

Alexis CHAMPION

Fondateur d'IRIS, école de l'intuition

Marie-Estelle COUVAL

Formatrice et consultante

DÉVELOPPEZ  
VOTRE

*intuition*



La méthode efficace  
pour éclairer votre vie

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

Préface de Laurent GOUNELLE

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

DÉVELOPPEZ  
VOTRE

# intuition



L'intuition est une capacité universelle : à l'instar de la musique ou d'une langue étrangère, elle se travaille et se cultive pour devenir un guide intérieur, un phare qui nous éclaire et nous accompagne sur notre chemin de vie.

Dans ce livre, Marie-Estelle Couval et Alexis Champion vous emmènent à la découverte de votre intuition. Forts de leur solide expérience de formateurs, ils vous présentent une méthode rigoureuse et efficace pour accéder, pas à pas, à votre potentiel intuitif. Pour la première fois, le processus scientifique de l'intuition est explicité en détail. Vous saurez tout sur la façon dont l'intuition se manifeste et comment la convoquer à volonté.

Didactique et pédagogique, cet ouvrage explique :

- ▶ Les étapes pour interroger efficacement vos ressentis et vos sens.
- ▶ La façon d'utiliser votre mental et vos émotions pour ne plus les subir.
- ▶ La bonne attitude à adopter pour « intuitiver » au quotidien.
- ▶ De nombreux exercices et exemples pour pratiquer votre intuition régulièrement, aussi bien dans votre vie personnelle que professionnelle.

Grâce à cet ouvrage complet, vous aigüisez votre intuition et vous vous familiarisez avec votre propre fonctionnement mental et physique. En faisant appel à toutes vos facultés, vous percevez mieux le monde qui vous entoure et vous progressez sur le chemin qui mène à vous-même.



**Alexis CHAMPION** est fondateur-directeur d'IRIS, école de l'intuition. Passionné par les perceptions et la nature de la conscience, il s'est formé aux États-Unis et en Europe à la science de l'intuition et à ses diverses méthodes pratiques. Depuis 2008, il dispense conseils, ateliers et formations auprès de particuliers, d'entreprises et d'organismes publics.

**Marie-Estelle COUVAL**, juriste de formation, s'est formée aux techniques intuitives et s'intéresse à tous les outils favorisant l'ouverture à l'intuition. Directrice associée d'IRIS, elle met en œuvre ses capacités intuitives au service des entreprises et anime des formations au sein de l'école.

Préface de **Laurent GOUNELLE**, écrivain spécialiste des sciences humaines et auteur de best-sellers.

ISBN : 979-10-285-1216-3



20 euros  
Prix TTC France

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

Design : Ho Thanh Hung  
Photo des auteurs : © Éditions Leduc.s  
RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

# Sommaire

PRÉFACE.....	3
INTRODUCTION.....	7
<b>DÉVELOPPEZ VOTRE INTUITION! .....</b>	<b>15</b>
Partie 1 : La méthode de l'intuitif .....	17
Partie 2 : La bonne conduite de l'intuitif.....	133
Partie 3 : Suivez le guide : L'exemple du lieu mystère.....	169
<b>UTILISEZ L'INTUITION.....</b>	<b>215</b>
Partie 1 : À vous de jouer : intuitez au quotidien!.....	223
Partie 2 : Intuitez au travail .....	271
<b>LA SCIENCE DE L'INTUITION .....</b>	<b>325</b>
Partie 1 : Les expériences scientifiques de l'intuition .....	327
Partie 2 : Quand la physique entre dans la danse.....	385
CONCLUSION.....	411
REMERCIEMENTS.....	413
<b>ANNEXES .....</b>	<b>415</b>
TABLE DES MATIÈRES .....	481

# Préface

**U**n soir de printemps, à Paris, en 2015, je venais de donner une conférence et m'apprêtais à quitter les lieux quand un inconnu s'adressa à moi pour me faire une drôle de proposition. Il se présenta comme le président d'un institut spécialisé dans l'intuition, et cet homme que je ne connaissais pas m'offrait de passer trois jours en tête à tête avec lui pour me former à une méthode de développement de l'intuition.

