



Du sensoriel à l'extrasensoriel

Par Françoise Krebs

Les sens ... l'essence, son essence. Fréquemment, nous utilisons nos sens en nous projetant vers l'extérieur; nous allons chercher les sons, surtout ceux qui agacent; nous nous propulsons dans le paysage, les projets, les suppositions, les regrets.

Or, durant ces projections, **nos sens transmettent des informations à notre globalité** renseignant tant le mental que l'émotionnel, que le corps physique, ce qui crée des mouvements multiples qui se bousculent, nous enthousiasment ou nous perturbent. En nous tournant dans notre écoute intérieure, nous constatons à quel point tous nos aspects ont la même importance étant, en interactions constantes les uns avec les autres par leurs propres flux énergétiques.

Imaginez le nombre d'informations captées en une heure, **chaque sens informant à sa façon** certains aspects de



qui vous êtes. Si vous fermez les yeux en écoutant une personne, vous êtes plus facilement en contact avec ce qui se déroule en vous. Vous entendez mieux l'autre car vous êtes principalement attentif depuis votre ouïe. Je vous suggère de tester **«j'écoute avec mes oreilles physiques»**. Pour certaines personnes, cela peut être reposant, pour d'autres déstabilisant voire impossible, comme si trop de repères disparaissaient.

Il en va de même avec les **yeux**; ils recueillent tellement de renseignements que nous n'avons pas le temps de les séquencer et encore moins de les analyser. Ainsi, **toutes ces images** vont induire une multitude de mouvements vibratoires dans notre mental, notre émotionnel et



notre corps physique. Bien qu'il soit impossible de réduire ce que nos yeux voient, il est possible de regarder consciemment certains éléments afin de ramener notre attention sur certains d'entre eux.

Nombre de personnes vont être très sensibles aux senseurs avec une vigilance sur le « désagréable » ; d'autres feront de même avec le toucher, le goût. Ces deux derniers sens nous incitent plus aisément aux ressentis intérieurs que la vue et l'ouïe ; quant à l'odorat, il se situe entre les deux pôles.

Ces constatations illustrent notre sensoriel dans nos perceptions. Cependant, en s'observant, il est aisé de constater que nos sens sont majoritairement utilisés comme pour surveiller notre environnement.

De mon point de vue, avant de chercher l'extrasensoriel, il y a à **revenir à son sensoriel**, comme ramener l'attention en soi, sur ses sensations au quotidien. De nombreux exercices permettent cette reconnexion ; ce sont des micro-méditations pour accroître ses perceptions depuis « dedans » :

- poser sa main sur son bras, ressentir les perceptions depuis la main, puis depuis le bras
- fermer ses yeux : en suivant la respiration, aller en visite dans son corps
- humer une odeur : se laisser porter par ce qui se réveille en soi
- écouter avec les oreilles physiques en laissant le son venir à soi
- devant un paysage, mettre l'intention d'être comme « assis » en soi pour regarder avec ses yeux physiques.

En prenant conscience des indications que **les sens génèrent dans tout notre être**, dans notre globalité, il devient passionnant de se découvrir intérieurement et de réaliser à quel point, par nos sens dits « basiques », nous sommes nourris de sensations, de perceptions qui sont notre **sensitivité**.

En privilégiant nos ressentis, nous nous enracinons,

nous apercevant à quel point **notre monde interne est unique**, étant également **alimenté par nos souvenirs**. Nous nous engageons dans une aventure intime suivant notre propre chemin, nous intéressant à tous nos aspects pour nous apercevoir que **TOUT se trouve en nous** ; les réponses sont en nous. Or, bien que cette phrase soit souvent mentionnée, elle reste couramment un concept. Nous savons que cela est vrai mais nous doutons de nous-mêmes, nous n'avons pas confiance en ce que nous percevons, dès que nous nous comparons.

Dans la dualité, la comparaison est automatique, amenant à des auto-jugements, des incertitudes, car l'autre semble tellement sûr de ce qu'il déclare. **Avoir confiance en soi**, c'est s'appuyer sur ses forces en validant qu'elles vibrent aux mêmes endroits que ses fragilités et que tout être en a. Néanmoins, nous avons tendance à imaginer que l'autre en est exempt puisque les siennes sont différentes.

A ce qui précède, ajoutons le **verbal** qui émet des ondes activant nos sens par les mots prononcés, mais également par ceux entendus consciemment ou non. Bien que chaque mot ait sa propre vibration, il aura **une sonorité en nous** qui nous est propre à cet instant selon nos émotions, nos croyances, les événements traversés. C'est ce tout que nous avons à conscientiser et à rééquilibrer pour avoir accès à notre vastitude.

Amplifier sa sensorialité pour s'ouvrir à **l'extrasensoriel en soi** en utilisant ses perceptions dans la confiance en sa guidance tout en s'appuyant sur l'accompagnement de ses guides ou des anges, archanges, selon nos affinités. Les Êtres de Lumière communiquent par vibrations ; c'est notre conscience qui traduit en mots, perçoit les images ou les ressentis. S'installer en soi et symboliquement ramener son 3ème œil dans son cœur pour rayonner **dans sa globalité unifiée** ; puis se laisser imprégner, guider par ces ondes de Lumière et d'Amour. Un moyen d'accéder à **notre alchimie intérieure**, nous reconnectant à vivre **la magie dans nos cinq sens en y intégrant notre 6ème sens** ; ils vibrent tous en interésonances.



Ce n'est pas lutter contre ses pensées, mais les ramener dans le mouvement de la vie, en agissant dans la présence de l'acte actuel.

Vivre son extrasensorialité, c'est être dans son intérieur en ouvrant un espace de paix au quotidien, dans la constance d'un rééquilibrage des états émotionnels et du mental, car le brouhaha cérébral ne permet pas **une écoute déployée**. Ce n'est pas lutter contre ses pensées, mais les ramener dans le mouvement de la vie, en agissant dans la présence de l'acte actuel, en reconnaissant le sacré de chaque action.

En revenant à soi, nulle nécessité de prouver à l'autre, de s'assurer de son accord. **Intérioriser** ce qui se produit en soi, pour s'auto-accompagner et être de plus en plus conscient que chaque pensée crée sa vie, chaque regard que l'on porte donne la nuance colorée de l'instant. Cet espace intérieur est à nourrir, à reconnaître **pour se déployer dans sa respiration et contempler la vie, créer sa vie**.

En savoir plus...

Françoise Krebs

Mon Papillon – Accompagnement & Guidance

A Lausanne & Epalinges – 079 / 222 27 37

www.mon-papillon.ch

