

Catherine Balance

# LA VOIX DE L'INTUITION

L'entendre  
la reconnaître  
la suivre



# Table des matières

|  |    |
|--|----|
| <b>Avant-propos</b> .....  | 9  |
| <b>CHAPITRE 1</b> – Les premiers pas vers notre intuition .....                            | 13 |
| L'intuition: un accès illimité à la connaissance? .....                                    | 13 |
| Ouvrir la porte .....  | 15 |
| Une intelligence spontanée.....  | 15 |
| Que disent les recherches actuelles sur l'intuition? .....                                 | 16 |
| Intuition et instinct: quelle différence?.....   | 17 |
| S'ouvrir à son intuition.....  | 19 |
| Accepter que l'intuition existe .....  | 19 |
| Ne pas réfléchir! .....  | 21 |
| Accepter de se tromper .....   | 22 |
| <b>Exercices</b>   |    |
| La relaxation .....  | 23 |
| À la rencontre de votre intuition: quelle représentation<br>en avez-vous? .....            | 24 |
| Le réveil de l'intuition (l'exercice de l'eau).....  | 27 |
| Sollicitez votre intuition: posez-lui des questions,<br>demandez-lui de vous éclairer..... | 27 |
| <b>CHAPITRE 2</b> – Les réponses de l'intuition .....                                      | 29 |
| Comment notre intuition se manifeste-t-elle? .....   | 29 |
| Par la pensée: la petite voix intérieure – <i>j'entends, je sais</i> ..                    | 29 |
| Répondre par un oui ou par un non spontanés ...  | 31 |
| Par l'image: le cinéma intérieur – <i>je vois</i> .....                                    | 31 |
| Par le ressenti – <i>je sens</i> .....   | 32 |
| De quel profil intuitif vous sentez-vous<br>le plus proche? .....                          | 34 |

|   |        |
|---|--------|
| Accepter les réponses de son intuition .....                            | 36     |
| Adopter des attitudes qui nous rapprochent<br>de notre intuition .....  | 37     |
| Cultiver le non-jugement – rester neutre .....                          | 37     |
| Être patient, accepter .....  | 38     |
| Ne rien forcer – lâcher prise – persévérer .....                        | 39     |
| <b>Exercices</b>  |        |
| Devinez.....  | 41     |
| Devinez un résultat sportif .....                                       | 42     |
| Devinez les réponses aux jeux télévisés .....                           | 42     |
| Devinez la suite ou la fin d'un livre, d'un film, etc. ....             | 43     |
| Soyez attentif aux oui ou aux non spontanés .....                       | 44     |
| Posez une question le soir,<br>laissez la nuit vous porter conseil..... | 44     |
| Écrivez au lever .....  | 45     |
| Organisez intuitivement votre journée .....                             | 46     |
| Laissez vos vêtements vous choisir .....                                | 46     |
| Laissez votre corps diriger le mouvement .....                          | 47     |
| <br><b>CHAPITRE 3 – Un cerveau pour l'intuition?.....</b>               | <br>51 |
| Deux hémisphères, deux modes de fonctionnement<br>privilegiés.....      | 51     |
| L'hémisphère gauche (ou cerveau gauche).....                            | 51     |
| L'hémisphère droit (ou cerveau droit).....                              | 52     |
| Comment interagissent les deux hémisphères.....                         | 53     |
| Quelle dominante pour notre cerveau? .....                              | 55     |
| Le partenariat des deux hémisphères.....                                | 57     |
| Quand le mental déraile .....   | 58     |
| Les pensées parasites .....   | 59     |
| Les limites du raisonnement.....  | 60     |
| Un petit professeur sommeille en chacun de nous.....                    | 61     |
| La première impression: intuition ou <i>a priori</i> ? .....            | 63     |
| Quand le désir s'en mêle .....  | 64     |
| Trop d'émotions brouillent le message intuitif.....                     | 64     |
| Intuition et désir.....   | 65     |
| Prendre ses désirs pour la réalité .....                                | 67     |

## **Exercices**

|   |    |
|---|----|
| Notez vos premières impressions intuitives..... | 68 |
| Faites taire le mental, faites le vide.....     | 69 |
| Le point lumineux .....                         | 69 |
| La grande toile.....                            | 70 |
| Transformez les pensées parasites .....         | 70 |
| Laissez le petit professeur au repos .....      | 71 |
| Le journal des intuitions .....                 | 72 |

## **CHAPITRE 4 – Les croyances et les peurs, des obstacles**

|  |    |
|--|----|
| à nos intuitions .....                           | 77 |
| Les croyances .....                              | 77 |
| Comment notre personnalité s’est construite..... | 77 |
| L’ego masque les messages intuitifs .....        | 78 |
| Les justifications freinent l’intuition .....    | 80 |
| Les peurs .....                                  | 81 |
| La peur du jugement .....                        | 82 |
| La peur de l’échec.....                          | 84 |
| La peur de l’inconnu et du risque .....          | 84 |

## **Exercices**

|  |    |
|--|----|
| Désamorcez vos peurs.....              | 86 |
| Cultivez votre confiance en vous ..... | 86 |
| Vivez à fond un scénario de peur.....  | 88 |
| Regardez votre ego faire et dire.....  | 89 |
| Lâchez les « parce que » ! .....       | 90 |