Très curieux de nature, je me sentis naturellement attiré par la découverte de cette méthode prometteuse, mais dans le même temps, j'étais gêné à l'idée qu'un inconnu m'offre sans raison trois jours de son temps. J'ai donc donné du bout des lèvres un accord de principe tout en bottant un peu en touche : j'étais en effet très pris à cette époque et une telle action ne pouvait s'envisager avant plusieurs mois... Nous nous sommes séparés après avoir échangé nos cartes. L'inconnu avait désormais un nom : Alexis Champion.

Quelques mois plus tard, il m'appela et renouvela sa proposition. Quelque chose en moi me poussa à accepter de suite. Nous prîmes date et nous nous retrouvâmes la semaine suivante dans une petite salle de réunion que j'avais louée dans un restaurant du parc de Sceaux, près duquel j'habitais à l'époque. C'était le début de l'été, le soleil cognait mais les épais murs de pierre de cette ancienne dépendance du château nous protégeaient de la chaleur.

Alexis Champion choisit au hasard un lieu qu'il ne porta pas à ma connaissance. Un lieu, me dit-il, que j'allais devoir découvrir *intuitivement*.

Ma culture scientifique m'amenait à croire que l'information ne pouvait nous parvenir que par les seuls canaux sensoriels : l'ouïe, la vue, etc. N'ayant aucun moyen d'accéder sensoriellement à la connaissance du lieu caché, il m'était théoriquement impossible de le découvrir.

Certes, le concept d'intuition me semblait familier et il m'arrivait comme à d'autres de m'autoproclamer intuitif sur la base de micro-événements du quotidien qui auraient tout à fait pu s'expliquer par le hasard. En effet, sans vraiment me l'avouer à moi-même, je me doutais que ce que j'avais régulièrement plaisir à qualifier d'intuition traduisait en réalité des coïncidences heureuses.

Mais j'ai toujours cru en la vertu et la richesse de l'expérimentation personnelle, et ce jour-là, je me prêtai donc au jeu et appliquai le plus sérieusement possible la méthode qu'Alexis Champion m'enseignait.

En fin de journée, le protocole aboutit à la rédaction d'un court paragraphe censé décrire le lieu caché : quelques phrases que j'écrivis pour récapituler les éléments qui m'étaient apparus au fil du processus : je voyais une structure composée de lignes horizontales parallèles, comme un rayonnement, et des formes rondes multiples. C'était mouillé vers le bas et lumineux vers le fond.

Vous avouerez que cette description est suffisamment factuelle pour ne pas pouvoir s'appliquer à n'importe quel lieu.

Lorsque Alexis me révéla la photo d'une cave d'affinage de fromages avec une flaque d'eau au sol et une lucarne dans le fond, je sentis dans l'instant le monde vaciller, le monde des connaissances issues d'une vision mécaniste de l'univers, accumulées depuis mon plus jeune âge...

Et c'est bien ce qui va vous arriver à la lecture de cet ouvrage remarquable qu'Alexis Champion et Marie-Estelle Couval ont eu la générosité d'écrire pour nous tous.

Ce livre va vous permettre de comprendre ce qu'est véritablement l'intuition au-delà des idées reçues, et il vous offre les clés de la mise en œuvre d'une méthode visant à développer la vôtre. L'approche concrète, précise et sérieuse vous guide pas à pas, et vous serez comme moi surpris des résultats que vous obtiendrez et de tous les domaines de votre vie personnelle et professionnelle dans lesquels vous pourrez utiliser l'intuition, notamment comme une aide à la prise de décision.

Quand on découvre la possibilité d'accéder aux informations de l'univers sans contraintes spatiales ni temporelles, cela déclenche immédiatement une remise en question complète de tous nos vieux schémas de pensée. C'est tout un monde qui s'ouvre alors à nous, un monde aux possibilités infinies, un monde d'où découle une vision de la vie aussi nouvelle qu'enthousiasmante.

**Laurent Gounelle**

*Août 2018*

# Introduction

## **Vous faites quoi, dans la vie ?**

Nous sommes spécialisés dans le domaine de l'intuition, nous formons des personnes de tous horizons au développement de leurs capacités intuitives au sein de notre école de l'intuition.

