

Intuition

j'apprends à la développer...

Nous avons tous un *sixième sens*, qui nous oriente avec succès dans nos doutes et nos choix de vie. Mais savez-vous que cette précieuse faculté, l'intuition, peut être développée ? Découvrez les réponses qui sont en vous et provoquez votre chance grâce aux conseils de Vanessa Mielczareck, spécialiste de l'intelligence intuitive.



Fémi-9 : Qu'est-ce que l'intuition ?

Vanessa Mielczareck : L'intuition est un mode de perception de la réalité en lien avec l'hémisphère droit de notre cerveau. Elle a une fonction psychologique réelle et n'est pas quelque

chose de magique comme nous pourrions le croire. Elle est localisée et représente une qualité que nous pouvons stimuler.

Fémi-9 : Quelle est la fonction de l'hémisphère droit du cerveau dont émane l'intuition ?

Vanessa Mielczareck : Nous sommes tous dotés d'un néo-cortex divisé en deux polarités. Le cerveau gauche génère les aptitudes analytiques, logiques, rationnelles, c'est de

là que proviennent les sens du détail et de l'action. Le cerveau droit gère la sensibilité, la réceptivité, le monde émotionnel, la compréhension globale et l'intuition. Ces deux polarités sont fondamentalement complémentaires. Nous recevons la validation d'une intuition à condition de la traduire par des actions dans la réalité. C'est, par exemple, le cas des mathématiciens qui, sur base d'une intuition, développent ensuite une démonstration logique. L'intuition est l'autre nom de l'inspiration des chercheurs, des génies, des créateurs.

Fémi-9 : Chacun de nous a donc accès à ce sixième sens ?

Vanessa Mielczareck : À la base, nous avons tous ce *sixième sens* à disposition, si nous y sommes attentifs. Par exemple, l'intuition frappe notre esprit de telle sorte que nous savons que c'est notre réponse. Il m'est

CERTAINES PERSONNES, PLUS SENSIBLES, PLUS ÉMOTIVES, SONT PLUS ENCLINES À UTILISER LEUR INTUITION. LES FEMMES ONT LA RÉPUTATION D'AVOIR UN ACCÈS PLUS FACILE À LEUR SIXIÈME SENS



arrivé d'être en voiture et de découvrir, en lisant la publicité du camion devant moi, la solution à un problème ! Néanmoins certaines personnes, plus sensibles, plus émotives, sont plus enclines à utiliser leur intuition. Les femmes ont la réputation d'avoir un accès plus facile à leur *sixième sens*...

1/ Elle est l'auteure des "9 secrets de l'intuition, comment prendre les bonnes décisions au quotidien", Éditions Quintessence, 12 euros. Découvrez son travail sur les sites : www.coachingintuition.com et www.vanessa-mielczareck.eu.

DU 9 DANS MA VIE

QUAND VOUS DÉCODEZ VOS PETITES INTUITIONS, SUIVEZ-LES ET APPRENEZ À MIEUX REPÉRER DE QUELLES MANIÈRES ELLES VOUS AIDENT. VÉRIFIEZ QUE DES SITUATIONS POSITIVES EN RESSORTENT.



DÉCODEZ SOUS QUELLE FORME SE MANIFESTE VOTRE INTUITION

1 PAR LE CANAL KINESTHÉSIQUE : LE RESSENTI PHYSIQUE

" Dans ce cas, votre ressenti physique vous aide à capter des intuitions. Lorsque vous vivez une situation positive, vous ressentez des sensations agréables, comme une

dilatation de la poitrine. À l'inverse, vous pouvez éprouver un resserrement de la poitrine ou une contraction du ventre. Vous êtes une éponge qui capte physiquement les éléments de votre milieu, explique Vanessa Mielczarek. Quand vous arrivez dans une pièce,

Fémi-9

vous ressentez l'ambiance du lieu, le malaise s'il y en a un. Vous ressentez aussi facilement l'état d'une personne et avez de fortes impressions au sujet des autres, vous avez spontanément des informations sur le devenir d'une relation ou d'une rencontre. Vous êtes prédisposée à cette intuition lorsque vous êtes bien en contact avec vos émotions."

2 PAR LE MODE AUDITIF : LA PETITE VOIX

" Cette seconde manifestation de l'intuition vous aide surtout dans les aspects pratiques de votre vie. Elle délivre des informations intéressantes qui arrivent sous forme de petites phrases à l'esprit. Vous vous dites, par exemple, " Appelle untel " ou " Va à tel endroit ". Cela vous paraît anecdotique mais en général, vous aboutissez à un résultat vous correspondant. Vous trouvez une information que vous cherchiez ou vous croisez quelqu'un que vous souhaitiez voir. Il s'agit ainsi bien là d'une intuition : quelque chose de plus passe par vous

et vous pousse, comme si une réponse vous attendait. Il est très amusant de repérer dans notre quotidien ce qui fait écho à notre questionnement, au volant, en écoutant une chanson, en lisant un magazine. "

