

## Les avis de notre Cercle des lectrices

*Vous trouvez qu'un monde dans lequel nous pouvons, nous, humains, utiliser notre plein potentiel ET collaborer avec des intelligences artificielles est une vision utopiste? Détrompez-vous. David Perroud nous montre que développer nos «ICI» (Intuition – Créativité – Innovation) ne peut qu'apporter du positif, que ce soit dans notre vie personnelle ou dans le monde de l'entreprise.*

*Cet essai est fascinant à bien des égards: l'auteur prend le temps d'expliquer des termes complexes avec des exemples, des références à d'autres ouvrages et des anecdotes tirées de sa propre expérience. Cela rend la lecture fluide et nous prépare aux différents exercices proposés. En terminant ce livre, je me suis sentie très légère et plus optimiste que jamais. De nombreux passages ont en effet résonné en moi et je suis persuadée que vous aussi, si vous tenez ce livre en main, serez prêt-e-s à concevoir l'avenir de manière sereine.*

Victoria @leslecturesdadelaide

*Ce livre est une pépite complètement ancrée dans l'air du temps. Il s'agit d'un guide dense et riche en enseignements, à mettre entre toutes les mains en cette période de changement que nous vivons. Car l'auteur nous invite à prendre pleinement possession*

*de notre potentiel, à réveiller le génie qui sommeille en nous, et par la même occasion à répondre aux enjeux majeurs de la société tels que l'épuisement des ressources de notre planète et l'avènement des IA.*

*David Perroud a un véritable don pour rendre accessibles et fluides des concepts complexes qui sont la clé pour notre avenir. Alors surtout n'ayez pas peur et laissez-vous embarquer à la découverte de vos ICI!*

Coralie @culture\_kd

*Ce fut une lecture déroutante mais passionnante! ChatGPT : 0, Vous : 1 est un livre de développement personnel qui sort des sentiers battus, nous permettant de voir les choses sous un nouvel angle. David Perroud nous pousse à remettre en question nos croyances et à garder l'esprit ouvert.*

*En plus d'exemples parlants, chaque chapitre « théorique » est suivi de conseils et d'exercices afin de ne pas traîner dans la mise en pratique et ça, j'adore! L'auteur se veut déculpabilisant, notamment dans les exercices. Les mots d'ordre : amour de soi et gratitude! Gros point positif : on entre assez vite dans le vif du sujet, les chapitres sont courts et l'écriture fluide, ce qui, outre la mise en pratique, m'a permis d'avancer très vite dans ma lecture!*

*J'y ai trouvé des outils concrets et une nouvelle manière d'avancer dans mon cheminement, je ne peux que vous recommander cet ouvrage.*

Laura @papotageslivresques

*J'ai été emportée dès les premières lignes, David Perroud m'a totalement cueillie. On pourrait croire que des thèmes comme les sciences noétiques, la conscience, la spiritualité et les IA sont complexes à aborder et à comprendre. Mais c'était sans compter sur le talent de l'auteur, qui possède l'art et la manière de rendre cela accessible et fluide. Il maîtrise parfaitement la démocratisation de ces notions et nous prend la main pour traverser les ponts qui les relient. C'est absolument fascinant! Les exercices permettent de bien assimiler les explications et nous voilà prêt-e-s à faire taire le bruit ambiant pour nous ancrer dans le moment présent et (re)trouver notre essence unique. C'est ICI et maintenant que tout se joue.*

*À nous de passer à l'action.*

*Un immense MERCI à l'auteur pour cet ouvrage de qualité.*

Alexia @lespetitspasdalexia

*J'ai totalement adhéré à cette lecture. Plus qu'un guide de développement personnel, David Perroud nous propose un vrai voyage pour nous ouvrir l'esprit de façon progressive. Face au développement de l'intelligence artificielle, il nous propose de développer notre côté humain, notre intuition et notre créativité pour accéder à nos pensées innovantes.*

*Entre théorie et pratique, il nous apprend à observer nos pensées, se libérer de nos peurs, lâcher prise, vivre le moment présent et trouver un équilibre. Sa manière de s'adresser aux lecteurs et de nous impliquer dans ses évolutions est captivante.*

*Il aborde plusieurs méthodes très intéressantes pour nous guider vers notre conscience et nous fait découvrir un monde passionnant entre science et spiritualité.*

Sarah @lectures.de.sarah

DAVID PERROUD

ChatGPT : 0

**VOUS : 1**

**Restez indispensable  
à l'ère des IA grâce  
à votre intelligence intuitive**

JouVence  
*poche*

### **Du même auteur aux Éditions Jouvence**

*Les amants du ciel se retrouvent toujours ici-bas* (roman)

*Les Âmes du temps perdu* (roman)

*Le Chaman du Pacifique* (roman)

*Les Secrets de notre conscience* (roman graphique)

*Sous les arbres du destin* (roman)

*10 minutes par jour pour penser moins et mieux* (carnet)

