

ISABELLE FONTAINE

Préface de **Thierry Janssen**
docteur en médecine et psychothérapeute

DÉVELOPPEZ VOTRE INTUITION POUR PRENDRE DE MEILLEURES DÉCISIONS



MIEUX VIVRE
ET APPRENDRE
À VOUS FAIRE CONFIANCE

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

DÉVELOPPEZ VOTRE INTUITION POUR PRENDRE DE MEILLEURES DÉCISIONS



Isabelle Fontaine, journaliste depuis une dizaine d'années, est également l'auteur de *Devenir mère et réussir sa vie professionnelle* (Quotidien Malin Éditions).

Préface de **Thierry Janssen**, docteur en médecine, psychothérapeute et auteur de nombreux livres santé.

Pressentiment, impression, petite voix... L'intuition se manifeste souvent à nous, mais nous ne savons pas toujours l'écouter. Contrairement à ce que l'on pense, ce « sixième sens » n'est ni l'apanage des femmes ni un don mystérieusement acquis. Il est même possible de le développer pour prendre de meilleures décisions.

Au programme de ce livre, simple, clair et très pratique :

- Décodez les langages de l'intuition (le langage non verbal, les rêves, les heureux hasards...).
- Lâchez la bride à votre créativité pour devenir plus intuitif.
- Adoptez la « slow intuitive attitude ». Ralentissez le rythme pour inviter les émotions positives dans votre vie.
- Comment booster votre intuition en 10 points-clés.
- Des interviews de personnalités de tous horizons : Dominique Voynet (ancien ministre et maire de Montreuil), Frédéric Le Bihan (fondateur de l'École française d'heuristique)...

**Prendre de meilleures décisions,
c'est si simple pour qui sait écouter son instinct...**

RAYON LIBRAIRIE : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

15 euros

Prix TTC France

ISBN 978-2-84899-656-1



9 782848 996561

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS

design : bernard amiard

illustration : valérie lancaster

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS QUOTIDIEN MALIN

Devenir mère et réussir sa vie professionnelle, 2012.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les ouvrages qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur **www.quotidienmalin.com** et **www.facebook.com/QuotidienMalin**.

Maquette : Sébastienne Ocampo

© 2013 Quotidien Malin, une marque des éditions Leduc.s

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-656-1

ISABELLE FONTAINE
PRÉFACE DE THIERRY JANSSEN
DOCTEUR EN MÉDECINE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE

DÉVELOPPEZ
VOTRE INTUITION
POUR PRENDRE DE MEILLEURES
DÉCISIONS

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

*« L'intelligence, ça n'est pas ce que l'on sait,
mais ce que l'on fait quand on ne sait pas. »*

JEAN PIAGET (1896-1980),
psychologue théoricien de l'intelligence

*« Le mental intuitif est un don sacré
et le mental rationnel est un serviteur fidèle.
Nous avons créé une société qui honore
le serviteur et a oublié le don. »*

ALBERT EINSTEIN (1878-1955)

*« Ayez le courage de suivre votre cœur
et votre intuition, l'un et l'autre savent
ce que vous voulez devenir. »*

STEVE JOBS (1955-2011),
fondateur d'Apple

Sommaire

Préface de Thierry Janssen.....	7
Entretien avec Thierry Janssen.....	9
Introduction	15
1. L'intuition, c'est quoi au juste ?	19
2. (Re)découvrez votre potentiel intuitif	61
3. Décodez les langages de l'intuition.....	103
4. Pour devenir plus intuitif, lâchez la bride à votre créativité !	153
5. Adoptez la slow intuitive attitude	197
6. Comment booster son intuition en 10 points-clés	243
Conclusion.....	255
Bibliographie	259
Le temps des remerciements	265
Table des matières	267

Préface de Thierry Janssen

Quelques minutes passées avec Isabelle Fontaine à la terrasse d'un café m'ont suffi pour savoir que je répondrais positivement à sa demande de préfacier son ouvrage consacré à l'intuition. Quelques jours auparavant, déjà, en lisant le courriel qu'elle m'avait envoyé, j'avais éprouvé la même sensation. Une détente corporelle accompagnée d'un sentiment joyeux. Lorsque cela se produit, je « sais » que c'est bon. Tout mon corps, tout mon être, dit « oui ».

L'intuition est un bien curieux phénomène. Elle ne se manifeste jamais en conclusion d'une longue réflexion, elle n'est pas le résultat d'un processus intellectuel, elle est un message émotionnel exprimé au travers de sensations corporelles. Une impression qui, dans un premier temps, ne trouve pas de justification. Car cette émotion naît de l'analyse non conscientisée d'un grand nombre d'informations dans notre cerveau. Elle constitue un signal immédiat, vague et diffus, qui nous dit si ce que nous sommes en train d'expérimenter est bon ou pas pour nous. Elle est donc une précieuse ressource de survie.

Encore faut-il apprendre à écouter ces manifestations à travers notre corps. Isabelle Fontaine explique très bien comment, en développant plus de présence à nous-même et au monde qui nous entoure, nous pouvons accroître notre potentiel intuitif. Plus nous

DÉVELOPPEZ VOTRE INTUITION...

sommes conscients de ce qui se passe autour de nous, plus nous avons accès aux informations qui nourrissent notre intuition. Plus nous sommes conscients de ce qui se passe en nous, plus nous devenons capables d'écouter le message de cette intuition. Le livre d'Isabelle Fontaine est non seulement très informatif, mais aussi extrêmement pratique. C'est ce qui fait toute sa valeur. C'est un livre nécessaire et bénéfique car notre culture a minimisé, voire nié, l'importance des phénomènes émotionnels dans la prise de nos décisions.

