

CATHERINE BALANCE

INTUITION ET PRISE DE DÉCISION

Développer une écoute fine de ses ressentis

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

- Pratique de la Communication NonViolente*®, Wayland Myers
- Déchire ton CV et fais la différence*, Patrick Marques
- La PNL au quotidien*, Bernard Raquin
- Éduquer sans punitions ni récompenses*, Jean-Philippe Faure
- Médecines douces pour animaux*, Marie-France Muller
- Les Ressources insoupçonnées de la colère*,
Marshall B. Rosenberg
- Donner du sens à sa vie*, Rosette Poletti
- Huiles essentielles : ma pharmacie au quotidien*,
D^r Pascale Gélis-Imbert
- Sortir du triangle dramatique*, Bernard Raquin
- 60 pratiques de méditation de pleine conscience*,
Catherine Pourquier
- Renforcer l'immunité des enfants*, Nina Bossard

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France: BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet: www.editions-jouvence.com

E-mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2021

ISBN : 978-2-88953-384-8

Dessin de couverture: Aurélie de La Pontais

Maquette de couverture: Antartik

Couverture: Éditions Jouvence

Mise en pages: SIR

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

1. Prendre des décisions avec son intuition	7
2. Qu'est-ce que l'intuition?	11
<i>À quoi reconnaître un message intuitif?</i>	14
<i>Comment l'intuition se présente-t-elle?</i>	17
3. Les freins à l'intuition	36
<i>Ce qui peut nous induire en erreur</i>	37
<i>Faire le tri, discerner</i>	41
4. L'intuition est toujours juste . . .	52
<i>Découvrir sa symbolique personnelle</i>	54
5. Quelles pratiques pour développer l'intuition?	60
<i>La méditation et la relaxation</i>	61
<i>L'activité artistique</i>	66
<i>Solliciter son intuition en plein milieu d'une activité</i>	68

6. Comportements et états intérieurs	73
<i>Pratiquer le lâcher-prise</i>	79
7. L'intuition nous invite à sortir du cadre, du connu	81
8. Pratiquer son intuition à l'aveugle	85
9. Les raisons de l'indécision, de la difficulté à choisir	94
10. Tester intuitivement sa décision ou son projet	97
<i>Avec des associations spontanées</i>	98
<i>Avec les niveaux logiques</i>	99
11. Le journal des intuitions	103
<i>Autour d'une peur</i>	109
<i>Autour d'un désir ou d'une volonté trop forte</i>	110
<i>Autour d'une première impression</i>	111
En conclusion: c'est à vous à présent	113
Remerciements	115
De la même auteure	116
Notes	117

Chapitre 1

Prendre des décisions avec son intuition

Intuition est un thème qui me passionne depuis plus de vingt ans et j'ai déjà beaucoup écrit sur le sujet. Plus récemment, il m'a semblé qu'approfondir la question sensible de la prise de décision grâce à son intuition correspondait à une demande croissante. Surtout face à la quantité d'informations que nous recevons en permanence. En effet, outre les nombreuses pensées qui nous traversent chaque jour, de plus en plus d'informations nous parviennent de l'extérieur (communications directes, messages téléphoniques ou électroniques, lectures de dossiers, médias, recherches Internet, etc.). Et lorsque nous avons une décision à prendre, notre cerveau peine parfois à y voir clair. **Comment discerner alors les messages émanant de notre intuition ?** Que nous invite-t-elle à retenir parmi toutes ces informations, et vers quels choix nous dirige-t-elle pour prendre les bonnes décisions ? C'est la question la plus courante au sujet de l'intuition car notre mental ne manque pas d'arguments pour nous empêcher de la suivre. Et c'est ce qui rend souvent difficiles nos prises de décisions. Dès qu'une pensée sort un peu du cadre habituel, par exemple, elle peut être sabotée par plusieurs autres, plus rationnelles ou raisonnables, qui tenteront de nous ramener dans

le « droit » chemin avec force explications, comparaisons, énumérations des points positifs et des points négatifs, etc.

L'intuition permet d'avoir accès à des informations à l'aide de perceptions immédiates qui ne font pas appel au raisonnement. En latin, *intueri* signifie « regarder à l'intérieur ». Dans ce guide, l'intuition est considérée comme une intelligence à part entière, avec un fonctionnement spontané, sans recourir à des références existantes.

Le mental regroupe l'ensemble de nos facultés intellectuelles. Dans ce guide, il est surtout fait référence à une partie ancienne du mental, celle qui gère nos automatismes de fonctionnement: peurs, croyances, limitations, résistances au changement..., des automatismes qui peuvent freiner ou stopper certaines des informations que nous recevons (en particulier, les intuitives).

L'intuition, elle, donne des réponses rapides et simples tout en nous familiarisant avec nos ressentis et nos images intérieures. La prise de décision se fait plus sereinement.

C'est la voie que je vous propose dans ce guide : ne pas s'épuiser à réfléchir, mais développer une écoute fine des messages de l'intuition, de manière ludique et tranquille.

Chapitre 2

Qu'est-ce que l'intuition ?

Une des propositions de définition de l'intuition, que j'ai adoptée, provient de Nancy Rosanoff, une Américaine pionnière dans le domaine. Pour elle, « *l'intuition, c'est quand on sait mais sans savoir comment on le sait*¹ ». L'intuition apporte le plus souvent une solution originale ou une information à laquelle on n'aurait pas pensé. Elle est source d'inspiration et donc directement reliée à la créativité. Grâce aux idées qu'elle donne, on peut élaborer de nouveaux projets. La recherche scientifique regorge de témoignages de fulgurances intuitives à la base d'importantes découvertes. L'intuition peut également nous apporter des informations ou des solutions qui existent déjà, mais dont nous n'avons jamais entendu parler. Nous ne les avons ni étudiées ni vues passer, toutefois elles sont vérifiables. Nous avons donc **accès à un savoir, à des connaissances, mais sans savoir comment.**

Être à l'écoute de son intuition implique d'accueillir ce qui se présente sans le juger ni craindre de paraître soi-même farfelu. L'intuition invite à **oser des choix audacieux** et à se dire : « Oui, pourquoi pas, pourquoi ne pas essayer de suivre cette voie ? » Je l'ai remarqué à de nombreuses occasions en entreprise

et, en particulier, dans le monde de l'informatique où j'ai travaillé pendant vingt ans. Les informaticiens ont un rapport au fonctionnement d'une application ou d'un logiciel le plus souvent intuitif.

Parmi les dirigeants que j'ai rencontrés, beaucoup étaient intuitifs et prenaient, la plupart du temps, leurs décisions très rapidement (caractéristique du message intuitif). Ils pouvaient dire à quelqu'un : « J'aimerais que tu t'occupes de tel dossier » même s'il s'agissait d'une tâche nouvelle pour la personne et qu'elle ignorait en avoir les compétences. Ils **savaient** ou **sentiaient** qu'elle en était capable sans chercher à le vérifier concrètement. Et si cette personne se montrait, finalement, à la hauteur de la mission, on avait là une belle illustration d'une décision intuitive.

Accepter quelque chose d'inhabituel nous met souvent face à un challenge et nous incite à puiser dans nos ressources personnelles pour y répondre. *A priori*, il n'est pas aisé de prendre en charge une tâche pour laquelle on n'a aucune expérience et pourtant, en l'effectuant, on peut constater par la suite que des capacités ou des talents qu'on ne se connaissait pas se sont révélés.