## **CHAPITRE 5 – À la source de nos pensées les plus créatrices**

|   |    |
|---|----|
| L’intuition est créatrice .....                               | 94 |
| Nous attirons ce à quoi nous pensons le plus.....             | 95 |
| La perception au-delà des mots .....                          | 95 |
| L’intuition permet l’accès à notre sagesse<br>intérieure..... | 96 |
| Découvrir ce pour quoi on est fait.....                       | 96 |
| Choisir .....   | 97 |
| Manifester sa préférence.....                                 | 97 |
| La prise de décision intuitive .....                          | 98 |

## Exercices

|   |     |
|---|-----|
| Retrouvez ce pour quoi vous êtes fait<br>(votre « légende personnelle »)..... | 100 |
| Testez une décision spontanée auprès<br>de votre entourage .....              | 101 |
| Célébrez vos forces.....  | 102 |
| Soulignez les progrès de votre intuition .....                                | 102 |
| Faites appel à vos deux cerveaux.....   | 102 |
| Choisissez un chemin.....   | 103 |
| Choisissez entre plusieurs options.....                                       | 104 |
| Les papiers pliés .....   | 104 |
| Les papiers au sol.....   | 105 |

## CHAPITRE 6 – Télépathie, rêves et prémonitions..... 107

|   |     |
|---|-----|
| Capter les informations.....                          | 108 |
| Communiquer par la pensée : la télépathie .....       | 109 |
| Entraîner son intuition avec tout interlocuteur ..... | 111 |
| Communiquer d'égal à égal .....                       | 112 |
| Mystérieuse intuition .....                           | 113 |
| Premières explorations.....                           | 113 |
| Les prémonitions sont chose courante .....            | 116 |
| Les messages intuitifs des rêves .....                | 118 |
| La tentation de prédire.....                          | 119 |
| Les signes, les coïncidences .....                    | 121 |

## Exercices

|   |     |
|---|-----|
| Entraînez votre écoute intuitive .....                  | 122 |
| Pratiquez la télépathie.....                            | 123 |
| La préparation.....                                     | 123 |
| Devinez un dessin .....                                 | 124 |
| Choisissez une couleur ou un chiffre .....              | 124 |
| Choisissez une carte parmi plusieurs.....               | 124 |
| Devinez qui appelle.....                                | 124 |
| Appelez votre animal de compagnie<br>par la pensée..... | 125 |
| Répondez à une question que vous ne connaissez pas.     | 125 |
| Observez les signes.....                                | 128 |

|  |            |
|--|------------|
| Pratiquez la précognition.....                                     | 128        |
| Avec une carte cachée .....  | 128        |
| Avec une photo cachée.....   | 130        |
| Éclairez les messages de vos rêves .....                           | 131        |
| Par association spontanée de mots.....                             | 131        |
| Seul.....  | 131        |
| En groupe.....   | 133        |
| Dans la peau des personnages de vos rêves .....                    | 134        |
| <br>   |            |
| <b>CHAPITRE 7 – L’intuition stimule notre créativité .....</b>     | <b>137</b> |
| Utiliser son intuition pour créer .....                            | 138        |
| Stimuler la créativité .....                                       | 139        |
| L’inspiration: l’accès à l’imaginaire personnel et collectif ..... | 140        |
| L’improvisation.....   | 140        |
| L’interprétation.....  | 142        |
| L’apport de l’émotion et des sensations.....                       | 143        |
| <b>Exercices</b>   |            |
| L’écriture .....   | 144        |
| Écriture intuitive ou automatique .....                            | 145        |
| Associations d’idées ou de mots .....                              | 145        |
| Les lettres spontanées .....                                       | 146        |
| À partir de mots de votre environnement .....                      | 147        |
| Poursuivez une histoire .....                                      | 150        |
| Le collage intuitif .....  | 152        |
| <br>   |            |
| <b>Conclusion – La petite voix de la vie.....</b>                  | <b>155</b> |
| Bibliographie.....   | 157        |
| Remerciements .....  | 159        |
| Notes .....  | 161        |

## Avant-propos

J'ai écrit mon premier livre sur l'intuition sur une intuition, justement. L'éditeur de mon livre précédent m'avait demandé si j'aimerais écrire sur l'intuition. Je me souviens avoir répondu aussitôt oui, sans réfléchir, alors que je n'avais à ce moment-là pas plus de quelques phrases en tête pour aborder ce thème. Pourtant, en quinze jours, j'avais élaboré un plan et en moins de six mois de week-ends passés à écrire, j'avais achevé la première version du livre. Je me rappelle combien l'écriture avait été facile, comme dictée. J'avais l'impression d'être connectée à une généreuse source qui m'abreuvait d'inspiration dès que je m'installais à l'ordinateur. Ce fut une expérience merveilleuse.

J'ai commencé par m'intéresser à la manière dont l'intuition se manifestait en moi et je me suis imprégnée de ce sujet au quotidien, observant mes réactions et me mettant davantage à l'écoute des autres et de moi-même.

