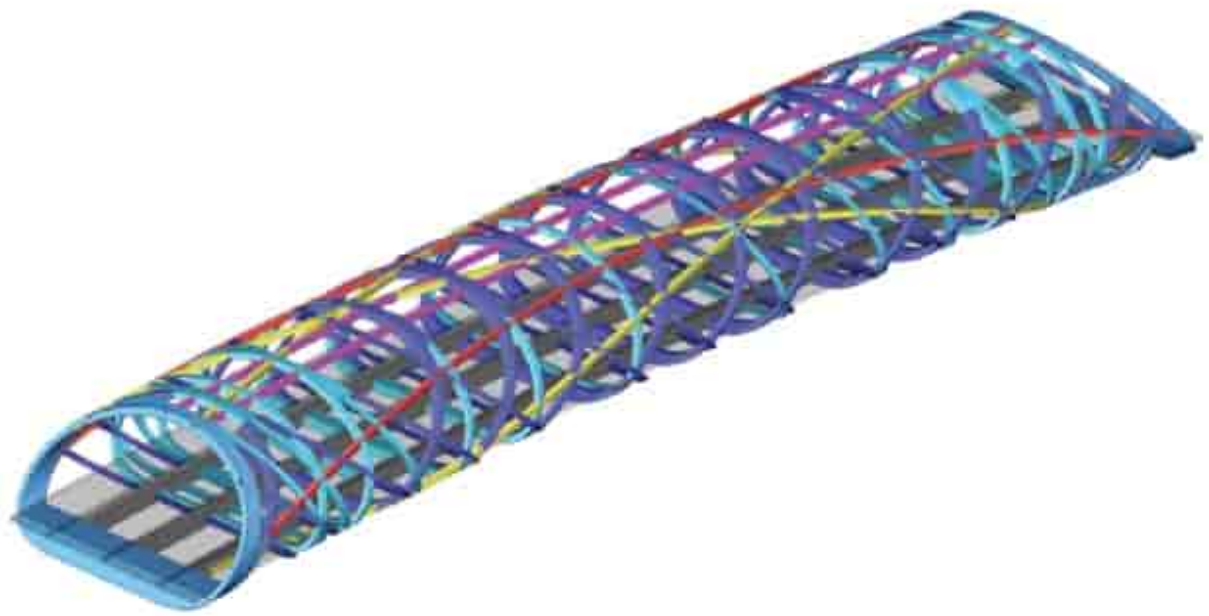


Illustration de la structure du pont



Pont vu de côté



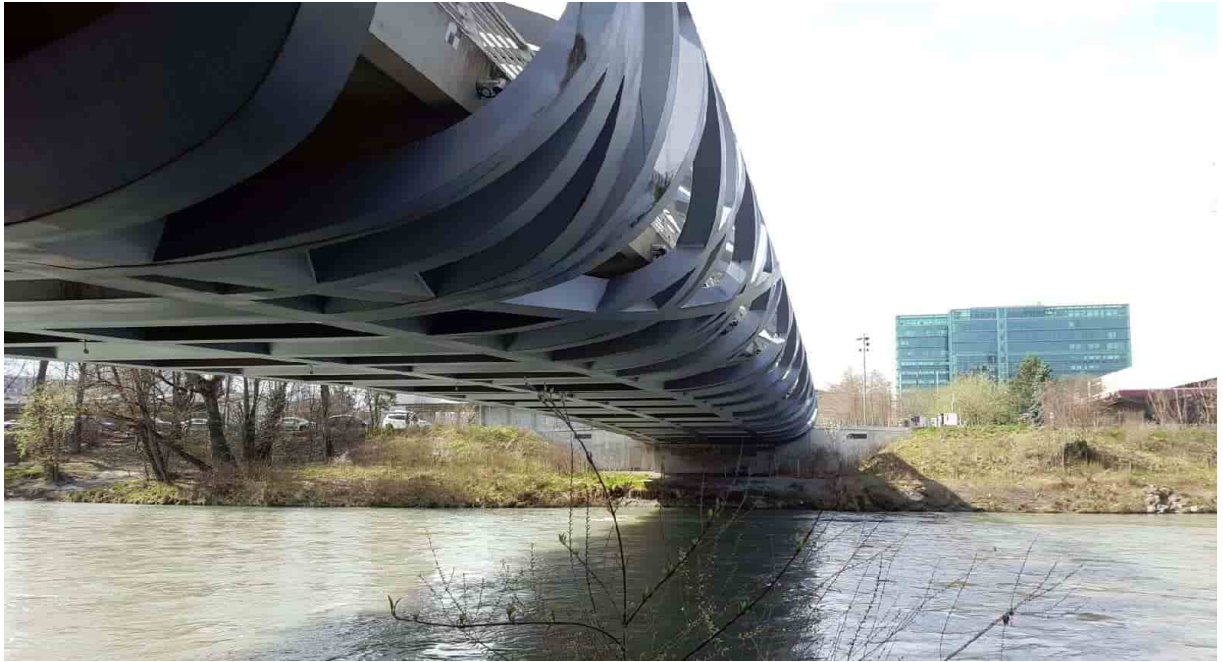
Pont vu de face



Pont vu de l'intérieur



Pont vu de l'intérieur



Pont vu de dessous

Annexe III. Votre première séance intuitive

« Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends »
Nelson Mandela

Dans sa forme la plus pure, la vision à distance est une discipline qui engage plusieurs acteurs. Rappelez-vous que la cible est préparée par l'administrateur, qu'un facilitateur est mobilisé pour guider l'intuitif en cours de séance et que l'analyste se charge d'analyser les productions de l'intuitif pour tirer les conclusions sur la nature de la cible. Or, dans la vie de tous les jours, il n'est pas forcément aisé de réunir tous ces acteurs. Pour cette raison, l'intuitif doit fréquemment cumuler les rôles d'administrateur, de facilitateur et d'analyste. Si ce cumul de casquettes n'est pas idéal d'un point de vue méthodologique, il répond néanmoins à une nécessité pratique qui s'explique par la quantité importante de séances menées traditionnellement en « solo ». La phase de la sélection de la cible et celle de l'analyse de votre séance comportant un certain nombre d'écueils, je livre ici quelques conseils que vous serez bien avisé de suivre.

Sélection de la cible

Idéalement, vous avez établi une relation de confiance avec un autre intuitif, lui-même préparant des cibles à votre attention et peut-être vice-versa. Pour rappel, une cible valable – que ce soit un lieu, un événement –, présente les aspects suivants :

- un ou plusieurs gestalts se détachent de l'ensemble et suscitent l'attention
- des spécificités ou caractéristiques uniques permettant d'identifier la cible sans ambiguïté
- un balisage précis de la cible, comprenant un identifiant, une instruction ou une commande
- une dimension temporelle déterminant précisément le moment de la collecte d'information sur la cible
- une existence avérée qui permet de comparer de manière détaillée les descriptions de l'intuitif avec l'ensemble des caractéristiques inhérentes à la cible (on évitera donc les cibles ésotériques dont la vérification est impossible).