Nous sommes également consultés par des entreprises privées ou des organismes publics qui souhaitent utiliser, dans leur réflexion ou leur activité, l'outil intuitif pour obtenir des informations nouvelles ou complémentaires à l'outil rationnel.

Vous êtes, en quelque sorte, des intuitifs professionnels. Je n'imaginai pas qu'un tel métier existait ! Si vous formez à l'intuition, cela signifie qu'elle existe et qu'elle se développe ?

Oui, nous sommes tous dotés de cette capacité ; elle existe en nous depuis la nuit des temps, avant même que l'intellect

s'impose. Pour survivre dans un milieu hostile, nos ancêtres préhistoriques utilisaient naturellement leur instinct, leurs cinq sens de manière aiguisée et leur intuition pour survivre face au danger. Le raisonnement, lui, est plus récent. Il s'est surtout développé lorsque ces mêmes nomades ont décidé de se sédentariser pour mieux se prémunir face à la menace de la faim et des dangers naturels. Peu à peu, à partir du Néolithique, l'Homme réfléchit, planifie et s'organise : il construit des abris rudimentaires, apprivoise et élève des animaux, sème et récolte. Il ne dépend plus de la cueillette et de la chasse, mais d'approvisionnements réfléchis, via l'agriculture et l'élevage. Avec ce contrôle progressif sur la nature, l'Homme se pare d'outils de plus en plus analytiques et se coupe peu à peu de son intuition, devenue moins utile pour préserver et améliorer ses conditions de vie.

**Ah oui, c'est la fameuse expression du sociologue Max Weber, le « désenchantement du monde », pour illustrer l'aboutissement actuel de cette rationalisation à outrance dans nos sociétés centrées sur la rentabilité, la vitesse et l'information.**

Tout à fait. Cela explique pourquoi, afin de contrer cette mécanique implacable et déshumanisante, nous observons depuis quelques années une tendance à vouloir se reconnecter à la nature, à revenir à l'essentiel, à privilégier l'écoute intérieure et le temps présent. Nous redécouvrons l'existence et l'utilité de l'intuition dans cette recherche de sens, d'authenticité et de justesse. C'est là que l'intuition prend tout son sens. Mais nous ne savons plus comment

l'activer à volonté, car elle est en mode veille depuis trop longtemps!

**« D'un baiser, le Prince réveilla la Belle au bois dormant... » Si seulement nous pouvions faire de même avec notre intuition ! Et même si elle se réveille de temps en temps sans prévenir, le doute et la peur de se tromper débarquent comme de méchantes fées venant perturber le bal. Est-ce bien mon intuition qui s'exprime ? J'avoue que, par prudence et par manque d'expérience, je préfère plutôt faire l'autruche et passer mon chemin. Pourtant, j'adorerais lui faire plus de place pour pouvoir l'utiliser avec confiance dans ma vie !**

Ce n'est pas tant le développement de son intuition qui importe que la compréhension de son fonctionnement : celle-ci est essentielle pour pouvoir la convoquer intentionnellement, la reconnaître et l'utiliser à bon escient. C'est cette compréhension, associée à de l'apprentissage, qui permet de développer l'usage de son intuition. Et pour cela, il existe une méthode.

**Une méthode ? Vous voulez dire que je peux appréhender rationnellement un phénomène qui ne l'est pas, le maîtriser alors qu'il est si subtil ?**

L'intuition n'est pas magique, même si ce qu'elle permet d'obtenir est source d'émerveillement. Pour poursuivre la métaphore de la Belle au bois dormant, ce n'est pas un « don » qui serait confié par une huitième fée. Ce terme laisse à penser qu'il n'est pas possible de l'acquérir

autrement. Combien de personnes se sont alors détournées de l'intuition, acceptant avec fatalisme cette idée reçue ? Combien de personnes s'ignorent en tant qu'intuitifs ou intuitives alors même que l'intuition est reconnue par la science comme une capacité universelle ? Nous sommes tous dotés d'intuition. Celle-ci fonctionne en continu et notre corps est un fabuleux organe perceptif : il sait à l'avance des événements qui n'ont pas encore eu lieu, il ressent des situations, perçoit des informations en temps réel, sans être présent sur place. Nous sommes capables d'accéder à une intelligence universelle. L'intuition ne connaît pas de contraintes temporelles ou spatiales : pour elle, tout est ici et maintenant, elle s'abreuve dans un puits informationnel qui contient toutes les informations du passé, du présent et du futur.