J'ai poursuivi en tentant de comprendre ce qui m'empêchait de reconnaître certaines intuitions, en particulier les situations où je devais choisir entre raison et intuition. Distinguer ces deux voix a été un objectif majeur, c'est une clé importante pour le développement de l'intuition, et je me suis rendu compte par la suite que c'est aussi le souhait principal des participants à mes ateliers. J'ai été ainsi conduite à explorer les comportements, les croyances et les émotions, tout ce qui, en définitive, intervient dans nos décisions, intuitives ou pas. Ces thèmes sont repris et enrichis dans ce nouveau livre.

Enfin, après avoir passé en revue les principaux obstacles au discernement de l'intuition, et pour répondre aux demandes de mes lecteurs, j'ai imaginé qu'on pouvait entraîner l'intuition à l'aide d'exercices et la solliciter au lieu d'attendre qu'elle veuille bien se manifester. Bien que l'idée m'ait paru plus qu'audacieuse à l'époque, j'ai à peine résisté et je me suis lancée dans l'expérimentation. J'ai créé mes premiers exercices sur la base de ma seule intuition, je les ai testés avec des amis, puis je les ai proposés à mes lecteurs et j'ai pu observer pendant les quelque douze années suivantes combien les participants contactaient facilement leur intuition dès la première journée d'atelier.

Je peux dire aujourd'hui que l'intuition a changé ma vie. Tout d'abord, elle est devenue mon sujet de recherche privilégié. Ensuite, l'observation des comportements qui favorisent le discernement de l'intuition m'a permis de comprendre qu'en restant réceptifs à l'imprévu de la vie et en accueillant ce qui se présente, nous transformons en profondeur des modes de fonctionnement qui nous ont souvent limités dans le passé. Comme si l'intuition se développait encore mieux sur un terrain désencombré.

Cette observation et l'intérêt pour la manière dont nous appréhendons les événements de notre vie ont aussi ouvert ma curiosité à l'humain et je suis devenue thérapeute... une situation que je n'imaginai même pas lorsque j'ai commencé à écrire !

L'intuition est venue à moi spontanément, sans que je la recherche. Elle m'a tellement apporté de connaissances et de transformations personnelles que c'est avec bonheur que je partage depuis en retour ma réflexion et mes expérimentations sur ce magnifique sujet.

L'intuition est une question de disposition intérieure. Elle ne s'apprend pas, elle se redécouvre et s'entretient. Elle est accessible à tous, femmes et hommes, j'en ai acquis l'intime conviction. Elle est proche de nous, à notre portée. Il n'y a que quelques marches à gravir en nous-mêmes, quelques pas à faire pour franchir la porte qui nous conduit à elle, et ce n'est pas difficile à réaliser.

C'est à ce voyage intérieur que cet ouvrage invite, à la rencontre de ce précieux outil de connaissance qu'est l'intuition. Puisse sa lecture vous donner envie d'être davantage à l'écoute de vous-même, des autres, de la vie...

À tous, je souhaite beaucoup de plaisir, d'enthousiasme et de découvertes dans le monde captivant de l'intuition !



## CHAPITRE 1

### Les premiers pas vers notre intuition

**P**arfois, lorsque j'écris et que je cherche une phrase, un mot ou une idée, je ferme les yeux et je demande une réponse. Il suffit en général de quelques secondes pour que des pensées ou des images se présentent spontanément à mon esprit. Je trouve alors le mot juste, une phrase plus efficace ou plus précise ou encore l'idée que je cherchais pour étayer un raisonnement.

C'est ce que j'appelle *ma baguette magique, mon sésame* pour communiquer avec mon être profond. C'est l'intuition, l'outil pour accéder à un plus vaste réseau de connaissances.

#### L'INTUITION : UN ACCÈS ILLIMITÉ À LA CONNAISSANCE ?

Une des toutes premières images que j'ai eues au sujet de l'intuition est celle d'un canal qu'elle emprunterait pour aller chercher des informations. J'aime imaginer que nous sommes tous reliés par ce canal à un vaste océan où naviguent un choix infini de données et d'inspirations. Notre intuition nous en ouvrirait l'accès en ramenant à notre conscience ce qui peut nous être utile à des moments appropriés de notre vie. Cet océan représenterait tout ce qui existe, toute la connaissance et la créativité du monde, il serait une sorte de bibliothèque à idées illimitée, dans laquelle des savoirs circulent, des résonances apparaissent, des connexions se font, du sens se crée. Avec cette image, on pourrait mieux comprendre des expressions comme « c'est dans l'air du temps » et le fait que différents chercheurs en arrivent aux mêmes découvertes

simultanément, ou les prises de conscience collectives comme celles que nous connaissons aujourd'hui, qu'elles concernent l'écologie, la spiritualité, le développement personnel, etc. Le biologiste anglais Rupert Sheldrake, dans sa théorie des champs morphiques, a mis en lumière cette « communication » de type télépathique entre les êtres, supposant qu'une pensée crée un champ que toutes les pensées de même nature émanant d'autres êtres contribueront à renforcer. Au bout d'un certain temps, on se rendra compte que la pensée initiale s'est généralisée. Elle est entrée dans l'entendement collectif.

