

Alexis CHAMPION

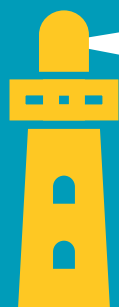
Fondateur d'IRIS, école de l'intuition

Marie-Estelle COUVAL

Formatrice et consultante

DÉVELOPPEZ VOTRE

intuition



La méthode efficace
pour éclairer votre vie

**« Un livre remarquable qui bouleverse
notre vision du monde. »**

Préface de Laurent GOUNELLE

L E D U C . S
P R A T I Q U E

DÉVELOPPEZ
VOTRE

intuition



L'intuition est une capacité universelle : à l'instar de la musique ou d'une langue étrangère, elle se travaille et se cultive pour devenir un guide intérieur, un phare qui nous éclaire et nous accompagne sur notre chemin de vie.

Dans ce livre, Marie-Estelle Couval et Alexis Champion vous emmènent à la découverte de votre intuition. Forts de leur solide expérience de formateurs, ils vous présentent une méthode rigoureuse et efficace pour accéder, pas à pas, à votre potentiel intuitif. Pour la première fois, le processus scientifique de l'intuition est explicité en détail. Vous saurez tout sur la façon dont l'intuition se manifeste et comment la convoquer à volonté.

Didactique et pédagogique, cet ouvrage explique :

- ▶ Les étapes pour interroger efficacement vos ressentis et vos sens.
- ▶ La façon d'utiliser votre mental et vos émotions pour ne plus les subir.
- ▶ La bonne attitude à adopter pour « intuitiver » au quotidien.
- ▶ De nombreux exercices et exemples pour pratiquer votre intuition régulièrement, aussi bien dans votre vie personnelle que professionnelle.

Grâce à cet ouvrage complet, vous aigüisez votre intuition et vous vous familiarisez avec votre propre fonctionnement mental et physique. En faisant appel à toutes vos facultés, vous percevez mieux le monde qui vous entoure et vous progressez sur le chemin qui mène à vous-même.



Alexis CHAMPION est fondateur-directeur d'IRIS, école de l'intuition. Passionné par les perceptions et la nature de la conscience, il s'est formé aux États-Unis et en Europe à la science de l'intuition et à ses diverses méthodes pratiques. Depuis 2008, il dispense conseils, ateliers et formations auprès de particuliers, d'entreprises et d'organismes publics.

Marie-Estelle COUVAL, juriste de formation, s'est formée aux techniques intuitives et s'intéresse à tous les outils favorisant l'ouverture à l'intuition. Directrice associée d'IRIS, elle met en œuvre ses capacités intuitives au service des entreprises et anime des formations au sein de l'école.

Préface de **Laurent GOUNELLE**, écrivain spécialiste des sciences humaines et auteur de best-sellers.

ISBN : 979-10-285-1216-3



20 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Design : Ho Thanh Hung
Photo des auteurs : © Éditions Leduc.s
RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux!

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Conseil éditorial : Myriam Morisseau

Avec la collaboration de Véronique Boillot

Édition : Stéphane Sérédouik

Maquette : Évelyne Nobre

Illustrations : Hung Ho Thanh (p. 31, 39-41, 44, 81, 101, 103)

© 2018 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 979-10-285-1216-3

Alexis CHAMPION

Fondateur d'IRIS, école de l'intuition

Marie-Estelle COUVAL

Formatrice et consultante

DÉVELOPPEZ VOTRE

intuition

La méthode efficace
pour éclairer votre vie

À ma fille Agathe.

Alexis

À Malou, Vicky, Gaston. À mon père.