### **Également aux Éditions Jouvence**

*Les Quatre Accords toltèques*, don Miguel Ruiz

*Les 7 Lois spirituelles du succès*, Deepak Chopra

*Il n'est pas trop tard pour naître*, Harry Roselmack

### **Éditions Jouvence**

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

E-mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

### **Catalogue gratuit sur simple demande.**

© Éditions Jouvence, 2024, sous le titre *Devenez génial*

© Éditions Jouvence, 2026, pour la présente édition  
poche revue et actualisée

ISBN : 978-2-88984-106-6

Couverture : Charlotte Thomas

Correction : Stéphanie Hourcade

Mise en pages : SIR

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

# SOMMAIRE

<b>Prologue</b> .....	<b>13</b>
Chapitre 1. <b>MON PREMIER FACE-À-FACE AVEC L'INTELLIGENCE INTUITIVE</b> .....	<b>19</b>
Chapitre 2. <b>LES SECRETS DE NOTRE CONSCIENCE</b> .....	<b>29</b>
Chapitre 3. <b>L'UNIVERS MULTIDIMENSIONNEL</b> .....	<b>41</b>
Chapitre 4. <b>LE CHAMP D'INFORMATION UNIVERSEL</b> .....	<b>47</b>
Chapitre 5. <b>LE BRUIT DU MENTAL</b> .....	<b>53</b>
Chapitre 6. <b>L'INTELLIGENCE INTUITIVE, L'UN DES DERNIERS BASTIONS DES HUMAINS ?</b> .....	<b>59</b>
Chapitre 7. <b>RETOUR VERS LE FUTUR ?</b> .....	<b>69</b>
Chapitre 8. <b>QUAND L'INTELLIGENCE INTUITIVE SE MANIFESTE...</b>	<b>75</b>
Billie Jean .....	76
Les sportifs « dans la zone ».....	78
Quand l'intuition sauve des vies .....	79
Le point commun de ces histoires.....	80
Chapitre 9. <b>LE MODÈLE ICI</b> .....	<b>81</b>
Chapitre 10. <b>LES CROYANCES COLLECTIVES</b> .....	<b>89</b>
Autoroutes ou chemins de traverse ? .....	90
Un fardeau qu'il convient d'alléger .....	92

Croyances ou faits ? .....	96
Doit-on toujours faire ? .....	98
Qu'est-ce qui ne tourne pas rond ? .....	100
Chapitre 11.	
<b>TECHNIQUES ET EXERCICES</b>	
<b>SUR LES CROYANCES COLLECTIVES .....</b>	<b>101</b>
Faire le bilan de ses convictions.....	101
Ouvrir son horizon .....	104
Introduire un changement de routine .....	105
Chapitre 12.	
<b>LES CROYANCES PERSONNELLES .....</b>	<b>111</b>
Ces peurs qui nous enchaînent .....	112
Ces complexes qui nous limitent .....	114
Les substances et les ICI .....	116
Chapitre 13.	
<b>TECHNIQUES ET EXERCICES</b>	
<b>SUR LES CROYANCES PERSONNELLES .....</b>	<b>121</b>
Répertorier ses croyances limitantes.....	121
Assouplir ses croyances limitantes .....	126
Aimer son image.....	129
Chapitre 14.	
<b>DES RANCŒURS AU BONHEUR .....</b>	<b>133</b>
La puissance du pardon.....	134
Les conflits inévitables .....	136
Le soulagement du lâcher-prise .....	138
Chapitre 15.	
<b>TECHNIQUES ET EXERCICES</b>	
<b>SUR LES RANCŒURS AU BONHEUR .....</b>	<b>141</b>
La communication empathique.....	141
Les petits pardons.....	146
Donner: un pas vers le bonheur .....	148
Chapitre 16.	
<b>OBSERVER SES PENSÉES .....</b>	<b>151</b>
Trop penser c'est... s'inquiéter .....	153

Chapitre 17.	
<b>TECHNIQUES ET EXERCICES</b>	
<b>SUR L'OBSERVATION DES PENSÉES.....</b>	<b>157</b>
L'observateur calme.....	157
L'observateur nocturne .....	160
L'observateur actif.....	163
Chapitre 18.	
<b>APAIER SES PENSÉES.....</b>	<b>165</b>
Notre météo intérieure .....	166
Une question de tonus.....	170
Un souffle calme.....	171
Chapitre 19.	
<b>TECHNIQUES ET EXERCICES</b>	
<b>SUR L'APAIEMENT DES PENSÉES .....</b>	<b>175</b>
La respiration .....	175
L'exposition au froid .....	177
D'autres techniques diverses.....	178
Chapitre 20.	
<b>ESPACER, SE DÉSENGAGER</b>	
<b>DE SES PENSÉES .....</b>	<b>183</b>
Une seule chose à la fois.....	186
La peur du vide.....	190
Chapitre 21.	
<b>TECHNIQUES ET EXERCICES</b>	
<b>SUR LE DÉSENGAGEMENT DES PENSÉES .....</b>	<b>195</b>
Des micro-instants de présence .....	195
Des actes de présence délibérés.....	198
Méditation en pleine présence.....	201
Chapitre 22.	
<b>ENTENDRE SES ICI.....</b>	<b>209</b>
Chapitre 23.	
<b>TECHNIQUES ET EXERCICES</b>	
<b>POUR ENTENDRE SES ICI .....</b>	<b>215</b>
<i>Gut feelings</i> .....	215

Récupérer les messages inconscients .....	221
Suivre la piste des regrets .....	222
Chapitre 24.	
<b>LÂCHER PRISE</b> .....	<b>225</b>
Chapitre 25.	
<b>TECHNIQUES ET EXERCICES DE LÂCHER-PRISE</b> .....	<b>231</b>
L'acceptation radicale .....	232
La confiance absolue .....	234
Petit exercice audio .....	236
Chapitre 26.	
<b>ACCUEILLIR SES ICI ET ... AGIR !</b> .....	<b>237</b>
Chapitre 27.	
<b>TECHNIQUES ET EXERCICES</b>	
<b>POUR ACCUEILLIR SES ICI ET AGIR</b> .....	<b>245</b>
La prise de décision rapide .....	245
Essayer n'est pas s'engager .....	247
Vos valeurs comme aide à la décision .....	249
Chapitre 28.	
<b>LES ICI DANS LES ORGANISATIONS,</b>	
<b>UNE QUESTION DE SURVIE ?</b> .....	<b>255</b>
Chapitre 29.	
<b>LE MONDE DU TRAVAIL À L'ÈRE DES IA</b> .....	<b>267</b>
Chapitre 30.	
<b>LA SOLUTION</b>	
<b>GAGNANT-GAGNANT-GAGNANT</b> .....	<b>273</b>
Chapitre 31.	
<b>LE TERREAU PROFESSIONNEL</b>	
<b>FAVORABLE AUX ICI</b> .....	<b>279</b>
Chapitre 32.	
<b>LES OUTILS DE LA MÉTAMORPHOSE</b> .....	<b>289</b>
Le bonheur comme indicateur clé .....	290
Une hiérarchie simple et organique .....	291
<i>L'empowerment</i> .....	294

