

DIANE BRANDON

DÉVELOPPER SON INTUITION

COMMENT ÉVEILLER VOS APTITUDES NATURELLES
EN QUELQUES ÉTAPES FACILES



DIANE BRANDON

DÉVELOPPER SON INTUITION

COMMENT ÉVEILLER VOS APTITUDES NATURELLES
EN QUELQUES ÉTAPES FACILES



A.A

Éloges de *Développer son intuition*

Développer son intuition est un guide stimulant pour comprendre et approfondir, une étape à la fois, l'accès au monde de l'intuition. Diane Brandon, auteure de ce merveilleux livre, convie le lecteur à l'exploration d'un sujet complexe comme seul sait le faire un véritable maître de l'intuition, c'est-à-dire dans un style accessible et facile à comprendre.

— Bernie Ashman, astrologue, auteur de *SignMates* et de *Signes solaires et vies antérieures*

Si vous vous êtes déjà interrogé sur l'intuition, ce livre répondra à vos questions. Diane Brandon démystifie l'intuition et dispense un enseignement à la portée de tous. Les méditations et les exercices sont faciles à mettre en pratique et, grâce au style clair et concis de l'auteure, chacun peut apprendre à développer et à utiliser ses facultés intuitives naturelles.

— Sherrie Dillard, médium et voyante, auteure de *Discover Your Psychic Type* et *L'amour et l'intuition*, www.sherriedillard.com

Contrairement à ce qu'on nous propose habituellement, Diane ne nous promet ni de gagner à la loterie ni de trouver l'amour éternel. Elle nous offre plutôt une méthode sérieuse et facile à suivre pour comprendre, aiguïser et mettre à profit notre intuition. Ce guide rempli de commentaires pertinents, d'exercices et de méditations guidées s'adresse à vous si vous êtes davantage intéressé par ce que l'intuition peut véritablement changer dans votre vie que par les avantages frivoles qu'elle peut vous procurer.

— Valentine Leonard, P.h. D., conseillère spirituelle et formatrice en créativité, auteure de *Bergson-Deleuze Encounters*

Copyright © 2013 Diane Brandon
Titre original anglais : Intuition For Beginners
Copyright © 2015 Éditions AdA Inc. pour la traduction française
Cette publication est publiée en accord avec Llewellyn Publications, Woodbury, MN, www.llewellyn.com
Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit sans la permission écrite de l'éditeur, sauf dans le cas d'une critique littéraire.

Éditeur : François Doucet
Traduction : Diane Thivierge
Révision linguistique : L. Lespinay
Correction d'épreuves : Nancy Coulombe, Audrey Faulkner
Conception de la couverture : Matthieu Fortin

Photo de la couverture : © Thinkstock
Mise en pages : Sébastien Michaud
ISBN papier 978-2-89752-567-5
ISBN PDF numérique 978-2-89752-568-2
ISBN ePub 978-2-89752-569-9
Première impression : 2015
Dépôt légal : 2015
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque Nationale du Canada

Éditions AdA Inc.

1385, boul. Lionel-Boulet
Varenes, Québec, Canada, J3X 1P7
Téléphone : 450-929-0296
Télécopieur : 450-929-0220
www.ada-inc.com

info@ada-inc.com

Diffusion

Canada : Éditions AdA Inc.
France : D.G. Diffusion
Z.I. des Bogues

31750 Escalquens — France
Téléphone : 05.61.00.09.99

Suisse : Transat — 23.42.77.40

Belgique : D.G. Diffusion — 05.61.00.09.99

Imprimé au Canada



Participation de la SODEC.
Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada (FLC) pour nos activités d'édition.

Gouvernement du Québec — Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres — Gestion SODEC.

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Brandon, Diane, 1948-

[Intuition For Beginners. Français]

Développer son intuition : comment éveiller vos aptitudes naturelles en quelques étapes faciles

Traduction de : Intuition For Beginners.

ISBN 978-2-89752-567-5

1. Intuition. 2. Facultés psychiques. I. Titre. II. Titre : Intuition For Beginners. Français.

BF315.5.B7214 2015 153.4'4 C2015-940494-0

Conversion au format ePub par:

LAB ||| URBAIN
Plus qu'une agence

www.laburbain.com

DÉVELOPPER SON INTUITION

COMMENT ÉVEILLER VOS APTITUDES NATURELLES
EN QUELQUES ÉTAPES FACILES

Diane Brandon

Traduit de l'anglais par
Diane Thivierge

ADA
éditions

Au stade où en est l'être humain dans son évolution, certaines choses d'une grande profondeur et d'une grande complexité ne lui sont accessibles qu'au moyen de l'intuition.

— JOHN ASTIN

Remerciements

Ce livre représente l'aboutissement de plusieurs années d'enseignement et de recherche, au cours desquelles de nombreuses personnes ont nourri mon travail.

J'aimerais remercier tous les clients et les étudiants avec qui j'ai eu le bonheur de travailler au fil des ans. Outre leur chaleur humaine, ils m'ont souvent fait don de leur perspicacité et, à leur contact, ma propre compréhension des rouages de l'intuition s'est élargie et approfondie. Je leur suis extrêmement reconnaissante d'avoir accepté de travailler avec moi et de m'avoir tant apporté.

Je remercie également de tout cœur les amis proches qui m'ont soutenue dans la rédaction de cet ouvrage, et je pense tout particulièrement à Kathlyn Bushnell et à Theresa Waltermeyer, deux bonnes amies qui ont fait la route avec moi en me gratifiant de leurs suggestions et d'une écoute attentive lorsque j'avais des doutes.

Je souhaite également remercier toute l'équipe de ma maison d'édition qui a cru en mon projet et m'a aidée à le démarrer, y compris Angela Wix, Andrea Neff et Andy Belmas.

J'espère que tous les efforts investis dans la création de ce livre seront enrichissants pour tous ceux et celles qui le liront.

Introduction

L'intuition pourrait se révéler un véritable cadeau pour vous. Ce phénomène absolument merveilleux enrichira votre existence de mille et une façons grâce à ses bienfaits de toutes sortes. Et si la spiritualité occupe une place importante dans votre vie, vous serez encore plus comblé, car l'intuition peut faciliter votre accès à la source (Dieu, le Divin, l'Univers, le dépositaire de toute la connaissance, etc.) et consolider vos liens avec le monde spirituel.

Malgré ses avantages considérables, certains peuvent imaginer que l'intuition est hors d'atteinte. En vérité, nombreux sont ceux qui aimeraient y recourir plus souvent pour enrichir leur vie, mais qui ne savent absolument pas comment s'y prendre. Ce livre vous aidera à reconnaître les manifestations de votre intuition, à en saisir les tenants et aboutissants, à la développer et à l'appliquer à différentes situations dans votre vie.

Mon histoire personnelle

Je crois fermement à l'intuition et à ses nombreux bienfaits. Je travaille avec elle de manière professionnelle depuis 1992 en tant que conseillère en intuition intégrative (le mot « intégrative » renvoie aux différentes approches que j'incorpore dans ma méthode). De nombreux clients sont des habitués et j'ai la chance de recevoir régulièrement des commentaires positifs sur mes habiletés.

Bien que le fait de développer mon intuition se soit avéré facile pour moi, en réalité, cette aptitude est entrée dans ma vie de manière parfaitement inattendue. J'ai toujours été intéressée par l'intuition, en plus d'être profondément spirituelle, mais j'étais loin de me croire intuitive et d'imaginer qu'un jour je travaillerais dans ce domaine. Cela ne m'a même jamais effleuré l'esprit. J'ai eu la surprise de ma vie lorsque j'ai commencé à travailler avec mon intuition ! J'ai eu accès à un monde dont je ne

soupçonnais même pas l'existence, et ce, de manière complètement inattendue, ce qui n'a fait qu'ajouter à l'effet de surprise. Au début, j'ai eu du mal, car la notion même d'intuition m'était restée jusque-là étrangère et j'y allais un peu à tâtons. Cependant, mes clients ne manquaient jamais de me manifester leur satisfaction. À mon grand étonnement, moi qui ne m'étais jamais considérée comme intuitive, j'ai appris qu'apparemment je l'étais.

Or, l'intuition n'avait jamais fait partie de mon identité ni de l'image que j'avais de moi-même. Cependant, comme j'ai toujours senti le besoin de *comprendre* les choses, il n'en fallait pas plus pour que je me lance dans l'étude de ce phénomène afin d'en saisir la nature et les bienfaits. Je me suis donné comme mission de comprendre du mieux que je le pouvais les tenants et aboutissants de l'intuition, chose qui a été rendue possible grâce à mon travail sur ma propre intuition, à l'enseignement, à l'observation de mes étudiants et à mes recherches personnelles.

J'ai le sentiment maintenant de beaucoup mieux saisir la nature de l'intuition. Depuis 1996, je donne des ateliers, des séminaires et des cours sur la façon d'accéder à l'intuition, et j'adore voir les visages des participants s'illuminer lorsqu'ils réussissent à le faire sur commande, souvent pour la première fois consciemment. Parce que je comprends de mieux en mieux ce qui fait de l'intuition une faculté, je suis en mesure de mieux l'enseigner. J'ai été ravie de voir mes étudiants un à un accéder à leur intuition et apprendre à avoir confiance en leurs aptitudes innées.

Les bienfaits de l'intuition

Il peut être extrêmement agréable de recevoir de l'information par l'intermédiaire de l'intuition, mais il y a plus. De nombreux autres bienfaits, dont certains ne vous ont sans doute jamais effleuré l'esprit, peuvent en découler. En voici quelques-uns :

- L'intuition aide à prendre des décisions.
- L'intuition aide à régler des problèmes.
- L'intuition est une source supplémentaire d'informations.
- L'intuition aide à trouver et à renforcer sa voix et sa source de savoir intérieures.
- L'intuition peut augmenter la confiance en soi et le pouvoir personnel.
- L'intuition peut aider à mieux comprendre les autres.
- L'intuition peut améliorer les relations interpersonnelles.
- L'intuition peut aider à vivre le moment présent.
- L'intuition peut accroître l'objectivité et aiguïser les perceptions.
- L'intuition peut aider à réagir avec moins de précipitation.

Étudions ces bienfaits un à un.

L'intuition aide à prendre des décisions

Tout le monde doit prendre régulièrement des décisions dans la vie. Personne n'y échappe. Avant d'arrêter notre choix, nous étudions minutieusement la situation et, au besoin, nous nous renseignons. Mais il arrive qu'en dépit de tous ces préparatifs, nous ne sachions toujours pas quelle est la bonne décision, surtout lorsque plusieurs facteurs et options entrent en jeu.

L'intuition peut être très utile lorsque vient le temps de prendre une décision. Elle peut nous aider à sentir ou à pressentir la meilleure option ou orientation. Elle peut nous aider à mieux comprendre les différents facteurs qui entrent en ligne de compte et à en peser le pour et le contre. Et il arrive même qu'elle nous fasse découvrir de nouveaux facteurs auxquels nous n'avions pas songé. Notre intuition peut nous donner une petite tape sur

l'épaule et attirer notre attention sur des problèmes insoupçonnés, avec solutions à la clé.

Parfois, elle nous fait comprendre que nous ne sommes pas prêts à prendre une décision, même si nous trépignons d'impatience et avons l'impression d'avoir déjà fait le tour de la question. Toute décision prématurée peut se traduire par d'inutiles souffrances, car lorsqu'on s'aperçoit qu'on a eu tort, il faut faire face aux nouvelles difficultés qui découlent de notre mauvais choix.

L'intuition peut se révéler une alliée précieuse : elle nous aide à prendre les meilleures décisions possibles aux moments les plus opportuns.

L'intuition aide à régler des problèmes

Comme il serait merveilleux de pouvoir traverser la vie sans jamais être confronté au moindre problème ! Mais la vie, bien sûr, n'est pas ainsi faite. Nous connaissons toujours des hauts et des bas et aurons toujours des problèmes à régler, pas seulement dans notre vie personnelle, mais aussi au travail.

Or, l'intuition peut nous aider à résoudre nos problèmes. Elle peut attirer notre attention sur des facteurs omis ou négligés. Il arrive que nous travaillions d'arrache-pied sur une difficulté, essayant de trouver où se cache le problème, et que nous essuyions échec après échec, alors que notre intuition pourrait nous indiquer l'emplacement précis des embûches et la façon exacte de les surmonter.

Disons que vous avez un enfant qui soudain se comporte mal à l'école. Peut-être iriez-vous en parler à son professeur ou vous adresser au conseiller pédagogique, au directeur de l'école, à un thérapeute, à votre ministre du culte ou à tout autre guide spirituel, avec pour résultat des informations et des avis contradictoires. Vous risqueriez d'en sortir confus et frustré.

Peut-être essaieriez-vous de mettre en pratique certaines de leurs recommandations, sans être certain que ce soit les bonnes et qu'elles seront efficaces — alors que votre intuition, dans la mesure où vous savez l'utiliser, aurait pu vous indiquer la meilleure stratégie à adopter. Lorsque votre intuition est aiguisée, vous pouvez essayer différentes approches, savoir si elles conviennent ou non et trouver celle qui donnera les meilleurs résultats.

Ne sous-estimez jamais la capacité de votre intuition à vous aider à résoudre les problèmes qui vous rendent la vie difficile.

L'intuition est une source supplémentaire d'informations

En réalité, l'intuition peut nous aider à obtenir davantage d'informations, car elle en multiplie les sources. Elle nous fournit des renseignements auxquels le reste du cerveau n'a pas accès, ce qui en fait une merveilleuse faculté, en plus de renforcer les sources d'informations habituelles que sont les cinq sens et l'hémisphère gauche du cerveau.

L'intuition est une formidable ressource. Il y a fort à parier que plus vous développerez la vôtre, plus vous vous en félicitez.

L'intuition aide à trouver et à renforcer sa voix et sa source de savoir intérieures

Le fait d'entrer en contact avec la voix et la source de savoir intérieures que nous possédons tous peut être merveilleux et peut également nous doter de nouveaux moyens d'agir. Accéder à notre voix intérieure peut nous aider à découvrir notre propre autorité intérieure. Malheureusement, nombreux sont ceux qui ont du mal à trouver leur propre savoir intérieur et à y accéder, et cela se complique encore plus lorsqu'il s'agit de l'autorité intérieure. Ils risquent d'écouter n'importe qui, sauf eux-mêmes, et de chercher continuellement l'approbation ou la valorisation auprès d'experts et de personnes en position d'autorité.

Il est parfois nécessaire d'avoir recours à des sources d'informations extérieures, mais en développant notre source de savoir et notre autorité intérieures, nous parvenons à déterminer ce qui nous convient le mieux. Notre voix intérieure peut nous aider à faire le tri parmi un vaste bassin d'informations externes et à trouver l'approche qui nous semble la meilleure. Notre intuition peut être un guide sur lequel nous pouvons compter, une sorte de gouvernail interne, si l'on veut.

C'est en accédant à notre intuition que nous trouvons notre voix intérieure, et c'est en développant et en renforçant notre intuition que nous consolidons également notre savoir intérieur.

Votre voix et votre source de savoir intérieures peuvent faire de vous le maître de votre destinée, et l'intuition vous guidera autant vers l'une que vers l'autre.

L'intuition peut augmenter la confiance en soi et le pouvoir personnel

L'intuition peut avoir comme effet direct l'augmentation de la confiance en soi et du sentiment de pouvoir personnel. Qu'y a-t-il en général à l'origine du doute de soi ? Outre l'incapacité de vous accepter tel que vous êtes, c'est l'impuissance à accéder à votre voix et à votre source de savoir intérieures qui vous font douter de vous. Comme nous venons de le voir, en développant votre intuition, vous renforcerez ces deux éléments, ce qui aura pour effet d'augmenter votre propre sentiment d'autorité. Au fur et à mesure que vous progresserez sur ce chemin, vous serez de moins en moins porté à douter de vous-même. Vous deviendrez votre principal organe de pouvoir.

N'oubliez pas qu'à mesure que vous développerez votre voix et votre source de savoir intérieures, votre indice de référence en matière d'autorité passera de l'extérieur (ce qui est le mieux aux yeux des autres) vers l'intérieur (ce qui est le mieux à vos propres yeux). C'est ainsi que s'instaure l'autorité intérieure. Le développement de votre intuition peut

avoir des répercussions inouïes sur votre sentiment de pouvoir personnel et vous donner davantage confiance en vous. Cela ne signifie nullement que vous cesserez de glaner de l'information auprès de sources extérieures, mais vous saurez l'interpréter et parvenir à vos propres conclusions.

Sur le plan personnel, l'intuition peut être la source de dons merveilleux et faire de vous un être en pleine possession de ses moyens.

L'intuition peut aider à mieux comprendre les autres

Certains êtres sont comme un livre ouvert : ce qu'ils projettent à l'extérieur ou en surface correspond à ce qui se trouve à l'intérieur. Mais ce n'est pas le cas de tout le monde. Il y a des êtres passablement complexes, qui sont difficiles à comprendre et dont les motifs nous échappent. Les relations interpersonnelles, aussi bien au travail que dans notre vie privée, peuvent être compliquées si nous avons du mal à déchiffrer les autres et à comprendre leurs agissements.

Là aussi, l'intuition vient à la rescousse. Elle peut nous aider à mieux saisir ceux à qui nous avons affaire, leur nature profonde, ce qui a fait d'eux ce qu'ils sont et même la nature de leurs besoins.

Dans mon travail de conseillère en intuition intégrative, j'en fais ma spécialité, et j'insiste abondamment sur la question dans mon cours sur l'intuition. Lorsque nous comprenons mieux les autres, nous devenons plus habiles dans nos rapports avec eux et nous risquons moins de mal interpréter leurs actions. Cela peut aussi nous aider à distinguer intuitivement les gens qui sont dignes de confiance de ceux qui ne le sont pas. Nos relations interpersonnelles peuvent ainsi s'améliorer, tant au travail qu'à la maison.

L'intuition peut améliorer les relations interpersonnelles

Si vous comprenez mieux les autres et êtes moins porté à mal interpréter leurs agissements ou ce qui les motive, vous vivrez sans doute moins de

conflits et de malentendus. L'incompréhension et le fait de se sentir blessé occasionnent si souvent des conflits ! Si vous avez une compréhension intuitive de ce qui motive les agissements des autres — et si vous n'oubliez pas ensuite de vous en servir — vous devriez avoir moins de relations conflictuelles. Et bien entendu, quand toutes les personnes concernées font appel à leur intuition, c'est encore mieux.

Nous avons tous connu des épisodes conflictuels lorsque, par exemple, un membre de notre famille a eu l'impression qu'un autre l'avait blessé, que dans notre couple, l'un des deux s'est rendu coupable d'une négligence quelconque, ou qu'un collègue nous a critiqué. Ne serait-il pas merveilleux d'être moins contrarié par ces épisodes et de connaître moins de disputes ou de malentendus ? Réjouissez-vous, car en utilisant votre intuition dans vos relations interpersonnelles, il se pourrait bien que cela vous arrive.

L'intuition peut aider à vivre le moment présent

« Le monde est trop présent parmi nous », a écrit William Wordsworth. Et c'est vrai. Nous vivons à une époque où nous sommes constamment stimulés : par l'ordinateur, la télévision, les lampadaires dans les rues et un mode de vie qui nous sollicite 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Sous l'effet de ces stimuli extérieurs, nous avons tendance à nous tourner vers le dehors, vers ce qui se passe autour de nous, en plus d'être sollicités par nos obligations courantes comme le travail, les courses et autres responsabilités. Résultat : nous sommes de plus en plus interpellés par le monde extérieur.

En revanche, être centré constitue une tout autre expérience. Lorsque nous sommes ancrés en nous-mêmes, nous sommes plus calmes et moins en proie à toutes ces influences et exigences externes. Et l'intuition est un des outils qui peuvent nous amener à être plus centré.

Lorsque nous écoutons notre intuition, notre attention se tourne vers l'intérieur. Nous cessons de porter attention à ce qui se passe autour de nous et le temps s'arrête. Si vous suivez la méthode présentée dans ce livre pour

accéder à votre intuition — je l'ai appelée « syntonisation » —, vous serez plus centré et plus ancré dans le présent.

Cela pourrait vous amener à être plus calme — une chose merveilleuse, vu le degré de stress présent dans la société contemporaine. Si vous vous trouvez très stressé et que vos pensées se bousculent dans votre tête lorsque vous songez à votre liste de tâches à accomplir et à la grande part d'inconnu dans votre vie, l'intuition sera sans doute pour vous un merveilleux antidote.

L'intuition peut accroître l'objectivité et aiguïser les perceptions

Cet avantage que confère l'intuition est peu connu, mais il n'en est pas moins réel. Comme nous venons de le voir, l'intuition peut nous aider à être plus ancrés dans le présent et à être plus centrés. Plus nous sommes centrés et plus nous vivons l'instant présent, plus nous sommes enclins à être objectifs et lucides.

Parmi ce qui peut affecter et teinter nos perceptions, il y a tout ce que nous « transportons » avec nous, tels que nos envies, nos peurs, nos besoins, nos états d'esprit et nos croyances. (Cela peut aussi teinter et contaminer l'information communiquée par notre intuition, comme nous le verrons plus tard.) Ce bagage est toujours présent, mais plus nous sommes stressés, plus ces facteurs sont renforcés et plus nos perceptions sont déformées. Plus vous maîtriserez la méthode qui consiste à syntoniser, plus il vous sera facile d'accéder à cet espace en vous où tout est clair et où réside votre savoir intérieur. Comme votre stress diminuera, vos perceptions s'en trouveront aiguïées et vous serez plus objectif.

Cette objectivité accrue peut s'étendre à tous les aspects de votre vie, de même qu'à l'actualité internationale. Lorsque vous maîtriserez l'usage de l'intuition et accéderez facilement à cet espace de clarté en vous, votre regard sur le monde pourrait devenir très objectif et vous pourriez même discerner ce qui se cache derrière les apparences. La spiritualité pourrait

aussi vous aider à comprendre le pourquoi d'un événement avec une perspective plus élevée. Ce merveilleux avantage que confère l'intuition est à votre portée si vous apprenez à syntoniser pour y accéder.

L'intuition peut aider à réagir avec moins de précipitation

Cet autre bienfait lié à l'intuition découle des deux précédents. Lorsque nous vivons davantage dans l'instant présent et que nous sommes plus objectifs, nous sommes moins portés à réagir avec précipitation. En général, c'est le stress et notre bagage personnel, sans oublier notre sensibilité et nos problèmes relationnels, qui font que nous nous emportons plus facilement. Cependant, plus nous sommes centrés et objectifs, moins nous sommes enclins à nous emporter et à spontanément mal réagir à un stimulus irritant ou douloureux.

Essayez ceci

Dans un journal, décrivez un certain nombre d'expériences que vous avez eues avec l'intuition au fil des ans. Passez chacune en revue et essayez de voir si vous en avez retiré certains des bienfaits énoncés dans ce chapitre. Si vous utilisez déjà régulièrement votre intuition, diriez-vous que cela fait de vous une personne plus centrée, moins prompte à réagir, moins stressée, etc. ? (Dressez vous-même cette liste.)

Ce que vous trouverez dans ce livre

Le présent ouvrage renferme une grande partie de ce que j'ai appris et enseigné sur l'intuition au fil des ans. Il vous aidera à mieux comprendre le fonctionnement de votre propre intuition, à la développer et à vous en servir. Nous allons commencer par la base, puis étendre notre champ d'étude aux nombreuses facettes de l'intuition, car je suis d'avis que vous serez ainsi mieux outillé pour développer et maîtriser la vôtre.

Ce livre contient de nombreux exercices de niveaux débutant à avancé. Vous y trouverez aussi des choses auxquelles vous ne vous attendez pas,

comme des conseils sur la façon d'utiliser l'information que vous recevez par l'intermédiaire de l'intuition. Car cela ne s'arrête pas là. Il y a non seulement ce que nous pouvons faire, mais ce que nous devons faire avec cette information. Vous apprendrez donc comment procéder une fois que vous aurez reçu cette précieuse information en provenance de l'intuition.

Si vous avez l'impression que l'intuition n'a plus de secret pour vous, rien ne vous empêche de commencer par les exercices. Vous trouverez, au chapitre 5, des exercices de méditation ; au chapitre 6, d'autres exercices de niveau débutant et, au chapitre 9, des exercices plus avancés. Sinon, avant de passer aux exercices, je vous invite à explorer les premiers chapitres et à prendre connaissance des facettes moins connues de l'intuition. Si vous êtes débutant, je vous conseille de commencer par les exercices des chapitres 5 et 6, avant d'essayer ceux du chapitre 9, qui sont plus avancés. Les exercices de méditation du chapitre 5 constituent la base de la méthode que je préconise pour syntoniser. Si vous sautez par-dessus, vous aurez du mal à apprendre cette méthode et encore plus à la maîtriser.

Il y a une chose, cependant, qui vous aidera à développer votre intuition. Cela consiste à accompagner votre lecture d'un journal dans lequel vous noterez vos expériences. Inscrivez les résultats que vous avez obtenus aux exercices, ainsi que toute découverte suscitée par la lecture de ce livre. Il vous sera extrêmement utile de tenir un journal et de relire vos notes de temps à autre. En plus de faire des découvertes, vous devriez pouvoir mesurer vos progrès.

Ce livre est conçu comme un voyage au cours duquel vous ferez pleinement l'expérience de l'intuition au fur et à mesure que vous découvrirez ses nombreux aspects et sa façon toute personnelle de vous interpeler. Préparez-vous à vivre une aventure : vous explorerez en profondeur ce phénomène merveilleux que l'on nomme intuition et vous apprendrez à vous l'approprier.

Chapitre 1

Êtes-vous intuitif ?

Étant donné sa complexité, l'intuition peut revêtir divers aspects et se manifester différemment d'une personne à l'autre, ce qui la rend difficile à saisir. On peut faire l'expérience de l'intuition sans même s'en rendre compte et ne pas se percevoir comme quelqu'un d'intuitif.

Il arrive aussi que l'on ait du mal à se croire intuitif parce que l'intuition se manifeste chez nous d'une manière différente de ce à quoi nous nous attendons. C'était mon cas autrefois, car mon intuition prenait une forme à laquelle je n'aurais jamais songé. Il est très important de comprendre la nature de l'intuition si l'on veut développer et utiliser la sienne. Alors, commençons immédiatement.

Qu'est-ce que l'intuition ?

Pour saisir la nature de l'intuition, il importe de la définir d'une manière qui tombe sous le sens et qui englobe toutes ses facettes. Au fil des ans, j'ai demandé aux étudiants dans mes cours et mes ateliers de définir l'intuition et, règle générale, ils se sont entendus pour affirmer que c'est une impression ou une petite voix intérieure — ce qui est vrai. Bien que cela décrive certaines *formes* d'intuition, ceci n'éclaire en rien la *nature* même du phénomène. Pour véritablement comprendre l'intuition, nous avons besoin d'une définition pratique recouvrant l'ensemble des moyens qu'elle emprunte pour se manifester.

Parce que l'intuition peut revêtir différentes formes — au point de nous jouer parfois des tours —, notre définition devra être le plus large possible. Voici ce à quoi je suis parvenue au terme de plus de 14 années d'étude :

L'intuition est une façon d'accéder à l'information qui ne fait appel ni à la logique — notre intellect — ni à aucun des cinq sens reconnus

comme tels. Ce mode de connaissance se passe très bien de l'intellect et des cinq sens tangibles. C'est une façon totalement différente d'appréhender la réalité.

Prenez le temps de lire cette définition à quelques reprises. Vous verrez qu'elle est suffisamment vaste pour englober les multiples aspects et facettes de l'intuition. Cette définition a-t-elle du sens pour vous ? Reflète-t-elle votre propre expérience de l'intuition ?

Exemples d'intuition

Maintenant que vous en avez une définition, voyons quelques exemples de la façon dont l'intuition peut se manifester :

- En entrant dans la salle de cours où il enseigne, Pete sent soudainement une vague d'euphorie déferler sur lui. Ce jour-là, un de ses élèves les plus difficiles se montre exceptionnellement coopératif.
- Bob prépare une présentation destinée à un nouveau client réputé pour être vraiment exigeant. Malgré cela, il sent que tout ira très bien et qu'il développera une excellente relation d'affaires avec lui.
- Anna, romancière, bute sur un passage particulièrement ardu de son prochain livre. Un soir, elle va au lit en se demandant comment venir à bout du chapitre qui lui donne du fil à retordre, puis elle finit par s'endormir. Le lendemain matin, elle se réveille en sachant exactement quoi écrire.
- Charles sait qu'il a déposé son bloc-notes quelque part dans son appartement, mais il n'arrive pas à le trouver. Il cherche partout pendant une vingtaine de minutes, puis il laisse tomber et passe environ une heure à travailler à l'ordinateur. Lorsqu'il a terminé, il se lève et ses pas le mènent à l'endroit exact où se trouve le bloc-notes.

- Steve est infirmier dans une clinique médicale achalandée où les patients doivent souvent attendre longtemps avant de le voir, et encore plus longtemps avant de voir un médecin. Même avec les plus contrariés et grincheux des patients, Steve réussit infailliblement à se mettre à leur diapason, à deviner leur humeur, à trouver la meilleure façon de les aborder et à les faire sourire.
- Amy devine toujours avec justesse ce que vit sa fille Ruth, peu importe la distance qui les sépare. La fois où celle-ci a eu un accident d'équitation en colonie de vacances, Amy a tout de suite su qu'il lui était arrivé quelque chose.
- Christine dirige une grosse clinique vétérinaire où travaillent en même temps trois réceptionnistes. Deux d'entre elles se querellent depuis des mois, alors qu'elles étaient très amies auparavant. Christine s'inquiète de l'effet potentiellement néfaste de cette tension sur sa clientèle, mais elle se demande bien comment régler le problème. Un jour, après le déjeuner, elle a une idée brillante. Elle discute avec elles et le malentendu se résorbe. Une fois la bonne entente revenue, la clinique retrouve son atmosphère paisible.
- Georges est un chercheur qui innove dans le domaine des énergies subtiles. Il a illustré au moyen d'un modèle mathématique sa nouvelle conception d'un aspect particulier de l'énergie et, selon ses calculs, tout concorde. Cependant, il a l'impression qu'un calcul est inexact ou qu'il manque quelque chose. Il continue d'analyser son modèle, mais ne trouve pas la faille. Bien que pressé par les autres de dévoiler et de publier son nouveau concept, il hésite. Puis, un jour, alors qu'il fait son jogging, il comprend soudain où se situe le problème et il revoit son modèle. Tout va maintenant pour le mieux.

- Rosalind souhaitait voir un certain film depuis déjà un bon moment, mais l'horaire des représentations ne lui convenait pas, jusqu'au jour où elle décide d'y aller en fin de soirée, son emploi du temps le lui permettant. Cependant, à la dernière minute, elle se sent poussée à réorganiser son horaire de façon à assister à une représentation moins tardive. Une fois revenue du cinéma, une violente tempête se déchaîne, à laquelle elle n'aurait pas échappé si elle était sortie plus tard.
- David est analyste-négociant depuis quelques années, mais son succès à la bourse est mitigé. Un jour, il a une intuition au sujet d'une société dans laquelle il décide d'investir et la valeur de ses actions passe du simple au double en moins de deux mois.
- Pam se prépare à se mettre au lit. Après avoir éteint la lumière, elle entend soudain son père lui dire « Je t'aime ». Quelques minutes plus tard, sa mère l'appelle pour lui annoncer le décès de son père, et Pam se rend compte que cela s'est produit à l'heure exacte où elle a entendu sa voix.
- Sherry est victime de violence conjugale depuis plusieurs années, au point où ses amis et collègues s'inquiètent pour elle. Un jour, en faisant son marché, elle tombe sur un dépliant annonçant l'ouverture d'un centre d'accueil pour femmes battues. Sa curiosité est piquée, mais elle se dit que les gens issus de son milieu socioéconomique ne sont pas visés par de tels services. Le lendemain, elle allume le téléviseur au moment même où débute une émission sur la façon de se sortir d'une relation violente. Elle l'écoute avec intérêt et, à sa grande surprise, elle y apprend que les relations maritales violentes affligent toutes les couches de la société. Il se produit alors un déclic et elle comprend qu'elle pourrait obtenir de l'aide pour se sortir de sa relation. Encouragée, elle contacte le centre d'accueil.

- Célibataire depuis plusieurs années, Kyle aimerait bien vivre une relation de couple de qualité. Il pense encore, avec regret, à la jeune fille dont il était amoureux au lycée. Elle avait épousé quelqu'un d'autre après qu'il eut quitté la ville pour aller à l'université. Une nuit, il rêve qu'elle n'est plus mariée et quelques jours plus tard, sa mère lui apprend que sa petite amie d'autrefois a récemment divorcé. Il l'appelle donc et les fréquentations reprennent.

Comme l'illustrent les exemples ci-dessus, l'intuition se manifeste de diverses façons et dans maintes situations, avec généralement d'heureuses répercussions sur nos vies.

Pourquoi certains reconnaissent plus facilement l'intuition que d'autres

La principale inquiétude de mes étudiants au fil des ans a été de savoir s'ils étaient réellement intuitifs. Vous arrive-t-il de vous demander si vous l'êtes ou non ? Dans ce cas, laissez-moi vous rassurer immédiatement : à peu près tout le monde est intuitif. Je vous assure que vous auriez du mal à trouver quelqu'un qui n'a pas au moins un gramme de potentiel intuitif, sauf s'il souffre d'une quelconque anomalie cérébrale ou psychologique.

Il semble que nous soyons tous dotés d'un certain potentiel intuitif, bien que chez plusieurs d'entre nous, il soit en dormance ou caché. Même si c'est votre cas, sachez que vous avez toutes les chances d'être intuitif et qu'il vous suffirait de découvrir et de développer cette faculté pour en bénéficier pleinement.

Vous est-il déjà arrivé de deviner qui appelait lorsque le téléphone sonnait ? Ou de changer soudainement de trajet sans raison apparente en route vers le travail ou l'école, pour apprendre plus tard que vous avez bien fait ? Peut-être avez-vous déjà eu un pressentiment — qui s'est par la suite confirmé — au sujet d'une personne ou d'une situation ? Cela vous est-il

déjà arrivé ? Avez-vous déjà su d'avance ce qu'un ami ou un membre de votre famille s'apprêtait à dire avant même qu'il n'ouvre la bouche ? Vous est-il déjà arrivé d'ouvrir la radio ou de changer de poste et d'entendre la chanson qui vous trottait dans la tête ?

Cette façon qu'a l'intuition de se manifester est très courante dans la vie de tous les jours. Je serais surprise que vous n'ayez jamais vécu une telle expérience. Même ceux qui tournent en dérision le concept même de l'intuition ont généralement connu de tels épisodes — bien qu'ils les aient probablement rejetés du revers de la main —, car la plupart d'entre nous avons la capacité innée d'accéder à notre intuition, même si nous n'y croyons pas.

Cela dit, chez certains, l'intuition est enfouie moins profondément sous la surface et est plus naturellement accessible. Je note depuis des années que chez les personnes créatives, artistiques et spirituelles, l'intuition semble se manifester plus souvent et de manière spontanée. La recherche indique que les gens qui possèdent ces attributs entrent plus souvent que la moyenne dans des états caractérisés par des ondes cérébrales différentes. J'en fais partie et c'est certainement mon cas. Si vous êtes créatif (y compris au niveau des idées), artistique ou spirituel, vous pourriez donc découvrir qu'il vous est passablement facile de mettre au jour vos dons en matière d'intuition. Et si vous ne les avez pas encore découverts, vous pourriez avoir plus de facilité à y accéder que les gens qui ne possèdent pas ces aptitudes. Cela dit, même ces derniers ont généralement du potentiel en matière d'intuition. Il suffit qu'on leur montre qu'il existe et comment y accéder.

Chez les personnes capables de compassion ou d'empathie, l'accès à l'intuition semble également plus naturel. Ce que nous éprouvons pour quelqu'un peut aussi nous indiquer s'il sera facile ou non d'obtenir de l'information intuitive à son sujet, et cette affirmation n'est pas sans

fondements scientifiques. En effet, l’Institute of HeartMath, en Californie, a réalisé de nombreuses études sur la santé, les émotions et le cœur, et il semble que ce dernier possède une conscience qui lui est propre. Ces recherches ont démontré, entre autres, à quel point notre cœur affecte notre santé — et celle des autres. En effet, il émet des ondes qui rayonnent à partir de notre corps et qui peuvent affecter les ondes cérébrales des autres lorsque nous les touchons. Notre cœur peut avoir un effet positif ou négatif sur autrui et sur nous-mêmes, selon les émotions que nous ressentons. Les émotions positives ont des effets positifs et les émotions négatives ont des effets négatifs. La recherche explique qu’il est plus facile d’être sur la même longueur d’ondes avec une personne envers qui nous sommes bien disposés et que cela nous aide à capter intuitivement ce qui la concerne. Si nous ouvrons notre cœur et ressentons de l’amour ou de la reconnaissance pour quelqu’un, nous aurons moins de mal à nous connecter intuitivement à cette personne.

La compassion et l’empathie nous facilite grandement la tâche lorsqu’il est question de nous ouvrir à l’autre et d’essayer d’obtenir de l’information intuitive à son sujet. Éprouver de la compassion et de l’empathie est toujours recommandable, sauf si l’on a du mal à délimiter son espace personnel et que l’on finit par être trop souvent ouverts aux autres à l’excès, ce sur quoi nous reviendrons plus en détail ultérieurement.

Puisque nous évoquons les limites, sachez que les personnes dont les frontières sont plus poreuses auraient tendance à être plus naturellement intuitives que la moyenne. La notion de frontières, pour ceux qui ne la connaîtraient pas, est issue du domaine de la psychologie. En réalité, il y a plusieurs sortes de frontières, à commencer par celle qui existe entre les gens, par exemple entre vous et les autres. Ensuite, il y a celle qui sépare la troisième dimension — dans laquelle nous évoluons — des autres plans ou niveaux plus spirituels de l’existence. Si cette frontière est plutôt mince

chez vous — à savoir que la spiritualité est une seconde nature chez vous — il est probable que vous vous sentiez comme un poisson dans l'eau dans le monde de l'intuition.

Il existe une autre frontière entre notre état conscient et notre inconscient ou subconscient. Il apparaît presque impossible d'avoir un aperçu de notre inconscient, c'est pourquoi nous l'appelons ainsi. Cependant, si l'on médite depuis un bon moment, on sait qu'avec le temps, il est possible d'accéder brièvement aux niveaux profonds de l'être et d'obtenir des bribes d'informations sur le contenu de notre inconscient. Je crois fermement aux bienfaits de la méditation. En fait, je recours à la méditation guidée dans différentes circonstances, par exemple pour aider mes clients à rencontrer leurs guides (ou guides spirituels), à explorer leur intériorité en vue d'obtenir certaines réponses, et même à travailler sur eux-mêmes pour libérer leur potentiel. (Lorsque j'utilise le mot « guides », sachez qu'il renvoie toujours aux guides spirituels.) La méditation fait aussi partie intrinsèque de ma méthode d'accès à l'intuition, que j'appelle « syntonisation » et qui est expliquée en détail au chapitre 4.

Plus la frontière entre notre esprit conscient et notre inconscient est mince, plus nous avons de chance d'être naturellement intuitif. Parmi les états d'esprit courants, certains produisent davantage d'ondes alpha (il s'avère que ces ondes sont aussi associées à la créativité) et s'accompagnent le plus souvent d'une mince frontière entre ce dont nous sommes conscients et ce dont nous ne sommes pas conscients. Les ondes cérébrales alpha sont légèrement plus lentes que les ondes bêta émanant généralement du cerveau d'une personne éveillée. Lorsque nous ne dormons pas, nous passons le plus clair de notre temps en mode bêta, surtout quand nous sommes concentrés sur une tâche ou que nous sommes stressés.

Dans son excellent ouvrage intitulé *Your Sixth Sense*, Belleruth Naparstek émet l'opinion selon laquelle les personnes à « dominance bilatérale » (qui

utilisent à part égale les deux hémisphères de leur cerveau plutôt que de privilégier le gauche ou le droit), ou qui sont dyslexiques, douées pour la musique, artistiques, sensibles, imaginatives, spontanées ou spirituelles, possèdent un talent naturel pour l'intuition. Ce sont là des attributs que nous avons déjà évoqués, mais il y en a d'autres. Les personnes qui sont aux prises avec le phénomène de la dissociation (état psychologique souvent provoqué par un traumatisme grave, dans lequel la conscience de la personne atteinte est divisée), par exemple, sont soi-disant prédisposées à l'intuition.

Parmi les personnes qui ont vécu une expérience de mort imminente, plusieurs découvrent leurs facultés intuitives ou les voient amplifiées. Elles en sortent pour ainsi dire « reconnectées ». Parmi les nombreuses traces laissées chez ces gens, le développement de l'intuition est souvent significatif.

Fait à noter, de nombreux massothérapeutes m'ont raconté au fil des ans que leur intuition s'était tout naturellement amplifiée après avoir commencé à exercer ce métier. Je soupçonne que pendant le massage, leur esprit cesse de se concentrer sur un point en particulier et que leur état de conscience est entièrement dirigé dans leurs mains, ce qui est plus propice à l'intuition.

J'ai aussi l'impression que les gens qui sont portés à l'introspection et qui sont davantage en contact avec leur intériorité sont plus susceptibles d'être naturellement intuitifs.

L'intuition est une faculté innée chez la plupart des enfants. Il est fort possible que les « amis imaginaires » évoqués par certains d'entre eux soient effectivement des présences (des esprits) et non des compagnons de jeu inventés. Le cerveau des enfants diffère de celui des adolescents et des adultes. Il émet davantage d'ondes alpha et bêta, lesquelles, nous apprend la recherche, sont plus propices à l'intuition. Les enfants ont aussi tendance à être plus créatifs et à exprimer plus ouvertement leur amour. C'est

pourquoi, chez eux, l'intuition est innée, plus développée et plus facilement accessible. Mais, si la famille et l'entourage n'encouragent pas ce talent, il s'estompera graduellement jusqu'à parfois disparaître complètement lorsque l'enfant grandira. Je rencontre régulièrement des gens qui se rappellent avoir été intuitifs lorsqu'ils étaient enfants, mais qui ont complètement cessé de l'être. Si vous vous reconnaissez dans cette description, permettez-moi de vous rassurer : ce pouvoir réside encore en vous et vous pouvez vous le réapproprier.

En Chine, les capacités intuitives des enfants sont étudiées depuis 1980. Ces travaux, dont j'ai pris connaissance par l'entremise d'Internet (voir la bibliographie), indiquent que les enfants ont davantage d'habiletés métapsychiques que les adultes et que ces capacités semblent décliner à partir de 14 ans. À mon avis, il n'existe à peu près pas de différence entre l'intuition et les facultés métapsychiques, bien que celles-ci englobent également des phénomènes comme la suprématie de l'esprit sur la matière (ou psychokinésie).

Je soupçonne également la formation scolaire d'encourager chez l'enfant l'utilisation du cerveau gauche au détriment de l'intuition et du cerveau droit. Cela n'empêche nullement les personnes qui ont fait des études poussées d'être intuitives. Personnellement, j'ai une formation universitaire rigoureuse — ce qui ne m'a pas empêchée de m'adonner à des activités créatives comme le chant et le théâtre —, et il m'a été passablement facile d'accéder à mon intuition (même si au début, je ne savais pas ce que je faisais). Par conséquent, si vous avez une solide formation universitaire, cela ne devrait pas vous empêcher d'accéder à votre intuition et de la développer. En résumé, études et intuition sont tout à fait compatibles.

Cela dit, notre formation scolaire peut entraver notre intuition si nous ne compensons pas ses effets par des activités faisant appel à l'hémisphère droit du cerveau. En outre, je dirais que depuis l'apparition de l'Âge de

raison — notion qui remonte au XVII^e siècle — l'importance accordée au rationalisme, l'ascendant exercé par les sciences, ainsi que la préséance du rationnel, de l'empirique et des cinq sens comme mesure de validité, n'ont cessé de croître. Par conséquent, certaines attitudes culturelles n'encouragent pas l'utilisation de l'intuition, ce qui ne vous empêche aucunement de développer la vôtre.

Alors, pensez-vous être intuitif, même si vous ne vous reconnaissez dans aucun des traits précédemment évoqués ?

Je parie que vous l'êtes. La plupart des gens sont capables de découvrir et de développer leur intuition. Que vous vous reconnaissiez ou non dans le portrait que j'ai brossé des personnes naturellement intuitives, vous devriez pouvoir accéder à votre intuition et apprendre à la développer. Il suffit de prendre des leçons.

À force de travailler sur ma propre intuition et de l'enseigner, ce que je fais depuis 1996, j'en suis venue à la conclusion qu'on peut accéder à l'intuition en modifiant son état de conscience. Je vous guiderai pas à pas dans l'apprentissage de cette méthode. Mais j'ai aussi appris qu'il ne suffit pas d'être capable de provoquer certains états de conscience pour accéder à l'intuition : encore faut-il savoir distinguer la véritable intuition de la fausse, et la cultiver. Mais pour cela, il faut bien la connaître. D'ici là, vous risquez de passer à côté, et surtout, de vous priver de ses nombreux bienfaits.

Nous allons donc commencer par étudier les principes de base de l'intuition.

Chapitre 2

Les principes de base de l'intuition

À présent que l'intuition a été définie au sens large, le plus important consiste à savoir comment elle se manifeste pour *vous* et comment elle se présente à *vous*. Si vous avez une amie qui entend sa petite voix intérieure et que vous n'entendez pas la vôtre, cela ne signifie nullement que vous n'êtes pas intuitif. Ce que je viens de dire est crucial, car si vous la cherchez au mauvais endroit, vous pourriez passer totalement à côté. Au début, j'ai eu du mal à repérer la mienne, car j'avais une idée préconçue de la manière dont elle se manifeste chez les intuitifs, alors que chez moi, c'était différent. Je m'attendais, par exemple, à ce que des renseignements venus de nulle part me tombent dessus, alors que mon intuition à moi n'a rien de direct ni de frappant. Au contraire, elle est toute en subtilités.

Le fait que l'intuition, chez votre amie, prenne la forme d'une petite voix pourrait vous faire croire que la vôtre s'exprimera ou devrait s'exprimer de la même façon, mais c'est faux. Votre intuition pourrait très bien se manifester autrement, comme par l'intermédiaire d'une impression (une sorte de sens abstrait), ou d'informations visuelles, sous forme d'images. Prenez le temps de constater que vous avez votre propre façon de percevoir l'intuition et ne laissez personne vous dicter la manière dont elle *devrait* vous parvenir ! Il est faux de penser qu'elle se manifeste de la même façon pour tout le monde. Donnez-vous la chance d'explorer la vôtre, mais pour cela, vous devez rester ouvert à sa façon de se manifester et de communiquer avec vous.

Vous voulez développer *votre* intuition, pas celle d'un autre. Pour en faire usage, vous devrez d'abord reconnaître son mode de communication et les formes qu'elle revêt. Il vous restera ensuite à la cultiver. Plus vous

comprendrez l'intuition et parviendrez à reconnaître la vôtre, mieux vous serez outillé pour l'utiliser et pour profiter de ses bienfaits.

Les différentes formes d'intuition

L'intuition nous parvient de différentes façons et dans toutes sortes de circonstances. Si elle se manifeste avec autant de diversité, c'est en raison des nombreuses formes qu'elle revêt. Et cela varie non seulement d'une personne à l'autre, mais d'une fois à l'autre chez une même personne. Voyons maintenant les différentes formes d'intuition :

- **Les pressentiments** : Quand je pense aux pressentiments, je pense souvent aux gens d'affaires, mais n'importe qui peut en avoir. Faute d'une meilleure définition, disons qu'un pressentiment peut se comparer à un sentiment provenant de l'intérieur au sujet de quelque chose.
- **Les réactions viscérales** : Celles-ci apparaissent au niveau du ventre ou de l'estomac. Vous pouvez, par exemple, avoir légèrement mal au cœur en pensant à la réunion qui vous attend. Une réaction viscérale se manifeste souvent ainsi, mais vous pouvez également la ressentir dans une autre partie du corps. Nous y reviendrons un peu plus loin dans ce chapitre, sous l'intitulé « Conscience corporelle ».
- **Les prises de conscience ou révélations soudaines** : Ces manifestations de l'intuition se produisent lorsque vous prenez soudainement conscience de quelque chose et que vous avez envie de vous écrier « Eurêka ! ». Tout à coup, la lumière se fait : quelque chose vous apparaît comme parfaitement logique, vous venez d'avoir une idée ou de faire une découverte.
- **Les rêves révélateurs** : Un rêve peut être prémonitoire et vous apprendre quelque chose sur un événement futur, mais il peut aussi

vous renseigner sur l'état d'un proche qui vit au loin. L'intuition communique aussi avec nous pendant notre sommeil. Elle peut s'immiscer dans nos rêves, de manière subtile ou flagrante.

- **Les visions et les images qui apparaissent sur l'écran de notre esprit (on parle aussi de *clairvoyance*) :** Lorsque l'intuition se présente à nous visuellement, elle prend la forme d'une image ou même d'une vision. Soit que nous voyions réellement quelque chose avec nos yeux physiques, soit que l'image se forme dans notre esprit (comme lorsqu'on imagine quelqu'un dans notre tête). Dans un cas comme dans l'autre, les manifestations visuelles de l'intuition sont loin d'être rares.
- **L'instinct :** Certains considèrent que l'instinct ne relève pas du domaine de l'intuition, mais j'estime au contraire qu'il en est parfois très proche ou qu'il en fait carrément partie. Lorsque vous rencontrez un animal que vous n'avez jamais vu, par exemple, votre instinct pourrait vous dire s'il vaut mieux fuir ou rester sur place.
- **Les sentiments tenaces :** Vous êtes-vous déjà convaincu vous-même de ne pas tenir compte d'un sentiment que vous aviez eu ? Il arrive que certains sentiments ne nous lâchent pas. Vous cherchez une maison, par exemple, et vous en trouvez une qui vous paraît idéale, mais quelque chose au fond de vous fait en sorte que vous évitez de faire le nécessaire pour l'acheter. Vous essayez bien de vous convaincre qu'il faut passer à l'action, mais un sentiment tenace vous en empêche. C'est peut-être votre intuition qui vous parle.
- **Les impressions :** L'information que vous transmet votre intuition sous forme d'impressions est parfois vague et difficile à gérer. Elle est là et vous en êtes conscient, vous en saisissez des parcelles, mais elle est si évanescence et diffuse que vous n'arrivez pas à savoir exactement de quoi il s'agit. Une bonne partie de l'information que je reçois me

parvient sous forme d'impressions. Je sais donc à quel point il peut être difficile d'en tirer quelque chose. Vous la sentez présente, mais vous n'arrivez pas à faire en sorte qu'elle se précise, et vous restez dans le vague. Mais à force de s'y exercer, il devient plus facile de travailler avec les impressions.

- **L'ouïe — voix ou sons captés par le sens de l'audition (on parle ici de *clairaudience*) et petite voix intérieure :** Cette forme d'intuition transmise par l'ouïe est passablement facile à reconnaître, mais comme presque tout ce qui est visuel, elle est tantôt littérale, tantôt figurative. Vos oreilles entendent littéralement une voix ou un son, ou alors votre esprit entend un son comme s'il provenait de votre imagination. En matière d'intuition, nos sens peuvent être aussi bien internes qu'externes. On parle également d'écouter sa « petite voix intérieure ». Nous classerons donc celle-ci parmi les manifestations d'intuition auditives. Il est néanmoins important de différencier la véritable petite voix intérieure des vieilles rengaines malsaines qu'on nous a servies à répétition pendant les années déterminantes de notre jeunesse.
- **L'odorat :** Votre intuition peut également passer par l'odorat pour vous parler. Par exemple, si vous recevez de l'information sur quelque chose de déplaisant, vous pouvez très bien sentir une odeur désagréable. On pourrait dire, pour faire image, que cela « vous pue au nez ». L'odorat est un des moyens fréquemment utilisés par les personnes décédées pour communiquer avec des parents ou amis. Il existe de nombreux témoignages de gens ayant soudainement senti le parfum que portait un être cher décédé. (Ce phénomène s'explique souvent par le fait que la personne décédée ne trouve aucune autre façon de laisser savoir à ses proches qu'elle va bien. Je connais des gens qui ne croient pas que les morts peuvent communiquer avec les vivants et à qui cela est arrivé.) Ce genre de communication posthume ne se limite pas aux êtres

humains. Les animaux aussi essaient de rassurer leur ancien maître en lui faisant parvenir leur odeur corporelle. J'en ai fait moi-même l'expérience.