Lorsque vous construisez votre échantillonnage de cibles, choisissez des cibles riches en éléments sensoriels, tangibles et intangibles afin d'entraîner et de mobiliser toutes les facettes de l'intuition. La cible présente-t-elle des formes ou des couleurs variées, voire des sons ? Comporte-t-elle des activités humaines ? Si oui, de quelle nature et de quelle importance ? Est-ce que la cible est chargée historiquement, symboliquement ou émotionnellement ?

Pour constituer votre échantillonnage, n'hésitez pas à avoir recours aux banques d'images sur le web. Faites le pari de la variété dans votre sélection d'images : choisissez des cibles tant

naturelles qu'artificielles, présentant ou non des formes de vie, neutres ou chargées émotionnellement, etc. De la même manière qu'un bodybuilder entraîne un muscle plutôt qu'un autre pour renforcer sa musculature globale, le fait que votre cible comporte certains éléments spécifiques musclera tel ou tel aspect de votre intuition. Autrement dit, c'est le type de cibles sur lesquelles vous travaillez qui détermineront votre apprentissage et les leçons que vous tirez de celles-ci.

Une règle d'or est de n'utiliser que des photographies de lieux, d'événements ou de personnes authentiques. Évitez les photographies fantaisistes qui font l'objet de montage, les images générées par ordinateur ou encore les peintures ou les dessins. Il s'agit là de représentations chargées de l'empreinte énergétique de leurs auteurs.

Une fois que vous avez sélectionné une cible, rédigez une brève description de celle-ci, en n'omettant pas d'y ajouter la dimension temporelle. Imprimez ou découpez la photo (si elle provient d'un magazine), adjoignez le texte descriptif et collez ou consignez le tout sur une feuille de papier vierge. Ensuite, insérez cette feuille dans une enveloppe scellée et attribuez-lui un identifiant. Précisons encore que la cible est l'endroit, l'événement ou la personne figurant sur la photo au moment où la photographie a été prise ; la cible n'est pas la photographie scellée dans l'enveloppe.

