

Boostez votre intuition

Sommes-nous devenues trop rationnelles, trop structurées pour écouter cette petite voix intérieure qui nous rendait bien des services? À l'heure du choix multiple et des décisions minute, l'intuition est la nouvelle valeur sûre.

par PAULE NICOLL témoignages recueillis par ISABELLE DUCHÈNE photos SÉBASTIEN ROME

L'intuition, on est complètement pour! D'abord, c'est à elle qu'on doit les découvertes géniales, ensuite on aime l'idée que c'est un sixième sens qui nous veut du bien, et surtout... qu'elle est du genre féminin! Mais dans un monde où le raisonnement est roi, où il est recommandé de faire un tableau des plus et des moins avant de prendre la moindre décision, on aimerait bien pouvoir compter sur son intuition. Il nous faut juste le mode d'emploi pour apprendre à la reconnaître parmi toutes les idées qui nous traversent l'esprit, savoir l'écouter et décider de la suivre, si on veut, parce que **l'intuition...**

...c'est génial

Ce n'est pas un truc magique, limite ésotérique pour de rire. Sans elle, il ne pourrait y avoir d'invention ou de création. C'est elle, l'étincelle à l'origine de nombreuses découvertes. Ainsi Lionel Naccache, neurologue, auteur de *Le nouvel inconscient: Freud, Christophe Colomb des neurosciences* (éd. Odile Jacob), explique que notre cerveau fonctionne de la même façon pour résoudre un problème mathématique, composer un morceau de musique ou élaborer une recette de cuisine. «L'intuition géniale naît, à notre insu, du ►



“C'était comme si un refus s'imposait à moi.

C'était l'année de ma rentrée en sixième. Les vacances s'achevaient et un avion m'attendait pour repartir en Ardèche. J'avais l'habitude de prendre ces petits avions mais, ce jour-là, je n'en avais vraiment pas envie. C'était comme si un refus s'imposait à moi. Ma mère y voyait de la mauvaise volonté, un prétexte pour manquer la classe. Moi, j'ai tout mis en œuvre pour rater cet avion. Bizarrement, tous les éléments semblaient jouer en ma faveur: le RER

n'arrivait pas, le bus s'est retrouvé coincé dans les bouchons... Et quand on est enfin arrivées, les portes de l'embarquement se sont fermées sous nos yeux. Ma mère était très en colère. Jusqu'au moment où elle a appris que l'avion que j'avais manqué s'était écrasé dans le Vercors. Ainsi, depuis l'adolescence, mon intuition est devenue un guide que je ne manque jamais d'interroger et d'écouter.”
ALDREY, 33 ANS, RESTAURATRICE DE MEUBLES.

► Boostez votre intuition

travail effectué par notre inconscient à partir d'éléments fournis de façon consciente.» Tout d'abord, on réfléchit, on analyse le problème que l'on doit résoudre. Ensuite, on laisse incubé. Pendant ce temps, notre inconscient ana-

lyse les données recueillies et finit par donner naissance à une idée nouvelle. Euréka, c'est la phase de l'illumination. Il ne reste plus qu'à la vérifier, l'affiner et la mettre en forme pour la dernière étape, la finition.

Et alors? On perd nos clés sans arrêt? On imite Albert (Einstein). Primo, on se demande où on a bien pu les mettre cette fois. Puis on se creuse les méninges et, très rapidement, on passe à autre chose. Et, tout à coup, on

les retrouve dans la poche de l'imperméable que l'on portait hier. Bon, d'accord, ça ne marche pas toujours et il vaut quand même mieux prévoir un double de ses clés au cas où... la fulgurance intuitive tarderait à venir.



“ L'expérience m'a appris à faire confiance à mon instinct.

L'histoire m'est arrivée il y a une dizaine d'années. A l'époque, j'habitais près de la forêt de Montmorency. Et pour rentrer à la maison, je devais prendre des petites routes de campagne mal éclairées et traverser sous-bois et villages déserts. Ce soir-là, je rentrais d'un spectacle. Mon fils dormait sur le siège arrière. Il était tard, j'étais crevée. J'avais hâte d'arriver chez moi. Je roulais vite. Je ne pensais à rien en particulier, concentrée sur ma conduite. Soudain, la silhouette d'un gros chien noir avançant dans ma direction s'est imposée à moi, à la manière d'un flash.

