

DÉVELOPPER VOTRE INTUITION

un guide simple et ludique pour
pour vous aider à prendre les bonnes décisions



Table des Matières	2
Présentation du guide	3
Questions sur l'intuition	4
Les 10 règles pour développer votre intuition	5
Les chemins de l'Intuition	6
Pressentiments, télépathie, clairvoyance,	6
Présages, prophéties, signes, hasards et coïncidences	6
Synchronicités	6
Rêves	
Le tarot psychologique	9
Les messages du corps	10
L'intuition et les symboles	11
L'interprétation des symboles	12
Intuition ou mental ?	14
Comment poser les bonnes questions	15
Exercices pratiques	16
Conclusion	17



PRÉSENTATION DU GUIDE

Ce guide n'a nullement la prétention d'être un manuel exhaustif sur l'intuition. Cependant, vous y trouverez suffisamment d'exercices et de renseignements pour vous permettre de commencer sérieusement à **“pratiquer”**.

Vous pourrez voir les principale questions que l'on se pose sur l'intuition

Vous découvrirez comment l'intuition :

- communique avec vous. Que ce soit à travers des rêves, du tarot, des signes, coïncidences ou des synchronicités
- s'exprime à travers votre ressenti corporel
- vous "parle" " par symboles que vous apprendrez à décoder.

Vous apprendrez aussi à poser les bonnes questions afin qu'il n'y ait pas d'ambiguïtés dans les réponses



Ce guide vous donnera des pistes concrètes pour commencer à recevoir, rapidement, des réponses à vos questions grâce à des exercices qui ont fait leurs preuves depuis fort longtemps.

Qu'est-ce que l'intuition ?

Pour le Petit Robert, l'Intuition est une forme de connaissance immédiate qui **ne recourt pas au raisonnement**. Il dit aussi : “sentiment ou conviction de ce qu'on ne peut vérifier, de ce qui n'existe pas encore. Elle n'est jamais le fruit d'un raisonnement conscient. **Ce n'est donc jamais une réponse du type :”je pense que” ou “je trouve que” mais une phrase qui commencerait par “je sens que”, “j'ai le sentiment que”...**

Question : Mais d'où vient-elle ?

Réponse: Les avis sont partagés. Selon certains, elle surgirait via l'Inconscient Collectif de Jung *, pour d'autres il s'agirait de réminiscences enfouies dans notre inconscient auxquelles nous aurions accès et pour d'autres enfin, il s'agit tout simplement de notre Sagesse Intérieure. Notre partie divine qui sait à chaque instant ce qui est juste pour nous. De toute façon, elle correspond à l'hémisphère droit de notre cerveau (dit irrationnel en opposition au cerveau gauche dit rationnel).

Notez cependant, qu'il ne s'agit pas de privilégier l'un, au détriment de l'autre, mais plutôt d'harmoniser les deux car, pour décoder les messages de l'intuition, nous aurons bien sûr besoin de faire appel à notre hémisphère gauche. Si nous sommes trop “rationnels” nous passerons à côté d'une source intarissable de renseignements venus de l'intuition. En revanche, être trop “cerveau droit” nous empêchera d'avoir l'esprit concret et probablement n'aurons-nous pas trop “les pieds sur terre”.

* Carl Gustav JUNG (1875-1961), psychiatre suisse disciple pionnier de la psychologie des profondeurs.

L'important, quel que soit l'endroit dont elle vient, c'est que cette fonction naturelle nous permet de "voir" et "comprendre" au-delà des mots.

Question : On dit que l'intuition est un don et la plupart des gens n'en ont pas, c'est vrai ?

Réponse : FAUX. L'intuition est en sommeil chez certaines personnes mais tout le monde peut la développer . Tout n'est qu'une question de pratique et de CONFIANCE

Question : L'intuition est une fumisterie puisque la science ne la reconnaît pas n'est-ce pas ?