Si vous souhaitez améliorer la qualité du feedback à votre partenaire et faciliter son travail d'analyse, vous avez la possibilité de joindre à la photographie et au texte une liste des attributs de la cible. Imaginons que la cible est la Tour Eiffel. Sur une feuille séparée, vous dressez une liste d'une cinquantaine d'attributs en rapport avec la consistance, la dimension, la forme, la dimension historique ou énergétique de la cible, tels que « solide », « fierté », « grandiose », « symbole », « élévation », « vertige », « pyramidale », « enchevêtré ». Une fois la séance terminée, votre partenaire pourra se référer à cette liste d'attributs pour la comparer avec ses propres descriptions de la Tour Eiffel, afin d'évaluer le niveau de justesse et de précision de sa séance.

Si vous n'avez pas de partenaire à disposition, abstenez-vous de créer vos cibles pour vous-même. Même en constituant un échantillonnage conséquent de cibles (disons entre 50 et 100), votre mental ne pourra pas s'empêcher d'imaginer ou de conjecturer la cible au moment de la tirer au sort, et la situation ne fera qu'empirer au fur et à mesure de la séance. Référez-vous plutôt aux pages web mettant gratuitement à disposition des cibles accompagnées de leurs feedbacks.

Si, malgré ces avertissements, vous souhaitez administrer votre séance vous-même, assurez-vous de constituer un échantillonnage d'au moins 200 cibles différentes afin de décourager au maximum votre mental de conjecturer sur la cible. Insérez la photographie accompagnée de la description dans une enveloppe opaque que vous prenez le soin de fermer. Puis, mélangez les enveloppes de manière aléatoire afin de vous assurer de ne pas pouvoir déterminer quelle enveloppe contient quelle photographie. Pour mener une séance, tirez une enveloppe au hasard et assignez-lui un identifiant. Une fois votre séance terminée, ouvrez l'enveloppe et procédez à l'analyse de celle-ci.

Analyse de la cible

De même qu'il revient idéalement à l'administrateur de sélectionner la cible, c'est à l'analyste qu'il incombe d'analyser le compte rendu de l'intuitif. Impliquer une tierce

personne dans l'analyse permet d'identifier des mécanismes et des habitudes propres à l'intuitif que lui-même, par manque de recul, ne peut reconnaître. De plus, le fait d'analyser soi-même son compte rendu est susceptible de renforcer la tendance naturelle de l'intuitif à formuler des postulats ou à tirer des conclusions prématurées sur la cible, chose qu'il s'est efforcé d'éviter durant la séance. Finalement, tenir à la fois le rôle de l'intuitif et de l'analyste affaiblit l'objectivité et la fiabilité de l'analyse, puisque l'intuitif pourrait être tenté de valider ce qu'il l'arrange, en vertu du biais de confirmation en étant juge et partie.

Il est conseillé que l'analyste possède une bonne culture générale. Son rôle est d'interpréter, donner du sens et conscientiser les perceptions que l'intuitif a mises sur le papier. Si les objets, les notions ou les concepts perçus et restitués par l'intuitif se situent en dehors de la grille d'analyse ou du champ de la réalité de l'analyste, celui-ci aura toutes les peines du monde à intégrer ces descriptions et à leur attribuer une signification. Si l'intuitif peut tout percevoir, l'analyste ne peut pas forcément tout analyser.

Si, malgré l'avertissement qui vient d'être formulé, vous décidez d'analyser vous-même votre séance, saisissez cette opportunité pour vous remémorer les sensations associées à vos perceptions correctes ou incorrectes. Notez les subtiles différences des ressentis intuitifs entre les perceptions correctes et celles qui sont incorrectes.

Pour évaluer quantitativement votre séance, il peut être utile d'attribuer une note à vos principales perceptions ainsi qu'une note globale à votre séance. Le scientifique Russell Targ, impliqué dans les travaux au SRI, propose une échelle à huit points pour mesurer le degré de correspondance entre les perceptions intuitives et la cible page suivante :

Degré de correspondance	Description de la note associée au degré de correspondance
7	Excellente correspondance, description très détaillée de la cible avec peu ou pas du tout d'informations erronées
6	Très bonne correspondance, description détaillée de la cible contenant quelques éléments incorrects
5	Bonne correspondance, contact établi avec la cible mais description possédant plusieurs informations inexactes
4	Correspondance satisfaisante, contact établi avec la cible mais description possédant environ une moitié d'informations erronées
3	Correspondance médiocre, contact probablement établi avec la cible mais présence élevée d'informations inexactes
2	Faible correspondance, pas suffisamment d'éléments corrects pour conclure que le contact avec la cible est établi
1	Très faible correspondance, contact avec la cible probablement pas établi
0	Aucune correspondance, contact avec la cible pas établi