- **Le toucher (connu aussi sous le nom de « psychométrie » et de « clairsentience », bien que ce dernier terme comprenne également les sensations et la conscience) :** L'intuition peut prendre la forme d'une sensation tactile éprouvée en touchant un objet ou même une personne. C'est ce qu'on appelle dans le jargon « psychométrie ». Dans le cas des objets, on peut obtenir des renseignements sur leur histoire uniquement en les touchant. Le simple fait de toucher un objet ou une personne peut permettre à quelqu'un d'intuitif d'obtenir des renseignements à son sujet. Certains spécialistes de l'intuition et de la clairvoyance travaillent principalement avec la police pour aider à résoudre des crimes, comme des meurtres ou des disparitions. Ils reçoivent des impressions et des informations sur les victimes ou les personnes disparues simplement en tenant dans leurs mains un objet leur ayant appartenu, comme un chandail ou une écharpe.

D'autres reçoivent de l'information sur quelqu'un simplement en lui touchant le bras, la main ou le dos. J'ai connu une clairvoyante, il y a de cela plusieurs années, qui ne pouvait pas exercer ses dons sur quelqu'un sans lui tenir la main.

Règle générale, je donne un exercice de psychométrie (sur des objets) dans mes ateliers et mes cours sur l'intuition, au cas où certains participants seraient doués pour cette forme d'intuition. Vous trouverez, à votre intention, un exercice semblable au chapitre 6. J'ai aussi l'impression que les personnes qui travaillent avec leurs mains comme les massothérapeutes, les sculpteurs et les potiers finissent par développer cette forme d'intuition et par recevoir de l'information à travers leurs mains pendant qu'ils travaillent.

- **La sensibilité à l'énergie d'une personne, d'un animal, de la nature ou autre :** Cette forme d'intuition est moins connue, mais en réalité, il est possible de percevoir intuitivement de l'information provenant de l'énergie dégagée par une personne, un animal, un endroit ou une situation. Cela m'arrive assez souvent.

Il y a aussi des gens capables de voir l'énergie des autres. Ceux qui lisent les auras peuvent généralement voir l'énergie des êtres humains, des animaux et même des plantes. Pour ma part, je sens l'énergie, je ne la vois pas. Vous pourriez très bien découvrir que vous percevez l'énergie autrement que par la vue.

Tout est énergie, et il est possible de développer son intuition au point d'y être sensible. À mesure que vous développerez la vôtre, votre degré de sensibilité pourrait augmenter (vos frontières s'amincissent) et vous pourriez percevoir l'énergie autrement que par la vue.

L'énergie renferme de l'information, et l'information est sans conteste de l'énergie. En étant sensible à l'énergie, nous pouvons généralement recevoir de l'information et l'utiliser à bon escient.

- **Les sensations kinesthésiques :** L'intuition peut vous parvenir sous la forme d'une sensation autre que le toucher. Vous pourriez, par exemple, « ressentir » une situation.

Disons qu'en entrant dans une pièce où trois personnes conversent, vous sentiez votre corps réagir : il se raidit ou s'alourdit immédiatement. Les perceptions kinesthésiques sont des sensations corporelles généralement différentes du toucher, qui peuvent même n'avoir aucune caractéristique précise.

- **La télépathie :** Cette forme d'intuition passablement connue se caractérise par des communications d'esprit à esprit, entre deux personnes qui ne sont pas toujours conscientes qu'elles communiquent. Personnellement, il m'arrive de penser à un client à qui je n'ai pas parlé

depuis un certain temps et d'avoir de ses nouvelles quelques jours plus tard. Sans doute que, sans le savoir, je captais ses pensées alors qu'il pensait à moi.

Les communications télépathiques peuvent se produire aussi bien quand nous sommes éveillés que lorsque nous dormons. (Nous y reviendrons dans l'annexe, qui traite du travail sur les rêves.)

C'est un phénomène assez fréquent entre deux personnes très liées. Lorsque nous sommes proches de quelqu'un, nous développons des antennes capables de capter son énergie. Nous sommes, comme on dit, sur la même « longueur d'ondes » et nous pouvons réagir de manière sensitive à ce qu'il vit. En fait, nos champs énergétiques peuvent même s'entremêler. Lorsqu'il existe un tel degré de proximité, nous ressentons un malaise dès que l'autre ne va pas bien, même s'il est éloigné de nous physiquement. Consciemment ou non, nous communiquons souvent à un niveau profond.

La télépathie ne se limite pas aux communications entre humains. Elle peut aussi survenir entre un humain et un animal. C'est ainsi que procèdent les spécialistes des communications avec les animaux.

- **Voir ou sentir des présences** : Il existe une autre forme d'intuition qui consiste à voir ou à sentir des présences ; personnes ou animaux décédés (« fantômes » ou esprits), guides ou autres.

Chez ceux qui se spécialisent dans ce genre de perceptions, cette habileté est souvent innée.

- **La conscience corporelle, comme la chair de poule, frissons, etc. (on parle aussi de « cognition incarnée »)** : Votre corps peut enregistrer et communiquer de l'information. Cette forme d'intuition, qui se nomme aussi « cognition incarnée », se manifeste par de la chair de poule, des frissons, ou tout autre signe physique vous indiquant si tout se passe bien ou non par rapport à une situation donnée. Les réactions viscérales

entrent dans cette catégorie. Depuis quelques années, des recherches ont mis au jour les fondements scientifiques de ces phénomènes et de la capacité des viscères à réagir.

Votre cœur est lui aussi doté de conscience. Il est même capable de précognition. Si nous savons cela maintenant, c'est grâce aux recherches menées à l'Institute of HeartMath, dont nous avons parlé précédemment.

Le seul problème, c'est que cette forme d'intuition rend parfois très difficile l'interprétation des sensations enregistrées par le corps. À cet effet, des suggestions vous seront proposées ultérieurement.

- **Formes combinées** : Il est possible de recevoir de l'information sous plus d'une forme à la fois. Nous pourrions, par exemple, capter de l'information à propos d'une situation donnée, puis avoir un frisson d'appréhension ; ou encore recevoir une image tout en entendant une voix. L'intuition sert essentiellement à recevoir de l'information, alors si nous en recevons de plus d'une façon, comptons-nous chanceux.

Avec le temps, vous pourriez vous apercevoir que l'intuition privilégie certains canaux. Il est néanmoins préférable de rester ouvert à toutes les possibilités. *L'intuition peut vous parvenir sous différentes formes et de différentes façons : soyez aux aguets !*

- **Modes de perception méconnus** : Outre les nombreuses formes d'intuition dont nous avons déjà discuté, j'estime qu'il y en a d'autres, que je qualifierais de « modes de perception méconnus ». En interprétant l'essence de mes clients, j'ai appris au fil des ans que celle-ci est très différente d'une personne à l'autre, de même que la façon dont l'énergie se manifeste chez chacun. (L'essence renvoie au caractère unique d'une personne, à ce qu'elle est vraiment au fond d'elle-même dans cette vie-ci, indépendamment de ce qu'elle affiche et qui n'est pas véritablement elle, comme ses croyances, ses états

d'esprit, ses peurs, ses désirs, etc. Votre essence correspond à votre être dans sa forme la plus pure et la plus profonde, tel qu'il est dans cette vie-ci. Elle constitue généralement un puissant indice de votre parcours et de votre but dans la vie.) Étant donné que j'interprète l'essence de mes clients depuis de nombreuses années, j'ai eu l'occasion de voir des choses insoupçonnées, comme la capacité d'entendre la nature.

Je suis persuadée que la science pourra un jour élucider ces phénomènes. En attendant, contentez-vous de savoir qu'ils existent.

Qui sait si vous n'en ferez pas vous-même l'expérience un jour ?

Comme vous pouvez le constater, l'intuition peut prendre de nombreux visages, ce qui ne vous surprendra probablement pas si vous êtes déjà familier avec l'intuition. Quoi qu'il en soit, j'estime que cela témoigne de la richesse de l'expérience intuitive. Le fait qu'elle puisse revêtir une myriade de formes ne fait qu'en souligner la complexité.

Connaissons-nous réellement toutes les formes que l'intuition peut prendre ? J'ai l'impression que nous en trouverons encore d'autres dans l'avenir. Ceci explique que nous nous sentions parfois mal outillés pour définir l'intuition et que cette dernière puisse être vécue si différemment d'une personne à l'autre. C'est pourquoi il est si important d'être ouverts à toutes les façons dont l'intuition peut nous parvenir.

Il y a même des gens qui ne s'entendent pas sur la nature de l'intuition tellement leur expérience varie d'une personne à l'autre et de fois en fois. Lorsque notre expérience de l'intuition se limite à notre seul point de vue, nous n'en connaissons qu'une facette et nous sommes incapables de saisir l'étendue du phénomène. Certaines polémiques ont même vu le jour, alimentées par des gens ayant eu des expériences complètement différentes. Et pourtant, aussi divergentes que soient leurs perceptions de l'intuition, il s'agit fondamentalement du même phénomène qui se distingue d'une fois à l'autre par son mode d'expression.

Le genre d'information reçue peut également varier. Certains captent surtout des renseignements d'un certain type, alors que pour d'autres, c'est complètement différent. Il y en a, par exemple, qui obtiennent principalement de l'information sur des événements futurs, tandis que d'autres ne reçoivent que de l'information concernant des événements malheureux sur le point de se produire. D'autres encore sont surtout capables de retrouver des objets perdus ou de capter les pensées des autres ou la façon dont ils se sentent. Pour ma part, bien que mon intuition puisse me renseigner sur de nombreux sujets, j'aide surtout mes clients à progresser dans les domaines suivants : découvrir leur essence (qui ils sont réellement) ; savoir où ils en sont dans leur processus d'épanouissement ; connaître la signification supérieure de leurs difficultés ; trouver la meilleure façon de gérer les situations ou les relations dans lesquelles ils se trouvent ; et découvrir leur mission de vie. Je leur fais également part de mes intuitions susceptibles de leur être utiles dans différents domaines et je leur donne des conseils pouvant faciliter leur développement et leur évolution personnelle, de manière à ce qu'ils aient une meilleure vie, se sentent plus épanouis et développent leurs ressources intérieures.

L'information recueillie par l'intermédiaire de l'intuition peut varier à l'infini, mais chaque personne a plus ou moins de facilité à capter différents types d'information.

Quelle leçon pouvons-nous tirer de tout cela ? *Ne vous dites jamais — et ne laissez jamais quelqu'un d'autre vous en persuader — que l'intuition ne peut vous parvenir que de telle ou telle façon, ou encore que vous n'êtes réceptif qu'à un certain type d'information. Apprenez à vous familiariser avec toutes les façons dont se sert VOTRE intuition pour entrer en contact avec vous.*

Essayez ceci

Reportez-vous à la liste que vous avez dressée de vos expériences antérieures avec l'intuition, comme suggéré dans l'introduction. Puis, compte tenu de la façon dont nous avons défini l'intuition, demandez-vous si vous n'auriez pas d'autres expériences à ajouter à cette liste. Quelles sont les formes empruntées par votre intuition pour se manifester ? Avez-vous déjà capté de l'information intuitive sous plus d'une forme en même temps ? Notez vos réponses dans votre journal.

Les attributs et manifestations de l'intuition

L'intuition est plurielle dans ses manifestations, ses attributs et ses caractéristiques. Elle est aussi imprévisible dans ses façons de se laisser percevoir. Elle peut changer de forme sans prévenir ! C'est un de ses attributs qui m'a vraiment prise par surprise. Lorsque j'ai commencé à travailler avec l'intuition, je m'attendais toujours à ce qu'elle se manifeste comme j'avais entendu dire qu'elle le faisait, c'est-à-dire sans crier gare. J'avais appris qu'elle s'abattait sur vous de manière non équivoque et que vous compreniez immédiatement et de manière indubitable ce qu'elle avait à vous communiquer. Sauf que cela ne s'est malheureusement pas produit ainsi pour moi. Mon intuition se comportait tout autrement et j'en ai conclu que je n'étais pas intuitive ou que les informations transmises étaient inexactes.

Mais après avoir compris que l'intuition pouvait se manifester de différentes façons, j'ai su qu'en réalité, j'étais bel et bien intuitive.

Si vous avez toujours cru que l'intuition fonctionne de la même façon pour tout le monde ou que vous n'êtes pas très intuitif parce que vous n'êtes pas comme votre ami qui, lui, reçoit des messages clairs et puissants, prenez la peine de réfléchir au potentiel de camouflage de l'intuition. Il y a autant de façons de la percevoir qu'il y en a de la ressentir. Personnellement, je trouve que c'est une de ses plus belles qualités.

Étant donné que l'intuition a de multiples facettes, il vous sera utile d'en connaître un certain nombre afin de la discerner lorsqu'elle se présentera. Cela devrait vous aider à vous réapproprier et à développer une partie de votre potentiel intuitif.

Voyons maintenant quelques-uns des attributs de l'intuition.
L'intuition communique avec nous que nous soyons réveillés ou endormis

Il n'est pas nécessaire d'être réveillé pour capter les messages de l'intuition. Elle peut survenir à tout moment du jour, peu importe notre emploi du temps, et même quand nous dormons. Nous verrons, dans l'annexe, comment elle intervient dans nos rêves. Pour l'instant, contentons-nous de savoir qu'elle n'a pas d'horaire. Comme la ville de New York, elle ne dort jamais !

Nous ne savons pas toujours que nous savons

Cette affirmation peut vous sembler étrange, mais sachez que nous ne sommes pas toujours conscients de l'arrivée d'information intuitive, du moins jusqu'à ce qu'elle effleure notre conscience. Autrement dit, nous pouvons recevoir de l'information intuitive sans même nous en apercevoir. Et comme si ce n'était pas assez, les messages ne viennent pas toujours de l'extérieur. Ils viennent parfois de l'intérieur, depuis les rouages internes de notre conscience et de notre esprit.

Vous est-il déjà arrivé de penser soudainement à quelque chose dont vous ne saviez même pas être au courant ? Cela peut vraiment vous prendre par surprise, au point où vous vous demandez d'où cela peut bien venir. De la même façon, il se peut que de l'information intuitive vous parvienne sans que vous en ayez connaissance. Cela peut sembler étrange, mais c'est assez fréquent.

Il arrive aussi que de l'information se présente à nous, sans que nous comprenions à quoi cela fait référence. Vous est-il déjà arrivé de penser à quelqu'un que vous n'aviez pas vu ou à qui vous n'aviez pas parlé depuis des années, et d'en avoir soudainement des nouvelles ? Je crois que la plupart d'entre nous l'avons déjà vécu et j'en ai fait de nouveau l'expérience tandis que j'écrivais ces lignes. Je pensais justement à une cliente qui fréquentait assez régulièrement la boutique des arts de la scène que je possédais il y a plusieurs années. Je ne me souviens même plus à quand remonte la dernière fois où j'ai pensé à elle, mais deux jours plus tard, elle m'a contactée sur Facebook.

S'il vous arrive de savoir quelque chose sans comprendre d'où cela provient, vous pouvez sans trop vous tromper mettre cela sur le compte de l'intuition. Disons, pour résumer, que parfois nous sommes conscients de recevoir un message de notre intuition et que d'autres fois, nous ne le sommes pas parce que c'est notre inconscient qui l'a capté. Ceci ajoute encore à la complexité du phénomène, ne trouvez-vous pas ?

L'intuition n'emprunte pas toujours la voie de notre esprit

L'information en provenance de l'intuition n'atterrit pas toujours dans notre esprit. Elle peut aussi passer par le corps. Comme vous vous en souvenez peut-être, nous en avons discuté brièvement en évoquant les différentes formes d'intuition, et nous avons donné comme exemples les réactions viscérales ainsi que la chair de poule.

L'information intuitive qui passe par le corps peut emprunter bien d'autres formes encore.

Je me souviendrai toujours d'une certaine fois où mon intuition s'est exprimée à travers mon corps. C'était en 2005, lors de l'ouragan Katrina.

Une semaine avant qu'il ne débute, j'ai commencé à me sentir mal. Tout d'abord, j'ai pensé qu'il s'agissait d'un simple virus. Le lendemain,

mercredi, je ne me sentais toujours pas mieux et, au fil des jours, j'avais l'impression que mon malaise ne faisait qu'empirer.

Le vendredi, les météorologues ont parlé pour la première fois de la formation de l'ouragan Katrina au large des côtes de la Floride. En entendant cela, j'ai senti au plus profond de moi un petit quelque chose, un léger tressaillement ou une sorte d'éclair, sans trop savoir ce que c'était.

Je suivais de près l'évolution de Katrina, comme j'ai l'habitude de le faire pour tous les ouragans.

Pendant la fin de semaine, je me suis sentie de plus en plus malade et mon esprit conscient ne cessait de s'interroger. Même le lundi suivant, alors que Katrina était arrivée sur les côtes et qu'on annonçait que la Nouvelle-Orléans serait épargnée, j'ai continué à avoir la nausée.

Le lendemain matin, lorsque j'ai appris que les digues avaient cédé et que les eaux commençaient à inonder la Nouvelle-Orléans, j'ai compris pourquoi je m'étais sentie si mal.

Voyez-vous, la Nouvelle-Orléans est la ville qui m'a vu naître et grandir. J'y ai vécu pendant plus de 18 ans, jusqu'à mon départ pour l'université. J'y suis retournée entre la fin de mon baccalauréat et mes études supérieures, puis deux fois par année pour voir mes parents et amis.

S'il y a une expérience qui m'a prouvé que les réactions viscérales peuvent être réelles ou qu'elles peuvent exprimer un mauvais pressentiment, ce fut bien celle-là. Elle m'a aussi appris que notre champ énergétique peut être lié non seulement avec celui de nos proches, mais avec celui des endroits où nous avons vécu ou qui nous sont chers. D'une certaine manière, ils font partie de nous. Et lorsqu'il leur arrive quelque chose, cela s'inscrit profondément en nous, parfois même imperceptiblement, et nous éprouvons un malaise sournois difficile à cerner. Personnellement, j'ai réagi en me sentant malade et en ayant la nausée pendant une semaine au complet.

Ne sous-estimez jamais le potentiel intuitif de votre corps ni sa capacité à vous fournir de l'information. Il ne fait aucun doute que le corps la perçoit et l'enregistre avant même parfois qu'elle ne se matérialise.

L'intuition est une façon de recevoir de l'information

En général, l'intuition est un phénomène d'ordre réceptif, car vous *recevez* de l'information. Vous prenez soudainement conscience qu'il se passe quelque chose. Une image se présente à vous ou vous recevez une impression. On peut alors affirmer que l'intuition est réceptive. Autrement dit, elle vient vers vous, plutôt que ce soit vous qui alliez vers elle. C'est tout le contraire qui se produit dans l'hémisphère gauche du cerveau : il travaille de manière active à analyser, comparer, disséquer, etc.

Cela dit, certains aspects de votre intuition peuvent aller à la recherche d'informations. Prenez votre radar interne : il ne cesse de scruter votre environnement à la recherche d'informations pertinentes ou utiles. Mais lorsqu'il en trouve, il vous reste encore à les recevoir.

Il est important de nous rappeler le caractère réceptif de l'intuition, car si nous courons après l'information, nous risquons de la faire fuir. Pour recevoir de l'information intuitive, il faut se mettre en mode réception.

L'intuition est tantôt subtile, tantôt flagrante

Retenez bien ceci : l'information que vous recevrez sera tantôt subtile, tantôt flagrante. Certains risquent de ne pas se rendre compte que leur intuition communique avec eux tant elle le fait subtilement. Lorsque j'ai commencé à m'intéresser à mon intuition, j'ai cru que je n'étais pas intuitive, car je m'attendais à ce que l'information s'abatte soudainement et directement sur moi — ce qui n'était pas le cas. Au début, cela pouvait me rendre folle. Je croyais que l'information allait se présenter de manière évidente ou flagrante et que j'aurais la science infuse. Mais en général, cela ne se passe pas comme ça. Très souvent, si ce n'est la plupart du temps,

l'information que je perçois est si subtile que cela m'exaspère. Avec le temps, j'ai fini par accepter cet état des choses et par apprendre à travailler avec tout genre d'information, y compris la plus subtile.

Lorsque l'information est flagrante, vous ne vous demandez généralement pas si vous l'avez reçue ou non, ni de quoi il s'agit. Lorsque vous vous sentez soudainement poussé à faire quelque chose, par exemple, on peut dire qu'elle est flagrante. Mais lorsqu'elle est subtile, il faut parfois travailler fort pour la déchiffrer.

Comme nous l'avons vu précédemment, les impressions sont souvent subtiles et une grande partie de l'information que je reçois l'est passablement. Il me faut souvent travailler pour déterminer de quoi il s'agit, à quoi cela se rapporte et même ce que cela veut dire.

L'information subtile ne doit surtout pas être rejetée du revers de la main. Elle est tout aussi fiable que si elle était d'une évidence flagrante. Elle est tout simplement différente dans sa nature et dans sa façon de se manifester, ce qui ne diminue en rien sa validité.

Restez donc ouvert à ces deux types d'information, qu'elle soit subtile ou flagrante, et traitez-les avec un égal respect. Au bout d'un certain temps, vous saurez dans les deux cas comment procéder.

L'intuition est tantôt littérale, tantôt symbolique

L'information issue de l'intuition peut aussi être littérale ou symbolique. Il est plus facile de travailler avec de l'information littérale, car nous comprenons immédiatement ce qu'elle signifie. En revanche, lorsqu'elle est symbolique, il faut l'interpréter comme nous le faisons pour les images qui surgissent dans nos rêves, et il est parfois plus difficile d'en extraire la signification. Cela peut nous rebuter, mais nous finissons par apprendre à travailler avec. Il va sans dire que l'information issue de l'intuition n'est jamais plus utile que lorsque nous pouvons l'interpréter.

Pour compliquer les choses, il arrive que nous ayons du mal à savoir si l'information reçue est littérale ou symbolique. Encore une fois, on peut à force de s'exercer, apprendre à surmonter ce semblant d'obstacle. Nous verrons plus loin comment s'y prendre. L'apprentissage de l'intuition n'est pas toujours évident. Travailler avec notre intuition relève parfois davantage d'un art que d'une science, mais nous pouvons sans conteste nous améliorer et même faire de grands pas. Si l'on considère tous les avantages qu'on peut en retirer, il est clair que l'effort en vaut largement la peine.

L'intuition est tantôt factuelle, tantôt non quantifiable

Il est important de savoir que l'intuition peut nous relayer toutes sortes d'informations, y compris des renseignements de nature factuelle et d'autres impossibles à quantifier. Les gens s'attendent souvent à ce que toute l'information de source intuitive soit quantifiable — nom, date, statistique ou chiffre — et il est vrai que la recherche sur les perceptions extrasensorielles porte principalement sur ce genre d'information.

Mais en réalité, nous pouvons recevoir toutes sortes de renseignements, comme un sentiment face à une situation, ce que ressent quelqu'un, et ainsi de suite. Mon expérience avec Katrina entre dans cette catégorie : mon malaise était impossible à quantifier.

Lorsque j'interprète l'essence d'un client, c'est-à-dire sa nature profonde, je reçois de l'information non quantifiable ; et il en va de même lorsque votre intuition vous renseigne sur une situation donnée.

Certains ont tendance à sous-estimer l'information non quantifiable par rapport à l'information factuelle, mais rien ne justifie cette attitude. Toutes les formes d'information sont utiles et devraient être considérées comme valides. Ce qui compte, c'est ce que nous en faisons. (Nous y reviendrons ultérieurement.) Cela dit, lorsque nous transmettons de l'information non quantifiable, il faut parfois faire un petit effort supplémentaire pour l'exprimer en termes clairs et faciles à comprendre.

Lorsque votre intuition vous transmet de l'information non quantifiable, dites-vous qu'elle est précieuse, car elle a sa raison d'être. Vous devrez peut-être fournir un peu plus d'efforts pour la déchiffrer, mais elle n'en est pas moins digne d'intérêt.

L'intuition peut revêtir un caractère posé, urgent ou positif

Il est important de savoir que l'information issue de votre intuition peut revêtir toutes sortes de caractéristiques. Elle aura souvent un caractère posé ou neutre, sans qu'aucune émotion ne lui soit associée, mais ce ne sera pas toujours le cas. Si vous captez de l'information précieuse à vos yeux, vous la percevrez comme positive. Mais si votre intuition vous apprend qu'un événement malheureux, comme un accident, se produira, cela n'aura pas le même effet sur vous : cette information revêtira un caractère négatif. De la même façon, si vous avez un mauvais pressentiment, il s'accompagnera probablement d'une sensation désagréable.

J'aimerais vous dire que le seul fait d'être centré (à l'aide de ma méthode de syntonisation expliquée au chapitre 4) est presque toujours un gage d'information posée et neutre, mais malheureusement, ce n'est pas toujours vrai. Il est important de bien le comprendre et de ne pas vous attendre à toujours recevoir de l'information qui provoque chez vous le même genre d'émotion. N'oubliez pas qu'une attitude d'ouverture favorisera encore davantage le développement de votre intuition.

L'intuition est limpide et non teintée par votre bagage personnel

Le point que nous abordons maintenant est extrêmement important, alors veuillez faire comme si les mots qui suivent étaient surlignés ou soulignés en rouge.

La seule information issue de l'intuition qui puisse être considérée comme digne de confiance ou crédible est celle qui n'a pas été affectée ou contaminée par votre bagage personnel. J'ai évoqué cette question

précédemment et il se peut que vous sachiez déjà ce que je veux dire par « bagage personnel ». Pour ceux qui ne le sauraient pas, en voici une brève explication.

La psychologie de l'être humain est passablement complexe. Notre esprit se divise en plusieurs parties, dont une qui voit et perçoit avec une assez bonne acuité. (C'est la partie de notre esprit conscient qui n'est pas affectée par notre bagage personnel ou qui le transcende, en lien ou non avec la conscience supérieure de notre âme.) Il y en a d'autres, cependant, où résident certains volets moins nets de notre conscience, comme nos peurs, nos états d'esprit, nos croyances fermement enracinées, notre conditionnement culturel, les vieilles rengaines négatives qu'on nous a servies à répétition, nos anciennes blessures (y compris les actes de violence perpétrés contre nous), nos aversions, nos désirs et nos envies. C'est ce qu'on entend par bagage personnel, et celui-ci peut non seulement nous empêcher de percevoir clairement, mais contaminer et teinter l'information en provenance de notre intuition — et soyez certain qu'il le fera. Prenons l'exemple des gens qui ont des préjugés envers d'autres ethnies. Il va sans dire que toute personne ayant une aversion tenace de ce genre sera incapable d'objectivité à l'égard d'un être appartenant à l'une de ces ethnies et sera incapable de recevoir une information claire en ce qui le concerne.

Notre bagage personnel ne se limite pas à nos peurs, nos envies, etc. Nous sommes également limités par notre esprit, qui nous empêche de percevoir et de comprendre un tas de choses qui dépassent notre entendement.

Lorsque le bagage personnel affecte l'intuition, *l'information relayée est douteuse et non fiable.*

Je n'insisterai jamais assez sur l'importance de ce qui précède. Nous souhaitons bien sûr recevoir uniquement de l'information fiable. Mais pour

cela, il est impératif d'écarter toute influence provenant de notre bagage personnel. Ce n'est pas une mince affaire et nombreux sont ceux qui tombent dans le piège.

Certains affirment que si l'information nous surprend, elle est plus susceptible d'être fiable, et c'est parfois le cas. Mais il est tout aussi vrai que l'on puisse recevoir de l'information fiable et exacte qui ne nous surprend pas. De la même façon, on peut recevoir de l'information inexacte qui nous surprend. Il faut reconnaître que cela complique parfois un peu les choses.

Alors, comment s'assurer que l'information intuitive est fiable et non teintée par notre bagage personnel ? La méthode que j'utilise et que j'enseigne à cette fin est la meilleure que je connaisse. Il s'agit de la *syntonisation*. Elle n'est pas infaillible, mais je n'en connais pas de meilleure. Nous l'expliquons en détail au chapitre 4 et je vous conseille vivement de l'utiliser, car l'information que vous recevrez devra être la plus fiable possible.

L'intuition est très personnalisée

Je sais que j'en ai déjà parlé, mais j'y reviens, car cela en vaut la peine. Il est très important de se rappeler que l'intuition a une façon unique de se manifester d'une personne à l'autre. Point à la ligne. Elle se modèle sur chaque individu et cela vaut également pour vous. Si vous oubliez cette caractéristique, vous risquez de ne pas développer tous les aspects de votre intuition.

Si vous la laissez s'exprimer de toutes les façons possibles, elle pourrait vous surprendre et vous enchanter encore davantage, et vous pourriez avoir envie de pousser plus loin le développement de votre potentiel intuitif.

L'intuition se manifeste tantôt spontanément, tantôt sur demande

Beaucoup s'attendent à ce que l'intuition arrive comme un cheveu sur la soupe, comme une réaction viscérale au sujet de quelque chose, ou comme une prise de conscience soudaine au volant de leur voiture. En fait, chez la plupart des gens qui n'ont pas développé leur intuition, l'information survient spontanément, sans invitation préalable. Est-ce toujours ainsi qu'elle fonctionne ? Faut-il attendre qu'elle se présente ?

La réponse est non. Il est heureusement possible d'apprendre à accéder à notre intuition sur demande. C'est un autre de ses avantages : nous pouvons soit attendre qu'elle vienne spontanément, soit la provoquer. Lorsqu'elle nous parvient sans crier gare, nous ne la voyons pas toujours passer. Dans cet ouvrage, si nous prenons le temps d'étudier en détail ses différents attributs, les formes sous lesquelles elle peut se présenter et ses façons de fonctionner, c'est pour vous aider à la reconnaître lorsqu'elle vous apparaîtra. Cela dit, il y a aussi de nets avantages à pouvoir y accéder sur demande. La méthode pour y parvenir vous sera présentée au chapitre 4.

L'intuition fait appel à l'hémisphère gauche du cerveau

Beaucoup de gens croient devoir choisir entre le cerveau gauche et le cerveau droit. Au cas où cette terminologie serait nouvelle pour vous, voici en termes simples ce qu'elle recouvre. La théorie attribue des fonctions passablement distinctes aux deux hémisphères cérébraux. Les facultés associées à l'hémisphère gauche sont la logique, le raisonnement, l'analyse, etc., et celles associées à l'hémisphère droit sont la créativité, les sentiments, l'imagerie, les sens, l'intuition, la perception d'un ensemble, etc.

Certains, par exemple, affirment que nous ne pouvons pas être à la fois intuitif et logique et qu'il nous faut choisir un mode de fonctionnement unique. J'ai même entendu des gens dire : « Je ne pense pas, je ressens. » Ou à l'inverse : « Je ne ressens pas, je pense. » Or, c'est totalement faux.

Ne croyez jamais qu'il faut vous limiter et choisir entre la logique et l'intuition. J'estime personnellement que le cerveau est conçu pour que les deux hémisphères (et les deux modes) fonctionnent en synergie. Si vous développez et utilisez votre intuition, vous avez un atout supplémentaire, car vous activez une plus grande partie de votre cerveau. Lorsque nous expliquerons un peu plus loin ce qu'il faut faire après avoir reçu de l'information issue de notre intuition, vous verrez qu'il est parfois possible et même souhaitable d'utiliser l'hémisphère gauche. On peut posséder la plus grande vivacité d'esprit et, en plus, être intuitif. Ne pensez jamais que vous devez choisir entre les deux !

L'intuition provient de différentes sources

Au fil des ans, un certain nombre de clients m'ont demandé d'où venait mon intuition. À vrai dire, je n'avais jamais songé à cette question avant qu'on ne me la pose et j'avoue que cela soulève un point intéressant. En effet, l'information transmise par l'intuition peut avoir de nombreuses sources.

Elle peut provenir de l'intérieur (les rouages internes de l'esprit), de l'extérieur (nos guides, le Divin, d'autres personnes, des proches décédés, etc.) ou de notre corps, qui capte certains renseignements. Il est important de savoir que cette information est bénéfique et qu'elle a sa raison d'être, peu importe sa provenance.

Essayez ceci

Maintenant que vous connaissez tous les attributs possibles de l'intuition et toutes ses façons de se manifester, examinez la liste de vos expériences antérieures et attribuez une qualité (posée, urgente, positive, etc.) à l'information reçue chaque fois. Combien de qualités différentes avez-vous recensées ? Notez-les dans votre journal.

Et que dire des sources d'où venait cette information ? Avez-vous l'impression qu'au fil des ans, il y en a eu plusieurs de différents types ? Notez-les aussi dans votre journal.

Percevez-vous maintenant votre intuition comme ayant encore plus de facettes que vous ne le croyiez ? L'avez-vous laissé emprunter la voie de son choix pour entrer en communication avec vous ?

À présent que vous possédez quelques notions de base sur l'intuition — vous savez qu'elle possède de nombreuses facettes et qu'elle a mille et une façons de se manifester —, vous devriez être mieux habilité à la reconnaître, à en profiter et à l'utiliser comme outil.

Nous verrons maintenant un certain nombre de mythes et d'idées fausses entourant l'intuition, ainsi que certains aspects plus insidieux dont vous voudrez vous protéger.

Chapitre 3

Les mythes et les pièges associés à l'intuition

À notre époque, bon nombre d'idées fausses circulent au sujet de l'intuition. Il n'y a là rien de surprenant si l'on songe que, de manière générale, les capacités intuitives sont loin d'avoir la cote dans notre société et que le phénomène est passablement complexe. Si l'on ne comprend pas ce qu'est l'intuition ou que l'on entretient des idées fausses à son sujet, il est plus difficile de reconnaître et de développer sa propre intuition.

J'entretenais, moi aussi, plusieurs de ces idées fausses sur l'intuition... jusqu'à ce que je commence à développer la mienne et que j'approfondisse le sujet. Au fur et à mesure de mes progrès, la véritable nature et les nombreuses facettes de l'intuition me sont apparues avec de plus en plus de netteté et j'ai compris à quel point les idées fausses s'éloignaient de la réalité. J'ai aussi appris, au cours de mes nombreuses années d'enseignement, à quel point ces méprises peuvent empêcher les gens d'accéder à leur intuition. Il est très important de déboulonner ces mythes, car vous pourrez ainsi mieux repérer votre propre intuition et ses façons de vous faire signe, ce qui vous permettra de mieux la développer.

Voyons maintenant 11 des mythes les plus couramment associés à l'intuition. Demandez-vous, en lisant ce qui se rapporte à chacun, si vous entretenez certains d'entre eux.

Les mythes entourant l'intuition

Mythe n°1

L'intuition est un don inné.

Nous pouvons tous être intuitifs. Chez certains, comme nous l'avons vu, l'intuition est moins refoulée que chez d'autres et les expériences intuitives

spontanées sont plus nombreuses. Mais peu importe le degré de refoulement de cette aptitude, presque tout le monde, avec un enseignement approprié, devrait pouvoir apprendre à accéder à son intuition sur demande.

Pour ce faire, il faut changer d'état de conscience, ce qui est à la portée de tous.

Même si vous n'êtes pas du genre à voir des présences depuis que vous êtes tout-petit et à prédire l'avenir depuis l'âge de deux ans, vous avez toutes les chances de posséder un potentiel intuitif et je vous assure que vous pouvez apprendre à accéder à votre intuition et l'inviter à communiquer avec vous selon votre bon vouloir.

L'intuition est à la portée de presque tous et j'estime que c'est une chose merveilleuse.

Mythe n°2

L'intuition est « féminine », donc seules les femmes la possèdent.

Vous en avez peut-être déjà entendu parler en termes d'« intuition féminine », mais s'agit-il réellement d'une faculté strictement œstrogénique ? Si l'on associe souvent l'intuition aux femmes, c'est peut-être parce qu'elles semblent plus ouvertes à ce phénomène ou qu'il existe davantage d'intuitives que d'intuitifs célèbres. Je concède une chose : l'intuition est réceptive (yin), soit le contraire du yang, associé au masculin ; mais cela n'empêche nullement les hommes d'affirmer qu'ils sont intuitifs et d'utiliser cette faculté.

En vérité, les hommes sont tout aussi capables d'intuition que les femmes. Certains, chez qui c'est plus naturel, l'utilisent déjà consciemment, alors que d'autres doivent apprendre à en reconnaître les signes et à y accéder, ce qui est également le cas de nombreuses femmes. Mais rien n'empêche un homme ouvert qui cherche à développer son intuition de la reconnaître, d'y accéder et de la développer. La testostérone n'est pas un obstacle à l'intuition.

Mythe n°3

Même si vous êtes intuitif, vous devez attendre que l'information vienne à vous.

Non, il n'est pas nécessaire d'attendre que l'information vous parvienne. Nous en avons déjà parlé au chapitre précédent. Bien que la plupart du temps, la première expérience intuitive se produise spontanément, il n'est vraiment pas nécessaire d'attendre.

J'ai moi-même entretenu cette idée fausse et été extrêmement surprise de découvrir, en travaillant avec ma propre intuition, que l'on peut accéder à l'information sur demande.

Pour recevoir de l'information intuitive, il faut, comme on dit, dresser la table et lancer une invitation, au lieu de rester là à espérer qu'elle se présente. Dresser la table, dans ce cas-ci, consiste à modifier notre état de conscience, ce qui revient à *syntoniser*, pour employer ma terminologie. Nous allons vous enseigner comment faire au chapitre suivant.

N'est-il pas merveilleux de savoir que l'on peut apprendre à recevoir de l'information sur demande ?

Mythe n°4

L'intuition procède de la même façon chez tous les intuitifs.

L'intuition n'est assurément pas du genre « taille universelle ». D'une personne à l'autre, elle varie beaucoup dans ses façons de se présenter, dans les impressions qu'elle laisse, dans les formes qu'elle prend, et ainsi de suite. Elle est merveilleusement personnalisée. Chacun en possède une version unique.

Compte tenu de ce qui précède, la façon dont l'intuition se manifeste chez les autres n'importe pas vraiment. Ce qui importe, cependant, c'est de découvrir comment elle se manifeste *chez vous*. Quelle est sa façon de

communiquer avec vous et qu'allez-vous ressentir ? C'est l'une des nombreuses choses que vous allez apprendre dans ce livre.

Votre façon de capter l'intuition est un talent qui n'appartient qu'à vous, un don qui mérite toute votre considération.

Mythe n°5

Si vous êtes clairvoyant ou intuitif, vous êtes omniscient et pouvez tout savoir.

Ne serait-il pas merveilleux de tout savoir ? Malheureusement, ce n'est pas possible, même en recourant à l'intuition. Beaucoup croient que si l'on est intuitif, on peut obtenir de l'information sur n'importe quel sujet. Or, il n'en est rien. L'intuition n'est pas infaillible et son utilisation ne garantit nullement que vous allez tout savoir.

Premièrement, notre bagage personnel (comme expliqué au chapitre précédent) risque fort de contaminer l'information. Nous pouvons essayer au mieux d'en court-circuiter la majeure partie, mais rien ne nous garantit que nous serons capables de soutenir nos efforts en ce sens ni de réussir à cent pour cent.

Deuxièmement, si nous sommes émotivement attachés à un enjeu, il peut être très difficile d'obtenir des renseignements fiables à ce sujet. Je vous propose, un peu plus loin dans ce livre, des exercices avancés qui devraient vous aider à court-circuiter une partie de votre bagage personnel. Néanmoins, cela ne garantit aucunement l'exactitude de l'information si le problème en question vous tient personnellement à cœur, comme le sort d'un parent souffrant ou l'avenir de votre relation amoureuse.

Troisièmement, j'ai l'impression que nous recevons l'information que nous sommes censés avoir et pas plus. J'estime que nous sommes sur terre, entre autres, pour apprendre et évoluer. Alors, si vous ne réussissez pas à obtenir une certaine information concernant une question qui vous importe, n'oubliez pas qu'il y a probablement une bonne raison à cela.

Comme je l'ai dit précédemment, l'intuition est davantage un art qu'une science. Si vous n'obtenez pas toute l'information que vous avez demandée, n'estimez pas avoir échoué. Cela dit, avec le temps, vous devriez être de plus en plus habile à recevoir de l'information fiable et de qualité, même si certaines de vos questions restent sans réponse.

Mythe n°6

Si vous êtes intuitif, vous pouvez prédire l'avenir et donc écarter les périls en étant simplement conscient de leur imminence.

En réalité, peu de gens réussissent à obtenir des renseignements sur des événements futurs en faisant appel à leur intuition. Comme nous l'avons déjà dit, il existe divers types d'informations intuitives, et différentes personnes ont tendance à recevoir différents types d'informations. Cela est parfaitement naturel.

Il y aura toujours des événements malheureux. C'est triste, mais c'est la réalité. Cependant, si nous les regardons d'un autre œil, nous voyons qu'ils peuvent nous servir de vecteurs de croissance et d'évolution. J'ai appris, en travaillant avec l'intuition, que si nous devons faire des expériences négatives pour évoluer, le fait de les prédire ne les empêchera peut-être pas de se produire. Ne vous en faites donc pas si vous recevez peu d'informations sur des événements futurs ou malencontreux.

De tout temps, les mystiques — et ceux qui ont vécu des expériences de mort imminente — ont affirmé que dans les plans supérieurs de l'univers, le temps n'existe pas et que tout se déroule au présent. Le passé et le futur font un avec le présent. Vous pourriez en conclure qu'il devrait être possible de puiser dans le grand bassin contenant tous les événements passés et futurs et d'obtenir ainsi des renseignements sur l'avenir. Ce serait là une possibilité s'il n'existait pas aussi des réalités et des dimensions autres, comme le reconnaissent certaines théories scientifiques contemporaines. Dans ce cas, comment savoir dans laquelle vous avez puisé ?

Qui plus est, même les meilleurs clairvoyants sont loin d'avoir raison à tout coup. Compte tenu de ce qui précède, vous voyez à quel point il serait difficile de toujours savoir ce que l'avenir nous réserve et comment éviter un malheur.

Il peut être très libérateur de banaliser ce mythe. Ne croyez pas que le fait d'avoir cultivé votre intuition vous permet à tout moment de prédire l'avenir et d'éviter les difficultés.

Mythe n°7

L'intuition n'a aucune application pratique.

Comme toute personne qui se sert régulièrement de son intuition, j'ai toujours su que cette affirmation était un mythe. Si vous êtes de ceux que l'intuition a aidés un jour (en vous faisant gagner du temps, en vous évitant un accident, etc.), vous savez que l'intuition a des applications pratiques.

Vous vous souvenez sans doute également de la liste des avantages associés à l'intuition qui vous a été présentée dans l'introduction. L'intuition peut vous aider dans votre vie personnelle et professionnelle. Elle peut empêcher un problème relationnel de s'envenimer, vous aider à savoir quelle direction choisir et vous amener à prendre de meilleures décisions.

L'intuition a des tonnes d'applications pratiques. Voyez si vous ne pourriez pas lui trouver de nouveaux usages dans votre vie personnelle.

Mythe n°8

L'intuition ne peut s'expliquer de façon rationnelle, par conséquent, elle n'est pas crédible.

Beaucoup de gens le croient, et c'était peut-être vrai à une certaine époque, mais plus maintenant. De nos jours, il existe de nombreuses explications rationnelles à l'intuition, grâce aux recherches sur le

fonctionnement du cerveau, aux théories contemporaines de la physique, à la découverte de nouveaux sens chez l'humain et à la spiritualité.

Je me contenterai d'ajouter que l'on peut maintenant expliquer l'intuition de maintes façons, et que grâce aux progrès de la science et aux recherches sur les états de conscience, d'autres encore viendront s'ajouter à la liste. Nous vivons à une époque formidable, où les découvertes sur l'intuition s'additionnent et où un nombre grandissant de gens l'accueillent, la cultivent et l'adoptent.

Mythe n°9

L'intuition est infaillible.

Beaucoup de gens sont persuadés que l'intuition est infaillible, ce qui est faux. Elle est si complexe et si tributaire de facteurs externes, qu'il est impossible d'affirmer une telle chose. Songez seulement aux risques de contamination de l'information intuitive par votre bagage personnel. Ce n'est là qu'un exemple parmi d'autres, mais il prouve que votre intuition n'est pas toujours infaillible ni fiable.

J'aimerais également vous rappeler ce que j'ai dit au sujet du mythe numéro 5 : seule l'information que nous sommes censés recevoir nous parvient. Il est donc possible de recevoir des renseignements inexacts qui entraînent certaines expériences essentielles à notre évolution personnelle.

La nécessité d'interpréter certains renseignements intuitifs peut également constituer un motif d'inexactitude, car les erreurs d'interprétation sont bien sûr possibles.

Même si l'information intuitive n'est pas infaillible, elle n'en est pas moins très utile et si nous savons nous y prendre, nous pouvons en retirer de nombreux bienfaits. Avec le temps, vous pourrez sans doute déterminer quels renseignements sont les plus fiables.

Mythe n°10

L'intuition s'adresse uniquement aux adeptes de la spiritualité et du mouvement nouvel âge, ainsi qu'aux mystiques.

L'intuition n'est certainement pas réservée aux personnes spirituelles, car nous avons presque tous un potentiel intuitif que nous utilisons déjà. Pratiquer une quelconque spiritualité n'est donc pas un prérequis.

De nombreux gens d'affaires (aussi bien hommes que femmes) utilisent leur intuition, même s'ils appellent cela avoir un pressentiment ou suivre son instinct. (Il existe aussi, bien sûr, des adeptes de la spiritualité chez les gens d'affaires.)

Il n'est absolument pas nécessaire d'être engagé dans une démarche spirituelle pour déverrouiller son potentiel intuitif ou devenir un as de l'intuition. Il n'est pas non plus nécessaire de souscrire aux idées du mouvement du nouvel âge pour trouver son intuition et la développer. L'intuition est réellement démocratique. Ce n'est pas un club privé et il n'y a rien à signer ni aucun droit à acquitter.

Mythe n°11

Les gens intuitifs ne sont pas logiques (ils sont fêlés ou pas très intelligents).

Il existe un stéréotype répandu voulant que la logique fasse défaut aux intuitifs. Cela se résume cependant ainsi : ce n'est qu'un vulgaire stéréotype.

Nous avons vu au chapitre 2 qu'il est possible d'utiliser les deux hémisphères cérébraux à la fois. Autrement dit, vous pouvez utiliser simultanément votre cerveau gauche (siège de la logique) et votre cerveau droit (siège de la créativité et de l'intuition). Ils ne sont pas incompatibles, indépendamment du fait qu'il existe dans notre culture un préjugé selon lequel il faut choisir entre les deux. Vous pouvez donc être à la fois logique et intuitif, et le fait d'utiliser votre intuition ne veut pas dire que vous devez

vous départir de votre logique. Vous n'avez pas à choisir l'un aux dépens de l'autre ! Vous pouvez utiliser les deux à la fois.

Ce qu'il y a de formidable, entre autres, avec l'intuition, c'est qu'elle constitue une ressource supplémentaire sur le plan mental pour nous tous qui menons des vies stressantes et compliquées. Et personne ne peut nier que nous en avons besoin !

Essayez ceci

Auriez-vous un ou plusieurs mythes à ajouter aux 11 précédemment évoqués ?

Parmi ces derniers, y en a-t-il qui vous interpellent ?

Y en a-t-il que vous teniez pour vrais ? Si oui, comprenez-vous maintenant pourquoi ils sont inexacts et acceptez-vous qu'ils le soient ?

Lorsque vous ferez les exercices qui suivent un peu plus loin, repensez à ces fausses idées et voyez s'il vous est plus facile maintenant de comprendre pourquoi elles sont erronées.

Les pièges dont il faut se méfier

J'aimerais bien vous promettre que vous ne rencontrerez aucun écueil dans votre travail sur l'intuition, mais ce serait vous induire en erreur. Il existe des pièges dont vous voudrez vous méfier. Il est préférable d'en prendre maintenant conscience plutôt que de vous rendre compte à mi-chemin que vous êtes tombé dedans.

Ce qui suit ne devrait pas trop vous surprendre étant donné que nous avons déjà mentionné certains de ces pièges. Voyons maintenant comment les éviter.

S'attendre à être capable de tout savoir

Comme vous vous en souvenez peut-être, le seul fait d'être intuitif ne fait pas de vous quelqu'un d'omniscient. Il est fort probable que vous tombiez

sur des sujets à propos desquels il vous est impossible d'obtenir quelque information que ce soit.

Que faire dans ces cas-là ?

Dans un premier temps, je vous conseillerais de réduire vos attentes envers vous-même. Vous vous croyez peut-être capable d'obtenir des renseignements sur n'importe quel sujet, mais en réalité, vous n'y arriverez probablement pas. Il faudra donc éviter de considérer cela comme un échec.

Si vous essayez d'obtenir de l'information intuitive sur un sujet donné, que vous êtes très patient et que malgré cela, rien ne vient, songez à prendre une courte pause. Rappelez-vous qu'il s'agit peut-être d'un cas où l'information pourrait vous échapper. Vous pouvez toujours recommencer à syntoniser et essayer de nouveau. Par contre, si vous n'obtenez toujours pas de réponse, souvenez-vous que sur certains sujets, il vous sera impossible d'obtenir de l'information.

Vous pourriez essayer de reformuler votre question ou l'aborder sous un autre angle — et cela pourrait fonctionner —, mais si vous n'obtenez toujours pas les renseignements souhaités, accordez-vous un peu de répit. Rappelez-vous qu'il ne s'agit pas d'un échec et dites-vous plutôt qu'aucun renseignement n'est accessible en ce moment sur le sujet. Cela peut même arriver aux meilleurs professionnels de l'intuition.

Mal interpréter l'information intuitive

Nous pouvons recevoir toutes sortes d'informations intuitives et, comme nous l'avons vu précédemment, il arrive qu'elles ne soient pas littérales, mais symboliques. Recevoir de l'information symbolique constitue un autre piège, car il s'agit de l'interpréter correctement.

Que faire alors si vous recevez de l'information qui pourrait porter à confusion ?

La première chose à faire est de commencer à l'interpréter. Si l'information reçue vous concerne, demandez-vous d'abord ce qu'elle

pourrait signifier pour vous. Si elle concerne quelqu'un d'autre, posez la question à cette personne, tout en essayant vous-même d'interpréter l'information en faisant appel à votre intuition. Vous pouvez aussi procéder à des associations libres à partir du matériel symbolique recueilli.

N'oubliez pas que vous pouvez, ici aussi, faire appel à votre intuition pour savoir si votre interprétation est juste.

Si vous avez passé un temps considérable à essayer en vain d'interpréter de l'information, songez à faire une pause et passez à autre chose. Il se pourrait que la bonne interprétation (celle que vous sentez juste) jaillisse spontanément dans votre esprit tandis que vous êtes occupé ailleurs, le lendemain ou quelques jours plus tard. Si vous avez parfois du mal à interpréter l'information qui vous parvient, cela ne veut pas nécessairement dire que vous n'arriverez jamais à interpréter de l'information symbolique. Prendre une pause est souvent très utile.

Interpréter l'information symbolique n'est pas chose facile et pour en tirer profit, votre interprétation devra être exacte. C'est peut-être un piège, mais vous pouvez apprendre à le contourner.

Recevoir de l'information intentionnellement inexacte

Ce piège est particulièrement difficile à éviter. Lorsque nous captons de l'information, souvent nous ne savons pas si elle est exacte ou si nous sommes vraiment censés la recevoir et y croire.

Certains exercices peuvent vous aider à déterminer la validité de ce que vous avez reçu. L'exercice du oui/non expliqué au chapitre 6 est l'un de ceux-là. Vous pouvez soit vous demander si l'information vous semble valide, soit attendre quelques jours pour voir si elle vous semble encore pertinente. Vous pouvez aussi vous rebrancher sur votre intuition quelques jours ou quelques semaines plus tard et voir si vous recevez encore la même information. Cependant, si vous êtes censé recevoir cette information et qu'elle est inexacte, il n'y a peut-être pas grand-chose à faire. Il se peut que

de temps en temps vous receviez de l'information inexacte que vous êtes censé prendre pour de l'information exacte. (Comme c'est plutôt l'exception que la règle, cela ne devrait pas vous arriver souvent.)