Réponse : C'est vrai qu'elle n'est ni quantifiable ni mesurable et pendant longtemps elle a été mise au banc de la société (depuis Descartes). Mais aujourd'hui, des personnages illustres comme Einstein, Henri Ford, Georges Soros, et bien d'autres lui ont redonné ses lettres de noblesse. Gerd Gigerenzer, scientifique émérite, (Directeur de l'Institut Max-Planck de Berlin) a même écrit un livre sur le sujet "**Le génie de l'intuition, intelligence et pouvoirs de l'inconscient**".

Question : L'intuition sert à quoi ?

Réponse : Elle nous aide à percevoir des situations qui pourraient s'avérer dangereuses pour nous . Elle nous aide dans notre quotidien en facilitant les relations avec les gens que nous rencontrons. Elle nous aide à être plus créatif. Elle nous permet de prendre la bonne décision au moment opportun. Elle nous facilite la vie sur tous les plans que ce soit familial, professionnel ou social, elle donne des indications pour notre santé, etc. (lire l'article "sauvée grâce à l'intuition" <http://lescheminsdelintuition.com/sauvee-grace-a-lintuition/>)

Question : Mais comment surgit-elle ?

Réponse : Elle nous parvient la plupart du temps à travers des sensations. Nous sentons dans notre corps par exemple une espèce d'étouffement quand nous nous présentons à un rendez-vous de travail ou autre. Nous avons des sueurs froides en pensant à quelqu'un que nous venons de rencontrer.

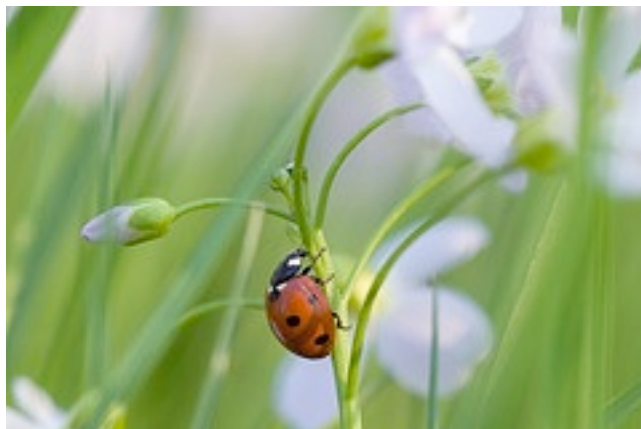
Question : Donc, elle nous dit ce qu'il faut faire ?

Réponse : L'intuition ne dit jamais **“IL FAUT”**. Il faut est du domaine du mental, de l'ego. L'intuition nous transmet seulement l'information que l'énergie de la personne, ou de la situation que nous rencontrons, **est ou n'est pas favorable**. Elle ne dit pas attention cette personne est méchante (même si en réalité elle l'est). L'intuition nous dit simplement attention danger pour toi. C'est avant tout une question d'énergie puisque tout n'est qu'énergie.



Écoutons ce qu'en dit Carl-Gustav JUNG dont je vous ai déjà parlé plus haut :

★ *“L'intuition et la perception sensorielle sont les deux extrémités d'un même axe. Alors que les sens nous donnent à connaître les choses par leur aspect extérieur, l'intuition, elle, nous éclaire sur leur aspect intérieur. Elle capte, au-delà de l'extériorité, la signification des relations et des possibilités qui existent. L'intuition nous oblige à voir en profondeur tout ce qui se présente à nous”*



10 RÈGLES POUR DÉVELOPPER VOTRE INTUITION

ÊTRE CONVAINCU QUE VOUS EN AVEZ

VOULOIR VRAIMENT LA DÉVELOPPER

AVOIR UN CARNET D'INTUITIONS

ÊTRE PRÊT À SE TROMPER

PRENDRE LES EXERCICES COMME UN JEU.