**Ah oui, quand même ! C'est une révolution sur le regard qu'on porte sur soi, sur nos capacités et sur notre rapport au monde. Cela implique un changement de perspective à accepter.**

Oui et non. De nombreuses expériences scientifiques mettent en évidence cette faculté intrinsèque de l'être humain, endormie, que nous pouvons cependant réveiller. Sur la base de ces recherches scientifiques, une méthode est née en France et aux États-Unis entre 1940 et 1980. Elle peut paraître assez étonnante, voire déroutante, mais efficace pour qui respecte chaque étape et les clés qui y sont associées.

**En quoi est-elle déroutante ? Elle me transforme en un nouveau héros Marvel ? En voyageur spatio-temporel ?**

En quelque sorte... Lorsque nous vivons une intuition, le plus souvent celle-ci s'impose à nous de manière fulgurante et inattendue. Nous sommes bien souvent loin d'imaginer qu'avant cette manifestation de l'intuition, il y a tout un enchaînement mécanique dans le processus de perception intuitif, qui est identique à la manière dont nous percevons notre environnement au quotidien. Celui-ci est tellement intégré en nous que nous n'avons pas conscience du déroulement, étape par étape, nous permettant de percevoir. La méthode met simplement en lumière cette route balisée et invite à la prendre de manière consciente et attentive. Cela demande un peu de discipline, de patience et d'entraînement, et nécessite d'accepter le fait que l'intuition ne sort pas du chapeau.

**Vous voulez dire que c'est comme si on me demandait de réapprendre à conduire alors que ma conduite est désormais complètement automatisée ? De décortiquer l'apprentissage et de conscientiser chaque geste et chaque étape ? Pourquoi ?**

Oui ! C'est une bonne métaphore. Je vous avais dit que ce serait déconcertant. Tout simplement pour comprendre comment nous fonctionnons lorsque nous percevons notre environnement de tous les jours, et pour reproduire ce même fonctionnement dès que nous voulons percevoir de manière intuitive puisque la recherche montre que le processus est le même.

C'est en comprenant cela et en l'appliquant que nous pouvons sublimer nos capacités intuitives : l'intuition n'est plus seulement un phénomène spontané et non maîtrisable, elle devient aussi une alliée permanente que nous pouvons convoquer intentionnellement pour répondre à tout type de questionnement dans notre vie personnelle ou notre démarche professionnelle.

**C'est tentant de pouvoir s'en servir comme outil de vie ! D'autant plus que je sens bien que j'ai un intellect trop fort. J'aimerais bien que les deux cohabitent en moi dans une entente équilibrée.**

En effet, nous savons que l'intuition a du mal à se faire un chemin parmi les 60 000 pensées quotidiennes qui nous traversent l'esprit. Ce que produit le mental peut être un frein à l'expression de l'intuition, mais aussi à sa reconnaissance. Tout ce que nous voyons, entendons, sentons, touchons, goûtons est pris dans la toile de l'intellect pour être décodé, compris et identifié. C'est son travail, quitte à mal interpréter ce qui est perçu par nos sens. Lorsque nous sollicitons notre intuition, il se passe la même chose : nous obtenons des perceptions, des informations, et notre intellect va aussitôt s'en nourrir pour comprendre. Mais il brouille le message brut de l'intuition. L'idée est alors de lui barrer la route à chaque fois que nous allons nous exercer à percevoir intuitivement, et ensuite de l'occuper ailleurs pour éviter qu'il ne raisonne sur tout et n'importe quoi.

**Facile à dire! Je ne suis pas un moine bouddhiste aguerri au silence de l'esprit!**

Les exercices proposés dans le livre facilitent la tâche : ils vous positionnent en aveugle sur la thématique travaillée.

