



## 3 questions à...

# 3 questions à...

## Sylviane Jung

Avec une expérience intuitive de plus de trente ans, Sylviane Jung anime aujourd'hui des séminaires et des ateliers de développement personnel dans lesquels elle partage son expérience, en Belgique, en France et au Portugal.

---

*Entrez dans la magie de l'intuition*



### 1 “ Qu'appellez-vous la “symbolique personnelle” et quel est son lien avec l'intuition ? ”

*Sylviane Jung* : Pour la plupart d'entre nous, il est difficile d'interpréter les messages intuitifs parce que l'intuition “parle” par symboles, ce qui est un langage auquel nous ne sommes pas habitués. Par exemple, vous vous demandez comment va évoluer votre relation avec X et surgit l'image d'un chat qui joue. Pour vous, c'est un symbole très positif. Vous adorez

les chats. La relation semble bien partie avec X. Cependant, pour une personne qui a peur des chats, le décodage sera négatif. Chacun de nous va donc piocher dans sa banque personnelle de données et interpréter en fonction de son vécu. C'est ce que j'appelle la symbolique personnelle et la connaître est fondamental pour bien interpréter les messages de l'intuition.



## 2 “ *En quoi notre corps est-il un élément primordial dans le développement de l'intuition ?* ”

L'intuition va se servir de votre corps pour transmettre la plupart de ses messages. Vous entendez une petite voix vous dire brusquement de tourner à gauche alors que ce n'est pas du tout le chemin habituel. Vous vous sentez oppressé en serrant la main d'une personne alors que vous ressentez une grande joie en touchant le bras d'une autre. Une image de fête apparaît en réponse à la question que vous vous posez. Dame Intuition se révèle à vous grâce à vos cinq sens. Écouter votre

corps vous permettra de mieux vous connaître et de prendre conscience de ce qui se passe en vous et autour de vous. Entendez ce qu'il vous murmure, vous ne serez jamais déçu. Ici, je veux aborder un point important pour la compréhension des messages intuitifs. L'intuition ne juge pas, ne critique pas. Si vous avez un ressenti désagréable en rencontrant quelqu'un, cela indique simplement que les énergies ne sont pas compatibles. Mais ça peut parfaitement fonctionner avec votre voisin.

## 3 “ *N'y a-t-il pas un risque, en désirant cultiver son intuition, de se mettre à voir des signes à chaque coin de rue ?* ”

C'est vrai que c'est un piège dans lequel tombent beaucoup de gens. Ils confondent mental et intuition. Les personnes veulent savoir si ça va marcher avec celui ou celle qu'elles viennent de rencontrer et n'arrêtent pas de voir son nom sur des affiches ou ses initiales sur des plaques d'immatriculation. Bref, elles voient des signes partout alors que ce n'est que le reflet de leurs désirs ou de leur imagination. Cependant, il existe

des techniques simples pour faire la différence entre les signes intuitifs et les signes du mental. L'une d'elles est de faire appel à quelqu'un pour répondre à votre place. Vous pensez très fort à ce que vous croyez être un signe de votre intuition sans en parler bien sûr à votre interlocuteur. Celui-ci fait le jeu intuitif choisi et vous aurez une réponse totalement impartiale puisqu'il ignore tout de la question. C'est l'exercice du messager. ••