La réflexion intellectuelle a pris tant de place dans nos vies que nous en sommes arrivés à nous méfier de nos propres ressentis. Pourtant les émotions ne mentent jamais et le corps à travers lequel elles se manifestent ne triche jamais. Cet ouvrage est une invitation à nous reconnecter à notre potentiel intuitif, il est un guide pour redécouvrir une part oubliée de notre nature profonde.

Plusieurs mois après notre première rencontre, j'ai pu mettre des mots sur mon impression de départ. J'ai su pourquoi, d'emblée, j'avais décidé que je préfacerais le livre d'Isabelle Fontaine. En lisant cet ouvrage, vous découvrirez les nombreuses qualités que mon intuition m'a permis de repérer chez cet auteure, avant même que je découvre ses propos généreux et efficaces, servis par une écriture claire et limpide.

THIERRY JANSSEN

Entretien avec Thierry Janssen

*« L'état intuitif est un état d'être.
C'est une façon d'être présent à soi et au monde. »*

Chirurgien devenu psychothérapeute spécialisé dans l'accompagnement de personnes atteintes de maladies physiques, Thierry Janssen est l'auteur de plusieurs livres consacrés à une approche globale de l'être humain et à une vision spirituelle de la médecine. Il a publié *Le Travail d'une vie* (2001), *Vivre en paix* (2003), *Vivre le cancer du sein autrement* (2006). Sa trilogie d'essais, *La Solution Intérieure* (2006), *La Maladie a-t-elle un sens ?* (2008) et *Le Défi positif* (2011), nous invite successivement à élargir notre vision de la médecine, de la maladie, du bonheur et de la bonne santé. *Confidences d'un homme en quête de cohérence*, son dernier livre paru en 2012 aux éditions LLL, est un témoignage autobiographique.

Thierry Janssen nous livre ici sa vision et son expérience de l'intuition, évoquant ses multiples facettes, ainsi que la place centrale qu'elle occupe dans sa vie.

Quelle est votre perception de l'intuition ?

Thierry Janssen : « L'intuition est un phénomène non conscientisé et non verbalisé. C'est une information d'un type très particulier se manifestant par une sensation, en lien avec une émotion. Lorsque nous agissons par intuition, nous le faisons en fonction d'un critère corporel : est-ce confortable ou pas physiquement ? Si l'on rencontre par exemple quelqu'un qui nous fait une proposition alléchante, nous pouvons ressentir une tension ou bien un relâchement dans notre corps, ainsi que des émotions comme la peur, l'anxiété, la joie, l'enthousiasme. Tout cela informe sur ce que l'on vit intérieurement. J'ai personnellement appris à reconnaître les manifestations subtiles de l'intuition avec le temps, au fil de mes expériences. Aujourd'hui, j'entends mon corps qui me dit oui ou non, et je me fie à ses indications. »

Comment ce lien fort que vous entretenez avec l'intuition s'est-il manifesté dans votre existence ?

T. J. : « J'ai vécu une expérience initiatrice forte. En 1998, j'avais 36 ans, je n'étais pas heureux dans mon travail de chirurgien. J'étais tendu, nerveux, agressif, j'accusais les autres de ce mal-être. Fraîchement nommé dans une unité de cancérologie, le 5 janvier au matin, en me rendant à mon bureau, je me suis trouvé très mal physiquement. J'ai ressenti un vide, une sensation de danger, le tout accompagné d'un désespoir frisant la panique. J'avais beau me raisonner, j'entendais une voix intérieure qui me disait : "Si tu restes ici, tu vas mourir." J'ai quitté les lieux en prenant la précaution de laisser un mot d'explication derrière moi. Je n'avais pas peur. Je sentais que c'était juste. J'avais une confiance absolue en ce que je ressentais. »

Comment cette décision de tout quitter du jour au lendemain, sur un « coup de tête intuitif » a-t-elle été accueillie par votre entourage ?

T. J. : « Mes confrères et collègues ont voulu me faire changer d'avis. Ils prétendaient que j'étais dépressif, que j'avais besoin de

repos. Moi, je me sentais joyeux, je savais que c'était la bonne décision ! Quelques jours plus tard, une amie m'a informé d'un poste de directeur qui se libérait chez Armani. Contre toute attente, alors que je n'avais pas d'expérience dans ce domaine, j'ai eu une intuition très forte. Je me suis immédiatement dit : "Je vais faire ça, c'est pour moi." J'ai décroché le poste. L'aventure a duré neuf mois, puis j'ai quitté la société. Ce milieu professionnel ne me convenait pas, d'autant plus que je n'étais pas bien formé pour y évoluer. Ensuite, j'ai pris le temps d'entrer en moi, de redécouvrir et recontacter tout ce qui, adolescent, me faisait vibrer. Au cours de cette période clé de mon existence, j'ai commencé à prendre conscience que lorsque je laissais ma raison diriger mon existence, je me perdais ; et dès lors que j'écoutais mes sensations et mes intuitions, c'était juste. »

Quel lien faites-vous entre les synchronicités – ou heureuses coïncidences – et l'intuition ? En avez-vous vécu ?

T. J. : « Plusieurs synchronicités ont jalonné ma vie, me guidant par exemple, début 2000, vers l'auteure Barbara Brennan et son enseignement sur le soin énergétique, délivré dans son école aux États-Unis. Je crois que les coïncidences heureuses apparaissent lorsqu'on suit sa voix intérieure. Elles témoignent d'une rencontre entre la réalité intérieure et extérieure d'une personne. Celle-ci repère dans son environnement des signes qui alimentent son projet, un projet souvent inconscient et qui se révèle à travers le miroir des synchronicités. On est alors guidé par ce qui fait sens pour soi et on trouve le moyen de concrétiser son projet. Ces heureux hasards sont la manifestation d'une sorte de loi d'attraction, de résonance entre une personne et son environnement. Il est important d'y prêter attention. »

Utilisez-vous l'intuition dans votre pratique thérapeutique ?