ACCEPTER LES RÉPONSES QU'ELLE VOUS DONNE

**AVOIR TOUJOURS EN TÊTE QUE L'INTUITION NE
JUGE PAS.**

ÊTRE PATIENT ET NE PAS SE DÉCOURAGER

AGIR MAIS ...AVEC DISCERNEMENT .

ÊTRE À L'ÉCOUTE DE VOTRE CORPS

Les chemins de l'Intuition

Pressentiment : Sensation inexplicable qui nous prévient avec antécédence qu'un événement, souvent désagréable ou malheureux, va arriver. Ce qui permet de se protéger si on l'écoute (**synonyme = prémonitoire**)

Télépathie : transmission de pensées ou de sentiments entre deux personnes sans aucune intervention extérieure (par exemple un médium)

Clairvoyance : Faculté de voir dans le passé et le futur

Présages : Visions d'un futur proche ou lointain (souvent en rapport avec un pays, une ethnie ou le monde dans son ensemble) à travers des signes

Prophéties : Prédications d'un événement, mais ce qui les différencie du présage c'est leur caractère divin.

Signes : Manifestations, marques qui permettront d'être interprétées comme positives ou négatives par ceux qui les perçoivent

Hasard : Evénement imprévu qui exprime le manque de rapport de cause à effet

Coïncidences : Simultanéité de faits ou de circonstances qui arrivent par hasard, de façon inaccoutumée

Synchronicités: Ce qui différencie les coïncidences des synchronicités c'est comme le dit Jung : "**ce sont des coïncidences productrices de sens pour celui qui les vit**". Il n'y a pas de cause à effet, l'événement est subjectif parce qu'il aura du sens pour l'un et n'en aura pas pour l'autre;

Comment expliquer la Synchronicité ?

Selon Jean Moissest, devenu au fil des ans un grand spécialiste des synchronicités, que je cite : *“Selon Jung, il existerait un inconscient collectif situé dans une autre dimension hors de l'espace-temps, à la fois mémoire de l'humanité et âme de l'univers, sorte de supraconscience cosmique à laquelle nous serions reliés par notre inconscient personnel. Dans cet inconscient collectif se constitueraient des «centres d'énergie psychique potentielle» appelés archétypes. Ceux-ci sont neutres et ne deviennent bons ou mauvais qu'en contact de la conscience de l'individu*

Rêves: Ensemble de phénomènes psychiques qui se produisent pendant le sommeil.

Deux écoles de psychologie s'accordent pour donner une importance primordiale aux rêves.

La psychanalyse de Freud pour lequel les rêves sont **“la voie royale qui mène à l'inconscient”** et l'analyse analytique de Jung.

Pour ce dernier, rêver serait une fonction compensatrice de l'inconscient. C'est en effet, à travers notre monde onirique qu'il s'exprimerait pour nous amener à comprendre le sens de nos actions à l'état d'éveil et, participerait au développement de notre personnalité.

Attention Les rêves ne peuvent être décodés que par l'intéressé, c'est-à-dire que, seul celui qui rêve pourra comprendre le sens de ses rêves. Tous les dictionnaires pour décoder vos rêves ne sont que des livres “généraux” sur le sujet.

Si vous rêvez de chat et que vous détestez cet animal, la signification pour vous sera probablement totalement différente de la mienne qui les adore.

Tarot divinatoire ou tarot psychologique ? Je vous invite à lire mon article sur le sujet <http://lescheminsdelintuition.com/tarot-divinato...-psychologique/>

Le tarot psychologique : C'est un instrument de PROJECTION psychologique. A travers les réponses données, la personne retransmet son monde intérieur. C'est un instrument pour se connaître et se reconnaître. Il va nous permettre de verbaliser nos images inconscientes et de révéler notre psychisme. C'est une façon absolument extraordinaire pour notre intuition de communiquer avec nous.

Quand nous rencontrons pour la première fois quelqu'un que nous trouvons sympathique ou non, c'est notre intuition qui nous a transmis l'information.