L'usage de la communication empathique.....	295
Un cadre de travail original .....	295
<b>CONCLUSIONS .....</b>	<b>297</b>
Annexe 1 :	
<b>OÙ EN EST L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE &amp; SOURCES D'INFORMATION UTILES .....</b>	<b>305</b>
Annexe 2 :	
<b>EXTRAIT DU ROMAN <i>LE CHAMAN DU PACIFIQUE</i> .....</b>	<b>313</b>
Annexe 3 :	
<b>EXTRAIT DU ROMAN <i>LES AMANTS DU CIEL SE RETROUVENT TOUJOURS ICI-BAS</i>.....</b>	<b>337</b>
<b>Bibliographie.....</b>	<b>353</b>
<b>Remerciements .....</b>	<b>359</b>

## PROLOGUE

11 mars 2026. Sarah<sup>1</sup> ferme son laptop, hébétée. L'e-mail vient de tomber, certainement écrit par ChatGPT ou Claude : son poste de rédactrice senior est supprimé. La direction ne s'en cache même pas : « Désolé, Sarah, mais Claude, Gemini et ChatGPT produisent maintenant en trois secondes ce que tu mettais trois heures à rédiger. » Lorsqu'elle est entrée en trombe dans le bureau de son manager, ce dernier, visiblement gêné, a tenté de la rassurer :

« Tu sais, Sarah, avec tes allocations de départ tu devrais te reconvertir en *prompt engineer*... C'est l'avenir !

— L'avenir ? C'est ça, le p\*\*\* d'avenir de mon métier ? Rédiger des prompts et relire des dizaines de versions pour s'assurer que ces machines soi-disant capables de me remplacer ne disent pas soudain une énorme... connerie ? Excuse mon langage, mais je suis révoltée ! »

Sarah n'est pas seule. À l'heure où vous lisez ce livre, des milliers de rédacteurs, graphistes,

---

1. Si le prénom est fictif, son histoire est bien réelle, comme celle de milliers d'autres.

codeurs juniors, traducteurs et monteurs vidéo voient leur profession bouleversée par des intelligences artificielles (IA) dont le coût mensuel équivaut à peine à une heure de leur salaire. Les chiffres donnent le tournis : un rapport McKinsey de novembre 2025 révèle que 57 % des heures de travail américaines pourraient techniquement être automatisées avec les technologies actuelles<sup>2</sup>. Ce qui s'annonce n'est pas seulement une crise de l'emploi, mais bien une crise de la valeur humaine.

La question n'est plus : « Les IA vont-elles nous remplacer ? » La question est : « Comment, diable, peut-on rester indispensable ? »

Quinze mois plus tôt, alors que des milliers de Sarah à travers le monde commençaient à sentir le vent tourner, une note d'espoir qu'elles n'ont peut-être pas remarquée a été révélée sur le plateau du *Tonight Show*<sup>3</sup>. Ce soir-là Jimmy Fallon reçoit Chris Martin, le chanteur du groupe Coldplay, dont la tournée *Music of the Spheres* est en passe de devenir l'un des phénomènes musicaux les plus lucratifs de l'histoire.

---

2. McKinsey Global Institute, « Agents, robots, and us: Skill partnerships in the age of AI », novembre 2025.

3. Émission de divertissement quotidienne diffusée depuis 1954 sur le réseau de télévision américaine NBC, présentée depuis 2014 par l'humoriste et producteur Jimmy Fallon (N.D.E.).

«Chris, demande Jimmy avec son sourire caractéristique, comment tu écris les chansons de Coldplay? Est-ce que vous vous réunissez et *brainstormez*?

— Non, pas du tout, ça va peut-être paraître un peu hippie ce que je vais te dire, mais les bonnes chansons, celles qui fonctionnent, il faut qu'elles viennent *à travers* toi, pas *de* toi. Tu comprends? C'est un peu comme être un surfeur qui *attrape* la vague. »

Jimmy, toujours en quête d'une bonne histoire, rebondit : «Alors, raconte-moi "We Pray"<sup>4</sup>! Comment elle est arrivée, celle-là?

— "We Pray" est arrivée pendant que j'étais à Taïwan dans ma chambre d'hôtel, elle m'a réveillé à 3 heures du matin et elle m'a dit : "Je m'appelle *We Pray*, tu dois sortir du lit et me capturer." Je me suis installé au bureau et j'ai fait ce que j'avais à faire, mais tout était déjà là : musique, paroles et même la manière de la jouer sur scène.

— Waouh!» s'exclame Jimmy, et le public applaudit, ému par cette vulnérabilité. Mais peu comprennent que Chris vient de décrire

---

4. Sorti en 2024, c'est le dernier tube en date de Coldplay, au moment de l'émission (N.D.E.).

avec une précision stupéfiante l'intelligence intuitive en action.