Je « vois » ce canal s'écouler en permanence près de nous, à portée de notre esprit, de notre imaginaire. Notre intuition nous maintiendrait en contact avec lui, que nous en soyons conscients ou non, par le biais des informations pertinentes qu'elle nous rapporte. Ces dernières se présentent alors à notre esprit, à l'état de veille ou en rêve, sous la forme de mots – nous *entendons* une voix –, d'images, d'émotions, de sensations physiques... que nous ne percevons pas toujours comme étant des messages importants et que nous laissons souvent de côté.

En outre, devant le nombre de pensées différentes qui nous occupent au cours d'une journée, comment faire le tri ? Certains préféreront rejeter en bloc tout ce qui leur semble peu raisonnable, farfelu, risqué ou tout simplement inconnu. Tout ce qui, en définitive, leur fait trop peur ou trop envie. D'autres, à l'inverse, n'hésiteront pas à prendre des risques et n'écouteront jamais la voix de la raison, alors qu'elle pourrait être aussi celle de leur intuition.

Notre intuition n'est ni raisonnable ni farfelue, elle est simplement *juste*. On ne peut pas la qualifier ni la juger. Si je le fais ici, c'est pour donner des points de repère communs à tous.

Faire le tri entre toutes ces informations est la principale difficulté que nous éprouvons lorsque nous voulons être à l'écoute de notre intuition. Il nous faut donc apprendre d'abord à reconnaître les messages qu'elle nous adresse pour pouvoir la développer.

## Ouvrir la porte

Certaines personnes semblent savoir utiliser leur intuition plus que d'autres. Les clairvoyants, par exemple, mais pas uniquement eux. Ceux qui accordent de l'importance à leur intelligence intuitive le font en général parce qu'ils l'ont expérimentée à plusieurs reprises. Si, en effet, vous avez déjà écouté votre petite voix intérieure et que cela vous a réussi, vous aurez tendance à vous y fier davantage parce que vous savez qu'elle peut vous indiquer de bonnes directions.

Chaque fois que nous suivons notre intuition, sans l'avoir consciemment recherchée, nous ouvrons de plus en plus notre esprit à la possibilité d'y croire et de nous en servir.

Être réceptifs à notre intuition nous invite simplement, en l'écoutant, à retrouver le chemin qui nous mène à elle.

La porte pour y accéder est là, en nous, proche. Elle n'est pas verrouillée. Il suffit de l'ouvrir et d'accepter l'idée que notre intuition nous conseille au mieux en accueillant, sans jugement, tout ce que nous « entendons » et tout ce que nous ressentons.

Cette porte, je l'imagine donnant sur le canal que j'ai évoqué plus haut. C'est une image, bien sûr. Je l'utilise parce qu'elle me permet de visualiser et, d'une certaine manière, de matérialiser l'idée que je me fais de l'intuition. Elle m'aide à clarifier ma pensée. C'est aussi un moyen rapide et simple de me représenter mon intuition à tout moment et de me mettre en contact avec elle par la photo du canal ou de la porte qui s'imprime mentalement.

Le canal symbolise pour moi l'accès à la connaissance supérieure de soi, des autres et du monde, l'accès au divin en l'homme.

## UNE INTELLIGENCE SPONTANÉE

Notre intuition nous éclaire sur nos orientations, nos projets, les décisions à prendre. Elle nous indique ce qui est bon ou non pour nous. Je la considère comme notre intelligence spontanée ; Judee Gees l'appelle notre « professeur intérieur<sup>1</sup> ». Notre intuition nous conduit à prendre conscience de ce qui est fondamental pour nous et à le vivre.

Pour le biologiste et auteur Luc Bigé, l'intuition est synonyme de découverte et de progrès et elle est à l'origine des grands changements de système. À ce sujet, dans *L'homme réunifié*, il donne une place primordiale à l'intuition dans l'élaboration de la méthode cartésienne, qu'il commente dans ces termes : « N'est acceptable comme vrai que ce qui émane d'idées claires, immédiatement présentes à l'esprit, et distinctes. [...] La connaissance est issue d'une intuition claire que le penseur a su développer et ordonner<sup>2</sup>. » Autrement dit, l'intuition apporte une idée qui sera ensuite complétée et enrichie par la réflexion. Intuition (idée) et réflexion (développement, argumentaire, mise en œuvre) peuvent ainsi se marier harmonieusement en remplissant des fonctions complémentaires.

## Que disent les recherches actuelles sur l'intuition ?

On sait peu de chose sur l'intuition encore aujourd'hui. Certaines études la localisent dans l'hémisphère droit du cerveau<sup>3</sup> et d'autres, dans sa partie la plus ancienne, tout près du cerveau reptilien et de l'instinct<sup>4</sup>. Elle serait donc accessible à tous – et c'est la bonne nouvelle de ces hypothèses –, même si nous ne sommes pas tous égaux devant notre faculté à la capter. Il est toutefois possible de nous ouvrir à cette faculté et de la développer, peu importe notre expérience préalable de l'intuition, comme nous le verrons tout au long de cet ouvrage.

