

Alexis Champion
et Marie-Estelle Couval

GUIDE DE POCHE de l'intuition



La méthode
efficace pour
éclairer votre vie

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

Préface de Laurent Gounelle

LE DUC
poche

Comment prendre les meilleures décisions au quotidien et faire les bons choix ? Comment développer vos talents artistiques, être plus innovant et créatif ? Comment faire le tri entre vos émotions, opinions, interprétations et vos véritables intuitions ?

L'intuition est une capacité universelle : elle se travaille et se cultive pour devenir un guide intérieur, un phare qui vous éclaire et vous accompagne. En faisant appel à toutes vos facultés, vous percevrez mieux le monde qui vous entoure.

Retrouvez dans ce guide complet toutes les clés pour développer votre intuition :

- **Les étapes pour interroger efficacement vos ressentis.**
- **Les faux amis de l'intuition** et la façon d'utiliser votre mental et vos émotions.
- **La bonne attitude à adopter** pour « intuitiver » au quotidien.
- **De nombreux exercices et exemples** (écriture, dessins, lieux mystères...), pour faire appel à votre intuition aussi bien dans votre vie personnelle que professionnelle.

La méthode pour accéder pas à pas à votre potentiel intuitif

Alexis Champion. Passionné par les perceptions et la conscience, il s'est formé à la science de l'intuition et au *remote viewing* aux États-Unis et a fondé l'École IRIS Intuition.

Marie-Estelle Couval. Directrice associée de l'École IRIS Intuition, elle met en œuvre ses capacités intuitives au service des entreprises et anime des formations au sein de l'école.

Rayon : Développement personnel

ISBN 979-10-285-3035-8



9 791028 530358

editionsleduc.com

LEDUC
poche



10,90 euros
Prix TTC France

Alexis Champion

Fondateur d'IRIS, école de l'intuition

Marie-Estelle Couval

Formatrice et consultante

GUIDE DE POCHE **de l'intuition**

La méthode efficace
pour éclairer votre vie

LE DUC 
poche

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc
Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Cet ouvrage est le passage en poche du livre éponyme,
paru aux éditions Leduc en 2018.

Conseil éditorial : Véronique Boillot

Apporteuse de projet : Myriam Morisseau

Édition : Stéphane Sérédouk

Maquette : Évelyne Nobre

Pour la présente édition : Patrick Leleux PAO

Design de couverture : Ho Thanh Hung

Pour la présente édition : Constance Clavel

Correction : Nathalie Billaut

Photo des auteurs : © Éditions Leduc

Illustrations : voir crédits iconographiques (p. 493)

© 2024 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris - France
ISBN : 979-10-285-3035-8
ISSN : 2427-7150

À ma fille Agathe.

Alexis

À Malou, Vicky, Gaston. À mon père.

Marie-Estelle

Sommaire

Préface	15
Introduction	19

DÉVELOPPEZ VOTRE INTUITION!

Partie 1 La méthode de l'intuitif

1. L'intuition, qu'est-ce que c'est ?	31
L'intuition n'est pas du raisonnement	33
Attention : l'intuition n'est pas du raisonnement inconscient	35
L'intuition se pratique mieux en aveugle	40
L'intuition est non locale	42
2. L'intuition est un processus en étapes	45
L'intuition se construit	45
Le processus de perception	53
Le processus intuitif suit le même cheminement	55

3. Étape 1 : percevez sensoriellement le monde	57
Une mise en mouvement nécessaire	57
La perception ordinaire	60
La perception intuitive	71
Les perceptions sont des pièces de puzzle	77
4. Étape 2 : dessinez le monde	85
Croquez pour booster votre intuition!	86
Un contact permanent avec la perception	88
La pratique intuitive : comment s'y prendre pour explorer ?	90
Adoptez divers points de vue!	91
Lancez-vous!	92
Dessinez ce que vous voyez, dessinez ce que vous touchez!	96
Les étapes de la pratique intuitive	97
5. Étape 3 : Allez au-delà du sensoriel	105
Du monde des sens vers le monde des idées	106
L'exploration des concepts	108
6. Les faux amis de l'intuition :	
les interprétations	113
Devinette : qu'est-ce qui est petit, vert et rond ?	114
Nous interprétons pour donner du sens	116
L'intuition est toujours juste, c'est l'interprétation qui est fausse	118
Le mental nous piège	124
Le bruit mental doit être géré	126

7. Les faux amis de l'intuition :	
les émotions et les opinions	129
Nos émotions résultent de nos perceptions	130
Nos opinions découlent de nos émotions	144

Partie 2

La bonne conduite de l'intuitif

1. Soyez présent et disponible	151
L'état de présence favorise l'intuition	152
La pose de l'ici et maintenant pour éviter le bruit mental	154
Le bodyscan pour préparer une bonne réception intuitive	157
2. Questionnez-vous	163
Piloter son intuition grâce à l'intellect	164
3. Exprimez tout !	171
Pourquoi tout exprimer ?	171
Comment tout exprimer ?	172
4. Triez les informations	177
Les 3 catégories d'informations	178

Partie 3

Suivez le guide : l'exemple du lieu mystère

Le lieu mystère, un grand classique	185
À vous de jouer !	194

Étape 0 : Préparez-vous	197
Étape 1 : Utilisez vos cinq sens	199
Étape 2 : Faites des croquis	205
Étape 3 : Allez plus loin	210
Étape 4 : Synthétisez	212
Étape 5 : Validez	213
Exemples de pratiques intuitives	214

UTILISEZ L'INTUITION

Préambule. Pourquoi et sur quoi intuiter ?	233
Les catégories d'application	233
Les situations d'application privilégiées	235
L'intuition nous permet d'accéder à notre plein potentiel	236

Partie 1

À vous de jouer : intéuez au quotidien!