Comment expliquer cela ? Si notre cheminement de vie exige que nous vivions quelque chose de précis pour évoluer, les événements conduisant à cette expérience se produiront en dépit de tous nos efforts pour les éviter, et ce, même si nous avons reçu ou tenté de vérifier de l'information en vue de ne pas vivre cette expérience.

Distinguer la véritable information intuitive du bagage personnel

C'est là un autre piège difficile à éviter, mais la méthode que j'utilise et que j'enseigne pour accéder à l'intuition — la syntonisation — peut en venir à bout. Cependant, dans le domaine de l'intuition, nous ne sommes jamais à l'abri de l'erreur.

Pour nous aider, nous pouvons aussi essayer d'être de plus en plus lucides, mais c'est très difficile, car bien que nous soyons des êtres spirituels, nos traits humains viennent généralement gêner notre capacité à voir clair. Pour faire preuve de lucidité envers nous-mêmes, il faut apprendre à s'observer de manière objective et à « vivre dans la pleine conscience », c'est-à-dire à se regarder comme si on était quelqu'un d'autre. La méditation est un autre outil qui permet de voir plus clair en soi — en débusquant nos motivations, nos peurs, nos désirs, etc. — et qui peut déboucher sur une meilleure connaissance de soi.

Plus nous aurons une vision objective de ce qui se loge dans les profondeurs de notre être et de ce dont notre bagage personnel est constitué, plus nous verrons clair en nous-mêmes. Et plus nous verrons clair en nous-mêmes, mieux nous serons outillés pour débusquer toute influence de notre bagage personnel sur l'information intuitive qui nous parvient.

Comme il s'agit d'un processus, inutile d'ajouter que nous ne réussissons pas du jour au lendemain à distinguer ce qui nous appartient de ce qui jaillit

vraiment de notre intuition, mais il ne fait aucun doute que nous pouvons y arriver.

Il est admirable de viser un niveau élevé d'objectivité envers nous-mêmes et à l'égard de l'information intuitive, et nous pouvons sans contredit faire des progrès en ce sens.

Essayez ceci

Prenez le temps de revenir sur les pièges potentiels que nous venons d'étudier et voyez s'il vous est déjà arrivé d'en rencontrer un ou plusieurs pendant que vous faisiez appel à votre intuition. Vous sentez-vous maintenant mieux outillé pour y faire face ? Consignez ce que vous venez d'apprendre dans votre journal.

Dans ce chapitre, nous avons vu de nombreuses idées fausses et certains pièges dont vous voudrez vous méfier, ce qui complète le portrait détaillé que nous voulions dresser de l'intuition. Maintenant que vous êtes prévenu, vous pourrez utiliser votre intuition de manière encore plus efficace.

Il vous est sans doute déjà arrivé d'avoir des expériences intuitives spontanées. Voyons maintenant comment vous pouvez y accéder sur demande.

Chapitre 4

Comment accéder à votre intuition ?

Vous avez probablement déjà une idée de la façon dont votre intuition fonctionne, ce qui est très bien ! Examinons maintenant en détail ce qui se passe lorsque nous accédons à notre intuition et comment faire pour améliorer le processus de transmission, qu'il soit spontané ou sur demande.

Comme je l'ai déjà mentionné, j'utilise et j'enseigne une méthode qui permet d'accéder à l'intuition sur demande. Vous n'ignorez pas que l'information peut aussi nous parvenir spontanément, mais nous ne la sentons pas toujours venir et nous ne savons pas nécessairement comment multiplier les chances de la recevoir.

Que nous recevions l'information spontanément ou sur demande, il existe un état d'esprit qui favorise les deux. Pour accéder à votre intuition, il faut être plus détendu que de coutume. Autrement dit, nos ondes cérébrales doivent être plus lentes qu'elles ne le sont en général lorsque nous sommes réveillés.

Qu'est-ce que cela peut vouloir dire ? Au cas où vous ne sachiez pas bien ce que sont les ondes cérébrales, voici quelques notions élémentaires qui vous aideront à vous situer. Le cerveau produit différentes ondes cérébrales qui se mesurent au moyen d'un électroencéphalogramme et qui induisent différents états de conscience. Elles se distinguent par leur fréquence, leur amplitude et leur volume, et se divisent en quatre grandes catégories, de la plus rapide à la plus lente : les ondes bêta, alpha, thêta et delta. (Il existe aussi des ondes gamma et ce sont les plus rapides, mais elles sont généralement très brèves et se produisent dans des moments de révélation.) Voici un aperçu de chaque type d'ondes cérébrales et des états de conscience correspondants :

- Ondes bêta : vigilance, concentration sur une tâche, inquiétude ou stress.
- Ondes alpha : rêverie, flux de conscience, sérénité et créativité.
- Ondes thêta : associées au subconscient, dominantes lors de la méditation et de l'endormissement, réceptivité.
- Ondes delta : associées à l'inconscient, surtout présentes pendant le sommeil profond ; sorte de radar interne.

En général, dans notre société où tout va si vite, nous passons le plus clair de notre temps de veille en mode bêta, surtout si nous sommes tendus. Lorsque nous prenons la peine de relaxer et même de rêvasser, laissant notre esprit errer à sa guise, nos ondes cérébrales ralentissent et passent en mode alpha. Dans les phases de sommeil les plus légères, nous sommes en mode thêta, et dans les phases plus profondes, en mode delta. Il s'agit là, bien sûr, d'une simplification, car en général, les quatre types d'ondes cérébrales sont simultanément présents dans des proportions différentes.

Compte tenu de ce que nous venons de dire sur l'importance de la détente pour favoriser l'intuition, vous aurez deviné qu'il nous faudra rechercher les ondes alpha.

Que nous souhaitions accéder à notre intuition sur demande ou la capter spontanément, il est préférable d'être le plus détendu possible, mais la manière d'y parvenir et l'état de conscience recherché seront quelque peu différents.

Commençons par voir comment accéder à de l'information intuitive de manière spontanée, ou plutôt comment mettre toutes les chances de notre côté pour y arriver.

Accéder spontanément à son intuition

Accéder spontanément à son intuition, c'est comme un don. C'est facile. Il n'y a aucun effort à faire. Quelque chose se présente et, comme par magie,

il s'agit d'une information intuitive qui vous est adressée personnellement ! Ce peut être une pensée, une image fugace, une émotion ou autre chose. Peu importe la façon dont cela arrive, le fait est que l'information apparaît soudainement dans votre esprit. En raison de sa nature, l'intuition spontanée ne peut être provoquée, mais nous pouvons l'aider à se manifester et augmenter ainsi nos chances d'en prendre conscience.

Avant de savoir comment procéder, il faut comprendre que l'information spontanée peut se manifester de trois différentes façons :

1. Une idée vous vient tout à coup alors que vous êtes réveillé.
2. Votre corps enregistre de l'information (par l'intermédiaire de la conscience corporelle ou de la cognition incarnée, évoquées au chapitre 2).
3. L'information vous parvient en dormant, que vous rêviez ou non.

Voyons quoi faire dans chacun des cas.

Savoir spontanément quelque chose alors que vous êtes réveillé

En réalité, c'est assez facile. Il s'agit d'être détendu, notamment en mode alpha, de temps à autre. La meilleure comparaison que je puisse trouver est la rêverie. Rêvasser est un état de conscience dans lequel l'esprit vogue librement et passe sans effort d'un sujet à l'autre.

Peut-être vous a-t-on déjà dit que rêvasser était une perte de temps, alors qu'en réalité, c'est tout le contraire. La rêverie est très utile. Vous serez sans doute ravi d'apprendre que selon des recherches récentes, le mode alpha, présent lorsque nous rêvassons, est en réalité le mode par défaut de notre esprit. Autrement dit, dès que nous ne sommes plus concentrés sur une tâche en particulier, notre esprit a tendance à se mettre automatiquement en mode alpha, c'est-à-dire qu'il commence à rêvasser.

Voyons maintenant pourquoi les ondes alpha, ou la rêverie, jouent ici un rôle important. Comme vous vous en souviendrez, une certaine information

intuitive peut surgir des profondeurs de notre esprit au lieu de provenir de l'extérieur. (Bien entendu, une grande partie de notre information intuitive provient bel et bien de sources externes.) Vous vous souviendrez également que l'intuition correspond à un mode réceptif : nous *recevons* l'information.

Lorsque vous êtes concentré sur une tâche, vous n'êtes pas dans un mode réceptif qui permet d'accueillir de l'information et d'en remarquer l'arrivée. Pour cela, il faudrait plus d'ouverture, une qualité associée au mode alpha, celui de la rêverie. C'est pourquoi cet état d'esprit est primordial pour la réception spontanée d'information.

Il va sans dire que personne ne souhaite rêvasser toute la journée. Il serait impossible d'accomplir quoi que ce soit, mais vous devriez idéalement être en mode alpha (celui de la rêverie) *une partie* du temps, pas *tout* le temps ni *jamais*.

N'allez pas croire cependant qu'il suffit de rêvasser pour recevoir spontanément de l'information intuitive. Ce n'est que la première étape. La deuxième consiste à observer ce qui vous passe par la tête lorsque vous rêvassez. Pour intercepter vos révélations et tous les autres types d'information transmis par votre intuition, vous devez être conscient de vos pensées. Ce peut être aussi simple que cela.

Cependant, si vous êtes souvent tendu, vous ne rêvassez peut-être presque jamais ou êtes rarement dans cet état de détente associé aux ondes alpha. Le stress n'est bon ni pour la santé ni pour l'accès spontané à l'information intuitive. La première chose à faire est donc de vous y attaquer. Pour cela, vous pouvez réduire votre exposition au stress ou, si c'est trop difficile, adopter des techniques de réduction du stress. Parmi les nombreuses façons de se détendre, il y a les bains relaxants, l'exercice, les passe-temps et les sorties entre amis. Vous saurez laquelle fonctionnera le mieux pour vous.

La syntonisation, la technique de réception d'information sur demande que vous apprendrez plus loin dans ce chapitre, constitue une autre façon de

réduire le stress, car elle induit un état légèrement méditatif. (En fait, la méditation comme telle peut à elle seule contribuer grandement à la réduction du stress.)

Laissons maintenant de côté le stress et tournons-nous vers une autre technique qui consiste à tirer parti des moments où vous rêvassez, car c'est là que vous serez le plus réceptif à l'information spontanée. Pour cela, encore faut-il avoir une idée de ce qui favorise de tels moments dans votre journée. Selon ce que j'en sais, les moments les plus favorables et propices à la rêverie sont ceux où nous nous acquittons sans trop réfléchir de tâches monotones et passablement répétitives, nécessitant peu d'attention et de concentration. Nos habitudes quotidiennes, comme prendre une douche, faire de l'exercice et se brosser les dents, en font d'ailleurs partie. Ce sont des moments très propices aux révélations.

Pour réussir à intercepter spontanément l'information intuitive, il faut faire son possible pour l'attirer et remarquer sa présence. À cette fin, vous pouvez de temps à autre laisser vagabonder votre esprit et, lorsque vous rêvassez, être attentif à ce qui vous passe par la tête.

Cependant, j'aurais un conseil à vous donner : l'information captée spontanément risque de disparaître aussitôt arrivée. Je vous encourage donc à tout noter par écrit, ou au moins mentalement. Vous risquez sinon de le regretter, car ce genre de renseignement est très précieux. Pourquoi ne pas consigner tout cela dans votre journal ?

Essayez ceci

Arrêtez-vous un moment pour réfléchir aux fois où vous avez reçu de l'information intuitive et à la façon dont cela s'est passé. Y a-t-il des occasions où l'information a jailli spontanément ?

Vous rappelez-vous un épisode où l'information s'est présentée à vous sans prévenir ? Si oui, dans quel état d'esprit étiez-vous à ce moment-là ? Vous êtes-vous dit que vous alliez vous en souvenir ? Vous

est-il déjà arrivé de recevoir de l'information intuitive et d'en oublier ensuite la teneur ? Consignez tous ces épisodes dans votre journal.

Accéder à de l'information captée par votre corps et l'utiliser

Comme vous le savez, le corps peut également capter de l'information spontanément et sans aucun effort. En fait, nous ne maîtrisons généralement pas les sensations qu'enregistre notre corps. Cela arrive et puis c'est tout. Sans prévenir, le corps capte de l'information sans le moindre effort de notre part. On se rend compte soudain qu'on a la chair de poule, la nausée ou, au contraire, qu'on a le cœur gai et réchauffé. Lors de mon expérience avec l'ouragan Katrina, j'éprouvais régulièrement une sorte de nausée.

Même lorsque le corps capte quelque chose, il peut arriver que nous n'ayons aucune idée de ce que cela peut être. La plupart du temps, ce n'est pas grave. Mais il arrive que l'on capte une information négative et que le fait de ne pas savoir de quoi il s'agit pose problème. Personnellement, je me demande si ce n'est pas le cas de certaines personnes atteintes du syndrome de l'intestin irritable (SII) ou d'une autre maladie chronique de l'appareil digestif. (Il va sans dire que chez beaucoup d'entre elles, le problème est causé par la nourriture ingérée.) Il se peut, cependant, que certaines personnes atteintes du SII perçoivent de l'information négative par l'entremise de leur intestin et que leur problème physique vienne du fait qu'elles ne sont pas conscientes de la teneur du message. L'information les « gruge » inconsciemment. Le manque de connexion entre leur pleine conscience et ce que leur intestin enregistre peut engendrer des symptômes physiques persistants.

Dans de tels cas, prendre conscience de ce que capte l'intestin peut même être bénéfique pour la santé. En plus d'aider à résoudre un problème physique, cela peut avoir d'autres avantages encore.

Comment faire pour prendre conscience de l'information qui passe par votre corps alors que vous n'avez aucune idée de ce dont il s'agit ?

Premièrement, soyez attentif à votre corps : s'il capte quelque chose, vous aurez plus de facilité à vous en rendre compte. Si vous remarquez un changement soudain dans une partie de votre corps (la chair de poule, le cœur léger, etc.), prenez-en note au lieu de ne pas en tenir compte ou de faire comme si de rien n'était.

Lorsque vous aurez remarqué qu'une partie de votre corps a capté quelque chose, il faudra trouver une façon de savoir ce que cela représente, ce qui peut être plus difficile à dire qu'à faire en l'absence de quoi que ce soit pour vous guider.

Par bonheur, il existe une manière d'y arriver. Tout comme certaines personnes trouvent une façon de communiquer avec les animaux et même avec la terre et les arbres, par exemple, vous pouvez trouver un moyen de communiquer avec votre corps.

Voici une méthode qui permet d'accéder consciemment à l'information spontanément captée par le corps.

Comment communiquer avec son corps

1. Déterminez quelle partie de votre corps a réagi.
2. Fermez les yeux.
3. Prenez quelques respirations profondes jusqu'à ce que vous vous sentiez détendu.
4. Continuez à respirer plus profondément que d'habitude tout en faisant le vide dans votre esprit.
5. Visualisez la partie de votre corps qui semble capter intuitivement de l'information — par exemple, votre intestin.
6. Appelez cette partie de votre corps par son nom tout en la visualisant. Dites, par exemple : « Bonjour intestin. »

7. Demandez à cette partie ce qu'elle veut vous dire ou quelle est la nature du message capté. Par exemple : « Qu'aimerais-tu me dire ? » ou « Qu'est-ce que tu captes ? »
8. Observez ce qui vous vient à l'esprit, peu importe ce que c'est ou sous quelle forme cela se manifeste, ainsi que toute émotion ou sensation physique s'y rattachant.
9. Si vous vous sentez distrait ou attiré par ce qui se passe autour de vous (bruits et autres distractions) ou si rien ne vous vient à l'esprit, reprenez la marche à suivre du début.
10. Remerciez, pour sa collaboration et son aide, la partie de votre corps qui vous a livré l'information captée.

C'est relativement simple, n'est-ce pas ? Et cette méthode devrait être facile à suivre si vous vous permettez d'entrer dans l'état de conscience plus détendu et plus profond évoqué précédemment. Les exercices que nous ferons un peu plus loin devraient vous rendre la tâche encore plus facile.

Utilisez cette méthode chaque fois que vous sentez que votre corps a capté de l'information dont vous souhaitez prendre conscience.

Accéder à de l'information reçue en dormant ou en rêvant

L'information intuitive peut aussi nous arriver spontanément tandis que nous dormons ou rêvons. Il ne sert évidemment à rien d'essayer d'être dans un état de conscience alpha lorsque cela se produit, puisque nous dormons. Comment faire alors pour accéder consciemment à cette information et en tirer parti ?

Il existe deux façons différentes d'y arriver, selon que nous rêvions ou non à ce moment-là.

On croit souvent à tort que l'information intuitive qui nous arrive en dormant emprunte nécessairement la voie des rêves. Or, des informations et des révélations peuvent également nous parvenir pendant que nous

dormons, même en l'absence de rêves, et il est possible de les faire remonter à la surface. Ce n'est cependant pas chose facile, car en général, dès que nous ouvrons les yeux, tout ce dont nous étions « conscients » pendant notre sommeil semble s'envoler en fumée, y compris toute trace de révélation.

Même s'il n'est pas facile de capter consciemment l'information glanée pendant notre sommeil, il existe une façon d'augmenter nos chances d'entrevoir, de nous rappeler et d'emmagasiner dans notre mémoire ces cadeaux de l'intuition. Pour mettre toutes les chances de votre côté, réveillez-vous lentement et revenez à vous graduellement. Pendant ce temps, observez ce qui vous passe par la tête et savourez-en les moindres parcelles. Il n'y a vraiment rien de plus efficace pour saisir au vol ces révélations.

Malheureusement, dans notre société où tout va si vite, beaucoup de gens se réveillent en sursaut au son d'une alarme ou d'une musique assourdissante, puis ils sautent du lit et se hâtent de commencer la journée. Si c'est votre cas, n'espérez pas vous rappeler quoi que ce soit des révélations ou informations récoltées pendant votre sommeil. Tout se sera vraisemblablement déjà dissipé et vous aurez le plus grand mal à vous en souvenir.

Si vous souhaitez profiter de l'information intuitive reçue pendant que vous dormiez, prenez le temps de vous extirper lentement du sommeil et notez mentalement, sans trop vous forcer, toute trace d'information et de révélation qui s'attarde encore dans votre esprit. Notez-les aussi dans votre journal. Oui, cela prendra peut-être un peu plus de temps que d'habitude, mais vous ne le regretterez pas. Vous pourriez être surpris de la teneur et de l'utilité de ce qui vous a été révélé pendant que vous dormiez.

Et que dire des rêves ? Personne n'ignore qu'ils constituent souvent une précieuse source d'information intuitive. Explorer leurs richesses en quête

d'information intuitive (et d'autres types d'information) peut nous apporter beaucoup. Ils sont cependant si souvent remplis de symboles que leur signification risque de nous échapper. En fait, de nombreuses personnes ne se soucient nullement de leurs rêves intuitifs ou psychiques, faute de les comprendre. Elles les trouvent bizarres à cause de tous les symboles et scénarios étranges qui les composent.

Heureusement, il est possible d'apprendre à les interpréter, de manière à les comprendre et à nous en servir comme outils pour mieux vivre. On peut réussir à décoder ses rêves, à en extraire la signification et à profiter de leurs enseignements. À cet effet, l'annexe à la fin du présent ouvrage constitue un bon point de départ.

Il n'y a aucune raison pour ne pas profiter de toute l'information intuitive, psychique et autre que vous recevez par l'intermédiaire de vos rêves. Si vous avez l'impression de ne pas rêver, sachez que tout le monde rêve, sauf les personnes souffrant d'une anomalie au cerveau ou d'un quelconque autre trouble. Si vous manquez de sommeil, vous passez probablement plus de temps dans la phase de sommeil profond, celle où les rêves sont généralement moins nombreux et moins faciles à retenir.

Même si vous ne manquez pas de sommeil, peut-être que vous rêvez lorsque vous êtes en phase de sommeil léger (où la plupart des rêves se produisent) et que vous ne vous en souvenez quand même pas. En général, nous nous en souvenons uniquement lorsque notre niveau de conscience se modifie en plein milieu d'un rêve en raison d'un léger bruit, d'un changement de position ou de tout autre facteur. Si vous restez endormi tout au long de vos rêves, sans vous réveiller ni changer de niveau de conscience, vous ne vous en souviendrez probablement pas.

Il faut aussi dire que certaines personnes ne souhaitent simplement pas se rappeler leurs rêves. Si cela vous ressemble et que vous souhaitez maintenant vous en souvenir, sachez que vous pouvez apprendre à votre

esprit à vous faire signe lorsque vous rêvez. Premièrement, il faut rappeler à votre esprit que vous souhaitez vous souvenir de vos rêves et, juste avant de dormir, faire appel à l'autosuggestion en vous disant, par exemple : « Je veux me souvenir de mes rêves. » Cela pourrait prendre un certain temps, mais à la longue, vous devriez faire des progrès.

J'aimerais ajouter ceci : je vous conseille de ne pas analyser chacun de vos rêves. Certains ne seront pas significatifs ou ne vous fourniront aucun renseignement utile. Il n'existe pas de règle précise gouvernant la valeur d'un rêve, mais en général, les rêves importants répondent à l'un ou l'autre des critères suivants : ils nous paraissent significatifs pour une quelconque raison, ils nous obsèdent, nous y pensons encore le lendemain, ils nous font peur ou nous remplissent de joie. Vous pourriez vous arracher les cheveux à essayer de noter et décoder chaque rêve, alors lâchez prise et concentrez-vous sur ceux qui vous semblent significatifs.

Nos rêves peuvent nous apporter beaucoup. Ils sont une source potentielle de ces merveilleux cadeaux que constituent les informations intuitives et les prises de conscience. N'oubliez donc pas de prendre le temps de vous réveiller lentement, de noter dans votre journal les révélations et les rêves dont vous vous souvenez, de dormir suffisamment et de lire ce qui se rapporte à l'interprétation des rêves dans l'annexe.

Maintenant que vous savez comment accéder plus facilement à votre intuition et de quelle façon vous rappeler l'information qui vous parvient spontanément, voyons comment y accéder sur demande.

Accéder à son intuition sur demande

C'est ce que de nombreuses personnes souhaiteraient faire avec leur intuition : y accéder sur demande et obtenir de l'information intuitive au moment de leur choix. Personnellement, je suis d'avis que nous pouvons tous y arriver, mais que l'information à laquelle nous avons accès est limitée. Par exemple, nous ne pouvons pas tout savoir.

Comment accéder à son intuition sur demande ? En syntonisant. C'est la méthode que j'utilise, que je recommande et que j'enseigne.

La syntonisation

Pour syntoniser, il faut fermer les yeux, atteindre un niveau de conscience plus profond et recevoir l'information que vous transmet votre intuition. J'entends par niveau de conscience plus profond un état induit par une plus grande détente (comme expliqué précédemment dans la section traitant des ondes cérébrales). Cependant, il ne s'agit pas ici du niveau de conscience alpha, plus léger, utilisé pour accéder à l'information spontanée. Je parle ici d'un niveau de conscience plus profond, induit par des ondes cérébrales plus lentes encore, plus proches de la méditation que de la rêverie. Si vous n'avez jamais médité, vous aurez l'occasion de vous y exercer au chapitre suivant.

Avant de vous expliquer la marche à suivre pour syntoniser, j'aimerais vous expliquer pourquoi vous devez fermer les yeux. Lorsque nous fermons les yeux et commençons à respirer profondément, nous cessons graduellement de nous attarder à ce qui est autour de nous pour nous concentrer sur ce qui est au fond de nous. Ceci est très important dans le travail sur l'intuition, car si vous vous concentrez sur ce qui se passe autour de vous ou que vous êtes distrait par des sons, des lumières ou autres stimuli externes, vous serez moins apte à recevoir de l'information intuitive. N'oubliez donc pas de fermer les yeux chaque fois que vous syntonisez.

Avant d'entrer dans le vif du sujet, j'aimerais vous parler de la façon de vous préparer à recevoir l'information — que vous ayez besoin d'une préparation spéciale ou pas. Nous y reviendrons plus en détail au chapitre 10, mais en attendant, j'aimerais vous en glisser un mot.

Le choix des préparatifs est vraiment une question de préférences personnelles. Il n'y a pas de façon idéale de se préparer. Au fil du temps, lorsque vous aurez davantage d'expérience avec l'intuition, vous pourrez

inventer votre propre rituel, comme allumer des bougies, réciter une prière ou visualiser vos guides. Si vous ne faites aucun préparatif, cela ne vous empêchera pas de syntoniser. Cependant, il y a des gens qui se sentent mieux lorsqu'ils campent le décor, comme on dit. Si la prière fait déjà partie de votre vie et que vous possédez une conscience et une orientation spirituelles, il ne sera peut-être pas nécessaire d'en faire davantage. Les personnes qui vivent dans la spiritualité sont généralement prédisposées à puiser dans la sagesse et l'information intuitive. Cependant, comme je l'ai déjà dit, le choix des préparatifs — s'il y a lieu — est strictement personnel. Vous aurez peut-être lu ou entendu des choses à ce sujet, mais vous seul saurez ce que vous voulez ou devez faire.

Si vous syntonisez pour quelqu'un d'autre, rappelez-vous que votre objectif est de vous rendre utile. Vous pouvez même réciter une prière afin de recevoir de l'information pertinente. Ce genre de préparatifs ne peut certainement pas nuire et peut même nous rappeler que l'accès à de l'information intuitive pour autrui sert à aider l'autre et non à mettre en valeur nos habiletés ou à gonfler notre ego. Il m'arrive souvent de prier afin de recevoir de l'information intuitive qui aidera mon client.

J'aimerais ajouter encore quelques mots : au fil des ans, certains m'ont fait part de leur inquiétude quant à la nature de la source d'information intuitive. Ils craignaient de puiser dans des énergies néfastes ou d'être affectés par de telles énergies. Je sais que c'est une crainte bien réelle chez certains, mais personnellement, cela ne m'a jamais préoccupée. Je me suis toujours sentie en lien avec le Divin, guidée et protégée. Je crois que si vous êtes convaincu que notre univers est bienveillant et que vous vous connectez à des énergies positives, votre crainte s'atténuera. La connexion avec le Divin et les énergies positives assurent notre protection.

Si vous avez l'impression que vous vous sentiriez plus à l'aise d'imaginer ou de visualiser une source d'information précise (comme Dieu, vos guides,

un ange et même une personne compétente, ou toute autre source), allez-y. Cependant, n'en faites pas votre seule et unique source d'information et ne croyez pas que vous êtes limité à un type d'information précis.

Voyons maintenant comment s'y prendre pour syntoniser. Disons que vous avez déjà procédé aux préparatifs de votre choix, si tel est votre désir, et que vous avez effectué, au besoin, le rituel nécessaire à votre protection. La marche à suivre ci-dessous ne vous est présentée qu'à titre indicatif. Il ne s'agit pas de la mettre en œuvre immédiatement. Pensez à marquer cette page, car vous aurez besoin de vous y reporter lors d'exercices ultérieurs.

Comment syntoniser l'information intuitive

1. Choisissez le sujet de votre interrogation.
2. Fermez les yeux.
3. Prenez quelques respirations profondes jusqu'à ce que vous commenciez à vous détendre.
4. Continuez à respirer plus profondément que d'habitude tout en faisant le vide dans votre esprit.
5. Posez votre question, puis attendez. (Si vous voulez visualiser une source d'information précise, c'est le moment de le faire.)
6. Observez tout ce qui vous vient à l'esprit, sans juger, et notez comment vous vous sentez sur les plans émotionnel et physique.
7. Si vous commencez à être distrait ou à porter attention à ce qui se passe autour de vous (bruits et autres distractions), reprenez à partir du début.

C'est ainsi que l'on syntonise. Il est vrai que c'est plus facile pour ceux qui ont déjà médité. Au chapitre suivant, nous ferons des exercices préliminaires, en commençant par une méditation. Que vous ayez déjà médité ou non, vous aurez donc l'occasion de vous y exercer sous peu.

Comme vous l'aurez remarqué, la première étape consiste à décider quelle information vous souhaitez obtenir. C'est comme si vous installiez une « antenne interne » qui attire la bonne information. Vous pouvez aussi choisir de recevoir de l'information indistincte et dire quelque chose comme : « J'aimerais recevoir de l'information qui m'aidera à cette étape-ci de ma vie. » En précisant ce que vous souhaitez capter avec votre antenne interne, vous augmentez réellement vos chances de succès.

Lorsque vous faites le vide dans votre esprit, assurez-vous d'en chasser le brouhaha habituel. C'est en faisant taire la « folle du logis » que nous permettons à la véritable information intuitive d'affleurer à notre conscience. Sachez qu'il faut parfois un certain temps avant d'y arriver.

Vous pouvez utiliser la syntonisation chaque fois que vous souhaitez accéder à votre intuition, autrement dit, chaque fois que vous cherchez à en apprendre davantage sur un sujet. Cela vous permet de mieux maîtriser votre intuition au lieu d'attendre qu'elle veuille bien se manifester. Je n'ai jamais rencontré personne qui n'arrive pas à obtenir de l'information de cette manière, mais cela ne veut pas dire qu'on réussit du premier coup. Je vous recommande donc de vous y exercer régulièrement afin de prendre de l'expérience. Avec le temps, vous devriez recevoir plus facilement l'information intuitive et même parvenir à le faire sur demande !

Essayez ceci

Pensez à quelque chose qui vous trotte dans la tête depuis un certain temps, au sujet duquel vous aimeriez avoir de l'information. Puis, syntonisez à l'aide de la marche à suivre expliquée précédemment et voyez ce qui se produit.

Si c'est la première fois que vous syntonisez et que vous ne captez rien, laissez s'écouler quelques heures, puis reprenez du début.

Décrivez votre expérience dans votre journal.

Réfléchissez maintenant aux expériences antérieures que vous avez eues avec l'intuition. Dans quel état d'esprit étiez-vous lorsque l'information vous est parvenue ? Étiez-vous, délibérément ou non, en train de syntoniser au moment où vous avez reçu l'information ?

Chapitre 5

Exercices de méditation pour parvenir à un état intuitif

Maintenant que vous avez exploré les bases de l'intuition, que vous savez comment accéder à la vôtre sur demande et enregistrer consciemment l'information qui vous est parvenue spontanément, l'étape suivante consiste à faire quelques exercices pour développer vos aptitudes intuitives. Les exercices proposés dans le présent chapitre visent à vous permettre d'atteindre un état de conscience favorisant l'intuition, et donc la réception d'information. Dans le chapitre suivant, quelques exercices pour débutants vous permettront de vous exercer à recevoir de l'information de différentes façons.

Certains de ces exercices ne se situent pas dans des limites précises, c'est-à-dire qu'ils ne visent pas à obtenir de l'information intuitive sur un sujet en particulier. D'autres dans le chapitre suivant viseront, au contraire, à recevoir de l'information plus pointue. Dans le premier cas, laissez-vous simplement aller à ce qui vous vient à l'esprit.

Voici certains points dont il faut tenir compte avant de faire les exercices, dans le présent chapitre et dans le suivant.

- Quoi que vous ressentiez, essayez de l'accepter, même si cela vous semble étrange.
- Prenez garde à votre hémisphère gauche, qui tentera peut-être d'interrompre votre démarche afin de maîtriser ce qui se passe, surtout pendant les méditations. Si vous vous posez des questions du genre « Qu'est-ce que je devrais ressentir ? » ou « Peut-être que j'invente tout cela », n'y portez surtout pas attention. Permettez-vous de vivre ce qui se présente pendant l'exercice.

- Rappelez-vous que certains de ces exercices ne visent pas un but précis et qu'en conséquence, vous ne vivrez aucune expérience prédéterminée.
- Si vous connaissez d'autres personnes qui pratiquent les mêmes exercices, en votre compagnie ou chez elles, ne comparez pas votre expérience avec la leur, car vous pourriez vous attendre à ressentir la même chose. Chaque individu est éminemment différent. Ce que vous vivez vous appartient en propre, surtout pendant les méditations.
- Si vous faites ces exercices avec quelqu'un d'autre, par la suite, échangez vos notes afin de valider l'expérience de chacun. Prendre connaissance de l'expérience de l'autre peut vous permettre d'en apprendre davantage au sujet de l'intuition, de même que sur ses possibilités. De plus, il se peut que vous saisissiez un sens que l'autre personne n'a pas perçu, et réciproquement. Toutefois, même dans cet éventuel partage, ne cédez jamais à la tentation de faire des comparaisons.
- *Ne vous découragez pas !* Travailler votre intuition est un art qui demande de l'entraînement. Si vous faites vos exercices sur une base régulière, ce qu'il faudrait faire si vous souhaitez vraiment développer votre intuition, vous devriez constater une amélioration continue.
- Il se peut que davantage d'information vous parvienne après un exercice, le jour suivant ou même une semaine plus tard. Il est donc important de se rappeler que l'information peut se manifester après coup. Parfois, au cours des exercices intuitifs, et en particulier durant les méditations, l'énergie se modifie et nous découvrons alors que de l'information supplémentaire parvient à notre conscience durant les jours ou les semaines qui suivent.

- Portez une attention particulière à vos rêves après vos exercices, car il se peut que ceux-ci aient capté de l'information durant votre sommeil.
- Essayez de faire ces exercices sans rien en attendre de précis et sans le moindre jugement. Quelle que soit l'expérience vécue, elle est valable et ne s'est certainement pas produite par hasard.
- Certains exercices vous sembleront plus faciles que d'autres. C'est normal, ne vous en faites pas. À l'inverse, si un exercice vous paraît trop difficile, arrêtez-vous et ne vous culpabilisez pas pour autant. Vous y reviendrez peut-être plus tard, au bout de quelques jours ou d'une semaine.
- N'oubliez pas d'éteindre votre téléphone, le téléviseur ou toute autre source de bruit. Toute interruption nuirait à vos exercices, surtout durant les méditations. Si vous êtes interrompu ou distrait au cours d'un exercice, surtout pendant la méditation, vous risquez d'avoir du mal à retrouver le fil. Il vous faudra alors reprendre du début.
- Si vous constatez qu'aucune information ne vous est parvenue pendant vos exercices, rappelez-vous que c'est sans doute parce que c'était voulu ainsi. Répétez l'exercice et, si rien ne se produit encore une fois, cela vous confirmera que le moment n'est pas encore venu d'obtenir une réponse.
- Prenez tout le temps nécessaire pour faire les exercices. Inutile de vous bousculer. Ils ne sont pas minutés.

N'oubliez pas que votre intuition ressemble à un coffre aux trésors dont vous ne savez pas ce qu'il renferme avant de l'ouvrir. Vivez l'agréable excitation de l'anticipation, mais sans rien en attendre.

Comme la méthode que j'enseigne pour accéder à l'information intuitive consiste à syntoniser (j'en ai parlé au chapitre précédent), je commence

toujours par des exercices de méditation, car ceux-ci permettent d'atteindre un niveau de conscience plus profond.

La méditation en elle-même procure de nombreux bienfaits, à la fois physiques et psychologiques. Non seulement je médite moi-même, mais j'utilise aussi des méditations guidées en cabinet privé. J'ai constaté concrètement les effets magiques de la méditation, surtout la méditation guidée personnalisée, ainsi que les changements intérieurs qu'elle peut produire, de même que le changement d'énergie qui s'ensuit. Si vous désirez concentrer de l'énergie sur un sujet ou un problème qui vous tient à cœur, faites l'essai de la méditation, surtout la méditation guidée personnalisée.

Les bienfaits de la méditation ne touchent pas seulement votre vie intérieure, mais également votre santé. La plupart des gens y voient un moyen de réduire le stress, mais cela ne représente que la pointe de l'iceberg. La méditation peut également réduire la tension artérielle, augmenter la concentration, diminuer l'anxiété ou l'inquiétude, atténuer les symptômes de dépression, améliorer l'humeur, de même que la mémoire. La liste est longue et continuera de s'allonger, car je lis régulièrement des articles relatant de nouveaux résultats de recherche qui confirment sans cesse les bienfaits de la méditation.

Méditer sur une base régulière peut par ailleurs clarifier notre perception et, par conséquent, contribuer à résoudre nos problèmes personnels. Au bout du compte, la méditation peut nous aider à obtenir de l'information intuitive plus claire.

Si vous n'avez jamais médité et craignez que la démarche soit difficile, ne vous inquiétez pas. Les exercices du présent chapitre entrent dans la catégorie de ce qu'on appelle la *méditation guidée*, et sont donc relativement faciles. Nul besoin de faire le vide complet dans votre esprit, car vous serez guidé tout au long du processus. Vous pouvez soit enregistrer

les méditations, puis les écouter par la suite, soit aller sur mon site, au www.dianebrandon.com, et vous procurer les téléchargements audio (offerts en anglais seulement).

Mais commencez d'abord par cette première méditation guidée ! Il est très important que vous la fassiez en premier.

Exercice : Première méditation guidée

Cette première méditation devrait vous permettre d'atteindre un niveau de conscience plus profond afin de vous faciliter l'accès à de l'information intuitive. Vous remarquerez que cette méditation comprend des ellipses (...). Elles vous invitent à faire une pause et à prendre un peu plus de temps. De toute façon, vous pouvez faire une pause à n'importe quel moment au cours de la méditation si quelque chose se présente et que vous n'êtes pas prêt à passer à l'étape suivante. Si vous utilisez un enregistrement, il vous suffit d'appuyer sur « Pause » lorsque cela se produit.

Assoyez-vous ou allongez-vous. Adoptez la position la plus confortable possible. Fermez les yeux. Commencez à inspirer profondément et prenez conscience que vous relaxez de plus en plus après chaque expiration. Si vous ressentez une tension ou une douleur quelque part, dirigez-y votre souffle au moment de l'inspiration. Puis, à l'expiration, sentez que vous chassez la tension ou la douleur.

Continuez à respirer profondément en prenant conscience que ce temps vous appartient entièrement. Profitez pleinement de ce moment, sans vous préoccuper de vos obligations. Celles-ci n'existent plus pour l'instant.

Tout en continuant à respirer profondément et à vous relaxer de plus en plus, sentez votre corps s'enfoncer dans le fauteuil, le sol, le lit, etc. Sentez votre corps lâcher prise. Vous êtes de plus en plus détendu...

Maintenant, adoptez un modèle respiratoire un peu plus profond que d'habitude, mais sans que cela vous demande un trop grand effort... En même temps, concentrez votre attention sur vos pieds et vos orteils. Sentez ceux-ci se relâcher totalement et se relaxer.

La relaxation de vos orteils gagne maintenant vos pieds, lentement comme si vos orteils l'avaient décidé d'eux-mêmes. Ressentez cette relaxation remonter le long de l'arche de vos pieds, puis vers les chevilles. Toute cette région se détend peu à peu.

Le relâchement gagne maintenant vos mollets. Cela peut prendre la forme d'un agréable chatouillement ou d'une légère chaleur. Vos mollets se relâchent et la relaxation remonte tranquillement.

Vous la ressentez maintenant dans les genoux. Sentez-les se détendre et lâchez prise. Puis, elle se déplace vers les cuisses... Ces muscles se relaxent et vous le sentez. Vous arrivez alors vers la région pelvienne, qui se relaxe à son tour.

Nous parvenons ensuite à l'estomac. Ressentez tous ses muscles se détendre jusqu'à ce que la moindre tension ait disparu.

Prenez maintenant une inspiration profonde, très profonde, et tout en expirant, sentez à quel point vous êtes entièrement détendu, depuis votre estomac jusqu'au bout de vos orteils...

À présent, retrouvez un mode respiratoire confortable et concentrez-vous sur votre estomac et sur la détente qui s'y est installée. Sentez celle-ci recommencer à monter vers votre plexus solaire, la région située juste au-dessus de l'estomac.

À présent, la relaxation gagne le bas de votre poitrine... Sentez la détente, puis prenez conscience qu'elle se déplace vers la région cardiaque. Votre cœur se détend et s'ouvre comme les pétales d'une fleur. Vous ressentez peut-être même un agréable rayonnement provenant de votre cœur.

La détente remonte encore pour atteindre maintenant le haut de votre poitrine. Sentez la relaxation se déplacer latéralement des deux côtés. Vos épaules se relâchent et la détente se répand dans le haut de vos bras, vos coudes, vos avant-bras, vos poignets, vos mains et jusqu'au bout de vos doigts... Vos bras sont complètement détendus...

Prenez maintenant une autre inspiration très profonde et, tout en inspirant, sentez que l'air remplit vos bras et en augmente la dimension. Puis, à l'expiration, sentez que vos bras reviennent à leur taille normale... Reprenez l'exercice une seconde fois : vos bras prennent de nouveau de l'expansion puis reviennent à leur taille normale...

Concentrez-vous maintenant sur la relaxation du haut de votre poitrine et sentez-la remonter vers la gorge. Ressentez la détente qui s'y installe et peut-être même une douce chaleur...

La détente gagne maintenant vos mâchoires, qui se relâchent. Elles ne sont plus du tout crispées.

À présent, c'est la bouche qui se détend. Sentez-la se relâcher. Puis, la relaxation remonte vers le nez et les joues. Vous ressentez peut-être même une agréable chaleur dans vos joues...

Maintenant, ce sont vos yeux qui se détendent, puis vos sourcils. Sentez-les qui s'abandonnent...

La relaxation atteint ensuite le front. Les muscles se décontractent et les rides s'effacent...

La détente se déplace vers le sommet de votre tête, le chakra couronne. Sentez-le se relaxer. Vous ressentez peut-être de la chaleur qui s'en dégage...

À présent, vous êtes entièrement détendu, depuis le sommet de la tête, en passant par tout le corps et jusqu'au bout des orteils...

Inspirez très profondément et sentez votre corps prendre de l'expansion. Puis, expirez et sentez-le reprendre sa taille normale. Faites l'exercice une deuxième fois. Votre corps prend de l'expansion pendant que vous inspirez et revient à sa taille habituelle quand vous expirez...

Retrouvez un mode respiratoire confortable et prenez conscience que vous vous préparez à partir en voyage. Vous ne savez pas où, mais cela n'a pas d'importance. Jouissez de l'agréable sensation de partir en voyage.

Maintenant, imaginez que vous avancez dans un corridor. Vous n'êtes pas pressé. Vous marchez tranquillement dans ce couloir et vous apercevez des tableaux sur les murs de chaque côté. Ces tableaux représentent différentes scènes et différents endroits. Vous avancez lentement tout en regardant ces images, vous ressentez la température ambiante et vous remarquez les sons, les odeurs ou les parfums.

Certains des tableaux attirent davantage votre attention et vous les observez plus longuement, tandis que d'autres vous inspirent moins et vous continuez d'avancer...

Vous poursuivez votre promenade et vous trouvez agréable d'errer sans but, tout simplement. Vous remarquez une porte au bout du couloir, mais il n'y a aucune urgence d'y parvenir.

Vous continuez d'avancer tout en remarquant quels tableaux ont attiré votre attention et en prenant conscience que vous vous rapprochez de la sortie. Vous marchez toujours, bien tranquillement...

Vous arrivez maintenant au bout du corridor, vous êtes devant la porte. Observez cette porte. De quelle couleur est-elle ? De quel matériau est-elle faite ? À quoi ressemble la poignée ?

Vous prenez conscience que vous voulez ouvrir la porte et vous posez la main sur la poignée. Vous ouvrez la porte et sentez de l'air plus frais

sur votre visage. La lumière est plus tamisée de l'autre côté.

Après avoir passé la porte, vous vous retrouvez devant un escalier qui descend. Vous savez que vous désirez descendre les marches et, par conséquent, vous le faites. Vous vous sentez de plus en plus détendu pendant que vous descendez, car vous sentez que vous vous rapprochez de l'endroit où vous souhaitez être, même si vous ne savez toujours pas de quel lieu il s'agit...

En parvenant au pied de l'escalier, vous apercevez deux portes devant vous. L'une légèrement sur la gauche et l'autre sur la droite. Elles ne se ressemblent pas. Prenez le temps d'observer chacune d'elles. L'une des deux vous attirera plus que l'autre. Accordez-vous le temps de savoir laquelle...

À présent, dirigez-vous vers celle qui vous attire et observez son apparence, c'est-à-dire sa couleur et son matériau. Approchez-vous, posez la main sur la poignée et ouvrez la porte. Vous apercevez alors des lumières qui scintillent de l'autre côté.

Vous passez le seuil et vous vous retrouvez de nouveau sur un palier, face à un escalier composé de vieilles pierres qui descendent. Vous constatez que les lumières qui scintillent proviennent de bougies en appliques sur les murs. Vous entamez la descente, de plus en plus détendu, persuadé que là où vous désirez vous rendre se trouve tout près, au pied de l'escalier.

Tandis que vous descendez, vous étendez la main pour sentir la texture du mur. Vous êtes complètement détendu... Vous continuez à descendre les marches, jusqu'en bas...

Vous apercevez alors, droit devant vous, une très vieille porte, lourde et en bois. Elle a pour poignée un énorme anneau en métal. Vous vous rendez à cette porte, sachant que ce que vous voulez se trouve juste de l'autre côté.

Vous empoignez l'anneau de métal, mais la porte est tellement lourde qu'elle bouge à peine. Vous devez donc tirer plus fort pour que la porte finisse par s'ouvrir vers vous.

Vous apercevez alors de magnifiques lumières. Une fois la porte ouverte, vous en franchissez le seuil et vous vous retrouvez dans la pièce la plus merveilleuse que vous ayez jamais vue. Vous n'y entrez pas tout de suite, afin d'en admirer la beauté...

Vous êtes subjugué. Vous avez l'impression que cette pièce a été conçue pour vous et rassemble tout ce que vous aimez. Vous voyez de superbes lumières de toutes les couleurs. Vous prenez soudainement conscience de l'étendue de votre bien-être. Vous savez qu'il s'agit de VOTRE pièce personnelle. Vous restez encore un moment sur place, vous regardez tout autour, puis vous arpentez la pièce afin de l'explorer...

Vous remarquez, au beau milieu, une longue table en bois entourée de plusieurs grandes chaises. Vous avez envie d'aller vous asseoir sur celle du bout. Vous le faites...

Une fois assis, vous continuez de parcourir la pièce du regard, en vous émerveillant de l'immense bien-être que vous ressentez et en notant de nouveaux détails qui vous ravissent...

Vous regardez ensuite vers la droite et remarquez une autre porte. Vous prenez conscience que quelqu'un ou quelque chose entrera par cette porte et viendra auprès de vous. Vous vous rendez compte que ce visiteur a l'intention de vous apporter son soutien. Si cette idée vous plaît, vous ressentez alors une sorte d'excitation, parce que vous savez que ce visiteur est là pour vous faire du bien. La porte commence à s'ouvrir et vous voyez ou sentez une présence pénétrer dans la pièce...

Prenez le temps de comprendre ce qui se passe. Voyez-vous ou sentez-vous quelqu'un (ou quelque chose) ? S'agit-il d'une présence

masculine, féminine ou neutre ? Est-elle plus âgée ou plus jeune que vous ? Vous semble-t-elle familière ? Comment est-elle vêtue ? Est-elle colorée ? A-t-elle une forme ou s'agit-il seulement d'une énergie ?

Cette présence est réconfortante et vous sentez qu'elle est venue vous apporter son appui. Elle vous salue à sa façon — peut-être entendez-vous une voix, ou une pensée se forme dans votre esprit — puis elle vous rejoint à la table. (Est-ce qu'elle vous étreint ou vous serre la main ?) Elle s'assoit sur une des chaises.

Vous sentez vos deux présences fusionner. Vous prenez conscience que vous êtes complètement à l'aise et ressentez également davantage de soutien...

Vous levez les yeux et apercevez une autre porte, mais celle-ci est différente. Vous prenez conscience qu'une autre présence entrera par cette porte et viendra vous rejoindre. Si cela vous convient, vous attendez. Vous observez la porte et celle-ci commence à s'ouvrir. Vous voyez ou sentez alors une autre présence entrer dans la pièce...

Prenez le temps de comprendre ce qui se passe. Voyez-vous ou sentez-vous quelqu'un (ou quelque chose) ? S'agit-il d'une présence masculine, féminine ou neutre ? Est-elle plus âgée ou plus jeune que vous ? Vous semble-t-elle familière ? Comment est-elle vêtue ? Est-elle colorée ? A-t-elle une forme ou s'agit-il seulement d'une énergie ?

La présence vous salue elle aussi à sa façon et vient s'asseoir à la table...

Vous êtes maintenant trois et vos énergies fusionnent. Vous vous sentez de plus en plus positif et soutenu...

Une fois de plus, vous apercevez une autre porte, elle aussi différente des deux premières. Vous prenez conscience qu'une nouvelle présence, connue ou inconnue, entrera dans la pièce... La porte s'ouvre et vous voyez ou sentez quelqu'un pénétrer dans la pièce...

Prenez le temps de comprendre ce qui se passe. Voyez-vous ou sentez-vous quelqu'un (ou quelque chose) ? La présence est-elle masculine, féminine ou neutre ? Est-elle plus âgée ou plus jeune que vous ? Vous semble-t-elle familière ? Comment est-elle vêtue ? Est-elle colorée ? A-t-elle une forme ou s'agit-il seulement d'une énergie ?

La présence vous salue elle aussi à sa façon et vient s'asseoir à la table...

Vous êtes maintenant quatre et vos énergies fusionnent. Vous vous sentez de plus en plus à l'aise et une agréable sensation d'attente vous gagne...

Votre groupe vous semble-t-il complet ? Si ce n'est pas le cas, prenez le temps de regarder s'il y a encore d'autres portes que vous n'aviez pas remarquées auparavant. En les observant, vous prenez conscience que d'autres êtres les ouvriront et viendront vous rejoindre à la table après vous avoir salué, chacun à sa façon...

Votre groupe vous semble complet à présent. Toutes vos énergies fusionnent...

Vous entendez, sous la forme d'une voix ou d'une pensée, les présences vous dire qu'elles sont venues vous apporter leur appui de même que des conseils. Il vous suffit de poser toutes les questions que vous voulez. Elles vous informent qu'elles seront heureuses d'y répondre...

Si cela vous convient, prenez le temps de réfléchir aux questions que vous aimeriez poser. Dès qu'une question prend forme dans votre esprit, vous obtenez la réponse, que vous l'entendiez ou non. La réponse vous parvient parfois de l'une des présences, parfois de plusieurs d'entre elles. Vous entendez littéralement la réponse ou alors elle apparaît dans votre esprit. Dans certains cas, il se peut que vous ne receviez pas de réponse consciemment, mais que vous ressentiez de

l'énergie. Si vous n'entendez pas la réponse, vous apprenez qu'elle vous a été fournie à un niveau plus profond auquel vous aurez accès plus tard, à un moment plus propice.

Restez assis aussi longtemps qu'il le faut pour poser vos questions et recevoir les réponses... (N'hésitez pas à prendre tout le temps nécessaire.)

Après avoir posé votre dernière question, et avoir reçu la réponse ou une énergie, vous sentez que les présences vous disent qu'elles ont été très heureuses de vous avoir aidé et qu'elles aimeraient maintenant vous conseiller au sujet de certains points dont vous n'avez pas parlé. Si cela vous convient, permettez-leur de le faire. De nouveau, il se peut que l'information vous parvienne de l'une des présences ou de toutes à la fois...

Après vous avoir fait part de leurs conseils, les présences vous disent qu'elles ont été ravies de vous assister et de vous conseiller. Elles ajoutent que vous pouvez revenir dans cette pièce quand bon vous semble et qu'elles seront toujours là pour vous aider.

Elles sont maintenant prêtes à quitter la pièce et, une par une ou toutes en même temps, elles se lèvent, vous disent au revoir, peut-être avec une étreinte, avant de se diriger vers leurs portes respectives et partir en les refermant...

Vous vous retrouvez seul dans la pièce, mais vous ne vous y sentez pas seul. Vous avez un sentiment de plénitude : plus grand qu'à votre arrivée et plus riche aussi. Vous restez assis pendant encore quelques minutes, en admirant toutes les belles choses qui se trouvent dans cette pièce créée spécialement pour vous et selon vos goûts...