T. J. : « Avec mes patients, je laisse les images, les sensations, les idées, les perceptions physiques me traverser. J'agis dans le domaine du non-verbal, de l'énergétique. Il m'arrive de capter une

information de manière presque viscérale. *Je sais*. Cependant, je veille à garder la bonne distance entre l'intérieur et l'extérieur, afin de ne pas confondre perception et projection. Je tiens aussi mon mental à distance, car en jugeant, on peut facilement perdre des informations intuitives sur un patient. Un jour, il m'est arrivé en consultation de "voir" une tâche noire sur l'ovaire d'une patiente. Il s'agissait d'une perception bien différente d'un simple produit de mon imagination. J'ai appris à ressentir la différence entre les deux, à travers mes sensations corporelles. Je lui ai donc conseillé de consulter son gynécologue, ce qu'elle a fait. Il se trouve qu'elle était atteinte d'une tumeur cancéreuse, pile à cet endroit-là. »

Quel est le lien entre la dimension spirituelle de notre être et l'intuition ?

T. J. : « Il y a en Occident une dichotomie entre le corps et l'esprit. On est comme compartimentés. Le mental tout puissant dicte sa loi au corps. Les gens n'écoutent pas les messages qui se manifestent au travers de symptômes physiques, de fatigue par exemple. Ils sont tellement déconnectés d'eux-mêmes, de leurs sensations, de leurs émotions qu'ils n'arrivent plus à avoir de l'intuition. Quand on est en contact avec les trois dimensions de son être, physique, émotionnel et intellectuel, alors on parvient à la dimension spirituelle. J'entends ici le terme spirituel non dans un sens religieux mais dans le sens de *spiritus*, le *souffle* qui relie tout ce qui participe du vivant. Toutes les traditions nous renseignent sur l'existence d'un continuum entre toutes les choses. Plus on est spirituel, plus on est capable de faire des liens, plus on est informé des données qui viennent des profondeurs de l'être. »

L'intuition vous guide-t-elle dans l'écriture de vos ouvrages ?

T. J. : « J'ai écrit mon premier ouvrage, *Le Travail d'une vie*, en 23 jours, d'une manière complètement intuitive. Chez moi, les livres naissent par vision. Je vois l'idée, la structure, je visualise presque la table des matières. La raison, ses jugements et ses doutes, peuvent ralentir voire bloquer le processus. Puis le titre

finit par s'imposer à moi. Et après, je dois l'écrire ! Certains de mes ouvrages, comme *La Solution intérieure*, m'ont demandé de m'isoler, de me retirer, afin de créer un espace à l'intérieur de moi et suffisamment de silence pour écouter mes intuitions et l'inspiration qu'elles m'apportent. »

Quel conseil donneriez-vous pour être plus connecté à son intuition ?

T. J. : « Tenir un journal intime permet de créer l'espace intérieur dont je viens de parler. J'en tiens un depuis quinze ans, et y trouve une forme d'apaisement, de ressourcement et d'inspiration. C'est un lieu de conscientisation dans lequel je note mes émotions, mes sentiments, mes contrariétés. L'état intuitif est un état d'être. C'est une façon d'être présent à soi et au monde. »

Introduction

Booster son intelligence intuitive : en voilà un paradoxe ! Comment développer quelque chose qui, par définition, est incompréhensible, insaisissable et surgit quand bon lui semble ? Certes, il ne suffit pas d'appuyer sur un bouton ou de claquer des doigts pour y parvenir. Mais c'est à la portée de tous, et ce guide vous livre des clés pour y parvenir, à votre rythme. Car s'ouvrir et développer son intuition est un processus progressif. Il suppose d'actionner, à différents niveaux, des leviers habituellement peu sollicités. Certains d'entre eux sont grippés, d'autres bloqués. Quand on n'ignore pas tout simplement l'existence des derniers ! Pour faire bouger les choses en profondeur, rien ne sert d'être trop pressé, comme le dit si bien la fable, mais de partir à point. L'intuition puise ainsi l'un de ses secrets dans l'art du recul, de l'attention et de la patience. Des vertus qui passent pour luxueuses, voire impossibles à atteindre dans un monde addict d'ivresse, de vitesse et de changement perpétuel.

Mais pour qui persévère à tracer le sillon tranquille de l'intuition, elle livre de précieux cadeaux. Le premier, le plus important sans doute, c'est celui de se connecter à soi-même. S'écouter. Vraiment. Être en phase avec sa vérité intérieure. Difficilement audible dans le brouhaha de nos existences chahutées, hélas déconsidérée, notre petite voix est le reflet de notre propre sagesse.

Celle qui, immergée en nous, ne demande qu'à s'exprimer et à nous pousser dans la bonne direction. Les bénéfices collatéraux, tant dans la vie privée que professionnelle sont nombreux : créativité et réactivité améliorées, choix plus judicieux au quotidien et lors de décisions engageantes, relations plus claires, meilleure réceptivité aux besoins des autres et aux siens, stress moindre, etc. Tout cela pour, au final, contribuer, pourquoi pas, à se créer, si on se l'autorise, les conditions de son propre bonheur.

