

# Protocole 3 – Entraînement Intuition & Remote Viewing (RV)

## Finalité du protocole

Ce protocole a pour finalité d'apprendre à recueillir des informations intuitives de manière structurée, en distinguant ce qui est perçu de ce qui est interprété.

Il répond à trois questions centrales : quoi faire, comment le faire et pourquoi chaque étape est nécessaire dans une séance de remote viewing.

## Ce qu'est le remote viewing

Le remote viewing consiste à se relier à une cible — image, lieu, situation, projet ou personne — puis à relever des informations brutes avant toute conclusion.

Le but n'est pas d'avoir immédiatement "la bonne réponse", mais de collecter des données sensorielles, énergétiques ou intuitives suffisamment propres pour qu'une hypothèse fiable puisse émerger ensuite.

## Pourquoi suivre une méthode

Sans méthode, la personne mélange rapidement intuition, mental, émotions, projections et souvenirs personnels.

Le protocole sert donc à ralentir l'interprétation, à garder le contact avec les perceptions premières et à améliorer progressivement la fiabilité des informations recueillies.

## Ce qu'il faut faire avant de commencer

Avant toute séance, il faut installer un cadre calme, préparer une feuille de notes et définir la cible ou la question de travail avec clarté.

Il est également utile de revenir à un état neutre grâce à une respiration lente, puis de repérer son signe personnel d'entrée en disponibilité intuitive : détente, chaleur, frisson, respiration plus fluide ou sensation d'espace intérieur.

Enfin, il est recommandé de vider le mental en notant les préoccupations du moment, puis de poser une limite claire : l'ouverture ne vaut que pour cette séance et cette cible.



## **Déroulé du protocole**

### **Étape 1 – Se connecter à la cible**

Relire ou reformuler la phrase d'exploration, puis laisser venir les premières perceptions sans forcer.

À ce stade, il faut simplement accueillir ce qui apparaît : sensations, images fugaces, sons intérieurs, mots, impressions ou émotions.

### **Étape 2 – Décrire avant d'interpréter**

La règle centrale du protocole est de rester le plus longtemps possible dans la description brute.

Il faut noter les couleurs, formes, textures, densités, températures, mouvements, sons, odeurs et ambiances, sans chercher trop vite à nommer ou expliquer ce qui est perçu.

Cette étape est essentielle, car elle permet de recueillir une matière plus fiable que les conclusions immédiates du mental.

### **Étape 3 – Repérer l'interprétation**

Dès qu'une idée du type "c'est sûrement..." apparaît, il faut la reconnaître comme une hypothèse et non comme un fait.

La bonne pratique consiste à noter l'hypothèse à part, puis à revenir à la question : qu'est-ce qui, dans mes perceptions, me fait penser cela ?

Cette discipline aide à différencier signal intuitif et commentaire mental.

### **Étape 4 – Déplacer le point de vue**

Quand les premières données sont recueillies, il devient possible d'explorer la cible sous plusieurs angles, comme si la conscience changeait de position.

Le praticien peut demander : au-dessus, en dessous, à gauche, à droite, dedans, dehors, plus près, plus loin.

Cette variation de point de vue enrichit la perception et permet souvent d'obtenir des informations complémentaires.



## **Étape 5 – Faire une synthèse**

En fin de séance, il faut relire les notes et repérer les répétitions : même couleur, même sensation, même ambiance, même type de structure.

À partir de ces récurrences, une ou plusieurs hypothèses peuvent être formulées, sans les figer comme vérité absolue.

## **Étape 6 – Vérifier**

Lorsque c'est possible, il faut comparer les notes à la cible réelle, à une image de référence ou à un retour concret.

Cette vérification est indispensable, car elle permet d'affiner le discernement et de construire un langage intuitif plus fiable avec le temps.

## **Pourquoi le dictionnaire personnel est important**

Chaque personne traduit les perceptions à travers son propre langage intérieur.

Une même information peut donc se manifester différemment selon les individus : par une image, une sensation corporelle, un mot, une émotion ou une association symbolique.

Le travail d'entraînement consiste à observer les récurrences pour comprendre ce que signifient, chez soi, certains ressentis ou certaines images.

## **Exercices utiles pour intégrer le protocole**

### **Lecture consciente d'images**

Choisir une image simple, la regarder quelques minutes, puis noter tout ce qui se manifeste sans chercher à bien faire.

Cet exercice développe la finesse de perception et aide à reconnaître ses codes intuitifs personnels.

### **Marche sensorielle**

Pendant 10 à 15 minutes, décrire ce qui est perçu en restant au plus près du sensoriel brut : sons, couleurs, températures, textures, mouvements.

Cet entraînement apprend à séparer perception et interprétation, ce qui est une compétence centrale



en remote viewing.

## **Travail à l'aveugle sur cible**

Un partenaire choisit une image ou une cible non révélée à l'avance, puis la personne pratique en notant ses perceptions.

La comparaison finale permet de distinguer ce qui relevait du bon signal, de l'imaginaire, du mental ou de l'histoire personnelle.

## **Clôture de séance**

La fin de séance doit être annoncée explicitement : la connexion avec la cible est coupée et l'état de pratique est refermé.

Les résidus d'information peuvent ensuite être évacués symboliquement dans un verre d'eau à jeter ou dans une visualisation de combustion par la flamme d'une bougie.

Une respiration profonde, les pieds au sol et un retour conscient au corps permettent de terminer la séance dans de bonnes conditions.

## **Comment savoir si le protocole progresse**

Le protocole progresse quand la personne distingue mieux ce qu'elle perçoit, ce qu'elle ressent et ce qu'elle imagine.

Il progresse aussi quand les descriptions deviennent plus précises, les hypothèses plus sobres, et les vérifications plus souvent cohérentes avec la cible réelle.

## **Précautions**

Ce protocole est un cadre d'entraînement et de structuration des perceptions intuitives ; il ne remplace pas un suivi médical, psychologique, thérapeutique ou juridique lorsque celui-ci est nécessaire.

Il doit être pratiqué avec progressivité, discernement et fermeture claire de séance afin d'éviter l'épuisement, la confusion ou l'envahissement perceptif.

