

Les 7 façons pour mieux écouter votre intuition

jean ricard

L'intuition, c'est l'affaire d'une seconde de clairvoyance, par définition impromptue. Mais l'attitude intuitive se cultive au fil du temps, c'est un choix et un art de vivre, dont voici quelques clés.

On aimerait tous avoir de « bonnes intuitions. » Mais à bien y réfléchir, la mauvaise intuition n'est pas de l'intuition. Elle est un désir, un préjugé, une fantaisie de l'imagination prise pour une intuition. Le propre de l'intuition est de fournir une information juste sur une situation à venir. Que faire, puisque le processus est inconscient ? Laisser à l'inconscient plus de place pour s'exprimer. Surtout, ne vous mettez pas martel en tête ! Être à l'écoute de son intuition, c'est d'abord lâcher prise et accepter ce qui vient. Un état d'esprit serein, le développement de l'attention au moment présent, l'écoute de votre corps sont autant d'attitudes qui vous permettront de vous engager sur la voie intuitive.

1/Mieux écouter votre intuition : Croyez en votre intuition

Car elle existe. Tout commence par-là. Nous avons pris l'habitude de répéter que la logique est notre seul guide. Sur l'idée de rationalité des agents économiques, on a bâti des systèmes, dont on constate aujourd'hui toute la pertinence ! Il faut être convaincu de l'existence et de la validité de l'intelligence intuitive, si mystérieuse nous semble-t-elle. Le psychologue Richard Wiseman, qui a travaillé sur la chance, a identifié chez les chanceux ces deux caractéristiques : ils croient en leur *baraka*, et ils suivent beaucoup plus leur intuition que les malchanceux. Remémorez-vous vos moments intuitifs, cultivez un jardin secret de l'intuition.

2/ Pratiquez la détox sensorielle

D'une obligation à l'autre, sans réel moment de vraie relaxation, nous nous retrouvons prisonniers d'une spirale de stress : des repas vite pris, des litres de café, un sommeil approximatif, la télévision comme seule source de détente, du bruit dans la rue, au bureau... STOP ! Vouloir entendre ses intuitions dans ces conditions... Autant essayer d'écouter le chant des oiseaux pendant une rave-party. Prenez soin de vous : offrez-vous de vrais moments de détente, prenez le temps de savourer une nourriture saine. Essayez de trouver des moments de calme pour vous ressourcer. « *Le silence est sensation, perception, échange* » écrit Marc de Smedt. « *Univers intérieur, mais tactile. Canal de communication.* »

3/ Ecoutez votre corps

« *Bien souvent, quand nous sommes en présence de tiers ou dans certaines situations, nous avons des émotions corporelles dont nous ne tenons pas compte* » souligne Maud Kristen, voyante reconnue. Cela peut se traduire par une sensation de malaise inattendu, qui n'a pas lieu d'être. Le corps est l'interface, le récepteur de l'information en même temps qu'il exprime ce que votre intellect ne peut discerner. Les Anglo-Saxons parlent de gut feeling, littéralement sensation des tripes, pour désigner l'intuition. Le fils du milliardaire George Soros explique que son père est parfaitement capable d'expliquer ses actions par moult théories. « *Quand j'étais jeune, je l'écoutais parler et je me disais que tout ça, c'était des conneries. En réalité vous savez, il modifie sa position sur le marché ou prend une décision de ce genre quand son dos commence à le faire souffrir. Il a littéralement un spasme de douleur qu'il prend pour un avertissement.* » (Cité par Malcom Gladwell dans La Force de l'intuition).

4/ Cultivez la transe

Hou ! le gros mot ! Mais la transe ne désigne pas uniquement l'exaltation, la perte de contrôle de soi ou le délire. Dans sa forme légère, elle favorise dans le

cerveau le phénomène de synesthésie, c'est-à-dire la coopération entre tous les centres cérébraux, qui est source d'intuition et de créativité. La méditation pratiquée régulièrement est une voie immobile. Le mouvement est une autre voie : yoga, *tai-chi*, *qi gong*... Autant de gymnastiques qui ont été inventées pour exploiter le potentiel de la transe. D'une manière générale, mettre son corps en mouvement est un préalable, car cela favorise la perception, et c'est dans la perception que naît l'intuition. Un bon début peut être de préférer autant que possible la marche à pied aux transports en commun.

5/Mieux écouter votre intuition :« Intuitez » sans cesse

Ecouter son intuition, ça signifie être réactif, oser sortir du rang. La vie va vous offrir des centaines d'occasions de pratique. Les paroles aimables peuvent cacher des intentions sournoises, que vous signale une sensation de malaise. Comprenez le sens de l'intuition et réagissez en fonction d'elle. De cette manière, vous vous renforcez. L'intuition peut vous pousser à sortir des sentiers battus. Vous serez parfois seul, et prendrez des décisions que peu de gens comprendront. Qu'importe ! La vie a plus d'imagination que les statistiques. *« Dès que vous vous débarrassez de l'idée que vous devez plaire aux autres avant de vous plaire à vous-même, vous commencez alors à vous fier à votre instinct disait l'actrice américaine Raquel Welch. Et ce n'est qu'à ce moment-là que vous êtes satisfait. Vous devenez alors de plus en plus satisfait et les gens auront tendance à être satisfaits de ce que vous faites. »*

6/ Soyez honnête avec vous-même

Vous êtes le juge ultime de vos expériences. Vous pouvez avoir des intuitions qui vous rendent nerveux mais qui sont justes à 90 %, tandis que la grande majorité de vos éclairs de certitude inébranlable mènent à des fiascos. Apprenez à repérer vos

moments d'intuition. Soyez lucide, évitez les raisonnements alambiqués du style : « *C'est vrai que j'avais cette intuition et que je me suis trompé mais finalement ce qui est arrivé après était bénéfique, donc au final l'intuition était bonne.* » Si vous tenez un journal de vos intuitions, privilégiez les faits : quelle était la situation ? Qu'est-ce que vous avez ressenti physiquement ? Quelle décision avez-vous pris ? Que s'est-il passé ensuite ? Efforcez-vous de toujours faire la différence entre les faits et leur interprétation, basée sur des émotions et des désirs qui peuvent être trompeurs. N'écartez pas l'hypothèse des perceptions extrasensorielles, mais n'en voyez pas partout non plus.

7/ Amusez-vous

Souvenez-vous que l'être humain se développe en jouant. En devenant adulte, nous oublions cette part de nous-mêmes. Dans sa réflexion sur l'intelligence intuitive, Francis Cholle met en avant le rôle du jeu dans la créativité. « *Les vraies avancées explique-t-il, doivent nécessairement rompre avec l'ordre logique que nous connaissons.* » Dans cette brèche s'engouffre l'idée qui nous fait avancer. Le jeu est une expérience dynamique, qui nous absorbe et n'a d'autre finalité que de nous procurer du plaisir. Tout est possible : lire, sculpter, peindre, faire du théâtre... C'est dans cet esprit que nous vous conseillons d'expérimenter vos perceptions extrasensorielles. Imaginez que depuis votre enfance, vous ayez vécu avec une jambe attachée dans le dos, obligé de sautiller à cloche-pied. Quoi de plus jouissif, si on vous rendait soudain l'usage de ce membre, que de dévaler les collines en chantant ! L'intuition naît et s'épanouit dans l'expérience de la liberté. « *Les gens ne voient que ce qu'ils sont préparés à voir* » écrivait Ralph Waldo Emerson. Soyez prêt à tout