Il n'existe pas bien sûr une manière unique de procéder, chacun ayant une sensibilité, des besoins et motivations différents. Pour cette raison, certains chapitres, conseils, exercices vont vous inspirer plus que d'autres. Il s'agit là de propositions que vous pouvez adapter librement, faire l'impasse dessus ou y revenir ultérieurement. Le livre peut ainsi être abordé en plusieurs fois, en fonction de votre envie et évolution personnelles. N'hésitez donc pas à le parcourir... Puis le refermer ! Il est souhaitable qu'il fasse son chemin en dehors des temps de lecture stricts. Laissez affleurer les pensées flottantes qui pourraient alors surgir, elles sont de précieux indicateurs. Notez-les dans un « carnet d'intuition », ainsi que vos impressions, idées, remarques, décisions, anecdotes, objectifs, compte rendus comparés d'exercices... N'oubliez pas de les dater, si vous voulez ensuite mesurer les avancées réalisées. Si vous êtes allergique aux notes et les trouvez laborieuses, ce carnet peut tout aussi bien être « virtuel ». La démarche est identique, à la différence près que vous en confiez la tenue à votre inconscient, qui au passage sera ravi d'être ainsi mis à contribution !

La lecture des chapitres peut se faire de manière indépendante, mais ils proposent tout de même une progression dans les exercices proposés. Il peut donc être judicieux, en particulier pour ceux qui ne se sentent pas à l'aise avec le travail sur l'intériorité, de commencer par le début et suivre l'ordre proposé.

- **Le chapitre 1** a vocation à éclairer l'épineuse interrogation : « Qu'est-ce que l'intuition ? » Votre curiosité va être satisfaite, tout en faisant tomber d'éventuelles idées préconçues sur le sujet. Vous allez découvrir le point de vue des

neuroscientifiques, des psychologues et apprendre par exemple que les philosophes et les entreprises s'intéressent de près à l'intuition.

- **Le chapitre 2** va vous permettre d'aller à la rencontre de votre propre potentiel intuitif. Vous allez pouvoir évaluer votre « niveau », apprendre à repérer et identifier vos manifestations intuitives ou encore comprendre et lever vos blocages personnels.
- **Le chapitre 3** va vous donner des clés de lecture de trois formes d'expression privilégiées de l'intuition : le langage corporel ou non verbal ; le sommeil et les rêves ; ainsi que les « heureux hasards », se manifestant sous la forme de « synchronicités ».
- **Le chapitre 4** est consacré à la créativité, en lien intime avec l'intuition. Vous y découvrirez les principaux freins qui la bloquent, et apprendrez comment la développer en affinant vos sens, ou encore en stimulant votre imaginaire symbolique.
- **Le chapitre 5** invite à adopter la « slow intuitive attitude ». Vous y découvrirez comment ralentir le rythme, inviter les émotions positives dans votre vie et pratiquer des techniques de relaxation, de méditation et de respiration.
- **Le chapitre 6** propose un guide express de l'intuition en dix points-clés. Plus qu'un simple digest de l'ensemble du livre, il fait ressortir les étapes, les points fondamentaux et les messages forts à privilégier pour développer son sixième sens.

Vous trouverez tout au long des chapitres des interviews de personnalités rayonnant dans leur secteur d'activité. Ils et elles sont cinéaste, romancière, sélectionneur de chevaux de course, spécialiste en cartes heuristiques, criminologue, dirigeant, magistrat, hypnothérapeute, consultante en entreprise, femme politique, entraîneur sportif, chirurgien, praticien de shiatsu... Tous évoquent leur vision de l'intuition, des expériences qui y sont

DÉVELOPPEZ VOTRE INTUITION...

liées, et l'utilisation qu'ils en font dans leur vie ou leur métier. De par leur diversité d'approche et de sensibilité, leurs témoignages sont autant de prises auxquelles s'accrocher pour escalader votre propre montagne intuitive. Et relever le défi qu'elle vous lance.

Bonne route et à l'assaut !

1

L'intuition, c'est quoi au juste ?

Elle court, elle court, la rumeur sur l'intuition... Mystérieuse, floue, flottante, elle fascine autant qu'elle génère la suspicion. Girouette en prise aux vents contraires, elle est portée au pinacle un jour, puis méprisée le lendemain. Brinquebalée en tous sens, l'intuition pâtit surtout d'être cruellement méconnue. Loin d'être l'apanage de certains, elle est bien une faculté universelle, partagée par tous. Elle n'est pas « surnaturelle », même si elle conserve, bien à l'abri, une part d'inexpliqué. Un mystère qui constitue tout son charme, invitant à un lâcher-prise bienfaiteur dans un environnement passé en mode tout rationnel. Incomprise, l'intuition se plaît à rayonner dans l'ombre, tout en continuant d'exercer son irrésistible pouvoir d'attraction sur les plus grands esprits. Scientifiques, psychologues et philosophes de renom l'étudient, la scrutent, la décortiquent. Tous la tiennent en haute estime, reconnaissant sa profonde utilité dans nos existences. Ce vif intérêt, teinté de respect, mérite bien de s'y pencher d'un peu plus près. Et tenter de percer à jour ce qui se cache vraiment derrière elle.

En faisant la lumière sur ses zones d'ombre, quelques préjugés pourraient au passage tomber. Ça tombe bien : ce sont justement eux qui l'empêchent de se développer !

Ainsi, au cours de ce chapitre :

- vous découvrirez les récents travaux de la neuropsychologie, qui ont permis de réhabiliter le rôle de l'intuition ;
- vous serez peut-être surpris par le fait que les chercheurs, scientifiques et ingénieurs, au fonctionnement réputé hyper-rationnel, sont en fait de grands utilisateurs du sixième sens ;
- vous apprendrez que les entreprises se tournent vers l'intuition, y trouvant des réponses au monde complexe dans lequel nous évoluons ;
- nous ferons un bref détour par la pensée de Jung, fondateur de la psychologie analytique, qui a étudié de près la place de l'intuition dans la personnalité humaine ;
- nous nous intéresserons enfin aux sagesses et aux philosophies d'Orient et d'Occident ; nous verrons qu'elles nous apportent des pistes précieuses et actuelles de réflexion sur le sujet ;
- nous irons enfin aborder les rivages vertigineux de « l'intuition mystère », en nous penchant sur la télépathie et la physique quantique.