L'image était si forte que j'ai ralenti, avant de m'arrêter net. C'est alors que j'ai vu surgir dans la lumière de mes phares un énorme sanglier qui traversait la route. A quelques secondes près, c'était l'accident. Si j'avais poursuivi mon chemin, j'y aurais laissé ma voiture, voire ma peau et celle de mon fils. Des images comme celles-ci m'avertissent d'un danger, j'en avais enfant, mais ma mère, cartésienne, disait de ne pas m'y fier. J'ai longtemps refoulé ce que je ressentais. L'expérience m'a appris à faire confiance à mon instinct.”

NATHALIE, 44 ANS, WEBMASTER.

...c'est féminin

Et c'est une chance inouïe qui nous permet de distinguer le bon pull d'un truc importable, le bon gars du tocard. Cette qualité typiquement féminine fascine les hommes autant qu'elle les irrite. Certains jaloux avancent qu'il s'agit surtout d'une question d'éducation. Qu'en Occident les femmes ont le droit de se laisser aller à leurs émotions alors que les hommes (les pauvres) sont élevés dans l'idée de s'en méfier. Pour d'autres, l'intuition repose sur l'observation, et comme les femmes sont plutôt observatrices, elles sont plus intuitives CQFD. Combien de messieurs sont capables de donner la couleur des yeux de la personne avec qui ils viennent de passer une soirée? Nous décodons plus rapidement les apparences – la manière de s'habiller, les gestes et les attitudes (le fameux langage non verbal). Comme nous sommes plus attentives à ces «détails», nous avons sans doute développé une plus grande perspicacité. **Et alors?** Les femmes ont un sacré avantage! Mais ce n'est pas suffisant. Il faut développer cet esprit d'observation. Décrypter les attitudes et le look de nos interlocuteurs pour savoir à qui on a affaire et pouvoir leur donner des conseils hyperpertinents s'ils nous en demandent.

... ça vient de l'intérieur

L'intuition, beaucoup la décrivent comme une image qui s'impose, un sentiment prégnant, une petite voix intérieure qui nous dit: «N'accepte pas ce job, ne prends pas cet ap-

part, c'est l'homme de ta vie, tu dois aller là-bas, etc.» On a tous une première impression, une préférence. Mais on ne le réalise pas toujours. Être à l'écoute de sa petite voix intérieure demande une grande disponibilité, mais on peut tous y arriver. «Un travail sur ►

Comment muscler votre 6^e sens

Bonne nouvelle, l'intuition, ce n'est pas qu'un don, ça se travaille. Quelques pistes...

● Travailler

l'estime de soi

«Une bonne estime de soi permet d'assouplir les mécanismes de défense qui agissent comme des filtres à émotions désagréables et diminuent notre capacité à discerner ce qui est bon ou mauvais pour nous», explique Christophe André, psychiatre. Avec une bonne estime de soi, on prend conscience de nos émotions et on leur accorde de la valeur.

Par exemple, on se demande si on va s'engager avec Jean-Pierre. Il est sérieux, travailleur, on le connaît depuis des années. On se sent en sécurité avec lui. En même temps,

il est sérieux, travailleur, on le connaît depuis des années et... ce n'est pas très exaltant, non?

● Apprendre à se faire confiance

Il faut une bonne dose de confiance en soi pour accueillir l'intuition car celle-ci ravive souvent des inquiétudes: crainte de l'inconnu, spectre de l'échec, peur de déplaire... Décider de faire confiance à son instinct est difficile. Mais l'intuition s'accompagne d'une énergie qui permet de balayer les obstacles.

Et puis si on se trompe, ça n'a pas d'importance.

Par exemple,

cette promotion ferait un bon effet sur notre CV et sur notre compte en banque, mais pas sur notre emploi du temps. En réfléchissant, on préfère garder du temps pour soi.