Marie-Estelle

Sommaire

PRÉFACE.....	3
INTRODUCTION	7
DÉVELOPPEZ VOTRE INTUITION!	15
Partie 1 : La méthode de l'intuitif	17
Partie 2 : La bonne conduite de l'intuitif.....	133
Partie 3 : Suivez le guide : L'exemple du lieu mystère.....	169
UTILISEZ L'INTUITION.....	215
Partie 1 : À vous de jouer : intuitez au quotidien!	223
Partie 2 : Intuitez au travail	271
LA SCIENCE DE L'INTUITION	325
Partie 1 : Les expériences scientifiques de l'intuition	327
Partie 2 : Quand la physique entre dans la danse.....	385
CONCLUSION.....	411
REMERCIEMENTS.....	413
ANNEXES	415
TABLE DES MATIÈRES	481

Préface

Un soir de printemps, à Paris, en 2015, je venais de donner une conférence et m'apprêtais à quitter les lieux quand un inconnu s'adressa à moi pour me faire une drôle de proposition. Il se présenta comme le président d'un institut spécialisé dans l'intuition, et cet homme que je ne connaissais pas m'offrait de passer trois jours en tête à tête avec lui pour me former à une méthode de développement de l'intuition.

Très curieux de nature, je me sentis naturellement attiré par la découverte de cette méthode prometteuse, mais dans le même temps, j'étais gêné à l'idée qu'un inconnu m'offre sans raison trois jours de son temps. J'ai donc donné du bout des lèvres un accord de principe tout en bottant un peu en touche : j'étais en effet très pris à cette époque et une telle action ne pouvait s'envisager avant plusieurs mois... Nous nous sommes séparés après avoir échangé nos cartes. L'inconnu avait désormais un nom : Alexis Champion.

Quelques mois plus tard, il m'appela et renouvela sa proposition. Quelque chose en moi me poussa à accepter de suite. Nous prîmes date et nous nous retrouvâmes la semaine suivante dans une petite salle de réunion que j'avais louée dans un restaurant du parc de Sceaux, près duquel j'habitais à l'époque. C'était le début de l'été, le soleil cognait mais les épais murs de pierre de cette ancienne dépendance du château nous protégeaient de la chaleur.

Alexis Champion choisit au hasard un lieu qu'il ne porta pas à ma connaissance. Un lieu, me dit-il, que j'allais devoir découvrir *intuitivement*.

Ma culture scientifique m'amenait à croire que l'information ne pouvait nous parvenir que par les seuls canaux sensoriels : l'ouïe, la vue, etc. N'ayant aucun moyen d'accéder sensoriellement à la connaissance du lieu caché, il m'était théoriquement impossible de le découvrir.

Certes, le concept d'intuition me semblait familier et il m'arrivait comme à d'autres de m'autoproclamer intuitif sur la base de micro-événements du quotidien qui auraient tout à fait pu s'expliquer par le hasard. En effet, sans vraiment me l'avouer à moi-même, je me doutais que ce que j'avais régulièrement plaisir à qualifier d'intuition traduisait en réalité des coïncidences heureuses.

Mais j'ai toujours cru en la vertu et la richesse de l'expérimentation personnelle, et ce jour-là, je me prêtai donc au jeu et appliquai le plus sérieusement possible la méthode qu'Alexis Champion m'enseigna.

En fin de journée, le protocole aboutit à la rédaction d'un court paragraphe censé décrire le lieu caché : quelques phrases que j'écrivis pour récapituler les éléments qui m'étaient apparus au fil du processus : je voyais une structure composée de lignes horizontales parallèles, comme un rayonnement, et des formes rondes multiples. C'était mouillé vers le bas et lumineux vers le fond.

Vous avouerez que cette description est suffisamment factuelle pour ne pas pouvoir s'appliquer à n'importe quel lieu.

Lorsque Alexis me révéla la photo d'une cave d'affinage de fromages avec une flaque d'eau au sol et une lucarne dans le fond, je sentis dans l'instant le monde vaciller, le monde des connaissances issues d'une vision mécaniste de l'univers, accumulées depuis mon plus jeune âge...

Et c'est bien ce qui va vous arriver à la lecture de cet ouvrage remarquable qu'Alexis Champion et Marie-Estelle Couval ont eu la générosité d'écrire pour nous tous.

Ce livre va vous permettre de comprendre ce qu'est véritablement l'intuition au-delà des idées reçues, et il vous offre les clés de la mise en œuvre d'une méthode visant à développer la vôtre. L'approche concrète, précise et sérieuse vous guide pas à pas, et vous serez comme moi surpris des résultats que vous obtiendrez et de tous les domaines de votre vie personnelle et professionnelle dans lesquels vous pourrez utiliser l'intuition, notamment comme une aide à la prise de décision.