Quatre interviews viendront rythmer ce périple.

1. **Charles Casanova**, criminologue, psychologue exerçant en milieu carcéral, éclaire le fonctionnement inconscient de l'intuition.
2. **Laurent Faibis**, dirigeant d'un institut d'études économiques, et musicien d'improvisation jazz, nous parle de son flair.
3. La consultante **Meryem Le Saget**, spécialisée en management intuitif, évoque la place de l'intuition dans la sphère de l'entreprise.

4. **Jean Laroquette**, habitant de la cité utopique d'Auroville, aborde la dimension philosophique de l'intuition.

L'intelligence intuitive réhabilitée par les neurosciences

Fonctionnant à « l'insu de notre plein gré », l'intelligence intuitive – au sens des neurosciences – désigne la capacité de percevoir des informations, d'apprendre et de résoudre des problèmes de manière non consciente. Elle est paradoxale : on sait quelque chose sans savoir comment on le sait.

L'intuition intéresse au plus au haut point les chercheurs en neuropsychologie. Ils voient en elle la manifestation d'une intelligence inconsciente au potentiel insoupçonné.

L'intelligence intuitive, la caverne d'Ali Baba de l'inconscient

L'inconscient, intelligent ?

Voilà une affirmation qui peut paraître étrange. En effet, pour certains d'entre nous, l'inconscient, c'est au contraire la poubelle de notre psyché ! C'est ce sombre marigot abritant la Cocotte-Minute de nos pulsions et de nos instincts refoulés, prêt à nous exploser à tout instant au visage. Cette vision pour le moins noire de l'inconscient, on la doit à Freud, l'inventeur de la psychanalyse, au début du siècle dernier. Mais, recherches en sciences cognitives aidant, l'inconscient a pris depuis une vingtaine d'années de nouvelles lettres de noblesse. En effet, les chercheurs voient aujourd'hui en l'inconscient une intelligence aux multiples facettes. Et cette intelligence, pour eux, n'est ni plus ni moins que l'intuition.

Comment fonctionne l'intelligence intuitive ?

L'intelligence intuitive se nourrit des ressources de notre inconscient, océan d'informations qui s'étend à l'infini. Sorte de caverne

d'Ali Baba mémorielle, il contient l'ensemble de nos expériences passées. On y trouve, pèle mèle, TOUT ce que nous avons traversé jusqu'à présent dans nos existences : souvenirs, connaissances, anecdotes, visages, émotions, sensations, données routinières. Ces données sont stockées par notre cerveau, bras opérationnel de notre intelligence inconsciente. Rien ne lui échappe : sons, odeurs, détails d'apparence infime, données glanées de manière consciente ou automatique... Un stock vertigineux qui peut atteindre 1 million de milliards de bits. Soit infiniment plus que n'importe quel ordinateur !

Il nous est bien sûr impossible de nous souvenir *consciemment* de toutes ces informations. Les scientifiques parlent alors de « **mémoire implicite** » pour désigner, en quelque sorte, tout ce savoir souterrain.

||| **À RETENIR : NOS PENSÉES NOUS ÉCHAPPENT**

||| Selon les experts, 80 à 99 % de nos pensées nous échappent. Elles alimentent l'énorme base de données de notre intelligence inconsciente.

L'intelligence intuitive a pour fonction de nous adapter à notre environnement. À l'affût de son environnement, l'intelligence intuitive est sensible aux changements. Une variation, même infime, dans une situation déjà connue est susceptible d'éveiller sa suspicion. Cela peut alors produire une « impression vague », la sensation de quelque chose qui cloche, sans savoir vraiment quoi. Pour les neuroscientifiques, le rôle de l'intuition est de nous adapter aux changements de notre environnement et nous aider à prendre les bonnes décisions. C'est pour cette raison qu'on lui donne également le nom *d'inconscient d'adaptation*.

Cerveau droit ou cerveau gauche ?

Vous avez certainement entendu dire que l'intuition dépend du cerveau droit. On doit cette théorie au neurobiologiste Roger Sperry. Selon le chercheur, chaque hémisphère cérébral est voué à des fonctions spécifiques. À droite l'intuition, la créativité, l'imagination, l'irrationnel. À gauche la logique, la déduction, le soin du détail, la rigueur, le rationnel. Sa thèse, novatrice, lui a fait remporter un prix Nobel en 1981. Mais d'importantes nuances ont depuis été apportées. Ainsi, il semblerait que les deux hémisphères ne travaillent pas indépendamment, mais collaborent via le corps calleux. Il n'y a donc pas d'aptitudes exclusives, mais préférentielles de chacun d'entre eux. De plus, les manifestations intuitives semblent impliquer plusieurs aires du cerveau, et pas que le néocortex, dont il est question dans la théorie de Sperry. Cette partie la plus évoluée et la plus volumineuse de notre encéphale est considérée comme le siège de l'intelligence humaine. Mais notre cerveau comprend aussi deux autres grands sous-ensembles : le cerveau reptilien – le plus ancien, considéré comme le siège des instincts – et le système limbique – siège des émotions, via notamment l'amygdale, et de la mémoire. Ces trois cerveaux, formés au cours de l'évolution de l'espèce humaine, seraient tous, à des niveaux différents, impliqués dans l'intuition.