Dix mois plus tard, « We Pray » est devenue une chanson phare de la tournée *Music of the Spheres* de Coldplay. À chaque fois, elle génère une émotion collective. La tournée elle-même est devenue la plus fréquentée de tous les temps et la première tournée de groupe à dépasser le milliard de dollars de revenus.

Voilà le paradoxe de notre époque, le sujet de ce livre.

D'un côté, Sarah, travailleuse, diplômée, expérimentée, remplacée par une IA à même de générer du contenu « suffisamment bon » en quelques secondes. Une IA qui analyse des millions de textes, identifie les patterns, optimise les tournures. Une intelligence *analytique* surpuissante. De l'autre, Chris Martin, capable de capturer un tube venu d'il ne sait où, mais incapable de l'expliquer rationnellement.

La différence entre ces deux histoires ?

Sarah a été formatée par son éducation, ses études, son travail, à utiliser principalement son intelligence intellectuelle (de type QI), cette partie de nous qui raisonne, analyse, planifie, exécute. C'est une intelligence extraordinaire, surentraînée,

qui nous a servi durant des siècles, voire des millénaires, mais c'est exactement celle que les IA sont en train de développer, et dans certains cas, comme celui de Sarah, au point de faire à notre place.

Chris Martin, lui, a accédé à une autre forme d'intelligence, plus vague, plus mystérieuse, qu'on connaît par des noms très différents comme : Eurêka, l'intuition, la *zone*, le *flow*, l'inspiration. Je la résume par le terme « intelligence intuitive ».

Je vais défendre dans ce livre une idée radicale : il existe une forme d'intelligence que les IA ne pourront jamais reproduire. Pourquoi ? Parce qu'une IA, aussi sophistiquée soit-elle, fonctionne sur un principe d'optimisation statistique. Elle analyse l'existant, identifie des patterns, prédit ce qui *devrait* fonctionner. Elle crée en *recombinant* ce qui a déjà été créé.

Mais « We Pray » n'existait nulle part avant cette nuit à Taïwan. Aucune base de données au monde ne contenait cette mélodie, ces paroles, cette orchestration spécifique. C'est une création *originale*. Et elle possède ce petit « supplément d'âme », impossible à reproduire, impossible à optimiser, impossible à automatiser.

Alors, si Chris Martin dit l'avoir juste capturée, où « We Pray » a-t-elle été créée ? D'où est-elle venue ? Comprendre cela, c'est comprendre

l'intelligence intuitive, et c'est ce que nous allons analyser dans la première partie de ce livre.

Alors quel est le score? ChatGPT 1 et vous 0, ou le contraire? Il n'est pas pareil selon qu'on se met à la place de Sarah ou de Chris.

Et pour vous, alors? La question n'est pas de savoir si vous êtes plus proche de Sarah ou de Chris aujourd'hui. La question est: de quel côté serez-vous dans cinq ans?

Si vous avez acheté ce livre en pensant: «Comment battre les IA à leur propre jeu?» je vous l'affirme sans détour: vous ne les battrez pas. Elles sont déjà plus rapides, plus précises, moins chères. Sur le terrain de l'intelligence analytique, vous avez déjà perdu.

Il convient donc de penser différemment, et la vraie question devient: «Comment développer ce que les IA n'auront jamais?» Et bien que l'exemple de Chris Martin soit très parlant, il n'est, et de loin, pas unique, je vous en donnerai d'autres dans les chapitres suivants. Sachez juste à ce stade que l'intelligence intuitive n'est pas réservée à une poignée d'artistes ou de sportifs d'élite. Elle est accessible à tous, pour autant que l'on comprenne ce qu'elle est et comment y accéder. C'est le but de cet ouvrage. Il ne va pas vous apprendre à rivaliser avec les IA. Il va vous apprendre à devenir impossible à remplacer.

## Chapitre 1

# **MON PREMIER FACE-À-FACE AVEC L'INTELLIGENCE INTUITIVE**

**V**ous venez de lire l'histoire de Sarah et de Chris Martin. L'une remplacée par l'IA, l'autre irremplaçable grâce à son intelligence intuitive.

Un mot avant de continuer. Ce livre ne déclare pas la guerre aux IA. Au contraire. Bien utilisées, elles peuvent gérer le répétitif, vous libérant enfin du temps pour développer votre intelligence intuitive. Cependant, il faut d'abord la cultiver, c'est là tout l'enjeu.

Laissez-moi vous raconter comment j'ai moi-même vécu mon premier face-à-face avec cette intelligence. Et comment elle a complètement transformé ma vie.

*Automne 2017.*

Mon vol en provenance de Genève s'est posé sur l'une des quatre pistes de l'aéroport JFK il y a un peu plus de trois heures. Entre les longues queues à la douane, une location de voiture chaotique et la traversée stressante de Manhattan, c'est le tee-shirt humide que j'affronte maintenant les autoroutes de la Grande Pomme dans une voiture louée à la fraîche et à prix d'or.

Mais après avoir quitté l'île par le George Washington Bridge, l'ambiance change. Je connecte mon téléphone à l'autoradio, ma playlist remplace les publicités FM new-yorkaises, et je prends enfin ma première grande respiration depuis que je suis sur le sol américain.

Je me pose légitimement la question: «Mais que viens-je faire dans cette galère?» C'est vrai que je suis parti sur un sacré coup de tête!