3 PAR L'INTUITION VISUELLE : LES FLASHES VISIONNAIRES

" Enfin, si des flashes s'imposent à votre esprit comme une évidence, si vous savez que ces informations sont vraies sans pouvoir l'expliquer, vous expérimentez l'intuition visuelle. Du point de vue psychologique, il s'agit du balayage superficiel : l'aptitude à scanner en un éclair le sens d'une situation, à en avoir une compréhension immédiate et globale, précise Vanessa Mielczarek. Cette intuition déploie vos antennes, vous voyez des faits avant qu'ils n'arrivent. Visionnaire, anticipateur, vous prévoyez la manière dont les choses vont aboutir. Aussi pouvez-vous foncer et réajustez les choses au besoin."

5 ASTUCES

POUR DÉVELOPPER VOTRE INTUITION

1 SUIVEZ VOS INTUITIONS

" Quand vous décidez vos petites intuitions (voir ci-dessus), suivez-les et apprenez à mieux repérer de quelles manières elles vous aident. Vérifiez que des situations positives en ressortent. Puis faites confiance à votre intuition pour de plus grandes décisions dans votre vie. "

2 REPÉREZ TOUT CE QUI N'EST PAS UNE INTUITION

" Une intuition, c'est une information en plus qui vous oriente vers les meilleures solutions. Si une situation débouche sur une complication ou une contrariété, c'est que l'information ne provenait pas de l'intuition, insis-

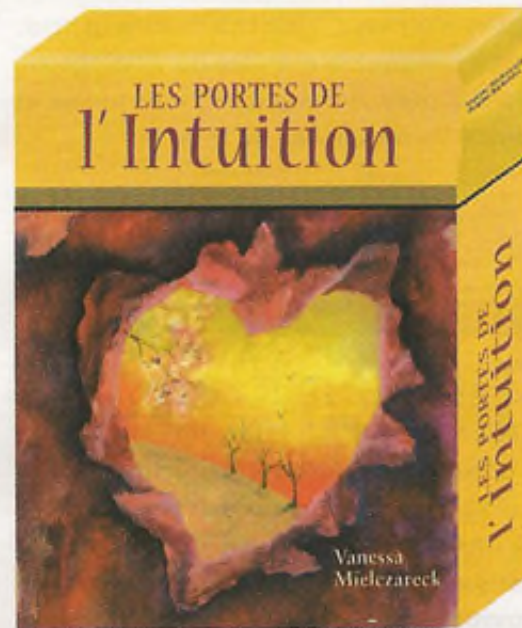
DU 9 DANS MA VIE

te Vanessa Mielczareck. Ainsi, il ne faut pas la confondre avec le désir (pas forcément réalisable ou dans nos aptitudes), la peur (qui nous sert au ventre) ou encore le fantasme, la compulsion, la croyance... "

3 DISSOCIEZ-VOUS DE VOS PREOCCUPATIONS

" Quand vous n'y pensez plus, votre intuition arrive.

- Pratiquez des petites relaxations de 10 minutes par jour.
- Faites une promenade dans la nature pour vous détendre.
- Laissez flotter votre cerveau en écoutant de la musique.
- Faites des arts martiaux ou du yoga."



112 Fémi-9

4 STIMULEZ VOTRE CERVEAU DROIT

" Tout ce qui le stimule développe votre intuition.

- Les travaux de créativité.
- Les exercices de développement des cinq autres sens : visuel, auditif, kinesthésique, olfactif, gustatif.
- Les messages de l'intuition elle-même comme les coïncidences. "

5 ADOPTEZ L'OPTIMISME

" Envisager la vie d'une autre manière, positive et curieuse du monde et des autres, aide à avoir des impressions intuitives. Le frein à l'intuition, c'est le pessimisme, le stress, la vie " le nez dans le guidon ". Vivre trop dans l'imédiateté bouche l'horizon et les différents possibles, conclut Vanessa Mielczareck. "

L'OUTIL EN PLUS

Vanessa Mielczareck et Brigitte Barberane ont conçu un jeu de 54 cartes, un oracle réunissant l'intelligence intuitive et la peinture symbolique. Posez votre question et procédez à un tirage : vous découvrirez alors un enseignement personnel, des conseils pratiques d'action et la manière dont votre intuition peut guider votre vie.

Les portes de l'Intuition, Le courrier du livre, 22 euros.



EN AMOUR, L'INTUITION NOUS AIDE À MIEUX COMPRENDRE NOTRE PARTENAIRE, À MIEUX COMMUNIQUER AVEC LUI, À SAVOIR QUAND ET COMMENT LUI PARLER DE CERTAINES CHOSSES.

LES GRANDS + DE L'INTUITION

● Dans une relation amoureuse :

Elle nous aide à mieux comprendre notre partenaire, à mieux communiquer avec lui, à savoir quand et comment lui parler de certaines choses.

● Au travail :

Elle nous donne de bonnes idées et sur certains de nos projets nous fait sentir ce qui va marcher ou ce qui ne va pas marcher.