Quand on découvre la possibilité d'accéder aux informations de l'univers sans contraintes spatiales ni temporelles, cela déclenche immédiatement une remise en question complète de tous nos vieux schémas de pensée. C'est tout un monde qui s'ouvre alors à nous, un monde aux possibilités infinies, un monde d'où découle une vision de la vie aussi nouvelle qu'enthousiasmante.

Laurent Gounelle

Août 2018

Introduction

Vous faites quoi, dans la vie ?

Nous sommes spécialisés dans le domaine de l'intuition, nous formons des personnes de tous horizons au développement de leurs capacités intuitives au sein de notre école de l'intuition.

Nous sommes également consultés par des entreprises privées ou des organismes publics qui souhaitent utiliser, dans leur réflexion ou leur activité, l'outil intuitif pour obtenir des informations nouvelles ou complémentaires à l'outil rationnel.

Vous êtes, en quelque sorte, des intuitifs professionnels. Je n'imaginai pas qu'un tel métier existait ! Si vous formez à l'intuition, cela signifie qu'elle existe et qu'elle se développe ?

Oui, nous sommes tous dotés de cette capacité ; elle existe en nous depuis la nuit des temps, avant même que l'intellect

s'impose. Pour survivre dans un milieu hostile, nos ancêtres préhistoriques utilisaient naturellement leur instinct, leurs cinq sens de manière aiguisée et leur intuition pour survivre face au danger. Le raisonnement, lui, est plus récent. Il s'est surtout développé lorsque ces mêmes nomades ont décidé de se sédentariser pour mieux se prémunir face à la menace de la faim et des dangers naturels. Peu à peu, à partir du Néolithique, l'Homme réfléchit, planifie et s'organise : il construit des abris rudimentaires, apprivoise et élève des animaux, sème et récolte. Il ne dépend plus de la cueillette et de la chasse, mais d'approvisionnements réfléchis, via l'agriculture et l'élevage. Avec ce contrôle progressif sur la nature, l'Homme se pare d'outils de plus en plus analytiques et se coupe peu à peu de son intuition, devenue moins utile pour préserver et améliorer ses conditions de vie.

Ah oui, c'est la fameuse expression du sociologue Max Weber, le « désenchantement du monde », pour illustrer l'aboutissement actuel de cette rationalisation à outrance dans nos sociétés centrées sur la rentabilité, la vitesse et l'information.

Tout à fait. Cela explique pourquoi, afin de contrer cette mécanique implacable et déshumanisante, nous observons depuis quelques années une tendance à vouloir se reconnecter à la nature, à revenir à l'essentiel, à privilégier l'écoute intérieure et le temps présent. Nous redécouvrons l'existence et l'utilité de l'intuition dans cette recherche de sens, d'authenticité et de justesse. C'est là que l'intuition prend tout son sens. Mais nous ne savons plus comment

l'activer à volonté, car elle est en mode veille depuis trop longtemps !

« D'un baiser, le Prince réveilla la Belle au bois dormant... » Si seulement nous pouvions faire de même avec notre intuition ! Et même si elle se réveille de temps en temps sans prévenir, le doute et la peur de se tromper débarquent comme de méchantes fées venant perturber le bal. Est-ce bien mon intuition qui s'exprime ? J'avoue que, par prudence et par manque d'expérience, je préfère plutôt faire l'autruche et passer mon chemin. Pourtant, j'adorerais lui faire plus de place pour pouvoir l'utiliser avec confiance dans ma vie !

Ce n'est pas tant le développement de son intuition qui importe que la compréhension de son fonctionnement : celle-ci est essentielle pour pouvoir la convoquer intentionnellement, la reconnaître et l'utiliser à bon escient. C'est cette compréhension, associée à de l'apprentissage, qui permet de développer l'usage de son intuition. Et pour cela, il existe une méthode.