Vous prenez ensuite conscience qu'il est temps pour vous également de quitter cette pièce. Mais vous savez que vous pourrez y revenir n'importe quand. Vous vous levez et vous vous dirigez vers la sortie. Au

seuil, vous vous retournez et admirez une fois de plus la magnificence de la pièce, afin d'en retenir chaque détail. Vous êtes prêt à franchir la porte de sortie, mais tout en sachant que vous pourrez toujours revenir quand bon vous semblera.

Vous sortez et refermez la porte derrière vous, avec un sentiment de satisfaction. Vous apercevez les marches de pierre que vous aviez descendues et vous vous dirigez vers elles. Vous savez que vous ramenez avec vous tout ce qui est important et que vous laissez tout le reste derrière.

Vous entamez la remontée et vous vous sentez si léger que vous survolez presque les marches et vous vous retrouvez tout en haut en un rien de temps...

Vous apercevez la porte que vous aviez traversée, celle que vous aviez choisie, et la refermez derrière vous. Vous voyez maintenant les autres marches que vous aviez descendues et vous les remontez, dans la plus grande légèreté...

Au sommet, vous apercevez la porte menant au couloir, mais vous constatez la présence d'une autre porte sur le côté. Vous décidez d'emprunter celle-ci plutôt que l'autre. Vous découvrez qu'elle s'ouvre sur un magnifique jardin en fleurs. Le soleil est radieux et vous entrez dans le jardin...

Les fleurs dégagent un parfum généreux. Vous apercevez un banc très invitant. Vous vous y dirigez et vous vous y assoyez. Vous vous sentez frais et dispos, car vous constatez, une fois de plus, que vous rapportez l'essentiel et que vous avez laissé le reste derrière. Vous prenez alors conscience que vous êtes prêt à revenir dans le moment présent...

Quand vous vous sentirez prêt, ouvrez les yeux et revenez chez vous, dans l'instant présent. Vous vous sentez vivifié et détendu...

Comment avez-vous trouvé l'expérience ? Vous a-t-il été facile d'entrer en méditation ? Si oui, prenez le temps de remarquer comment vous vous sentez en ce moment. Méditer permet généralement de nous centrer davantage. Il nous semble que les soucis et le stress ont moins de prise après une méditation.

S'il s'agit de votre première méditation, prenez note mentalement ou par écrit de ce que vous ressentez en ce moment, de façon à vous y reporter plus tard. Plus vous méditez et atteindrez votre centre, plus vous serez en mesure de retenir cette sensation, tout au moins en partie, à d'autres moments de votre vie.

Si vous avez eu de la difficulté à entrer en méditation ou si vous en avez été incapable, ne vous en faites pas. Attendez environ une semaine et essayez de nouveau. Pour apprendre à syntoniser et ainsi optimiser votre aptitude à accéder à de l'information intuitive, il est important d'être capable de méditer. Au bout d'une semaine ou deux, essayez cette méditation de nouveau, jusqu'à ce que vous y parveniez.

Si vous avez réussi dès la première fois et que vous vous sentez centré, prenez note mentalement de ce que vous ressentez. Non seulement cette méditation soulage le stress, mais elle peut également vous aider à établir vos limites. Si vous vous rappelez ce que vous ressentez quand vous êtes centré, vous remarquerez plus facilement ce qui se passe lorsque vous ne l'êtes plus. C'est une des premières étapes à franchir pour parvenir à poser vos limites quand il le faut. Prenez donc le temps de remarquer et de vous rappeler la sensation que vous avez éprouvée lorsque vous avez réussi à entrer en méditation et à atteindre un niveau plus profond de conscience.

Avez-vous été capable d'obtenir de l'information intuitive ou certaines révélations ? Le cas échéant, prenez le temps de remarquer comment l'information vous est parvenue, c'est-à-dire sous quelle(s) forme(s), et ce

que vous avez ressenti. Par exemple, avez-vous vu des images ou entendu des sons ? Même si vous n’avez rien reçu, le plus important est d’avoir pu entrer en méditation et atteindre ce niveau de conscience plus profond. Si vous avez reçu de l’information, prenez le temps de la noter, à la fois mentalement et dans votre journal. Relisez celui-ci de temps en temps : vous constaterez que l’information reçue revêt de plus en plus de sens.

Si l’information reçue n’était pas littérale, notez-la quand même. Dans le chapitre suivant, nous étudierons comment interpréter l’information symbolique et figurative. L’annexe sur les rêves examine également certains points sur la façon d’interpréter l’information.

Par ailleurs, il se peut qu’au cours des jours qui suivent, vous receviez davantage d’information, de même qu’un éclairage nouveau sur celle que vous avez déjà reçue. Souvent, une méditation ou même une syntonisation ne se termine pas en même temps que vous y mettez fin. Elle peut continuer à résonner et vous apporter d’autres renseignements. Il s’agit là d’un des merveilleux aspects de votre intuition et des niveaux plus profonds de la conscience.

Exercice : Brève méditation guidée

Tout en apprenant comment recevoir de l’information intuitive sur demande, il peut être utile de pouvoir accéder rapidement à un niveau plus profond de conscience, afin d’atteindre plus vite l’état d’esprit vous permettant d’accueillir votre intuition. C’est ce que vous devez parvenir à faire si vous voulez syntoniser et recevoir de l’information. La brève méditation guidée qui suit vous permettra de vous exercer davantage. Toutefois, si vous avez eu de la difficulté avec la précédente méditation, plus longue, je vous recommande de la faire quelques fois encore jusqu’à ce que vous réussissiez, et ce, *avant* d’essayer la brève méditation qui suit.

Installez-vous confortablement, assis ou allongé. Prenez quelques respirations profondes et mettez de côté vos préoccupations ou vos soucis. Videz votre esprit. Détendez-vous simplement, en continuant à respirer profondément...

À présent, imaginez un endroit qui vous convient parfaitement. Un lieu que vous connaissez ou alors un endroit où vous n'êtes jamais allé. Il peut donc être réel ou imaginaire. L'important est que vous sentiez qu'il est idéal pour vous.

Prenez le temps de bien ressentir l'ambiance. À quoi ressemble ce lieu ? Entendez-vous quelque chose ? Y a-t-il des parfums ?

Maintenant, vous vous trouvez dans cet endroit et un délicieux confort vous envahit. Prenez le temps de comprendre qu'il s'agit de VOTRE lieu personnel. Vous vous y sentez bien, parfaitement à votre aise et en pleine possession de vos moyens...

Prenez le temps de parcourir ce lieu, de toucher aux objets, de ressentir la température. Vous avez de plus en plus l'impression d'être chez vous...

Cet endroit n'existe que pour vous et rien ne peut vous atteindre, à moins que vous n'en décidiez autrement. Accordez-vous tout le temps nécessaire pour explorer les lieux et savourez le moment...

Lorsque vous serez prêt, ouvrez les yeux et revenez dans le moment présent. Vous vous sentez complètement reposé et plein d'énergie. Notez comment vous vous sentez et comment cet état diffère de celui que vous aviez au départ.

Avez-vous réussi à faire cette méditation ? Avez-vous remarqué que vous vous êtes senti différent par la suite ? Plus centré, surtout. Parfois, un bel endroit favorise le calme et permet de se recentrer. Si c'est ce que vous avez ressenti, rappelez-vous à quoi ressemblait ce lieu afin d'y retourner au

besoin, pour d'autres exercices. Le fait de se retrouver dans un endroit positif, apaisant et rassurant peut parfois être utile pour accéder à de l'information. Vous pouvez d'ailleurs créer vos propres exercices afin de vous rendre dans un tel lieu pour recueillir de l'information.

Exercice : Méditation guidée pour prendre conscience de votre intuition

Avez-vous déjà songé à ce à quoi ressemble votre intuition ou à ce que vous ressentez quand vous y pensez ? Vous serez peut-être plus à l'aise de l'explorer si vous en avez une plus grande conscience et si vous en percevez mieux les atouts. Autrement dit, personnaliser votre intuition et « l'appriivoiser » pourrait vous faciliter la tâche quand vous travaillez avec celle-ci pour recevoir de l'information.

L'exercice qui suit est une autre méditation guidée susceptible de vous aider à mieux connaître votre intuition, comment elle se laisse percevoir et à quoi elle ressemble.

Installez-vous confortablement, assis ou allongé. Au fur et à mesure que vous ressentez un bien-être physique, respirez profondément et commencez à vous détendre. Les différentes parties de votre corps lâchent prise facilement, et vous relaxez. Continuez à prendre de profondes respirations afin de vous préparer à un voyage qui vous aidera à découvrir et à utiliser votre intuition. Ayez confiance dans le fait que cette expérience sera précisément celle que vous devez vivre...

Poursuivez vos respirations profondes et sentez toutes les parties de votre corps se détendre. Vous vous enfoncez de plus en plus dans la surface sur laquelle repose votre corps, qu'il s'agisse d'un fauteuil, du sol ou de toute autre chose.

Trouvez à présent un mode respiratoire qui vous convient et prenez le temps de vous imaginer en train de parcourir un lieu merveilleux où

vous vous sentez parfaitement bien. Vous êtes dehors ou à l'intérieur, vous marchez dans une forêt ou un pré, à moins que vous ne flottiez au-dessus. Permettez-vous de vous déplacer dans cet endroit merveilleux. Vous y êtes bien...

Prenez le temps de humer les odeurs ambiantes. Quelle est la température ? Y a-t-il des sons ?

Tout en explorant cet endroit et en remarquant à quel point vous vous y sentez bien, vous constatez que vous songez vaguement à votre intuition et vous espérez en savoir davantage à son sujet : comment elle se manifeste à vous et de quelle façon elle fonctionne. Il ne s'agit là que d'une pensée et vous ne ressentez aucune obligation, car vous profitez pleinement du lieu où vous êtes tout en continuant de l'explorer...

Vous entendez ou voyez du mouvement sur le côté et, soudain, un tout jeune enfant apparaît. Il vous sourit très tendrement puis se dirige vers vous en sautillant...

Il lève les yeux et vous dit : « Je suis si heureux de te revoir ! Il y a si longtemps ! » Tandis que l'enfant vous parle, vous entendez une voix, sans savoir si c'est réel ou sous la forme d'une pensée. Cela n'a pas d'importance...

Cet enfant vous attendrit et vous lui rendez son sourire. Il vous prend par la main et vous dit : « Je suis tellement content de te revoir ! Je veux te montrer quelque chose. Je sais que ça te fera plaisir. Permets-moi de te le montrer ! »

Si cela vous convient, laissez l'enfant vous conduire là où il le désire et admirez le paysage le long de la route. Vous sentez profondément que cet enfant a en effet quelque chose d'important à vous montrer...

Il vous mène vers une pièce remplie de vitrines et vous dit : « Ce que je veux te montrer se trouve ici et je sais que tu vas vraiment aimer ça !

Ferme les yeux et je te dirai quand les ouvrir. »

Tandis que l'enfant vous mène le long des vitrines, il crie soudain : « La voilà ! Voici celle que je veux te montrer ! » Vous vous arrêtez tous les deux et l'enfant ajoute : « Dans cette vitrine se trouve ton intuition et tout ce qui la concerne, ce à quoi elle ressemble et comment elle fonctionne. »

Vous commencez à sentir une agréable anticipation et l'enfant dit : « Maintenant, ouvre les yeux et regarde ce qu'il y a dedans. »

Vous ouvrez les yeux et regardez ce qui se trouve à l'intérieur. Vous pouvez voir, sentir, ressentir et entendre. Prenez le temps de bien saisir tout ce que voyez...

L'enfant déclare : « N'est-ce pas merveilleux ? C'est même parfait ! » Puis, il se met à vous rappeler des épisodes de votre passé où votre intuition vous a parlé et où vous avez obtenu de l'information intuitive. Vous écoutez attentivement et vous vous rappelez chaque expérience ainsi que ce que vous aviez ressenti...

Puis, l'enfant dit : « Je suis vraiment heureux d'avoir pu te montrer tout ça ! Je pourrais t'en montrer encore bien plus, mais ce sera pour une prochaine fois, car je serai là à tout moment, dès que tu le souhaiteras. »

L'enfant vous embrasse et repart en sautillant.

Prenez le temps de savourer l'expérience, sachant que vous n'en retiendrez que l'essentiel et laisserez le reste derrière. Soyez reconnaissant de cette expérience et heureux d'avoir rencontré ce merveilleux enfant...

Vous constatez maintenant que vous êtes prêt à quitter cet endroit et à revenir dans le présent, toujours en sachant que vous n'en rapporterez que ce qui est important en laissant le reste derrière, et que vous vous sentirez reposé et totalement détendu...

Dès que vous serez prêt, revenez dans l'instant présent. Vous sentez une nouvelle énergie et vous savez que quelque chose de radicalement différent et de positif s'est produit en vous...

J'espère que vous avez pu obtenir de l'information intéressante au cours de cet exercice. Prenez le temps de noter votre expérience, ce que vous avez vu et ressenti, ainsi que la façon dont votre intuition s'est manifestée. Inscrivez vos impressions dans votre journal et prenez-les aussi en note mentalement.

Est-ce que tout ce que vous avez expérimenté ou vu revêt un sens à vos yeux ? Si ce n'est pas le cas, vous pouvez toujours demander des éclaircissements en syntonisant ou en remarquant ce qui vous vient à l'esprit au cours des prochains jours ou des prochaines semaines. N'oubliez pas que ces exercices ont souvent des retombées par la suite, c'est-à-dire qu'ils continuent à résonner ou à travailler, surtout ceux qui font bouger l'énergie. Le genre d'exercice que vous venez de faire peut constituer une source intarissable de bienfaits.

Est-ce que tout ce qui avait rapport à votre intuition avait du sens pour vous ? Certains aspects vous semblaient-ils familiers ? D'autres vous ont-ils surpris ? Le cas échéant, quelle conclusion en tirez-vous ? Pouvez-vous reconnaître des aspects de votre intuition déjà présents dans vos expériences antérieures ? Ce que vous avez vu ou expérimenté dans cet exercice peut-il contribuer à vous aider à travailler avec votre intuition ou à vous en servir différemment ?

Le lieu où vous vous trouviez était-il différent de celui que vous avez visité lors de la brève méditation guidée (précédemment dans le chapitre) ou lui ressemblait-il ? Quoi qu'il en soit, notez l'endroit où vous étiez. Il se peut que vous vous y retrouviez souvent à l'avenir. Advenant le cas, ne refusez toutefois pas la possibilité d'aller ailleurs. Le lieu où vous vous retrouvez durant un exercice de méditation est habituellement celui qui

vous convient le mieux à ce moment-là et qui vous sera le plus profitable. Le plus important est que vous vous y sentiez à l'aise, calme, rassuré et en mesure de capter de l'information, peu importe l'endroit et à quoi cela ressemble.

Je pense que les exercices de méditation du présent chapitre sont nécessaires pour vous permettre d'atteindre un niveau plus profond de conscience à partir duquel il vous sera plus facile d'accéder à de l'information intuitive, si vous ne l'avez jamais fait avant. Vous devriez maintenant être capable d'atteindre un état de conscience méditatif plus profond. *Si vous n'y êtes pas parvenu, je vous invite à refaire les exercices précédents avant de passer aux suivants.*

Si vous avez réussi relativement facilement, vous devriez être prêt pour les exercices suivants. Encore une fois, la méthode que j'enseigne et que je vous transmets ici consiste à syntoniser en vue d'accéder rapidement à un profond niveau de conscience (moins profond que celui de la méditation) et de recevoir de l'information intuitive rapidement et facilement, tout en contournant le plus possible votre bagage personnel. Les exercices précédents devraient vous avoir appris à le faire. Au cours des exercices suivants, vous appliquerez ce que vous avez appris à des questions ou à des problèmes plus précis.

Chapitre 6

Exercices de base pour développer votre intuition

Maintenant que vous avez fait l'exercice de méditation conçu pour induire un état intuitif, passons à des exercices de développement de l'intuition faisant appel à différentes aptitudes selon la forme que prend cette dernière.

Il se peut que tous les exercices vous semblent de même niveau ou que certains vous paraissent plus faciles que d'autres, ce qui pourrait indiquer une affinité naturelle pour le ou les types d'intuition que ces exercices visent à développer. Si vous êtes plus doué pour une forme d'intuition en particulier (voir des images, par exemple), cela ne veut pas dire que vous ne pourrez pas, à la longue, devenir plus performant avec les autres formes (comme la psychométrie, ou toucher des objets). Pour ma part, j'ai surtout tendance à recevoir des impressions et de l'énergie de manière kinesthésique, mais il peut m'arriver, entre autres, de capter des images et de percevoir des émotions. Ne croyez jamais que votre expérience de l'intuition se limite à un certain type de manifestations, car vous risqueriez de fermer la porte à d'autres formes d'intuition. Avec le temps, vous serez sans doute agréablement surpris de tout ce que vous êtes capable d'expérimenter et de capter, mais à condition de rester ouvert à l'ensemble des possibilités qui s'offrent à vous.

Les exercices proposés sont variés, afin de vous donner l'occasion d'apprendre les nombreuses façons dont l'information intuitive se transmet. L'intuition a ceci de bien que de nombreux types d'exercices peuvent être conçus pour faciliter l'accès à l'information. Ceux qui vous sont présentés dans le présent chapitre et dans le suivant n'épuisent pas toutes les

possibilités. Au fil du temps, vous en viendrez, vous aussi, à en concevoir de nouveaux.

La plupart peuvent s'exécuter seul, mais certains nécessitent la participation d'une autre personne. Veuillez donc prévoir la présence d'un collaborateur, au besoin.

Il serait utile de consigner dans votre journal la façon dont les choses se passent lorsque vous faites vos exercices et de relire vos notes de temps à autre.

Avant de commencer, je vous conseille de vous rafraîchir la mémoire en relisant les directives et conseils que je vous ai donnés au début du chapitre 5.

Exercice : Utiliser l'imagerie pour répondre à une question

Lorsque nous travaillons avec notre intuition, nous sommes souvent à la recherche d'information sur un sujet donné ou d'une réponse à une question précise. Cela nous servira donc d'entrée en matière.

Aux fins de cet exercice, choisissez un sujet sur lequel vous aimeriez avoir de l'information, comme une question qui vous trotte dans la tête ou un problème qui vous tracasse. Il faut choisir une question ouverte, c'est-à-dire à laquelle il est impossible de répondre par oui ou par non. Lorsque vous aurez trouvé votre sujet ou votre question, vous pourrez commencer l'exercice.

Fermez les yeux et installez-vous confortablement. Prenez quelques grandes respirations et abandonnez-vous à la détente jusqu'à ce que vous vous sentiez merveilleusement bien...

Gardez votre question à l'esprit et imaginez — visuellement ou avec vos autres sens — que vous marchez le long d'un sentier, à la recherche d'informations pertinentes. Vous arrivez dans une petite ville pittoresque d'une autre époque et déambulez dans des rues vieilles de

quelques siècles. Vous débouchez sur la grande place, où vous vous arrêtez pour regarder de vieux bâtiments plutôt imposants. Vous apercevez un palais de justice et son hall des archives, puis à l'avant du bâtiment, une bibliothèque ornée de grandes colonnes, desservie par un escalier des plus élégants.

Empruntez cet escalier et pénétrez dans la bibliothèque...

Une imposante collection de livres soigneusement disposés orne les nombreuses étagères. Il fait bon et le calme règne. Les fenêtres laissent filtrer une agréable lumière ambiante. Prenez le temps de vous promener à travers les rayons, de sentir la température de l'air, d'écouter les bruits, etc., jusqu'à ce qu'une rangée de livres attire votre attention...

Debout devant cette rangée, prenez le temps de vous sentir attiré visuellement ou autrement par un livre en particulier. (Il n'est pas nécessaire de lire les titres. C'est ce que vous ressentirez devant le livre qui vous attirera vers lui.) Lorsque vous l'aurez trouvé, prenez-le. Il est passablement lourd, car c'est un livre ancien de très grand format...

Posez-le sur la table la plus proche. Pensez à votre question sans trop insister, prenez une grande respiration, puis ouvrez le livre au hasard...

Regardez ensuite ce qui se trouve à la page où vous l'avez ouvert. Ce pourrait être du texte, des images ou toute autre chose. Prenez le temps de comprendre parfaitement la signification du contenu...

Si vous souhaitez obtenir un complément d'information, vous pouvez ouvrir de nouveau le livre au hasard et voir ce qui apparaît.

Puis, refermez le livre et remettez-le soigneusement sur le rayon où vous l'avez pris, tout en gardant en mémoire l'information que vous y avez puisée....

Vous pouvez maintenant quitter la bibliothèque et vous préparer à revenir dans le moment présent, en emportant avec vous toute information susceptible de vous aider et en laissant le reste derrière vous.

Dès que vous êtes prêt, ouvrez les yeux et revenez dans l'instant présent. Vous vous sentez vivifié et comblé.

Après avoir terminé l'exercice, prenez la peine de réfléchir à l'information recueillie. Comme vous l'avez sans doute remarqué, elle vous est parvenue de manière indirecte, par la lecture de pages choisies au hasard, et non directement en réponse à une question précise. Vous devriez néanmoins avoir reçu de l'information pertinente et utile. Consignez-la dans votre journal et ajoutez-y vos commentaires.

L'information reçue est-elle littérale ? La jugez-vous incomplète ? Avez-vous besoin d'éclaircissements ? Dans ce dernier cas, il vous suffit de syntoniser et d'en demander. Si l'information est symbolique, vous devrez peut-être la déchiffrer en faisant des associations libres ou en vous demandant ce que les symboles signifient pour vous. Par exemple : « Quand je pense à une montagne, je pense à (...) » ou « Une montagne, c'est (...) ».

Avez-vous l'impression de détenir tous les renseignements dont vous avez besoin ? Sinon, vous pouvez toujours recommencer l'exercice jusqu'à ce que vous soyez satisfait.

Il faut savoir qu'on peut généralement aller encore plus loin avec l'information reçue. Nous verrons cela au chapitre 7.

En attendant, rappelez-vous les deux points suivants, car ils sont importants :

1. Si vous n'êtes pas certain de la signification de l'information, vous pouvez toujours demander des éclaircissements ou syntoniser de manière à recevoir un complément d'information.

2. Si vous avez reçu de l'information symbolique, vous pouvez toujours recourir à des associations libres pour l'interpréter ou vous demander :
« Qu'est-ce que cela signifie pour moi ? »

Si vous avez l'impression d'avoir reçu l'information dont vous aviez besoin, prenez le temps de vous demander comment vous vous sentez. Souvent, lorsque nous obtenons la réponse ou les renseignements recherchés, nous nous sentons mieux. Nous sommes plus légers, avons les idées plus claires ou nous sentons comblés. Si vous prenez le temps de vous demander comment vous vous sentiez lorsque vous avez obtenu vos réponses, cela pourra vous servir de critère pour déterminer, à l'avenir, si vous avez vraiment accédé à l'information recherchée. Songez à noter vos réactions dans votre journal pour consultation ultérieure. Cependant, il faut savoir que d'une fois à l'autre, nos réactions peuvent varier légèrement et que c'est tout aussi valable.

Comme je l'ai dit précédemment, il est souvent nécessaire de faire subir d'autres étapes à l'information reçue. Nous verrons cela au chapitre suivant.

Dans l'exercice précédent, nous avons utilisé l'imagerie, une méthode indirecte d'accès à l'information. Dans le prochain exercice, nous utiliserons une méthode plus directe, soit la syntonisation.

Exercice : Obtenir une réponse à une question simplement en syntonisant

Jusqu'à maintenant, vous avez appris à accéder à des niveaux de conscience plus profonds par la méditation guidée et à induire ces états pour recevoir de l'information sous forme d'images. Recourir à l'imagerie est peut-être plus facile, mais il est également important de savoir comment accéder à l'information directement, sans l'aide d'une béquille. L'étape suivante consiste donc à aller directement aux sources en syntonisant, afin d'obtenir des réponses rapidement, au moment même où vous en avez besoin. La

méthode de syntonisation vous a déjà été expliquée au chapitre 4, mais n'hésitez pas à la revoir dès maintenant si vous en sentez le besoin.

En prévision de la prochaine étape, préparez une question, préférablement ouverte (à laquelle on ne peut pas répondre par oui ou par non) et différente de celles que vous avez déjà utilisées. Gardez-la en tête pendant que vous vous exercez à syntoniser.

Installez-vous confortablement et fermez les yeux. Prenez de grandes respirations jusqu'à ce que la détente vous gagne...

Continuez à respirer un peu plus profondément que d'habitude tandis que vous faites le vide dans votre esprit et que la détente continue de s'installer...

Maintenant, posez votre question et cessez d'y penser. Attendez d'avoir réussi à faire taire le bavardage qui encombre votre esprit en temps normal, afin de distinguer ce qui se présente à vous. Observez ce qui émerge sans juger et notez la façon dont vous vous sentez, y compris physiquement. (Comment l'information se présente-elle et sous quelles formes ?) Si elle ressemble à l'incessant bavardage qui occupe généralement votre esprit, chassez-le, prenez encore quelques respirations profondes et refaites le vide... tout en restant à l'affût de ce qui émerge.

Si vous commencez à être distrait par ce qui se passe autour de vous (bruits et autres distractions), reprenez tout du début. Surtout, ne hâtez pas le processus. Attendez patiemment que l'information prenne forme dans votre esprit ou se fasse sentir dans votre corps.

Comment cela s'est-il passé ? Avez-vous réussi à obtenir un quelconque renseignement ? Si oui, qu'avez-vous ressenti ? Comment l'information vous est-elle parvenue, par quel moyen s'est-elle fait comprendre et quelle(s) forme(s) a-t-elle revêtue(s) ? Était-elle subtile ou flagrante ?

Littérale, directe ou symbolique ? Si vous avez réussi à obtenir de l'information, soyez conscient de votre réussite. Si vous avez trouvé cela difficile, vous pouvez toujours recommencer un peu plus tard et continuer à vous exercer à intervalles réguliers.

Le fait de pratiquer ces exercices avec un ami ou dans le contexte d'un cours ou d'un atelier plutôt que seul vous permettrait d'apprendre comment l'intuition se présente chez les autres, ce qui pourrait vous aider. Comme professeur, j'ai très souvent vu des étudiants apprendre autant des autres que de leur propre expérience. Si possible, faites cet exercice avec d'autres, encouragez-les à parler de leur expérience et discutez-en ensemble après coup. Une très belle synergie devrait en résulter !

N'oubliez pas de vous exercer régulièrement à syntoniser. Avec le temps, vous réussirez de mieux en mieux et l'information se présentera de plus en plus rapidement. Plus vous pratiquerez, plus cela devrait être facile, dans la mesure où vous n'en faites pas une obsession. Pour développer vos aptitudes intuitives, il faut vous exercer régulièrement, mais pas nécessairement tous les jours.

Exercice : Simulation d'une visualisation à distance

Maintenant que vous avez pratiqué la syntonisation et que vous avez réussi à obtenir de l'information de cette manière, nous allons apprendre à travailler avec différentes formes d'intuition, en commençant par l'intuition visuelle, qui consiste à recevoir des images ou à se concentrer sur une cible visuelle.

Cet exercice se rapproche de la visualisation à distance. Vous avez peut-être entendu dire que le gouvernement américain avait déjà utilisé une certaine forme de perception extrasensorielle dans le cadre d'un programme secret. En effet, des gens recevaient une formation en clairvoyance pour obtenir de l'information sur des cibles éloignées à caractère militaire ou politique. Ce programme était hautement confidentiel, mais depuis qu'il a

pris fin, plusieurs anciens participants (appelés « visualisateurs à distance ») sont sortis de l'ombre pour en parler ou écrire à ce sujet.

L'exercice qui suit est une simulation approximative de la visualisation à distance. Lorsque je le fais faire à mes étudiants, les cibles sont constituées de photos et d'images que j'ai découpées dans des revues et glissées dans des enveloppes. Cette façon de procéder n'est pas sans failles, car les participants pourraient très bien se servir de la télépathie pour deviner le contenu des enveloppes en puisant dans ma propre mémoire inconsciente, au lieu de se concentrer directement sur les images en question. De toute évidence, nous ne pouvons pas suivre exactement la même procédure, mais nous pouvons en utiliser une autre.

Plutôt que ce soit moi qui vous donne une enveloppe contenant une photo, vous utiliserez une revue que vous n'avez *jamais* regardée ni feuilletée. Ce dernier point est essentiel au succès de l'expérience.

Dans cet exercice, vous devrez vous concentrer sur l'information qui vous parvient visuellement ou autrement. N'oubliez pas que le but de l'exercice *n'est pas* de deviner ce que représente l'image, mais bien de noter ce qui vous vient à l'esprit et sous quelle forme, lorsque vous utilisez une page de revue comme cible.

Choisissez une revue ou un livre illustré que vous n'avez jamais lu ni même ouvert. Puis, pensez à un numéro de page et notez-le par écrit. Placez ensuite la publication sur une surface plane — plancher, table ou autre — devant laquelle vous vous assoirez. La publication est toujours fermée.

Maintenant, assoyez-vous ou allongez-vous en face de la revue ou du livre fermé. Assurez-vous d'être installé confortablement. Fermez les yeux, prenez quelques respirations profondes et détendez-vous complètement. Concentrez-vous sur le numéro de page que vous avez déjà choisi, puis cessez d'y penser...

Attendez... et voyez ce qui émerge dans votre esprit et votre conscience. Sous quelle forme cela vous apparaîtrait-il ? Comment vous sentez-vous, aussi bien émotivement que physiquement ?

Si vous vous êtes laissé distraire, faites le vide dans votre esprit et prenez quelques respirations profondes, puis recommencez. Prenez le temps de voir ce qui apparaît dans votre conscience, comment cela se présente et ce que vous ressentez dans votre corps...

Lorsque vous sentez que vous avez capté tout ce qu'il y avait à recevoir, ouvrez les yeux et reprenez conscience de votre environnement.

Ne vous jetez pas tout de suite sur la revue pour l'ouvrir ! Prenez d'abord le temps de vous remémorer tout ce que vous avez capté durant l'exercice. Notez-le dans votre journal, ainsi que la forme sous laquelle cela vous est apparu. Puis, ouvrez la publication à la page sur laquelle vous vous étiez concentré. Y a-t-il une photo ? Si non, regardez s'il y en a une à la page précédente ou à la page suivante et, au besoin, prenez la page la plus proche sur laquelle il y en a une.

Lorsque vous êtes devant la page avec photo, cherchez ce qui aurait pu déclencher l'image que vous avez reçue pendant l'exercice. Ce pourrait être une couleur, une courbe, une forme, une émotion qui émane de la photo ou des personnes photographiées, et ainsi de suite. Les éléments que vous avez captés et qui ont déclenché l'information reçue devraient se trouver sur la photo. Consignez chacun d'eux en vous attardant à la façon dont le moindre détail a pu vous fournir de l'information. Ceci devrait vous rassurer encore plus sur vos aptitudes intuitives et vous éclairer sur la façon dont elles opèrent. Il est moins important de « voir » intuitivement l'ensemble de l'image que de recevoir de l'information exacte sur ses différentes composantes.

Si vous le souhaitez, vous pouvez continuer à vous exercer avec d'autres pages tirées de la même publication ou d'une autre. Vous constaterez sans doute que vous faites chaque fois des progrès.

Exercice : La psychométrie

Passons maintenant à la psychométrie. Vous souvenez-vous qu'il existe une forme d'intuition qui fait appel au toucher ? Que certaines personnes peuvent recevoir des informations ou des impressions sur un objet simplement en le touchant ? Ce phénomène se nomme « psychométrie ». Les gens qui sont particulièrement sensibles au toucher le sont également aux objets et ont plus de facilité que les autres à recevoir de l'information en les touchant. Comme je l'ai déjà mentionné, certaines personnes qui pratiquent la psychométrie travaillent avec la police pour aider à résoudre des crimes. On peut leur demander de tenir un objet appartenant à un disparu pour connaître ses allées et venues, ou appartenant à une victime d'acte criminel pour retrouver l'auteur du délit.

Vous avez peut-être des aptitudes naturelles pour la psychométrie, mais si ce n'est pas le cas, vous devriez vous améliorer à force d'entraînement. Dans l'exercice qui suit, l'objet choisi devrait idéalement appartenir à quelqu'un que vous connaissez peu. Nous avons souvent l'occasion de côtoyer des gens que nous ne connaissons pas bien, alors pensez à l'une de ces personnes et demandez-lui si elle veut bien collaborer avec vous. Demandez-lui ensuite de vous prêter un objet qui lui appartient et tenez-le dans votre main. Le propriétaire de l'objet devra assister à l'exercice en personne ou par le truchement du téléphone pour que vous puissiez lui communiquer vos impressions.

Fermez les yeux et respirez profondément. Détendez-vous jusqu'à ce que vous accédiez à un niveau de conscience plus profond. Attendez d'être complètement détendu pour poursuivre... Rappelez-vous l'objet

que vous tenez dans la main, puis cessez complètement d'y penser. Faites le vide dans votre esprit et laissez venir toute pensée, image, sensation ou émotion pouvant surgir. Notez également toute modification ou sensation corporelle. S'il ne se passe rien, faites de nouveau le vide dans votre esprit. Au besoin, prenez encore quelques bonnes respirations, puis pensez de nouveau à l'objet que vous tenez et aux sensations enregistrées par vos mains. Cessez encore une fois d'y penser et attendez de voir ce qui se présente...

À mesure que vous recevez des informations et des impressions, décrivez-les au propriétaire de l'objet en question et demandez-lui dans quelle mesure vous dites vrai. Lorsque vous ne recevez plus aucune nouvelle information, ouvrez les yeux.

Avez-vous réussi à recevoir des impressions et des informations ? Le propriétaire de l'objet a-t-il confirmé la validité de ce que vous avez perçu ? Cette dernière étape est cruciale dans l'apprentissage de votre intuition. Elle vous permet d'acquérir de la confiance et d'en apprendre davantage sur les rouages de votre propre intuition. Prenez la peine de consigner dans votre journal l'information que vous avez obtenue, les commentaires du participant et ce que vous avez appris de nouveau sur votre intuition.

Le propriétaire de l'objet va peut-être vous demander de lui en dire davantage sur l'objet en question, auquel cas vous n'aurez qu'à syntoniser de nouveau et voir si vous obtenez des détails supplémentaires.

Pour parfaire vos habiletés psychométriques, vous n'avez qu'à reprendre l'exercice avec des objets appartenant à d'autres personnes. Vous ajouterez ainsi une autre corde à votre arc au chapitre des aptitudes intuitives.

Exercice : Prendre une décision en faisant appel à l'exploration et
aux sensations

L'information intuitive emprunte une multitude de moyens pour nous parvenir et c'est merveilleux, car cela permet à notre intuition de puiser dans un bassin de ressources plus vaste encore. L'exercice suivant vous enseigne à recevoir de l'information qui aide à prendre une décision lorsque plusieurs options s'offrent à vous.

Faire un choix parmi plusieurs options peut se révéler frustrant. À force de passer de l'une à l'autre et d'en peser le pour et le contre, nous finissons par ne plus y voir clair tellement nous sommes épuisés. Devant une multitude de possibilités, nous sommes aveuglés par les détails et n'arrivons plus à voir la situation dans sa globalité.

L'intuition peut nous aider à être moins confus et moins frustrés, ce qui nous permet de voir clair dans la situation qui nous préoccupe. Lorsque nous comprenons les véritables avantages et résultats liés à chaque option, nous sommes en mesure de choisir la meilleure.

Avant de commencer l'exercice, réfléchissez à une décision que vous avez à prendre et pour laquelle il existe au moins trois options.

Installez-vous très confortablement, assis ou allongé. Fermez les yeux et commencez à respirer profondément. Détendez-vous de plus en plus à chaque respiration. Pendant que vous continuez à respirer profondément, libérez-vous de toute forme de tension et d'inconfort jusqu'à ce que vous soyez entièrement détendu...

Lorsque vous vous sentirez détendu, faites appel à la visualisation ou à vos sensations pour vous imaginer en train de marcher sur une route, sans vous presser et sans but précis. Vous ne faites que vous promener en réfléchissant vaguement à la décision que vous avez à prendre et aux options qui s'offrent à vous. Vous vous intéressez au paysage et à ce que vous avez sous les yeux...

Puis, vous arrivez devant une fourche. En fait, il y a autant de bifurcations que vous avez d'options à votre disposition. Prenez le

temps de bien les regarder, puis approchez-vous de l'une d'elles. Elle représente une de vos options. Empruntez ce chemin et notez bien ce que vous y rencontrez, ce que vous y voyez et comment vous vous sentez. Continuez ainsi jusqu'à ce que vous ayez vécu tout ce que vous réserve cette option.

Lorsque vous avez fini d'explorer cette bifurcation, revenez sur vos pas jusqu'à la route principale...

Puis, dirigez-vous vers une autre bifurcation, sachant qu'elle représente une autre option. Parcourez ce chemin, explorez-le et vivez pleinement tout ce qu'il vous réserve au plan tant expérientiel qu'humain. Notez bien la façon dont vous vous sentez...

Lorsque vous avez terminé, revenez sur vos pas en direction de la route principale. Explorez ainsi toutes les bifurcations, une à une, jusqu'à la dernière...

Lorsque vous les avez toutes parcourues et avez regagné la route principale, revenez sur vos pas en réfléchissant à ce que vous avez appris lors de l'exploration des différents chemins et options. Puis, reprenez conscience du paysage qui vous entoure et de la façon dont vous vous sentez...

À mesure que vous rebroussez chemin, vous allez de mieux en mieux. Vous êtes plus lucide et vous vous sentez ragaillardi. Continuez de marcher ainsi jusqu'à ce que vous soyez prêt à revenir dans la pièce où vous êtes. Ouvrez maintenant les yeux. Vous vous sentez revigoré et vivifié.

Avez-vous été en mesure de sentir quelle option était la meilleure ? Avez-vous été surpris par quoi que ce soit pendant que vous faisiez l'exercice ou que vous exploriez les différentes bifurcations ? Les personnes qui font cet exercice tombent souvent sur des facteurs dont elles n'avaient pas tenu

compte et qui risquent d'affecter leur décision. C'est pourquoi cet exercice est si utile. Il fait partie des nombreuses applications de l'intuition.

Cette façon d'utiliser l'intuition contourne le cerveau gauche. Lorsqu'il faut prendre une décision impliquant plusieurs facteurs et options, nous faisons souvent appel à notre logique pour les analyser et peser le pour et le contre. Cela est tout à fait normal, mais ce processus rationnel ne tient pas compte de l'imprévu et, comme nous l'avons déjà mentionné, il risque d'être accablant ou épuisant. Recourir à notre intuition dans un exercice comme celui-là permet de contourner le cerveau gauche et sa logique, ce qui est tout à notre avantage. Cela nous permet aussi de percevoir des aspects dont nous n'avions pas tenu compte. Finalement, nous disposons d'encore plus d'informations pour nous aider à prendre une décision.

Ce n'est pas le seul exercice susceptible de faciliter la prise de décision lorsqu'il y a plusieurs choix possibles. Avec le temps, vous pourriez en découvrir d'autres ou en inventer vous-même.

L'exercice suivant vous aidera, lui aussi, à mettre votre intuition au service de la prise de décision.

Exercice : Prendre une décision en faisant appel à la sagesse du corps

Pour vous préparer à l'exercice suivant, choisissez une situation — différente de la précédente — dans laquelle vous êtes obligé de choisir parmi plusieurs options. Vous devrez garder ces options en tête pendant l'exercice, qui constitue une autre façon d'obtenir de l'information facilitant la prise de décision dans un contexte où plusieurs options s'offrent à vous.

Installez-vous confortablement, assis ou allongé. Fermez les yeux et commencez à respirer profondément. Vous êtes de plus en plus détendu à chaque respiration. Continuez à respirer profondément et laissez se

dissoudre toute tension ou tout sentiment d'inconfort, tout en relaxant en profondeur...

Pendant ce temps, songez vaguement à la décision que vous essayez de prendre. Rappelez-vous le très bel endroit que vous aviez visité lors de la méditation guidée brève ou complète servant à prendre conscience de votre intuition, au chapitre 5. Maintenant que vous vous rappelez cet endroit, vous avez l'impression d'y être. Si vous avez envie de vous y promener et de l'explorer de nouveau, ne vous gênez pas. Si vous vous retrouvez dans un autre endroit magnifique, c'est très bien aussi. Prenez le temps de vous promener et d'explorer l'endroit où vous êtes, quel qu'il soit. Sentez la température de l'air et notez les sons et les odeurs...

Songez maintenant à l'un des plans d'action que vous envisagez d'adopter... puis chassez-le de votre esprit.

Imaginez que vous avez mis en œuvre ce plan d'action et voyez maintenant comment vous vous sentez, y compris physiquement...

Lorsque vous avez une bonne idée de la façon dont vous vous êtes senti après avoir choisi cette ligne de conduite, faites de nouveau le vide dans votre esprit...

Reportez-vous dans ce magnifique et confortable endroit et songez à un autre plan d'action. Lorsqu'il est bien présent dans votre esprit, voyez comment vous vous sentez, sans oublier les sensations corporelles... puis faites de nouveau le vide dans votre esprit.

Comme précédemment, imaginez que vous avez mis en œuvre ce plan d'action et voyez comment vous vous sentez, y compris physiquement...

Continuez ainsi pour chacun des plans d'action envisagés en n'oubliant pas de faire le vide dans votre esprit entre chacun...

Lorsque vous avez terminé, retournez en esprit dans le magnifique endroit que vous avez choisi et absorbez pleinement la très belle

énergie positive qui s'en dégage. Vous êtes conscient de vous préparer à revenir dans la pièce où vous êtes assis ou allongé et vous savez que vous vous sentirez vivifié et détendu.

Dès que vous êtes prêt, ouvrez les yeux et revenez dans cette pièce.

Avez-vous perçu des sensations corporelles différentes pour chacune des options ? Si vous avez réussi à ressentir des choses différentes chaque fois que vous envisagiez une nouvelle option, notez-le dans votre journal. Ces réactions vous ont-elles aidé à trouver la meilleure solution ? Assurez-vous de consigner dans votre journal ce que vous avez retiré de cet exercice.

Comme vous avez pu le constater lors de l'exercice précédent, votre corps peut vous aider à prendre des décisions. Il enregistre vos réactions et vous informe des possibilités que vous n'aviez pas encore essayées ni même envisagées. Tenez toujours compte de la sagesse de votre corps et de la conscience qu'il a de vos besoins et préférences.

J'ai utilisé l'exercice qui suit avec certains de mes clients lorsque je sentais qu'une partie d'eux-mêmes connaissait la réponse à leur question, et je n'ai jamais encore rencontré une seule personne qui n'ait pas tiré de son corps des renseignements utiles.

N'oubliez pas de faire parfois appel à votre corps lorsque vous devez prendre une décision.

Exercice : Répondre à une question de type « oui/non »

L'exercice suivant est assez simple. Vous pouvez l'utiliser chaque fois que vous vous posez une question à laquelle il est possible de répondre par oui ou par non.

Pensez à une question à laquelle on ne peut répondre que par oui ou par non et gardez-la à l'esprit pendant que vous faites l'exercice suivant.

Fermez les yeux et prenez de grandes respirations. Détendez-vous jusqu'à ce que vous atteigniez un niveau de conscience plus profond. Prenez le temps de vous relaxer entièrement et de sentir votre corps s'enfoncer dans la surface sur laquelle vous êtes assis ou allongé...

Songez vaguement à votre question, puis cessez d'y penser...

Imaginez maintenant qu'il y a près de vous — soit sur le côté, soit en face — une table sur laquelle sont posées deux feuilles de papier. Approchez-vous. Sur l'une d'elles, vous voyez le mot « oui ». Prenez le temps de la regarder encore un moment...

Sur l'autre, vous voyez le mot « non ». Continuez à la regarder encore un peu...

Effacez tout de votre esprit, puis reposez-vous la question. Tout en la gardant à l'esprit, regardez la feuille de papier sur laquelle il est écrit « oui ». Comment percevez-vous ce oui maintenant ?

Faites le vide mentalement et posez de nouveau votre question. Tout en la gardant à l'esprit, regardez l'autre feuille de papier, celle où se trouve le « non ». Comment percevez-vous ce non maintenant ?

Refaites le vide et concentrez-vous de nouveau sur votre question. Regardez la feuille sur laquelle est inscrit le mot « oui » et voyez-le se détacher du papier et flotter jusqu'à vous, avant de pénétrer dans votre corps. Notez ensuite ce que vous ressentez physiquement...

Refaites le vide dans votre esprit. Le mot « oui » a déjà quitté votre corps. Concentrez-vous de nouveau sur la question. Regardez la feuille de papier portant le mot « non » et voyez-le s'en détacher. Il flotte jusqu'à vous et pénètre dans votre corps. Observez les sensations physiques qu'il déclenche...

Prenez le temps de réfléchir aux sensations générées par chacun des mots — et à l'éclairage que cela peut jeter sur votre question.

Lorsque vous avez réussi à vous faire une idée, ouvrez les yeux.

Cet exercice vous a-t-il permis de répondre à votre question ? Les mots sur le papier étaient-ils différents l'un de l'autre avant d'avoir posé votre question, après, ou dans les deux cas ? Que s'est-il passé après que les mots sont entrés dans votre corps ? Vous sentiez-vous physiquement différent ? Si oui, cela vous a-t-il permis d'en tirer des conclusions ? Décrivez votre expérience dans votre journal et notez-y tout ce que vous avez appris sur votre propre intuition.

Cet exercice vous montre qu'il est possible d'obtenir une réponse de type oui ou non, soit par l'imagerie (avec les feuilles de papier) soit par l'intermédiaire de votre corps. Si vous préférez, vous pouvez adapter cet exercice et faire uniquement appel à votre corps ou inventer un autre scénario, dans lequel vous posez la question à une personne que vous considérez comme très sage, que vous la connaissiez ou non.

Exercice : Renforcer votre intuition par l'imagerie

Nous allons maintenant utiliser l'imagerie pour renforcer votre intuition et augmenter votre confiance dans son efficacité, car ce qui peut vous empêcher de développer votre capacité à travailler avec l'intuition, c'est le manque de confiance. Si vous n'êtes pas certain d'être intuitif ou que vous doutez de votre capacité à recevoir régulièrement de l'information intuitive, vous risquez de nourrir ce manque de confiance, et votre intuition en souffrira.

Voici un exercice surprenant qui vous aidera à prendre confiance dans vos capacités intuitives.

Installez-vous très confortablement, assis ou allongé. Fermez les yeux et commencez à respirer profondément. Détendez-vous un peu plus à chaque respiration et sentez votre corps se libérer de toute tension jusqu'à atteindre une profonde détente...

Une fois détendu, trouvez un mode respiratoire un peu plus profond que d'habitude, mais sans forcer...

Maintenant, en faisant appel à la visualisation ou à vos sens, imaginez que vous traversez un très bel endroit, à l'extérieur ou à l'intérieur, selon l'endroit où vous vous promenez. Vous êtes sensible à la beauté des lieux et au fait que vous vous y trouvez bien. Vous remarquez tout ce qui vous entoure : les choses, la température, les sons, les parfums...

Pendant que vous vous promenez, vous commencez à réfléchir à votre intuition et à votre désir de la renforcer. Puis, vous vient à l'esprit une personne que vous admirez pour ses aptitudes intuitives et l'intégrité avec laquelle elle les utilise. Vous la connaissez peut-être ou en avez simplement entendu parler. Ce peut même être un groupe de gens, dans la mesure où ceux-ci possèdent de réelles aptitudes intuitives. Aux fins de l'exercice, nous appellerons cette personne ou ce groupe « maître ». Vous pourriez avoir envie de savoir comment celui-ci, celle-ci ou même ceux-ci s'y prennent pour utiliser leur intuition, afin de tirer un quelconque enseignement de leur savoir-faire.

Vous continuez donc de marcher et, tout à coup, le maître surgit droit devant vous. Il vous sourit. Vous vous approchez...

Vous vous faites l'accolade et reprenez la route ensemble, côte à côte. Il est très chaleureux et vous commencez à lui faire part de votre grande admiration pour ses aptitudes intuitives et son intégrité. Puis, vous ajoutez que vous seriez ravi de parfaire vos habiletés intuitives auprès de lui et d'apprendre tout ce qu'il peut vous transmettre. À ces mots, le maître sourit et vous informe qu'il serait heureux de vous aider et de répondre à vos questions. Si vous êtes d'accord, posez-lui des questions portant sur l'intuition en général, sur votre propre intuition et sur le fonctionnement de son intuition à lui...

Lorsque vous avez fini de poser vos questions, le maître vous révèle comment l'information lui parvient et ce qu'il ressent à ce moment-là. Vous écoutez et enregistrez sa réponse mentalement...

Il vous demande alors si vous aimeriez, vous aussi, recevoir de l'information intuitive de cette façon. Pour cela, vous pouvez soit fusionner avec lui, soit le laisser vous transmettre énergétiquement ce qu'il ressent lorsqu'il reçoit de l'information. Si vous êtes d'accord, prenez le temps de choisir la méthode que vous préférez et informez le maître de votre choix. Vous pouvez maintenant fusionner avec lui en laissant votre conscience — ou votre corps — pénétrer dans le sien ou en permettant au maître de projeter sur vous l'énergie qui émane du processus de réception d'information...

Il commence alors à travailler avec son intuition et à accéder à de l'information, et vous éprouvez en temps réel ce qu'il ressent. Prenez le temps de vivre cette expérience à fond...

Lorsque vous avez terminé, retirez-vous ou séparez-vous du maître si vous avez fusionné avec lui, ou du champ énergétique projeté sur vous si vous avez reçu son énergie. Vous remerciez le maître d'avoir partagé son expérience et répondu à vos questions, et il vous répond qu'il a été très heureux d'avoir pu vous aider. Vous lui exprimez de nouveau votre gratitude, puis il s'en va. Vous continuez à marcher, mais dans une autre direction...

Tandis que vous déambulez, vous réfléchissez à ce que vous venez de vivre et vous êtes conscient d'avoir beaucoup appris. Vous trouvez un endroit confortable où vous asseoir et poursuivre votre réflexion...

Vous êtes maintenant prêt à ouvrir les yeux et à revenir dans la pièce où vous vous trouvez physiquement. Vous ramenez avec vous tout ce qui peut vous être utile et vous laissez derrière ce qui ne l'est pas, sachant

qu'au retour, vous vous sentirez vivifié et détendu. Lorsque vous êtes prêt, ouvrez les yeux et reprenez conscience de votre environnement.

Comment avez-vous trouvé cet exercice ? Avez-vous réussi à obtenir de l'information de cette personne ou de ce groupe ? Avez-vous ressenti ou éprouvé ne serait-ce qu'une partie de ce que cette personne ou ce groupe a ressenti en accédant à son intuition ? Prenez le temps de consigner dans votre journal ce que vous avez appris et vécu lors de cette expérience.

Cet exercice, avouons-le, est pour le moins inhabituel, mais il s'appuie sur le fait qu'il existe un vaste éventail d'informations à notre disposition, ainsi qu'une foule de ressources insoupçonnées. En outre, le fait de comprendre comment d'autres vivent leur intuition peut vous aider à progresser dans votre propre démarche intuitive. J'ai pu le constater maintes et maintes fois lors des ateliers et des cours que j'ai donnés. Comme je le disais, les étudiants apprennent autant des autres que de leur propre expérience ou de mon enseignement et de ma guidance.

Comme pour tous les autres exercices, il se peut que vous continuiez à recevoir de l'information une fois l'exercice terminé. Si oui, c'est très bien. Si non, ce n'est pas un problème.

Vous pouvez refaire cet exercice de temps en temps, mais pas trop souvent, car son efficacité risque de diminuer. Idéalement, vous devriez le refaire quelques fois par année, mais si vous rencontrez une nouvelle personne dont vous respectez les aptitudes intuitives, n'hésitez pas à le refaire.

Exercice : Interpréter l'énergie des autres intuitivement

Si vous souhaitez développer votre intuition au point d'être assez compétent pour en faire un métier, vous devrez apprendre à interpréter l'énergie des autres intuitivement. Même si vous n'avez pas l'intention d'en faire une

profession, cette aptitude peut faciliter vos rapports avec les gens que vous côtoyez régulièrement, car vous les comprendrez mieux. De nombreux conflits relationnels sont issus de malentendus et d'une mauvaise interprétation de la position et des motivations de l'autre. Vous avez donc tout intérêt à vous exercer à interpréter l'énergie d'autrui.