Pour comprendre comment j'en suis venu à devoir affronter ces autoroutes à huit pistes après plus de quatorze heures de voyage, revenons un peu en arrière: il y a quatre ans, la mère d'une amie m'avait offert le best-seller d'Eckhart Tolle, *Le Pouvoir du moment présent*. Je n'avais pas vraiment prêté attention à ce petit livre et l'avais posé dans ma bibliothèque, au milieu de plus de cinq cents autres ouvrages classés de manière

assez incompréhensible, même pour moi qui suis pourtant à l'origine de leur rangement. Ce n'est qu'il y a quelques mois que je suis retombé dessus par hasard et que je l'ai lu dans la foulée. Il m'a tellement inspiré que j'ai googlé le nom de l'auteur pour en savoir plus et que je suis tombé sur l'annonce d'une retraite spirituelle qu'il allait animer à l'automne à l'Institut Omega d'études holistiques de Rhinebeck, dans l'État de New York. Il y avait un numéro de téléphone pour s'inscrire et, quand je l'ai composé, on m'a fait comprendre que l'événement était complet depuis longtemps. En insistant poliment, j'ai compris que c'était surtout l'hébergement qui posait problème et j'ai fini par décrocher une place en acceptant de me débrouiller pour loger aux alentours. C'est donc pour honorer cette réservation « coup de tête » que je viens de m'imposer l'expérience de conduite la plus stressante de ma vie. Tout cela pour écouter l'auteur d'un petit essai spirituel; pourtant, des livres inspirants, j'en avais déjà lu quelques-uns sans jamais agir de la sorte.

Que s'était-il passé cette fois? À l'époque, je ne le savais pas encore, mais ce que j'avais suivi n'était ni logique ni stratégique. C'était déjà cette autre forme d'intelligence dont nous avons parlé précédemment.

Mes pensées sont interrompues par la chanson de *Starmania*, *Le Blues du businessman*. Pour ceux

qui ne connaissent pas, c'est l'histoire d'un gars qui est monté très, très haut, mais à la mauvaise échelle. Il est devenu homme d'affaires riche et puissant alors qu'au fond de lui, il rêvait d'être... ? Eh oui, un artiste ! Je ne sais pas pourquoi (décidément !), mais je suis obnubilé par cette chanson depuis plusieurs années. Peut-être car, toutes proportions gardées, je vis la même situation. À cette époque, je suis copropriétaire et directeur d'un institut international d'études comportementales ; je voyage aux quatre coins du monde et les affaires sont florissantes ; pourtant, elles ne m'intéressent pas autant que ma véritable passion : les sciences noétiques. Les sciences noétiques ? Je sais que ça peut paraître abscons comme mot, mais en réalité il s'agit des disciplines qui permettent de mieux comprendre la conscience. Durant plus de vingt-cinq années, j'ai étudié des branches aussi variées que la cosmologie, la physique quantique, les sciences de la vie, les neurosciences, la spiritualité, la philosophie, les religions ; j'ai également lu des centaines de témoignages d'état de conscience non ordinaire comme les EMI<sup>5</sup> – ces fameuses expériences de personnes mortes quelque temps puis revenues à la vie –, les SHC<sup>6</sup>, les transes ou les états d'éveil, pour ne citer que les plus connus. Au fil des ans, mes connaissances se sont épaissies

---

5. Expériences de mort imminente, ou NDE en anglais.

6. Sorties hors du corps, aussi appelées sorties astrales, ou OBE en anglais.

au point que, lorsque je rencontrais un spécialiste des domaines cités ci-dessus, il me posait souvent la question : « Pourquoi n'écris-tu pas un livre pour partager tout ce savoir ? » À mesure que l'on me le répétait, j'ai senti une sorte de légitimité me gagner : « Après tout, oui, pourquoi pas ? Je pourrais écrire un livre. »

C'est vrai qu'à force d'observer la conscience par tous les angles possibles, j'avais l'impression d'avoir découvert un trésor à même de révolutionner notre vision de la Vie et du monde. Un secret de nature à donner un sens à notre existence et un élan d'optimisme pour agir correctement et durablement envers notre planète. Alors je me suis mis à l'ouvrage avec beaucoup d'abnégation. J'ai fastidieusement rédigé les premiers chapitres de ce livre que j'imaginai déjà dans les vitrines de toutes les librairies. Le problème, c'est que je m'attaquais à une montagne d'informations, je résumais les découvertes d'autres chercheurs, je n'osais exprimer mes propres opinions, de peur d'être contesté. Mes mots étaient prudents, répétitifs, mon secret se noyait dans le conformisme. Avec le recul, je me rends compte que j'écrivais exactement comme une intelligence artificielle : j'analysais l'existant, je synthétisais des connaissances, j'optimisais la clarté... mais rien de vivant ni de novateur ne passait à travers. Résultat : je n'ai pu que constater que mon manuscrit était tout simplement nul !

Qui étais-je pour me prétendre écrivain? Après tout, être un artiste, ce n'est pas donné à tout le monde. N'est-ce pas?

Eh bien détrompez-vous, car c'est le moment précis où l'intelligence intellectuelle atteint sa limite: elle sait juger, comparer, douter... mais elle ne sait pas créer. La suite de cette histoire va vous démontrer que ne pas se croire capable d'une œuvre artistique résultait d'une croyance limitante, comme toujours, et dans les prochaines pages je vais vous exposer pourquoi, vous comme moi, nous avons accès en permanence et en libre-service à une source géniale d'informations que j'appelle nos ICI (Intuitions, Créativité, Innovation). Il s'agit là d'un des secrets de notre conscience.

C'est donc mon manuscrit rangé dans un tiroir et oublié depuis longtemps que j'arrive enfin à Rhinebeck pour découvrir qu'en moins de deux heures de route je suis passé du chaos en gris et jaune de la circulation new-yorkaise au paradis orangé de l'Institut Omega d'études holistiques, niché dans un écrin de nature avec ses beaux bâtiments en bois au cœur d'une forêt aux couleurs d'automne. La retraite commence, et très vite je sens mon état intérieur changer, une sorte d'agréable quiétude me gagne. Je me désenglué miraculeusement de mon téléphone et, au lieu de passer chaque pause sur ma boîte

mail, activité pourtant légitime vu le nombre de « problèmes urgents » que je *dois* gérer quotidiennement, je prends l'habitude d'emprunter l'une des petites barques à notre disposition pour aller laisser résonner (et non raisonner) les paroles d'Eckhart Tolle sur le joli petit lac appartenant au domaine.

