

Une petite voix m'a dit...

Nathalie refuse de louer un appartement qui ressemble en tous points à celui de ses rêves. Pourquoi? Une petite voix intérieure lui suggère de décliner l'offre. Nathalie décide de suivre son intuition. Trois semaines plus tard, l'immeuble connaît un grave incendie.

Par Valérie Cohen. Illustrations Émilie Seron.



Cet exemple parmi tant d'autres illustre la force de l'intuition mais aussi la difficulté à définir ce concept. Elle émane de nous comme une évidence, une certitude qui nous envahit. Sans doute pouvons-nous la définir comme la faculté d'atteindre un savoir ou une connaissance directe, sans pensée rationnelle ou déduction logique. Comme si nous étions connectés à «quelque chose», au-delà de tout raisonnement.

L'intuition est un partenaire étonnant que Christine Denis, thérapeute et formatrice spécialisée en gestion mentale, connaît bien. Lors d'ateliers d'une journée, elle met à la disposition de chacun les outils nécessaires pour mieux comprendre et accepter la place de l'intuition dans la vie de tous les jours mais aussi pour l'encourager à se manifester. Car l'intuition s'apprivoise. Elle n'est en rien surnaturelle. *Nous connaissons bien nos cinq sens extérieurs*, explique Christine Denis. *Disons que l'intuition est un «sixième sens démultiplié» plus subtil que tous les autres. En quelque sorte un «palpeur» qui nous permet d'appréhender le monde extérieur autrement que par la raison.* Une simple contrepartie, en somme, de nos sens physiques.

Une intuition est toujours la première chose qui vient à l'esprit. Car quand s'installe la réflexion, la personne est dans le mental. Elle peut se manifester de diverses manières. Par clairvoyance tout d'abord chez les personnes plus visuelles. Une image, une vision claire ou un rêve indique à la personne le chemin à suivre. Chez les bons communicateurs, elle peut surgir par clairaudiance. De la petite voix intérieure à la télépathie, ils entendent des messages ou pensent à des phrases porteuses d'informations opportunes. D'autres encore auront un ressenti corporel ou émotionnel à la vue d'une personne, d'une situation.

clairvoyance se manifeste par une capacité instinctive à ressentir dans son corps un état physique ou émotionnel, pour soi ou pour les autres. Vient enfin la forme d'intuition la plus pure. Au-delà des trois voies énoncées, «on sait l'on sait», sans savoir comment ni pourquoi.

Vérité ou désir projeté ?

Survient alors l'heure du choix. Faire confiance à cette vérité qui nous frappe sans aucun élément de preuve tangible implique un grand défi : se faire confiance. Or, la limite entre intuition et projection de désirs ou de peurs est parfois bien fragile. Si nous sommes bleus d'une personne rencontrée, la certitude d'avoir trouvé le Roméo ou la Juliette tant attendu relève-t-elle de l'intuition ou d'une forte envie de construire un couple ?

Le point commun de toutes les intuitions est l'impression de certitude absolue. Quand une intuition est juste, nous nous sentons en paix sans que cela ne donne lieu à des raisonnements trop cérébraux. Cela n'est pas le cas lorsque nous sommes dans la peur ou le désir projeté. Cela demande une grande honnêteté intellectuelle de pouvoir accepter ce qui vient à nous. Même si cela ne nous arrange pas, poursuit Christine Denis.

Faire confiance à son intuition implique de vérifier autant que possible sa justesse. *Un jour en montagne, j'ai été surprise par un orage. Il m'a été viscéralement impossible d'entrer dans une maisonnette en pierres que le guide avait déniché. Après investigations, j'ai appris que des chevaux, surpris par la foudre, s'y étaient engouffrés tous ensemble avant de périr de stress. Il était important pour moi de comprendre pourquoi je ne me sentais pas bien dans cet endroit. Être conforté dans la justesse de son ressenti permet d'aller plus loin*, raconte encore Christine Denis.



In vrai don de naissance

Les femmes seraient plus intuitives que les hommes. Un réjugé à balayer?

On naît tous égaux devant l'intuition, explique la thérapeute. Quand le bébé quitte le ventre maternel pour découvrir la vie aérienne, l'hémisphère gauche de son cerveau n'est pas encore développé dans sa fonction « logique ». L'enfant se dispose que de ses sens pour appréhender ce nouveau monde qui l'entoure. Son instinct va le pousser à pleurer, gigoter pour obtenir du réconfort sous forme de tendresse, de chaleur, de lait. Au fil des ans, il construit sa logique, apprend à reconnaître les voix, les interdits, la grammaire... Les parties gauche et droite de son cerveau s'équilibrent tout comme son raisonnement et sa créativité. Mais ce petit être grandit et doit apprendre à fonctionner dans un monde matériel et logique. Plus il se coupe de l'intuition, moins elle finit par se manifester. Car peut-on imaginer, dans notre monde, un adulte se fier entièrement quelque chose de non quantifiable? Suivre son intuition implique d'accepter ce qui vient. À l'heure des choix, la réponse est souvent déjà en nous. Et nous refusons parfois de faire nos véritables choix, par crainte du regard des autres.

Comment développer son intuition

Certaines techniques permettent d'ouvrir et d'entraîner ces différents canaux intuitifs. Parmi elles, la méditation passive ou les exercices de respiration. Inutile de devenir des pros de la méditation. Chaque jour, accordez-vous quelques minutes au calme et laissez votre esprit vagabonder tout en essayant de vous détendre. Notez dans un carnet ce qui vous est passé par la tête et attendez quelques jours... Vous serez surpris de constater que souvent, la réalité rattrape la fiction. Une intuition n'étant pas toujours claire, soyez attentif

aux coïncidences, aux personnes ou situations rencontrées fréquemment en un court laps de temps. Elles ont un sens.

Plus surprenante, la technique du verre d'eau. Dans ce rituel tout simple, l'eau symbolise la pureté, la connaissance. Avant de dormir, alors que vous êtes dans un état calme, pensez à une question, un problème auquel vous aimeriez trouver une solution. Buvez la moitié d'un verre d'eau en fermant les yeux et en disant : *Tout ce que j'ai à faire pour trouver la solution à ce dont je pense est de boire ce verre d'eau.* Le lendemain matin, au réveil, si un rêve ne vous a pas éclairé sur la décision à prendre, répétez le rituel. Vous pouvez vous attendre, dans les vingt-quatre heures qui suivent, à entrer en résonance avec un signe, un détail qui vous apportera la réponse. Cette technique permet d'accepter un message reçu comme une suggestion mentale, message auquel vous n'auriez sans doute pas prêté attention en temps normal.

Mais, surtout, n'oubliez pas que la meilleure manière de développer son intuition est de lui faire confiance! ★

Infos

★ Ateliers d'un jour, ouvert à tous, destinés à développer l'intuition. Dates sur demande. Séminaires à Bruxelles et Marbaix. Prix de l'atelier: 100 €. ASBL Alpha & Oméga, Christine Denis, T. 0478 91 21 22. www.lesoutilsdumieuxetre.be

À lire

★ L'intuition pratique: comprendre, pratiquer et développer son intuition, Cathy-Anne Hackspill, éd. Michel Jonasz, 9,50 €. ★ La force de l'intuition, Malcolm Gladwell, éd. Robert Laffont, 19 €.