Aux fins de cet exercice, il faudra trouver quelqu'un qui accepte de se prêter à l'expérience. Il s'agira idéalement d'une personne que vous connaissez peu et qui ne fait pas partie de votre entourage immédiat. En outre, il serait préférable d'avoir la personne devant vous au lieu d'essayer d'interpréter son énergie à distance. Lorsque vous aurez davantage d'expérience avec votre intuition et que vous aurez appris à sentir et à interpréter l'énergie, la distance importera peu. La plupart de mes consultations se font par téléphone. Je n'ai jamais eu besoin que la personne soit devant moi pour pouvoir interpréter son énergie. Rappelez-vous que l'énergie n'est pas localisée en un lieu précis. L'information non plus. À force de vous y exercer, vous devriez donc être capable d'interpréter l'énergie d'une personne et de recevoir de l'information à son sujet sans qu'elle soit présente. Cependant, pour commencer, nous allons faire cet exercice avec quelqu'un se trouvant dans la même pièce que vous.

Lorsque vous demandez à cette personne si elle veut bien se prêter à l'expérience, demandez-lui aussi la permission d'interpréter son énergie. Il faut toujours être direct lorsqu'on demande à quelqu'un ce genre de permission. Dites-lui que tout ce qui peut être divulgué lors d'un tel exercice, sous forme d'information ou autre, sera strictement confidentiel. La confidentialité doit toujours être respectée lorsque vous recevez de l'information pour quelqu'un d'autre ou à son sujet.

Une fois en présence du participant, assoyez-vous assez près l'un de l'autre, idéalement à moins d'un mètre. Assurez-vous de décrocher le

téléphone, d'éteindre le téléviseur, etc., afin d'éviter d'être interrompu ou distrait pendant la séance.

Une fois installé, fermez les yeux et prenez de grandes respirations. Vous vous sentez de plus en plus détendu et votre niveau de conscience s'approfondit. Prenez le temps d'être complètement centré et détendu...

Toujours en gardant les yeux fermés, reportez votre attention sur la personne avec qui vous êtes et essayez de sonder son énergie. Ne vous forcez pas outre mesure. Contentez-vous de ressentir son énergie et essayez de la qualifier : est-elle lisse, pointue ou sinueuse ? Légère, lourde ou agréable ? Est-elle en tourbillon, en mouvement ou stationnaire ?

Essayez maintenant de deviner comment est cette personne à l'intérieur d'elle-même. Pas comment elle se présente, mais quelle est sa véritable nature profonde. Quelles sont ses vraies qualités ou caractéristiques ? Qui est-elle véritablement ? Vous pouvez dire tout haut ce que vous ressentez et inviter le participant à commenter ou à confirmer vos dires. Lorsque vous avez terminé, prenez le temps de voir ce qui se présente à votre conscience et demandez au participant ce qu'il en pense...

Demandez-lui également s'il y a un sujet en particulier sur lequel il aimerait que vous vous attardiez et obteniez des renseignements. Si oui, prenez le temps de poser chacune de ses questions, en utilisant la procédure de syntonisation, puis voyez ce qui se présente à votre conscience et sous quelle forme. N'oubliez pas de faire le vide dans votre esprit avant chaque question et de simplement noter ce qui se présente à vous, y compris les sensations corporelles. Au fur et à mesure que vous recevez l'information, communiquez-la au participant et demandez-lui chaque fois de la commenter et de la confirmer s'il y a lieu...

Lorsque vous sentez qu'il ne reste plus d'information à recevoir, ouvrez les yeux et reprenez conscience de l'endroit où vous vous trouvez.

Comment vous êtes-vous débrouillé avec cet exercice ? Avez-vous été capable de capter des informations qui ont pu être validées par le participant ? Parmi ce que vous avez capté, y a-t-il eu des surprises ?

Une fois l'exercice terminé, vous pouvez aussi essayer d'éclaircir certains points avec lesquels le participant n'était pas d'accord ou dont il n'était pas certain. Rien ne vous empêche de syntoniser de nouveau et de vérifier la validité de l'information reçue, de demander un supplément d'information, ou simplement de chercher une autre façon d'expliquer ce que vous avez reçu. Lorsqu'une personne a du mal à saisir ce que vous lui dites, n'hésitez pas à en discuter avec elle afin de mieux vous faire comprendre. Je ressens souvent le besoin de reformuler mes impressions ou d'obtenir des renseignements additionnels pour m'assurer que mon client comprend bien ce que je lui dis et que nous sommes sur la même longueur d'onde. (Ceci me concerne tout particulièrement, car une partie de l'information que je reçois se présente sous forme d'impressions, de manière très abstraite. Souvent, on dirait qu'il me faut la « ramener sur le plancher des vaches » pour la rendre traduisible en mots.)

Ne vous découragez pas si vous avez trouvé cet exercice difficile. Vous ferez des progrès en continuant à pratiquer, tout simplement, même si vous aurez parfois l'impression de tâtonner. C'était mon cas, au début, et à force de m'exercer, je me suis beaucoup améliorée.

Je vous encourage à refaire cet exercice souvent et avec des personnes différentes. D'une personne à l'autre, vous devriez constater que l'information que vous recevez diffère, car chacune est unique. Il m'arrive encore d'avoir des surprises lorsqu'en interprétant l'essence de quelqu'un,

je découvre chez cette personne un tout nouveau type d'énergie ou une énergie qui se comporte différemment de tout ce que j'ai vu jusqu'ici. Si vous captez de l'information qui ne ressemble en rien à ce que vous recevez généralement, il y a de bonnes chances pour qu'elle soit vraie et fiable, et que vous ayez évité le piège des catégories toutes faites.

Vous devriez avoir de plus en plus confiance en vos capacités intuitives au fur et à mesure que vous pratiquez avec des personnes différentes. Ne vous en faites pas si vous êtes un peu timide ou craintif au début. À force de vous exercer, de recevoir des commentaires positifs et de constater que vous réussissez de mieux en mieux, cela devrait s'améliorer.

N'oubliez pas que vous êtes tenu au secret professionnel, au même titre que les médecins, thérapeutes, etc. Les personnes qui consultent un praticien en intuition s'attendent à ce que celui-ci agisse en professionnel et ne divulgue d'aucune façon l'information le concernant.

Les exercices qui précèdent sont de niveau débutant. J'espère qu'ils vous ont permis de voir vos aptitudes intuitives émerger et se développer. Vous avez sans doute également constaté que votre intuition peut vous interpeller de différentes façons. Comme mentionné précédemment, même si vous avez une plus grande facilité avec certains types d'intuition, rien ne vous empêche de développer les autres. À force de vous exercer, vous réussirez là aussi.

Je vous encourage à faire souvent appel à votre intuition, car c'est la meilleure façon d'accroître votre niveau de compétence. Essayez de vous réserver un peu de temps quelques fois par semaine pour pratiquer et, si possible, ne laissez pas plus de deux ou trois jours s'écouler entre les séances.

Vous trouverez plus loin des exercices plus avancés que je vous conseille de faire pour vous perfectionner.

Voyons maintenant d'autres façons de travailler avec l'intuition et d'en optimiser le fonctionnement.

Chapitre 7

Travailler avec l'information intuitive

Maintenant que vous avez réussi à accéder à votre intuition et à recevoir de l'information grâce aux exercices du chapitre précédent, voyons ce que vous pouvez — et devriez — en faire. Le présent chapitre portera donc sur la manière de traiter l'information intuitive une fois captée. Selon les cas, vous pouvez procéder à quatre étapes supplémentaires : l'interprétation, l'évaluation, la décantation et la mise en pratique. Voyons en quoi consiste chacune d'elles.

Interpréter

Pouvez-vous toujours travailler immédiatement avec l'information obtenue de manière intuitive ? Si vous vous reportez aux notes que vous avez prises après avoir fait les exercices du chapitre précédent, diriez-vous que toute l'information était compréhensible ? Était-elle toute littérale ou si une partie était symbolique ou figurative ? Certains éléments auraient-ils pu être interprétés de différentes façons ?

Si toute l'information que vous avez reçue était littérale, il n'est probablement pas nécessaire de l'interpréter. Cependant, si une partie était symbolique, alors il est impératif de la décoder. Vous serez sans doute intéressé d'apprendre que certaines personnes reçoivent surtout de l'information littérale, tandis que d'autres reçoivent principalement de l'information symbolique. Je connais plusieurs professionnels de l'intuition qui reçoivent surtout de l'information symbolique. Je suis heureuse, pour ma part, que l'information qui me parvient soit principalement littérale, mais il m'est arrivé de recevoir de l'information figurative ou symbolique.

Dans le cas d'une impression, il arrive que nous devions aussi l'interpréter ou obtenir des éclaircissements, ce dont nous parlerons plus

loin dans ce chapitre. Recevoir des impressions intuitives constitue un défi : elles sont plus difficiles à saisir et à interpréter avec exactitude.

Les impressions sont un peu comme les rêves, en ce sens que leur interprétation n'est pas toujours facile. Comme c'est vous qui avez reçu l'information symbolique, le symbole aura sans doute une résonance pour vous. Si cette information vous concerne, tout est pour le mieux. Mais si elle se rapporte à quelqu'un d'autre, cela risque de se compliquer. Malheureusement, interpréter n'est pas toujours chose facile et il arrive que l'on mette un certain temps à maîtriser cette étape ; mais à force de pratiquer, on peut réellement progresser et s'améliorer.

Disons que votre très bonne amie Erin se marie et que, sachant que vous travaillez au développement de votre intuition, elle vous demande de vérifier si tout ira bien le jour de la cérémonie, car cela la préoccupe énormément. Vous syntonisez et, fois après fois, vous obtenez invariablement la même chose : des pièces de monnaie. Comment présenteriez-vous la chose à Erin ? Ce symbole peut vouloir dire que le mariage coûtera cher, peut-être même plus cher que prévu en raison de frais cachés. Mais il peut aussi signifier que les invités offriront de l'argent en cadeau aux mariés ou que certains cadeaux seront fabriqués en argent. À moins que les pièces de monnaie ne renvoient à toutes ces interprétations à la fois, ou à quelque chose de complètement différent.

Voyez-vous à quel point il n'est pas évident d'interpréter l'information ?

Pour vous aider, vous pouvez entre autres utiliser votre intuition en vue de déterminer laquelle des interprétations vous paraît plus juste. Si l'information concerne quelqu'un d'autre, demandez à cette personne laquelle ou lesquelles de vos interprétations lui semblent pertinentes.

Vous pouvez aussi syntoniser de nouveau et demander laquelle de vos interprétations est la bonne ou ce que signifie l'information reçue.

Comme vous pouvez le constater, différentes techniques peuvent nous aider à interpréter l'information symbolique et figurative.

Il serait merveilleux de recevoir uniquement de l'information facile à déchiffrer, mais ce n'est pas le cas. Tenez-vous toujours prêt à interpréter au besoin. Après tout, si nous faisons appel à notre intuition, c'est pour utiliser l'information qu'elle nous fournit. Il vaut donc la peine de faire l'effort de rendre cette dernière compréhensible.

Évaluer ou demander des éclaircissements

Pourquoi devez-vous évaluer l'information intuitive que vous recevez ? Il est utile d'évaluer certaines informations pour plusieurs bonnes raisons.

Premièrement, cette information n'est jamais complètement fiable. Le processus intuitif n'est pas aussi limpide qu'on le souhaiterait. Notre bagage personnel peut s'immiscer dans l'information captée et la teinter, surtout lorsqu'il s'agit d'un sujet personnel et important à nos yeux. Nos propres croyances, ce que nous estimons savoir ou ce que nous avons lu peuvent aussi influencer le résultat. En gros, nos préoccupations et orientations personnelles risquent de diminuer la fiabilité de l'information.

En outre, si l'on se fie aux études menées sur des clairvoyants — lesquels utilisent les mêmes facultés intuitives que les intuitifs — on estime qu'ils disent vrai environ 70 % du temps. Ce pourcentage étant une moyenne, cela veut dire que le taux d'exactitude peut varier considérablement d'une fois à l'autre. Comme vous pouvez le constater, il y a toujours une marge d'erreur.

Évidemment, l'information intuitive ne vous sera utile que dans la mesure où elle est exacte et fiable, d'où l'importance de faire le nécessaire pour vous en assurer.

Voici donc la deuxième étape du processus d'évaluation de l'information :

Questions à se poser pour évaluer l'information reçue

- Est-ce que je sens que l'information est exacte ?
- A-t-elle du sens, autrement dit, semble-t-elle logique (en accord avec votre cerveau gauche) ?
- Si elle n'est pas logique, pourrait-elle quand même être exacte ?
- Se pourrait-il qu'elle reflète uniquement ce que je souhaite entendre ?
- Pourrait-elle venir de ce que j'estime être vrai ?
- Pourrait-elle résulter de ce que j'ai vu, entendu ou lu à ce sujet ?
- Cette information pourrait-elle être l'expression de ma peur ?
- Est-elle d'une quelconque utilité ?
- M'aide-t-elle d'une quelconque façon ?
- Puis-je l'utiliser telle quelle ou ai-je besoin d'un complément d'information ?

Mesurer le degré d'exactitude de l'information n'est pas toujours facile. Celle que vous recevrez ne vous semblera pas toujours logique, ce qui ne veut pas nécessairement dire qu'elle soit fausse. À mesure que vous affinerez vos perceptions intuitives, vous aurez de plus en plus de facilité à évaluer la justesse de l'information obtenue. En cas de doute majeur, vous pouvez toujours syntoniser de nouveau et demander si elle est fiable ou non.

Il peut également arriver que vous ne sachiez pas trop à quoi l'information se rapporte ou comment vous en servir. Vous avez alors deux choix : syntoniser de nouveau et demander soit des éclaircissements, soit un complément d'information.

Est-il nécessaire de toujours syntoniser de nouveau pour valider l'exactitude de l'information reçue ? La réponse est non. Vous n'aurez pas à procéder à d'interminables vérifications. Je vous conseille cependant de vérifier l'information reçue tant et aussi longtemps que vous n'aurez pas assez d'expérience. Avec le temps, vous serez sans doute capable de savoir

intuitivement si l'information obtenue est exacte. Cependant, si vous prenez l'habitude de tenir pour acquis que toute l'information que vous captez est exacte, ce pourrait être à votre détriment ou au détriment de ceux qui vous consultent. Cette étape supplémentaire, qui consiste à vérifier la validité de l'information, peut réellement vous rendre service. Il m'arrive souvent de vérifier immédiatement après l'avoir reçue si l'information me semble valide.

Avec le temps, on peut simplifier cette étape, mais il est toujours possible que de l'information exacte nous paraisse erronée. Il m'est souvent arrivé de capter de l'information qui me semblait douteuse et de réagir en la censurant.

Il m'est également arrivé de recevoir toujours la même information, en dépit du fait que je l'aie rejetée maintes et maintes fois. Lorsque cela se produit et que l'information censurée ne cesse de revenir, je me dis que ce n'est pas sans raison et je la communique à mon client, à qui je demande souvent d'en évaluer la pertinence.

Le même processus est de mise lorsque vous avez besoin d'éclaircissements. Disons, par exemple, que vous captez de l'information au sujet d'une personne de sexe masculin qui communique des renseignements importants à votre client à propos d'un projet. D'une part, les renseignements sur cet homme sont ambigus. Votre client le connaît-il ou s'agit-il d'un parfait inconnu ? L'information est-elle communiquée à votre client sans qu'il ait à intervenir ou doit-il en faire la demande auprès de cette personne ? Dans un tel cas, il pourrait être utile d'aller plus loin et de syntoniser de nouveau pour demander des éclaircissements.

Au début, vous pourriez avoir régulièrement besoin de syntoniser de nouveau, mais au fil du temps, cela devrait être de moins en moins nécessaire. C'est une étape très pratique lorsque vous avez besoin d'éclaircissements ou d'un complément d'information.

Décanner l'information

Il se pourrait également que vous ayez besoin de décanter l'information reçue, et je dis bien *il se pourrait*, car cette étape est parfois superflue.

Il existe deux situations qui exigent la décantation. Voici la première : vous avez capté une avalanche de renseignements. Parfois, ils rentrent au compte-gouttes, mais il arrive qu'ils se déversent sur nous au point de nous submerger. La décantation est alors indiquée. Ce processus consiste à laisser reposer l'information avant de l'interpréter. La décantation n'est pas un acte conscient, car ce n'est pas vous qui décanter l'information. Il vous suffit de prendre du recul et de la laisser se décanter elle-même avant qu'elle soit traitée par les couches souterraines de votre esprit.

Ce faisant, les bribes d'information les plus importantes finissent par se détacher du reste et par affleurer à votre conscience.

La deuxième situation qui nécessite la décantation se produit lorsque nous devons prendre une décision ou élaborer un plan d'action pour lequel il nous faut des éclaircissements. Dans ce cas, laissez passer un peu de temps entre le moment où vous recevez l'information et celui où vous passez à l'action. Il pourrait être nécessaire de faire appel à votre sagesse intérieure pour soupeser l'information reçue, afin de savoir quel plan d'action adopter. Disons que vous avez une décision à prendre concernant l'éducation de votre enfant et que vous recevez certaines informations étonnantes à ce sujet. Sans doute vous faudrait-il laisser décanter le tout, jusqu'à ce que l'essentiel ressorte et vous apparaisse comme une évidence.

Mettre en œuvre cette troisième étape n'équivaut nullement à un refus d'utiliser l'information. Au contraire, cela veut dire qu'on lui laisse le temps de se transformer de manière à nous être encore plus utile.

Comment savoir s'il est nécessaire de laisser décanter l'information ?
C'est votre instinct qui vous dira si elle est prête à l'usage et si elle a été suffisamment décantée et traitée.

Mettre en application

Cette étape va de soi, n'est-ce pas ? Lorsque vous savez que l'information reçue est « prête » ou utilisable, vous pouvez aller de l'avant et l'appliquer à la situation ou à l'aspect de votre vie auquel elle est destinée. C'est d'ailleurs pour cette raison que vous avez voulu, dès le départ, accéder à votre intuition : pour pouvoir l'utiliser afin d'améliorer votre vie.

Si vous ne savez pas à quel aspect de votre vie se rapporte l'information, vous pouvez syntoniser de nouveau et poser la question — *ou* attendre jusqu'à ce que vous ayez une idée de ce que vous pouvez en faire. Dans un cas comme dans l'autre, lorsque vous saurez comment l'utiliser et que vous serez satisfait de l'usage auquel vous la destinez, vous aurez envie de la mettre en application.

Les étapes que nous venons de décrire vous seront souvent utiles au moment d'utiliser l'information obtenue. Reprenons-les du début : interpréter, évaluer (ou demander des éclaircissements), décanter l'information et mettre en application.

Ces étapes supplémentaires vous permettront de rendre l'information utilisable, et vous pourrez ainsi en bénéficier.

Essayez ceci

Passez en revue les expériences intuitives dont vous avez dressé la liste dans l'introduction. Vous est-il arrivé, dans certains cas, de recourir à l'une ou l'autre des étapes supplémentaires ci-dessus ? Si oui, en quoi cela vous a-t-il aidé ? Y a-t-il d'autres situations où il aurait été utile de passer par les étapes de l'interprétation, de l'évaluation, de la décantation ou de la mise en application, et où vous ne l'avez pas fait ? Notez ce que vous avez appris dans votre journal.

Est-ce là tout ce que vous avez à faire pour utiliser votre intuition ? Sachez que vous pouvez également la cultiver, et c'est ce que nous allons voir dès

maintenant.

Chapitre 8

Cultiver et développer votre intuition

Outre les moyens que nous venons d'évoquer pour accéder à votre intuition et l'utiliser, il existe des façons de l'aider à se manifester plus souvent. Cultiver son intuition, c'est un peu comme cultiver une plante. Dans un jardin, il y a un certain nombre de mesures à prendre pour optimiser la croissance des plantes. Il faut fertiliser le sol et s'assurer que la lumière est pleinement suffisante. Puis, il faut arroser juste assez pour combattre la prolifération des insectes nuisibles et des mauvaises herbes, et ainsi de suite.

Il en va de même pour l'intuition. Le jardin dans lequel votre intuition se développe doit être cultivé le mieux possible afin de fournir à cette dernière des conditions de croissance optimales.

Quelles sont les conditions propices au développement de l'intuition ? Voyons à quoi peuvent correspondre un sol fertile, une lumière suffisante et un arrosage bien dosé, dans le contexte de l'intuition. Voici une liste des conditions favorables, dont certaines se recoupent, mais prenons-les une par une :

- Relaxer adéquatement son corps et son esprit.
- Avoir une ouverture d'esprit.
- Apaiser son esprit et réduire les bruits ambiants.
- Plonger dans les profondeurs de son esprit.
- Se concentrer et s'immerger pleinement.
- S'accorder suffisamment de temps seul.
- Ouvrir son cœur à soi-même et aux autres.

- Observer ses pensées et pratiquer l'introspection.
- Penser en images.
- Se reposer et dormir suffisamment.
- Se réveiller lentement.
- Se sensibiliser aux subtilités.
- Utiliser ses sens autrement.
- Bouger autrement.
- Contourner son bagage personnel.
- Chercher de nouvelles applications à son intuition.

Si ce sont là des conditions propices au développement de votre intuition, voyons maintenant ce qui pourrait l'entraver. Quel pourrait être l'équivalent des mauvaises herbes et des insectes nuisibles ? Les facteurs suivants auraient sans contredit des effets négatifs sur le développement de votre intuition :

- Vivre du stress.
- Manquer de sommeil.
- Douter de ses capacités intuitives.
- Être anxieux et tendu.
- Se sentir obligé de choisir entre les différentes parties de son cerveau.
- Être coincé dans un seul état de conscience.

Examinons maintenant en détail chacun de ces facteurs.

Conditions favorisant l'intuition

Relaxer adéquatement son corps et son esprit

Vous aurez du mal à développer votre intuition si vous n'arrêtez jamais ou si vous travaillez tout le temps (ou si vous travaillez beaucoup en étant stressé). Votre intuition a besoin d'un corps et d'un esprit détendus pour germer et croître. Rappelez-vous que vos ondes cérébrales doivent ralentir pour que vous puissiez accéder à votre intuition et recevoir de l'information, ce qui veut dire que votre esprit doit être détendu.

Un mélange d'esprit détendu et d'ondes cérébrales alpha constitue un merveilleux terreau pour la croissance de l'intuition. Pour savoir à quoi cela ressemble, songez seulement à la rêverie ou à quelque chose comme un courant de conscience, deux états dont nous avons déjà parlé. En général, nous avons mille et une choses à faire, ce qui n'aide en rien l'intuition.

Vous n'avez pas à être détendu en permanence, juste assez souvent. Pensez à briser la routine en intercalant d'agréables périodes d'ondes cérébrales alpha et de rêverie. Prenez également le temps de faire des pauses au travail. Si vous avez du mal à syntoniser, cela signifie peut-être que vous êtes trop tendu ou que vous ne prenez pas assez souvent la peine de vous relaxer en profondeur.

Les ondes alpha vous permettent d'entrevoir ce qui loge juste en dessous de votre conscience. (Elles servent de pont entre d'une part le conscient et d'autre part l'inconscient.) Une certaine somme de renseignements jaillira de cette partie du cerveau ; c'est une autre bonne raison de rechercher les ondes alpha.

Les façons de se relaxer sont nombreuses. Si vous avez peu de temps, prenez une pause et respirez en profondeur le nombre de fois nécessaire. Pour plus d'efficacité, fermez les yeux.

Vous obtiendrez un effet similaire si vous vous interrompez, prenez quelques respirations profondes et pensez à quelque chose d'agréable (une situation, un événement ou un être cher).

Beaucoup de gens trouvent relaxant d'écouter leur musique préférée. Or, ceci peut avoir pour effet d'accroître les ondes cérébrales alpha ! Qu'est-ce qu'une musique relaxante ? Cela dépend entièrement de vous. Certaines personnes trouvent le rock relaxant et la musique classique énervante ; d'autres sont de l'avis contraire. Écoutez donc la musique qui *vous* détend.

Les exercices rythmés, dont font partie la marche, le jogging et la natation, produisent eux aussi des ondes alpha.

Qu'est-ce qui pourrait vous aider à vous détendre, à part cela ? Avez-vous pensé aux arômes que dégagent certains aliments ou certaines fragrances ? L'aromathérapie nous enseigne que certaines huiles essentielles, comme la lavande, ont des vertus calmantes. Personnellement, l'odeur du jasmin m'apaise.

Certains jeux peuvent également nous aider à nous détendre, dans la mesure où ils ne sont ni trop compétitifs ni trop intenses.

La méditation constitue, bien sûr, un merveilleux moyen de se relaxer et de diminuer le stress. Plus vous méditez souvent, plus vite vous parvenez à vous détendre.

L'important, c'est de trouver la façon qui fonctionne le mieux pour *vous*.

Si rien d'autre n'est efficace, laissez de temps en temps votre esprit vagabonder et s'adonner à la libre association ou à la rêverie. N'hésitez pas non plus à interrompre vos activités pour prendre des pauses : votre intuition ne s'en portera que mieux.

Avoir une ouverture d'esprit

L'ouverture d'esprit est très bénéfique à l'intuition. Essayez de ne pas douter de vos aptitudes intuitives et de votre capacité à capter de l'information. Un esprit rempli de doutes nuit au développement de l'intuition. Il est préférable d'être ouvert à toutes les éventualités.

Vous devrez aussi être capable d'accueillir tout genre d'information et de manifestation de la part de votre intuition. Le moindre doute — et bien sûr

toute forme d'incrédulité — par rapport à vos aptitudes ou à la façon dont vous recevez l'information intuitive, risque de compromettre la qualité de votre expérience en matière d'intuition. Un tel état d'esprit peut carrément vous empêcher d'accéder à de l'information.

Si vous avez des doutes sur vos aptitudes intuitives, essayez les affirmations suivantes : « Je sais que je suis intuitif », « Je suis intuitif », « Tous mes doutes au sujet de mes aptitudes intuitives sont en train de disparaître » ou « J'ai hâte de voir quel chemin mon intuition empruntera pour communiquer avec moi ».

À tout le moins, efforcez-vous de ne pas porter de jugement sur vos aptitudes intuitives. Donnez-vous plutôt la chance de voir comment les choses évolueront, ce qui aura des effets positifs sur le développement de votre intuition. Si vous faites preuve d'ouverture, votre intuition pourrait vous réserver de belles surprises !

Je vous suggérais précédemment de comparer votre intuition à un coffre aux trésors que vous n'avez pas fini d'ouvrir et d'explorer, et je reviens sur cette idée, car cela pourrait vraiment vous aider. Pourquoi ne pas garder cette image à l'esprit : celle d'un coffre renfermant de nombreux bijoux qui n'attendent qu'à être découverts.

Apaiser son esprit et réduire les bruits ambiants

La syntonisation est extrêmement efficace pour puiser aux sources de votre intuition. Vous pouvez y accéder sur demande au lieu d'attendre qu'elle se manifeste ou vous tombe dessus. Le seul inconvénient, c'est qu'il faut être parfaitement concentré, ce qui est extrêmement difficile lorsqu'il y a du bruit.

Parfois, votre voix intérieure et votre intuition vous parlent tout bas et de manière très subtile. Évidemment, les bruits provenant de l'extérieur peuvent vous empêcher de bien entendre ou comprendre ce que votre

intuition vous dit. Mais ce n'est pas tout : le bavardage mental qui encombre l'esprit de manière quasi constante est lui aussi à blâmer.

La méditation et l'accès à des niveaux de conscience plus profonds aident à calmer le bavardage mental et à refouler tout autre bruit interne. En faisant les exercices de méditation précédents, vous avez réussi à apaiser votre esprit, à bloquer le bruit ambiant et à tenir compte de votre voix intérieure — dans la mesure où vous avez suivi les directives autant de fois que nécessaire pour y parvenir. C'est une autre raison pour laquelle la méditation joue un rôle si important dans la méthode d'accès à l'intuition que je préconise.

Comme je le disais précédemment, le fait de fermer les yeux et de prendre de grandes respirations permet de transférer notre attention de l'extérieur vers l'intérieur, ce qui facilite considérablement l'accès à l'intuition.

Pour apaiser votre esprit et bloquer tout bruit ambiant, pratiquez la méditation régulièrement. Réussir à bloquer le bruit ambiant peut demander un certain temps, mais à force de vous exercer, vous devriez y parvenir. Quand j'ai commencé à participer à des salons de l'ésotérisme, j'ai eu beaucoup de mal à me concentrer tellement c'était bruyant. Les haut-parleurs diffusaient des annonces, les passants parlaient entre eux, de la musique s'échappait des autres stands, etc. Mais à force de participer à de tels événements, ma concentration s'est grandement améliorée.

Au début, le mieux est de bloquer toute source de bruits ou de sons. Si ce n'est pas possible, continuez simplement à pratiquer la syntonisation, sans oublier la méditation, et vous devriez réussir de mieux en mieux à bloquer toute source de bruit ambiant et à calmer votre esprit.

Plonger dans les profondeurs de son esprit

Qu'est-ce que cela veut dire ? Comme vous l'aurez probablement deviné, cela consiste à atteindre un niveau de conscience plus profond, caractérisé

par un ralentissement des ondes cérébrales (mode alpha), comme nous l'avons expliqué précédemment. Vous connaissez déjà l'importance de ces ondes pour accéder à votre intuition et la développer.

Mais il y a un autre aspect à cette question. Étant donné qu'une partie de l'information intuitive est issue des couches les plus profondes de votre esprit, vous avez intérêt à les apprivoiser. Je suis souvent surprise de constater combien de gens vivent principalement dans les couches superficielles de leur esprit et ne sont à l'aise qu'à ce niveau. En général, ils n'abordent que des sujets extrêmement futiles, comme qui a fait quoi à qui, qui est allé en voyage et ainsi de suite. À petites doses, ce genre de propos peut être intéressant, mais si aucun sujet profond n'est abordé de toute la conversation, celle-ci risque de rester dans la superficialité.

De grands trésors peuvent se tapir dans les couches les plus profondes de votre esprit, mais votre bagage personnel, dont nous avons parlé précédemment, peut lui aussi s'y cacher, et nous savons qu'il risque de contaminer l'information intuitive. Il s'y trouve donc du bon et du mauvais. Vous connaissez peut-être l'expression « vivre en pleine conscience » ? Cela consiste à vivre tout en s'observant soi-même. Il s'agit d'observer non seulement notre comportement, mais aussi nos pensées, nos pulsions et nos craintes. Vivre en pleine conscience, c'est apprendre à mieux se connaître, tout en développant une plus grande intimité avec ses propres pensées et les couches les plus profondes de son esprit. Tout ceci est extrêmement utile.

Pour vivre en pleine conscience, vous n'avez qu'à vous observer vous-même tout au long de la journée. À quoi pensez-vous ? Qu'est-ce qui vous traverse l'esprit ? Comment réagissez-vous à ce qui se passe autour de vous et aux gens que vous rencontrez ? Qu'est-ce qui vous fait sortir de vos gonds ? Qu'est-ce qui vous motive ? Si vous prenez l'habitude de vous observer vous-même avec objectivité, une certaine légèreté et juste assez de

détachement, il est fort probable que vous y gagnerez beaucoup au chapitre de la connaissance de soi.

Il serait bon aussi de méditer régulièrement, car c'est un excellent moyen d'accéder aux couches les plus profondes de votre esprit. Les avantages associés à la méditation sont nombreux et votre intuition pourrait faire des bonds si vous vous y adonnez. Votre vie en général et votre intuition en sortiraient gagnantes.

Se concentrer et s'immerger pleinement

Si vous vous en souvenez bien, nous avons parlé de l'importance, pour la concentration, d'apaiser l'esprit et de réduire les bruits ambiants. L'immersion n'est qu'une autre façon de parler de concentration et d'attention optimale. Étant donné le caractère passablement subtil de l'information captée, il faut vous concentrer au maximum lorsque vous syntonisez. Vous pouvez ainsi attraper au passage la moindre parcelle d'information, aussi subtile et faible que soit la pensée, l'image ou l'impression captée.

Le simple fait de pratiquer la syntonisation peut vous aider à accroître vos aptitudes pour l'immersion et la concentration, mais il y a autre chose aussi qui peut vous aider. Avez-vous deviné ce dont il s'agit ? La méditation, bien évidemment. Plus vous méditez, plus vous aurez de facilité à vous concentrer profondément sur votre vie et votre conscience intérieures. Ces bienfaits viennent d'office avec la méditation, dans la mesure où nous le faisons régulièrement et où nous atteignons réellement les niveaux de conscience plus profonds évoqués précédemment.

Prenez donc la peine d'adopter l'approche à deux volets qui fournira à votre intuition les meilleures conditions possible pour se développer : syntoniser et méditer régulièrement. Votre intuition en sera ravie !

S'accorder suffisamment de temps seul

Vous arrive-t-il de tout faire pour ne pas passer trop de temps seul avec vous-même ? Si oui, vous n'êtes certainement pas l'exception. De nombreuses personnes se sentent mal lorsqu'elles sont seules et qu'elles passent de longs moments dans la solitude. Pourtant, celle-ci est un merveilleux terreau pour l'intuition.

Lorsqu'on est seuls, on se surprend parfois à ruminer et à être davantage conscients de nos pensées. Nous avons déjà évoqué l'importance de vivre en pleine conscience. Cela est plus facile à réaliser seul que toujours entouré, et certainement plus propice à l'observation de vos pensées.

Pour travailler avec l'intuition, vous devez vous concentrer sur ce qui se passe dans votre esprit (et parfois dans votre corps lorsque celui-ci capte de l'information). Il est sans contredit plus facile d'y parvenir si vous vous ménagez des moments de solitude que si vous êtes constamment en compagnie des autres ou sans cesse distrait par vos pensées.

Il n'est pas nécessaire de devenir un ermite pour développer et utiliser votre intuition, mais vous devez passer du temps seul à intervalles réguliers et apprivoiser la solitude. Il vous faut rechercher l'équilibre entre fréquenter des gens (et rechercher des sources de stimulation) et rester seul. Avec le temps, il vous sera de plus en plus facile d'être seul avec vous-même. Et votre intuition disposera d'un bien meilleur terreau pour croître, car elle nécessite que vous puissiez entrer en vous-même.

Combien de temps faut-il passer seul et à quelle fréquence ? Cela varie beaucoup d'une personne à l'autre. Si vous n'y êtes pas habitué, commencez par 30 minutes à une heure tous les deux ou trois jours et augmentez graduellement la durée et la fréquence. Vous saurez exactement combien de temps il vous faut idéalement, et à quelle fréquence, lorsque vous aurez passé tellement de temps avec les autres que vous ressentirez le besoin pressant de vous retrouver seul — et que cela vous fera le plus grand bien.

Comment meubler votre solitude ? Peu importe ce que vous faites, dans la mesure où vous vous occupez à des tâches relativement solitaires. Vous pouvez lire, écrire, jardiner, méditer, faire de l'exercice et même regarder la télévision de manière intermittente (dans la mesure où vous ne passez pas le plus clair de votre temps devant le petit écran) ou écouter de la musique. L'important, c'est de le faire seul, sans la présence de quelqu'un d'autre et sans communiquer avec qui que ce soit, de façon à pouvoir vous « écouter penser ».

Passer du temps seul permet d'entrer en contact avec vous-même et d'approfondir votre vie intérieure. En plus de favoriser l'intuition, cela finit par constituer un véritable réservoir où puiser votre force. L'auteure Pearl S. Buck l'a exprimé en ces termes éloquents : « Il y a en moi un endroit où je vis complètement seule et où les sources où je m'abreuve ne se tarissent jamais. »

Si vous n'avez jamais cultivé ou trouvé ce réservoir en vous, vous aurez peut-être plus de mal à cultiver votre intuition. À l'inverse, plus vous aurez passé de temps seul et aurez approfondi votre intériorité, plus vous aurez de facilité.

Prenez la peine de fournir à votre intuition le bon terreau et l'engrais que la solitude peut lui procurer.

Ouvrir son cœur à soi-même et aux autres

La chaleur humaine et la compassion font non seulement de vous une personne plus gentille et sympathique, mais elles contribuent à huiler les rouages de votre intuition. En ouvrant votre cœur aux autres, vous deviendrez une personne plus ouverte — et n'oubliez pas ceci : l'intuition est réceptive par nature. Grâce à elle, nous recevons de l'information, ce qui est très difficile si nous sommes fermés.

J'ai fait allusion précédemment aux recherches menées par l'Institute of HeartMath, selon lesquelles le cœur possède une conscience précognitive.

Ces travaux ont également démontré que nous faisons preuve de plus d'ouverture envers les autres lorsque nous leur ouvrons notre cœur et sommes bien disposés à leur endroit. Cela vous paraît-il logique ? Si non, essayez seulement d'imaginer la scène : quelqu'un que vous n'aimez pas ou envers qui vous n'êtes pas bien disposé vous demande de lui fournir de l'information intuitive. Pensez-vous que ce sera facile ? Dans de telles circonstances, vous auriez toutes les chances d'adopter une attitude plutôt fermée.

Poussons le scénario un peu plus loin et imaginons que cette personne, contre toute attente, se montre très gentille à votre égard et vous fait un compliment ou un cadeau qui vous touche. Imaginez qu'elle vous paraît plus sympathique. Vous serait-il alors plus facile de lui fournir de l'information intuitive ? Il y a fort à parier que oui.

Vous est-il déjà arrivé de deviner ce qu'un être cher — un amoureux, un ami proche ou un membre de votre famille — ressentait ou vivait, alors qu'il se trouvait loin de vous ? Cela arrive beaucoup plus souvent qu'on ne le croit. Comme nous l'avons déjà dit, lorsque nous sommes proches de quelqu'un, nos champs énergétiques s'entrelacent et nous devenons beaucoup plus susceptibles de capter des informations concernant cette personne, comme ce qui se passe dans son cerveau et dans sa vie. Nous sommes de toute évidence plus ouverts envers les gens de qui nous sommes proches.

N'oubliez pas ce qui précède lorsque vous cultiverez votre intuition. Si vous faites un exercice avec quelqu'un qui ne vous inspire rien de positif, cherchez-lui une qualité. (Tout le monde en a au moins une !) Cherchez une façon de le trouver plus sympathique. Il vous sera ensuite beaucoup plus facile de capter de l'information intuitive pour lui.

Lorsqu'on ouvre son cœur, les autres ne sont pas les seuls à en profiter. C'est bon pour nous aussi ! Si vous êtes chaleureux et bienveillant envers

vous-même, vous dégagerez une énergie qui devrait augmenter votre ouverture et votre réceptivité envers l'intuition.

Observer ses pensées et pratiquer l'introspection

Tout le monde est libre de choisir ses pensées. Mais votre intuition gagnera en acuité si vous êtes attentif à ce qui vous passe par la tête — pas seulement lorsque vous essayez de capter de l'information intuitive, mais dans la vie de tous les jours. Porter attention à vos pensées est une façon de vous préparer à remarquer le passage d'information intuitive et à en faire l'observation.

L'introspection, qui découle de l'observation de ce qui se passe en soi, nous habitue à porter attention à nos pensées. Par conséquent, lorsque vous prendrez régulièrement du temps pour vous, ne vous contentez pas de regarder la télévision. Occupez-vous à des choses qui permettent à votre esprit de vagabonder et de s'arrêter pour réfléchir, et vous récolterez les fruits de l'introspection.

Rappelez-vous que pour accéder à l'information intuitive, vous devez observer et prêter attention à ce qui surgit dans votre esprit (et votre corps). Apprendre à observer ses pensées et à cultiver l'introspection aide également à cultiver et développer l'intuition.

Penser en images

Tout le monde ne le sait pas, mais en réalité, nous ne pensons pas tous de la même façon. Certains pensent en mots, d'autres ont tendance à penser surtout en images et d'autres encore ressentent les choses.

Selon des recherches, penser en images ou de manière visuelle peut favoriser la réceptivité de l'esprit. Comme vous vous en souviendrez, l'intuition consiste à recevoir de l'information. Ceux dont l'esprit est plus réceptif sont donc mieux outillés pour accéder à leur intuition.

En outre, l'accès à l'intuition fait appel au cerveau droit. Lorsque vous pensez en images — une activité qui fait davantage appel au cerveau droit que si l'on pense de façon séquentielle, en mots ou en phrases —, vous exercez par la même occasion la partie de votre cerveau à laquelle l'intuition semble rattachée.

Vous vous souviendrez également que l'information intuitive est parfois si subtile que c'en est exaspérant. En fait, je reçois souvent de l'information qui semble appartenir au stade préverbal. Autrement dit, elle est encore loin de pouvoir être assimilée à quelque forme que ce soit. Comme je l'ai déjà expliqué, ramener l'information à un niveau plus terre-à-terre et essayer de la traduire en termes compréhensibles pour les autres peut être assez laborieux.

Plus vous serez habile à penser de manière non verbale, plus le terreau que vous offrez à votre intuition sera fertile et plus celle-ci pourra croître. Mais comment y parvenir ?

Prenez parfois le temps de vous interrompre et essayez de vous représenter en image ce que vous étiez en train de faire ou ce à quoi vous pensiez à ce moment-là. Vous pouvez même essayer de concevoir une métaphore qui reflète ce à quoi vous étiez occupé. Lorsque vous faites cet exercice, demandez-vous simplement : « À quelle image cela me fait-il penser ? » Si cela peut vous aider, songez à la fameuse métaphore de Forest Gump : « La vie, c'est comme une boîte de chocolats. »

S'exercer parfois à penser de manière non verbale ne veut pas dire cesser complètement de penser en mots ou en phrases. Il suffit de le faire de temps en temps jusqu'à ce que cela devienne plus facile. Le travail avec l'intuition s'en trouvera lui aussi facilité.

Se reposer et dormir suffisamment

Il ne fait aucun doute que votre esprit est à son meilleur lorsqu'il est reposé et que vous avez suffisamment dormi. N'oubliez pas que lorsque vous

syntonisez, vous atteignez un niveau de conscience plus profond. Si vous n'avez pas assez dormi, vous pourriez ne pas être assez réveillé ou conscient pour saisir parfaitement l'information intuitive subtile qui vous parvient. Pire encore, vous pourriez avoir du mal à vous concentrer ou carrément tomber endormi.

Il faut parfois énormément de concentration pour saisir au vol ce qui nous traverse l'esprit et nous y arrêter. Si vous manquez de repos ou de sommeil, il est fort probable que vous n'y arriverez pas et que vous raterez de l'information.

En outre, vous vous rappellerez qu'il est possible de recevoir de l'information pendant que nous dormons et surtout pendant que nous rêvons. Si vous ne dormez pas suffisamment, vous passez probablement plus de temps dans les phases initiales du sommeil, qui correspondent au sommeil profond, et vous rêvez moins ou ne rêvez pas du tout. Même si vous rêvez, vous êtes probablement trop fatigué pour vous rappeler le contenu de vos rêves.

Qu'est-ce que se reposer et dormir suffisamment ? Les recherches indiquent que la plupart d'entre nous avons besoin de sept à huit heures de sommeil par nuit, que certaines personnes s'en tirent avec moins et que pour d'autres, ce n'est pas suffisant. Il faut donc se connaître extrêmement bien pour savoir de combien d'heures de sommeil on a besoin. S'il vous arrive souvent d'être fatigué ou de vous endormir pendant la journée, il est probable que vous manquiez de sommeil. De la même façon, si vous avez du mal à vous concentrer ou que vous avez oublié ce que vous avez fait ou appris dans les deux jours qui précèdent, vous pourriez manquer de sommeil, car de récentes études ont démontré que le manque de sommeil nuit à l'apprentissage et à la formation des souvenirs.

Ne considérez pas le sommeil comme une perte de temps. En manquer régulièrement entraîne des effets secondaires négatifs, entre autres sur le

système cardiovasculaire. L'obésité, le diabète, les difficultés d'apprentissage et de mémorisation, les déficits d'attention, l'émotivité excessive et même la diminution de l'espérance de vie sont également liés au manque de sommeil. Sans compter la nécessité de dormir suffisamment pour être en mesure d'accéder à votre intuition et de la développer. Le sommeil est un phénomène absolument indispensable !

Alors, observez-vous afin de connaître vos besoins de sommeil — et prenez le temps de les satisfaire. Vous trouverez des conseils à ce sujet dans la section sur le manque de sommeil un peu plus loin dans ce chapitre.

Pour exploiter tout le potentiel de votre intuition, vous devez tenir compte de l'importance capitale du sommeil et du repos, et reconnaître tous les bienfaits que le sommeil nous procure.

Se réveiller lentement

Lorsque vous recevez de l'information en dormant ou en rêvant, que se passe-t-il si vous vous réveillez en sursaut et sortez du lit d'un seul bond ? Je suis certaine que vous connaissez la réponse. Tout ce que vous aviez dans la tête s'évapore instantanément.

Tandis que si vous prenez le temps de vous réveiller graduellement tout en songeant sans trop vous forcer à ce qui vous trotte dans la tête, vous serez capable d'entrevoir et de vous rappeler au moins une partie de l'information que vous avez reçue pendant que vous dormiez. Lors de l'endormissement, les ondes cérébrales ralentissent peu à peu, passant de la fréquence bêta ou alpha à thêta puis à delta. Au réveil, l'inverse se produit. Si vous vous réveillez en sursaut, vos ondes passeront de la fréquence thêta ou delta (sommeil profond) à la fréquence alpha ou bêta. Pour être en mesure de capter les précieuses bribes d'information qui étaient là pendant que vous dormiez profondément, il faudra vous réveiller lentement et revenir à vous tranquillement tout en notant ce qui vous passe par la tête. C'est plus facile à faire en restant au lit.

Comme vous vous en doutez, l'alarme stridente d'un réveille-matin aura pour effet d'interrompre brutalement le processus. Se réveiller naturellement, sans alarme, est un luxe que tout le monde n'a pas. S'il vous faut absolument un réveille-matin, choisissez un modèle qui fait jouer de la musique et réglez-le de manière à vous réveiller au son d'une mélodie douce et non tonitruante. Si vous le pouvez, restez couché quelques minutes pendant que vous vous réveillez graduellement. Si vous sautez du lit en pensant immédiatement à votre liste de tâches à accomplir, l'information recueillie pendant que vous dormiez s'envolera aussitôt.

Si vous avez l'habitude de vous réveiller rapidement et de bondir du lit, il vous faudra peut-être un peu de temps pour apprendre à ralentir, mais le jeu en vaut la chandelle, car vous aurez ainsi plus de chances de rapporter quelques précieuses bribes d'information.

Se sensibiliser aux subtilités

Comme nous venons de le dire, l'information intuitive est parfois relativement subtile. Il est bien sûr plus facile de recevoir de l'information flagrante ou évidente. Mais en ce qui concerne l'information intuitive, subtile ne veut pas nécessairement dire inutile.

Êtes-vous du genre à remarquer les subtilités ? Ce n'est pas le cas de tout le monde. Dans la société d'aujourd'hui, les sons forts et discordants, les bruits de circulation, les néons et la musique forte sont monnaie courante. Nous ne vivons pas dans un monde délicat. Nous sommes généralement assommés par les stimuli. Ceci peut expliquer la difficulté que vous avez à capter l'information et les indices subtils. Si vous souhaitez réellement cultiver votre intuition et l'utiliser au maximum de vos possibilités, il faudra apprendre à porter attention à l'information subtile.

Pour vous y exercer, utilisez la méthode de syntonisation. En raison surtout de la concentration exemplaire qu'elle exige, elle vous apprendra à remarquer l'information et les impressions subtiles.

C'est pourquoi je vous conseille de faire régulièrement les exercices qui nécessitent une syntonisation. Vous pouvez refaire n'importe lesquels de ceux qui sont expliqués au chapitre 5, ainsi que les exercices de niveau avancé au chapitre 9.

Comme vous l'aurez deviné, la pratique régulière de la méditation contribuera elle aussi à vous sensibiliser aux subtilités.

Vous disposez donc de deux moyens d'accroître votre sensibilité aux subtilités et d'apprendre à les remarquer. C'est comme si vous fertilisiez votre jardin. Votre intuition ne s'en portera assurément que mieux.

Utiliser ses sens autrement

Vous vous demandez peut-être comment le fait d'utiliser vos sens autrement peut vous aider à cultiver votre intuition — et même ce que cela signifie. Vous aurez peut-être remarqué que la plupart des gens utilisent surtout leur vue et, en deuxième lieu, leur ouïe, dans la mesure où ils ont la chance que ces deux sens soient tous les deux intacts, bien entendu. Si vous faites davantage appel à vos autres sens, c'est-à-dire l'odorat, le goût et le toucher, votre conscience et votre expérience du monde s'amplifieront.

En outre, en adoptant de nouvelles façons d'utiliser vos sens, de nouveaux circuits se formeront dans votre cerveau, et aussi bien votre créativité que votre réceptivité y gagneront. (Vous rappelez-vous que l'intuition fait appel à la réceptivité ?) Vous éviterez ainsi de retomber dans les mêmes ornières, ce qui pourrait nuire à votre intuition et à votre pleine conscience.

Pour y parvenir, la première chose à faire est d'utiliser davantage vos trois autres sens. Lorsque vous recevez une enveloppe, un colis ou encore un cadeau, prenez la peine de le sentir. Et le fauteuil dans lequel vous lisez ou regardez la télévision, que sent-il ? Faites de même avec le stylo dont vous vous servez pour écrire : sentez-le.

Vous pourriez aussi essayer de goûter à certains objets, tout en faisant preuve de discernement et en évitant, bien sûr les objets susceptibles d'être toxiques, vénéneux ou sales. Il y a sûrement d'autres choses auxquelles vous n'avez jamais goûté et même des aliments que vous n'avez jamais essayés.

Pourquoi ne pas toucher plus souvent différentes surfaces avec vos mains pour savoir ce que cela vous procure comme sensations ? Que ressentez-vous en touchant, par exemple, votre téléphone ou votre bureau ? N'oubliez pas que la psychométrie, qui fait appel au toucher, est une forme d'intuition. Vous pouvez toucher des objets et en recevoir des impressions ou de l'information intuitive. Il ne s'agit pas de faire la même chose ici, mais de simplement toucher à des objets afin d'explorer les sensations tactiles qu'ils procurent.

Vous pouvez également travailler avec vos sens de façon figurative, comme choisir une situation qui vous concerne et vous demander : « Quelle odeur cela m'inspire-t-il ? Quelle couleur ? Si je pouvais passer la main dessus, qu'est-ce que je ressentirais ? Quel goût cela aurait-il ? » Vous pourriez faire la même chose avec la vue et l'ouïe et vous demander, par exemple, quels sons émettrait une boîte de conserve si vous l'écoutiez. Ce genre d'exercice qui fait appel aux sens peut vous sembler un peu bizarre, mais cela devrait ouvrir votre esprit et votre conscience à de nouvelles possibilités, tout comme le fait votre intuition.

L'objectif consiste à repousser vos limites et à aller au-delà de vos vieilles habitudes en faisant appel à votre imagination et à l'exploration figurative de vos sens. Prenez le temps d'examiner les moindres schémas comportementaux dans votre vie — et essayez de vous en défaire. Sortir de son carcan est un merveilleux moyen de s'ouvrir davantage à son intuition et d'en favoriser la croissance.

Bouger autrement

Un esprit agile permet de passer facilement d'un niveau de conscience à un autre. Cultiver cette agilité se compare à préparer le terreau dans lequel vous ferez croître votre intuition. Sans compter que cela garde le cerveau jeune. N'est-ce pas là un avantage secondaire des plus intéressants ?

Il y a plusieurs années, j'ai entendu à la radio un neurologue affirmer qu'on peut cultiver la jeunesse de son cerveau en utilisant son corps de manière non conventionnelle. Il suggérait de marcher à reculons et d'utiliser la main non dominante pour faire des choses, comme se brosser les dents. En fait, les activités physiques non conventionnelles créent de nouveaux circuits dans le cerveau, ce qui contribue à lui conserver sa jeunesse. Et qui plus est, votre cerveau — et votre esprit — resteront plus souples, ce qui constitue une excellente nouvelle pour l'intuition.