**Déstabilisant, en effet : que signifie être « en aveugle » ? Je me mets un foulard sur les yeux et hop! je joue à colin-maillard avec mon intuition ?**

Non, vous allez tout simplement exercer votre intuition sur quelque chose que vous ne connaissez pas : par exemple, un lieu, un objet ou une situation mystère. Et il vous sera demandé de vous exprimer sur celui-ci d'une certaine manière. L'intellect n'ayant rien à se mettre sous la dent au départ pour raisonner, il tournera à vide ; cela ouvrira la porte aux perceptions intuitives. Bien entendu, au fur et à mesure de votre progression dans l'exercice et du franchissement des étapes du processus, vous accumulerez des informations. Votre raisonnement, qui aime les devinettes, se remettra en route et vous proposera des « solutions toutes faites ». La méthode prévoit ce cas de figure pour s'assurer de bien distinguer ce qui relève de l'intuition et ce qui n'en est pas – ce que nous nommons les « faux amis de l'intuition ». Tout est prévu pour éviter les erreurs de navigation et pratiquer son intuition le plus justement possible.

**Joli programme! Et après, je peux me mettre au volant de mon intuition ?**

Presque! Vous découvrirez également des consignes de bonne conduite pour rendre l'exploration intuitive plus fluide et dynamique. Ensuite, ce sera à vous de continuer de pratiquer et d'accumuler les kilomètres et les expériences. Comme tout apprentissage, celui-ci demande de la régularité. Après avoir effectué tous les exercices du livre, vous aurez compris la démarche et l'utilité de procéder ainsi pour l'intégrer à votre mode de vie intuitive.

**Je passe ainsi d'une démarche encadrée à une utilisation concrète! Je vais enfin savoir si mon boss a l'intention de me confier le poste de mes rêves, comment choisir l'équipe de direction de ma future association humanitaire et pourquoi mon chat fait pipi à côté de sa caisse depuis trois ans!**

Oui, des fiches pratiques et des cartes de route sont là pour vous aider à guider votre questionnement intuitif en fonction de ce que vous cherchez à savoir. Il suffit juste de poser la bonne question à votre intuition!

DÉVELOPPEZ  
VOTRE INTUITION !

**Partie 1**  
La méthode  
de l'intuitif

## CHAPITRE 1

# L'INTUITION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

**T**entez l'expérience, lors d'une soirée entre amis, de lancer le débat sur ce qu'évoque pour eux l'intuition : vous aurez autant de définitions que d'amis ! Chacun aura sa petite ou grande idée sur la question. Cela est d'autant plus vrai que le domaine du ressenti intuitif est souvent imbriqué avec notre perception du monde et nos croyances personnelles sur le fonctionnement de l'Homme et ses interactions avec son environnement, visible ou non visible.

Ainsi, certains parleront de ressenti, de petite voix, de sixième sens ou encore de gut feeling, expression anglaise désignant cette sensation qui vient des tripes. D'autres évoqueront la prémonition, la prescience, le pressentiment, la précognition. Ou encore la boussole intérieure, la voix

du cœur, la voix d'un ange, la clairvoyance, l'instinct, le sentiment, la vision de l'âme, la perception, le flair, la voyance, l'illumination. Ou plus simplement la connaissance, l'information ou encore la capacité du cerveau ou de la conscience. Que de synonymes et d'appellations !

---

### Témoignage

Au début de sa carrière, Conrad Hilton, le fondateur de la chaîne d'hôtels Hilton, eut à participer à des enchères en aveugle pour racheter un hôtel, The Stevens Corporation. Un placement avantageux selon lui. Le principe des enchères en aveugle est le suivant : chacun y participe sans connaître les propositions des autres et la proposition la plus élevée remporte le lot.

« Ma première proposition, rapidement posée, était de 165 000 dollars, raconte Hilton. Mais il me semblait que cela n'allait pas. Un autre montant n'arrêtait pas de me venir à l'esprit : 180 000 dollars. Cela me satisfaisait, me semblait juste et je me sentais bien avec cela. Sur cette intuition, j'ai changé mon enchère pour le montant le plus élevé. Quand les enchères ont été révélées, la plus proche de la mienne s'élevait à 179 800 dollars. J'ai donc acquis le Stevens Corporation avec une courte marge de 200 dollars. Cet investissement m'a ensuite rapporté 2 millions de dollars. » Conrad Hilton avait ajouté : « Je sais quand j'ai un problème, alors que j'ai fait tout ce que j'ai pu : pensé, calculé, planifié. J'écoute alors une sorte de silence intérieur, jusqu'à ce que quelque chose fasse dé clic, et je sens alors la bonne réponse. »

---

Pour nous y retrouver dans ce dédale de termes et de notions, apprendre à reconnaître l'intuition et séparer le bon grain de l'ivraie en somme, nous allons d'abord la définir.