Et c'est là que le destin a décidé de frapper.

Alors que je somnole sur ma barque posée sur une eau plate reflétant, tel un miroir, le rouge et le jaune des chênes alentour, et que le soleil y trace un chemin étincelant et hypnotisant, la beauté de l'instant a raison de mes pensées et, dans ce vide mental inhabituel, j'entends l'intuition savoureuse qu'il faut que je reprenne mon idée de livre, mais en m'amusant. Je dois raconter une histoire, partager les secrets de notre conscience de manière ludique et récréative. Écrire un roman !

Là je me redresse d'un coup, un frisson le long de l'échine, des papillons dans le ventre, les yeux écarquillés ; comme ceux du visage d'un enfant qui voit une étoile filante pour la première fois. Je sais que c'est *la solution* à mon problème d'écriture déjà oublié. J'en ai la chair de poule, pourtant sciences noétiques et roman ne sont pas deux mots que l'on place généralement dans la même phrase. Qu'importe, le jour même je

commence le premier chapitre de mon tout premier roman, *Voyage entre deux vies*. L'expérience est totalement différente de la dernière fois que j'ai écrit : fluide, passionnante, enivrante. Contrairement à une IA qui génère du texte à partir de probabilités statistiques, ce que je vis ne ressemblait à aucune combinaison du passé. C'est une émergence. Je baigne dans une sorte de *flow* d'inspiration. Je *vois* les images de mon histoire se dérouler dans ma tête, il me suffit de les retranscrire, à tel point que je suis moi-même pris dans le suspense de l'histoire que je crée. Comme un lecteur qui a soif de connaître la suite, je ne peux m'arrêter d'écrire.

De fil en aiguille et avec une facilité assez inattendue, j'achève ainsi mon premier roman. Il est tellement original que, malgré plus de cinquante demandes, je ne trouve aucun éditeur. Je reçois rarement la lettre de refus standard, mais plutôt des réponses déconcertantes telles que : « Génial, mais inclassable. C'est quoi, votre livre ? Un hybride entre un scénario de film, mélangé à un ouvrage de développement personnel, mais avec des notions scientifiques complexes, bien vulgarisées certes, mais quand même ! On le met dans quel rayon ? ! » Mon seul espoir : un déjeuner avec Charlène, mon editrice actuelle, qui souhaitait me prendre chez Jouvence mais qui, à l'époque, n'avait pas reçu

le soutien de son patron<sup>7</sup>. Porté par la force de l'intuition initiale et par la fluidité de l'écriture, je ne me décourage pas suite à ces refus. Après tout, si j'ai vraiment innové, n'est-ce pas normal que le livre n'entre dans aucune catégorie existante? Je tente alors l'autoédition et... bingo! *Voyage entre deux vies* trouve rapidement son public. À tel point qu'il va ensuite être republié à compte d'éditeur.

Vous tenez entre vos mains mon sixième ouvrage, j'ai depuis écrit quatre nouveaux romans, dont un graphique, qui ont disséminé les secrets que je voulais partager initialement, bien au-delà de mes espérances. J'ai aussi vendu ma société pour devenir « artiste » à temps complet, ce qui mit fin à mon rapport amour-haine avec la fameuse chanson de *Starmania*. Cet ouvrage étant plus pragmatique qu'un roman, il n'est pas rédigé exactement de la même façon, mais j'ai inséré dans ses annexes trois chapitres issus du *Chaman du Pacifique* et un chapitre des *Amants du ciel se retrouvent toujours ici-bas*, afin de vous donner un exemple de l'écriture sous flow que me procure désormais l'accès volontaire à mes ICI (Intuitions, Créativité, Innovation).

---

7. Ce n'est que quand Jouvence a été racheté par Albin Michel que Charlène m'a recontacté pour éditer *Les amants du ciel se retrouvent toujours ici-bas* et les livres suivants.

Le processus que je viens de vous décrire, mélangé à mes connaissances en sciences noétiques, m'a aussi permis de bien comprendre comment j'ai pu accéder à ces fameuses ICI. Je me suis rendu compte que nous avons beaucoup de fausses croyances à leur égard, car en réalité le *flow* dans lequel je m'immerge pour obtenir la matière brute de mes romans se trouve à un endroit auquel nous avons tous accès. Il fait partie d'une incroyable trousse à outils trop souvent ignorée par l'*Homo sapiens* moderne et matérialiste. Ce que j'avais découvert sans le savoir, c'est l'accès à un territoire de l'esprit où aucune IA ne peut nous suivre. Et il ne s'agit pas seulement d'informations permettant d'écrire des livres, mais de beaucoup, beaucoup plus que cela. Butez-vous sur un concept, une idée, un problème quelconque? Y a-t-il un défi professionnel ou personnel que vous n'arrivez pas à résoudre? Une passion que vous ne parvenez pas à exprimer ou à monétiser? Souhaitez-vous carrément changer de vie? Tout cela est à portée de main, pour autant que vous vous connectiez au bon endroit. Je vous donne déjà un précieux indice :

**Ce n'est pas là où vous pensez!**

## Chapitre 2

### **LES SECRETS DE NOTRE CONSCIENCE**

**D**ans le prologue, vous avez vu Sarah remplacée par une IA et Chris Martin irremplaçable grâce à son intelligence intuitive. Avant de comprendre comment accéder à la vôtre, il faut d'abord comprendre d'où elle vient. Et pour ça, nous allons devoir explorer un territoire que les neurosciences commencent à peine à cartographier : la nature de notre conscience.