1. Je ressens et je décide	241
L'intuition réflexe et le ressenti	241
Comment vais-je me garer ?	243
2. Je perçois l'ambiance	245
3. Je déménage bientôt, mais où ?	249
Poser l'intention et bien se préparer	249
4. Quelle activité me convient ?	257
Établir une stratégie d'exploration	257

Évitez la subjectivité dans vos intentions et la formulation des questions	262
À vous de jouer !	264
5. Quel cadeau offrir ?	265
Rappels sur la démarche intuitive	266
Bien cibler sa demande	270
À vous de jouer !	274
6. Je définis ma question	275
L'étape cruciale du ciblage	276
Les clés essentielles	276
Mises en application	280
7. J'intuite au quotidien	283
Intuer pour se guider et se faire plaisir	283

Partie 2

Intuitez au travail

1. Les grands domaines d'utilisation de l'intuition	289
2. L'innovation	293
L'intuition comme moteur de créativité	293
Exemple de pratique intuitive : le prototype de la montre connectée	295
3. L'art	305
L'intuition au cœur de tous les arts	305
Exemple de pratique intuitive : les artistes et le donjon	309

4. L'archéologie et l'histoire	315
L'archéologie intuitive	316
Exemple de pratique intuitive : archéologie intuitive en Méditerranée	319
5. Le judiciaire et le renseignement militaire	325
L'usage de l'intuition pour les enquêtes	325
L'intuition dans les affaires judiciaires : un cadre à poser	328
6. Les investissements financiers	331
7. L'entrepreneuriat et la gestion d'affaires	335
8. Les tendances à venir et la futurologie	339

LA SCIENCE DE L'INTUITION

Partie 1

Les expériences scientifiques de l'intuition

1. Un peu d'histoire	345
Crésus et la Pythie de Delphes	345
2. Les fondamentaux	349
L'intuition est une capacité universelle et non raisonnée	349
L'intuition fonctionne en continu	350
L'intuition nécessite une mise en condition préalable	352

3. L'intuition s'exprime via le corps	357
L'intuition est corporelle	357
L'intuition est multisensorielle	359
L'intuition s'appuie sur le croquis	363
4. L'intuition s'exprime via la pensée	369
L'intuition des concepts et de l'abstraction	369
L'intuition s'utilise de manière consciente	373
5. Ce qui freine l'intuition	375
Nous nous faisons des films!	375
Le jeu des émotions	378
6. Comme fonctionne le cerveau intuitif ?	383
Notre cerveau réagit de manière inconsciente	384
Les ondes du cerveau intuitif	386
7. L'intuition, ça se développe!	389
L'art de l'apprentissage	390
8. L'intuition défie l'espace et le temps	393
Par-delà les distances	393
À toutes les échelles	396
Et par-delà les frontières du temps	397
Exemple de pratique intuitive :	
le navire qui sera attaqué	400

Partie 2

Quand la physique entre dans la danse

1. Comment nous voyons le monde	407
L'ancienne vision du monde	407

Les deux grandes théories révolutionnaires	410
2. L'Univers selon la physique actuelle	413
Un espace-temps dynamique	413
Un Univers interactif fait de possibilités	414
Une information instantanément acquise	418
Une causalité qui fait sens	420
3. Une nouvelle vision du monde	421
Le monde quantique à l'échelle humaine	421
Le vide est plein	422
Un Univers d'information	423
Un Univers de conscience	425
Conclusion	427
Remerciements	429

ANNEXES

Hygiène de l'intuition	433
Croyez en votre intuition	433
Méditez	434
Soyez dans le moment présent	435
Passez du temps seul	436
Bougez votre corps	436
Écoutez votre corps	437
Utilisez vos sens!	438
Émerveillez-vous	438
Sortez des sentiers battus	439

Lisez le dictionnaire	440
Osez vous tromper	440
Soyez honnête avec vous-même	441
Agissez	441
Lâchez prise	442
Amusez-vous	442
Glossaire	443
Dictionnaire de descripteurs sensoriels	461
Kinesthésiques	461
Gustatifs	462
Olfactifs	463
Auditifs	464
Visuels	465
Dimensionnels	466
Lexique des émotions	467
Joie	467
Colère	468
Tristesse	469
Peur	470
Solutions des exercices	471
Développez votre intuition	471
Utilisez l'intuition	478
Bibliographie	481
IRIS Intuition	485
Une expertise de l'intuition	485
Une approche pédagogique	486

Une expérience à vivre	486
Un nouvel outil en émergence	487
Du conseil et de la recherche scientifique	487
Index	489
Crédits iconographiques	493

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 rayonnage, 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 vous offrir 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 de façon rationnelle 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