



PSYCHO

Écouter son 6^e sens

L'intuition, cette voix intérieure qui n'a rien à voir avec l'intelligence ou la raison, nous amène parfois à prendre des décisions surprenantes. Lâchons prise et apprenons à l'écouter.

PAR CATHERINE ROUILLÉ-PASQUALI | ILLUSTRATIONS MARION BROSSE / AGENCE VALÉRIE OUALID POUR FEMME MAJUSCULE

« **J'**aurais dû écouter mon intuition... » Qui d'entre nous n'a jamais exprimé ce regret, celui de ne pas avoir suivi cette petite voix intérieure nous invitant à avancer dans telle ou telle direction, à faire ce choix plutôt qu'un autre ? Qui s'est au contraire réjoui d'avoir répondu à cette fulgurance, cette étincelle fugace jaillie du plus profond de nous et de lui avoir fait confiance ? Dans l'agitation du monde, où tout repose sur le raisonnement, il est difficile cependant de l'entendre en faisant taire

« L'intuition est le meilleur des guides pour accéder à la connaissance »

Platon

notre mental et en lâchant prise. Renouer avec elle nous permettrait pourtant de mieux appréhender notre environnement et d'être plus en accord avec nous-même. En ces premières semaines de la nouvelle année, donnons-lui une chance d'émerger et, mieux encore, de la cultiver.

Si tout le monde l'a plus ou moins expérimentée, l'intuition est difficile à expliquer. Comment mettre des mots sur un phénomène qui, justement, échappe à nos conceptions rationnelles ? Comment parler de ce sixième sens qui nous permet d'avoir accès à des champs plus subtils ?

PSYCHO

Une première réponse nous est donnée par Thierry Janssen, un fervent adepte pour qui « *L'intuition est une expérience intime, un outil de vie qui donne accès à la connaissance et à la sagesse profonde. Face aux événements de la vie, elle est souvent plus précieuse et de bien meilleur conseil que tous les raisonnements* », confie celui qui dit s'en remettre le plus souvent à elle⁽¹⁾. Il faut dire qu'il l'a croisée sur sa route bien souvent, dans des moments charnières de son existence : lors de la rencontre avec la personne qui partage sa vie « *j'ai su à la seconde que c'était elle, et cela fait vingt ans que ça dure* », ou de sa démission de l'hôpital, le jour même où il venait d'accéder à de hautes fonctions : « *J'ai entendu ma propre voix me dire : "Si tu restes ici, tu vas mourir."* » L'autre approche, plus pragmatique, renvoie à la définition du dictionnaire : « *Une capacité*

à produire une connaissance non raisonnée. » En d'autres termes, explique Alexis Champion⁽²⁾, directeur d'Iris Intuition, il s'agit « *de se laisser la possibilité de recevoir une information brute, sans lien apparent avec quelque chose de connu, en tout cas consciemment* ». En ne fonctionnant qu'avec l'intellect, notre société marche sur une seule jambe. On en connaît les limites et les blocages... Les méthodes ne fonctionnent plus. Faire appel à l'intuition, c'est utiliser l'autre jambe et trouver un nouveau souffle. Organismes étatiques, entreprises ou simples individus l'ont bien compris. « *En venant nous voir, ils se donnent les moyens de dispenser un nouveau management, plus ouvert, et se dotent d'outils innovants de prise de décision.* » Si les sociétés traditionnelles l'ont intégrée bien avant nous, l'intuition fait désormais



Pour aller plus loin

DES ATELIERS

Pour apprendre à développer son intuition : www.iris-ic.com. On peut y suivre des formations, assister aux Jeudis de l'intuition ou à des conférences.

DES LIVRES

- **Développez votre intuition pour prendre de meilleures décisions**, d'Isabelle Fontaine, éd. Quotidien Malin
- **À l'écoute de votre sixième sens**, de Sonia Choquette, éd. J'ai Lu.

Développer sa capacité intuitive

En état de relaxation, on peut se livrer à quelques exercices. Quand la réponse ne vient pas, inutile de rester dans le champ volontaire. Elle surgira d'elle-même, à l'instant où on ne s'y attend pas. En piste !