D'autres études portant sur l'intuition font intervenir des notions de physique quantique, en particulier l'indépendance de l'intuition par rapport au temps et à l'espace. On peut, en effet, recevoir des informations à distance et avant qu'un événement se produise.

Dans un autre registre, le Dr Rollin McCraty, de l'institut HeartMath, en Californie, a constaté que le cœur réagit avant le cerveau à certaines informations intuitives de type émotionnel (alors qu'on pensait auparavant que seul le cerveau commandait le cœur). Avec son équipe, il a ainsi observé des modifications des rythmes car-

diaques avant que les lobes frontaux du cerveau enregistrent une information.

Ces études sont, à ce jour, principalement fondées sur des expériences touchant à la télépathie (que, pour ma part, je considère comme l'une des manifestations fréquentes de l'intuition), à la faculté de percevoir des phénomènes autrement que par les sens habituels (la clairvoyance) et à la faculté de capter des informations ou d'avoir des ressentis sur des événements futurs (précognition et pressentiment ou prémonition<sup>5</sup>).

Bien qu'aucune théorie sur le fonctionnement de l'intuition n'ait encore été élaborée, les études mentionnées ci-dessus confirment clairement, et ce, depuis des décennies<sup>6</sup>, l'existence de ces phénomènes intuitifs et montrent en outre que ceux-ci sont largement répandus dans la population. J'en suis aussi l'heureuse observatrice dans les ateliers sur l'intuition que j'anime depuis plus de dix ans, car tout le monde ou presque, en l'espace d'une journée ou deux, peut noter de façon très significative et concrète un accroissement de sa perception intuitive.

## Intuition et instinct : quelle différence ?

On me demande souvent si je fais une différence entre intuition et instinct. J'aime répondre que si l'intuition est une intelligence à part entière, plus « cérébrale », l'instinct, lui, est une sorte d'intuition du corps. L'intuition est aussi perçue plus consciemment : on reçoit une information (on l'entend, on la voit ou on la ressent), alors que l'instinct va nous conduire à faire quelque chose sans que nous en ayons forcément conscience. En réalité, le corps *sait* presque toujours ce qui se passe avant le cerveau. Les sensations accompagnent, souvent en les précédant, les informations intuitives. Nous le verrons au chapitre 2, lorsque j'aborderai les différentes manifestations de l'intuition.

Les enfants ont en général l'instinct de ce qu'ils doivent manger, particulièrement lorsqu'ils sont malades. Ils semblent plus à l'écoute de leur corps sans avoir pourtant, et pour cause, de connaissances particulières en diététique ou en médecine. Ils *savent* sans

avoir été instruits. Ils réclameront parfois un seul aliment ou refuseront d'en manger un autre ou même de manger tout court.

Les enfants ont cette connaissance innée de ce qui est bon pour eux. Un bébé tète le sein de sa mère sans *savoir* que le fait de téter procure du lait. Ce n'est pas réfléchi de sa part, c'est un comportement instinctif.

Chez l'animal, on ne parle pas d'intuition, on parle d'instinct. Le chien sent venir l'orage, un tremblement de terre, etc.

En ce qui concerne l'homme, la tendance est également de parler d'instinct lorsqu'il s'agit de choses vitales, de tout ce qui a trait à son corps : survie, plaisir, impulsions, etc. On parle alors d'instinct de conservation, d'instinct maternel ou autre.

L'instinct est aussi une aptitude naturelle à deviner ou à prévoir. Il peut nous avertir d'un danger et nous sauver la vie. En témoigne notamment l'expérience qu'a relatée une jeune femme à l'émission télévisée *C au programme*, animée par Sophie Davant<sup>7</sup>, à laquelle je participais. Cette jeune femme avait pu éviter un accident de justesse parce que, quelques secondes avant qu'il ne se produise, le pied qu'elle avait engagé sur la chaussée était revenu – tout seul – sur le trottoir.

On peut dissocier instinct et intuition, bien qu'ils soient souvent considérés comme des facultés de perception très proches. L'instinct se distingue quand il déclenche une réaction immédiate et irréfléchie chez l'homme pour qu'il se préserve physiquement. Il pousse à agir dans l'instant devant un danger, une nécessité vitale – le bébé qui tète – ou pour répondre à un désir. Le lien avec le corps est direct et évident.

L'intuition nous donne une information immédiate, toujours sans réflexion. Elle est plus mentale, plus proche de la pensée, même si elle ne se manifeste pas de manière rationnelle.

Intuition et instinct nous donnent accès à une connaissance que nous ne pouvons généralement pas retrouver par le raisonnement.

L'intuition intervient quand on prend une décision sans savoir pourquoi on la prend et qu'on se rend compte ensuite qu'on a eu raison de le faire.

«L'intuition, c'est quand nous savons, mais sans savoir comment nous savons<sup>8</sup>.»

