



MÉDITATION • RESPIRER



J'écoute mon intuition

« Mon petit doigt me dit que... », « je le sens », « une petite voix m'a soufflé »...
Combien de fois avons-nous entendues ces expressions qui se réfèrent à l'intuition ?
Et combien de fois nous sommes-nous dit « je le savais » ? Il est temps de se
reconnecter à ce guide intérieur qui ne nous veut que du bien !

Texte : Aurore Esclauze

**Notre experte****Sylviane Jung**

Experte du sixième sens, conférencière, praticienne en hypnose, PNL, psychogénéalogie, tarot psychologique, auteure de *Comment devenir un vrai intuitif* (Éditions Exergue) et *Entrez dans la magie de l'intuition* (Le Courrier du Livre)

« L'intuition est la seule chose qui vaille au monde », disait Albert Einstein, qui était pourtant un des plus grands scientifiques de l'humanité. Il affirmait y avoir fait appel pour chacune de ses découvertes. « L'intuition est une petite voix qui vient de l'intérieur et qui sait », définit notre experte, Sylviane Jung. Elle peut nous être d'une grande aide pour prendre des décisions à des moments importants de notre vie, mais elle est aussi présente au quotidien pour nous conseiller sur des petits détails. « On la sent simplement en soi, on ne sait pas vraiment comment elle sait, mais on sait qu'elle sait. »

LOIN D'ÊTRE UN DON

Vous pensez ne pas être intuitif ? Vous avez tort ! « Ce n'est pas du tout une capacité que certains auraient et d'autres non. Simplement, certains l'écoutent plus que d'autres », affirme notre experte. Mais pour l'écouter (ce qui revient, finalement, à « s'écouter »), encore faut-il y croire. « Beaucoup de gens n'y croient pas car on ne peut pas la saisir. Mais peut-on saisir l'électricité ? Non. Pourtant, elle existe ! » Ne pas y avoir recours, c'est dommage, car on se prive de certains conseils avisés... et d'un rendez-vous avec soi. « Elle peut même parfois nous sauver. »

EN LIEN DIRECT AVEC LE CORPS

On rencontre quelqu'un et « on ne le sent pas ». Ou au contraire, on se sent directement à l'aise, connecté à lui et heureux à ses côtés. « L'intuition peut éveiller des émotions en nous, même si elle n'intervient pas sur le même plan. Elle est en revanche directement liée à nos cinq sens, qui lui donnent des informations auditives, visuelles, de toucher. » Néanmoins, sa perception peut parfois être étouffée par nos croyances limitantes. Par exemple, quand on se convainc que quelque chose n'est pas fait pour nous, parce qu'on en est persuadé. Là, ce n'est pas l'intuition qui entre en jeu mais notre mental. « On entendra l'intuition quand on aura déjà travaillé suffisamment sa confiance en soi et, à ce moment-là, non seulement on l'entendra mais on l'écouterà », explique Sylviane Jung.

MÉDITER POUR ÊTRE À L'ÉCOUTE

Se libérer des sollicitations visuelles et auditives pour se recentrer : voici l'une des vertus de la méditation. « Elle permet d'être en rapport direct avec soi, avec son intériorité, peu importe dans quelles conditions on médite. Cela permet, bien sûr, de se reconnecter à son intuition ! » De surcroît, le fait de méditer régulièrement en pleine conscience, en ressentant pleinement ses sensations physiques et émotionnelles, permet par extension de se connecter plus facilement à son intuition dans la vie quotidienne. « On fait plus facilement confiance à son intuition puisqu'on est à l'écoute de soi », confirme notre experte. Elle intervient alors sur tous les plans de la vie, même celui de la santé puisqu'elle nous invite à être plus attentif à ce qu'il se passe dans notre corps. « Il est dommage de ne pas profiter de cette capacité qui nous facilite la vie. Pour l'écouter, il suffit de se lancer... Puis, cela viendra, comme tout, avec la pratique ! » 🌸

**L'IMPORTANCE
DES SYMBOLES**

L'intuition parle par symboles. Quelque chose que l'on voit va éveiller en nous une connaissance qu'on ne soupçonnait pas. Bien sûr, ces symboles diffèrent en fonction des individus. Par exemple, pour certains, l'eau bouillonnante peut être un bon signe et pour d'autres, cela ne sera pas du tout positif !