Il existe d'autres façons de bouger autrement. Si, par exemple, vous êtes du genre à ne jamais vous arrêter, pourquoi ne pas essayer de vous asseoir de temps à autre ? Si vous restez immobile ou assis la plupart du temps, pourquoi ne pas bouger à l'occasion ? Délaisser des habitudes physiques bien ancrées a le même effet que de marcher à reculons.

N'oubliez pas que votre intuition adore l'ouverture, le changement et la multitude de possibilités, ce qui s'applique également à votre façon de bouger.

Contourner son bagage personnel

Pour exploiter le plein potentiel de votre intuition, vous devrez vous assurer d'obtenir de l'information pure et fiable. Si un élément de votre bagage personnel contamine votre information intuitive, celle-ci sera beaucoup moins fiable. C'est un point essentiel qui nécessite une vigilance de tous les instants.

Afin de mieux contourner notre bagage personnel, nous pouvons utiliser la syntonisation non seulement pour obtenir de l'information, mais pour en

vérifier la validité. Nous avons exploré cette technique dans le chapitre précédent.

Je vous encourage donc à pratiquer la syntonisation (et la méditation) et à prendre la peine de vérifier la validité de votre information. Ceci est important, non seulement pour vous, mais aussi pour toute personne pour qui vous recueillez de l'information intuitive. Vous ne souhaitez sûrement pas transmettre des renseignements douteux ou provenant d'une source restreinte.

Apprendre à mettre de côté votre bagage personnel est un objectif parfaitement réaliste. Il suffit, pour cela, de vous exercer à en prendre conscience et de pratiquer souvent.

Chercher de nouvelles applications à son intuition

Il y a autant d'usages à l'intuition qu'il y a de contextes qui s'y prêtent. Comme pour toute nouvelle chose dont vous faites l'apprentissage, vous aurez envie de trouver des façons de vous en servir. Votre intuition ne vous sera pas d'un grand secours si vous n'en faites pas un usage quelconque.

Pendant que vous cherchez de nouvelles façons de cultiver votre intuition et de l'encourager à croître, restez toujours à l'affût des occasions pouvant se prêter à son utilisation dans votre propre vie. Si vous faites cela tout en continuant à la cultiver, vous aurez déjà une bonne longueur d'avance lorsqu'elle atteindra son niveau de développement et de maturation optimal.

Voyons maintenant ce qui pourrait nuire au développement de l'intuition.

Facteurs pouvant nuire au développement de l'intuition

Vivre du stress

Êtes-vous stressé régulièrement, la plupart du temps ou assez souvent ? Je ne vous apprendrai rien en disant que nous vivons dans un monde extrêmement stressant. Nos vies se déroulent généralement à toute vitesse et

nous essayons de faire entrer le plus de choses possible dans une journée de 24 heures.

Si vous êtes stressé assez souvent, si ce n'est la plupart du temps, vous pourriez avoir un certain mal à développer votre intuition. En général, le stress signe l'arrêt de mort de l'intuition. Avez-vous une idée pourquoi il en est ainsi ?

Vous vous rappellerez sans doute qu'un état d'esprit détendu favorise la prise de conscience de l'information intuitive. Nous avons évoqué l'importance des ondes cérébrales alpha pour accéder à l'intuition, et d'un niveau de conscience plus profond pour syntoniser. Or, le stress s'accompagne d'ondes cérébrales bêta, ce qui explique qu'il nuise à l'intuition. Les ondes bêta sont extrêmement différentes de celles qui permettent à l'intuition de s'épanouir.

Prenez un moment pour vous rappeler un incident qui vous a stressé. Fermez les yeux et, non seulement revoyez-le, mais revivez-le dans toute sa dimension. Comment vous sentez-vous physiquement ? Mentalement ?

Chassez maintenant cette expérience de votre esprit, fermez les yeux, respirez profondément et rappelez-vous une expérience agréable. Revivez-la dans toute sa dimension. Comment vous sentez-vous physiquement ? Mentalement ?

Avez-vous remarqué une différence selon l'expérience que vous avez revécue ? Quels sont les effets sur votre corps ? Pouvez-vous imaginer à quel point il serait difficile de syntoniser si vous étiez stressé ?

Le stress est réellement insidieux. Il entraîne toute une série de répercussions négatives sur la santé, sans compter ses effets sur l'esprit et le rythme du sommeil. En fait, il est tellement insidieux qu'il continue à nous nuire même après que nous avons réussi à nous détendre. C'est qu'il laisse, entre autres, des traces sur les systèmes hormonal et immunitaire. Une fois le stress éliminé, la détente s'installe pendant un certain temps, mais le

système immunitaire étant affaibli, nous risquons de tomber malade dans les deux semaines qui suivent.

Je suppose que vous aimeriez en arriver à développer votre intuition au point de pouvoir syntoniser sur demande comme je le fais moi-même. De nombreux professionnels en sont capables et vous devriez, vous aussi, y arriver. Cependant, si vous êtes très stressé, vous avez peu de chances de réussir à syntoniser facilement et sur demande, et encore moins de bien le faire.

Comment réduire les effets du stress ? Avant tout, il faut méditer régulièrement. La méditation est le moyen par excellence de soulager le stress. Elle occupe généralement la première position au palmarès des remèdes antistress.

Respirer à fond à quelques reprises au cours de la journée sera également salubre. Et pour plus d'efficacité, fermez les yeux lorsque vous prenez de grandes respirations.

Apprenez à reconnaître votre stress et à faire immédiatement le nécessaire pour vous en débarrasser. Ce serait le moment tout indiqué pour fermer les yeux et prendre de grandes respirations en pensant à quelque chose de positif et de réjouissant, comme une expérience agréable extraite de votre passé.

Songez à ce qui vous stresse. Autrement dit, mettez le doigt sur ce qui vous occasionne du stress en général, et sur ce qui a le potentiel de vous stresser. Pensez aussi aux gens qui vous stressent, pas seulement aux situations.

De même, les relations conflictuelles étant une source indéniable de stress, vous ferez tout pour les éviter.

Soyez en phase avec votre véritable nature et développez votre confiance en vous, qu'importe le moyen (dans la mesure où cela n'est ni immoral, ni illégal, ni antisocial !). Ceux qui n'ont pas assez confiance en eux ont

tendance à être beaucoup plus perméables aux critiques, aux jugements, ainsi qu'aux comportements grossiers, dominants ou dévalorisants d'autrui, qu'il s'agisse d'amis, de parents ou de collègues. Côté de telles personnes ne fait qu'augmenter le stress chez les individus sensibles ou manquant de confiance en eux. C'est pourquoi il est important de chercher une façon de mieux vous connaître, de vous accepter comme vous êtes et de commencer à croire en vous. C'est aussi pourquoi il est si important d'ouvrir votre cœur à celui ou celle que vous êtes, comme nous l'avons vu en début de chapitre.

Les démonstrations physiques d'affection constituent un autre moyen de réduire le stress, car elles stimulent la production d'ocytocine, une hormone qui favorise non seulement la détente, mais aussi la santé et le bien-être.

Réduire l'anxiété et l'inquiétude a également un effet positif sur le stress. Nous en discuterons sous peu dans la section sur l'anxiété et la tension.

Cultiver une attitude positive peut également aider. Vous avez certainement entendu parler de l'expression « être en état de gratitude », qui veut dire ressentir la plupart du temps de la gratitude. Adopter une telle attitude peut assurément contribuer à diminuer le stress. (Il est néanmoins irréaliste de croire que l'on puisse rester tout le temps positif. Les émotions négatives peuvent être utiles, mais idéalement, elles ne devraient nous habiter qu'une petite partie du temps.)

Prenez la peine de vous détendre et d'avoir du plaisir : vous réduirez ainsi votre stress. Amusez-vous ou adonnez-vous à des passe-temps. Vous pouvez jouer à des jeux, fabriquer des objets ou passer de bons moments avec votre animal de compagnie. Peu importe ce que vous déciderez de faire, l'activité choisie devra vous détendre et contribuer à diminuer votre stress.

Il existe de nombreuses autres façons de soulager le stress. Si vous manquez encore d'idées, consultez Internet. Une foule de suggestions vous

y attendent. Lorsque vous aurez trouvé celles qui vous plaisent, donnez-vous la peine de les mettre en pratique.

Peu importe les moyens que vous prendrez pour y arriver, il est impératif que vous réduisiez tout stress inutile dans votre vie, car celui-ci est une mauvaise herbe risquant de nuire à la croissance de votre intuition. C'est une vilaine chose qui, comme un virus, peut devenir ingérable. Assurez-vous donc de le tuer dans l'œuf ou arrangez-vous pour le gérer et le réduire au maximum. Votre intuition ne s'en portera que mieux.

Manquer de sommeil

Dans le présent chapitre, nous avons déjà traité de la nécessité de dormir et de se reposer suffisamment. Vous devriez donc comprendre le rôle important du sommeil dans le développement de l'intuition. Si vous avez du mal à vous endormir ou que vous souffrez d'un autre type d'insomnie, vous pouvez adopter de bonnes habitudes de sommeil grâce aux conseils ci-dessous :

- **Fermez toutes les lumières et dormez dans l'obscurité**

Des études récentes nous apprennent que l'exposition à la lumière pendant le sommeil augmente les risques de cancer (la lumière nuit à la production de mélatonine, une substance qui inhibe la croissance des cellules cancéreuses). Dormir avec une lumière allumée, quelle qu'elle soit, nuit à la qualité du sommeil. Le mieux est de dormir dans une chambre sombre sans téléviseur, ordinateur, veilleuse ou autre source lumineuse, y compris un cadran ou une horloge qui luit dans le noir. Si vous ne pouvez empêcher une source lumineuse quelconque de pénétrer dans votre chambre, portez un masque de nuit occultant : c'est très efficace.

- **Cessez de regarder la télévision ou d'utiliser un ordinateur au moins une heure avant d'aller au lit**

Des études assez récentes indiquent que l'exposition à la lumière bleue, comme celle qu'émettent les écrans d'ordinateur et certains téléphones, nuit au sommeil. Bien que ces études n'aient pas encore été corroborées, on rapporte qu'il est en effet préférable de fermer ces appareils si l'on veut mieux dormir.

- **Prenez un bain chaud avant d'aller au lit**

Pendant l'endormissement, la température du corps chute. C'est pourquoi les nuits fraîches sont si propices au sommeil. Si la température de votre corps est trop élevée, vous pourriez avoir du mal à vous endormir, d'où l'efficacité des bains chauds. En effet, au sortir du bain, la température du corps commence à baisser et le sommeil vient plus facilement.

- **Essayez des parfums relaxants**

Respirer un parfum aux effets relaxants peut vous aider à vous détendre et à vous endormir. Jusqu'à maintenant, il a été démontré que la lavande et le jasmin ont des propriétés calmantes et soporifiques. Il s'agit d'une méthode naturelle et peu coûteuse de lutter contre l'insomnie.

- **Utilisez un bruit de fond**

Ce conseil sera d'autant plus utile si vous habitez dans un environnement bruyant ou propice aux bruits soudains ou assourdissants. Personnellement, je dors au son d'un filtre à air depuis déjà quelques années. Vous pourriez aussi essayer de faire jouer en boucle un CD de bruits ambiants agréables ou faire fonctionner un ventilateur qui émet un bruit de fond égal. Surtout, ne dormez pas au son de la télévision, à cause de la lumière émise par l'écran.

- **Faites jouer de la musique douce et agréable**

Cette méthode, semblable à la précédente, consiste à faire jouer de la musique plaisante qui n'attire pas l'attention. Il y a plusieurs années,

j'avais l'habitude de m'endormir au son d'une musique qui s'arrêtait toute seule pendant la nuit.

- **Évitez le téléphone cellulaire avant de dormir**

Des études récentes avancent que les cellulaires provoquent des interférences qui nuisent à l'endormissement et pourraient occasionner des maux de tête et des problèmes de concentration. Si vous devez vous servir d'un téléphone avant d'aller au lit, utilisez une ligne fixe.

- **Prenez une boisson chaude**

Vous pourriez essayer, avant de dormir, de siroter un liquide chaud... sans caféine. Comme pour un bain chaud, votre température corporelle commencera par augmenter, ce qui lui permettra de descendre plus facilement au moment d'aller au lit.

N'oubliez pas que le sommeil est à l'humain ce que le soleil et les nutriments sont à la plante. Le repos est essentiel au développement de l'intuition. Faites donc en sorte de ne jamais manquer de sommeil. Si vous avez du mal à dormir et que les suggestions précédentes ne vous ont pas aidé, songez à contacter un laboratoire de sommeil, où vous pourrez obtenir un diagnostic fiable et les traitements qui s'imposent.

Beaucoup de gens croient pouvoir se passer de sommeil sans en subir les contrecoups. Mais ces dernières années, de nombreuses études ont prouvé le contraire. Un manque de sommeil prolongé peut être à la source de nombreux ennuis de santé, comme nous l'avons déjà mentionné. Le sommeil est réellement capital pour l'intuition et la santé.

Douter de ses capacités intuitives

De nombreuses personnes s'intéressent à l'intuition et aimeraient développer la leur, mais ne croient tout simplement pas en leur potentiel intuitif. J'appartenais indéniablement à cette catégorie. Fascinée depuis toujours par les phénomènes parapsychiques, je m'imaginais que seuls les autres avaient ce genre de talent. Que je puisse être intuitive ne m'avait

même jamais effleuré l'esprit et ne collait pas du tout à l'image que je me faisais de moi-même.

J'ai eu du mal quand j'ai commencé à explorer mes capacités intuitives, car je ne m'étais jamais considérée comme intuitive. Je suis donc en mesure d'affirmer que le fait de douter de vos aptitudes intuitives ou de votre capacité à les développer peut réellement vous freiner. Quand je songe combien je doutais de moi-même, il est étonnant que j'aie pu développer mes aptitudes à ce point.

Le seul fait de douter peut également entraîner l'échec si l'on ne prend pas les mesures nécessaires pour y remédier. Alors, si vous doutez de vos aptitudes intuitives ou croyez ne pas avoir beaucoup de talent pour l'intuition, essayez de changer de scénario. Pour ce faire, il y a deux possibilités : affirmer que vous êtes réellement intuitif ou vous ouvrir à la possibilité de l'être, même si vous ne savez pas dans quelle mesure vous l'êtes.

Pour transformer vos doutes sur votre intuition, essayez des affirmations parmi les suivantes :

« Je sais que je suis intuitif et j'ai hâte de me familiariser avec mon intuition. »

« Je sais que, d'une certaine façon, je suis intuitif, même si je n'ai pas encore découvert comment fonctionne mon intuition. »

« J'ai hâte de découvrir mon intuition. Je sais qu'elle existe et qu'elle continuera à se développer. »

Au besoin, créez vos propres affirmations en ce qui concerne les doutes que vous entretenez personnellement sur votre intuition. Si vous entendez des « commentaires négatifs » dans votre tête lorsque vous récitez vos affirmations, portez-y attention, car ils pourraient détenir la clé de ce qui vous fait douter de vous-même. Vous pourrez alors inventer de nouvelles

affirmations qui viennent contrecarrer ces problèmes ou ces blocages sous-jacents.

En résumé, disons que le fait de douter de soi constitue un terreau extrêmement rocailleux et pauvre pour l'intuition. Tout comme vous pouvez transformer un sol pauvre en sol riche et fertile propice à la croissance des plantes, vous pouvez transformer vos doutes en attentes positives et en ouverture d'esprit : une combinaison favorable à la croissance et à l'épanouissement de votre intuition.

Être anxieux et tendu

L'anxiété peut être tout aussi néfaste à votre intuition que le stress. En fait, la tension chronique est une des manifestations du stress. L'anxiété est du stress auquel on ajoute une dose de peur et d'inquiétude, ce qui donne un cocktail encore plus néfaste. Un peu comme pour le stress, l'anxiété et la tension doivent être traitées comme des mauvaises herbes dans votre jardin de l'intuition.

Il faudra donc en éliminer la plus grande partie. Le plus difficile, cependant, consiste à savoir comment s'y prendre. Quelle que soit la situation qui vous stresse, si vous faites de votre mieux, vous pourrez ensuite vous dire que vous avez fait tout ce qui était en votre pouvoir, puis vous pourrez cesser de vous inquiéter. Après tout, l'inquiétude vient souvent de la crainte que nous entretenons par rapport au dénouement d'une situation. Si vous savez que vous avez fait de votre mieux et que le résultat dépend de vos efforts, votre inquiétude et votre anxiété devraient diminuer. Si le résultat dépend aussi d'autre chose, pas seulement de vos efforts, vous pourriez trouver du soulagement dans le fait de croire en une issue positive. Quand on a fait tout ce qu'on pouvait, il ne nous reste qu'à faire confiance à l'avenir, ce qui est plus facile si l'on a généralement une attitude positive ou si l'on s'efforce d'en cultiver une.

Vous pouvez aussi réduire l'inquiétude et l'anxiété en modifiant certaines de vos attitudes qui déclenchent ces émotions, par exemple en vous rappelant que vous êtes protégé et guidé, et que notre univers est bienveillant et non hostile. Le fait de vous rappeler vos allégeances spirituelles peut également vous aider, de même que de croire que rien n'arrive pour rien.

Si l'inquiétude et l'anxiété font partie intégrante de votre vie, il faudrait peut-être vous interroger sur ce qui vous fait réagir de la sorte. Si un de vos parents était inquiet ou anxieux de nature, il se peut que vous l'ayez inconsciemment imité et que cela ait contribué à ce que vous le soyez aussi. C'est une chose que vous pouvez changer, d'abord en prenant conscience de ce schéma comportemental et de votre tendance à sombrer dans l'inquiétude et l'anxiété, puis en créant des affirmations adaptées à votre situation.

L'anxiété et la tension sont sans contredit des insectes nuisibles qui ont le pouvoir de ravager toute forme de moisson, pas seulement les fruits de votre intuition. Si vous vous en débarrassez ou les reprogrammez, vous récolterez de nombreux bienfaits, dont la suppression d'obstacles à la croissance de votre intuition.

Se sentir obligé de choisir entre les différentes parties de votre cerveau

Cet obstacle est considérable. Nous l'avons évoqué précédemment.

Pour une raison ou une autre — peut-être parce que nous vivons dans une ère de spécialisation —, beaucoup de gens, si ce n'est la plupart, ont l'impression d'avoir à choisir entre favoriser leur cerveau droit ou leur cerveau gauche, ce qui est loin d'être le cas. J'estime personnellement plus sain de développer différentes compétences plutôt que de se concentrer sur une seule.

Ne croyez pas devoir choisir entre être intuitif (cerveau droit) et être logique (cerveau gauche). Après tout, Einstein, qui était célèbre pour son intelligence associée au cerveau gauche, a également écrit sur son intuition.

Il est préférable d'utiliser la plus grande partie possible de son cerveau. En fait, vos compétences qui relèvent du cerveau gauche vous seront toujours utiles, non seulement dans la vie de tous les jours, mais aussi dans l'usage que vous ferez de votre intuition. Vous vous rappelez sans doute qu'après la réception d'information intuitive, il y a l'étape de l'évaluation, puis celle de la mise en application. Pour cela, il faut savoir comment et à quoi l'appliquer. Or, toutes ces aptitudes relèvent du cerveau gauche.

Par conséquent, l'intuition fait appel non seulement au cerveau droit, mais aussi au cerveau gauche. Donc, si vous choisissez de n'utiliser que votre cerveau droit ou votre cerveau gauche, vous mettrez certainement des bâtons dans les roues de votre intuition. Celle-ci doit pouvoir croître et s'épanouir sans entraves. Assurez-vous d'avoir du respect pour l'ensemble de vos aptitudes mentales, car elles ont toutes leur raison d'être. Vous pourrez ainsi développer encore davantage votre intuition.

Être coincé dans un seul état de conscience

Tous les états de conscience répondent à un besoin. Si, à l'état de veille, votre cerveau est toujours — ou la plupart du temps — en mode alpha, vous pourrez accéder à votre intuition, mais vous ne pourrez pas évaluer l'information reçue ni savoir quoi en faire, et à plus forte raison, accomplir quoi que ce soit.

Le D^r James Hardt, chercheur dans le domaine des ondes cérébrales, a écrit que « les personnes capables d'adapter leurs ondes cérébrales à chacune des situations dans lesquelles elles se trouvent sont considérées comme étant douées ». Vous donnerez donc votre pleine mesure lorsque vous laisserez la tâche à accomplir déterminer les ondes cérébrales qu'il vous faut pour obtenir le meilleur résultat possible. Pour accéder à votre

intuition, il est préférable d'être en mode alpha ou thêta *pendant que vous recevez l'information*. Pour accomplir la plupart des étapes suivantes, le mode bêta est souhaitable. Et pendant que vous dormez, vous serez bien sûr en mode thêta ou delta.

L'esprit humain est une merveille. Il pourrait accomplir tellement de choses différentes si seulement on arrêta de le forcer à entrer dans une case et à s'en tenir à une seule compétence. Si vous essayez, par exemple, de restreindre l'usage de votre cerveau à des fonctions créatives, vous serez freiné dans l'accomplissement de tâches faisant appel à d'autres parties du cerveau, et vous serez limité. Pour développer votre intuition, laissez votre cerveau déployer l'ensemble de son potentiel. Ce serait comme si vous donniez à votre intuition ce qu'il y a de mieux en fait d'engrais, d'arrosage et de lumière.

Ce sont là les choses à cultiver et les insectes nuisibles à éviter dans le jardin de votre intuition pour obtenir la meilleure récolte possible.

Maintenant que vous savez cultiver votre intuition et reconnaître les insectes nuisibles, les mauvaises herbes et les virus à éviter, faisons quelques exercices pour aller encore plus loin.

Chapitre 9

Affiner votre intuition par de nouveaux exercices

Songez à ce que ce livre vous a enseigné jusqu'à présent. Vous avez véritablement commencé à explorer et à développer votre intuition. Vous avez fait des exercices pour débutants et vous avez appris plusieurs des tenants et aboutissants de l'intuition, ainsi que la façon de la cultiver et de la développer. Vous voici donc prêt à passer à d'autres exercices, dont certains de niveau avancé. (Oui, vous êtes bel et bien rendu à cette étape !)

Sachez cependant qu'ils ne sont pas tous faciles. Certains, particulièrement avancés, sont conçus pour vous apprendre à contourner votre bagage personnel (qui, comme vous le savez, se compose de vos souhaits, craintes, croyances et attitudes, de votre conditionnement culturel, de votre état d'esprit, etc.), afin d'éviter qu'il ne contamine l'information reçue et ne fasse baisser son coefficient de fiabilité. Il va sans dire que l'information doit être aussi fiable que possible.

Ne vous laissez pas décourager par le niveau de difficulté de ces exercices. Comme je l'affirmais précédemment, certains sont passablement avancés. Si vous les trouvez un peu trop difficiles, vous pouvez toujours continuer à faire ceux des chapitres 5 et 6 jusqu'à ce que vous vous sentiez prêt à passer aux suivants. Avec le temps, vous parviendrez graduellement à les maîtriser. Et si l'un d'entre eux est vraiment trop ardu, attendez quelques jours ou quelques semaines avant de réessayer.

Je vous conseille de consigner le déroulement de chaque exercice dans votre journal, afin de pouvoir consulter vos notes plus tard.

Exercice : Contourner votre bagage personnel

Nous allons commencer par un exercice qui vous aidera à libérer votre esprit de tout ce qui l'encombre. Vous devrez impérativement essayer

d'oublier — ou au moins repousser dans ses plus profonds retranchements — tout ce que vous croyez savoir, avez lu, ou sur lequel vous avez une opinion. Votre esprit doit être pareil à une page blanche. Vous trouverez peut-être cet exercice particulièrement difficile, comme la plupart d'entre nous, mais il vous aidera à progresser et je vous encourage à y revenir régulièrement.

Pour commencer, vous devez choisir un sujet d'actualité locale, nationale ou internationale dont on parle aux nouvelles ou qui prête à controverse, comme la guerre, les élections, l'économie, une question sociétale ou le système scolaire de votre région ou pays. La question que vous aurez retenue devra être ouverte, c'est-à-dire ne pas pouvoir se résoudre simplement par un oui ou un non. Vous devrez en avoir entendu parler et, si possible, avoir lu au moins un peu à ce propos.

Ne commencez pas l'exercice avant d'avoir choisi votre sujet.

Pendant l'exercice, il est impératif que vous essayiez d'écarter de votre esprit tout ce que vous avez lu et ce que vous croyez savoir sur la question, et certainement toute opinion que vous vous en êtes faite. Cela est capital, car vous pourrez ainsi accéder à de l'information pure, c'est-à-dire libre de toute contamination par vos pensées, votre savoir, votre expérience et vos émotions. Oui, cela est difficile à réaliser, mais là est le but de l'exercice : contourner ce que vous savez, pensez, ressentez ou avez lu.

Installez-vous confortablement, en position assise ou allongée, et fermez les yeux. Commencez par prendre quelques respirations profondes et sentez la détente vous gagner graduellement...

Lorsque vous vous êtes bien relaxé, songez vaguement au sujet que vous avez choisi et demandez à savoir ce que cache l'information que vous avez lue sur la question et ce que vous pourriez apprendre d'autre. Cessez ensuite d'y penser et voyez ce qui se présente à votre esprit et sous quelle(s) forme(s)...

Si vous ne pouvez pas vous empêcher de penser à ce que vous avez lu sur le sujet, à ce que vous en savez ou à ce que vous en pensez, ouvrez les yeux et refaites le vide dans votre esprit. Puis, fermez de nouveau les yeux, prenez quelques respirations profondes et posez à nouveau la question...

Après avoir reçu l'information nécessaire sur la situation en question, prenez le temps de vous transporter dans le futur, soit dans un ou deux ans et même plus tard, et demandez comment la situation aura évolué. Puis, cessez complètement d'y penser et voyez ce qui se présente à votre esprit...

Lorsque vous avez capté tout ce qu'il vous était possible de recevoir comme information, ouvrez les yeux et reprenez conscience de votre environnement. Vous vous sentez reposé et détendu.

Cet exercice vous a-t-il permis d'apprendre quelque chose de nouveau ? Dans l'affirmative, avez-vous été surpris par certains éléments de réponse ? Si oui, l'information obtenue était fort probablement pure, fiable et libre de toute influence provenant de votre bagage personnel.

Avez-vous trouvé cet exercice trop difficile ? Si c'est le cas, attendez quelques jours ou quelques semaines et réessayez peut-être avec un autre sujet.

Cet exercice nous apprend à utiliser et à concentrer notre intuition afin d'atteindre un plus haut degré de clarté et d'objectivité, deux buts dont j'ai souligné l'importance au chapitre 1. Il suffit pour cela de faire fi de notre bagage personnel et de voir plus clair.

Si vous avez eu du mal à l'exécuter, ne vous en faites pas. Lorsque les étudiants qui fréquentent mes cours et mes ateliers l'ont essayé, les résultats ont été généralement mitigés. Bien que certains l'aient assez bien réussi, d'autres ont été incapables de distinguer ce qu'ils captaient intuitivement de

ce qui provenait de leur bagage personnel, surtout en ce qui a trait à leurs croyances et à leurs attitudes. Peu importe comment vous vous en êtes sorti la première fois, il faut savoir que cela s'apprend et qu'on peut à tout le moins s'améliorer.

Il faut du temps pour apprendre à contourner son bagage personnel, et vous ferez sans doute des progrès au fur et à mesure que vous vous y exercerez. C'est pourquoi je vous conseille de continuer à faire cet exercice régulièrement avec, chaque fois, un sujet différent. Je ne doute pas que vous finirez par vous améliorer.

Exercice : Savoir décoder une situation

En tant qu'humains, nous nous retrouvons souvent dans des situations inconfortables avec les autres. Ce peut être un désaccord, une relation qui nous fait régulièrement sortir de nos gonds, une difficulté d'ordre professionnel ou un problème d'argent. Bien que nous soyons capables d'une grande lucidité lorsque nous sommes dans un état de conscience supérieur (ce que certains appellent la conscience de l'âme ou la sagesse supérieure), le fait de vivre une situation difficile suscite des émotions qui compromettent généralement cette lucidité et qui nous font voir les choses à travers un prisme principalement émotionnel ou psychologique. Ceci est particulièrement vrai lorsque d'autres personnes sont impliquées dans la situation en question.

C'est en partie pourquoi la plupart des professionnels de l'intuition, y compris ceux qui sont relativement doués, ont du mal à obtenir de l'information intuitive les concernant et consultent un collègue lorsqu'ils ont besoin d'information fiable et objective au sujet d'une situation qui les concerne directement ou qui les touche de près.

Si vous réussissez à faire preuve de lucidité et d'objectivité lorsque vous captez de l'information sur un sujet qui vous touche émotionnellement ou

psychologiquement, vous aurez accompli d'énormes progrès et serez en voie d'acquérir une bonne maîtrise de votre intuition.

L'exercice suivant est conçu pour vous aider à acquérir cette habileté. En premier lieu, vous devez choisir une situation dans laquelle vous vous trouvez en ce moment et qui, soit vous fait sortir de vos gonds, soit comporte des zones d'ombre à éclaircir. Elle doit vous toucher ou vous faire réagir émotivement ou psychologiquement. Il peut s'agir d'une relation sentimentale, d'une personne qui vous pousse régulièrement à bout ou toute autre situation du genre.

Lorsque vous aurez fait votre choix, et tout au long de l'exercice, vous devrez vous débarrasser de tout ce qui peut ressembler de près ou de loin à un jugement, une crainte, un espoir ou toute autre émotion suscitée par la situation en question. Il est capital que vous consentiez à faire ce qui précède, car cet exercice exige que vous soyez parfaitement lucide. Prenez le temps qu'il faut pour vous sentir motivé à faire preuve de lucidité, car il faut être bien disposé, mentalement et émotivement, pour recevoir de l'information de qualité.

Tout au long de l'exercice, songez vaguement à la situation qui vous préoccupe.

Installez-vous confortablement, en position assise ou allongée, et prenez quelques respirations profondes jusqu'à ce que vous vous sentiez de plus en plus détendu...

Pendant que vous vous relaxez, adoptez un mode respiratoire confortable, un peu plus profond que d'habitude, mais pas au point d'être forcé...

À présent, imaginez-vous en train de marcher le long d'une route ou d'un sentier, dans un endroit agréable comme une plage, une forêt, un coin de campagne, etc. Vous déambulez, parfaitement à l'aise... Vous

poursuivez votre chemin en prenant votre temps et en admirant la beauté du paysage...

La situation au sujet de laquelle vous aimeriez avoir des éclaircissements vous revient à l'esprit et vous la considérez avec beaucoup de légèreté, presque de manière détachée. Vous êtes conscient de vouloir en apprendre davantage à ce sujet, mais vous n'êtes ni anxieux, ni tendu, ni contrarié. Pendant que vous gardez la situation à l'esprit, vous apercevez un nuage dans le ciel, un immense cumulus blanc d'aspect moelleux. Il se fait vraiment invitant et vous vous dites qu'il serait bon de vous y installer et de flotter ainsi dans le ciel.

Au même moment, comme par magie, vous vous sentez décoller légèrement du sol et vous vous élevez dans les airs, comme si de rien n'était...

En montant, vous vous apercevez que vous êtes en route vers le nuage invitant aperçu plus tôt...

Vous l'atteignez en un rien de temps et décidez de vous y installer en sautant dessus, en vous y glissant ou de toute autre façon. Le nuage est relativement dense et il soutient parfaitement votre corps. Vous avez l'impression de reposer sur un gros oreiller ou sur une énorme guimauve tendre et élastique. Vous vous y installez confortablement, en position assise ou allongée, et vous vous laissez flotter...

Pendant que vous profitez de ce moment de détente, la situation que vous avez choisie vous revient à l'esprit et votre nuage semble se déplacer dans un but précis. Vous continuez à goûter au plaisir de flotter sur un nuage... Vous avez soudain l'impression que celui-ci s'est arrêté juste au-dessus de la situation qui vous préoccupe, au sol. De ce point de vue — c'est-à-dire du haut des airs —, vous pouvez regarder la situation évoluer en bas et adopter une perspective beaucoup plus

large et objective. Vous avez également une idée de ce que les personnes impliquées pensent et ressentent. En observant ce qui se passe au ras du sol, vous saisissez parfaitement ce qui se cache derrière les apparences, quelles énergies entrent en ligne de compte, l'influence qu'exercent toutes les pensées et les émotions des différentes personnes en cause, et ainsi de suite...

Lorsque vous comprenez parfaitement les motivations et les pensées des autres personnes concernées, concentrez-vous sur vous-même, au cœur de la situation qui vous préoccupe. Vous vous observez à partir de ce nouveau point de vue. Que pensez-vous, que ressentez-vous et comment réagissez-vous ? Prenez le temps d'examiner votre rôle dans la situation qui évolue sous vos yeux...

Lorsque vous avez vu et observé tout ce qu'il fallait et que vous saisissez mieux ce qu'il en est, vous êtes prêt à revenir dans le moment présent et à réintégrer la pièce où vous êtes. Vous sautez maintenant de votre nuage et flottez comme avant, sauf que cette fois-ci, vous vous sentez descendre et vous continuez ainsi jusqu'à ce que vos pieds touchent le sol.

Lorsque vous aurez atterri, prenez le temps de marcher jusqu'à ce que vous trouviez un endroit confortable pour vous asseoir. Puis, assoyez-vous et réfléchissez tout doucement à ce que vous avez vu, observé et découvert...

Vous constatez que vous avez rapporté tout ce qui vous semblait important et que vous avez laissé le reste derrière. Préparez-vous à réintégrer la pièce où vous étiez et à vous sentir reposé et détendu. Une fois prêt, ouvrez les yeux et revenez à vous...

Comment cela s'est-il passé cette fois-ci ? Vos observations ont-elles donné lieu à des révélations ? Avez-vous eu des surprises ? Voyez-vous

maintenant les choses autrement ? Comprenez-vous des aspects de la situation qui vous échappaient auparavant ? Avez-vous trouvé l'exercice difficile et, pour cette raison, vous n'avez pas été en mesure de percevoir des informations ? Si vous avez éprouvé de la difficulté, comme c'est le cas dans les exercices précédents, vous pouvez toujours retenter l'expérience quelques jours ou une semaine plus tard. Vous obtiendrez peut-être de meilleurs résultats.

Si, au contraire, vous avez effectivement observé certaines choses et obtenu des révélations, voyez comment vous vous sentez maintenant face à la situation. Vos sentiments sont-ils différents, ou comprenez-vous certains aspects qui vous avaient échappé auparavant ? Lorsque vous pensez aux personnes impliquées dans cette situation, vous sentez-vous moins anxieux ou tendu face à eux ?

Lorsque nous réussissons à faire cet exercice de manière objective, nous finissons généralement par nous sentir différents. Nous changeons souvent d'opinion au sujet des personnes qui avaient l'habitude de nous pousser à bout. Nous avons tendance à les voir sous un éclairage différent et à les trouver plus sympathiques. Il nous arrive même de percevoir la façon dont nos agissements enveniment la situation et cela nous permet de changer notre comportement.

Comme pour les exercices de méditation, il se peut que vous ayez senti votre énergie bouger à l'intérieur de vous et que votre façon de voir les choses se soit modifiée. D'autres renseignements et révélations pourraient vous parvenir dans les jours ou les semaines qui suivent.

Cet exercice est merveilleux pour comprendre une situation et aplanir des difficultés relationnelles. Vous pouvez même en modifier le scénario, dans la mesure où vous vous placez d'un point de vue qui vous permet de voir clair dans la situation problématique et d'observer avec objectivité les autres personnes en cause.

Encore une fois, si vous trouvez cet exercice difficile, reprenez-le dans quelques jours ou dans une semaine. Avec le temps, vous devriez le trouver plus facile.

L'exercice qui suit est également conçu pour nous aider à contourner notre bagage personnel, qui risque de contaminer notre perception ainsi que l'information reçue. L'objectif consiste à vous permettre de développer et d'utiliser votre intuition sans que votre bagage personnel intervienne. Les exercices avancés de ce genre peuvent réellement vous conduire à ce but.

Exercice : S'exercer sur soi-même

Il nous est tous déjà arrivé de vivre une situation difficile sur le plan émotionnel avec nos proches et de ne plus y voir clair — ou d'être poussés à bout par un conflit au travail ou des ennuis d'argent. Quand nos émotions entrent en ligne de compte, il est encore plus ardu d'être lucide et de faire preuve d'objectivité, à plus forte raison d'accéder à de l'information intuitive fiable et non biaisée. Comme je le disais précédemment, même les professionnels de l'intuition expérimentés et doués s'adressent à des collègues pour obtenir l'information et les explications dont ils ont besoin lorsqu'ils sont partie prenante dans une situation qui suscite chez eux des émotions.

Il ne s'agit nullement d'un échec de leur part ou de votre part. C'est que nous sommes humains et que nous sommes sur terre pour apprendre et évoluer. Même si nous avons parfois le bonheur d'entrevoir l'existence d'autres plans spirituels et de capter de l'information spirituelle, le fait est que nous possédons un corps, un esprit limité et des attributs émotionnels et psychologiques innés, censés nous permettre de croître en stimulant notre apprentissage et notre épanouissement.

Donc, obtenir de l'information fiable et non biaisée pour vous-même, pourrait être votre plus grand défi. Il n'y a rien de mal à cela, c'est ainsi dans la plupart des cas.

Pour ma part, je crois fermement qu'il faut développer nos habiletés au maximum, chercher des solutions à nos problèmes et trouver des moyens d'accomplir ce qui nous importe. Je n'aime pas me heurter à des limites qui sont en fait des blocages. Il y a un certain nombre d'années de cela, lorsque j'ai eu un problème personnel pour lequel je n'arrivais pas à obtenir de l'information objective, j'ai essayé quelque chose de nouveau et, à ma grande surprise, cela a fonctionné.

Je sais donc qu'il est possible de trouver une façon d'être objectif même quand cela nous concerne. Ce n'est pas facile, mais c'est faisable.

Le prochain exercice s'inspire de la méthode que j'ai utilisée avec succès. C'est un autre exercice avancé qui peut vous aider à devenir aussi lucide que possible et à contourner votre bagage personnel. Il va sans dire que vos habiletés seront sollicitées au maximum et de manière constructive.

Pour cet exercice, vous devez choisir un aspect de votre vie que vous aimeriez améliorer, et sur lequel vous souhaiteriez obtenir un nouvel éclairage et de l'information non biaisée. Il n'est pas nécessaire que d'autres personnes soient en cause, à part vous. Ce peut être absolument n'importe quoi, dans la mesure où cela vous tient à cœur et où vous vous sentez frustré ou bloqué à force de chercher en vain une solution ou une façon d'améliorer la situation.

Si, pendant l'exercice, vous avez de la difficulté ou commencez à être distrait, n'oubliez pas d'ouvrir les yeux, de faire le vide dans votre esprit, de refermer les yeux, de prendre quelques bonnes respirations et de réessayer.

Pour commencer, prenez une position confortable. Respirez profondément et laissez la détente vous gagner petit à petit...

Une fois détendu et l'esprit apaisé, adoptez un mode respiratoire confortable, un peu plus profond que d'habitude, mais sans forcer...

À présent, pensez à la situation qui vous préoccupe de façon décontractée, presque détachée. Puis, cessez d'y penser et faites le vide

dans votre esprit...

Maintenant, prenez le temps d'imaginer que vous êtes quelqu'un d'autre et que vous êtes assis, seul, dans une pièce. Lorsque vous regardez cette personne, qui est en fait vous-même, essayez de rester détendu et lucide. Contentez-vous d'être présent à vous-même et à cet autre, qui est en fait vous.

Tout en continuant à vous concentrer sur cette autre personne, posez de nouveau votre question, puis cessez d'y penser...

Prenez le temps de bien ressentir l'énergie de l'autre, en vous attardant à ce qu'elle est vraiment sous la surface...

Posez de nouveau la question, dans votre tête, puis oubliez-la. Tout en continuant de penser à cette autre personne, voyez ce qui se présente à votre conscience et sous quelle(s) forme(s)...

Lorsque vous avez obtenu toute l'information possible, remerciez l'autre (qui est véritablement vous) et recentrez-vous sur votre propre corps. Une fois prêt, ouvrez les yeux et réintégrez la pièce où vous êtes en vous sentant reposé et détendu.

Comment les choses se sont-elles passées ? Avez-vous réussi à vous percevoir de l'extérieur ? Si oui, avez-vous pu vous observer avec lucidité et objectivité ? Avez-vous réussi à obtenir de l'information limpide et des éclaircissements sur ce qui vous préoccupe ?

Si vous n'avez pas réussi, ne vous découragez pas. C'est sans doute un des exercices les plus difficiles qui soient. Donnez-vous la chance de réessayer plus tard. Avec le temps, vous devriez avoir de plus en plus de facilité à l'exécuter.

Même si vous avez obtenu de l'information sur vous-même et sur la situation en question, je vous conseille de continuer à pratiquer cet exercice

en changeant régulièrement de contexte, afin de vous donner amplement l'occasion de vous exercer et de diversifier votre pratique.

Avec le temps et à force de vous exercer, vous devriez vous améliorer. Vous ferez preuve d'une lucidité et d'une objectivité accrues, deux qualités qui vous serviront non seulement dans votre vie personnelle, mais également dans l'exercice de votre intuition.

Cet exercice exigeant vous pousse à perfectionner vos habiletés intuitives et à développer votre objectivité. À un stade avancé, il vous permettra de réaliser de merveilleux progrès.

Vous avez maintenant terminé tous les exercices de niveau avancé et, même si c'est un peu prématuré, je vous félicite d'avoir réussi certains exercices très exigeants. Ils ont été conçus pour vous aider à repousser les limites de vos habiletés intuitives. Revenez-y de temps à autre. Ne vous contentez pas de relire vos notes, refaites-les ! Cela vous permettra d'aller encore plus loin.

Pensiez-vous que ces exercices avancés étaient les derniers ? Non. D'autres vous attendent. Vous vous souviendrez peut-être que j'ai évoqué la possibilité de varier les façons de capter de l'information intuitive en diversifiant les exercices et les scénarios utilisés. Rien ne vous empêche de syntoniser et de demander de l'information de manière très simple et directe, mais vous pouvez également recourir à l'imagerie.

Vous avez déjà fait certains exercices qui utilisent l'imagerie pour vous donner accès à votre intuition. Or, ce ne sont pas les seuls. Il n'y a vraiment pas de limites à l'imagerie et aux scénarios qui peuvent vous aider à puiser dans votre intuition.

Pour illustrer ce qui précède, je vous propose deux exercices qui font appel à de nouveaux scénarios. N'étant pas de niveau avancé, ils ne sont pas particulièrement exigeants. Ce sont de simples exemples de la façon dont

on peut utiliser l'imagerie. À vous de vous en inspirer pour créer vos propres exercices.

Exercice : Obtenir une réponse à une question

Aux fins de cet exercice, choisissez une question au sujet de laquelle vous aimeriez recevoir des renseignements et des éclaircissements. Il doit être impossible d'y répondre par oui ou par non. Gardez-la vaguement à l'esprit pendant tout l'exercice.

Assoyez-vous ou allongez-vous. Prenez le temps de vous installer le plus confortablement possible. Fermez les yeux. Commencez à respirer profondément et sentez la détente vous gagner de plus en plus à chaque expiration. Si vous éprouvez une tension ou un malaise quelque part, amenez-y votre souffle et, à l'expiration, sentez cette tension ou ce malaise se dissiper.

Continuez à respirer profondément tout en étant conscient de prendre du temps juste pour vous. Goûtez à ce moment qui vous est exclusivement consacré et chassez de votre esprit tout souci ou sentiment d'obligation à propos des tâches qui vous attendent. Ce temps n'appartient qu'à vous.

Continuez à respirer profondément et relaxez-vous de plus en plus. Sentez votre corps s'enfoncer dans le fauteuil, le plancher, le lit ou toute autre surface sur laquelle vous reposez. Sentez-vous lâcher prise graduellement... et relaxez-vous...

Adoptez maintenant un mode respiratoire un peu plus profond que d'habitude, mais pas au point d'être forcé.

Après avoir pris quelques respirations détendues, imaginez que vous marchez dans un couloir. Tout en avançant, notez la température de l'air... et la luminosité. Notez également les sons ambiants. Très

détendu, vous remarquez la présence d'un certain nombre de portes le long du couloir. Elles sont toutes différentes.

Vous continuez à marcher sans vous presser, tout en songeant vaguement à la question qui vous préoccupe.

Pendant que vous avancez, vous regardez les différentes portes et, à un moment donné, l'une d'elles vous attire. Elle vous plaît plus que les autres, mais vous ne savez pas pourquoi. Prenez bien le temps de choisir la porte qui vous attire le plus irrésistiblement...

Lorsque vous l'avez repérée, marchez dans sa direction et postez-vous devant. Regardez-la bien. Notez sa composition, sa couleur et le genre de poignée qu'elle possède. Pendant que vous restez là, devant la porte, vous prenez conscience d'une chose : cette porte s'ouvrira sur une pièce où vous trouverez une réponse à votre question, même si vous ne savez pas encore ce que c'est.

Maintenant, ouvrez la porte et pénétrez dans la pièce...

Promenez-vous dans la pièce et notez-en les moindres détails. Prenez le temps de sentir la température de l'air, la qualité de la lumière, la décoration et les objets qui la meublent. Une ou plusieurs personnes s'y trouvent-elles ? Si oui, allez leur parler. S'il y a des documents et des livres qui vous interpellent, consultez-les. Prenez le temps d'explorer les moindres recoins de la pièce...

Lorsque vous l'aurez entièrement explorée, revenez vers la porte par laquelle vous êtes entré...

Une fois de retour dans le couloir, et seulement lorsque vous serez prêt, réintégrez la pièce où vous êtes. Vous vous sentez aussi reposé que détendu.

Comment cela s'est-il passé ? Avez-vous obtenu de l'information et des éclaircissements sur la situation que vous aviez en tête ? Avez-vous vécu ou

appris quelque chose de surprenant ?

Avez-vous obtenu des renseignements utiles ? Notez dans votre journal ce que cet exercice vous a fait vivre.

Vous pourriez modifier ce scénario ou encore utiliser le même en ajoutant une deuxième pièce. Vous pourriez, dans une des pièces, rencontrer des guides ou d'autres êtres qui vous conseillent ou répondent à vos questions. Vous pourriez également reprendre le même exercice, mais avec une autre question. N'oubliez pas de faire appel à votre créativité pour concevoir de nouveaux exercices et scénarios.

Exercice : Recevoir de la guidance ou de l'information ouverte

On peut aussi utiliser son intuition pour obtenir de la guidance générale sans avoir un problème ou un sujet particulier en tête. Vous avez fait quelque chose de semblable au chapitre 5, lors de la première méditation guidée, sauf que vous avez aussi posé des questions. Recevoir de la guidance ouverte, c'est un peu comme recevoir un cadeau que l'on n'attend pas. Les conseils et renseignements obtenus devraient vous être utiles sans que vous ayez eu à penser à une question. C'est ce que vous propose le prochain exercice.

Commencez par vous asseoir ou vous allonger confortablement et prenez de profondes respirations jusqu'à ce que la détente s'installe en vous...

Vous êtes de plus en plus détendu et vous adoptez un mode respiratoire confortable, un peu plus profond que d'habitude, mais pas au point d'être forcé. Pendant que vous vous relaxez, imaginez un endroit merveilleux, conforme à vos désirs. Il peut s'agir d'un endroit réel, où vous êtes déjà allé, ou d'un lieu que vous vous représentez comme idéal en tous points. Au moment même où ce lieu vous apparaît, vous vous y retrouvez et vous commencez à l'explorer en marchant...

Vous remarquez à quel point vous vous y sentez à l'aise et êtes rempli de gratitude devant tant de confort... et de paix. Vous marchez encore un peu et notez de plus en plus de détails. Vous êtes conscient de la température et des sons ambiants...

Puis, vous avez l'impression d'une présence quelque part et, au même moment, vous vous sentez baigner dans un océan d'amour. Vous savez que cela émane de la présence en question. Soudain, vous savez qui c'est et vous marchez dans sa direction...

Un grand bien-être vous envahit aux côtés de cette personne ou de cet être dont émanent chaleur et amour. Puis, cette entité vous dit ou vous fait comprendre qu'elle détient de l'information qui pourrait vous aider et elle vous demande si vous souhaitez en prendre connaissance.

Si oui, permettez-vous d'acquiescer. La présence en question vous informe qu'elle peut vous dire de quoi il s'agit ou vous communiquer l'information oralement, par écrit ou par le truchement d'un objet. Prenez le temps de décider ce que vous préférez et informez-en la personne ou l'être en question.

Puis, la présence vous communique l'information. Attendez de sentir en vous l'ouverture nécessaire, et recevez-la...

Remerciez la présence de ce cadeau.

Vous pouvez maintenant soit continuer à explorer ce lieu, soit vous préparer à revenir dans la pièce où vous êtes réellement. Peu importe votre choix, notez comment vous vous sentez après avoir reçu cette information offerte en cadeau...

Lorsque vous êtes prêt, ouvrez les yeux et réintégrez la pièce où vous êtes. Vous vous sentez reposé et détendu...

Avez-vous appris quelque chose ? Quelque chose d'utile ? Ce qu'il y a de bien dans cet exercice, c'est qu'en le faisant ainsi de temps en temps, vous

pouvez recevoir de l'information utile sur des sujets auxquels vous n'aviez même pas pensé. C'est vraiment comme recevoir des cadeaux auxquels vous ne vous attendiez pas. Libre à vous de modifier le scénario à votre convenance.

Les exercices des chapitres 5, 6 et 9 vous ont fait voir différentes façons d'accéder à votre intuition et vous ont proposé divers scénarios faisant appel à l'imagerie. Vous êtes donc outillé pour concevoir vos propres exercices au fur et à mesure que le besoin s'en fera sentir. Comme je le mentionnais précédemment, il n'y a vraiment aucune limite à ce que vous pouvez inventer. Soyez créatif et utilisez parfois des exercices de votre cru.

Si vous utilisez votre intuition de façon professionnelle à l'intention des autres, il est encore plus important de disposer d'un vaste répertoire de scénarios. Lorsque la syntonisation ne vous permet pas de recevoir de l'information sur la personne qui vous consulte, essayez autre chose.

Cela vous concerne particulièrement si vous utilisez votre intuition pour aider quelqu'un à évoluer ou à progresser spirituellement, car non seulement vous enrichirez votre banque de scénarios, mais vous créerez également des exercices sur mesure pour chacun de vos clients. Il existe de multiples façons d'accéder à l'intuition. C'est une de ses merveilleuses caractéristiques !

Chapitre 10

Recommandations, mises en garde et conseils supplémentaires

Dans le chapitre 8, nous avons exploré différentes façons de cultiver l'intuition et d'en tirer le maximum. Tout ce qui facilite l'intuition contribue à sa saine croissance, et tout ce qui y fait obstacle en freine le développement.

J'ai pour vous quelques conseils supplémentaires suivis de mises en garde. Commençons par les conseils. Ce qui suit est soit le fruit de mon expérience personnelle, soit le fruit de ce que j'ai récolté au fil des ans auprès d'autres personnes, dont mes étudiants. Je fais depuis peu office de mentor auprès de personnes qui aspirent à devenir des professionnels de l'intuition. (En fait, j'ai commencé à exercer cette fonction au moment même où j'ai entrepris la rédaction du présent ouvrage.) Outre le fait qu'il soit très enrichissant, ce travail de mentorat m'a rappelé l'existence de certains facteurs pouvant entrer en ligne de compte lorsqu'on travaille intensivement avec l'intuition. Prendre conscience de ces facteurs devrait vous être utile pendant la période de déploiement de votre intuition.

Voici donc ces différents facteurs sans ordre préétabli, et bien sûr, certains sont interreliés.

Préparatifs en vue d'une séance d'entraînement

Lorsqu'on choisit de développer son intuition, il faut la solliciter régulièrement et prévoir des plages de temps libre à cet effet. Aimeriez-vous mettre en place des préparatifs quelconques avant de débiter vos séances ?

Avant de puiser dans leur intuition, certaines personnes commencent par un protocole, une marche à suivre, voire un rituel. Il y en a, par exemple, qui préfèrent s'abstenir de manger pendant l'heure qui précède, tandis que

d'autres s'imposent des restrictions alimentaires ou respectent certaines habitudes. D'autres encore purifient la pièce par une fumigation à la sauge. (Pour ceux qui ne connaîtraient pas ce procédé, il s'agit de faire brûler de la sauge et de répandre la fumée partout dans la pièce pour la débarrasser de son énergie négative.)