L'intuition est un paradis perdu que nous pouvons facilement retrouver. Si, à l'âge adulte, l'homme se sert encore de son instinct – presque toujours uniquement dans les cas de force majeure –, il s'est en général beaucoup éloigné de son intuition. Enfant, il puisait largement dans son imaginaire. Il n'avait pas peur de l'inconnu et était ouvert à ses rêves. Il était le roi de son royaume. Il n'était pas dans le rationnel ou, à tout le moins, pas de la même façon qu'une fois devenu adulte. Car plus il grandit, plus il y a de règles et plus il raisonne, que ce soit à l'école ou avec ses parents. Il devient ainsi de moins en moins attentif à son intuition.

L'intuition étant aujourd'hui bien reconnue comme une fonctionnalité de notre cerveau, qu'est-ce qui nous empêche alors de l'utiliser «en conscience» et facilement ?

C'est toute la question, car si l'on croit parfois la reconnaître, on ne sait toujours pas comment la déclencher consciemment. Pourtant, on en fait régulièrement l'expérience sans le savoir ou sans y prêter attention. Par exemple, on peut se demander comment résoudre un problème juste avant de s'endormir et se réveiller le matin avec la certitude de ce que l'on doit faire. Ou bien, on répond spontanément par «oui» ou par «non» aux différentes questions que l'on se pose au cours de la journée. On «entend» ces réponses intérieurement. Ou encore, nous nous sentons mal à l'aise en plein milieu d'une conversation parce que quelque chose nous dérange, mais nous ne savons pas exactement quoi.

Aussi est-il important, pour développer son intuition, de s'exercer à être à son écoute. Voici quelques clés pour y parvenir.

## S'OUVRIR À SON INTUITION

Accepter que l'intuition existe

Pour accepter que l'intuition existe, le premier des préalables est sans aucun doute de prendre conscience qu'elle est en soi. Si cette

proposition semble évidente, elle n'est cependant pas toujours facile à mettre en pratique, car nous n'avons pas été éduqués pour recourir à l'intuition et nous ne sommes pas portés ni habitués à la solliciter. Pour convaincre notre raison, il faut lui prouver l'existence de l'intuition. Or, bien souvent, on ne croit que ce qu'on voit, ce qu'on peut vérifier. Il faudra donc avoir remarqué à plusieurs reprises que certaines « premières impressions » se sont révélées exactes – c'est-à-dire que l'expérience a confirmé ce qu'on a pensé à un moment donné – pour commencer à entendre sa petite voix intérieure et l'écouter de plus en plus. Et plus on l'écoute, plus elle se manifeste. Voir son intuition, la reconnaître, encourage à s'en servir de nouveau.

Pour vous faire une idée de la manière dont votre intuition a déjà pu se manifester dans votre vie, je vous propose de répondre aux questions suivantes :

Avez-vous déjà :

- pensé à quelqu'un juste avant qu'il vous appelle ?
- agi ou pris une décision sans hésiter ou changé de projet à la dernière minute, sans réfléchir, avec des conséquences bénéfiques pour vous ?
- fait un rêve prémonitoire ?
- ressenti à l'avance un événement ?

Avez-vous déjà eu, au réveil, des idées, des inspirations ou encore des pensées grâce auxquelles vous avez fait de bons choix ou avez été plus créatif (ne prenez en compte que les premières pensées conscientes) ?

Vous répondez-vous souvent par *oui* ou par *non*, sans réfléchir ni justifier votre réponse ?

Vos premières impressions sur les personnes que vous rencontrez sont-elles en général justes ?

Si vous avez répondu oui à une ou à plusieurs questions, il vous sera sans doute plutôt facile d'envisager que votre intuition existe.

Si ce n'est pas le cas, mais que vous souhaitez développer votre intuition, acceptez alors simplement qu'elle est une fonction à part

entière de votre cerveau, au même titre que votre intelligence rationnelle, et adressez-vous régulièrement à elle.

## Ne pas réfléchir !

Chaque fois que l'on prend une décision rapidement, sans réfléchir et, souvent même, sans savoir pourquoi, et que cette décision se révèle bonne, il s'agit d'intuition. Pour moi, l'intuition apporte toujours une information juste. Si un message rapide, que nous avons cru au départ être une intuition, nous a conduits à prendre une décision que nous regrettons par la suite, il ne s'agit pas d'intuition, à mon sens, mais d'une erreur d'interprétation.

Toutes nos pensées rapides ne sont pas de l'intuition. Je vous invite tout de même à prêter attention, au début de votre exploration de l'intuition, aux pensées rapides ou aux images et aux sensations instantanées et à les noter, puisque l'intuition se manifeste toujours avec instantanéité. Combien de fois, en effet, avons-nous laissé de côté la première réponse qui nous venait à l'esprit en nous faisant le genre de réflexions suivantes : « Non ! Ce n'est pas possible », « C'est trop simple pour être vrai ! », etc. Pour certains d'entre nous, trouver facilement une réponse, une solution, est synonyme de manque de fiabilité ou de sérieux. De même, la peur de se tromper quand on répond vite et sans réfléchir peut être un frein. L'intelligence rationnelle et réfléchie a encore bonne presse aujourd'hui. Exercer son intuition demande de transformer ces idées reçues et d'accepter que se tromper fait partie du jeu. En développant notre intuition, nous nous autorisons à délier notre cerveau droit<sup>9</sup>, à le laisser jouer et à prendre le risque de voir à quoi ressemblent les résultats.