Une méthode ? Vous voulez dire que je peux appréhender rationnellement un phénomène qui ne l'est pas, le maîtriser alors qu'il est si subtil ?

L'intuition n'est pas magique, même si ce qu'elle permet d'obtenir est source d'émerveillement. Pour poursuivre la métaphore de la Belle au bois dormant, ce n'est pas un « don » qui serait confié par une huitième fée. Ce terme laisse à penser qu'il n'est pas possible de l'acquérir

autrement. Combien de personnes se sont alors détournées de l'intuition, acceptant avec fatalisme cette idée reçue ? Combien de personnes s'ignorent en tant qu'intuitifs ou intuitives alors même que l'intuition est reconnue par la science comme une capacité universelle ? Nous sommes tous dotés d'intuition. Celle-ci fonctionne en continu et notre corps est un fabuleux organe perceptif : il sait à l'avance des événements qui n'ont pas encore eu lieu, il ressent des situations, perçoit des informations en temps réel, sans être présent sur place. Nous sommes capables d'accéder à une intelligence universelle. L'intuition ne connaît pas de contraintes temporelles ou spatiales : pour elle, tout est ici et maintenant, elle s'abreuve dans un puits informationnel qui contient toutes les informations du passé, du présent et du futur.

Ah oui, quand même ! C'est une révolution sur le regard qu'on porte sur soi, sur nos capacités et sur notre rapport au monde. Cela implique un changement de perspective à accepter.

Oui et non. De nombreuses expériences scientifiques mettent en évidence cette faculté intrinsèque de l'être humain, endormie, que nous pouvons cependant réveiller. Sur la base de ces recherches scientifiques, une méthode est née en France et aux États-Unis entre 1940 et 1980. Elle peut paraître assez étonnante, voire déroutante, mais efficace pour qui respecte chaque étape et les clés qui y sont associées.

En quoi est-elle déroutante ? Elle me transforme en un nouveau héros Marvel ? En voyageur spatio-temporel ?

En quelque sorte... Lorsque nous vivons une intuition, le plus souvent celle-ci s'impose à nous de manière fulgurante et inattendue. Nous sommes bien souvent loin d'imaginer qu'avant cette manifestation de l'intuition, il y a tout un enchaînement mécanique dans le processus de perception intuitif, qui est identique à la manière dont nous percevons notre environnement au quotidien. Celui-ci est tellement intégré en nous que nous n'avons pas conscience du déroulement, étape par étape, nous permettant de percevoir. La méthode met simplement en lumière cette route balisée et invite à la prendre de manière consciente et attentive. Cela demande un peu de discipline, de patience et d'entraînement, et nécessite d'accepter le fait que l'intuition ne sort pas du chapeau.

Vous voulez dire que c'est comme si on me demandait de réapprendre à conduire alors que ma conduite est désormais complètement automatisée ? De décortiquer l'apprentissage et de conscientiser chaque geste et chaque étape ? Pourquoi ?

Oui ! C'est une bonne métaphore. Je vous avais dit que ce serait déconcertant. Tout simplement pour comprendre comment nous fonctionnons lorsque nous percevons notre environnement de tous les jours, et pour reproduire ce même fonctionnement dès que nous voulons percevoir de manière intuitive puisque la recherche montre que le processus est le même.

C'est en comprenant cela et en l'appliquant que nous pouvons sublimer nos capacités intuitives : l'intuition n'est plus seulement un phénomène spontané et non maîtrisable, elle devient aussi une alliée permanente que nous pouvons convoquer intentionnellement pour répondre à tout type de questionnement dans notre vie personnelle ou notre démarche professionnelle.

C'est tentant de pouvoir s'en servir comme outil de vie! D'autant plus que je sens bien que j'ai un intellect trop fort. J'aimerais bien que les deux cohabitent en moi dans une entente équilibrée.