Quand nous "ouvrons" un tarot, pourquoi donner cette interprétation et pas une autre parmi les milliards et milliards de possibilités ? La réponse est toujours porteuse de sens car l'INTUITION SAIT; (voir article <http://lescheminsdelintuition.com/tarot-divinato...-psychologique/>)

Nous projetons sans cesse notre monde intérieur. Selon le Dr. Denise Roussel, psychiatre et psychologue canadienne, qui a donné ses lettres de noblesse à la pratique du tarot en thérapie : *"le tarot permet de se connaître en se livrant le plus directement et le plus totalement possible"*.





Les messages du corps :

l'intuition se "sert" de votre corps pour communiquer avec nous.

Selon que nous sommes heureux ou malheureux, nous ne ressentons pas la même chose dans votre corps. Si vous rencontrez quelqu'un pour la première fois et que vous "sentez" des fourmillements désagréables dans l'estomac, vous pourrez évaluer cela comme un avertissement négatif (rarement positif).

Si au contraire, vous avez une sensation de plénitude au cours d'un entretien d'embauche, vous pourrez considérer que cela est positif. Il est donc important de connaître les réactions de notre corps face à des situations de joie, de tristesse ou de stress.

Exercice pour comprendre les messages du corps : Installez-vous confortablement et décrivez les sensations corporelles que vous ressentez en employant le plus d'adjectifs possibles lorsque vous êtes :

anxieux

sûr de vous

frustré

heureux

malheureux

à l'aise

Pensez à une personne avec laquelle vous avez des difficultés et écoutez votre corps. Que ressentez-vous ? Qu'en déduisez-vous ?

L'intuition et les symboles : L'intuition ne vous parle pas avec des phrases mais répond à vos questions à travers des SYMBOLES.

Qu'est-ce qu'un symbole ?

“Etre, objet ou fait perceptible identifiable, qui, par sa forme ou sa nature, évoque spontanément quelque chose d'abstrait ou d'absent” nous dit le Petit Robert; il ajoute **“image ou énoncé à valeur évocatrice”**.

Symboles qu'il nous faudra bien sûr interpréter et c'est là que réside la difficulté car il est difficile, voire impossible, de donner des règles absolues pour l'interprétation des symboles données par la fonction intuitive. On peut, tout au plus, donner des indications, car la **VÉRITÉ ABSOLUE N'EXISTE PAS** et l'interprétation que vous ferez de la statue de la liberté par exemple, ne sera pas la même pour votre frère, votre fille ou votre mari. L'intuition n'est pas confinée dans l'espace-temps, elle est au-delà et, ce qui est vrai aujourd'hui, ne le sera peut-être plus demain car l'être humain est en constant changement et évolution.

On ne peut donc mettre la signification des symboles dans des tiroirs en leur donnant une interprétation définitive. Pour reprendre l'exemple de la statue de la liberté cela pourrait vouloir dire : **LA LIBERTÉ, ETRE UN PHARE, UN NOUVEAU MONDE OU UN DÉSIR DE CONNAÎTRE QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU. Etc...** il y a encore des centaines d'interprétations pour ne pas dire des milliers.

Bien interpréter est fondamental mais c'est un sujet délicat et compliqué à apprendre. Avoir toujours présent à l'esprit qu'il ne s'agit ni de jugement, ni de morale et mettons de côté toutes nos croyances morales, sociales,

familiales, politiques. Nous avons accès directement à l'information sans filtre d'aucune sorte.

Pour vous aider à comprendre, faites-vous confiance, laissez-vous guider par votre ressenti, vos sentiments.

Comment fonctionne le symbolisme de l'intuition ?

Installez-vous confortablement, sans téléphone, ni radio et prenez cet exercice comme un jeu si vous n'êtes pas prêt à vous tromper, vous ne progresserez jamais.