## **L'INTUITION N'EST PAS DU RAISONNEMENT**

Difficile à saisir, l'intuition est souvent définie par ce qu'elle n'est pas. Comme nous l'apprend le *Larousse*, **l'intuition est une « connaissance directe immédiate de la vérité, sans recours au raisonnement, à l'expérience ».**

L'intuition est donc définie comme un mode de connaissance indépendant de la raison, de la logique. Elle fournit une information pertinente d'emblée, sans trituration des méninges, sans calcul, sans recours à l'analyse ou à la déduction. **Elle s'élabore donc sans aucune information de départ**, tout raisonnement nécessitant des informations préalables pour l'alimenter. D'ailleurs, le *Larousse* précise, si besoin était, que l'intuition ne s'appuie pas sur l'expérience acquise, sur le déjà connu.

Ainsi, l'intuition est présentée comme la capacité à obtenir une ou des informations de manière « non conventionnelle », c'est-à-dire sans raisonner, sans analyser. L'intuition n'est pas du raisonnement.

À ce stade, il paraît essentiel de définir le raisonnement. Car la difficulté est de reconnaître l'intuition parmi tout ce que le mental produit comme informations ou connaissances, à commencer par ce qui est raisonné.

## **Le raisonnement est une analyse...**

**Le raisonnement consiste à utiliser sa pensée de manière logique et organisée pour traiter des informations et aboutir à une conclusion, une déduction, une interprétation, une argumentation ou une explication.**

Cet exercice d'analyse **repose sur ce que nous savons déjà** : sur des informations acquises par nos sens dans l'instant ou dans le passé, par l'expérience, par l'apprentissage, par l'éducation... Ces connaissances sont stockées dans notre mémoire, comme autant de matière première dans laquelle notre intellect va puiser à loisir pour donner une explication, un sens à ce que nous percevons autour de nous ou en nous !

## **... et l'intuition est une perception**

L'intuition prend sa source hors analyse : elle est une perception, entièrement nouvelle et fraîche, contrairement aux informations utilisées ou produites par notre intellect. Dès lors, nous pouvons affirmer que l'intuition ne déduit pas, mais qu'elle perçoit, tout simplement ! Cela signifie qu'**intuire est faire l'expérience du monde à travers nos ressentis corporels et les idées qui arrivent à notre esprit, hors analyse**. Et hors contact physique direct, bien évidemment.

### À NOTER

L'information perçue (la perception) peut être consciente ou inconsciente ; dans ce dernier cas, elle est alors qualifiée d'implicite ou de subliminale.

**L'intuition est donc la capacité que chacun a d'obtenir tout type de réponse et d'information hors raisonnement : elle est une forme d'intelligence à la portée de tous.**

## **ATTENTION : L'INTUITION N'EST PAS DU RAISONNEMENT INCONSCIENT**

De nombreux chercheurs en neurologie ou en psychologie définissent l'intuition comme étant du raisonnement inconscient. Daniel Goleman, psychologue américain et auteur de *L'intelligence émotionnelle*<sup>1</sup>, explique que l'intuition emprunte « un circuit qui opère à notre insu, automatiquement et sans effort, à une vitesse incroyable ». Le cerveau synthétiserait en un minimum de temps un maximum d'informations sensorielles pour aboutir à un flash, une information soudaine, nous permettant de résoudre un problème ou de réagir vite. Elle est alors, comme disait le dramaturge Henry Bernstein, « l'intelligence qui a commis un excès de vitesse ».

---

1. Éditions *J'ai lu*, 2014.

Pour les neurosciences, l'intuition relève surtout d'une activité inconsciente localisée dans le cerveau. Cette « intuition localisée » serait le résultat d'un cumul d'expériences associé à un traitement ultra-rapide de l'information. Ainsi, lorsqu'une situation similaire à des expériences vécues se présente, elle est analysée en quelques millisecondes dans le « shaker » du cerveau, qui déclenche par effet de réminiscence une décision « instantanée ». C'est l'intuition dite « de l'expert ».