Commencez dès à présent à noter vos premières impressions et vos réponses rapides chaque fois que vous avez un choix à faire ou une réponse à donner et notez aussi les impressions ou les phrases qui vous viennent dans un deuxième temps. Vous pourrez ainsi observer s'il vous arrive de réprimer à tort une intuition.

Par exemple, si, à la question « Dois-je changer d'orientation professionnelle ? », votre première réponse intuitive est « oui », suivie aussitôt de « Ce n'est pas raisonnable », « Il ne faut pas lâcher la

proie pour l'ombre» ou un autre argument de ce type, vous pouvez déjà émettre l'hypothèse que le deuxième message est un message de votre raison et non de votre intuition. Pour autant, il n'y a pas de garantie que le premier message soit un message intuitif ni que le deuxième n'apporte pas la bonne réponse. Ce dernier peut, en effet, vous présenter des arguments pleins de bon sens qu'il ne faut pas négliger, surtout s'ils entrent très fort en résonance avec vos propres inquiétudes conscientes.

Cependant, même dans ce cas-là, il y a de grandes chances pour que le premier message soit intuitif et qu'il vous invite à transcender ou à transformer, par exemple ici, votre peur du changement, de l'inconnu, de réussir dans un nouveau domaine, etc.

Si les messages de l'intuition ne sont pas toujours faciles à reconnaître, ceux du mental le sont en général beaucoup plus. Dès qu'une phrase commence par un « mais » ou par un « parce que », dès qu'il y a explication, justification ou raisonnement, il ne peut s'agir d'intuition.

## Accepter de se tromper

Accepter de se tromper est le troisième préalable de ce chapitre. C'est bien souvent parce qu'on n'accepte pas de se tromper qu'on se juge et qu'on se ferme aux messages intuitifs. Peur de se ridiculiser ou de découvrir des aptitudes inhabituelles en soi, peur d'être dépassé par ce que ces découvertes et l'utilisation de l'intuition impliquent : il y a bien des manières de se protéger de soi-même et de son expression la plus créatrice. Sans parler de la peur d'avoir à remettre en question les vieux schémas ou conditionnements qui nous habitent et nous dirigent encore : croyances, jugements, projections, etc. Pourtant, se tromper est plutôt utile, car c'est toujours une occasion d'apprendre sur soi. Plus on comprend ce qui bloque, plus on le dénoue. On laisse alors davantage de place à l'intuition, elle devient plus visible.

Au début de votre entraînement, il est possible que vous vous trompiez fréquemment, soit parce que vous aurez retenu une réponse qui n'est pas de l'intuition, soit parce que vous aurez fait une erreur

dans l'interprétation d'un message, surtout lorsqu'il se manifeste physiquement ou symboliquement (comme c'est souvent le cas en rêve).

Se tromper fait partie de la vie, de notre initiation. Il n'y a pas de honte à cela. Se tromper est quelque chose qui se produit comme n'importe quoi d'autre. Soyez-en simplement conscient. Dites-vous que vous expérimentez, que vous testez votre intuition et que vous vous exercez à être à son écoute.

Aussi, ne vous dévalorisez pas parce que vous vous êtes trompé et ne culpabilisez pas. Pour développer votre intuition, vous avez besoin de toute votre confiance en vous.

C'est pourquoi je vous recommande, au début, d'exercer votre intuition seulement sur des sujets peu importants.

Et même avec la pratique, lorsque vous obtiendrez de plus en plus de réponses justes, il pourra vous arriver de vous tromper encore.

Acceptez-le, n'y accordez pas trop d'importance et surtout ne vous jugez pas. Accueillez vos erreurs comme de simples informations.

Ce qui importe, c'est de participer, de jouer, de s'amuser, de faire travailler le cerveau droit et d'ouvrir ainsi la voie aux messages en les percevant de mieux en mieux.

L'intuition est une expérience personnelle, intime, différente pour chacun. Aussi, pour illustrer le propos et vous permettre d'observer vous-même votre relation à l'intuition, votre fonctionnement intuitif, des exercices vous sont proposés à la fin de chaque chapitre. Ceux qui suivent visent à vous mettre en contact avec votre intuition.

---

## Exercices

### LA RELAXATION

Avant tout exercice, je vous invite à vous relaxer. Si vous n'en avez pas l'habitude, vous pourrez vous accompagner, au début, d'enregistrements de relaxation guidée ou de musiques inspirantes.

Inspirez et expirez profondément par le nez plusieurs fois. Respirez de préférence par le ventre en le laissant se gonfler et se dégonfler paisiblement, sans forcer. Assis ou étendu, sentez votre

corps se relaxer de la tête aux pieds ou des pieds à la tête. À chaque inspiration, voyez l'air pénétrer dans votre corps – vous pouvez vous le représenter comme un faisceau lumineux entrant par le haut de votre tête – et détendre chaque partie: tête, nuque, cou, épaules, bras, mains, dos, poitrine, bassin, hanches, jambes, pieds. À chaque expiration, voyez ce faisceau d'air sortir de votre corps par les pieds, emportant avec lui toxines et tensions.

Lorsque vous vous sentez bien détendu, commencez votre exercice.