Soyez concrets. Si je vous dis “être à l'aise” vous pouvez répondre “joie” mais allez plus au fond. Quelles images sont associées à la joie, quels sons ou musique vous viennent spontanément à l'esprit ? Quelle atmosphère sentez-vous ? Quelles expressions vous parviennent à l'esprit ? Entendez-vous quelque chose ? Si oui, quoi ?

pour moi **“JOIE”** : un enfant qui saute de joie, le jaune, le soleil, des bras ouverts vers le ciel, l'Hymne à la joie de Beethoven, un chiot qui gambade, Laurent Gerra et ses imitations (qui me mettent en joie), oui, le rire, une atmosphère de fête, le manège de mon enfance, etc...

Vous avez compris que plus vous resterez dans le concret plus facile sera le “décodage”

Passons aux symboles. En lisant, ou en voyant ce qui est écrit ou représenté, quels symboles vous viennent spontanément à l'esprit

FAVORABLE :

DÉFAVORABLE :

CONFUS :

CLAIR :

LA MER



ARGENT



TÉLÉPHONE



UN PAPILLON



CHAT



Intuition ou mental :

Si vous dites “**je crois que**”, “**je trouve que**”, c’est le **mental** (votre côté rationnel) ou si vous décidez en disant ... **parce que c’est aussi le mental**

Si vous “sentez, avez le sentiment, ressentez” telle ou telle situation c’est votre intuition qui parle.

Mais encore une fois, acceptez de vous tromper et recommencez.

Apprendre à poser les questions

Souvent; j’entends des personnes qui me disent : “je n’ai jamais de bonnes réponses avec l’intuition, ça me répond toujours de travers “ et je réponds :

“Êtes-vous certain d’avoir posé les bonnes questions ?”

“Mais oui, ce n’est pas difficile de poser des questions”.

Par exemple ?

Et bien j’ai demandé au tarot si j’allais vendre mon appartement à un bon prix, déménager et retrouver une maison qui me convienne.

Dans cette question il y en a en réalité 3 précises plus 1 totalement confuse

- Vais-je vendre mon appartement ?
- Vais-je le vendre à un bon prix ?
- Vais-je déménager
- Vais-je retrouver une maison qui me convienne ? **Totalement confus**

pour votre intuition. En effet, comment serait la maison qui vous convient ? Grande, avec jardin, 1, 2 étages, neuve, ancienne ?

Donc, il est absolument essentiel de poser question par question. Si votre question est confuse, vous obtiendrez une réponse confuse.

Habituez-vous dès le début à poser des questions qui obéissent aux conditions ci-dessous :

Première condition

La question doit être spécifique, sans ambiguïté, de façon à ce qu'une réponse précise soit possible. “Va-t-il pleuvoir demain à Paris ?” et non pas “va-t-il pleuvoir demain ?” Bien sûr qu'il va pleuvoir quelque part demain.

Deuxième condition :

La question doit être simple plutôt que composée.

Prenons l'exemple d'une femme qui serait enceinte sans le savoir. Si sa question est: . “Vais-je bientôt tomber enceinte et avoir un enfant? » son intuition lui donnera peut-être une réponse négative puisqu'elle est déjà enceinte. L'intuition est troublée par une telle question dont la réponse est négative pour la première partie et positive pour la seconde.

Troisième condition

La question doit concerner directement la réponse que vous voulez avoir. En d'autres termes, sachez ce que vous demandez.

Prenons l'exemple d'une femme qui demande: « Vais-je rencontrer l'homme de mes rêves ? » Si l'homme de ses rêves est quelqu'un qu'elle connaît déjà, son intuition peut lui donner une réponse négative. En effet, elle ne va pas rencontrer l'homme de ses rêves puisqu'elle l'a déjà rencontré ! Il serait donc plus judicieux de demander: « Est-ce que je connais déjà l'homme de mes rêves ? » ou bien « Quand vais-je rencontrer l'homme de mes rêves ? »

Pour prendre un exemple financier, ne demandez pas si Web Pro est une bonne société si, en réalité, vous voulez savoir si les actions Web Pro sont un bon investissement. Et si vous voulez savoir plus précisément si c'est un bon investissement sur le court, le moyen ou le long terme, posez les trois questions. Un titre peut en effet s'avérer un excellent investissement sur le court terme et un flop sur le long terme.