Certaines personnes préfèrent allumer des bougies ou réciter des prières, d'autres demandent à leurs guides, leurs anges ou Dieu de les aider et de leur envoyer de l'information de qualité.

Personnellement, je ne respecte aucun protocole précis. Je m'abstiens simplement de trop manger et de prendre de l'alcool. Souvent, avant de syntoniser, je récite aussi une prière en silence pour demander que l'information soit utile à mon client.

Cependant, je m'assure toujours d'être centrée. Il est bon de faire de même, surtout si l'information que vous allez capter concerne un ami. Plus vous méditez, plus vous devriez avoir de facilité à vous centrer. Au demeurant, plus vous syntoniserez et ferez appel à votre intuition, plus il vous sera facile d'être centré et plus souvent vous serez dans cet état d'esprit. Ces deux actions devraient aller de pair et c'est souvent ce qui se produit.

Si vous êtes stressé avant une séance d'entraînement prévue à votre horaire, ne vous en faites pas. La vie ayant ses hauts et ses bas, il n'est pas toujours possible d'éviter le stress, mais cela ne devrait pas vous empêcher de syntoniser et de recevoir de l'information utile. Commencez vos séances d'entraînement en prenant de grandes respirations, et avant la première syntonisation de la séance, centrez-vous en respirant profondément. Plus vous méditez et syntoniserez, moins vous mettrez de temps à vous centrer, même si vous êtes particulièrement stressé.

Ce sont là quelques-uns des bienfaits associés au développement de l'intuition et à la syntonisation, mais il y en a d'autres, très positifs,

auxquels vous ne vous attendez peut-être pas et qui pourraient vous surprendre.

Il vous appartient de décider de la nature des préparatifs dont vous avez besoin avant une séance d'intuition. Allez-y un peu à tâtons jusqu'à ce que vous découvriez ce qui vous importe le plus. Tâchez de vous rappeler que vos préparatifs peuvent changer avec le temps, même si vous utilisez votre intuition depuis déjà plusieurs années. Vous seul savez ce que vous devez faire et il n'existe pas de façon universelle de se préparer qui convienne à tout le monde.

Les sources d'information intuitive

Beaucoup de gens s'intéressent à nos sources d'information intuitive et se demandent d'où proviennent les renseignements que nous captons. Je vous ai déjà fourni quelques éléments de réponse, mais j'aimerais creuser la question avec vous.

Certains professionnels de l'intuition ont l'impression que l'information leur est fournie par un de leurs guides ou de leurs anges. Il y a plusieurs années, un professionnel m'a demandé d'où provenait mon information, puis il m'a confrontée en affirmant que cela ne se passait pas du tout comme ça. Au risque de me répéter, sachez que je me suis toujours sentie guidée et protégée, et j'ai toujours senti une connexion avec Dieu et avec le Divin. Par conséquent, je n'ai jamais senti le besoin de découvrir la source précise de mon information. J'ai simplement la conviction que la source à laquelle j'accède, ou qui me fournit l'information, est positive.

Pour recevoir de l'information intuitive, il n'est pas nécessaire d'avoir en tête un guide ou une autre entité précise. C'est réellement une question de préférences personnelles. Encore une fois, je le répète, il est important de vous écouter et d'être à l'aise avec vos choix. Je suis certaine que vous trouverez la formule qui vous convient. Si vous souhaitez personnaliser votre source d'information en l'attribuant à un guide ou à un ange, libre à

vous de le faire. Et si vous en décidez autrement, c'est tout aussi valable. L'important est de choisir la méthode qui fonctionne le mieux pour vous. Si l'identification de la source est importante à vos yeux, il serait bien que vous considériez notre univers comme une entité bienveillante, et votre source comme bienveillante et digne de foi. Chez moi, cette certitude a toujours été innée, et je sais qu'on peut ainsi se sentir immensément protégé.

Apprendre à fixer ses limites

Quiconque recourt régulièrement à son intuition risque d'avoir des problèmes de limites. Nous y reviendrons plus loin dans le présent chapitre, au moment d'aborder la question des mises en garde. Mais en attendant, j'aimerais vous prémunir contre un problème potentiel qui risque de survenir pendant que vous vous exercez à développer votre intuition.

Si vous avez partagé avec votre entourage le fait que vous cultivez votre intuition, certaines personnes, dont des parents et amis, voyant que vous vous améliorez, vous demanderont d'obtenir de l'information les concernant. Au début, il se pourrait que vous soyez très flatté. En effet, c'est un énorme compliment, mais si les gens continuent de vous solliciter ainsi à des moments qui ne sont pas toujours opportuns et sans y être invités, vous risquez de vous sentir envahi. Des amis m'ont déjà demandé de syntoniser et d'obtenir je ne sais quelle information au sujet d'un parfait inconnu. Certains étudiants à qui je sers de mentor m'ont confié avoir vécu à peu près la même chose. À cet égard, la personne qui travaille avec l'intuition se trouve dans une situation similaire à celle d'un travailleur de la santé à qui tout le monde demande un avis médical.

Si cela se produit — ou plutôt, devrais-je dire, lorsque cela se produira —, vous vous sentirez sans doute assailli et privé d'intimité, surtout si les gens vous demandent souvent de l'information ou s'ils ne cessent de vous interrompre pour obtenir des renseignements les concernant. Vous saurez

alors qu'il est temps d'ériger une barrière protectrice. Personnellement, j'ai dû faire comprendre à mes amis qu'il n'était pas acceptable de me demander constamment de l'information, et vous pourriez devoir faire la même chose. Il suffit, pour cela, d'être ferme et diplomate. Il n'est pas nécessaire d'être impoli. Si vous le souhaitez, vous pouvez leur offrir d'accéder à cette information à un autre moment. Les gens qui vous veulent réellement du bien comprendront.

Qu'arrivera-t-il si vous ne fixez pas vos limites ? Vous l'apprendrez probablement par vous-même, mais une mise en garde pourrait vous être utile. Si vous ne fixez pas vos limites et que vous êtes toujours à la disposition des autres, vous vous sentirez sans doute vidé et vous aurez le sentiment de ne pas avoir de vie privée — ce qui n'est pas l'idéal !

Composer avec une sensibilité accrue

J'aimerais également vous mettre en garde contre un effet secondaire du développement de l'intuition qui ajoute encore à l'importance de conserver votre énergie au fur et à mesure que vous progresserez. Le fait de développer votre intuition et de vous ouvrir à l'information disponible peut exacerber votre sensibilité. Quand on y pense bien, cela a du sens puisque vous vous ouvrez. Cet accroissement de votre sensibilité, qu'elle soit émotionnelle ou psychique, signifie qu'il est d'autant plus important de vous réserver suffisamment de temps seul pour refaire le plein.

Il se peut aussi que votre sensibilité augmente sur d'autres plans. Vous pourriez, par exemple, avoir plus de mal à digérer certains aliments et réagir davantage aux produits chimiques.

À force de cultiver et d'utiliser votre intuition, vous constaterez sans doute que votre sensibilité augmente de plus d'une façon. C'est un phénomène entièrement naturel qui survient lorsque notre intuition s'aiguisé et qu'on s'en sert.

D'autres changements pourraient aussi se produire. Par exemple, chez plusieurs personnes, il se produit un changement de vibrations. Votre énergie — c'est-à-dire votre vibration personnelle — pourrait s'alléger ou s'accélérer en raison de votre ouverture à des énergies plus légères, plus élevées, ou du fait que l'information que vous captez vous éclaire sur certains de vos problèmes personnels. Notre énergie devient généralement plus légère au fur et à mesure que nous aplanissons nos difficultés.

Lorsque notre sensibilité s'accroît et que notre énergie passe à un autre niveau, d'autres transformations peuvent apparaître. Outre les changements de nature alimentaire, il se peut que votre style vestimentaire évolue, que votre intérêt pour certaines choses augmente ou diminue et que vous vous retrouviez dans des situations d'un genre nouveau. Vous pourriez vous mettre à vous intéresser davantage à la spiritualité. Il n'y a pas de modèle de transformation qui soit universel. Vous pourriez cesser d'aimer certaines choses ou ne plus les tolérer, mais il est presque certain que des changements se produiront. Si je vous fais part de ce qui précède, c'est pour que vous soyez prévenu et que vous sachiez qu'il n'y a rien là d'anormal. Vous êtes parfaitement normal. Il faut s'attendre à des changements.

Il est possible aussi que vous ayez besoin de passer plus de temps seul que de coutume. Comme je le disais plus tôt, ces moments de solitude peuvent vous aider à renouveler vos réserves d'énergie, à refaire le plein intérieurement. Vous pourriez découvrir que plus le temps passe, plus vous devenez votre meilleur conseiller. C'est un autre changement auquel on peut s'attendre. Même si au début, tous ces changements vous mettent mal à l'aise, vous verrez qu'avec le temps, non seulement vous vous y habituerez, mais vous serez heureux qu'ils se soient produits.

Les changements et virages que chacun connaît varient d'une personne à l'autre. Ce n'est pas tout le monde qui vit des changements, qu'ils soient mineurs ou majeurs. Il faut savoir que nous sommes généralement outillés

pour gérer les changements qui s'opèrent en nous. Et qui plus est, la capacité de puiser dans notre intuition et de nous en servir pour mieux vivre comporte tellement d'avantages, que les changements ou virages qui en découlent perdent de leur importance. L'intuition peut enrichir considérablement notre vie, ce qui éclipse généralement tout changement ou virage inattendu.

Mises en garde et conseils

Au fur et à mesure que vous cultiverez votre intuition et que vous la verrez se développer, vous devrez tenir compte d'autres considérations, dont certaines auront pour effet d'aiguiser votre intuition, tandis que d'autres, sans lui nuire, pourraient vous inciter à réfléchir à des questions de principes et d'éthique. Les mises en garde suivantes sont le fruit de mon propre travail sur l'intuition depuis les 20 dernières années, ainsi que de l'observation d'autres intuitifs et de mes étudiants. L'expérience de l'intuition est très personnelle et il est bon que vous sachiez que certains facteurs ont le pouvoir de freiner ou d'accélérer vos progrès.

Je vous les présente ci-après sous forme de mises en garde, suivies de recommandations. Cette liste n'est pas immuable, alors prenez chaque élément un à un, analysez-les bien et voyez si cela s'applique à vous.

Voici donc ces mises en garde présentées sans ordre préétabli.

1. Ne vous acharnez pas

Vous êtes peut-être très motivé à cultiver votre intuition, ce qui est formidable. Le fait que vous souhaitiez la développer et en récolter les bienfaits peut vous amener à atteindre votre objectif simplement parce que vous êtes motivé. Il faut cependant prendre garde de ne pas vous acharner.

Il y a, bien sûr, des étapes à franchir et il est vrai que nous devons souvent composer avec une éthique professionnelle rigoureuse, surtout aux États-Unis. Vous avez peut-être été élevé en entendant dire que le

résultat est directement proportionnel à l'effort investi. Il est tout à fait louable d'avoir une solide éthique du travail, mais n'empêche qu'il n'est pas bon de trop insister lorsque vous essayez de mettre au jour et de cultiver votre intuition.

Si vous avez fait les exercices des chapitres 5 et 6, vous avez sans doute vu la facilité et la rapidité avec laquelle l'information intuitive peut vous parvenir, même la plus subtile. Il vous suffit d'entrer dans un certain état de conscience, de faire le vide dans votre esprit, de régler votre antenne interne et d'être attentif à ce qui se présente. C'est quelque chose d'apparemment simple et votre intuition devrait réellement se développer au fur et à mesure que vous vous exercerez.

Mais si vous y mettez trop d'efforts, vous pourriez obtenir l'effet contraire et faire fuir votre intuition. Pour que celle-ci se manifeste, il faut être en mode réceptif, c'est-à-dire ouvert, calme et détendu. Si vous vous esquintez, votre énergie peut se contracter et induire chez vous des ondes cérébrales contraires à la réception d'information intuitive.

Il n'y a rien de mal à souhaiter développer son intuition le plus rapidement possible, mais il ne faut pas s'acharner. N'agissez pas en maître intraitable, ni envers vous-même, ni envers votre intuition !

Au lieu de cela

Lorsque vous avez un moment, exercez-vous. Pensez à une situation qui s'y prête et puisez dans les exercices que vous avez déjà faits. Faites-le de la manière la plus détendue possible. Essayez de ne pas trop forcer ni de vous jurer à vous-même : « Cette fois, je vais réussir à conquérir mon intuition. » Il ne faut pas la traiter en ennemie, mais en amie à amadouer et à accueillir. Au lieu de vous jurer que vous allez la conquérir, formulez une affirmation disant qu'il vous est facile d'y accéder, comme : « Je sais que je suis réellement intuitif. Je sais qu'il me

sera facile d'accéder à mon intuition et que je peux sans peine m'exercer régulièrement à la développer. » Ou encore : « Je sais que mon intuition est mon alliée et que si je prépare sa venue, elle sera au rendez-vous. »

Comme nous l'avons déjà expliqué, le processus d'accès à l'intuition exige de la réceptivité, ce qui nécessite un ralentissement des ondes cérébrales. Si vous vous forcez trop, vous générerez des ondes cérébrales bêta qui, vous vous en souviendrez, ne sont pas propices au processus intuitif.

Lorsque vous cultivez votre intuition, dites-vous qu'elle vous vient sans peine et faites de nombreuses pauses. Il arrive que l'on fasse des découvertes intéressantes dans les intervalles entre nos différentes activités.

Votre intuition se développera en beauté si vous vous exercez de manière détendue et intermittente.

2. Évitez de vous hâter ou d'être impatient

Persuadés que l'information intuitive devrait surgir spontanément, nous sommes souvent pressés de la recevoir, ce qui est tout à fait naturel. Cependant, nous risquons alors d'être impatients, d'aller trop vite et de passer à côté d'éléments qui mettent un certain temps à se former.

Cela risque aussi de se produire lorsque vous souhaitez capter de l'information pour quelqu'un d'autre et que la personne est à vos côtés. Peut-être pourriez-vous craindre que si vous prenez votre temps, elle s'impatientera ou ne comprendra pas pourquoi l'information ne vient pas tout de suite. Vous pourriez vous sentir contraint de « donner une bonne performance » et d'être efficace.

Vous allez vous nuire à vous-même si vous hâtez le processus de réception de l'information et faites preuve d'impatience. Vous risquez en outre de rater certains éléments de réponse.

Assurez-vous de ne pas vous précipiter ni d'être impatient lorsque vous travaillez avec votre intuition.

Au lieu de cela

Soyez indulgent envers vous-même et votre intuition. Prenez conscience du fait que l'information met parfois un peu de temps à se former dans votre conscience et acceptez-le. Ceci est particulièrement vrai lorsque l'information se présente sous forme d'impressions. Il arrive alors que cela prenne un certain temps.

Si vous utilisez la méthode de syntonisation décrite au chapitre 4 ou les exercices d'imagerie proposés, vous devriez presque toujours réussir à capter de l'information. Tâchez de vous souvenir de ce qui précède et soyez patient pendant que l'information se fraie un chemin jusqu'à vous.

3. Ne laissez aucun élément de votre bagage personnel teinter l'information

Savez-vous pourquoi c'est si important ? Je suis certaine que oui, car nous en avons parlé abondamment. L'information captée doit être aussi exacte et fiable que possible, n'est-ce pas ? Comme vous le savez déjà, si votre bagage personnel l'influence, elle ne sera certainement ni exacte ni fiable.

Cet écueil est l'un des plus fréquemment rencontrés lorsqu'on s'exerce à l'intuition, et il y en a plus d'un qui tombe dans le piège.

Essayez donc, dans la mesure du possible, de ne pas laisser votre bagage personnel teinter l'information intuitive que vous captez.

Au lieu de cela

Comme je l'ai déjà dit, je ne connais pas de meilleure façon que la syntonisation (expliquée au chapitre 4) pour court-circuiter le bagage personnel. Vous atteindrez ainsi un niveau de conscience plus profond tout en faisant le vide dans votre esprit, et l'information reçue sera plus pure. Alors, je vous en prie, utilisez cette méthode. J'ai vu des étudiants

essayer de prendre un raccourci et sauter par-dessus l'étape de la syntonisation, mais dans de tels cas, l'information reçue risque de ne pas être aussi fiable. Faites donc en sorte de toujours syntoniser comme je vous l'ai enseigné.

N'oubliez pas que vous pouvez toujours syntoniser de nouveau pour vérifier la validité de l'information captée et demander si elle est fiable ou teintée par votre bagage personnel.

La syntonisation peut vous rendre de grands services si vous observez la marche à suivre proposée.

4. Ne vous fiez pas uniquement à votre cerveau droit

L'intuition n'est pas la seule faculté associée au cerveau droit. La créativité (tant dans le domaine des arts que de la pensée), la rêverie, les émotions et d'autres facultés encore en dépendent. Nous risquons donc d'utiliser tellement les facultés du cerveau droit que nous en négligeons celles du cerveau gauche (comme la logique, l'analyse, etc.). Bien que certaines personnes soient d'avis que l'on devrait choisir entre le cerveau droit et le cerveau gauche, le fait d'utiliser les deux hémisphères ne peut qu'enrichir votre intuition... et votre vie.

Si vous tombez dans le piège qui consiste à utiliser principalement le cerveau droit et à compter surtout sur celui-ci, vous vous priverez d'autres modes de fonctionnement, sans parler du manque d'équilibre dont votre esprit souffrira.

Songez aussi que certaines des étapes qui suivent la réception d'information, comme l'évaluation et la mise en application, font appel au cerveau gauche. Pour utiliser votre intuition à sa pleine capacité, vous devrez donc faire appel à certaines fonctions de l'hémisphère gauche. Ne comptez pas uniquement sur votre cerveau droit, car vous ne profiterez pas au maximum de ce que peut vous apporter l'intuition.

Au lieu de cela

Je parie que vous souhaitez utiliser votre intuition le plus efficacement possible et l'appliquer au plus grand nombre possible de situations dans votre vie. N'est-ce pas ? L'intuition peut enrichir votre vie de mille et une façons. Je vous souhaite de les découvrir toutes et de développer au maximum votre potentiel intuitif.

Pour y parvenir, acceptez de faire de la place à vos facultés relevant du cerveau gauche. N'oubliez pas de suivre les étapes supplémentaires décrites au chapitre 7, dont l'évaluation, la décantation et la mise en application, car elles font appel à votre cerveau gauche.

N'oubliez pas d'accorder de l'importance à votre hémisphère gauche. Chacun des hémisphères est en quelque sorte spécialisé, mais ils collaborent aussi ensemble et se complètent. En outre, certaines tâches sollicitent activement les deux hémisphères à la fois. Faites en sorte de les utiliser et de les cultiver tous les deux. Si nous en avons deux, il y a une raison à cela. Votre vie et votre intuition y gagneront beaucoup.

5. Évitez de mettre en doute l'information reçue

L'un des plus grands défis qui attendent les débutants en intuition consiste à faire confiance à l'information captée. Je ne sais combien d'étudiants m'ont demandé comment faire pour apprendre à se fier à leur intuition. Ils me disent des choses comme : « Je sais que je suis intuitif. Souvent, quelque chose me dit ce que je devrais faire ou ne pas faire, mais je n'arrive pas à y croire. »

Beaucoup de gens rejettent l'information qu'ils reçoivent parce qu'ils entretiennent un préjugé culturel contre l'intuition. Nous avons presque tous appris à la considérer comme suspecte ou peu fiable.

Si vous souhaitez réellement apprendre à utiliser votre intuition, vous devez absolument admettre l'existence d'un tel conditionnement culturel, puis décider d'y souscrire ou de le reprogrammer.

Si vous choisissez de le reprogrammer de manière à tirer le maximum de votre intuition, rappelez-vous de ne jamais rejeter de l'information que vous percevez comme valide.

Au lieu de cela

Choisissez de respecter votre intuition et apprenez à vous y fier. Je suis prête à parier que vous avez déjà eu des expériences intuitives concluantes. Associées aux exercices proposés dans ce livre, elles devraient vous avoir convaincu de l'existence de l'intuition et du respect qu'elle mérite.

Lorsque vous aurez commencé à respecter votre intuition, il devrait être beaucoup plus facile d'y ajouter foi. En outre, plus vous recevrez d'information exacte, plus votre confiance grandira. Moins vous aurez confiance en votre intuition, plus vous obtiendrez des résultats négatifs entraînant des conséquences fâcheuses et plus vous serez porté à leur ajouter foi.

Pour tirer tout le parti possible de votre intuition et en récolter les fruits, vous devez lui faire confiance et l'écouter.

6. Ne faites pas fi de vos réactions viscérales et de vos sensations corporelles

En général, les gens associent l'intuition à l'esprit. Ils pensent que le cerveau est le seul organe à recevoir de l'information intuitive. Cela vous ressemble-t-il ? Si oui, n'oubliez pas le reste de votre corps. Beaucoup de gens, très conscients de leurs réactions viscérales, ignorent peut-être que d'autres parties du corps peuvent également capter de l'information.

Au chapitre 2, nous avons évoqué la découverte de fondements scientifiques aux réactions viscérales. Tout comme votre cœur et votre peau, vos viscères sont capables de percevoir et de capter de l'information.

Lorsque vous faites appel à votre intuition, et non seulement lorsque vous vous exercez à la développer, n'oubliez pas d'être attentif à ce que ressentent non seulement vos viscères, mais votre corps en entier. Méfiez-vous du piège qui consiste à croire que seul votre esprit peut capter de l'information. Et si vous sentez vos viscères (ou votre cœur, votre peau ou toute autre partie de votre corps) réagir d'une quelconque façon, n'écartez pas ces sensations du revers de la main.

Au lieu de cela

J'admets que, pendant de nombreuses années, j'ai eu tendance à négliger mes sensations corporelles, sauf si je ressentais une douleur intense. Depuis, j'ai appris à porter attention à ce que mon corps ressent et à ce qu'il peut bien vouloir me dire. Maintenant que vous savez que n'importe quelle partie du corps peut capter de l'information et vous envoyer des signaux, vous comprenez l'importance d'écouter tout votre corps et d'apprendre son langage.

Chaque fois que vous vous exercez à syntoniser et à utiliser votre intuition, pensez à votre corps et soyez à l'affût des différents signaux qu'il peut vous envoyer comme les réactions viscérales, les frissons, les modifications dans le rythme cardiaque, ou quoi que ce soit d'autre. Souvenez-vous de la méthode que je vous ai enseignée au chapitre 4 pour communiquer avec votre corps et capter consciemment l'information que celui-ci pourrait avoir enregistrée.

Votre corps peut être un véritable allié dans le développement de votre intuition. N'oubliez donc pas de faire équipe avec lui et de porter attention à ce qu'il essaie de vous transmettre.

7. Ne sous-estimez pas votre capacité à développer ou à utiliser votre intuition

Avez-vous déjà cru que vous n'étiez pas intuitif ? Si vous vous souvenez bien, j'avais moi-même l'habitude de penser cela. Les

croyances négatives peuvent parfois se matérialiser. Le manque de confiance peut en effet vous mettre des bâtons dans les roues, et tout scepticisme à l'égard de votre potentiel intuitif peut en empêcher le développement.

Évitez de penser que vous n'êtes pas doué pour l'intuition, car c'est entièrement faux. Ne laissez pas le manque de foi dans vos aptitudes intuitives vous empêcher de développer votre potentiel.

Au lieu de cela

Pensez que vous êtes doué pour l'intuition et que vous êtes capable de vous en servir ! N'oubliez pas que pratiquement tout le monde l'est dans une certaine mesure et qu'il s'agit, en gros, de découvrir la manière dont votre intuition fonctionne et s'adresse à vous.

S'il vous arrive de recommencer à douter de vos aptitudes, rappelez-vous que vous êtes réellement intuitif. Vous pouvez également réciter des affirmations comme celles-ci : « Je sais que je suis intuitif et parfaitement capable de découvrir mon intuition, de la développer et d'en faire usage dans ma propre vie. »

Rappelez-vous ce qui précède aussi souvent qu'il le faudra pour retrouver votre confiance.

Chaque fois que vous faites l'un des exercices proposés dans ce livre et que vous recevez de l'information, rappelez-vous que vous êtes intuitif.

Car c'est réellement le cas !

8. Ne posez pas de limites à votre intuition

Certaines personnes se sentent intuitives, mais se croient limitées à une seule façon de recevoir de l'information, à une ou deux formes d'intuition ou à certains types d'information. Cette façon de penser vous limite et vous empêche de faire pleinement l'expérience de l'intuition.

Ne posez pas de limites à ce que vous pensez pouvoir faire avec votre intuition. Si vous vous lancez dans le développement de votre intuition en pensant que certains aspects ne sont pas à votre portée, vous serez piégé. Cela vous empêchera de vivre et de déployer votre potentiel intuitif à sa pleine capacité.

Évitez, si possible, de vous dire que vous êtes limité dans l'usage que vous pouvez faire de votre intuition ou que seules certaines formes ou certains de ses aspects vous sont accessibles.

Au lieu de cela

Accordez-vous la permission de ne pas porter de jugement sur ce que vous pouvez obtenir ou non de votre intuition. L'une des façons les plus sages et les plus productives de la développer consiste à mettre de côté toute idée préconçue sur la façon dont elle se manifestera chez vous et sur votre capacité de l'exploiter. Vous partirez gagnant si vous abordez l'intuition en rêvant simplement à tout ce qu'elle vous réserve de merveilleux.

Voici une façon d'y arriver. Nous allons reprendre une image déjà utilisée : celle du coffre aux trésors. Imaginez que votre intuition est un coffre aux trésors fermé, posé là devant vous, mais dérobé à votre vue. Pendant que vous vous l'imaginez, songez que vous n'avez aucune idée de ce qu'il renferme, tout en sachant pertinemment qu'un immense trésor s'y cache. Ce trésor ne vous sera révélé qu'au moment où vous commencerez à cultiver votre intuition.

Cette image reflète sans doute la réalité mieux que vous ne le croyez. Je peux vous assurer qu'à mon grand étonnement et pour mon immense plaisir, j'ai reçu de l'intuition bien plus que je ne l'aurais jamais cru. Et cela pourrait vous arriver à vous aussi, dans la mesure où vous continuez à vous émerveiller devant les nombreuses facettes de votre intuition ne demandant qu'à être découvertes.

Préparez-vous à recevoir de l'information à tout moment et à tout propos. Cette ouverture vous sera profitable.

9. Ne vous attendez pas à ne travailler qu'avec une facette de votre intuition en bloquant toutes les autres

Même si vous avez vécu certaines expériences avec votre intuition par le passé, il ne faudrait pas vous attendre à ce qu'elle continue à se manifester de la même façon, ni croire que vous êtes limité à ce que vous en connaissez déjà. Par exemple, même si vous avez surtout été habitué à percevoir des images, ne vous attendez pas à recevoir uniquement de l'information visuelle dans l'avenir. Sinon, vous risquez de bloquer les autres formes de manifestation et d'empêcher votre intuition de vous apparaître de toutes les façons possibles.

Nous, les humains, avons naturellement tendance à fonder nos attentes sur notre expérience du passé, ce qui peut beaucoup nous limiter si nous sommes persuadés que rien de nouveau ne nous attend.

Lorsque vous invitez votre intuition à vous transmettre une information, il ne faut jamais fixer les modalités d'avance. Si vous vous attendez à ce que votre intuition s'exprime toujours de la même façon ou se manifeste sous une même forme, sans jamais déroger, c'est comme si, inconsciemment, vous lui imposiez des conditions et des limites. Évitez donc de la limiter et de lui imposer vos conditions lorsque vous l'invitez à communiquer avec vous.

Au lieu de cela

Plutôt que de vous attendre à ce que votre intuition s'exprime sans cesse de la même façon, soyez ouvert à toutes sortes d'autres possibilités déterminées non pas par vous, mais par votre intuition elle-même. Pour que ce soit plus facile, montrez-vous curieux et demandez-vous combien de facettes différentes elle peut revêtir. Le sens de l'émerveillement peut

aussi vous donner un coup de pouce. Laissez-vous éblouir par la merveilleuse capacité de métamorphose de votre intuition.

Si vous faites cela, je suis persuadée que vous apprendrez des choses étonnantes. Il arrive que l'intuition n'obéisse qu'à elle-même, dans un souci de bonté et de bienveillance. Laissez-lui carte blanche et préparez-vous à être agréablement surpris.

10. Ne sautez pas aux conclusions et ne prenez aucune décision à la hâte

Comme nous l'avons vu au chapitre 2, l'intuition peut être très utile lors de la prise de décisions... si vous ne vous hâtez pas. Devant une décision importante à prendre, de nombreuses personnes s'imaginent ne pas pouvoir attendre. Une décision prise à la hâte se solde souvent par une erreur qui finit par être regrettée.

Votre intuition peut vous dire si votre décision est la bonne. Si vous êtes impatient et que vous insistez pour prendre une décision avant de sentir viscéralement que c'est la bonne, elle risque d'être tout sauf idéale.

Le même phénomène se produit lorsque vous sautez trop rapidement aux conclusions. Si vous ne les faites pas d'abord valider par votre intuition, elles risquent d'être erronées.

Peu importe votre degré d'empressement, ne sciez pas la branche sur laquelle vous êtes assis par des décisions hâtives ou des conclusions prématurées.

Au lieu de cela

Au fur et à mesure que vous cultiverez et utiliserez votre intuition, vous aurez de plus en plus confiance en elle. N'oubliez pas qu'elle peut réellement vous aider à prendre des décisions, car elle saura laquelle est la bonne et, lorsque vous l'aurez trouvée, il y a de fortes chances pour qu'elle vous fasse signe.

Cependant, n'oubliez pas que dans certaines décisions, plus complexes que d'autres, de nombreux facteurs entrent en jeu. Il y a des décisions qui se prennent assez rapidement, tandis que d'autres nécessitent un temps de traitement — surtout intérieur — plus long. Lorsque vous avez une décision importante à prendre, accordez-vous suffisamment de temps pour trouver la meilleure option possible, afin de ne pas regretter votre empressement par la suite.

Pendant que vous considérez les différentes options, essayez de voir si, lorsque vous avez une décision à prendre, votre intuition se manifeste généralement de la même façon pour vous faire savoir que vous avez raison. Si c'est le cas, remarquez ce que vous avez ressenti et la manière dont cela s'est produit. Il serait bon de le noter dans votre journal.

L'intuition est une merveilleuse alliée lorsque vient le temps de prendre une décision : n'hésitez pas à vous en servir !

11. Évitez de planer

Utiliser son intuition nécessite d'entrer dans des états de conscience différents de ceux dans lesquels nous sommes à l'état de veille. Et il en va de même pour la méditation, bien entendu. Ces états de conscience peuvent être très agréables, au point où vous vous surprendrez parfois à les préférer à ce que vous ressentez en temps normal. Vous risquez donc d'oublier de revenir dans la réalité afin de retrouver votre état de conscience habituel.

Qu'arrive-t-il lorsque nous demeurons dans ces autres états de conscience ? Nous ne sommes plus enracinés et nous avons plus de mal à faire face aux exigences de notre monde et de la vie en trois dimensions. C'est comme de manger trop de friandises : le mal d'estomac n'est pas bien loin derrière. Il peut être agréable de passer un peu de temps dans ces états de conscience, mais y élire domicile risque de nous occasionner des ennuis.

Au lieu de cela

Chaque fois que vous faites appel à votre intuition et atteignez des niveaux de conscience plus profonds, n'oubliez pas de revenir ensuite dans la réalité du moment présent. La relaxation est en soi une bonne chose, mais le travail et les tâches quotidiennes ont aussi leur rôle à jouer dans la vie, de même que les états de conscience nécessaires à leur accomplissement.

Vous pouvez cultiver et utiliser votre intuition tout en restant ancré dans le moment présent et en voyant à vos obligations, aussi banales vous paraissent-elles.

N'oubliez pas l'importance de rester souple mentalement, de manière à passer aisément d'un état de conscience à un autre, que vous méditez, soyez concentré sur une tâche, utilisiez votre intuition ou fassiez toute autre chose. Assurez-vous d'entrer régulièrement dans chaque état de conscience.

12. Ne restez pas toujours ouvert et réceptif

Comme je vous l'ai déjà expliqué, l'intuition consiste à recevoir de l'information. Elle exige donc d'être en mode réceptif. Pour recevoir de l'information, vous devez être ouvert. Cependant, aimeriez-vous rester ouvert en permanence ?

L'une des conséquences possibles du travail sur l'intuition est l'augmentation de la sensibilité. Nous en avons déjà parlé. Lorsque vous combinez l'ouverture d'esprit et une sensibilité accrue, cela peut déboucher sur une trop grande sensibilité émotionnelle et énergétique. Une émotion non maîtrisée comporte des inconvénients évidents. Et une trop grande ouverture énergétique peut entraîner également de fâcheux effets secondaires.

Si vous êtes trop ouvert sur le plan énergétique, vous risquez de laisser entrer des énergies discordantes ou déplaisantes qui peuvent

vous nuire. Vous risquez de vous sentir déprimé ou de mauvaise humeur pour toutes sortes de raisons ou sans raison apparente, simplement parce que vous avez laissé entrer en vous l'énergie de quelqu'un d'autre qui se sentait ainsi. Vous pourriez également vous sentir vidé.

Il est bien sûr important d'être ouvert pendant que vous recevez de l'information intuitive, mais il ne faut pas rester ouvert et réceptif en permanence. Votre bien-être et votre santé en dépendent.

Au lieu de cela

Apprenez à ériger une barrière protectrice autour de vous. Il est très important de trouver une façon d'ériger cette barrière pendant que vous travaillez avec votre intuition et de « fermer la porte » lorsque vous avez fini de syntoniser et de recevoir de l'information. J'admets que c'est parfois plus facile à dire qu'à faire.

Ériger une barrière protectrice n'est pas aussi aisé que d'appuyer sur un bouton. Voici donc un exercice qui vous permet d'en ériger une instantanément. Personnellement, je suis restée trop ouverte pendant quelques années après avoir commencé à travailler comme intuitive. Certains clients me l'ont même dit, en ajoutant que je n'avais pas de barrière protectrice. À l'époque, cela ne me disait rien et, à vrai dire, je n'étais pas du tout convaincue d'en avoir besoin. Mais après un certain nombre d'années, j'ai commencé à attraper toutes sortes de petits virus. La lumière s'est faite et j'ai compris que mes ennuis de santé chroniques étaient causés par l'absence de barrière protectrice.

Comment faire, donc, pour ne pas être trop ouvert et éviter d'absorber les énergies négatives des autres ? Comment se protéger ? Voici ce que je vous conseille.

Premièrement, reportez-vous à la première méditation guidée que nous avons faite, au chapitre 5. Vous rappelez-vous que je vous ai demandé de

noter la façon dont vous vous sentiez après la méditation ? Si cela ne vous revient pas immédiatement, reportez-vous à vos notes. Vous sentiez-vous vraiment calme, comme si rien ne pouvait vous déranger ? C'est ce que nous ressentons lorsque nous sommes centrés.

Vous devriez pouvoir revivre cette sensation à volonté. C'est une partie de ce qu'il faut faire pour ériger une barrière protectrice.

Deuxièmement, vous devriez méditer régulièrement, afin de vous sentir de plus en plus souvent calme et centré. L'importance de ce qui précède ne devrait pas être sous-estimée.

Vous devriez aussi décider formellement de l'importance d'être centré et en être suffisamment convaincu pour que rien ni personne ne puisse vous déloger de votre centre. Pour y arriver, il faut absolument prendre conscience du fait que vous méritez d'avoir un espace personnel sacré, et ne pas vous sentir vidé. Ceci est impératif, car si vous ne le décidez pas préalablement, vous n'arriverez pas à ériger cette barrière protectrice.

La prochaine étape consiste à prendre conscience de la façon dont vous vous sentez en présence des autres. Remarquez le moindre tiraillement qui risque de vous déloger de votre centre. Vous sentez-vous fatigué en présence de certaines personnes ou après avoir passé du temps avec elles ? Si oui, « éloignez-vous » énergétiquement et rapatriez votre énergie. Vous pouvez essayer de vous imaginer à l'intérieur d'une bulle ou faire comme s'il y avait un mur entre vous et l'autre personne.

Cette démarche s'appliquera également s'il vous arrive de capter de l'information pour quelqu'un d'autre, comme un ami, un parent ou un client. Il s'agira à ce moment-là de vous ouvrir consciemment à l'autre tout en évaluant la qualité de l'énergie que vous captez, afin de bloquer toute énergie discordante risquant de vous affecter. À la fin de la séance, vous devrez fermer votre « porte » (au figuré, bien entendu) et vous

retirer énergétiquement si vous sentez qu'on essaie de vous soutirer de l'énergie.

Après avoir capté de l'information pour quelqu'un d'autre, le fait de méditer et de puiser de nouveau dans l'énergie pure de votre centre peut aussi vous purifier et vous revigorer, tout en vous recentrant. Il va sans dire que l'utilisation de la syntonisation en vue d'accéder à votre intuition vous aidera elle aussi à vous centrer.

Comme je l'ai déjà mentionné, ériger une barrière protectrice n'est pas aussi simple que d'appuyer sur un bouton. Cela demande de l'entraînement. Si vous vous y exercez régulièrement, vous devriez vous améliorer avec le temps. Plus vous parviendrez à vous centrer, plus vous goûterez au plaisir et au pouvoir que cela procure, et plus vous serez motivé à empêcher quiconque de vous décentrer. À ma connaissance, il n'existe pas de meilleure façon de trouver son centre que de s'adonner à la méditation. Ce n'est qu'un des innombrables bienfaits que procure cette pratique. Voilà pourquoi il est si important de méditer régulièrement.

Je vous conseille également de vérifier si on ne vous aurait pas, par hasard, inculqué une fausse croyance selon laquelle vous ne méritez pas de vous sentir protégé ou centré. Cela pourrait vous dissuader d'ériger une barrière protectrice, vous donner l'impression de ne pas le mériter ou vous culpabiliser si vous en érigiez une. Si vous entendez dans votre tête des messages enregistrés de ce genre ou que vous entretenez d'autres croyances du même type, donnez-vous la peine de les déprogrammer. Réciter une affirmation comme celle-ci pourrait vous aider : « Je sais que je mérite de me sentir protégé et centré, et d'ériger une barrière protectrice autour de moi. » Lorsque vous utilisez une affirmation, récitez-la régulièrement deux fois par jour : le matin et le soir avant d'aller au lit, et ce, jusqu'à ce que l'ancien programme ait été remplacé.

Si vous vous entendez riposter (c'est votre inconscient qui répond de manière négative), notez vos réponses, puis utilisez d'autres affirmations pour les désamorcer. (En général, les ripostes de ce genre indiquent la présence de blocages sous-jacents ; le fait d'en prendre connaissance permet souvent de s'en débarrasser.)

Il est réellement possible de faire preuve de compassion envers les autres sans s'ouvrir au point d'être vidé. Ne vous sentez pas coupable de vous protéger.

13. Ne vous laissez pas submerger par les stimuli

Ceci va de pair avec les mises en garde sur la nécessité de se protéger suffisamment et de ne pas être trop ouvert. Si vous êtes trop sensible ou que vous restez ouvert trop longtemps, vous risquez d'être bombardé de stimuli extérieurs, ce qui peut se révéler passablement exténuant, en plus de vous distraire.

Au lieu de cela

Si vous souhaitez obtenir de l'information intuitive fiable et de qualité, trouvez une façon de vous concentrer et d'empêcher les stimuli extérieurs de vous atteindre.

Pour développer et utiliser votre intuition à sa pleine capacité, vous devez vous concentrer, surtout lors de la syntonisation. Si vous êtes distrait pendant cette étape, la qualité et la fiabilité de l'information captée risquent d'en souffrir. Vous serez interrompu, la réception sera brouillée et votre niveau de conscience, perturbé.

Il faut reconnaître qu'il est ardu de ne pas se laisser distraire par ce qui se passe autour de nous, surtout en présence d'un bruit fort et soudain. Lorsque j'ai commencé à offrir des mini-consultations dans les salons de l'ésotérisme, j'étais déconcertée par l'ampleur du bruit, comme je l'ai expliqué précédemment. Sans crier gare, une voix tonitruante sortait avec fracas des haut-parleurs pour attirer notre attention sur une chose ou sur

une autre. Il était très difficile de se concentrer dans de telles circonstances.

J'ai quand même continué à participer à ces événements et j'ai constaté qu'avec le temps, il m'était de plus en plus facile de me concentrer, même si j'étais interrompue inopinément par un bruit assourdissant. Il fallait simplement que je continue à m'exercer et, avec le temps, j'ai pu bloquer les distractions extérieures tout en syntonisant.

Même si vous êtes distrait par les bruits et autres stimuli tandis que vous essayez de syntoniser, vous pouvez parvenir, à force de vous y exercer, à bloquer ces distractions. Il faut simplement continuer à vous entraîner.

Si vous êtes distrait par le bruit ou tout autre stimulus avant d'avoir appris à les écarter, ouvrez simplement les yeux, prenez une grande respiration, fermez les yeux de nouveau et recommencez à syntoniser, car l'information que vous avez captée pendant que vous étiez distrait risque d'être inexacte ou incomplète.

Au fur et à mesure que vous vous exercerez à syntoniser, vous aurez de plus en plus de facilité à ne pas vous laisser distraire par ce qui se passe autour de vous.

14. Ne tenez pas compte des commentaires négatifs ou des moqueries des autres

Lorsqu'on développe et utilise son intuition, l'un des défis consiste à apprendre à lui faire confiance. Comme cela ne se fait pas du jour au lendemain, tout appui de la part de votre entourage ne peut qu'accélérer vos progrès. Si, au contraire, vos proches ne vous soutiennent pas, vous risquez de progresser plus lentement et de douter de vous-même.

Malheureusement, certains se montrent négatifs ou sarcastiques devant quiconque essaie d'utiliser son intuition. S'il y a des gens qui réagissent de la sorte dans votre entourage, gardez-vous bien d'écouter

leurs commentaires négatifs. N'accordez aucune importance à quiconque se moque de vous et de vos tentatives d'accéder à votre intuition, de l'aiguiser et de l'utiliser.

Il vaut mieux parfois s'écouter et ne pas tenir compte des commentaires négatifs que les autres nous adressent directement ou indirectement. Et c'est exactement ce que vous devez faire dans un cas comme celui-là.

Au lieu de cela

Si vous voulez réellement développer votre intuition et en faire un outil, il est impératif de bloquer tout commentaire de quiconque affirme que vous n'y arriverez pas, qu'il s'agit d'idiotie ou qu'il est impossible que l'information que vous captez soit véridique.

Accordez-vous la permission de ne pas tenir compte des détracteurs qui vous entourent, peu importe leur degré de bonne volonté ou de proximité.

Étouffez tout commentaire négatif de la part de ceux qui mettent en doute vos compétences ou la validité même de l'intuition. Au lieu de cela, ayez confiance dans vos aptitudes intuitives et dans ce que votre intuition doit vous dire.

15. Ne donnez ni conseils ni renseignements non sollicités à qui que ce soit

Lorsqu'on cultive son intuition, on risque de tomber dans le piège qui consiste à croire que les autres ont besoin de notre aide. C'est parfois vrai, surtout si vous commencez à travailler avec l'intuition de manière professionnelle.

Cependant, il est faux de croire que le simple fait d'avoir développé votre intuition vous oblige à fournir de l'information aux autres, même s'ils ne vous l'ont pas demandé. Aborder quelqu'un en lui disant que vous avez de l'information à lui communiquer alors que cette personne ne vous a rien demandé, c'est franchir une limite à ne pas dépasser. (Je

sais à quel point cela peut être vécu comme une intrusion, car au fil des ans, j'en ai moi-même été victime.)

Évitez d'accoster un étranger pour lui transmettre de l'information non sollicitée.

Ne supposez jamais que les autres sont intéressés par l'information intuitive que vous avez captée s'ils n'ont pas demandé à la connaître.

Ne communiquez jamais d'information intuitive à une personne que vous connaissez, à moins d'avoir reçu sa permission ou qu'elle vous l'ait demandé.

Au lieu de cela

Ne donnez d'information ou de conseils qu'à ceux qui vous en font la demande. Lorsque vous communiquez de l'information à quelqu'un, assurez-vous de respecter ses limites et son intimité. Ne fournissez aucun renseignement non sollicité.

Demandez toujours la permission de l'intéressé avant même d'essayer d'accéder à de l'information intuitive le concernant. Efforcez-vous de respecter les limites et la vie privée des autres, ainsi que leur caractère sacré. Il existe une seule exception à ce qui précède : lorsque vous savez intuitivement quelque chose qui pourrait sauver la vie de quelqu'un ou empêcher qu'un préjudice lui soit porté.

Sauf en cas d'urgence, respectez les limites et la vie privée des autres.

16. Ne présumez pas savoir ce qui convient le mieux aux autres

Un autre piège guette certaines personnes parmi celles qui cultivent et utilisent leur intuition. Elles se croient détentrices d'informations privilégiées et s'imaginent savoir mieux que quiconque ce qui est bon pour les autres ou comment ils devraient vivre leur vie.

Il est important de comprendre que le seul fait d'avoir accès à votre intuition ne fait pas de vous un initié qui sait comment les autres

devraient mener leur existence. Ne supposez jamais que vous savez ce qui convient le mieux à quiconque.

Fuyez la tentation de croire que vous savez comment les autres devraient vivre leur vie. Une telle attitude dénote un sentiment de supériorité et nous porte à les considérer comme étant des personnes dans le besoin ou dépendantes. Cette attitude est totalement dépourvue de respect.

Ne dites jamais à personne que vous savez ce qu'il pourrait améliorer dans sa vie ni comment il devrait vivre.

Au lieu de cela

Respectez la vie privée des autres et le droit de vivre comme ils l'entendent. Il est éminemment important de toujours respecter les autres, ainsi que leur droit à la vie privée et à l'indépendance. N'oubliez pas que les gens ont leur vie personnelle, qu'ils sont parfaitement autonomes et que leur capacité à gérer leur vie mérite notre respect.

Si vous êtes tenté de dire à quelqu'un ce qu'il devrait faire parce que vous avez reçu de l'information intuitive le concernant, mordez-vous la langue et rappelez-vous ce qui précède.

Lorsque vous communiquez l'information intuitive que vous avez captée, à la suite d'une demande, formulez-la de manière respectueuse et non dictatoriale. Au lieu de dire : « Tu ne devrais pas faire ou dire ceci ou cela », dites plutôt : « Selon ce que je perçois, telle ou telle approche n'est peut-être pas la meilleure, va peut-être à l'encontre du but recherché, ou risque de ne pas t'aider. » Vous pouvez aussi dire à l'intéressé que certaines de ses actions ne donnent pas les résultats escomptés, mais seulement si vous avez perçu intuitivement les conséquences négatives de ces actions.

Il est possible de fournir aux autres de l'information intuitive utile sans aller trop loin et sans leur dire comment mener leur vie.

Restez toujours conscient et respectueux de la capacité des autres à prendre de sages décisions et à tirer un enseignement de leurs « erreurs » ou de leurs expériences douloureuses.

17. Ne vous attendez pas à ce que les autres dépendent de vous

Cette mise en garde rejoint partiellement celles des numéros 15 et 16, mais elle est suffisamment différente pour mériter d'être traitée séparément.

Ceux qui ont développé leur intuition, qui s'en servent de manière passablement fluide et qui captent régulièrement de l'information pour d'autres — à titre professionnel ou pas —, s'attendent parfois inconsciemment à ce que ces personnes deviennent dépendantes d'eux ou souhaitent qu'elles le soient. Lorsque ceux qu'ils ont aidés leur expriment leur gratitude, leurs propres habiletés peuvent leur monter à la tête et cette amplification de l'ego risque de se transformer en une soif de pouvoir alimentée par la dépendance des autres à leur endroit.

S'il vous arrive de sentir que votre ego se gonfle un peu trop lorsque quelqu'un fait l'éloge de vos pouvoirs intuitifs, ne laissez pas la satisfaction que vous éprouvez vous inciter à vouloir que les autres dépendent de vous. Il est évident que quelqu'un (un client ou un ami, si vous captez de l'information pour vos amis) devient dépendant lorsque cette personne s'en remet de plus en plus souvent à vous pour prendre une décision, au lieu de se forger sa propre opinion. Cela vous nuit à tous les deux, en plus d'entraver le développement d'une saine relation d'égal à égal et de faire obstacle aux efforts de l'autre pour être indépendant et parvenir à ses propres conclusions.

Ne soyez pas tenté d'encourager les autres à dépendre de votre capacité à capter de l'information intuitive. Il ne faut pas les empêcher de réfléchir par eux-mêmes. Ne tombez donc pas dans le piège qui consiste à avoir besoin qu'on dépende de vous.

Au lieu de cela

Sachez qu'il est toujours préférable de voir quelqu'un développer une saine confiance en son autonomie et en sa capacité à prendre ses propres décisions. Au besoin, rappelez-vous-le régulièrement.

Lorsque vous mettez votre intuition au service des autres, c'est pour les aider à se prendre en main et non pour renforcer leur lien de dépendance envers vous. S'il vous arrive de souhaiter que vos clients et autres personnes que vous aidez aient besoin de vous au lieu de prendre leurs propres décisions, essayez de mettre fin à cette tendance. Surveillez bien l'émergence possible de ce piège dans votre vie.

N'oubliez pas que vous n'êtes qu'une courroie de transmission et évitez de vous conduire en parent, en gardien ou en gourou.

Encouragez les autres à se prendre en main, y compris à développer leur propre intuition.

Érigez de saines barrières entre vous et les autres et respectez-vous mutuellement.

18. Ne vous enorgueillissez pas de vos capacités intuitives

Il est merveilleux de pouvoir capter et utiliser de l'information intuitive. C'est un atout précieux qui peut enrichir nos vies de mille et une façons, comme je me plais à vous le rappeler et comme vous le savez sûrement, vous aussi. Il faut cependant se méfier de la tentation de se croire doté de pouvoirs « spéciaux » ou de se sentir supérieur.

Évitez de vous percevoir comme un être à part faisant partie des quelques élus dotés de pouvoirs intuitifs ou capables de capter de l'information intuitive valide. Gardez-vous de vous considérer comme quelqu'un de spécial uniquement parce que vous maîtrisez votre potentiel intuitif.

Ne tombez pas dans le piège qui consiste à vous percevoir comme un gourou ou un être supérieur parce que vous avez appris à accéder à

votre pouvoir intuitif inné et à vous en servir.

Au lieu de cela

Restez humble. Il est parfois utile de se rappeler que presque tout le monde possède un potentiel intuitif, même s'il est latent chez bien des gens. En fait, s'il est vrai que l'information est énergie, nous avons tous la même capacité d'y puiser. L'intuition semble donc être passablement démocratique dans son attribution de talents « spéciaux ».

Il est vrai que certaines personnes peuvent accéder à de l'information plus profondément spirituelle ou à des vérités spirituellement plus élevées. (Valerie Hunt en parle dans son excellent livre intitulé *Infinite Mind*.) Cependant, ce n'est pas tout le monde qui a choisi une orientation spirituelle, qui est avisé sur les questions de spiritualité ou qui a atteint un niveau d'évolution élevé sur ce plan. En outre, le seul fait de recevoir de l'information intuitive ne fait pas automatiquement de vous un sage ni un adepte de la spiritualité. Cela dit, tout le monde peut accéder à de l'information intuitive, même si cette capacité reste chez eux inexploitée.

N'oubliez pas qu'une saine dose d'humilité dénote souvent une plus grande sagesse et un niveau de développement personnel plus élevé qu'un orgueil démesuré. En outre, nous avons tous beaucoup à apprendre et nous pouvons continuer d'évoluer pendant notre séjour sur terre.

19. N'en faites pas une obsession

Lors de l'apprentissage d'une nouvelle compétence, surtout si nous considérons cette dernière comme hautement désirable, nous sommes souvent portés à en faire une obsession. Cependant, il n'est pas souhaitable de penser tellement à l'intuition au point de la voir pratiquement dans sa soupe.