En effet, nous savons que l'intuition a du mal à se faire un chemin parmi les 60 000 pensées quotidiennes qui nous traversent l'esprit. Ce que produit le mental peut être un frein à l'expression de l'intuition, mais aussi à sa reconnaissance. Tout ce que nous voyons, entendons, sentons, touchons, goûtons est pris dans la toile de l'intellect pour être décodé, compris et identifié. C'est son travail, quitte à mal interpréter ce qui est perçu par nos sens. Lorsque nous sollicitons notre intuition, il se passe la même chose : nous obtenons des perceptions, des informations, et notre intellect va aussitôt s'en nourrir pour comprendre. Mais il brouille le message brut de l'intuition. L'idée est alors de lui barrer la route à chaque fois que nous allons nous exercer à percevoir intuitivement, et ensuite de l'occuper ailleurs pour éviter qu'il ne raisonne sur tout et n'importe quoi.

Facile à dire ! Je ne suis pas un moine bouddhiste aguerri au silence de l'esprit !

Les exercices proposés dans le livre facilitent la tâche : ils vous positionnent en aveugle sur la thématique travaillée.

Déstabilisant, en effet : que signifie être « en aveugle » ? Je me mets un foulard sur les yeux et hop ! je joue à colin-maillard avec mon intuition ?

Non, vous allez tout simplement exercer votre intuition sur quelque chose que vous ne connaissez pas : par exemple, un lieu, un objet ou une situation mystère. Et il vous sera demandé de vous exprimer sur celui-ci d'une certaine manière. L'intellect n'ayant rien à se mettre sous la dent au départ pour raisonner, il tournera à vide ; cela ouvrira la porte aux perceptions intuitives. Bien entendu, au fur et à mesure de votre progression dans l'exercice et du franchissement des étapes du processus, vous accumulerez des informations. Votre raisonnement, qui aime les devinettes, se remettra en route et vous proposera des « solutions toutes faites ». La méthode prévoit ce cas de figure pour s'assurer de bien distinguer ce qui relève de l'intuition et ce qui n'en est pas – ce que nous nommons les « faux amis de l'intuition ». Tout est prévu pour éviter les erreurs de navigation et pratiquer son intuition le plus justement possible.

Joli programme ! Et après, je peux me mettre au volant de mon intuition ?

Presque ! Vous découvrirez également des consignes de bonne conduite pour rendre l'exploration intuitive plus fluide et dynamique. Ensuite, ce sera à vous de continuer de pratiquer et d'accumuler les kilomètres et les expériences. Comme tout apprentissage, celui-ci demande de la régularité. Après avoir effectué tous les exercices du livre, vous aurez compris la démarche et l'utilité de procéder ainsi pour l'intégrer à votre mode de vie intuitive.

Je passe ainsi d'une démarche encadrée à une utilisation concrète ! Je vais enfin savoir si mon boss a l'intention de me confier le poste de mes rêves, comment choisir l'équipe de direction de ma future association humanitaire et pourquoi mon chat fait pipi à côté de sa caisse depuis trois ans !

Oui, des fiches pratiques et des cartes de route sont là pour vous aider à guider votre questionnement intuitif en fonction de ce que vous cherchez à savoir. Il suffit juste de poser la bonne question à votre intuition !

DÉVELOPPEZ
VOTRE INTUITION !

Partie 1

La méthode de l'intuitif

CHAPITRE 1

L'INTUITION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Tentez l'expérience, lors d'une soirée entre amis, de lancer le débat sur ce qu'évoque pour eux l'intuition : vous aurez autant de définitions que d'amis ! Chacun aura sa petite ou grande idée sur la question. Cela est d'autant plus vrai que le domaine du ressenti intuitif est souvent imbriqué avec notre perception du monde et nos croyances personnelles sur le fonctionnement de l'Homme et ses interactions avec son environnement, visible ou non visible.

Ainsi, certains parleront de ressenti, de petite voix, de sixième sens ou encore de gut feeling, expression anglaise désignant cette sensation qui vient des tripes. D'autres évoqueront la prémonition, la prescience, le pressentiment, la précognition. Ou encore la boussole intérieure, la voix

du cœur, la voix d'un ange, la clairvoyance, l'instinct, le sentiment, la vision de l'âme, la perception, le flair, la voyance, l'illumination. Ou plus simplement la connaissance, l'information ou encore la capacité du cerveau ou de la conscience. Que de synonymes et d'appellations!