Et maintenant la pratique :

Exercice du vide grenier : Asseyez-vous confortablement sans téléphone ni radio. Prenez 5 minutes pour vous.

Une fois installé(e) prenez conscience de votre respiration mais respirez tout à fait normalement. Puis commencez à parler à haute voix en disant tout ce que vous ressentez dans votre corps, tout ce qui vous dérange ou retient votre attention. Parlez sans rien censurer. Parlez, parlez, jusqu'à ce que plus rien ne vienne. Parlez sans vous arrêter. Dites absolument tout ce qui vous passe par le corps et la tête

Cela peut donner quelque chose comme cela :

“Je trouve qu'il fait un peu trop chaud, ah ! je dois aller à la poste poster mon recommandé, il faudrait que j'achète des boîtes pour les chats, je trouve que X.. est culottée d'arriver chez moi sans prévenir, est-ce que j'ai encore assez d'essence pour aller à Paris, je n'aurais pas dû manger du fromage blanc, ça ne me réussit pas, etc.”

Cet exercice est extraordinaire pour vider le cerveau de toutes les pensées parasites et de tout ce qui pourra nous déranger lorsqu'on commencera un exercice avec l'intuition.

Stressés ou pas, je vous le recommande chaleureusement car le fait de verbaliser tout ce qui vous dérange provoque un soulagement énorme. C'est un exercice simple mais qui peut vous rapporter gros question calme et sérénité.

Donc, prenez l'habitude de commencer vos exercices par un VIDE-GRENIER.

Commencez par poser des question simples.

Si vous avez bien fait les exercices précédents, vous êtes maintenant en mesure de commencez à interroger votre intuition.

Vous trouverez ci-dessous quelques idées pour débiter.

- Comment va se dérouler mon entretien avec X ?
- La personne que j'ai connu chez les Y. me convient-elle ?
- Dois-je continuer à étudier
- Les actions de Total vont-elles monter, descendre ? (1 question à la fois)
- Aurons-nous beau temps lors de nos vacances en août prochain ?
- Dois-je poursuivre V. en justice pour m'avoir licencié abusivement ?
- Ma femme va-t-elle être acceptée au poste de ... chez Truc et Cie ?
- etc.