N'en faites pas une obsession au détriment du reste. Ne cédez pas à la tentation d'interpréter tout ce qui se passe dans votre vie sous l'angle de l'intuition.

Ne laissez pas votre intuition prendre toute la place, au point d'éclipser les autres choses importantes dans votre vie, comme vos relations interpersonnelles, et ne négligez pas votre hémisphère gauche, dont dépendent vos capacités d'analyse, de logique et de déduction.

Développée correctement, l'intuition peut s'intégrer à d'autres aspects de votre vie et les enrichir, ce qui est merveilleux. C'est un outil très utile qui peut vous être très profitable dans de nombreux autres domaines, mais elle ne devrait jamais les supplanter, les remplacer, ni devenir votre principal centre d'intérêt.

Au lieu de cela

Menez une vie équilibrée et accordez à votre intuition sa juste place. Outre la capacité d'y accéder, vous possédez d'autres habiletés mentales qui jouent des rôles très importants.

Évitez d'être tellement obsédé par le développement de votre intuition que vous en faites trop. Vous finiriez probablement par provoquer l'effet contraire et l'éloigner, comme nous l'avons expliqué précédemment.

Votre intuition et vos aptitudes intuitives ne manqueront pas de croître avec le temps, mais si vous n'arrêtez pas d'y penser, cela vous semblera beaucoup plus long. Nul besoin d'en faire une priorité et d'en surveiller continuellement le développement. Permettez-vous des pauses pendant lesquelles vous cesserez de la cultiver et d'y penser. Il est important, de temps à autre, de chasser cette idée de votre esprit et de vous concentrer sur d'autres aspects de votre vie.

20. Évitez de poser la même question à répétition

Il arrive qu'on essaie de capter de l'information intuitive sur une question qui nous touche émotionnellement (ce qui est loin d'être facile, comme vous le savez), comme notre relation amoureuse, notre emploi ou toute autre chose dont le dénouement nous importe. Lorsque nos émotions entrent en jeu, nous risquons davantage d'être insatisfaits des

réponses obtenues et d'être tentés de poser la même question plusieurs fois d'affilée. Ne vous en voulez pas si cela vous arrive, car nous sommes tous susceptibles de céder à cette tentation.

Cela dit, essayez de ne pas poser la même question à répétition et d'en faire une obsession. Vous risqueriez d'obtenir de l'information de moins en moins utile, voire totalement incompréhensible. Dans de tels cas, c'est presque comme si l'univers ou vos guides vous réprimandaient et vous disaient d'arrêter de poser la même question.

Évitez donc de succomber à la tentation de demander toujours la même chose.

Au lieu de cela

Lorsque nous sommes personnellement concernés, nous pouvons généralement fixer à deux le nombre maximum de fois où il est acceptable de poser la même question. Cela exige du discernement, mais en réalité, nous le savons presque toujours lorsqu'une question nous touche personnellement. Nous sommes inquiets du dénouement ou avons du mal à penser à autre chose. Lorsque vous savez que vous êtes émotionnellement relié à la question que vous essayez d'éclaircir intuitivement, rappelez-vous ce qui précède.

Si vous n'êtes pas satisfait des réponses reçues, vous pouvez réessayer. Si vous n'êtes toujours pas satisfait, rappelez-vous que dans les circonstances, il faut attendre au moins une journée avant de reposer la question.

Avant d'essayer d'obtenir un supplément d'information portant sur le même sujet, il est préférable d'attendre un ou deux jours. Si votre canal de réception est clair et que votre bagage personnel n'est pas un obstacle, vous devriez finir par capter davantage d'information utile.

21. Évitez de voir du sens partout

Lorsque nous commençons à travailler avec notre intuition, il nous arrive d'avoir tellement de plaisir que nous cherchons partout des réponses et attribuons un sens au moindre signe. Ceci est particulièrement vrai en ce qui a trait à la synchronicité, un phénomène pouvant être décrit comme l'arrivée simultanée d'événements non reliés entre eux, mais qui semblent avoir un dénominateur commun ou être porteurs d'un message. (Le scénario du chapitre 1 mettant en scène Sherry, une femme violentée par son conjoint qui finit par trouver du secours dans un foyer pour femmes battues, en est un bon exemple.)

Tout ce qui ressemble de près ou de loin à un phénomène de synchronicité peut faire surgir en nous la question suivante : « Mais qu'est-ce que cela peut bien vouloir dire ? »

Découvrir le sens caché des choses est certainement gratifiant, mais il est faux de croire que tout est hautement significatif. Une quête exagérée de sens peut mener à l'épuisement. Si vous cherchez du sens partout, vous travaillez trop fort. Si certains événements sont porteurs d'un message qui vous concerne, votre intuition vous le dira.

Évitez de chercher partout des messages qui vont bouleverser le cours des choses, et de croire que tout vous parle et a de l'importance.

Au lieu de cela

Apprenez à distinguer ce qui est significatif de ce qui ne l'est pas. L'intuition est un outil dont on acquiert la maîtrise graduellement ; il ne faut pas vous mettre à tout scruter à la loupe et à chercher un sens caché à tout ce qui vous arrive.

Bien sûr, vous trouverez parfois du sens dans certains événements ou certaines situations, mais pas tout le temps. Le discernement peut jouer un rôle important dans le développement de votre intuition. Exercez-vous donc à déterminer si l'information que vous captez revêt une signification pour vous et faites de même pour les phénomènes de synchronicité. Votre

capacité à déterminer ce qui est réellement significatif va se développer et s'accroître avec le temps. Votre intuition vous y aidera.

Soyez bienveillant et patient avec vous-même pendant que vous faites l'apprentissage de cette aptitude.

Laissez votre instinct et votre savoir intérieur vous guider dans la connaissance de ce qui est réellement significatif.

22. N'oubliez pas vos valeurs morales et vos principes

Tâchez de ne pas considérer l'intuition et son développement comme distincts du reste de votre vie. Ne faites pas comme ces gens d'affaires qui jettent par-dessus bord leurs valeurs morales et leurs principes sous prétexte que « les affaires sont les affaires ». Évitez d'avoir ce genre d'attitude par rapport à votre intuition. Ne la soustrayez pas à l'influence de votre conscience.

L'intuition fait bel et bien partie de votre vie. Il ne faut pas l'exclure de l'ensemble de vos valeurs et de vos principes. S'il vous semble immoral de soutirer illégalement de l'argent à quelqu'un ou de mentir pour avancer dans votre carrière, il serait tout aussi immoral d'utiliser votre intuition à ces fins.

Malheureusement, certaines personnes oublient leurs principes lorsqu'elles font un usage professionnel de leur intuition. On a rapporté de nombreux cas de clients qui se sont fait dire par un médium qu'on leur avait jeté un sort dont il pouvait les libérer contre une grosse somme d'argent. Si vous avez de solides valeurs morales et de bons principes, jamais vous n'utiliseriez votre intuition pour obtenir de l'information intuitive sur un rival, sans lui demander sa permission, dans le seul but de faire avancer votre carrière.

Ce ne sont là que deux exemples de pratiques déloyales, mais il existe de nombreuses autres façons de faire fi de ses principes en

matière d'intuition. Il n'est jamais souhaitable de séparer ses valeurs de l'usage que l'on fait de son intuition.

Au lieu de cela

Respectez vos principes et vos valeurs et dites-vous bien que vous voulez avoir la conscience tranquille non seulement dans votre vie en général, mais également dans l'utilisation de votre intuition.

Adhérez à vos valeurs morales et à vos principes lorsque vous utilisez votre intuition, aussi bien pour vous-même que pour les autres. Plus vous êtes intègre, plus vous serez digne de respect et plus vous aurez la conscience tranquille.

Essayez ceci

Prenez un moment pour considérer l'ensemble de vos expériences intuitives et relisez les mises en garde et conseils énoncés dans le présent chapitre. Voyez ensuite lesquels s'appliquent à ce que vous avez vécu et notez chaque expérience dont vous vous souvenez.

Relisez maintenant vos notes et voyez si vous êtes tombé plusieurs fois dans le même piège. Si oui, notez ceux qui reviennent le plus souvent. Pour les éviter à l'avenir, je vous conseille de relire les recommandations qui s'appliquent à chacun.

Voyez maintenant si vous avez, à plusieurs reprises, fait ce qu'il fallait. Si oui, félicitations ! Prenez-en bien conscience et poursuivez dans cette bonne voie.

N'oubliez pas que vous pouvez toujours vous améliorer et continuer à progresser jusqu'à ce que vous parveniez à suivre presque tous les conseils.

Un dernier mot en terminant

Que de chemin parcouru pour arriver jusqu'ici ! Vous serez grandement récompensé de tout ce travail d'exploration et de développement de

l'intuition en vue de l'intégrer à votre vie. N'oubliez pas la joie que cela vous a procurée et n'insistez pas trop sur le fait de « travailler » votre intuition.

Comme vous le savez déjà, il y a des intuitifs qui se spécialisent dans un certain type d'information. Nous avons déjà évoqué cette question et ne saurions trop insister sur son importance. Il peut y avoir des gens qui reçoivent surtout de l'information précognitive sur des événements qui se produiront dans le futur. D'autres se spécialisent dans la recherche de personnes ou d'objets disparus. D'autres encore, excellent dans la communication avec des êtres chers qui sont décédés. Personnellement, j'ai eu la chance de recevoir des renseignements de tous genres et, jusqu'à maintenant, je ne me suis jamais butée à une totale absence de réponse, peu importe le sujet. Je me considère chanceuse d'avoir commencé par faire des consultations téléphoniques. Cela m'a confrontée à un vaste éventail de problèmes et m'a permis de capter toutes sortes d'informations. Même si je suis capable de recevoir différents genres d'informations et que j'ai une vaste expérience générale de l'intuition, je considère que ce que je fais de mieux (et qui correspond à la tangente qu'a pris mon travail) est de déchiffrer l'essence des gens, leur raison d'être et leur chemin de vie, afin de les aider à grandir et à évoluer sur le plan spirituel.

Fait à noter, je n'avais aucune idée de ma future spécialisation quand j'ai commencé à travailler avec l'intuition. Je n'avais même jamais émis l'hypothèse de l'existence d'une essence innée propre à chacun et indépendante de l'âme. En fait, j'ai mis trois ou quatre ans à m'apercevoir que je déchiffrais l'essence de mes clients.

Qu'ai-je appris de mon expérience ? Ne décidez pas dès le début du type d'information qui deviendra votre spécialité ou que vous capterez avec le plus d'aisance. S'il faut du temps pour développer son intuition, il en faut aussi pour apprendre à s'en servir. Vous connaîtrez des hauts et des bas,

découvrirez des aspects de votre intuition que vous ne connaissiez pas et verrez apparaître chez vous de nouvelles aptitudes. Si vous ne vous limitez pas dans ce que vous pensez pouvoir accomplir, vous pourriez être agréablement surpris de voir la tournure que prendra votre intuition et tout ce qu'il vous sera possible d'en tirer.

Cela ne veut pas dire que vous pourrez capter de l'information intuitive à n'importe quel moment et sur n'importe quel sujet. J'ai eu la chance d'être capable d'en recevoir la plupart du temps, mais en de rares occasions, la question qu'on m'avait posée est restée sans réponse. J'ai été très surprise la première fois, et cela s'est reproduit à quelques reprises au fil des ans.

Pourquoi cela se produit-il ? Je n'en sais rien. Il se trouve simplement que parfois, on syntonise, on pose une question et rien ne se produit. Heureusement, cela n'arrive pas souvent, mais cela arrive. Si jamais vous rencontrez ce problème, surtout ne considérez pas qu'il s'agit d'un échec, car ce n'en est pas un. L'accès à l'information intuitive n'est pas une science exacte et des anomalies surviennent de temps en temps.

N'oubliez pas non plus que l'information que vous recevrez ne sera pas exacte à 100 %. J'ai parfois l'impression que nous ne recevons que ce qui est prévu. Peut-être sommes-nous censés vivre certaines expériences afin d'en tirer un enseignement quelconque ? Si nous savions d'avance tout ce qui va nous arriver dans la vie, nous ne pourrions ni apprendre, ni évoluer, ni avancer spirituellement. Par conséquent, ne vous laissez pas affecter personnellement ou émotivement par la nécessité de toujours être exact. Non seulement cela est-il pratiquement impossible à réaliser, mais vous risqueriez de vous méprendre et d'être déçu. Il est important de savoir que vous avez fait votre possible et que vous captez uniquement l'information que vous êtes censé recevoir.

Vous en savez maintenant beaucoup sur l'intuition et vous avez fait ce qu'il fallait pour commencer à la développer. Pour aller plus loin, il vous faudra

vous exercer régulièrement à y accéder et à vous en servir. Je vous conseille de faire ce qui précède au moins quelques fois par semaine. Mais surtout, n'exagérez pas. Il faut rester maître de votre intuition et éviter qu'elle vous mène par le bout du nez ou s'immisce dans le reste de votre vie. L'intuition est un merveilleux outil, mais son importance ne supplantera jamais celle de vivre votre vie. Vous pouvez très bien cultiver et peaufiner votre intuition tout en vivant plein d'autres choses.

N'oubliez pas de tenir un journal de vos expériences intuitives et de le consulter de temps à autre. Vous verrez ainsi les progrès accomplis et mesurerez le chemin parcouru sur le plan de l'exactitude et des habiletés.

Je vous encourage à poursuivre ce chemin, et je sais que votre intuition se développera tout en beauté. J'espère que l'expérience vous plaira !

Annexe

Comment tirer profit de vos rêves

Les rêves peuvent constituer de merveilleuses sources d'information, dont certaines sont de nature intuitive. Le défi consiste, bien sûr, à découvrir leur signification, car ils peuvent nous sembler mystérieux, parfois même franchement bizarres. Aussi étranges nous paraissent-ils, ils ont souvent des choses importantes à nous apprendre.

Les rêves et le monde du sommeil en général me fascinent depuis de nombreuses années. Outre le fait que j'adore dormir et me retrouver ailleurs, je suis absolument persuadée que nos rêves peuvent nous apporter beaucoup. Ils constituent une merveilleuse source d'enseignements pouvant nous servir à évoluer, à nous épanouir et à progresser dans notre quotidien et dans notre vie spirituelle. J'interprétais déjà les rêves depuis longtemps lorsque je suis devenue intuitive professionnelle, et j'ai vu bien des yeux s'allumer lorsque mes clients finissaient par comprendre la signification d'un rêve important. Les rêves sont un de mes sujets de prédilection. J'ai beaucoup écrit sur eux, j'en ai beaucoup parlé et on m'a souvent interviewée à leur sujet.

Toutes ces années au cours desquelles j'ai travaillé sur mes rêves et sur ceux de mes clients m'ont appris qu'ils pouvaient enrichir nos vies. Il y a beaucoup de choses que souvent seuls nos rêves peuvent nous enseigner ou nous amener à comprendre.

Cependant, ce ne sont pas tous les rêves qui contiennent de l'information intuitive. Ce type de rêve ne représente en fait qu'un faible pourcentage de l'ensemble de ceux que nous faisons.

J'aurais énormément de choses à vous dire sur les rêves, mais dans la présente annexe, je me limiterai aux rudiments qui vous permettront de

commencer à décoder vous-même vos rêves.

Certains faits relatifs aux rêves

J'aimerais commencer par quelques données factuelles. À cette fin, je me suis inspirée des questions qu'on m'a souvent posées lors de conférences, d'interviews ou de séminaires, ainsi que du fruit de mes recherches sur le sommeil et les rêves : une démarche passionnée qui s'est échelonnée sur des dizaines d'années.

- *Est-ce que tout le monde rêve ?*

Oui, pratiquement tout le monde rêve, sauf les gens qui souffrent de certains troubles de la personnalité ou qui prennent des médicaments ayant un effet perturbateur sur les rêves. Cependant, pour nous souvenir de ceux-ci, un changement de niveau de conscience doit se produire pendant que nous rêvons. Celui-ci peut être provoqué, entre autres, par un bruit ou un changement de position dans le lit.

- *Peut-on apprendre à se souvenir plus souvent de nos rêves ?*

Oui, c'est possible, mais pour cela, vous devez réellement *vouloir* vous en souvenir. Lorsque vous allez au lit, rappelez-vous votre désir de vous souvenir de vos rêves. Il faut un peu d'entraînement, mais avec le temps, cela devrait commencer à fonctionner. Essayez aussi de dormir suffisamment la plupart du temps, car il est plus difficile de se souvenir de ses rêves lorsqu'on n'a pas assez dormi.

- *Devrais-je interpréter ou consigner dans un journal chacun de mes rêves ?*

Tenir un journal de vos rêves peut se révéler utile, car vous pourrez y revenir de temps à autre pour relire les comptes rendus de vos rêves d'il y a plusieurs mois. Souvent, lorsque nous relisons nos rêves, les connaissances que nous avons acquises depuis que nous les avons faits nous aident à les interpréter, ou alors nous sommes mieux outillés pour

les décrypter. Cependant, il n'y a pas lieu de consigner ou d'interpréter tous vos rêves, car ils ne sont pas tous significatifs. Limitez-vous à ceux qui le sont.

- *Comment savoir si un rêve est significatif ?*

Les rêves significatifs laissent des traces. Soit que nous n'arrivons pas à les chasser de notre esprit, qu'ils nous ont beaucoup marqués, qu'ils renferment une forte charge émotionnelle ou qu'ils continuent à résonner en nous pendant un ou deux jours.

- *Qu'est-ce qu'un rêve récurrent ?*

Ce sont des rêves qui reviennent souvent, soit pendant une courte période de temps, soit durant des mois ou même des années. En général, les rêves récurrents recèlent un message au sujet d'un ennui actuel, un événement futur ou même un problème ou un événement qui s'est produit dans une vie antérieure et qui nous affecte encore. Il arrive aussi que les rêves récurrents se transforment et évoluent avec le temps.

- *Pourquoi les rêves sont-ils bizarres ?*

Presque tous les rêves prennent naissance dans l'inconscient, dont le mode de fonctionnement diffère considérablement de celui de la conscience. Aussi, l'inconscient possède un « vocabulaire » bien à lui. Il affectionne particulièrement les associations libres et même les jeux de mots, d'où son utilisation d'images et de symboles, dont certains sont si bizarres que nous en restons médusés ou confus.

Pour travailler avec vos rêves, vous devez d'abord les comprendre, ce qui n'est pas toujours facile, car de nombreux rêves, quand ce n'est pas la plupart, se dissimulent derrière des images et des symboles. Il est donc essentiel de savoir les interpréter, car nous pouvons ainsi en extirper le sens, aussi étranges soient-ils. Les gens ont souvent l'impression qu'un rêve insolite n'a absolument rien à révéler et qu'il n'a pas vraiment de valeur. Mais lorsque nous savons décoder les

rêves, même les plus étranges nous paraissent parfaitement logiques et nous livrent leurs secrets. Vous pouvez, vous aussi, apprendre à les interpréter.

Passons maintenant à l'interprétation comme telle. Mais avant cela, nous aurons besoin de quelques notions de base supplémentaires.

D'où viennent les rêves

Il faut d'abord savoir que les rêves peuvent provenir de différentes sources. La plupart des gens estiment qu'ils viennent de l'inconscient, mais en vérité, il existe de nombreuses sources possibles. En voici quelques-unes :

Les mécanismes mentaux

Une des fonctions du sommeil et des rêves consiste à faire le ménage du cerveau. Durant le sommeil, une partie de notre esprit et de notre cerveau effectue l'entretien, qui consiste à passer au crible nos expériences de la journée, à graver dans la mémoire celles dont nous nous souviendrons, à comparer nos souvenirs et expériences de la journée à ceux du passé et à emmagasiner un savoir (en consolidant les acquis de la journée). En lui-même, ce processus d'entretien déclenchera des rêves.

L'inconscient

Votre inconscient effectue de nombreuses tâches pour votre esprit, en plus de servir d'entrepôt à votre bagage personnel (craintes, souhaits, etc.). Il ne s'arrête jamais. C'est pourquoi certains de vos rêves se forment pendant que votre inconscient travaille et exprime son contenu, y compris vos craintes et vos souhaits.

Les autres personnes ou autres êtres

Lorsque vous dormez, d'autres personnes peuvent communiquer avec vous. Il arrive souvent que des êtres chers décédés qui n'arrivent pas à entrer en contact avec nous lorsque nous sommes éveillés attendent que nous

dormions pour murmurer à notre oreille. Mais ce ne sont pas les seuls. Des personnes vivantes que nous connaissons, nos guides et d'autres êtres éthériques le peuvent également ; jusqu'à notre sagesse supérieure qui le peut. Ces messages empruntent souvent la forme d'un rêve reflétant l'échange qui a eu lieu.

La condition physique

Votre condition physique peut facilement teinter et affecter le contenu de vos rêves. Si votre vessie est pleine, par exemple, et que vous avez besoin d'aller aux toilettes, vous pouvez faire ce qu'on appelle des « rêves de salle de bain », dans lesquels vous essayez de vous soulager, mais que vous en êtes empêché parce que les cabines sont toutes occupées ou qu'il y a une longue file d'attente. Certains médicaments peuvent également affecter la qualité du sommeil et le contenu de nos rêves en raison de leurs effets sur le corps. Il en va de même de ce que nous avons mangé ou bu avant de nous coucher. La maladie est un autre facteur susceptible de provoquer des rêves. Il y a des gens qui, après avoir rêvé qu'ils étaient malades, ont consulté un médecin qui le leur a confirmé. (Ceci est un exemple de rêve intuitif ou prémonitoire, qui nous apprend quelque chose dont nous n'étions pas conscients.)

Les stimuli extérieurs

Les conditions extérieures peuvent également affecter le contenu des rêves. Un bruit fort ou une chute soudaine de la température peuvent s'immiscer dans nos rêves et y laisser du contenu.

De véritables expériences

Même si nous avons généralement l'impression de rêver à quelque chose, il arrive que nos rêves soient de véritables expériences. Pendant le sommeil, votre conscience ou même votre corps astral peut s'absenter pour explorer d'autres lieux ou époques (oui, y compris vos vies antérieures). Si vous

avez déjà fait des rêves qui vous donnaient l'impression de les avoir réellement vécus, vous savez maintenant qu'il pouvait très bien s'agir de véritables expériences.

Comme vous pouvez le constater, tous les rêves ne sont pas issus de l'inconscient. Ils peuvent provenir de bien d'autres sources.

Les types de rêve

Maintenant que vous savez d'où proviennent les rêves, vous apprendrez à les classer selon leur type. Voici les catégories que j'ai relevées au fil des ans :

- Les rêves qui font le tri dans les activités de la journée et gravent dans la mémoire celles qui constitueront des souvenirs.
- Les rêves qui expriment un état physique.
- Les rêves qui constituent de véritables expériences et explorations sur le terrain.
- Les rêves qui renferment un message (d'un proche ou ami décédé, d'un guide, etc.).
- Les rêves qui permettent d'engager un dialogue.
- Les rêves qui expriment ou aplanissent des difficultés personnelles.
- Les rêves qui expriment des craintes et des désirs.
- Les rêves créatifs qui sont source d'inspiration ou qui règlent des problèmes.
- Les rêves intuitifs ou parapsychiques (précognitifs, clairs voyants, etc.).
- Les rêves qui appartiennent à plusieurs catégories à la fois.

J'attire votre attention sur ce dernier type de rêve, car tous les rêves peuvent être hybrides. Ne sous-estimez jamais la capacité de votre esprit à être créatif et à combiner différents types de rêves en un seul.

Il est important de savoir qu'il existe différents types de rêves, car ils n'ont pas tous besoin d'être interprétés. Ils ne sont pas tous significatifs, comme je le faisais remarquer plus tôt. Prenons, par exemple, un rêve dépourvu de contenu significatif et qui ne sert qu'à mettre de l'ordre dans votre cerveau. Il n'aurait probablement pas l'effet d'une bombe dans votre vie, n'est-ce pas ?

Par où commencer pour interpréter vos rêves ?

La clé de l'interprétation, c'est l'intuition. Il existe de nos jours de nombreux dictionnaires de rêves que vous pouvez consulter en attendant d'avoir suffisamment développé et peaufiné votre intuition pour être à même de bien interpréter vos rêves. Ces ouvrages, cependant, vous permettent la plupart du temps de vous faire une idée générale de la signification de vos rêves, mais sans plus.

Dans le cas des rêves issus de l'inconscient, chaque personne a son propre vocabulaire. Vos rêves peuvent contenir un symbole absent des dictionnaires de rêves et qui n'a de signification que pour vous seul. Il y a plusieurs années de cela, j'ai rêvé qu'une boîte renfermant des pièces de monnaie était enterrée dans le jardin. Un dictionnaire des rêves m'aurait appris que la monnaie symbolise la richesse ou toute chose ayant de la valeur, mais à l'époque, mon père avait l'habitude de collectionner les pièces de monnaie. Je savais donc que ce rêve avait quelque chose à voir avec mon père.

Lors de l'interprétation d'un rêve, il est essentiel de trouver ce qu'il signifie vraiment pour le rêveur. Il faut savoir aussi que chaque rêve peut vouloir dire plusieurs choses pour un même rêveur, et que chaque interprétation peut être valide. On voit souvent des gens proposer leur propre interprétation du rêve de quelqu'un d'autre. De nombreuses personnes tombent dans ce piège. Encore une fois, je le répète, il est crucial

de trouver l'explication qui correspond au rêveur et d'éviter toute interprétation personnelle ou universelle.

Pour cela, il faut dialoguer avec le rêveur et lui demander ce que représentent pour lui les symboles qui sont apparus dans son rêve. Vous pouvez lui demander, par exemple : « À quoi te fait penser (le symbole en question) ? » On peut aussi se servir de son intuition pour savoir ce que signifient les symboles dans nos propres rêves et pour déterminer ce que pourrait être la signification globale du rêve pour le rêveur. C'est pourquoi l'intuition joue un rôle si important dans l'interprétation des rêves, y compris ceux que font les intuitifs et les clairvoyants.

Avant de passer à l'interprétation proprement dite, j'aimerais vous donner quelques conseils.

Astuces pour interpréter les rêves

Prêtez attention à la manière dont vous vous sentiez dans votre rêve, ainsi qu'au réveil

Il arrive que l'émotion que l'on a ressentie dans le rêve renferme la clé de son interprétation. Lors d'une allocution sur les rêves, que j'ai prononcée il y a environ six ans, une des personnes présentes dans la salle a parlé d'un rêve récurrent dans lequel elle était pourchassée. La première interprétation à laquelle on pense dans un tel cas, c'est la peur ou l'anxiété. Lorsque je lui ai demandé comment elle se sentait dans son rêve, elle a répondu qu'il s'agissait d'un rêve agréable qu'elle avait plaisir à faire. Pour elle, le fait d'être pourchassée n'avait rien d'effrayant et ce genre de rêve ne lui faisait pas peur.

Soyez attentif aux calembours et aux jeux de mots

L'inconscient adore les calembours et les jeux de mots ! Souvent, il les exprime également sous forme d'images. Par conséquent, soyez aux aguets et essayez de les repérer et d'en découvrir la signification lorsqu'ils se

présentent dans vos rêves. Par exemple, si vous rêvez à des jardins, votre rêve pourrait renvoyer à l'une de vos connaissances dont le patronyme est Desjardins ; ou si vous rêvez que vous essayez d'attraper un objet qui vous glisse des mains, cela pourrait se rapporter à une situation que vous avez du mal à saisir.

Les rêves peuvent être hautement symboliques ou avoir un sens littéral

Avant de vous précipiter pour extraire la signification des symboles présents dans un rêve, n'oubliez pas que certains ont, en tout ou en partie, un sens littéral. Disons que vous rêvez que vous êtes dans une salle de classe. Symboliquement, ce rêve pourrait signifier que vous êtes en train d'apprendre des leçons de vie. Par contre, ce même rêve pourrait simplement exprimer votre présence dans une salle de classe, surtout si, au moment où vous le faites, vous fréquentez un établissement scolaire.

Ayez du respect pour vos rêves

Combien de fois ai-je entendu des gens me dire au sujet de leur rêve : « C'était tellement bizarre ! » Si nous ne percevons d'un rêve que son côté étrange, nous aurons tendance à l'ignorer, croyant n'avoir rien à en tirer. Avec une telle attitude, nous diminuons nos chances de parvenir à l'interpréter. Essayez donc de voir les choses autrement et d'accepter le fait qu'un rêve, aussi bizarre soit-il, peut vous être utile une fois que vous avez réussi à l'interpréter et à en saisir la signification.

Utilisez votre intuition pour trouver le véritable sens d'un rêve

Comme je le mentionnais précédemment, l'intuition joue un rôle essentiel dans l'interprétation des rêves, surtout si ce ne sont pas les vôtres. N'oubliez pas que l'objectif consiste à découvrir ce que signifie véritablement le rêve pour la personne qui l'a fait et non pour vous. Ce sera plus facile à réaliser si vous faites appel à votre intuition.

Il faudrait garder à l'esprit ce qui précède lorsque vous interprétez des rêves.

Voici maintenant une marche à suivre détaillée qui vous aidera. Je l'ai mise au point au cours des nombreuses années que j'ai passées à travailler avec les rêves et à les interpréter. Elle vous apprendra également à communiquer vos interprétations. La voici donc, sous forme de choses à faire et de questions à vous poser.

Marche à suivre pour interpréter les rêves

1. De quel type de rêve s'agit-il ? (A-t-il besoin d'être interprété ? Est-il significatif ?)
2. Comment vous sentiez-vous dans le rêve et durant les différents segments du rêve ? Comment vous sentiez-vous au réveil ?
3. Entrez dans un état de conscience détendu et revoyez le rêve dans ses moindres détails. Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit ? (Utilisez votre intuition pour répondre à cette question.) Il est important d'examiner le rêve dans ses moindres détails. S'il n'est pas de vous, ne vous contentez pas d'un résumé. Demandez à la personne qui l'a fait de vous le raconter en détail et de bout en bout.
4. Analysez chaque symbole ou élément du rêve. Demandez-vous : « Qu'est-ce que cela signifie pour moi (ou pour la personne qui a fait le rêve) ? »
5. Penchez-vous sur les phrases ou les mots marquants. Le rêve comporte-t-il des calembours ou des jeux de mots ? Si oui, que signifient-ils ?
6. Quelle est la thématique générale du rêve ? À quel aspect de votre vie se rapporte-t-il ?

7. Découpez votre rêve en segments, comme pour un film à l'étape du montage, surtout s'il est long. Essayez ensuite d'interpréter chaque segment séparément. (Utilisez votre intuition.)
8. Assemblez tous les segments et voyez ce qui émerge. Étudiez le rapport entre chacun des segments. (Utilisez votre intuition.)
9. Cherchez les éléments évocateurs pouvant avoir un lien avec vos centres d'intérêt ou vos activités. Par exemple, si vous êtes astrologue, la présence d'un taureau dans votre rêve pourrait renvoyer au signe astrologique du Taureau ou à la période de l'année correspondante.
10. Surveillez l'apparition d'autres personnes dans le rêve. Que vous inspirent-elles ? Songez qu'elles pourraient incarner une partie de vous-même que vous rejetez, reniez ou refoulez.
11. Quelle signification se dégage du rêve ? Quel enseignement en tirez-vous ?

Vous pourriez mettre un certain temps à maîtriser cette marche à suivre afin de pouvoir en tirer profit et d'assimiler les conseils et autres informations ci-dessus. Mais sachez que le jeu en vaut la chandelle, car il vous sera de plus en plus facile d'extraire tout le sens d'un rêve, que ce soit l'un des vôtres ou celui de quelqu'un d'autre.

Avec le temps, vous en viendrez probablement à comprendre de plus en plus facilement vos rêves et à en faire des outils personnels et spirituels contribuant à votre épanouissement, votre croissance, votre clarté de vision et votre capacité à régler vos problèmes. Les rêves nous apportent beaucoup. Appréciez-les et prenez plaisir à débiller les cadeaux qu'ils vous réservent. Et n'oubliez pas de faire appel à votre intuition !

Lectures recommandées

Il existe plusieurs excellents livres sur l'intuition dont je vous recommande la lecture pour approfondir le sujet et mieux comprendre la façon unique dont l'intuition se manifeste chez vous. En voici quelques-uns :

BRANDON, Diane. *Invisible Blueprints: Intuitive Insights for Fulfillment in Life*, Sevierville (Tenn.), Insight Publishing, 2005.

HUNT, Valerie. *Infinite Mind: Science of the Human Vibrations of Consciousness*, Malibu (Calif.), Malibu Publishing, 1996.

NAPARSTEK, Belleruth. *Your Sixth Sense: Activating Your Psychic Potential*, San Francisco (Calif.), HarperCollins, 1997.

ROSANOFF, Nancy. *Intuition Workout: A Practical Guide to Discovering and Developing Your Inner Knowing*, Santa Rosa, (Calif.), Aslan Publishing, 1991.

Bibliographie

- ABC-of-Yoga.com, « Meditation: Benefits of Meditation », <http://www.abc-of-yoga.com/meditation/benefits.asp>, consulté le 10 décembre 2012.
- About.com, « To Help You Sleep » (mis à jour le 21 juin 2006).
- ALLEN, Colin. « The Benefits of Meditation », *Psychology Today*, 1^{er} avril 2003.
- Altered-States.net, « What Is the Function of the Various Brainwaves ? », <http://altered-states.net/barry/newsletter217/>, consulté le 10 décembre 2012.
- BBC News, *Duke Nukem Sheds Light on Brain*, 18 avril 2006, <http://news.bbc.co.uk/1/hi/sci/tech/4908484.stm>, consulté le 10 décembre 2012.
- BBC News, « *Sleepless Grumps* » *Seen in Brain*, 23 octobre 2007, <http://news.bbc.co.uk/1/hi/health/7056611.stm>, consulté le 10 décembre 2012.
- BBC News, *Sweet Smells Foster Sweet Dreams*, 22 septembre 2008, <http://news.bbc.co.uk/1/hi/health/7628744.stm>, consulté le 10 décembre 2012.
- BRADT, Steve. « Study Finds the Mind Is a Frequent, but Not Happy, Wanderer », *Physorg.com*, 11 novembre 2010, <http://phys.org/news/2010-11-mind-frequent-happy.html>, consulté le 10 décembre 2012.
- BREHM, Barbara A., D. Éd., « Exercise and Stress », *eFitness Direct*, 2001, http://www.efitnessdirect.com/fitness_tips.php, consulté le 10 décembre 2012.
- CARTWRIGHT, Rosalind D. *The Twenty-Four Hour Mind: The Role of Sleep and Dreaming in Our Emotional Lives*, New York, Oxford

University Press, 2010.

Centers for Disease Control and Prevention, *CDC Study Reveals Adults May Not Get Enough Rest or Sleep*, 28 février 2008, <http://www.cdc.gov/media/pressrel/2008/r080228.htm>, consulté le 10 décembre 2012.

Chicago Press Release Services, *Can't Sleep ? Maybe It's Your Computer*, [http://chicagopressrelease.com/news/can %E2 %80 %99t-sleep-maybe-it %E2 %80 %99s-your-computer](http://chicagopressrelease.com/news/can-%E2%80%99t-sleep-maybe-it%E2%80%99s-your-computer), consulté le 10 décembre 2012.

CHILDRE, Doc Lew. *Freeze Frame: Fast-Action Stress Relief: A Scientifically Proven Technique*, Boulder Creek (Calif.), Planetary Publications, 1994.

CHILDRE, Doc Lew et Rollin MCCRATY. *Love: The Hidden Power of the Heart: A Scientific Perspective*, Caduceus Journal n° 26 (1998).

China Daily, *Don't Think, Feel*, 2 avril 2008, http://www.chinadaily.com.cn/citylife/2008-04/02/content_6585451.htm, consulté le 10 décembre 2012.

CNN.com, *Daydreaming Is Brain's Default Setting, Study Finds*, 19 janvier 2007.

CROMIE, William J. « Meditation Found to Increase Brain Size », *Harvard Gazette*, 2 février 2006, <http://news.harvard.edu/gazette/story/2006/02/meditation-found-to-increase-brain-size>, consulté le 10 décembre 2012.

Crossroads Institute, *Brainwaves and EEG: The Language of the Brain*, s. d., consulté le 7 juin 2005.

CTV News, *Cellphone Radiation May Ruin a Good Night's Sleep*, 21 janvier 2008, <http://www.ctvnews.ca/cellphone-radiation-may-ruin-a-good-night-s-sleep-1.272194>, consulté le 12 décembre 2012.

Daily Times, *Lack of Deep Sleep Raise [sic] Diabetes Risk*, 7 janvier 2008, http://www.dailytimes.com.pk/default.asp?page=2008\01\07\story_7-1-2008_pg6_14, consulté le 10 décembre 2012.

DAVIS, Angela. *Stress Can Degrade Your Health in Surprising Ways*, WCCO, 21 janvier 2008.

DAVIS, Eric W. « Gifted Chinese Children Teleport Objects without Damage », *Sympathetic Vibratory Physics*, 7 février 2008, http://www.svpvriil.com/svpnotes/T/TELEPORTATION,_195535.html, consulté le 10 décembre 2012.

DOHENY, Kathleen. « TV Could Be Disrupting Your Kid's Sleep », *U.S. News & World Report*, 25 février 2008, <http://health.usnews.com/usnews/health/healthday/080225/tv-could-be-disrupting-your-kids-sleep.htm>, consulté le 10 décembre 2012.

DWORAK, Marianna. « Meditation Does a Brain Good », *The Daily Free Press*, 16 septembre 2008.

FOSTER, Russell. « Bring Back the Night—Your Health and Wellbeing Depend on it », *The Guardian*, 13 juillet 2011, <http://www.guardian.co.uk/science/2011/jul/13/neuroscience-biology>, consulté le 10 décembre 2012.

FOUNTAIN, Henry. « Study Gives Key Role to Sleep in Helping Brain Learn Anew », *The New York Times*, 29 janvier 2008, <http://www.nytimes.com/2008/01/29/science/29obslee.html>, consulté le 10 décembre 2012.

GLADWELL, Malcolm. *Blink: The Power of Thinking Without Thinking*, New York, Little, Brown and Company, 2005.

GUTHRIE, Catherine. « The Light-Cancer Connection », *Prevention*, 15 décembre 2005, <http://www.prevention.com/health/health-concerns/kick->

these-cancer-related-habits ?page=2, consulté le 10 décembre 2012.

HAEDERLE, Michael. « Getting a Handle on Why We Sleep », *Pacific Standard*, 25 novembre 2008, <http://www.psmag.com/health/getting-a-handle-on-why-we-sleep-4097>, consulté le 10 décembre 2012.

HARDT, James V., Ph. D. « Alpha Waves—Alpha Brain Waves », *Biocybernaut Institute*.

HARDT, James V., Ph. D. « Alpha Brain Waves and Biofeedback Science », *Biocybernaut Institute*, consulté le 30 août 2003.

Helpguide.org, *Understanding Stress: Signs, Symptoms, Causes, and Effects*, http://www.helpguide.org/mental/stress_signs.htm, consulté le 10 décembre 2012.

HIRSCHLER, Ben. « Lack of Sleep May be Deadly, Research Shows », *Reuters*, 24 septembre 2007, <http://www.reuters.com/article/2007/09/24/us-sleep-death-idUSL2462796020070924>, consulté le 10 décembre 2012.

HOUSTON, Jean. *L'homme en devenir : Découvrez, exploitez et orchestrez vos ressources latentes*, Montréal, Le jour, éd., 1992.

HUNT, Valerie V. *Infinite Mind: Science of the Human Vibrations of Consciousness*, Malibu (Calif.) Malibu Publishing, 1996.

Institute of Heartmath, *Coincidence or Intuition ?*, réimprimé par le Macquarie Institute, http://www.macquarieinstitute.com/company/proom/pr/intuition_study.html, consulté le 10 décembre 2012.

Institute of Heartmath, *Freeze-Frame Training Guidebook*, Boulder Creek (Calif.) Institute of HeartMath, 1996 (document distribué à l'occasion d'une conférence prononcée par Joseph Sundram), Conference of Institute of Noetic Sciences, 1996.

Institute of Heartmath, *The Freeze-Frame Technique May Be Beneficial in the Control of Hypertension*, s. d., consulté le 20 avril 2002.

Institute of Heartmath, *Heart Rate Variability Tachograms: Hour-Long Examples*, s. d., consulté le 20 avril 2002.

Institute of Heartmath, *IHM ResearchUpdate 2*, n° 1 (1995).

Institute of Heartmath, *Worry and Anxiety Can Cause Hormonal Imbalances and Age You Faster: New Research Explains Why and Offers Solutions*, 17 juillet 1996.

KansasCity.com, « To Sleep, Perchance to Remember », 3 janvier 2007.

KAUFMAN, Marc. « Meditation Gives Brain a Charge, Study Finds », *Washington Post*, 3 janvier 2005, <http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/articles/A43006-2005Jan2.html>, consulté le 10 décembre 2012.

LEMON, Sarah. « Learning to Sleep: Insomnia Carries Many Risks, Including Troubling Health Consequences », *Mail Tribune*, 6 mai 2008, <http://www.mailtribune.com/apps/pbcs.dll/article?AID=/20080506/LIFE/805060307>, consulté le 10 décembre 2012.

LICAUCO, Jaime. « Are You a Right- or Left-Brain Thinker ? » *Philippine Daily Inquirer*, 4 juillet 2006, http://showbizandstyle.inquirer.net/lifestyle/lifestyle/view/20060704-7961/Are_you_a_right-_or_left_-brain_thinker_%3F, consulté le 10 décembre 2012.

Life Science Foundation, *Oxytocin: World's Expert Talks about This Calming Hormone*, <http://lifesciencefoundation.org/cmoxtyocin.html>, consulté le 10 décembre 2012.

MAES, Nancy. « Music as Medicine: Therapy Is Clinically Valid for the Living and the Dying », *Chicago Tribune*, 8 mars 2008.

MARTIN, Howard. « Activating the Heart's Intelligence », *Institute of HeartMath*, s. d.

Mayo Clinic, *Stress Symptoms: Effects on Your Body, Feelings, and Behavior*, 20 février 2007, http://www.mayoclinic.com/health/stress-symptoms/SR00008_D, consulté le 10 décembre 2012.

MCAULIFFE, Kathleen. « Stomach Problems: The Truth Behind Your Gut Feelings », *More Magazine*, février 2005, <http://www.more.com/health/wellness/stomach-problems-truth-behind-your-gut-feelings> ?, consulté en ligne le 10 décembre 2012.

MCCRATY, Rollin, MA, Mike ATKINSON, William A. TILLER, Ph. D., Glen REIN, Ph. D. et Alan D. WATKINS, MBBS, « The Effects of Emotions on Short-Term Power Spectrum Analysis of Heart Rate Variability », *The American Journal of Cardiology*, vol. 76, n° 14 (15 novembre 1995), pp. 1089–93.

MCCRATY, Rollin et Doc CHILDRE. « The Grateful Heart: The Psychophysiology of Appreciation », dans *The Psychology of Gratitude*, revu par R. A. Emmons et M. E. McCullough, New York, Oxford University Press, 2004, pp. 230–55.

MCGREGOR, Jena. « Why Sleep Deprivation Can Make You Unethical », *Washington Post*, 13 mai 2011, http://www.washingtonpost.com/blogs/post-leadership/post/why-sleep-deprivation-canmakeyou-unethical/2011/04/01/AFIIXT2G_blog.html, consulté le 10 décembre 2012.

MedHeadlines, *Chronic Sleep Disruption Leads to Heart, Kidney Disease*, 19 mars 2008, <http://medheadlines.com/2008/03/chronic-sleep-disruption-leads-to-heart-kidney-disease>, consulté le 10 décembre 2012.

Medical News Today, *Light at Night Is Dangerous to Health*, 29 janvier 2007, <http://www.medicalnewstoday.com/releases/61808.php>, consulté le 10 décembre 2012.

Michigan State University, *Sleep Helps Reduce Errors in Memory, Research Suggests*, 10 septembre 2009, <http://msutoday.msu.edu/news/2009/sleep-helps-reduce-errors-in-memory-msu-research-suggests>, consulté le 10 décembre 2012.

NAPARSTEK, Belleruth. *Your Sixth Sense: Activating Your Psychic Potential*, San Francisco (Calif.), HarperCollins, 1997.

OJILE, Joseph, P.h. D. « Studying Sleep for Our Better Health, Wellness », *St. Louis Post-Dispatch*, 10 septembre 2008.

OLSON, Geoff. « Not Getting Enough Sleep ? It Could Be Hazardous to Your Health », *Common Ground*, mai 2008, http://www.commonground.ca/iss/202/cg202_sleep.shtml, consulté le 10 décembre 2012.

RAFILL, Thomas E. « China's Super Psychics Revisited: Older Children Are Learning Super Psychic Abilities », *Spirit of Ma'at*, vol. 1, octobre 2000, <http://www.spiritofmaat.com/archive/oct1/prns/pdong.htm>, consulté le 10 décembre 2012.

RAJAPAKSE, Nimal, Ph. D. « The Science of Meditation », *Daily News*, 9 mai 2007, <http://www.dailynews.lk/2007/05/09/fea05.asp>, consulté le 10 décembre 2012.

RAMACHANDRAN, V. S., m.d., Ph. D. *A Brief Tour of Human Consciousness: From Impostor Poodles to Purple Numbers*, New York, Pi Press, 2004.

RAMACHANDRAN, V. S., m.d., Ph. D. et Sandra BLAKESLEE. *Le fantôme intérieur*, New York, Paris, Éditions Odile Jacob, 2002.

REAL SIMPLE, *Tips to Get the Sleep You Crave*, réimprimé par CNN.com, 4 mars 2008, <http://www.cnn.com/2008/LIVING/personal/03/04/good.sleep/index.html>, consulté le 10 décembre 2012.

RING, Kenneth. *En route vers Oméga : À la recherche du sens de l'expérience de la mort imminente*, Paris, Robert Laffont, 1991.

ROAN, Shari, « Cheating Sleep Can Prove Costly », *Los Angeles Times*, 31 mars 2008.

ROBERTSON, Duncan. « Sleeping Less Than Six Hours a Night Doubles Risk of Heart Disease », *Daily Mail*, 2 mai 2008.

ROCK, Andrea. *The Mind at Night*, New York, Basic Books, 2004.

ROJAS-BURKE, Joe. « Scientists Study Links between Brain, Meditation », *The Oregonian*, 19 juin 2008, http://www.oregonlive.com/health/index.ssf/2008/06/scientists_study_links_between.html, consulté le 10 décembre 2012.

ROSANOFF, Nancy. *Intuition Workout: A Practical Guide to Discovering and Developing Your Inner Knowing*, Santa Rosa (Calif.), Aslan Publishing, 1991.

RUBIN, Rita. « Babies Gain Weight with Less Sleep », *USA Today*, 7 avril 2008, http://usatoday30.usatoday.com/news/health/2008-04-07-sleep-weight_N.htm, consulté le 10 décembre 2012.

Science Daily, *Loss of Sleep, Even for a Single Night, Increases Inflammation in the Body*, 4 septembre 2008, <http://www.sciencedaily.com/releases/2008/09/080902075211.htm>, consulté le 10 décembre 2012.

SMITH, Rebecca. « Meditation Cuts Risk of Heart Attack by Half », *The Telegraph*, 17 novembre 2009,

<http://www.telegraph.co.uk/health/healthnews/6581495/Meditation-cuts-risk-of-heart-attack-by-half.html>, consulté le 10 décembre 2012.

TIERNEY, John. « Discovering the Virtues of a Wandering Mind », *The New York Times*, 28 juin 2010, <http://www.nytimes.com/2010/06/29/science/29tier.html>, consulté le 10 décembre 2012.

The Times of India, « Prolonged Lack of Sleep Affects Brain », 21 mai 2008, réimprimé par *Find Me a Cure*, <http://findmeacure.com/2008/05/22/prolonged-lack-of-sleep-affects-brain>, consulté le 10 décembre 2012.

The University of Chicago Medicine, *Sleep Loss Boosts Appetite, May Encourage Weight Gain*, 6 décembre 2004, <http://www.uchospitals.edu/news/2004/20041206-sleep.html>, consulté le 10 décembre 2012.

USA Today, *Sleep Essential for Creative Thinking, Study Says*, 21 janvier 2004, http://usatoday30.usatoday.com/news/health/2004-01-21-sleep-creativity_x.htm, consulté le 10 décembre 2012.

WebMD, *Stress Can Affect You Both Immediately (Acute Stress) and Over Time (Chronic Stress)*, 25 avril 2007.

WEIL, Andrew, P.h. D. « Aromatherapy Shows Promising Results for Sleep », *The Calgary Herald*, 31 mars 2008, <http://www.canada.com/calgaryherald/news/reallife/story.html?id=8bb08f51-49c9-421c-8fdf-795c99cc7f70>, consulté le 10 décembre 2012.

WEIL, Andrew, P.h. D. « Trouble Sleeping ? Try Jasmine », *Dr. Andrew Weil's Daily Health Tips*, 17 décembre 2010,

<http://www.drweilblog.com/home/2010/12/17/trouble-sleeping-try-jasmine.html>, consulté le 10 décembre 2012.

WENGER, Win, Ph. D. et Richard POE. *The Einstein Factor: A Proven New Method for Increasing Your Intelligence*, Westminster (Maryland), Prima Publishing, 1996.

WILEY, T. S. *Lights Out: Sleep, Sugar, and Survival*, avec la collaboration de Bent Formby, New York, Pocket Books, 2000.

WISE, Anna. *The High-Performance Mind: Mastering Brainwaves for Insight, Healing, and Creativity*, New York, G. P. Putnam's Sons, 1995.

Au sujet de l'auteure

Diane Brandon travaille avec l'intuition de manière professionnelle depuis 1992, en tant que conseillère en intuition intégrative. Depuis 1996, elle enseigne une méthode pour obtenir de l'information sur demande grâce à l'intuition. Elle donne aussi divers cours et séminaires sur les rêves, l'accroissement du pouvoir personnel, la créativité, l'écoute active et le mieux-être, ainsi que des consultations dans le milieu des affaires.

Elle a publié *Invisible Blueprints* et a participé à la rédaction de *The Long Way Around* et *Speaking Out*. Dans sa pratique privée, elle recourt à diverses techniques comme le travail sur les rêves, la méditation guidée, la régression et le processus naturel de guérison, afin d'aider ses clients à développer leur potentiel et à réussir leur vie. Elle a réalisé trois CD de méditation et anime une émission de radio intitulée *Naturally Vibrant Living*. Originaire de la Nouvelle-Orléans, où elle a grandi, elle est titulaire d'un B.A. de l'Université Duke. Elle a également fait des études de maîtrise à l'Université de la Caroline-du-Nord et a étudié le français à Genève, en Suisse. Chanteuse et actrice professionnelle, elle fait aussi des voix hors champ.

LA VÉRITABLE NATURE DE L'INTUITION

Que vous ayez naturellement accès à l'intuition ou que celle-ci sommeille en vous, *Développer son intuition* vous apprendra à développer votre connaissance intuitive, facilitant ainsi les relations interpersonnelles, la résolution de problèmes et la prise de décisions importantes. Explorez les différentes facettes de ce «sixième sens» avec la professionnelle de l'intuition Diane Brandon, qui vous guide dans la découverte et le développement de vos propres facultés.

Croyez-le ou non, tout le monde ou presque est intuitif! Apprenez à utiliser votre intuition dans votre quotidien ou lorsque l'incertitude et les défis frappent à votre porte. Grâce à des dizaines d'exercices, de méditations guidées et de conseils pratiques, *Développer son intuition* vous conduira en un rien de temps sur le chemin de l'intuition.

« Un guide stimulant qui donne accès
au monde de l'intuition, une étape à la fois. »

— **Bernie Ashman**, auteur de *Signmates*

Diane Brandon est intuitive professionnelle depuis plus de 20 ans. Elle a donné des ateliers, des séminaires et des cours aux adultes à l'Université Duke et à l'Université de Memphis. Elle a écrit des articles pour l'*Interchange Magazine* et *Connexions*, en plus d'animer une émission de radio intitulée *Naturally Vibrant Living*. Elle vit à Durham, en Caroline du Nord. Allez à sa rencontre au www.DianeBrandon.net.



www.ada-inc.com
info@ada-inc.com

ISBN 978-2-89752-567-5