Annexe IV. Bibliographique Sélective

Livres

Assagioli, Roberto, *Le développement transpersonnel*, Desclée de Brouwer, 1994

Assagioli, Roberto, *Psychosynthèse*, Desclée de Brouwer, 1997

Assagioli, Roberto, *La Volonté libératrice*, Oriane, 1999

Aspect, Alain & Coll., *Le monde quantique*, Point sciences, 1984

Beauregard, Mario, *Les pouvoirs de la conscience – Comment nos pensées influencent la réalité*, InterEditions, 2013

Beauregard, Mario, *Du cerveau à Dieu : Plaidoyer d'un neuroscientifique pour l'existence de l'âme*, Guy Trédaniel éditeur, 2015

Beauregard, Mario, *Quantique de la conscience : Pour se libérer enfin de l'idéologie matérialiste*, Guy Trédaniel éditeur, 2018

Bergson, Henri, *L'intuition philosophique*, Payot, 2013

Bohm, David, *La danse de l'esprit ou Le sens déployé*, Éditions Seveyrat, 1991

Bohm, David, **Edwards**, Mark, *Pour une révolution de la conscience*, Éditions du Rocher, 1997

Bohm, David, *La Plénitude de l'univers*, Éditions du Rocher, 2005

Bohm, David, **Peat**, D., *La Conscience et l'Univers*, Éditions Alphée, 2007

Boudenot, Jean-Claude & **Cohen Tannoudji**, Gilles, *Max Planck et les quanta*, Ellipses, 2001

Bourgoin, Michel, *La particule de temps – une approche quantique du temps*, Books on Demand, 2015

Bruce, Colin, *Les lapins de Mr Schrödinger ou comment se multiplient les univers quantiques*, Le Pommier, 2004

Bouchart d'Orval, Jean, *L'impensable réalité*, Éditions Almora, 2015

Carnap, Rudolph, *Les fondements philosophiques de la physique*, Éditions Armand Colin, 1973

Chalmers, David, *L'Esprit conscient*, Les Éditions d'Ithaque, 2010

Changeux, Jean-Pierre & **Connes**, Alain, *Matière à pensée*, Éditions Odile Jacob, 2008

Charon, Jean, *L'esprit et la science*, Albin Michel, 1983

Charon, Jean, *Imaginaire et réalité*, Éditions Albin Michel, 1985

Charon, Jean, *Le Tout, l'Esprit et la Matière*, Éditions Albin Michel, 1987

Collot, Edouard, *Aux portes de la conscience*, InterEditions, 2016

Connes, Alain, *Le Théâtre quantique*, Éditions Odile Jacob, 2013

Costa de Beauregard, Olivier, *La physique moderne et les pouvoirs de l'esprit*, Éditions Le Hameau, 1981

Cox, Brian & **Forshaw**, Jeff, *L'univers quantique – Tout ce qui peut arriver arrive*, Éditions Junod, 2013

Cuénot, A., *Les certitudes irrationnelles*, Éditions Présence Planète, 1967

Damour, Thibault, *Le mystère du monde quantique*, Éditions Dargaud, 2016

D'Espagnat, Bernard, *Une incertaine réalité – le monde quantique, la connaissance et la durée*, Éditions Gauthier Villars, 1993

D'Espagnat, Bernard, *Un atome de sagesse – Propos d'un physicien sur le réel voilé*, Éditions Seuil, 1982, 200 pages

D'Espagnat, Bernard, *A la recherche du réel : Le regard d'un physicien*, Bordas Éditions, 1993

D'Espagnat, Bernard, *Le réel voilé : Analyse des concepts quantiques*, Éditions Fayard, 1994

D'Espagnat, Bernard, *Traité de physique et de philosophie*, Éditions Fayard, 2002

D'Espagnat, Bernard, *Le monde quantique – Les débats philosophiques de la physique quantique*, Éditions Matériologiques, 2014

D'Espagnat, Bernard, *A la recherche du réel – présenté par Étienne Klein*, Éditions Dunod, 2015

Dehaene, Stanislas, *Le code la conscience*, Éditions Odile Jacob, 2014

Demaret, *Le principe anthropique : L'homme est-il le centre de l'univers ?*, Éditions Dunod, 1994

Dethiollaz, Sylvie & **Fourrier**, Claude Charles, *Voyage aux confins de la conscience*, Éditions Tredaniel, 2016

Déthiollaz, Sylvie & **Fourrier**, Claude Charles, *États modifiés de conscience*, Éditions Favre, 2017

Deutsch, David, *L'étoffe de la réalité*, Éditions Cassini, 2002

Dutheil, Régis, *L'homme superlumineux*, Éditions Sand, 2006

Eccles, John C, *Evolution du cerveau et création de la conscience*, Éditions Fayard, 1992

Eccles, John C, *Comment la conscience contrôle le cerveau*, Éditions Fayard, 1997