La relaxation permet de se centrer et d'explorer plus facilement son imaginaire. Elle nous rend, de ce fait, plus attentifs aux messages de notre intuition.

Avec la pratique, vous saurez vous relaxer en quelques instants. Il vous suffira de fermer les yeux et de vous répéter les mots «détente... calme... repos», ou encore de convenir avec vous-même d'un code physique qui vous fait penser à la relaxation – pouce et index joints, par exemple, ou tout autre geste qui vous semblera efficace et approprié.

## **À LA RENCONTRE DE VOTRE INTUITION : QUELLE REPRÉSENTATION EN AVEZ-VOUS ?**

Installez-vous confortablement, les yeux fermés. Prenez quelques respirations profondes et commencez par imaginer un lieu dans lequel vous vous sentez bien. Il peut s'agir d'un endroit connu ou d'un endroit que vous créerez à votre guise. Dans les deux cas, faites le tour du propriétaire tranquillement. Laissez venir les images et les impressions. Goûtez l'espace, les éléments, le paysage, les couleurs, les matières, les sensations.

Vous pouvez également utiliser l'image du canal proposée dans ce chapitre. Vous êtes sur le bord de ce canal, son eau est claire et belle. Il se jette dans la mer ou dans un océan sur lequel naviguent des informations. Comment les visualisez-vous ? Sous quelles formes se matérialisent-elles dans votre esprit – personnages, poissons, bateaux, matériaux, objets ? Prenez le temps de les observer. Pensez aux informations que vous aimeriez recevoir.

Puis, allez à la rencontre de votre intuition. Mettez-vous en mouvement vers elle, toujours en pensée. Vous pouvez suivre un sentier ou prendre un bateau ou tout autre moyen de votre choix. Avancez vers elle avec curiosité. Remarquez ce qui se passe en chemin, appréciez le paysage qui défile. Vous commencez à distinguer un point à l'horizon, une forme, et plus ce point se rapproche, plus vous sentez une présence bienveillante qui vient aussi à votre rencontre. Maintenez le contact avec elle par la pensée. Elle est à présent tout près de vous et vous parvenez à distinguer son apparence.

S'il s'agit d'un personnage, notez tous les détails qu'il vous est possible de remarquer : vêtements, couleur de cheveux, expression du visage, silhouette, etc. Dialoguez avec lui, posez-lui des questions, voyez si des réponses vous parviennent. Elles seront en général à la mesure de ce que vous croyez qu'elles peuvent être : timides si vous l'êtes vous-même dans votre expérimentation, plus difficiles à obtenir si vous vous sentez incapable de les recevoir ou assez nombreuses si vous êtes prêt à les accueillir. La première fois que vous ferez cet exercice, il pourra vous arriver de douter que les réponses « entendues » proviennent réellement de l'intuition. Vous vous demanderez peut-être si vous ne projetez pas plutôt ce que vous souhaiteriez voir se réaliser. Ne prêtez pas trop attention à ces doutes. Ils sont compréhensibles. Avec la pratique, vous n'y penserez plus et accueillerez les réponses de quelque manière qu'elles se présentent.

Revenons au personnage que vous rencontrez. A-t-il un prénom ? Est-ce qu'un prénom vous est spontanément venu à l'esprit pour lui ? Si oui, retenez-le et n'hésitez pas à vous en servir par la suite, lorsque vous aurez des questions à poser à votre intuition. Car s'adresser à quelqu'un qu'on nomme, comme à une sorte de guide ou d'ami intérieur<sup>10</sup>, peut paraître à certains plus facile à faire. C'est une approche plus concrète, un code avec soi-même qui peut rendre l'intuition plus accessible et plus spontanée.

Si aucun nom ne vous vient à l'esprit, demandez à ce personnage comment il s'appelle. Posez la question en pensée. Vous

Comment contacter plus facilement la « petite voix intérieure » de l'intuition ? Comment la distinguer des autres voix qui nous traversent l'esprit en permanence, celles de la raison, de la peur ou du désir ? Ce livre propose une série d'exercices simples et ludiques pour la faire résonner davantage et se mettre à son écoute. En éveillant cette puissante ressource qui réside en vous, vous serez habité d'une créativité nouvelle, percevant tout autour un monde de possibilités. Vous acquerrez la confiance nécessaire pour faire des choix sereinement et communiquer efficacement avec les autres. En développant votre potentiel intuitif, vous mettrez à profit toutes les dimensions de l'être et vous vous donnerez les meilleures chances de vous accomplir.



Photo : © Francis Vernhet

Auteur-compositeur, journaliste, animatrice et réalisatrice à la radio, **Catherine Balance** s'est intéressée aux thérapies alternatives, à la pensée créatrice et à l'approche intuitive. Elle s'est formée à la PNL, au rebirth et à l'hypnose ericksonienne. Aujourd'hui thérapeute et consultante, elle anime des ateliers d'épanouissement personnel. Elle est l'auteur de plusieurs livres, en particulier *Être intuitif* et *L'intuition : mode d'emploi*, dont ce nouveau livre, *La voix de l'intuition*, offre une version révisée et enrichie.