Témoignage

Au début de sa carrière, Conrad Hilton, le fondateur de la chaîne d'hôtels Hilton, eut à participer à des enchères en aveugle pour racheter un hôtel, The Stevens Corporation. Un placement avantageux selon lui. Le principe des enchères en aveugle est le suivant : chacun y participe sans connaître les propositions des autres et la proposition la plus élevée remporte le lot.

« Ma première proposition, rapidement posée, était de 165 000 dollars, raconte Hilton. Mais il me semblait que cela n'allait pas. Un autre montant n'arrêtait pas de me venir à l'esprit : 180 000 dollars. Cela me satisfaisait, me semblait juste et je me sentais bien avec cela. Sur cette intuition, j'ai changé mon enchère pour le montant le plus élevé. Quand les enchères ont été révélées, la plus proche de la mienne s'élevait à 179 800 dollars. J'ai donc acquis le Stevens Corporation avec une courte marge de 200 dollars. Cet investissement m'a ensuite rapporté 2 millions de dollars. » Conrad Hilton avait ajouté : « Je sais quand j'ai un problème, alors que j'ai fait tout ce que j'ai pu : pensé, calculé, planifié. J'écoute alors une sorte de silence intérieur, jusqu'à ce que quelque chose fasse déclic, et je sens alors la bonne réponse. »

Pour nous y retrouver dans ce dédale de termes et de notions, apprendre à reconnaître l'intuition et séparer le bon grain de l'ivraie en somme, nous allons d'abord la définir.

L'INTUITION N'EST PAS DU RAISONNEMENT

Difficile à saisir, l'intuition est souvent définie par ce qu'elle n'est pas. Comme nous l'apprend le *Larousse*, **l'intuition est une « connaissance directe immédiate de la vérité, sans recours au raisonnement, à l'expérience ».**

L'intuition est donc définie comme un mode de connaissance indépendant de la raison, de la logique. Elle fournit une information pertinente d'emblée, sans trituration des méninges, sans calcul, sans recours à l'analyse ou à la déduction. **Elle s'élabore donc sans aucune information de départ**, tout raisonnement nécessitant des informations préalables pour l'alimenter. D'ailleurs, le *Larousse* précise, si besoin était, que l'intuition ne s'appuie pas sur l'expérience acquise, sur le déjà connu.

Ainsi, l'intuition est présentée comme la capacité à obtenir une ou des informations de manière « non conventionnelle », c'est-à-dire sans raisonner, sans analyser. L'intuition n'est pas du raisonnement.

À ce stade, il paraît essentiel de définir le raisonnement. Car la difficulté est de reconnaître l'intuition parmi tout ce que le mental produit comme informations ou connaissances, à commencer par ce qui est raisonné.

Le raisonnement est une analyse...

Le raisonnement consiste à utiliser sa pensée de manière logique et organisée pour traiter des informations et aboutir à une conclusion, une déduction, une interprétation, une argumentation ou une explication.

Cet exercice d'analyse **repose sur ce que nous savons déjà** : sur des informations acquises par nos sens dans l'instant ou dans le passé, par l'expérience, par l'apprentissage, par l'éducation... Ces connaissances sont stockées dans notre mémoire, comme autant de matière première dans laquelle notre intellect va puiser à loisir pour donner une explication, un sens à ce que nous percevons autour de nous ou en nous !

... et l'intuition est une perception

L'intuition prend sa source hors analyse : elle est une perception, entièrement nouvelle et fraîche, contrairement aux informations utilisées ou produites par notre intellect. Dès lors, nous pouvons affirmer que l'intuition ne déduit pas, mais qu'elle perçoit, tout simplement ! Cela signifie qu'**intuiter est faire l'expérience du monde à travers nos ressentis corporels et les idées qui arrivent à notre esprit, hors analyse**. Et hors contact physique direct, bien évidemment.

À NOTER

L'information perçue (la perception) peut être consciente ou inconsciente ; dans ce dernier cas, elle est alors qualifiée d'implicite ou de subliminale.

