

[...]

<https://www.femmeactuelle.fr/sante/psycho/le-sixieme-sens-enfin-prouve-par-la-science-2032055>

« Le sixième sens enfin prouvé par la science »

Quelle inspiration soudaine nous permet de faire la trouvaille du siècle, d'écrire un tube ou... de prendre la bonne file au supermarché ? Comment est-il possible qu'un rêve anticipe l'avenir ? Et pourquoi certains d'entre nous ressentent-ils, à distance, ce qu'un proche est en train de vivre ? Longtemps jugées ineptes et farfelues, ces questions intéressent aujourd'hui la science, qui multiplie les expériences pour comprendre ce qui se joue. « Grâce aux IRM fonctionnels, on peut aujourd'hui susciter des mouvements dans le cerveau et observer l'activité qui en découle, remarque la neurologue Régine Zekri-Hurstel⁽¹⁾. De cette façon, on découvre de nouvelles connexions cérébrales qui nous confirment que certaines « informations » parviennent à notre conscience sans emprunter les voies sensorielles traditionnelles ». Le fait est donc admis : nous avons une faculté à « capter » la réalité autrement que par les sens admis par la science que sont l'ouïe, le toucher, l'odorat, la vue et le goût. Cependant, l'exploration de ce que l'imaginaire collectif a baptisé le « sixième sens » demeure compliquée pour les neurosciences. « La difficulté est que, par définition, ces informations surgissent sans prévenir », précise la spécialiste.

Le siège de l'intuition identifié

Le cas, par exemple, de l'intuition, cette connaissance immédiate qui court-circuite toute analyse rationnelle (bon sang, mais c'est bien sûr !). Scrutée par la science depuis des années, elle vient néanmoins de livrer ses secrets. « Des chercheurs japonais du Brain Science Institute ont observé l'activité cérébrale de joueurs de shogi (l'équivalent des échecs) en mode de pensée intuitif, puis en mode analytique, rapporte Régine Zekri-Hurstel. Ils ont alors constaté que les zones activées n'étaient pas les mêmes et ont pu identifier le siège de l'intuition : il s'agit du noyau caudé, une zone qui recèle d'innombrables données. » Ce qu'il s'y passe ? « Face à une situation nouvelle et inconnue, notre cerveau balaye très rapidement cette mémoire sensorielle et émotionnelle, fait du lien entre toutes ces informations, et nous envoie, à la faveur d'un mécanisme conscient/inconscient, une intuition », explique la spécialiste. Une sorte d'aide à la décision, qui nous apporte, en un clin d'œil, la solution que nous cherchions depuis des jours, voire des années : c'est le fameux Eurêka ! lancé par Archimède.

Comment le cultiver ?

« Toutes les techniques qui contribuent à l'apaisement du mental, comme l'hypnose, la relaxation, la cohérence cardiaque ou la méditation favorisent les perceptions intuitives », remarque Emmanuelle Dobbelaere, psychologue clinicienne. Car bien sûr, un esprit reposé, débarrassé de pensées parasites, est plus enclin à recevoir des intuitions.

Les rêves plus forts que la conscience

Combien sommes-nous à avoir déjà vu en songe des événements qui se sont réalisés par la suite ? Les rêves dits prémonitoires nous étonnent parfois même par leur précision. Pour les scientifiques qui ont étudié ce phénomène, le rêve « utilise » des indices, des signaux, qui échappent à notre conscience. « Notre cerveau intègre en permanence, de manière consciente et inconsciente, une quantité impressionnante d'informations, remarque Régine Zekri-Hurstel. Or, durant le sommeil paradoxal, alors que le cerveau travaille cent fois plus qu'en état d'éveil, toutes ces informations nous reviennent, et parfois nous interpellent, par leur clairvoyance. » Exemple : vous empruntez chaque jour le même itinéraire, et voyez une dame ouvrir ses volets en sifflotant. Un jour, les volets sont fermés mais vous ne l'avez pas remarqué (votre cerveau, si !). La nuit suivante, vous rêverez peut-être qu'il est arrivé quelque chose à cette dame, tout simplement parce que l'information resurgira de votre inconscient...