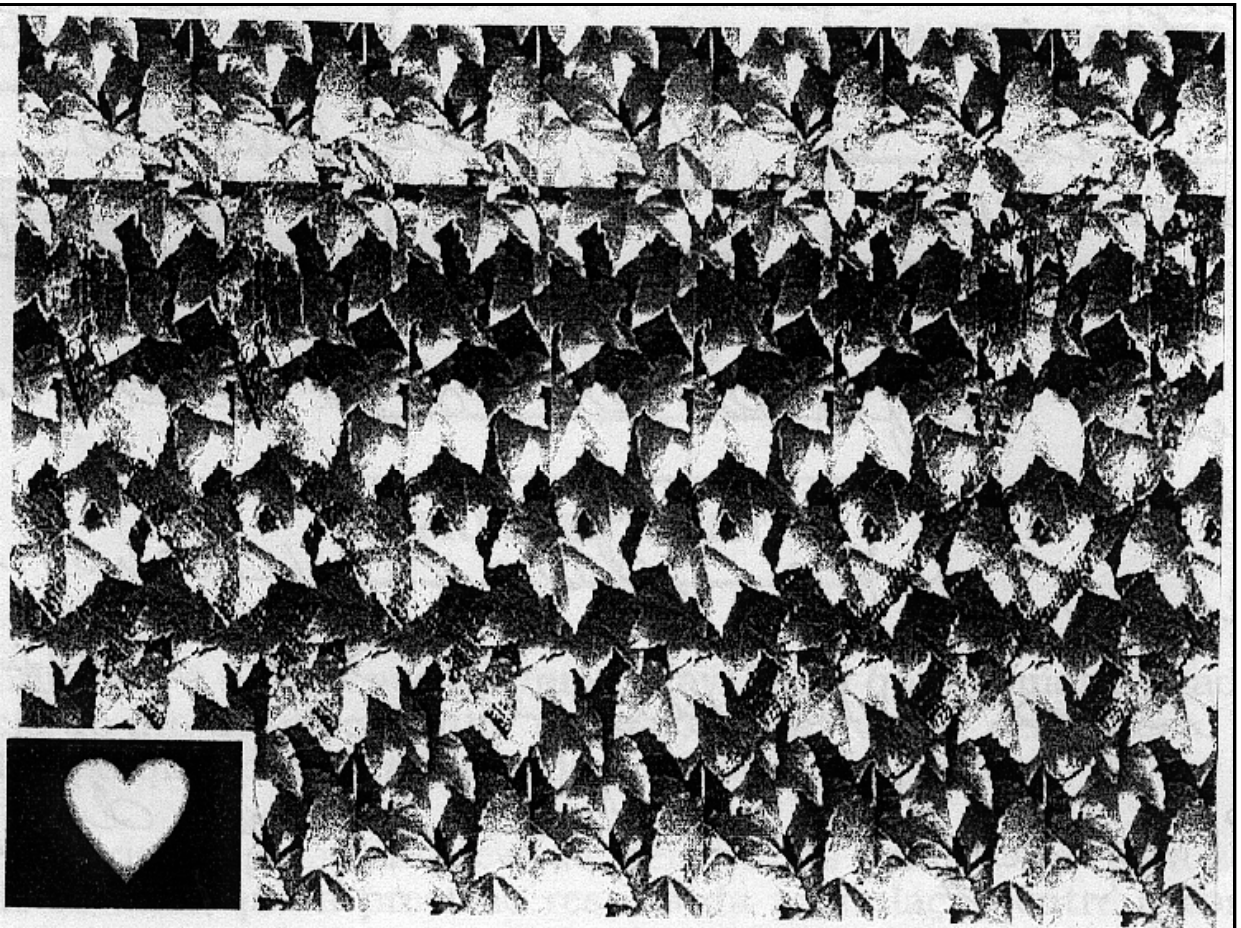
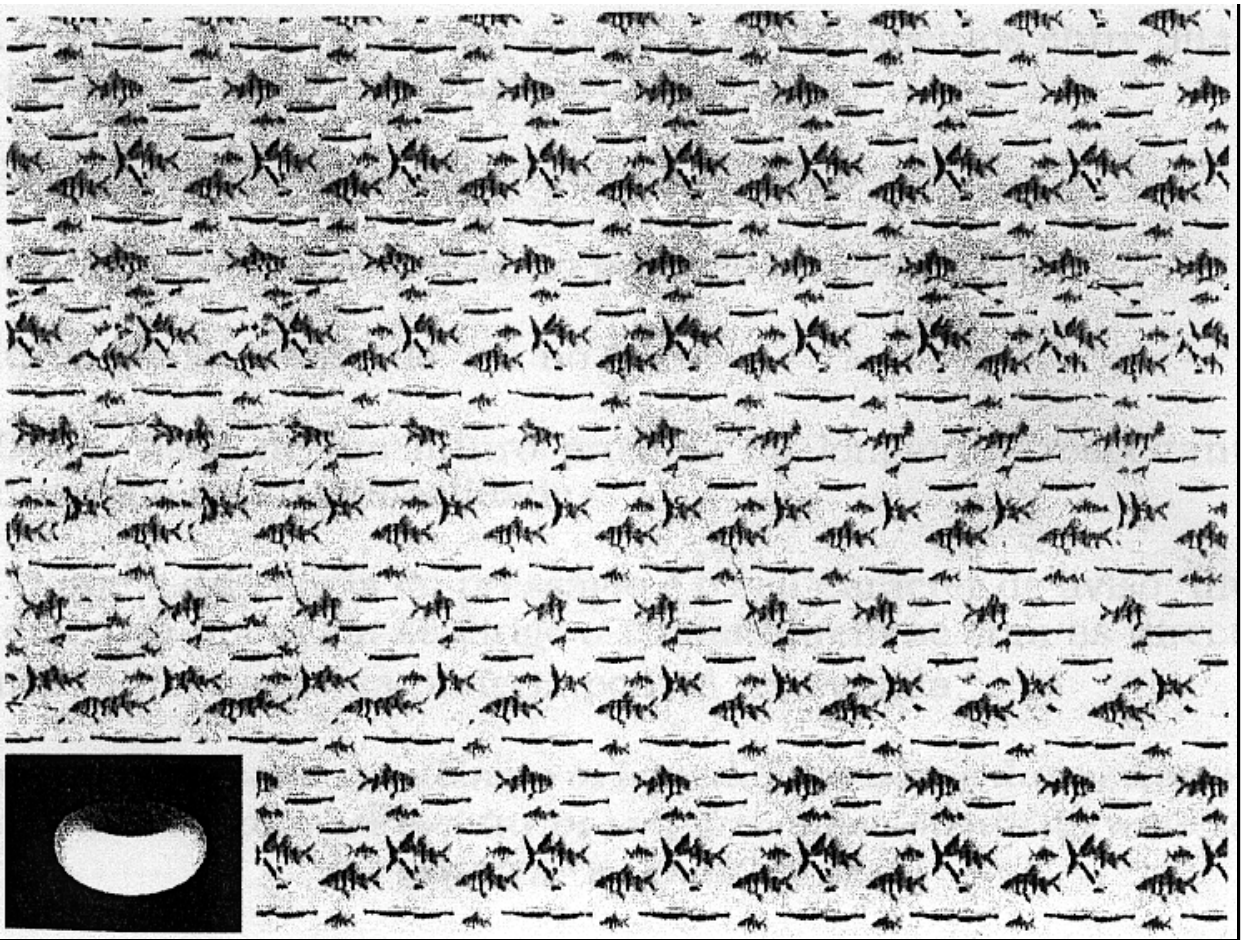
C'est à vous.