# *Entrez dans la magie de l'intuition*

**Sylviane Jung**

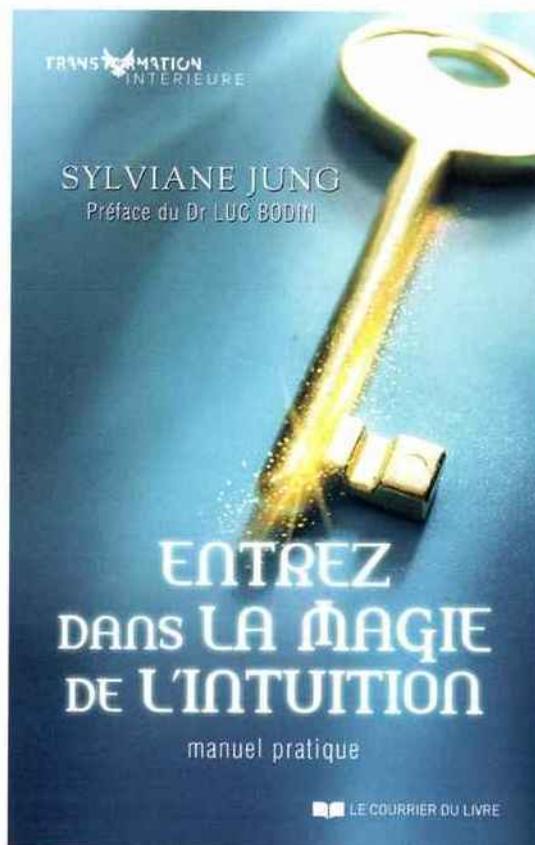
## **Le livre**

Vous aimeriez vous ouvrir enfin à votre intuition pour prendre la bonne décision ou vous libérer de vos peurs ? Ce livre pratique fourmille de conseils utiles et d'exercices ludiques qui offriront à tous, même aux plus cartésiens, la possibilité d'explorer, de développer et d'utiliser au quotidien ce formidable outil qu'est l'intuition.

19,90 €, Guy Trédaniel, mai 2019.

## **L'auteur**

Experte dans le domaine de l'intuition, Sylviane Jung anime des séminaires et des ateliers en France, en Belgique et au Portugal. Elle a développé une série de techniques suite à un parcours au sein de multinationales, mais aussi des formations en hypnose, PNL, psychogénéalogie, tarot psychologique et relaxation.





Ce livre est le fruit de mon expérience professionnelle et personnelle. Ici, très peu de théorie mais avant tout des exercices simples, ludiques, progressifs, praticables et applicables immédiatement pour que votre intuition devienne un outil, votre outil de prédilection.

Avant tout, il est important de prendre conscience d'une notion essentielle en matière d'intuition:

***Tout le monde utilise son intuition. La plupart du temps, sans le savoir !***

Jugez vous-même au travers des expressions suivantes:

- Je ne peux pas le sentir.
- Je ne peux pas la voir.
- Il a du flair.
- Je ne sens pas vraiment ce job pour toi.
- Elle ne me dit rien.

Toutes ces expressions relèvent bel et bien de l'intuition car elles évoquent une sensation en rapport avec quelqu'un ou une situation dont on ne sait rien.

À ceux qui pensent que l'intuition est un don et que la plupart des gens n'en ont pas, sachez qu'elle est en sommeil chez certaines personnes mais que tout le monde peut la développer. Ce n'est qu'une question de pratique et de CONFIANCE. Tout le monde est intuitif et toutes les réponses sont en vous.

*Certains estiment que l'intuition n'existe pas puisque la science ne la reconnaît pas.* Comme elle n'est ni quantifiable ni mesurable, elle a souvent été mise au ban de la société, plus précisément depuis Descartes.

Mais des personnes illustres comme Albert Einstein, Henry Ford, George Soros, et bien d'autres lui ont redonné ses lettres de noblesse. Gerd Gigerenzer, directeur de l'institut Max-Planck de Berlin, a même écrit un livre sur le sujet, livre qu'il a intitulé *Le Génie de l'intuition : intelligence et pouvoirs de l'inconscient*. L'exploration des pouvoirs de l'intuition ne fait que commencer.

L'intuition prend divers chemins: sensations dans le corps, coïncidences, signes, pressentiments, rêves, etc. Il suffit d'apprendre à écouter les messages et les signes. J'ai patiemment rassemblé et structuré les moyens de développer votre intuition en proposant des exercices fonctionnels afin de vous permettre de reconnaître ses manifestations. Même si vous êtes convaincu de ne pas avoir d'intuition, quand vous aurez terminé le livre, vous serez parfaitement capable de :

- mieux communiquer avec les autres ;
- orienter efficacement vos choix ;
- ajuster vos comportements en temps réel ;
- gagner un temps précieux sans hésiter ;
- recevoir les messages dont vous avez besoin au bon moment ;
- rester ouvert aux nouveautés ;
- savoir si la personne en face de vous est fiable ou non ;
- déceler les menteurs et les mensonges ;
- vous faire confiance et mieux vous connaître.

En voici un exemple: quand j'ai divorcé, je suis allée me présenter à un poste. Il me fallait absolument ce travail, parce que j'avais deux enfants à charge, pas de pension alimentaire, un loyer à payer bien sûr, et tout le reste... Les choses



s'annonçaient bien : c'était du moins ce que j'avais conclu de mon entretien téléphonique avec le *big boss* et son ton bienveillant.

J'arrive avec mon 1,82 m en talons aiguilles et là, stupeur, le patron est un homme très petit (assis dans un immense fauteuil, ses pieds ne touchaient pas terre). J'ai compris immédiatement que ça clochait, qu'il n'était déjà plus aussi bienveillant que lorsque nous étions parlé au téléphone et que c'était mal parti. D'ailleurs il me dit : « Je n'ai que cinq minutes à vous accorder et n'ai aucun job pour vous. » Intuitivement, j'ai « senti » que le problème venait de ma taille et que tout était encore possible. Alors je me suis littéralement « branchée » sur lui pour être en parfaite empathie avec mon interlocuteur. C'était très étrange : je devinais ses propos avant qu'il parle. Bilan, je suis restée avec lui plus de deux heures et il m'a finalement embauchée. Si j'avais écouté ma partie rationnelle, je me serais dit : *C'est fichu, il ne supporte pas les grandes, tu peux chercher autre chose.* Mais mon intuition m'a dit : *Tu peux y arriver.* Et j'ai eu le travail.

Alors pour devenir un super intuitif, vous devez :

- être prêt à sortir des sentiers battus ;
- être convaincu d'avoir de l'intuition, même si vous ne l'écoutez pas encore ;
- être prêt à passer du temps pour la développer ;
- prendre le temps d'écrire tout ce qui a trait à l'intuition dans un cahier (il deviendra votre cahier d'intuition) ;
- accepter que vous pouvez vous tromper (on est dans un apprentissage) ;

- prendre les exercices comme un jeu ;
- accepter les réponses que vous donne votre intuition (sinon, vous repartez dans votre mental) ;
- être conscient que l'intuition ne juge pas les personnes ou les situations que vous rencontrez ;
- être patient et ne pas vous décourager ;
- savoir que le décodage des messages de votre intuition est personnel et dépend de vos ressentis ;
- agir, certes, mais avec discernement, si elle vous engage dans des changements ;
- être à l'écoute de votre corps car il est votre allié et vous envoie des messages souvent très clairs.

Dans ce livre, chaque étape est symbolisée par une clé dans laquelle vous trouverez :

- des explications ;
- des conseils pour approfondir vos capacités intuitives ;
- des exercices pratiques ;
- des exemples pour illustrer les points importants ;

(Tous les exemples reposent sur des situations authentiques et vécues. Les noms ont été changés par souci de confidentialité, mais les personnes ont donné leur accord à la parution de leur histoire.)

- un plan de sauvetage si vous vous sentez perdu ;
- des informations supplémentaires pour confirmer l'apprentissage ;
- un résumé des points essentiels à la fin de chaque chapitre.

L'ordre du livre est important parce que les exercices vous font progresser pas à pas, selon une certaine logique. Mais si « vous vous sentez » attiré par un exercice plus



qu'un autre, alors foncez !

Condition sine qua non : pratiquer, pratiquer, pratiquer !

*« La seule chose qui vaille au monde, c'est l'intuition. »*

**Albert Einstein**

Dans tout le livre, le masculin est utilisé comme générique, dans le seul but de ne pas alourdir le texte. Il va de soi que cette forme a été adoptée afin de faciliter la lecture et n'a aucune intention discriminatoire. L'intuition est souvent attribuée à la gent féminine, mais peut être développée par n'importe quel individu ! Le vous s'adresse à chacun et à chacune.

[...]

## **2<sup>e</sup> clé - Un coffre à outils précieux**

**Qu'allez-vous trouver dans le coffre ?**

L'intuition envoie ses messages que vous soyez stressé ou pas. Le problème, c'est que, la plupart du temps, vous ne les entendez pas. Pourquoi ? Parce que votre mental, ce grand bavard, vous étourdit de pensées qui vous détournent presque instantanément et complètement de votre but. Dans ces moments-là, vous ne pouvez plus entendre votre intuition.

Et puis, parfois vous pourrez avoir des blocages plus spécifiques. Vous faites un exercice intuitif et c'est le noir complet, vous ne voyez rien, n'entendez rien et ne ressentez rien. Bien sûr, vous risquez de vous décourager et

d'abandonner l'idée de devenir un as en intuition, alors qu'il existe des moyens infailibles pour faire sauter les verrous.

Tout d'abord, sachez qu'il est important de vous amuser tout en vous exerçant à développer votre intuition avec les jeux intuitifs. Certains d'entre vous sont très créatifs et d'autres un peu moins, mais tous nous avons, au fond de nous, un enfant (notre Enfant Intérieur) qui aime jouer et s'amuser et qui aimera, sans aucun doute, créer des supports complètement originaux et uniques pour votre intuition.

Le but de ce premier point est de vous proposer des outils qui vous permettront d'apprendre à vous focaliser sur votre intuition et ses messages. Ils vous aideront surtout à vous donner une structure qui vous sera acquise pour toujours, car c'est grâce à elle que vous allez renouer avec votre sixième sens et serez capable de parler avec lui.

Vous apprendrez donc :

- À faire le vide dans votre esprit afin de chasser les pensées parasites qui ne manqueront pas de vous assaillir pendant votre méditation: le VIDE-GRENIER.
- Quelques techniques pour vous détendre et qui vous aideront à (re)trouver calme et sérénité pour contacter votre être intuitif: la RELAXATION.
- À utiliser les capacités de votre esprit pour imaginer ou laisser venir mentalement des images: la VISUALISATION.
- À créer un endroit sacré qui vous permettra de concevoir un rituel propice à l'éveil de vos capacités intuitives. Ce rituel, très important, s'appuie sur une méditation particulièrement efficace : la MÉDITATION DU SANCTUAIRE.



- Une méditation pour favoriser l'empathie et l'optimisme : la MÉDITATION DU CŒUR.

Dans le deuxième point, vous trouverez des outils pour triompher des obstacles. Des outils qui seront utiles et efficaces pour vous aider dans vos exercices intuitifs afin de dépasser vos peurs et blocages.

Et enfin dans le troisième point, vous découvrirez des outils pour vous faciliter la vie et grâce auxquels vous pourrez vous constituer une banque de données unique et originale pour faire vos exercices intuitifs : les boîtes à malice.

- La boîte à intuition
- La boîte à idées

Les exercices sont présentés dans un certain ordre, et ce pour vous en faciliter l'apprentissage, mais vous verrez à l'usage que vous les emploierez en les combinant automatiquement, une fois que vous les maîtriserez.

Ces outils seront des aides particulièrement efficaces pour vous lancer dans l'aventure intuitive et vous donner une structure qui vous sera acquise jusqu'à la fin de votre vie.

## La petite histoire L'importance du rituel

Quand j'ai suivi ma formation en intuition, l'animatrice insistait continuellement sur le besoin de mettre en place un RITUEL et de le respecter afin de ne pas être happé par notre mental. Certains de mes compagnons de formation zappaient ce rituel et perdaient tous azimuts en faisant les

exercices et leurs résultats étaient souvent catastrophiques.

À partir des instruments et outils qui vous sont fournis dans ce chapitre, vous allez pouvoir trouver un rituel, VOTRE RITUEL, celui qui permettra de vous « cadrer » lors de vos exercices et de ne pas partir dans le mental.

## La relaxation

QUESTION : Est-il indispensable de se relaxer pour entendre, voir ou ressentir l'intuition ?

Relaxé ou pas, votre intuition se manifestera par des messages dans votre corps, à travers des images que vous percevrez, des choses que vous entendrez ou des signes qui apparaîtront. Mais la question est :

- Y ferez-vous attention ou, en d'autres mots, vous rendrez-vous compte que votre intuition vous parle ? Par exemple, si au moment de sortir vous *sentez* un nœud à l'estomac, est-il sage de vous rendre à cette soirée ?

Si vous êtes en plein tumulte émotionnel, il y a peu de chance que votre petite voix se fraye un chemin jusqu'à vous. La relaxation va vous permettre d'atteindre ce qu'on appelle le niveau Alpha. C'est le premier niveau d'état modifié de conscience qui correspond à la somnolence. Quand vous êtes en niveau Alpha, vous êtes apaisé. C'est l'état que vous atteignez avec les *yeux fermés*. Vous êtes alors plus réceptif aux messages intuitifs.

Bien sûr, avec la pratique, vous saurez de mieux en mieux capter les messages, mais prendre l'habitude de vous relaxer avant n'importe quel exercice intuitif est



un excellent moyen d'avoir accès à votre sixième sens de façon fiable et rapide.

Donc, je conseille de toujours prendre quelques minutes pour vous relaxer et d'en faire une habitude, c'est le gage de réussite de tout exercice d'intuition.

### Exercice

*Relaxation, version « j'ai le temps »*

**Le vide-grenier**

**Durée :** 3 à 10 minutes.

1. Installez-vous dans un endroit calme, sans téléphone ni télévision, et veillez à ne pas être dérangé. Soyez attentif à votre confort et à votre environnement.

2. Fermez les yeux et commencez à vous relier à votre respiration, au va-et-vient de votre respiration sans forcer, uniquement relié à votre souffle, respirez calmement, simplement, si vous sentez des zones de tension dans le corps, expulsez-les à votre façon et imaginez que chaque expiration vous apporte de plus en plus de calme et de sérénité.

3. Mentalement, dites-vous: « *Je vais compter de 20 à 1 (uniquement sur l'expiration) et quand j'atteindrai 1, je serai dans un état de calme agréable et confortable.* »

- 20, 19 : de plus en plus calme ;
- 18, 17 : de plus en plus relaxé ;
- 16, 15, 14 : de plus en plus calme et relaxé ;
- 13, 12, 11 : calme, calme ;
- 10, 9, 8 : encore plus calme ;
- 7, 6, 5 : calme et relaxé ;
- 4, 3, 2 et 1, puis faites l'exercice choisi.

4. Une fois l'exercice terminé, respirez

deux ou trois fois lentement et profondément et à votre rythme, ouvrez les yeux.

5. Vous pouvez vous étirer et bâiller si vous le désirez.

### • Petits conseils d'amie pour utiliser la relaxation

Si vous avez du mal à vous endormir, faites cette relaxation (je la fais tous les jours) et si à 1 vous êtes encore éveillé, recommencez l'exercice en partant de 100 ou plus. Vous pouvez aussi enregistrer cette relaxation sur votre Smartphone.

Prenez votre cahier et notez toutes vos impressions.

Parfois, il arrive que vous manquiez de temps ou que vous vous trouviez dans un endroit bruyant avec des gens autour de vous, alors que faire ?

### Exercice

*Relaxation, version « rapidos »*

**Durée :** 1 à 3 minutes.

Fermez les yeux et comptez sur votre expiration de 10 à 1 ou de 5 à 1 ou de 3 à 1.

Ça marche dans le métro, le bus ou n'importe quel endroit bruyant.

### Quel temps prendre pour la relaxation ?

Au début, faites l'exercice deux ou trois fois par jour et prenez de 3 à dix minutes chaque fois, car plus vous pratiquerez, plus il vous sera facile de plonger dans le calme et la sérénité. Une fois que vous en aurez l'habitude, ce sera à vous de voir quel temps vous est nécessaire pour être à l'aise et décontracté, mais prendre cinq minutes deux ou trois fois par jour est un excellent début.



## La petite histoire

### Adieu les petites pilules

J'ai souffert d'insomnie chronique pendant plus de vingt ans, complètement dépendante de petites pilules roses ou bleues pour dormir. Un jour, miracle, je découvre la relaxation et l'autohypnose. Assez rapidement je retrouve le sommeil et dis adieu à mes pilules.

C'est vous dire que la relaxation est une technique extrêmement puissante qui peut vous permettre de vous (re) centrer, d'avoir accès en toute quiétude aux informations que vous envoie votre intuition et aussi d'atténuer votre stress et guérir vos insomnies !

### AU SECOURS ! JE N'ARRIVE PAS À ME RELAXER !

Au lieu de compter de 10 à 1, commencez à 20, 30, 50 et même à 100. Il y aura toujours un moment où vous allez partir en relaxation.

Si vous n'y arrivez toujours pas, ne vous affolez pas, voici deux exercices supplémentaires qui vous amèneront à vous relaxer sans problème. Attention, ce n'est pas magique, il faudra tout de même pratiquer un peu, mais le succès est garanti.

### Des astuces supplémentaires pour réussir à vous relaxer

Si vous n'êtes toujours pas en relaxation même en ayant compté à partir de 100 jusqu'à 1, alors continuez en faisant l'exercice suivant qui est destiné à décontracter tout simplement votre corps. Irrésistible !

## Exercice

*Je décontracte mon corps (version longue)*

Durée : de 10 à 20 minutes.

1. Installez-vous confortablement.
2. Faites le VIDE-GRENIER et quand vous sentez que vous n'avez plus rien à dire...
3. Fermez les yeux et commencez à vous relier à votre respiration, au va-et-vient de votre respiration sans forcer, uniquement relié à votre souffle, respirez calmement, simplement, si vous sentez des zones de tension dans le corps expulsez-les à votre façon et imaginez que chaque expiration vous apporte de plus en plus de calme et de sérénité.
4. Dites : « *Et maintenant... je vais compter de 20 à 1 (uniquement sur l'expiration) et quand j'atteindrai 1, je serai dans un état de calme agréable et confortable.* »
5. Commencez en suivant votre expiration :
  - 20, 19 : de plus en plus calme ;
  - 18, 17 : de plus en plus relaxé ;
  - 16, 15, 14 : de plus en plus calme et relaxé ;
  - 13, 12, 11 : calme, calme ;
  - 10, 9, 8 : encore plus calme ;
  - 7, 6, 5 : calme et relaxé ;
  - 4, 3, 2 et 1 : et maintenant...
6. Dites-vous que vous allez approfondir votre relaxation en relâchant tous les muscles de votre corps en partant des pieds jusqu'à la tête :
  - Commencez à vous visualiser en train de



détendre tout votre corps.

- Concentrez-vous sur vos pieds, seulement vos pieds, sentez tous les muscles des pieds qui se détendent, qui se relâchent, sentez la détente envahir vos pieds et vos orteils, détendez-vous...
- Puis vous relaxez les muscles des genoux, vos genoux sont maintenant détendus, relaxés, tout se détend, tout se relâche, maintenant détendez vos jambes, sentez tous les muscles des jambes qui se détendent, qui se relâchent, laissez-vous ressentir cette agréable sensation de détente et d'abandon, détendez votre fessier, tous les muscles du fessier se détendent, les ligaments, la peau se détendent, sentez, sentez la détente qui envahit votre corps petit à petit et maintenant...
- Détendez tous les muscles de votre ventre, la paroi de votre abdomen devient souple, tous les muscles deviennent bien relâchés, bien détendus, la peau, les nerfs, tout est détendu, relâché, décontracté et vous respirez toujours plus calmement, plus agréablement, plus confortablement et vous vous sentez maintenant merveilleusement détendu... et calme, et plus vous ressentez cette sensation de calme et de détente et plus votre respiration s'apaise, devient régulière, paisible et calme, tout se détend, tout se relâche, sentez, sentez cette sensation de descendre dans un état de relaxation de plus en plus profond...
- Et maintenant détendez votre dos, tous les muscles de votre dos, les os, la peau, les nerfs se décontractent, se relâchent, sentez comme il est agréable d'avoir le dos parfaitement détendu et décontracté, la colonne vertébrale souple...
- Et vous détendez aussi les muscles de votre cou, de vos épaules, tout se détend, tout se relâche et vous détendez vos bras,

vos coudes, vos poignets et vos mains, les doigts des mains, relaxez-les bien à fond, sentez, sentez la relaxation qui envahit votre corps...

- Maintenant relaxez vos mâchoires, décrivez-les, séparez légèrement vos dents et entrouvrez vos lèvres et sentez la détente qui envahit petit à petit tout le visage, vos joues se détendent à leur tour et votre visage devient serein, tout se détend, tout se relâche...
  - Détendez vos oreilles, votre nez puis détendez vos yeux... vos yeux sont maintenant profondément détendus, les muscles de vos paupières sont totalement détendus, tellement détendus que même si vous essayiez d'ouvrir les yeux vous ne pourriez pas, vos paupières sont comme collées, verrouillées, et plus vous essayez de les ouvrir et plus elles sont collées et verrouillées, essayez de les ouvrir, vous ne pouvez pas...
  - Et maintenant relâchez les muscles de votre front, votre cuir chevelu, tout votre corps se décontracte des pieds à la tête et plus cette détente s'approfondit, plus vous savourez cette relaxation bienfaisante et vous respirez toujours plus calmement, plus agréablement et plus confortablement et vous êtes bien, tout à fait bien...
7. Restez dans cet état de calme et de bien-être pendant quelques instants.
  8. Quand vous le désirez, à votre rythme, respirez deux ou trois fois lentement et profondément et reprenez conscience de votre corps, de votre environnement et ouvrez les yeux.
  9. Vous pouvez vous étirer et bâiller. ••

© Avec l'aimable autorisation des Éditions Le Courrier du Livre, une marque du groupe Guy Trédaniel, 2019.