Comment le cultiver ?

Yoga, tai-chi, qi gong : mettre son corps en mouvement favoriserait les perceptions quelles qu'elles soient, conscientes ou non... « De façon générale, lorsque l'intuition semble bloquée ou que le ressenti est en panne, le mouvement est une des clés, remarque Catherine Balance⁽²⁾, auteur et coach, spécialiste de l'intuition. Ainsi, le simple fait de changer d'espace permet, parfois, de lever certaines barrières et de réenclencher les perceptions. »

Quand notre corps nous informe

Une pensée peut-elle cheminer d'une personne à l'autre sans support ? Comment se fait-il que certains perçoivent ce qu'un proche est en train de vivre ou de ressentir ? La télépathie (ou sensation à distance) est un phénomène qui intéresse, également, certains scientifiques. Des chercheurs d'Harvard ont d'ailleurs récemment testé, avec succès, une communication télépathique : un message mental simple a été transmis entre deux personnes équipées d'un casque à électrodes, l'une installée en France, l'autre en Inde. D'autres, avant eux, y étaient également parvenus. Des expériences, qui ouvrent des perspectives vertigineuses, mais peinent encore à s'expliquer de manière rationnelle. « On sait que certaines zones du cerveau sont concernées, notamment la zone pariétale droite, qui est celle de l'espace temps, mais on ne sait pas encore quelles connexions elle y opère, confie Régine Zékri-Hurstel. En parallèle des neurosciences, les recherches en physique quantique interrogent, elles aussi, notre rapport à l'espace temps pour décrypter ces phénomènes, et constituent un champ de recherche intéressant. »

Comment le cultiver ?

Exercer son sixième sens, c'est d'abord, pour certains, apprendre à s'en servir... C'est que ce que proposent différentes méthodes comme le remote viewing (« vision à distance »), crée aux Etats-Unis dans les années 30, aujourd'hui développée notamment par l'école de l'intuition à Paris. Le principe : décrire une cible dont on ignore tout (lieu, événement, personne) en utilisant conjointement son intuition et son raisonnement.

L'autre nom de l'inspiration

Nombreux scientifiques, artistes, chefs d'entreprise, sportifs, mais aussi femmes et hommes politiques évoquent leur intuition pour expliquer leur inspiration et leur créativité. David Lynch travaille son inspiration via la méditation. Steve Jobs encourageait les jeunes à écouter leur intuition. Einstein en parlait comme d'un « don sacré » (et avouait même n'avoir jamais fait une seule de ses découvertes par un processus de pensée rationnelle !). Quant au dramaturge espagnol Garcia Lorca, il voyait en chaque poète... un medium. « **Souvent, les grands entrepreneurs avouent que leurs meilleures décisions sont intuitives, note Emmanuelle Dobblaere. Car ils ont constaté, au gré de leur parcours, que leur première intuition était souvent plus pertinente qu'une décision basée sur des rapports stratégiques les plus fournis soient-ils.** » Encore faut-il, là encore, enrichir de façon constante et régulière, sa base de données sensorielles et émotionnelles : plus elle sera riche, plus nos intuitions seront fines, originales et percutantes, et notre inspiration, créative.

Comment le cultiver ?

Le ressenti corporel est un précieux pour aiguïser le « sixième sens ». « Parfois, notre intuition se traduit par une infime sensation physique (le ventre qui se contracte, la gorge qui se serre), remarque Catherine Balance. De la même façon, certaines émotions nous renseignent sur une situation, cela prend parfois la forme d'un mot, d'une couleur qui nous apaise, ou au contraire, nous inquiète. Il est important de savoir accueillir chacun de ces indices. »

Emilie Gilmer

(1) Auteure de « Ces gestes simples qui guérissent », éd. Albin Michel et du jeu « Impro-Emotion » (Pega Jeux)

(2) Auteure de « Une autre voix que la mienne » (roman), éd. JC Lattès et « La voie de l'intuition », éd. de l'Homme