- **Lorsque l'on doit prendre une décision : « Vais-je accepter ce poste ? », on se met dans la situation et on se pose des questions, non pas fermées (« Est-ce que je dois faire ceci ou cela ») mais ouvertes : Comment est mon environnement ?**

Comment sont les couleurs ? « L'intuition passe avant tout par le corps, donc l'idée, c'est d'être attentif à ses ressentis », indique Alexis Champion. On observe ensuite ce que l'on perçoit. Comment est-ce ? Pourquoi suis-je là ?, etc., et on laisse venir les réponses spontanément, sans les juger, surtout sans chercher à les expliquer. Les informations reçues vont nous aider à prendre notre décision.

- **Plus simplement, prendre une feuille de papier et**

noter ce qui vient à l'esprit, spontanément, de manière automatique, libre et non organisée. C'est la méthode utilisée dans le monde de la publicité, dite du brainstorming. Du chaos des mots émergera la bonne information.

- **Écrire sa question et la déposer sur sa table de chevet pour laisser le champ intuitif s'exprimer dans le silence de la nuit. Si la réponse ne se manifeste pas au réveil, elle surviendra, à un moment ou à un autre...**

l'objet de recherches approfondies. On la trouve au cœur d'applications parfois surprenantes, en témoignent les services de renseignements américains qui l'utilisent via la technique du *remote viewing*, littéralement « vision à distance », une approche associant capacités intellectuelles et capacités intuitives.

LA RECONNAÎTRE POUR LA SUIVRE

Dans ce magma intuitif, on peut légitimement s'interroger sur la manière dont on peut la repérer. « *Moins l'individu est formaté intellectuellement, poursuit un autre adepte, Michel Odoul⁽³⁾, plus il a de chances de développer cette capacité. Pour que celle-ci puisse s'exprimer, il faut désamorcer le raisonnement pour lui permettre de s'installer.* » Concrètement, ce n'est pas en la cherchant que l'on va la trouver ! Souvent, elle se manifeste lorsque notre

conscient est en état de veille. Le calme, la détente, la méditation ou encore le sommeil constituent son terrain de prédilection. Notre cerveau n'est pas non plus étranger à ce phénomène : en analysant divers paramètres de notre environnement intime, il a élaboré des réponses non conscientes. Celles-ci vont surgir, de manière inopinée, sous la forme d'une émotion. Pensez à cet emballement du cœur, à cette sensation forte qui vous étreint le ventre, à cette illumination qui montre la voie. C'est le « Eureka ! » d'Archimède.

« *On est dans le ressenti quasi joyeux d'avoir reçu un message*, poursuit Michel Odoul. *Face à un choix, la réponse intuitive apporte toujours un sentiment de paix, même si ce que cela implique est source d'inconfort.* » Là encore, son expérience personnelle parle pour lui. Alors qu'il était cadre supérieur et gagnait bien sa

vie, installé dans un poste socialement reconnu, il a choisi un jour, délibérément, de tout quitter pour se consacrer à la médecine chinoise et au shiatsu. Comment expliquer cela, en termes rationnels, à son entourage mais aussi à lui-même ? Que répondre à ses proches qui jugent que c'est de la folie ; comment faire face à ses propres peurs ? Pour savoir s'il s'agit bien d'une intuition et non d'un leurre, nos deux experts sont formels et utilisent chacun, sans se concerter, des expressions fort imagées. « *C'est comme avoir une irrésistible envie de faire pipi. Tout*

votre corps vous invite à aller vous soulager, faute de quoi vous allez subir quelques désagréments », dit l'un. « *C'est de l'ordre de l'éjaculation de vie, une force fugace qui vous apporte une information essentielle* », dit l'autre. Ajoutez à cela quelques manifestations de « synchronicité », ces hasards qui n'en sont pas, et vous saurez que vous êtes sur la bonne voie ! À nous de décider si l'on veut saisir ces rendez-vous. L'intuition implique de lâcher prise mais offre une meilleure connaissance de nous-même, avec à la clé un tel apaisement qu'il est bon de s'y abandonner. ♦

1. Extraits de son intervention lors de la Journée de l'intuition (« L'intuition selon Thierry Janssen », à voir sur son site, thierryjanssen.com) • 2. Alexis Champion, fondateur d'Iris Intuition, institut de formation sur l'intuition, est docteur en informatique, spécialisé en intelligence artificielle. Il s'est investi dans l'étude scientifique des phénomènes intuitifs et intervient en qualité de conseil • 3. Michel Odoul est directeur et fondateur de l'Institut français du shiatsu et de psychologie corporelle appliquée. Son dernier livre, *Dis-moi pourquoi cela m'arrive maintenant*, vient de paraître aux éditions Albin Michel.