L'intelligence intuitive est dotée d'une option spéciale de « balayage superficiel ». Notre intelligence inconsciente peut emmagasiner une grande quantité d'indices, en UN CLIN D'ŒIL. Et en tirer des conclusions rapidement. Dans le langage de tous les jours on appelle ça « voir en étoile ». Chacun utilise naturellement cette aptitude, lors d'une première rencontre par exemple. En clair, le cerveau carbure à plein régime pour glaner un maximum d'indices et se faire une « première impression ». Tout compte : un détail dans la tenue, une odeur spécifique, une attitude corporelle

ambiguë, un sourire crispé, etc. Le résultat de ce brainstorming neuronal donne une intuition.

L'intelligence intuitive est capable de traiter simultanément plusieurs lignes d'informations et de créer des ponts entre elles, par le biais d'associations. Elle repose sur des schémas heuristiques ou schémas de pensée de résolution de problème ultra-rapide.

Comment se manifeste l'intelligence intuitive ?

Le plus souvent par des impressions vagues, mais aussi par des impulsions ou des messages plus ou moins clairs. Mais parfois aussi par une forme plus spectaculaire d'intuition appelée « **insight** ». C'est la lumière qui s'allume d'un coup dans la tête et livre, en une fraction de seconde, LA solution. Et ce, accompagné d'un profond sentiment de certitude et d'euphorie.

Véritable « tempête sous un crâne », l'insight active de nombreuses aires neuronales. Mais son fonctionnement exact reste méconnu. Ce qui est sûr, c'est que cette forme d'intuition illustre les super-capacités du cerveau en matière de traitement des informations. Tel un expert, il classe, compare, analyse, associe, fait des rapprochements inédits et audacieux. Bref, il est d'une créativité hors pair, bien plus que notre esprit éveillé parfois empêtré dans des cadres trop stricts ! Ces « feux d'artifice » intuitifs sont à l'origine de grandes découvertes scientifiques (voir plus loin p. 29).

Dans le chapitre suivant, nous allons détailler les grandes manifestations d'intuitions, dont le fameux insight (voir p. 72).

Être mené par le bout du nez

Avoir du nez, du pif, du flair, le sentir ou pas, etc. Le vocabulaire de l'intuition est très lié à l'odorat. Sens le plus primitif, il a des connexions directes avec des parties de notre cerveau impliquées dans le traitement des émotions et le stockage de données. Ainsi, l'olfaction influe directement notre comportement, parfois à notre insu. Les spécialistes du marketing olfactif s'en sont fait une spécialité. En diffusant des odeurs de pain chaud ou de vanille dans les magasins, ils déclenchent, en douce, l'envie d'acheter... Une forme de manipulation qui peut nous faire croire, à tort, à une intuition ! Les odeurs corporelles sont aussi susceptibles de véhiculer nombre d'informations sur l'état physiologique et émotionnel d'un individu. Des études ont révélé que des femmes vivant ensemble synchronisent, sans le savoir, leur cycle ovarien. Il se pourrait que des messages chimiques olfactifs – peut-être de nature phéromonale – en soient à l'origine, comme chez certains animaux. Quoi qu'il en soit, sur-sollicité par des produits parfumants corporels ou d'ambiance d'origine synthétique, notre odorat est souvent saturé. Il peut être intéressant de le mettre au repos quelque temps afin de mieux « sentir » les odeurs.



INTERVIEW

« Utiliser son intuition demande beaucoup d'estime de soi. »

Charles Casanova est psychologue clinicien exerçant en milieu carcéral. Criminologue, il est spécialiste de la question des infractions sexuelles.

– L'intuition est-elle en lien avec l'acquis ?

Charles Casanova : « C'est un corpus de connaissances de l'ordre du préconscient. Une base permanente se situant à mi-chemin entre le conscient et l'inconscient. Ce socle comprend l'ensemble des réflexes intellectuels, personnels et professionnels liés à

l'expérience. On peut les convoquer à la demande, mais on ne les garde pas toujours à l'esprit. Directement en lien avec l'acquis, l'intuition est majorée par certaines qualités comme l'empathie et l'altérité, c'est-à-dire le sens et l'attention aux autres. »

– Si c'est en lien avec l'acquis, cela veut dire que l'on n'a pas d'intuition lorsqu'on est jeune ?

C. C. : « L'intuition se nourrit de la somme d'expériences traversées par une personne mais aussi et surtout de la capacité de se servir de ses expériences. Ce qui fait qu'elle n'est pas exclusivement liée à l'âge. Les psychopathes, par exemple, sont incapables de se servir de leur expérience. Ils sont prisonniers du présent. Ils sont dans l'acte, la pulsion, la recherche du bénéfice immédiat. Leur intuition est inopérante et destructrice. Les paranoïaques, eux, sont sujets aux "intuitions délirantes". Ils se construisent des convictions qu'ils ressentent comme des intuitions très fortes et qui finissent par se confondre avec la réalité. Portée à son paroxysme pathologique, on peut ainsi dire que l'intuition conduit à de la paranoïa. »

– Utilisez-vous l'intuition dans votre activité de psychologue en milieu carcéral ?

C. C. : « Je m'en sers quotidiennement pour faire des diagnostics. C'est ce qu'on appelle "l'intuition clinique". Pas plus tard qu'hier, j'ai dû voir en urgence un détenu. J'ai compris, sans pouvoir consulter son dossier, que c'était un paranoïaque à tendance perverse. Mon instinct m'a guidé très rapidement pour trouver une réponse adéquate. Dans mon métier, où je fréquente des gens dangereux, et où les situations sont potentiellement explosives, je dois poser au maximum le bon diagnostic, tout de suite. Sinon je risque gros. Je peux me faire agresser, être pris en otage. Ce sont des situations extrêmes qui existent. »

– Faut-il être vigilant avec son intuition ?