Fortin, Jean-Pierre, *L'apparaître humain : Essai sur la signification philosophique du principe anthropique*, Éditions Institut Interdisciplinaire d'Études Épistémologiques, 2006

Gigerenzer, Gerd, *Le Génie de l'intuition*, Éditions Belfond, 2009

Gondran, Michel & **Gondran**, Alexandre, *Mécanique quantique et si Einstein et de Broglie avaient aussi raison*, Éditions Matériologiques, 2014

Guillemant, Philippe, *La route du temps*, JMG Éditions, 2014

Guillemant, Philippe, **Morisson**, Jocelin, *La physique de la conscience*, Guy Trédaniel Editeur, 2015

Guillemant, Philippe, *Le pic de l'esprit : Une randonnée initiatique dans le territoire de la pensée*, Guy Trédaniel Editeur, 2017

Green, Brian, *La réalité cachée*, Éditions Robert Laffont, 2011

Gribbin, John R., *Le chat de Schrödinger, la physique quantique et le réel*, Éditions Alphées, 1984

Halevy, Marc, *Ni hasard, ni nécessité, Physique et métaphysique de l'intention*, Éditions Oxus, 2013

Harman, Willis, *Une nouvelle vision de la conscience transforme le monde*, Éditions Ariane, 2014

Hawking, Stephen, *La nature de l'espace et du temps*, Éditions Folio essais, 1997

Hadjo, Georges, *Les états modifiés de conscience*, Éditions Trédaniel, 2000

Heisenberg, Werner, *Physique et Philosophie*, Éditions Albin Michel, 1971

Heisenberg, Werner, *La Nature dans la physique contemporaine*, Éditions Folio, 2000

Heisenberg, Werner, *La partie et le tout*, Éditions Flammarion, 2016

Houssais, Jean-François, *Les trois niveaux de la conscience*, Éditions Tredaniel, 2016

Kabat-Zinn, Jon, *Au coeur de la tourmente, la pleine conscience : MBSR, la réduction du stress basée sur le mindfulness : programme complet en 8 semaines*, Éditions J'ai lu, 2012

Kabat-Zinn, Jon, *Méditer : 108 leçons de pleine conscience*, Éditions Marabout, 2011

Kumar, Manjit, *Le grand roman de la physique quantique*, Éditions JC Lattès, 2011

Lachière-Rey, Marc, *Voyager dans le temps, La physique moderne et la temporalité*, Éditions Seuil, 2013

Laszlo, Ervin, *Science et champ Akashique*, Éditions Ariane, 2005

Leterrier, Romuald, *De la jungle aux étoiles*, JMG Éditions, 2018

Libet, Benjamin, *L'esprit au-delà des neurones*, Éditions Dervy, 2012

Liné, Philippe & **Pharabod**, Jean-Pierre, *La miraculeuse efficacité de la mécanique quantique*, Odile Jacob, 2014

Louis-Gavet, Guy, *La physique quantique*, Éditions Eyrolles, 2014

Morisson, Jocelin, *Intuition et 6e sens – Une enquête aux frontières de la psychologie*, La Martinière, 2013

Mouchet, Amaury, *L'étrange subtilité quantique, quintessence de poussières*, Éditions Dunod, 2010

Narby, Jeremy, *L'intelligence dans la nature*, Éditions Buchet, 2005

Nikseresht, Iraj, *Physique quantique, origines, interprétations et critiques*, Éditions Ellipses, 2005

Ortoli, Sven, **Pharabod**, Jean-Pierre, *Le cantique des quantiques*, Éditions La Découverte, 2007

Ortoli, Sven, Pharabod, Jean-Pierre, *Métaphysique quantique*, Éditions La Découverte, 2011

Penrose, Roger, *Les deux infinis et l'esprit humain*, Éditions Flammarion, 1999

Penrose, Roger, *L'esprit, l'ordinateur et les lois de la physique*, Éditions Junod, 1998

Penrose, Roger, *Les ombres de l'esprit – À la recherche d'une science de la conscience*, Éditions Dunod, 1995

Pharabod, Jean-Pierre, Klein, Gérard, *Heurs et malheurs de la physique quantique*, Éditions Odile Jacob, 2017

Popper, Karl, *La logique de la découverte scientifique*, Éditions Payot, 1935

Reeves, Hubert, *La synchronicité, l'âme et la science*, Éditions Albin Michel, 1995

Rothen, François, *Les paradoxes quantiques, aux limites de la physique*, PPUR, 2012

Rovelli, Carlo, *L'ordre du temps*, Flammarion, 2018

Scarani, Valerio, *Initiation à la physique quantique – La matière et ses phénomènes*, Vuibert, 2016