L'intuition est également présentée comme l'expression d'une capacité très fine de décodage de l'environnement. L'un des exemples de cette capacité est fourni par notre langage corporel. Nous sommes en effet capables de produire avec nos muscles faciaux des milliers d'expressions différentes : celles-ci extériorisent, racontent nos émotions, nos ressentis, nos pensées profondes et échappent à notre attention consciente. Le psychologue Paul Ekman a passé une grande partie de sa vie à les étudier et à les répertorier<sup>2</sup>. Il a même inspiré la série télévisée *Lie to me* dans laquelle le héros (Dr Cal Lightman) est un scientifique spécialisé dans la détection du mensonge. Il sait décrypter sur un visage et ses micro-expressions la fausseté et le secret.

Ainsi, lorsque nous mentons, notre visage nous trahit par ses rictus, que le cerveau de celui qui nous observe capte et analyse en coulisse. L'observateur interprète, sans s'en rendre compte, le langage du visage. Et il en tire une

---

2. Paul Ekman, *Je sais que vous mentez ! L'art de détecter ceux qui vous trompent*, J'ai lu, 2011.

conclusion qu'il assimile à une intuition, parce qu'il ne peut pas expliciter consciemment les signes que son cerveau a déchiffrés<sup>3</sup>.

**Ces approches de l'intuition expliquent pourquoi elle est souvent liée à l'expertise.** Plus nous en savons sur un sujet, plus nous sommes susceptibles d'un éclair de génie supposément intuitif. **Mais c'est ici confondre intelligence inconsciente et connaissance intuitive.**

Cette confusion se retrouve chez l'auteur Patrick Schwerdtfeger dans une conférence TEDx. Après un long moment passé en Irak ou en Afghanistan, des soldats sont capables de « sentir », rien qu'en regardant une rue, s'il existe un danger. Le subconscient peut faire 10 millions d'observations, tandis que l'esprit conscient ne peut se souvenir que de 40 d'entre elles. « Cela signifie que vous n'êtes pas conscient de 99,9 % des observations que vous faites. [...] Quand vous avez de l'expérience et de l'expertise dans un domaine, ces intuitions presque suprahumaines viennent automatiquement », ajoute Schwerdtfeger.

Ainsi, **les souvenirs et les observations inconscientes du cerveau seraient deux réservoirs supposés d'intuition.** Dans ces approches, l'information est, ou a été, à portée des sens. Elle a été enregistrée par le cerveau, qui la restitue en un éclair, au moment opportun. D'où cette impression de connaissance immédiate, alors qu'il y a bel et bien raisonnement, analytique, logique. Il s'agit

---

3. *Le visage décrypté*, documentaire TV Arte, 2011.

d'une tâche de comparaison entre un savoir précédemment acquis et maîtrisé, car maintes fois répété et entraîné, et des perceptions présentes. Nous avons par conséquent affaire à du raisonnement, fût-il inconscient et d'une grande agilité.

Un cas souvent évoqué comme étant de l'intuition, mais qui n'en est pas, est celui où nous voyons une personne pour la première fois et que nous nous faisons un avis sur elle, de type « je la sens bien, celle-là » ou « je ne la sens pas ». Dans une telle situation, le fait de voir la personne ne serait-ce qu'un court instant suffit à capter son allure, sa démarche, son physique, sa façon de s'exprimer et implique que l'on acquiert une énorme quantité d'informations sur elle. Ces informations sont alors traitées quasi instantanément par notre cerveau. Même si de l'intuition peut intervenir, il s'agit surtout d'une analyse, rapide, certes, au point de ne pas s'en rendre compte, mais d'une analyse quand même.

#### **UN CAS CONCRET : INTUITION OU RAISONNEMENT INCONSCIENT ?**

Laura, vendeuse dans un magasin de prêt-à-porter pour femmes, accueille une cliente. Avant même que la cliente exprime sa demande, Laura a la certitude que cette femme va repartir avec le chemisier vert. Certitude qui sera confirmée 10 minutes plus tard. À votre avis : est-ce de l'intuition ou du raisonnement inconscient ?