L'intuition est donc la capacité que chacun a d'obtenir tout type de réponse et d'information hors raisonnement : elle est une forme d'intelligence à la portée de tous.

ATTENTION : L'INTUITION N'EST PAS DU RAISONNEMENT INCONSCIENT

De nombreux chercheurs en neurologie ou en psychologie définissent l'intuition comme étant du raisonnement inconscient. Daniel Goleman, psychologue américain et auteur de *L'intelligence émotionnelle*¹, explique que l'intuition emprunte « un circuit qui opère à notre insu, automatiquement et sans effort, à une vitesse incroyable ». Le cerveau synthétiserait en un minimum de temps un maximum d'informations sensorielles pour aboutir à un flash, une information soudaine, nous permettant de résoudre un problème ou de réagir vite. Elle est alors, comme disait le dramaturge Henry Bernstein, « l'intelligence qui a commis un excès de vitesse ».

1. Éditions *J'ai lu*, 2014.

Pour les neurosciences, l'intuition relève surtout d'une activité inconsciente localisée dans le cerveau. Cette « intuition localisée » serait le résultat d'un cumul d'expériences associé à un traitement ultra-rapide de l'information. Ainsi, lorsqu'une situation similaire à des expériences vécues se présente, elle est analysée en quelques millisecondes dans le « shaker » du cerveau, qui déclenche par effet de réminiscence une décision « instantanée ». C'est l'intuition dite « de l'expert ».

L'intuition est également présentée comme l'expression d'une capacité très fine de décodage de l'environnement. L'un des exemples de cette capacité est fourni par notre langage corporel. Nous sommes en effet capables de produire avec nos muscles faciaux des milliers d'expressions différentes : celles-ci extériorisent, racontent nos émotions, nos ressentis, nos pensées profondes et échappent à notre attention consciente. Le psychologue Paul Ekman a passé une grande partie de sa vie à les étudier et à les répertorier². Il a même inspiré la série télévisée *Lie to me* dans laquelle le héros (Dr Cal Lightman) est un scientifique spécialisé dans la détection du mensonge. Il sait décrypter sur un visage et ses micro-expressions la fausseté et le secret.

Ainsi, lorsque nous mentons, notre visage nous trahit par ses rictus, que le cerveau de celui qui nous observe capte et analyse en coulisse. L'observateur interprète, sans s'en rendre compte, le langage du visage. Et il en tire une

2. Paul Ekman, *Je sais que vous mentez ! L'art de détecter ceux qui vous trompent*, J'ai lu, 2011.

conclusion qu'il assimile à une intuition, parce qu'il ne peut pas expliciter consciemment les signes que son cerveau a déchiffrés³.

Ces approches de l'intuition expliquent pourquoi elle est souvent liée à l'expertise. Plus nous en savons sur un sujet, plus nous sommes susceptibles d'un éclair de génie supposément intuitif. **Mais c'est ici confondre intelligence inconsciente et connaissance intuitive.**

Cette confusion se retrouve chez l'auteur Patrick Schwerdtfeger dans une conférence TEDx. Après un long moment passé en Irak ou en Afghanistan, des soldats sont capables de « sentir », rien qu'en regardant une rue, s'il existe un danger. Le subconscient peut faire 10 millions d'observations, tandis que l'esprit conscient ne peut se souvenir que de 40 d'entre elles. « Cela signifie que vous n'êtes pas conscient de 99,9 % des observations que vous faites. [...] Quand vous avez de l'expérience et de l'expertise dans un domaine, ces intuitions presque suprahumaines viennent automatiquement », ajoute Schwerdtfeger.

Ainsi, **les souvenirs et les observations inconscientes du cerveau seraient deux réservoirs supposés d'intuition.** Dans ces approches, l'information est, ou a été, à portée des sens. Elle a été enregistrée par le cerveau, qui la restitue en un éclair, au moment opportun. D'où cette impression de connaissance immédiate, alors qu'il y a bel et bien raisonnement, analytique, logique. Il s'agit

3. *Le visage décrypté*, documentaire TV Arte, 2011.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Développez votre intuition
Alexis Champion et Marie-Estelle Couval



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E