Schrödinger, Erwin, *Physique quantique et représentation du monde*, Seuil, 1992

Sheldrake, Rupert, *La Mémoire de l'Univers*, Éditions du Rocher, 2002

Sheldrake, Rupert, *Le Septième Sens*, Éditions du Rocher, 2004

Sheldrake, Rupert, *Sept Expériences qui peuvent changer le monde*, Éditions Du Rocher, 2005

Sheldrake, Rupert, *Réenchanter la science : Une autre façon de voir le monde*, J'ai lu, 2016

Schopenhauer, Arthur, *Le monde comme volonté et comme représentation*, PUF, 2014

Schnabel, Jim, *Espions PSI*, Éditions du Rocher, 2005

Stapp, Henry P., *Le monde quantique et la conscience*, Éditions Dervy, 2016

Staune, Jean, *Notre existence a-t-elle un sens ?*, Presses de la Renaissance, 2007

Swann, Ingo, *Pénétration*, Les éditions de l'oeil du sphinx, 2011

Talbot, Michael, *L'univers est un hologramme*, Pocket, 1991

Targ, Russel, Puthoff, Harold, *Aux confins de l'esprit*, Éditions, Albin Michel, 1978

Tegmark, Max, *Notre univers mathématique – En quête de la nature ultime du Réel*, Dunod, 2014

Teodorani, Massimo, Bohm, David, *La physique de l'infini*, Éditions Macro, 2014

Tolle, Eckhart, *Le pouvoir du moment présent*, J'ai Lu, 2010

Traversi, Bruno, *L'Arrière-monde ou l'Inconscient neutre, Physique quantique et psychologie des profondeurs selon W. Pauli et C.G. Jung*, Éditions du Cénacle de France, 2018

Traversi, Bruno, *Le corps inconscient et l'Ame du monde selon Jung et Pauli*, L'Harmattan, 2016

Wagner, Pierre, *Les philosophies et la science*, Folio, 2002

Warcollier, René, *La Télépathie, Recherches Experimentales*, Éditions General Books, 2012

Zammatteo, Nathalie, *L'impact des émotions sur l'ADN*, Éditions Quintessence, 2014

Zartarian, Vahé, *Physique quantique – L'esprit de la matière*, JMG Éditions, 2014

Zohar, Danah, *Conscience et Science contemporaine – Le moi quantique*, Éditions du Rocher, 1993

Articles de revues

L'Astronomie, N° 87, 2015, “Un siècle de relativité générale et au-delà”

Cerveau & Psycho, N° 94, 2017, “Méditation”

Cerveau, Science & conscience, N° 12, 2015, “Créez une nouvelle réalité”

Cerveau, Science & Conscience, N° 13, 2016, “La physique de la conscience”

Ciel & Espace, N° 548, 2016, “L'univers est-il une illusion ?”

Espace & Astrophysique, N° 8, 2015, “Notre univers est-il d'ordre mathématique ?”

La Recherche, N° 287, 1996, “2 biologistes et un physicien en quête de l'âme”

La Recherche, N° 343, 2001, “Les dimensions cachées de l'univers”

La Recherche HS, N°43, 2011, “La théorie du tout”

La Recherche, N° 489, 2014, “La réalité n'existe pas”

La Recherche HS, N° 15, 2015, “La conscience – ce que nous révèlent les scientifiques”

La Recherche, N° 520, 2017, “4 interprétations du réel”

Pour La Science, N° 257, 1999, “Cosmologie, une nouvelle version de l'univers”

Pour La Science, N° 448, 2015, “Comment la méditation modifie le cerveau”

Pour La Science, N° 479, 2017, “Univers parallèles”

Sciences & Avenir, HS N° 128, 2000, “Dieu joue-t-il aux dés ?”

Sciences & Avenir, HS, N° 141, 2005, “Les 3 constantes de l'Univers”

Sciences & Avenir, N° 810, 2014, “Dieu et l'univers”

Science & Vie, N° 1177, 2015, “On pense tous quantique”