C. C. : « Il est facile d'être leurré par son intuition. Il y a des portes d'entrée de désirs, de fantasmes, de projections inconscientes sur

l'autre qui sont périlleuses. Dans ce cas, l'intuition nous met sur le mauvais chemin. C'est son côté obscur. Pour éviter cet écueil, il est important de rester dans une bonne distance par rapport à l'autre. Et aussi avec soi-même. Utiliser son intuition demande beaucoup d'estime de soi, pour se juger crédible. Si on arrive à ce stade d'autoestime, alors les potentialités de l'intuition sont sans limites. L'expérience de l'apprentissage se marie à la sensibilité pour produire de la créativité pure. À mon sens, on atteint là la vraie noblesse de l'intuition. »



Trop réfléchir peut nuire gravement au bonheur

Les chercheurs ont étudié notre manière de faire des choix pour comprendre l'intuition. Que se passe-t-il quand on agit d'instinct, sans réfléchir ? Nos décisions mûrement réfléchies sont-elles meilleures que celles prises sur un coup de tête ? Ce qu'ils ont découvert bouleverse nos idées reçues. Et tient en une phrase : trop agiter ses neurones peut se révéler néfaste.

Y « réfléchir à deux fois », ce n'est donc pas la panacée... Pour preuve, cette expérience menée à l'Université de Virginie. On demanda à des étudiants en psychologie de goûter différentes confitures de fraises, puis de sélectionner leurs préférées. Ils durent ensuite argumenter le pourquoi de leur choix. Or, surprise, après cette session d'analyse intense, les étudiants changèrent d'avis. Les pires marques – celles ayant reçu les plus mauvaises notations de la part de gastronomes – reçurent subitement leurs louanges ! Conclusion sans appel : trop phosphorer leur avait ainsi fait perdre l'appétit à savoir ce qu'ils aimaient vraiment.

Autre croyance mise à mal : plus on a d'éléments à sa disposition pour prendre une décision, plus celle-ci est pertinente... Faux et archifaux ont prouvé les neuroscientifiques, diverses expériences et études à la clé. Le potentiel de notre cerveau – du moins du cortex préfrontal, responsable de nos raisonnements – est limité. Il ne peut gérer qu'une *certaine quantité d'informations à la fois*. Un excès

de données nuit donc à la « clairvoyance » et contribue à brouiller les pistes en éloignant de ce qui compte vraiment.

||| **À RETENIR : RÉFLÉCHIR, OUI, MAIS PAS TROP**

||| Dans certaines situations, choisir au feeling est plus fiable que de longs et laborieux raisonnements, basés sur l'examen d'une grande quantité de données.

Voici des exemples concrets, selon lesquels, d'après les chercheurs, expérimentations très sérieuses à la clé, il vaut mieux suivre son instinct :

- Acheter un appartement/une maison. Attention à ne pas se laisser détourner par des critères écran – une peinture toute neuve et la présence de deux salles de bains par exemple – et oublier d'écouter son feeling.
- Répondre à des questions de QCM dont vous ignorez la réponse. Dans ce cas, si vous réfléchissez, vous avez vraiment toutes les chances de trouver faux.
- Choisir un praticien de santé. D'après le spécialiste allemand de l'intuition Gerd Gigerenzer*, pour se décider, une seule question à se poser : « Le conseilleriez-vous à votre mère ? »
- Prendre une décision dans un domaine où vous avez une expertise avérée. L'expérience accumulée, qui travaille pour votre compte en background de votre esprit, est bien souvent la meilleure des conseillères.
- Dans les cas particuliers de dilemme – lorsqu'on est tiraillé entre deux options contraires – de situation inconnue ou urgente, les chercheurs ont noté que l'intuition excelle. Elle est même la seule à pouvoir potentiellement fournir la bonne solution.

* Le chercheur en psychologie a publié *Le Génie de l'intuition*, Éditions Belfond.

**PETITE HISTOIRE : L'ÉTONNANTE EXPÉRIENCE DU PARI
DE L'IOWA**

Menée en 1994 par le neuroscientifique Antonio Damasio, l'expérience de l'*Iowa Gambling Task* (Pari de l'Iowa) visait à éclairer les mécanismes de la prise de décision. Ainsi, confrontés à des jeux de cartes truqués, on constata que les participants adoptaient intuitivement la meilleure stratégie pour gagner, ayant perçu inconsciemment le truc caché du jeu, et ce, avant que l'information ne soit analysée par leur conscience. Plus fort encore : les chercheurs observèrent l'émission d'impulsions électrodermiques dans les mains, accompagnées de signes de nervosité, et ce, *juste avant* que les joueurs ne s'apprêtent à piocher une carte dans un jeu défavorable. Leur « intuition » tentait par ce biais de les avertir d'un mauvais choix.

L'intuition : un gage de créativité scientifique

*« C'est une erreur flagrante que d'assimiler la science
à la raison pure et à la logique, comme l'art
à l'intuition et à l'émotion. »*

ARTHUR KOESTLER

Les scientifiques, les ingénieurs, les inventeurs... des intuitifs ? Ce n'est pas vraiment ce qui vient à l'esprit. Et même plutôt le contraire, avouons-le. Logique, déduction, abstraction, réflexion sont quelques-unes des qualités requises pour exceller dans la recherche. Certes, mais il se pourrait que la réalité soit un peu plus nuancée.