Bien qu'elles soient accessibles et en libre-service, nos ICI ne se trouvent, de toute évidence, pas au milieu de la route... Je vais donc vous demander de me suivre, dans cette marche d'approche, sur quelques

†  
**Notre conscience est-elle autogénérée par notre corps physique, notre cerveau, ou est-ce une chose externe avec laquelle nous sommes en connexion permanente ?**  
†

pittoresques chemins de traverse au risque de devoir défricher. Cela demande une certaine ouverture d'esprit qui va vous être bénéfique à plus d'un titre, nous le comprendrons en cours de route. Si vous n'êtes pas habitué à ces notions et qu'elles devaient vous demander un éventuel effort de compréhension, ne lâchez surtout pas. Il s'agit de la base théorique minimum que nous acquerrons dans ce chapitre et les deux suivants. Tout le reste sera d'une simplicité déconcertante.

Le premier de ces chemins va nous mener dans les méandres de notre conscience.

En conférence je pose souvent la question suivante: selon vous, notre conscience est-elle autogénérée par notre corps physique, notre cerveau, ou est-ce une chose externe avec laquelle nous sommes en connexion permanente? Avant de laisser répondre l'auditoire, je précise que la conscience dont je parle englobe le fait de réfléchir, de penser, de connaître son identité, sa personnalité, ses goûts, ses croyances, son histoire, d'avoir des ressources, des idées, des intuitions, des sentiments, des émotions, de pouvoir aimer ou détester, d'avoir de l'empathie. En bref, d'être un humain qui expérimente la vie.

Avant que vous ne répondiez à votre tour, laissez-moi vous donner un indice supplémentaire. En sciences, on estime généralement que le

décodage de la conscience nécessite de résoudre deux problèmes : l'un appelé « facile » et... l'autre (très!) difficile. Le problème « facile » consiste à comprendre des éléments relativement « simples » comme la différence entre l'éveil et le sommeil, la capacité de réagir aux stimuli de l'environnement (comme le froid, une menace, la faim, etc.), l'intégration d'informations par un système cognitif (soit notre capacité à incorporer des connaissances et prendre des décisions en fonction de celles-ci), la possibilité de prendre en compte des états mentaux ou internes, le contrôle délibéré du comportement ou encore la capacité à discriminer et à catégoriser. La liste n'est de loin pas exhaustive, mais vous voyez l'idée générale : tout ce qui semble possible d'expliquer par le fonctionnement de « l'ordinateur » biologique que vous avez entre les deux oreilles et ses connexions au reste de votre corps.

Ce qui rend l'autre problème difficile, c'est qu'il s'étend au-delà. Il essaye de comprendre d'où provient le sentiment d'*expériences* que fait un être vivant. Qu'est-ce que cela implique d'être un organisme conscient ? Il s'agit d'un mélange de faits objectifs, comme l'intégration des éléments du problème « facile », par exemple « il fait nuit, j'ai froid », avec d'autres informations beaucoup plus subjectives, comme le souvenir d'une scène d'un film d'épouvante qui se déroulait de nuit en hiver et une part de subconscient, comme ne pas

s'être senti en sécurité seul dans son berceau durant la première année de sa vie. Ce mix d'éléments objectifs et subjectifs va totalement changer l'expérience «être seul durant une nuit froide» qu'une personne peut ressentir par rapport à une autre. Comment se fait-il que le processus de traiter des données objectives similaires donne lieu à une si vaste variété d'expériences, de pensées et d'états intérieurs? C'est exactement ici que la comparaison avec l'IA devient éclairante: une IA traite aussi des données, mais elle ne vit aucune expérience. Elle calcule. Elle ne ressent pas. Les IA, aussi sophistiquées soient-elles, se situent entièrement du côté du «problème facile»: elles simulent des fonctions

cognitives, mais rien n'indique qu'elles possèdent une expérience intérieure.

✦  
**Avec les progrès de la médecine et les capacités de réanimation modernes, les témoignages d'EMI explosent; on en dénombre plusieurs millions.**

✦  
Cette question des éléments subjectifs et objectifs est déjà complexe en soi, mais pour rendre le problème de la nature de la conscience difficile encore plus difficile, il faut également y ajouter les phénomènes étudiés par les sciences noétiques, à savoir les états de conscience non ordinaires (dont on peut dire que l'expérience de Chris Martin, ou ma propre capacité à recevoir les images de mes histoires, phénomène que l'on retrouve chez beaucoup de créateurs,

en font partie). À ce jour il existe des millions de témoignages d'EMI, de SHC ou d'état de transe – pour ne citer que les plus fréquents – dont la véracité n'est pas remise en question tant ils sont similaires et convergents. Ces témoignages parlent de **conscience délocalisée**, de personnes dont le corps physique est hors-service et qui continuent pourtant à vivre une expérience dont ils se souviendront *après*. Pour bien illustrer ces phénomènes et mieux comprendre la nature de notre intelligence intuitive, prenons les cas les plus étudiés à ce jour : les EMI<sup>8</sup>. L'EMI est une expérience transcendante qui survient alors que le sujet a perdu toutes ses fonctions vitales : absence totale de signes de conscience et de réflexes, arrêt cardiaque, électroencéphalogramme plat (pour celles qui se produisent en milieu hospitalier). Puis, à un moment, la personne est « ressuscitée » et va se souvenir de ce qu'elle a vu, entendu et ressenti durant cette période où son corps physique était pourtant totalement hors-service. Avec les progrès de la médecine et les capacités de réanimation modernes, les témoignages d'EMI explosent ; on en dénombre plusieurs millions. Il s'agit donc d'un phénomène assez commun et de plus en plus étudié.