© éditions JMG 2018
ISBN PAPIER : 2-35185-278-1

SAS JMG éditions
8, rue de la mare
80290 Agnières
tel. 03 22 90 11 03

email : contact@jmgeditions.fr

Sites : www.parasciences.net
www.jmgeditions.fr

Notes

- [←1] *Intuition et 6e Sens*, voir bibliographie en fin d'ouvrage
- [←2] Les documents sont disponibles sur le site web de la CIA :
<https://www.cia.gov/library/readingroom/collection/stargate>
- [←3] Gerd Gigerenzer, *Gut Feelings : The Intelligence of the Unconscious*, Penguin Books, 2008.
- [←4] Burke, LA, Miller MK. Taking the mystery out of intuitive decision-making. *Acad Manage Exec* 1999 ; 13.91-9
- [←5] Klein G. *Intuition at work*. New York : *Currency Doubleday*, 2003.
- [←6] Dane EI, Rockman KW, Pratt Mg, Should I trust my gut ? The role of task characteristics in intuitive and analytical decision making. In : *Academy of Management Annual Meeting*, Best Paper Proceedings, Hawaii, August 2005.
- [←7] Greenwald, A.G. (1992). « Unconscious cognition reclaimed », *American Psychologist*, 47:766-779.
- [←8] Bastick, T. (1982). *Intuition : How We Think and Act*, Wiley, New York.
- [←9] The Neural Basis of Intuitive Best Next-Move Generation in Board Game Experts. Xiaohong Wan et al. in *Science*, Vol. 331, pages 341–346; January 21, 2011
- [←10] Developing Intuition: Neural Correlates of Cognitive-Skill Learning in Caudate Nucleus. Xiaohong Wan et al. in *Journal of Neuroscience*, Vol. 32, pages 17,492–17,501; November 28, 2012.
- [←11] Luu, P., Geyer, A., Wheeler, T., Campbell, G., Tucker, D., & Cohn, J. (2010). The Neural Dynamics and Temporal Course of Intuitive Decisions, Public Library Of

[←12]

Kahneman, D., Klein, G. (2009). Conditions for intuitive expertise: A failure to disagree. *Am. Psyc.* Vol 64(6). P. 515-526.

[←13]

Honorton C., 1985 : “Meta-analysis of psi ganzfeld research : A response to Hyman”, in *JP*, numéro 49, pp. 51-91.

[←14]

Radin D. (1997). Unconscious perception of future emotions: an experiment in presentiment, *Journal of Scientific Exploration*, 11, pp. 163–180

[←15]

Grof, P., & W. H. Kautz (2010). Bipolar disorder: Verification of insights obtained by intuitive consensus. *Journal of Transpersonal Psychology*, 42, 171-191

[←16]

Par souci de simplification, le terme générique de “vision à distance” désigne la méthode de la “vision à distance structurée” (“controlled remote viewing”) dans cet ouvrage.

[←17]

J. Dunne, Y.H. Dobyns, S.M. Intner et Edwin C. May, “Direct Perception of Remote Geographical Locations”, in *Mind at Large* ; Table 3.3, p. 96-97, 2002.

[←18]

L’explication est de nature neurophysiologique. La gestion cérébrale des chiffres, des nombres et des noms est le fait de l’hémisphère gauche du cerveau, celui-là même à l’origine du bruit mental (imagination, déduction, souvenir) brouillant le signal intuitif.

[←19]

Le terme “extended” désigne la durée étendue d’une séance qu’implique cette méthodologie, plus longue que celle d’une vision à distance structurée. L’ERV fut également utilisée par les militaires américains, en particulier au cours des premières années du programme Stargate, période durant laquelle les protocoles de la vision à distance structurée n’avaient pas encore été créés.

[←20]

Beem, Lance William & Lynn Katz, Debra, “Explorations into Remote Viewing Microscopic Organisms”, *Aperture Magazine*, Fall/Winter 2015, issue 26, pp 42-49.

[←21]

Parmi les outils de neuro-imagerie fonctionnelle, mentionnons l'électroencéphalographie (EEG) qui mesure les minuscules fluctuations de potentiel électrique (de 10 à 100 microvolts) qu'engendre l'activité électrique à travers le néocortex, la surface externe du cerveau responsable de la perception, de l'action, de la mémoire et de la pensée.

[←22]

James Spottiswoode, "Apparent Association between Effect Size in Free Response Anomalous Cognition Experiments and Local Sideral Time", Journal of Scientific Exploration, Vol. 11, No. 2, 1997, p. 1-16.

[←23]

Voir <https://www.iwc.com/fr/siderale/calculate/> ou <http://tycho.usno.navy.mil/sidereal.html> (consultés en novembre 2017)

[←24]

Voir <http://www.swpc.noaa.gov/communities/space-weather-enthusiasts> (consulté en novembre 2017)

[←25]

Russell Targ & Harold Puthoff Harold, Mind Reach : Scientists Look at Psychic Abilities, 1978, Dell Publishing, p.5

[←26]

Brenda Dunne, Robert Jahn, "Information and Uncertainty in Remote Perception Research", Journal of Scientific Exploration, Vol. 17, No. 2, 2003, pp. 207-242.

