

Quand LA sensation vous prend... - 1/1

Ne vous est-il jamais arriver de vous sentir observé lorsque vous étiez seul ?... Surtout quans vous étiez seul...

Si vous lisez actuellement cet article, vous l'avez senti. Cette présence invisible qui apparaît en tous vos sens lorsque le silence vous perturbe. Elle s'éveille en vous soudainement, vous donne l'impression que vous êtes observé... Mais d'où ? Autour de vous ? En vous ? A ce moment vos sens se mélangent, s'affolent. Vous regardez autour de vous, ne sachant réellement quoi chercher. Votre ouïe vous joue des tours, perçoit l'onde imperceptible, ou tout du moins, que vous n'aviez pas perçu jusqu'alors. Votre imagination s'active et là... vous êtes pris au piège !

Que faire alors ? Chercher encore ? Tenter d'oublier cette sensation ? Si cela est possible...

Vous êtes seul et vous le savez. Et pourtant, malgré cela, vous ne pouvez vous empêcher de croire encore, de le sentir.

La sensation persiste. Vous avez maintenant l'impression d'être observé de l'intérieur. Etrange, n'est ce pas ? Impossible d'y échapper pourtant. Vous tentez de paraître normal, de faire le vide dans votre tête, tout simplement dans le but de vous rassurer, de chasser cet observateur obscur en espérant lui faire croire que rien en vous ne doit l'intéresser... ça ne marche pas.

Il ne vous reste alors plus que deux choix pour vaincre la sensation : Tenter de vivre avec, le temps qu'il lui faudra pour vous quitter, ce qui en soi ne s'avère pas évident. Ou alors, vous concentrer sur la première activité qui vous passe sous la main, assez fort pour oublier tout ce que vous avez en tête et sentir le relâchement.

Ouf ! Elle est partie. Enfin !

Là, vous vous rendez compte d'une chose : c'est dingue comme notre subconscient est capable de nous contrôler.

Cette sensation provient bien de votre intérieur. Mieux, c'est vous qui la créez de toutes pièces, inconsciemment je le reconnais, mais c'est tout de même vous. Elle provient en général de quelques sources qui sont les suivantes :

Soit vous avez peur de l'inconnu, de l'être inconnu qui viendrait se présenter chez vous pour telle ou telle raison alors que vous êtes seul. La sensation entre en vous à partir du moment où vous avez songé, même inconsciemment je le rappelle, à cet être inconnu.

Soit un bruit infime, que vous n'aurez certainement pas remarqué, a déclenché en vous la sensation. Et dans ce cas, il est possible que cette sensation vous perturbe fréquemment, sans que vous ne sachiez pourquoi.

Soit, mais là, cela s'avère être le cas de tout le monde, vous avez en vous un fond de paranoïa, plus ou moins prononcé. Et hélas pour nous tous, la sensation semble être dans l'esprit de chacun.

Soit enfin, et c'est souvent le cas, vous vous sentez seul, vous avez besoin de voir du monde mais vous ne le pouvez pas. Et votre besoin crée alors cette sensation, indésirée par vous mais désirée par votre besoin...

Pour certains d'entre nous qui n'ont jamais ressenti cette sensation et pour qui mes dires doivent paraître insensés, je me dois de les prévenir qu'il suffit d'une fois pour comprendre tout cela.

D'ailleurs à ceux-là, je veux dire : "Faites le vide en vous, regardez à l'intérieur de vous, et dites bonjour à la présence... qui est en vous..."