● Donner du sens

«L'intuition seule nous semble fragile. On n'y croit pas parce qu'elle nous paraît peu fondée. Il faut essayer de lui donner un sens pour être capable de la suivre en toute connaissance de cause», explique Alberto Eiguer, psychanalyste. Et pour donner du sens à ce qui, a priori, n'en a pas, il faut réfléchir à son passé, interroger ses sentiments et évaluer les conséquences de ses actes. Vous verrez que l'intuition a du sens, contrairement à l'impulsion.

Par exemple, on ne «sent» pas cet appartement qui répond pourtant à nos critères. On cherche ce qui cloche: un détail aperçu avant d'entrer, la rue d'à côté qui réveille un mauvais souvenir...

► Booster son intuition

soi permet de trier nos émotions, de donner de la valeur à nos impressions», explique Christophe André, psychiatre et auteur de *Imparfaits, libres et heureux: pratiques de l'estime de soi* (éd. Odile Jacob).

Il faut redevenir comme un enfant tenace qui dit «j'aime; j'ai pas envie», sans explications, car, en grandissant, notre intuition s'est laissé étouffer par nos idées préconçues, nos craintes, nos doutes.

Et alors? Quand nous regardons un objet, visitons un endroit, rencontrons une personne, enfilons un vêtement... il y a toujours une nanoseconde où nous avons un avis spontané, genre «top» ou

«beurk». Ce micro-instant de subjectivité parfaite, il faut s'y accrocher avant qu'une gymnastique mentale plus tordue prenne le relais et nous pousse à acheter ce pull très mode, mais trop moche.



“**Mon intuition n'a pas changé ma vie, elle l'a simplifiée.**”

Je me trouvais à Prague avec des amis. C'était jour de fête, les rues étaient noires de monde. Notre séjour s'achevant, nous voulions changer notre argent pour le voyage du retour. Le marché noir restant plus avantageux que les banques, nous avons décidé de tenter notre chance. Un homme nous a alpagués. A l'abri des regards, l'un d'entre nous s'est chargé de la transaction. Mais au lieu des 150 € attendus, nous nous sommes retrouvés avec l'équivalent de 30 €. Nous n'avions plus un sou pour rentrer à Paris. Tout le monde était dépité. J'étais la seule à garder le sourire, certaine

que nous allions coincer le voleur. Mes amis me répétaient qu'il était impossible de retrouver un homme aperçu furtivement au milieu d'une foule. Je n'ai pas voulu en démordre et me laissai guider par mon instinct, quand j'ai reconnu l'homme dans un café. Mes amis avaient peine à me croire. Néanmoins, le plus grand d'entre nous s'est approché de lui et lui a crié: «Vous nous avez arnaqués!» Pris de peur, ce dernier a rendu l'argent et s'est enfui sans demander son reste. Mon intuition n'a pas changé ma vie, elle l'a juste simplifiée, en m'aidant à aller à l'essentiel.”
SYLVIE, 41 ANS, CONSEILLÈRE FINANCIÈRE.

... c'est une piste à suivre

Se fier uniquement à ses intuitions est trop risqué, pensez-vous. Vous avez raison. La version 2007 de l'intuition, c'est «l'intelligence émotionnelle» ou l'intuition mariée à la réflexion. Explications. On oppose toujours la raison à l'émotion, alors que l'intelligence se nourrit de nos émotions. Aujourd'hui, notre environnement se complexifie, les informations se multiplient à l'infini, et il est impossible d'analyser tous les détails pour faire le bon choix. L'intuition ouvre d'autres horizons dans la compréhension, ce qui s'avère très utile. D'ailleurs, les grandes entreprises réclament de la créativité, soit un subtil équilibre entre intuition et réflexion.

Et alors? Pour développer son intelligence émotionnelle, il faut faire travailler son cerveau droit. C'est dans cet hémisphère que siègent sentiments, imagination, créativité, perception globale des choses. Pour stimuler cette zone, on s'aère l'esprit, on fait du loisir créatif, de la cuisine, on sollicite ses sens: toucher, odorat, vue. C'est ahurissant de simplicité et très agréable. ●

A lire

«Coachez votre intuition Et provoquez le hasard», par Vanessa Mielczareck, éd. Seuil/ La vie en mieux, 192 p., 19 €.