Table des Matières

Préface	3
Introduction	6
Applications et bénéfices de la méthode	6
Mon expérience	7
L'apprentissage	8
Présentation des chapitres	9
Chapitre I. La Science de l'Intuition	11
Vivre son intuition	11
Socrate et son daïmon	12
L'intuition ou le mental ?	12
L'intuition dans le monde des affaires	12
Trois déclinaisons de l'intuition	14
L'inconscient neuronal et les neurosciences	14
La tête-chercheuse de l'Inconscient	15
Expertise ou apprentissage implicite ?	16
L'intuition spirituelle et la psychologie des profondeurs	17
L'intuition extrasensorielle et le sixième sens	17
Le pouvoir de l'intuition à l'épreuve du temps	19
La vision à distance	21
La vision à distance structurée	21
Isoler le mental	22
Les étapes de la vision à distance	23
Un processus créatif	24
Des méthodes cousines	25
Les applications	26
Chapitre II. La Porte des Étoiles	28
Vers une guerre psychique	28
La genèse du programme	30
Vision de Jupiter	31
Scanate	32
Gondola Wish	36
Grill Flame	36
Center Lane	39
Sun Streak	40
Stargate et le rapport Air	41
La vision à distance aujourd'hui	43

Chapitre III. Un champ d'informations	47
Un litre et demi de protéine	48
La substance primordiale de l'Univers	48
Le Noos	49
Vers une « théorie du tout »	50
Des constantes ajustées à l'esprit	50
Une réalité interconnectée et non-locale	51
Du micro au macroscopique	52
Le temps et la permanence du présent	52
La physique de l'information	53
La physique de la conscience	54
Un immense cerveau cosmique	55
La métaphysique de l'Inconscient	56
Science et traditions orientales	57
L'esprit face à la matière	58
Du relativisme à la projection	58
Le Cloud de l'Univers	59
Chapitre IV. Le vide plein	60
L'ascèse de l'esprit	60
Hémisphères cérébraux et intuition	61
Ondes cérébrales et intuition	62
Un état de pure conscience	63
L'attention focalisée	63
La pleine conscience	64
Une manière d'être	65
Le pouvoir de l'intention	66
La pleine conscience du souffle	67
La méditation du scan corporel	69
La vacuité absolue	69
Chapitre V. Les principes fondamentaux	71
Faire le vide mental	71
Désapprendre pour apprendre	72
Organiser la collaboration entre les deux hémisphères cérébraux	72
Comprendre le mécanisme de connexion au flux intuitif	72
Plusieurs rôles, différentes séances	74
(Sans titre)	76
Les facteurs de réussite	76
L'état d'esprit adéquat	77
Précautions	78

Les traits de personnalité	79
Le temps sidéral et le champ géomagnétique	79
Les clefs de l'apprentissage	80
Ce que vous pourrez accomplir	81
Un cocktail de perceptions	82
Une pratique qui n'est pas infallible	83
Tout est dans la structure	83
Le bruit mental	84
Identifier le bruit mental	84
(Sans titre)	84
Gérer le bruit mental (BM)	85
Les pauses	86
L'objectivation	87
Interroger le flux intuitif	88
Poser une intention	90
Travailler en aveugle	91
Baliser la cible	91
Délimiter la cible	92
Logistique	93
Chapitre VI. Étape 1 : Établir le contact	96
La Gestalt, l'essence des choses	97
L'idéogramme, l'intermédiaire	98
L'équation « $I + A = B$ »	101
La composante « A »	102
La composante « B »	102
Considérations	103
Objectiver son état du moment	105
Le format de la page	106
La transition vers la deuxième phase	107
Chapitre VII. Étape 2 : Ressentir autrement	108
Une question de vocabulaire	109
Bruit mental et impressions visuelles	110
Manifestation de l'aspect dimensionnel	110
Réaction émotionnelle	110
Le format de la page	111
Chapitre VIII. Étape 3 : Sonder la dimensionnalité	114
Croquis et bruit mental	114
Exploration de la cible par le "déplacement"	115
Chapitre IX. Étape 4 : Explorer la matrice	117

(Sans titre)	118
Le format	118
Considérations	119
Récapitulatif intermédiaire	121
La transition vers la cinquième étape	122
Chapitre X. Étape 5 : Interroger les émanations	123
Organiser la sélection d'informations	124
Le format de la page	125
Considérations	127
Chapitre XI. Étape 6 : Percevoir par le toucher	131
Dynamique de l'étape	132
Aspects pratiques	134
Considérations	134
Le récapitulatif final	135
Le verdict	135
Conclusions	137
Une interconnexion profonde	137
Une perception nouménale	137
Un appel à la verticalité	139
Annexe I. Glossaire	141
Annexe II. Exemple de séance intuitive	144
Feedback de la cible 9290-8641 : le pont Hans-Wilsdorf	158
Annexe III. Votre première séance intuitive	162
Sélection de la cible	162
Analyse de la cible	163
Annexe IV. Bibliographique Sélective	165