---

8. Pour rappel, EMI signifie « expérience de mort imminente » ou NDE (*near-death experience*) en anglais.

En toute logique, on s'attendrait à ce qu'un cerveau *allumé* soit le prérequis minimum, ne serait-ce que pour pouvoir graver ce vécu dans la mémoire au moment où il a lieu. Eh bien, non. Dans l'un des cas les plus connus, celui du Dr Eben Alexander<sup>9</sup>, un neurochirurgien victime d'une méningite aiguë, l'expérience dura plusieurs jours et, bien que durant tout ce temps son cerveau ait été, dossier médical à l'appui, complètement *off*, à son retour à la vie, il s'est remémoré son voyage dans les moindres détails. En plus de démontrer le fait que notre conscience a la capacité de se délocaliser, les EMI expliquent également que **notre corps peut enregistrer des informations se produisant ailleurs** et durant son absence. Les témoignages de ces phénomènes sont extrêmement concordants, quels que soient l'âge, le sexe, la culture, la religion ou la race des personnes les ayant vécus et, à ce jour, il s'agit de la source la plus fournie et la plus fiable dont la science dispose pour tenter de percer un peu plus le mystère de la conscience.

Les EMI comportent plusieurs phases (en général de six à dix selon la façon de les classer) dont le fameux tunnel suivi d'une rencontre avec une magnifique lumière blanche. Sans aller dans le détail de chacune, celle qui nous intéresse particulièrement à ce stade, pour tenter de mieux

---

9. Ses livres sont cités dans la bibliographie.

comprendre la nature de notre conscience, est la première d'entre elles. Au moment de la mort, les expérienceurs<sup>10</sup> ont très souvent la sensation de se détacher de leur corps physique, ils parviennent à s'observer de haut. Ils voient et entendent ce qui se passe autour d'eux, parfois avec beaucoup plus d'acuité. Ils peuvent jouir de facultés nouvelles comme lire dans les pensées ou se trouver à plusieurs endroits simultanément. Des faits vérifiables ont été rapportés de cette phase, comme les instruments utilisés par les médecins, les gestes qu'ils ont prodigués, ce qu'ils ont dit ou même pensé durant la réanimation. Les émotions sont principalement positives, la personne se sent très bien, n'a plus aucune douleur, elle s'émerveille de ce nouvel état bien plus léger et agréable. Ces expériences de délocalisation de la conscience, très communes lors d'une EMI, sont aussi rapportées par les personnes capables d'expérimenter des sorties hors du corps (SHC) ou des transes (certains expérienceurs en font très régulièrement et sous protocoles scientifiques<sup>11</sup>).

Les contradicteurs de ces phénomènes tentent d'expliquer les EMI par des théories alternatives, comme celles d'hallucinations ou d'une ultime décharge d'électricité (chant du cygne) du cerveau.

---

10. Terme utilisé pour décrire les personnes ayant vécu une expérience de conscience modifiée.

11. Vous trouverez les références dans la bibliographie.

Sans vouloir entrer dans ce débat fastidieux (je préfère renvoyer le lecteur intéressé à la bibliographie de cet ouvrage), je dirais simplement que ces explications compliquées (car elles nécessitent d'expliquer, entre autres, comment des millions de personnes peuvent faire la même hallucination, ou comment un cerveau dépourvu d'électricité peut déclencher un phénomène aussi complexe que cette dernière) sont maintenant minoritaires parmi les experts et qu'il est bon de rappeler le fameux rasoir d'Ockham, un principe scientifique qui affirme que, face à plusieurs théories, les hypothèses suffisantes les plus simples doivent être préférées. Dans le cas des EMI, la délocalisation de la conscience est l'hypothèse la plus simple prenant en compte tous les phénomènes observés.

La conscience délocalisée est une idée partagée par bon nombre de scientifiques réputés, et mes trente années de recherches personnelles sur le sujet m'amènent à adopter pleinement les vues de la science post-matérialiste telles qu'exposées dans le manifeste signé par un groupe de scientifiques renommés et publié en français par l'INREES<sup>12</sup> dont voici le point central. Notez l'utilisation du mot «esprit». J'écris plus volontiers conscience, mais nous parlons de la même chose, enfin presque, je vous expliquerai une subtilité juste après :

---

12. <https://inexplore.inrees.com/articles/Manifeste-science-Beauregard>

« 15. Selon le paradigme post-matérialiste :

a) *L'esprit représente un aspect de la réalité tout aussi primordial que le monde physique. L'esprit joue un rôle fondamental dans l'univers, il ne peut être dérivé de la matière et réduit à quelque chose de plus basique.*

b) *Il existe une interconnexion profonde entre l'esprit et le monde physique.*

c) *L'esprit peut affecter l'état du monde physique et opérer de manière non locale, c'est-à-dire qu'il n'est pas confiné à des points spécifiques dans l'espace (tels le cerveau et le corps) et le temps (tel le présent).*

d) *Les esprits individuels ne sont apparemment pas limités et peuvent s'unir. Cela suggère l'existence d'un Esprit qui englobe tous les esprits individuels.*

e) *Les EMI survenant durant un arrêt cardiaque suggèrent que le cerveau agit comme un transcepteur de l'activité mentale, c'est-à-dire que l'esprit se manifeste à travers le cerveau, mais qu'il n'est pas produit par cet organe. Les EMI, combinées aux évidences provenant des études de médiums doués, suggèrent la survie de la conscience après la mort et l'existence de domaines de réalité qui ne sont pas physiques.*