Maintenant que vous avez compris le processus, commencez à poser les questions qui vous intéresse calmement et acceptez de vous tromper.

Voyez cela comme un jeu

Pour terminer je vais vous soumettre deux stéréogrammes. Les stéréogrammes sont un peu comme l'intuition, à première vue nous ne voyons rien. Il faut aller au-delà de la première impression pour découvrir ce qui se cache dans le dessin.

Prenez le stéréogramme et éloignez le plus ou moins de 15 cm devant vos yeux. Maintenez l'oeil fixe. Habituez-vous au dessin et en louchant légèrement essayer de trouver l'image sous-jacente.



Quelques citations sur l'intuition

On tient pour suspectes l'induction et l'intuition, l'induction, le grand organe de la logique ; l'intuition, le grand organe de la conscience. - Victor Hugo *Préface de mes oeuvres et post-scriptum de ma vie Proses philosophiques de 1860-65*

L'intuition est une vue du coeur dans les ténèbres - André Suarès Extrait de *Dostoïevski*

C'est avec la logique que nous prouvons et avec l'intuition que nous trouvons. Henri Poincaré

Tous les grands hommes sont doués d'intuition. Un vrai chef n'a besoin ni de tests psychologiques, ni de fiches de renseignements pour choisir ses subordonnés. Alexis Carrel - Extrait de *L'homme, cet inconnu*

Le génie chez les uns, c'est une intuition constante ; chez les autres, une constante attention. Alfred Capus Extrait de *Les Pensées*

Intuition. Cette faculté prodigieuse à saisir les indices les plus subtils, ceux que personne n'aperçoit - Jean-Claude Lalanne-Cassou - Extrait d'*On a tué Charles Perrault*