● Avant de signer un contrat :

Elle nous alerte sur des éléments à revoir ou au contraire nous indique : " Vas-y fonce, c'est fluide ".

● Avant de prendre le volant :

Elle nous délivre des éléments sur notre état intérieur, sur le seuil de vigilance à adopter.

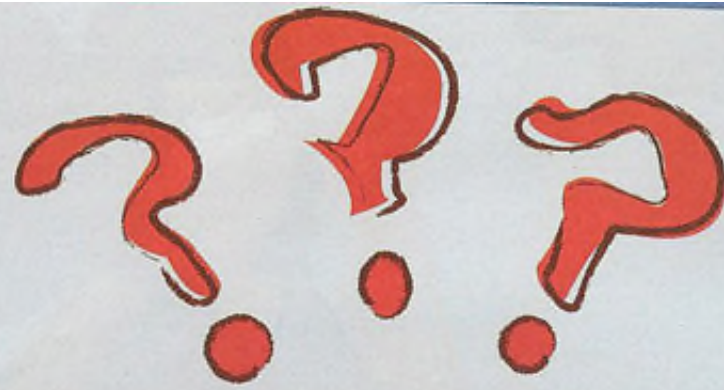
● Quand nous allons nous coucher :

Elle nous aide à clarifier un geste, une préoccupation. Nous endormir ainsi donne des pistes par rapport à une question, à laquelle l'inconscient va tenter de répondre.

● Au réveil :

Elle nous donne de très bonnes idées sous forme d'éclairs lumineux. Si nous sommes à l'écoute de nos premiers moments, bien souvent cela porte ses fruits.

mars - mai 2012 113



LES 4 PARAMÈTRES D'UNE INTUITION

- Elle semble surgir de nulle part.
- Nous savons qu'elle est véridique et ignorons comment nous le savons.
- Elle est si convaincante qu'elle nous pousse à agir.
- En l'écoutant, des situations favorables nous arrivent.

J'AI SENTI QU'IL FALLAIT PROFITER DE LA PRÉSENCE DE MON BEAU-PÈRE

Alix, 33 ans : " Chaque année, mon copain et moi partions au soleil pendant les fêtes, les Noëls en famille, très peu pour nous ! Mais, il y a deux ans, j'ai eu l'envie

très forte de passer du temps dans la famille de Jérémie. J'ai mis ça sur le compte de la nostalgie, me disant qu'à 30 ans, les priorités changeaient. Nous avons fait pas mal

de choses avec ses parents, resto, balades, shopping. Nous étions contents, ils étaient très disponibles. En fait, le père de Jérémie était malade, mais ils le cachaient aux enfants. Il est mort quelques semaines plus tard, tout

le monde a été très choqué. Mais je remercie le ciel de ces derniers beaux souvenirs avec lui. Et je me dis que ce n'est pas un hasard si j'ai ressenti le besoin de changer nos plans cette année-là."

L'avis de Vanessa Mielczareck : Alix a ressenti quelque chose d'impérieux en lien avec un changement du cours de sa vie. Elle a bien fait de suivre cette information donnée par son intuition.

Il y a des grands rendez-vous avec ceux que nous aimons, des moments que nous ne pouvons pas rater car ils ne se reproduiront plus. Alix a fait ce qu'elle avait à faire et n'a pas eu de regrets.

J'AI ACCEPTÉ DE DÉMÉNAGER POUR LE TRAVAIL ET J'AI BIEN FAIT !

Imane, 28 ans : " J'étais en poste à Londres, et après 5 ans, je m'y trouvais comme chez moi. Quand ma direction m'a proposé de bouger à Paris, je ne savais pas quoi dire ! J'avais beau peser le pour et le contre en faisant des listes, je n'arrivais pas à prendre ma décision. Au pied du mur, j'ai arrêté de tourner le problème dans tous les sens, je me suis écoutée et j'ai

suivi mon intuition qui me disait de déménager. J'ai très bien fait ! D'un côté, mon nouveau job s'est révélé intéressant et m'a permis un développement de carrière avec une promotion. Et ma grande sœur, de qui je voulais me rapprocher, est tombée enceinte peu après mon installation. J'ai pu vivre auprès d'elle sa première grossesse et la naissance de mon neveu. "

L'avis de Vanessa Mielczareck : Imane n'arrivait pas à prendre de décisions car, en faisant des listes pour et contre, elle avait trop d'informations rationnelles et aboutissait à une impasse. Parfois il faut décider de manière irrationnelle. Ce qu'Imane a fait. En répondant oui à ce qui semblait mieux pour elle, en accep-

tant de prendre des risques, en osant faire les choses, elle s'est offert le meilleur pour sa vie. L'intuition est une boussole, faire appel à elle nous sort du brouillard et du vide. Ensuite, il suffit de passer à l'action pour constater, avec bonheur, qu'elle fonctionne !

Olivia Dumont-Dallemagne