L'intuition, la seule chose qui vaille au monde pour Einstein

On connaît tous le génie d'Einstein. Beaucoup moins le rôle joué par son imagination et son intuition. Ainsi, enfant, apprenant que la lumière se déplace à une vitesse phénoménale, il aurait joué à se mettre à la place d'un photon. C'est ainsi que le jeune Einstein serait parvenu à ressentir le continuum espace-temps... qu'il mit ensuite des années à démontrer scientifiquement ! Dans une lettre à un ami, le physicien explique que l'intuition, intimement liée à l'imagination, est la seule voie menant aux idées et aux découvertes. « Un bond se produit dans la conscience, et la solution vient à vous, et vous ne savez ni comment, ni pourquoi », explique-t-il. L'intuition était si précieuse à ses yeux qu'elle était pour lui « la seule chose qui vaille au monde ».

Einstein n'était pas le seul à voir en l'intuition une alliée de poids de la science. Une étude menée dans les années 1930 sur le sujet par deux chimistes américains Platt et Baker, est éloquente... 83 % des 232 scientifiques interrogés – toutes disciplines confondues – s'estiment aidés par des « intuitions inconscientes ». Plus près de nous, en 1994, une enquête suédoise menée auprès d'un panel de lauréats de prix Nobel en physique, chimie et médecine révèle que l'immense majorité se fie à leur instinct dans leur travail*. Ces derniers regrettant au passage que la place de l'intuition soit réprimée dans la formation des scientifiques.

Loin d'être un élément perturbateur, l'intuition apparaît comme un outil-clé dans la panoplie du chercheur. Grâce à elle, il peut poser des hypothèses, se projeter, conjecturer... Bref, elle est le gage de la créativité scientifique.

* A Nobel's eye view of scientific intuition: discussions with the Nobel prize-winners in physics, chemistry and medicine (1970-86), International Journal of Science Education.

||| PETITE HISTOIRE : DEUX QUALITÉS INDISPENSABLES

||| AU CHERCHEUR

||| En 2008, la vénérable Académie des Sciences de Paris reconnaissait, lors d'une conférence interdisciplinaire, que « l'imagination et l'intuition sont deux qualités indispensables au chercheur ».

Éclairs de génie

Autre savant universel : Henri Poincaré*. Lui aussi un fervent partisan de l'intuition, il était l'un des membres actifs du mouvement de « l'intuitionnisme » (voir encadré « De l'intuition dans les maths, c'est possible ! », p. 33). Pour lui, l'intuition, est « le résultat d'une sensibilité esthétique subconsciente qui nous fait deviner des relations cachées ». Il affirme : « C'est avec la logique que nous prouvons et avec l'intuition que nous trouvons. » Il avait de cette dernière, il est vrai, une certaine expérience... Voici ce qu'il raconte dans *L'Invention Mathématique*, en 1908 :

« Les périples du voyage me firent oublier mes travaux mathématiques. Arrivés à Coutances, nous montâmes dans un omnibus pour je ne sais quelle promenade ; au moment où je mettais le pied sur le marchepied, l'idée me vint, sans que rien dans mes pensées antérieures parût m'y avoir préparé, que les transformations dont j'avais fait usage pour définir les fonctions fuchsiennes étaient identiques à celles de la géométrie non euclidienne. Je ne fis pas la vérification ; je n'en aurais pas eu le temps puisque, à peine assis dans l'omnibus, je repris la conversation commencée. Mais j'en eus tout de suite une entière certitude. »

* Henri Poincaré (1854-1912) était physicien, mathématicien, philosophe et ingénieur. Il a réalisé des travaux d'importance majeure en calcul infinitésimal et en optique. À ne pas confondre avec Raymond Poincaré, Président de la République française de 1913 à 1920.

Poincaré dépeint ici une « intuition-insight », éclair de génie dont il était coutumier. Étincelle de connaissance instantanée et fulgurante procurant « bien des délices au chercheur » selon le physicien Fritjov Capra. Dans son livre *Le Tao de la physique*, celui-ci précise : « Ces aperçus sont soudains et surviennent, non pas lorsqu'on est assis à une table de travail à résoudre des équations, mais lorsqu'on se détend dans son bain, durant une promenade, sur la plage, etc. Durant ces périodes de relaxation, après une activité intellectuelle concentrée, l'intuition semble prendre la relève (...). » Souvent liée à l'observation d'un phénomène anodin, l'intuition a ainsi la particularité – un brin cabotine – de se manifester lorsque la personne est occupée à autre chose que phosphorer !

Au tableau d'honneur des découvertes scientifiques intuitives, citons quelques exemples :

- Archimède, mathématicien du III^e siècle av. J.-C., plongé dans son bain, sortit dans les rues, nu, crier « *Eurêka !* » (« J'ai trouvé » en grec). Observant l'eau déborder de la baignoire, il avait soudainement compris le principe de la poussée qui porte son nom.
- Sir Isaac Newton, au XVII^e siècle, en pleine réflexion sous un arbre, reçut une pomme sur la tête. La légende raconte que ce choc provoqua, subitement, sa compréhension de la gravitation universelle.
- Melvin Calvin, Nobel de chimie en 1961, patientait au volant de sa voiture, attendant que son épouse termine ses emplettes dans un centre commercial. Il comprit en une fraction de seconde le mode de formation du carbone.
- En 1964, le physicien Peter Higgs, en vacances dans les montagnes écossaises des Highlands eut, en un éclair, l'intuition de l'existence de la « Particule de Dieu ». Celle-ci fut officiellement identifiée en 2012 et porte aujourd'hui le nom de « Boson de Higgs ».

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Développez votre intuition pour prendre
de meilleures décisions

Isabelle Fontaine



J'achète ce livre

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

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS