



Dossier
L'INTUITION

EN PRATIQUE

5 EXERCICES POUR LA DÉVELOPPER

Nous avons conçu ce parcours spécialement pour vous. Une seule consigne en forme de double mantra : faites-vous confiance et lancez-vous !

Par Flavia Mazelin Salvi





DEVENEZ CONSCIENT DES MESSAGES DE VOTRE CORPS

« C'est grâce à vos cinq sens que vous aurez accès au sixième, car la plupart des messages passent par le corps, véhicule que nous sous-estimons trop souvent et qui est une véritable boussole pour vous aider à vous diriger dans la vie », écrit Sylviane Jung dans *Entrez dans la magie de l'intuition* (Le Courrier du livre). Mais pour cela, nous devons comprendre le langage de notre corps pour décrypter les messages qu'il nous envoie.

Installez-vous confortablement, respirez deux ou trois fois lentement et profondément, fermez les yeux pour éviter d'être parasité.

Pensez à une personne avec laquelle vous avez des difficultés, que vous n'aimez pas, écoutez votre corps : que ressentez-vous ? Soyez le plus concret et précis possible.

Par exemple : j'ai une sensation d'étouffement au niveau de ma gorge, j'ai mal à la tête ou à l'estomac, j'ai envie de pleurer, j'ai la nuque et les épaules contractées, j'ai la nausée, j'ai des palpitations, la gorge nouée... Désormais, vous connaissez le moyen qui utilise votre corps pour attirer votre attention sur quelqu'un qui ne vous convient pas.

Faites le même exercice avec une personne que vous appréciez. Puis avec un lieu dans lequel vous vous sentez bien, à l'aise, en sécurité, et un lieu qui, au contraire, vous est inconfortable, vous met mal à l'aise, vous inquiète ou vous oppresse. Prêtez attention à toutes vos sensations corporelles, vous pouvez les noter dans un carnet (votre cahier d'intuition) pour les garder en mémoire.

Portez votre attention sur vos sensations corporelles chaque fois que vous serez en présence d'une nouvelle personne et/ou que vous vous trouverez dans un nouveau lieu. Prenez l'habitude de noter vos intuitions à partir de vos sensations et impressions, et datez-les. N'oubliez pas de noter également les résultats, à savoir ce qui s'est passé.

RACONTEZ L'HISTOIRE D'UN OBJET

Pour cet exercice, Sylviane Jung vous invite à demander à l'un de vos proches de vous apporter un objet personnel qui a une histoire particulière dont vous ignorez évidemment tout. Installez-vous ensemble dans un endroit dans lequel vous vous sentez à l'aise.

Prenez l'objet dans vos mains (vous pouvez fermer les yeux ou les garder ouverts), portez votre attention sur ce que vous ressentez. Est-ce positif ? Négatif ? Neutre ?

Quelle image vous vient spontanément ? De quoi vous parle-t-elle ?

Entendez-vous quelque chose ? Restez dans vos sensations physiques...

Plongez-vous dans cette image et parlez avec elle. Posez-lui des questions, écoutez les réponses.

Parlez à haute voix (sans vous censurer) devant la personne qui vous a fourni l'objet. Quand le flot d'informations vous semble tari, faites le point ensemble sur votre « lecture » de l'objet en la confrontant avec son histoire.

N'oubliez pas de rendre compte de cette expérience dans votre cahier d'intuition.

OUVREZ UNE BOÎTE À INTUITION

Multiplier les supports d'exercices empêche la mise en place d'automatismes mentaux. La boîte à intuition est une boîte à outils constituée de « documents » qui vous permettront de répondre à vos questions.

Vous aurez besoin d'une grande boîte, de magazines, de journaux, de publicités, d'une paire de ciseaux et de votre cahier d'intuition.

Découpez un grand volume d'images en respectant l'équilibre suivant : 45 % de photos agréables, 45 % de photos peu sympathiques, 10 % d'images neutres. Ne choisissez pas des images trop petites et pliez en deux les grandes images.

Posez-vous une question. Par exemple : est-ce que l'entretien professionnel de mon conjoint va bien se passer ?

Plongez votre main dans la boîte (sans regarder), tirez-en une image et interprétez-la : l'ambiance est décontractée, il fait beau, les gens sourient ; ou l'ambiance est tendue mais pas hostile, tiens il y a un arc-en-ciel au fond sur la gauche ; ou l'ambiance n'est pas détendue ni accueillante mais je sens que ça va bien se passer quand même, etc. Faites confiance à ce que vous ressentez.

Notez toujours vos réponses dans votre cahier d'intuition. Renouvelez régulièrement votre stock d'images.



4

ADRESSEZ-VOUS À VOTRE GUIDE INTÉRIEUR

Il est parfois plus facile de personnaliser la partie intuitive de son être que de se faire spontanément confiance. Ce dialogue, proposé par Arnaud Riou, auteur de *Réveillez le chaman qui est en vous* (J'ai lu), est à pratiquer une fois par jour (matin ou soir), pendant au minimum une semaine.

Relaxez-vous en profondeur. Installez-vous confortablement. Expirez longuement, puis amorcez un cycle d'inspirations-expirations calmes et profondes en relâchant vos muscles. Une fois détendu, imaginez que vous déplacez votre conscience dans votre abdomen. À chaque inspiration, descendez plus profondément en vous, jusqu'à vous sentir parfaitement relaxé.

Définissez votre demande. Interrogez-vous : « Sur quelle problématique, quel thème ai-je besoin d'être plus conscient ? » Par exemple, est-ce que je ne suis pas trop exigeant ou trop confiant ? Laissez la question cheminer en vous et accueillez sans juger les messages : images, mots, sensations, émotions... Il s'agit de vous mettre à l'écoute de votre guide intérieur. S'il est toujours muet au bout de deux ou trois jours, essayez ces questions : « Quelle direction dois-je prendre en ce moment ? », « Que dois-je faire maintenant ? Montre-moi. »

Notez ces messages, même s'ils vous semblent farfelus ou éloignés de votre demande. Gardez-les pour vous. Avec le temps, un mot, un visage ou une sensation peuvent revêtir une signification qui vous a échappé au premier abord, parce que vous étiez dans une forme de pensée causale et non-analogique.

À LIRE

Développez votre intuition d'Alexis Champion et Marie-Estelle Couval. Gribouiller pour neutraliser le mental, percevoir et penser en adjectifs, déguster un fruit avec son esprit... Les auteurs multiplient les exercices et les conseils psy pour affûter notre sixième sens au quotidien. Ils s'attachent aussi à débusquer les faux-amis de l'intuition, notamment notre intellect, paresseux, qui fait son marché dans les lieux communs, les analogies et autres stéréotypes (Leduc.s pratique).

5

TESTEZ UNE MATINÉE OU UNE JOURNÉE 100 % INTELLIGENCE INTUITIVE

Cet exercice proposé par Judee Gee, autrice de *Comment développer votre intuition* (Trajectoire), consiste à expérimenter une journée totalement guidée par notre intelligence intuitive.

Choisissez de préférence un jour de la semaine où vos obligations sont réduites. Vous ne devez pas vous mettre en situation de conflit intérieur ni faire supporter les conséquences de vos décisions à votre entourage. Une fois ce jour choisi, commencez-le par l'exercice numéro 4 (le guide intérieur), de manière à vous rendre plus réceptif tout au long des heures. Laissez ensuite la journée se dérouler sans faire appel à votre logique, ni à votre mental ni à vos habitudes.

Agissez comme si vous n'écoutez que les directives de votre guide intérieur. Prêtez une grande attention à votre ressenti émotionnel (positif comme négatif). N'hésitez pas à prendre des notes : cet exercice vous permettra d'affiner votre perception et de renforcer votre confiance en vous.

Essayez de vous offrir régulièrement une journée « intuition », de manière à vous familiariser avec ce mode de fonctionnement. ■