Dans cette situation, nous avons très probablement affaire à du raisonnement inconscient. En effet, en voyant entrer la cliente, Laura met en œuvre sa compétence professionnelle en faisant une lecture à froid de la femme. Elle récupère ainsi de

nombreuses informations par son observation : les couleurs portées, le style, la coiffure, la manière de s'exprimer et de réagir lui donnent déjà une orientation sur ses besoins et envies.

Toutes ces données, analysées très rapidement et inconsciemment, aboutissent à la conclusion, tout aussi rapide, que le produit semblant correspondre à la cliente est un chemisier. Cibler juste, sans connaissance préalable de la cliente, fait croire à Laura qu'elle a eu une superbe intuition. Mais il s'agit ici d'un processus d'analyse inconsciente, la fameuse « intuition de l'expert » mentionnée plus haut.

La véritable intuition, à savoir celle qui ne s'appuierait sur aucune information préalable, serait caractérisée par la situation suivante : Laura, seule dans la boutique, a soudainement la pensée que la prochaine personne qui entrera achètera le chemisier vert, et c'est bien ce qui arrive 10 minutes plus tard !

L'exemple de Laura met en lumière le fait que l'intuition est favorisée lorsque nous ne connaissons rien de la situation ou de la personne sur laquelle nous nous interrogeons. En effet, moins nous en savons et moins nous alimentons notre outil analytique. Ce dernier va être mis au régime, prendra moins de place et favorisera ainsi la voie/voix intuitive !

## **L'INTUITION SE PRATIQUE MIEUX EN AVEUGLE**

Comment être sûrs que la définition de l'intuition fait sens ? Autrement dit, comment savons-nous que l'intuition existe, que nous possédons cette capacité d'avoir des idées et de l'information sans utiliser notre esprit d'analyse ? Pour y

répondre, il faut nous placer dans un cadre de laboratoire et de recherche scientifique.

L'intuition est un outil qui permet d'obtenir des informations sans faire appel à la logique et au raisonnement. Nous devons donc prouver que nos ressentis corporels ou les idées qui arrivent à notre esprit ne sont pas issus d'une analyse. Nous avons vu que le processus analytique s'appuie sur des informations ou connaissances déjà connues, présentes dans notre environnement immédiat ou sous forme de souvenirs. La logique prend toujours appui sur le connu, c'est ainsi. Cela signifie que le raisonnement travaille seulement s'il a des connaissances ou des informations en amont sur lesquelles se reposer, se fonder.

Aussi, pour être certain qu'il s'agisse d'intuition et la favoriser, il est nécessaire de couper notre corps et notre esprit de toute source d'information en rapport avec la ou les nouvelles informations que nous souhaitons connaître ou obtenir. **C'est pourquoi il est recommandé de travailler en aveugle, c'est-à-dire de priver notre intellect de toute information en lien avec la problématique sur laquelle nous voulons solliciter notre intuition.** L'intuition pourrait donc répondre à des questions qui ne seraient pas directement énoncées à la personne qui intuite !

Par exemple : si nous demandons à une personne de décrire un objet caché dont elle ne sait rien et qu'elle décrit bien cet objet, il y a très peu de chance que ce soit le raisonnement qui soit intervenu, car aucune analyse de la

situation n'a été possible. Et si nous répétons cet exercice un certain nombre de fois (et avec succès), le doute n'est plus permis : comme le raisonnement n'a pas pu intervenir et que les informations produites par la personne sont justes, il ne peut s'agir que d'intuition.

Autre exemple : si nous demandons à quelqu'un de faire les bons choix, dans des situations dont il ignore les tenants et les aboutissants, et que ses choix sont alors pertinents bien au-delà de ce que le hasard suppose, la conclusion est la même : ces choix ont été faits intuitivement, sans aucune forme d'analyse. Par conséquent, la personne a bien généré de nouvelles connaissances sans analyse de situation. Elle a eu des intuitions, de l'intuition !

Ce type d'expériences, mené des milliers de fois par des scientifiques avec un nombre faramineux de personnes, a généré de nombreuses publications scientifiques dans des revues généralistes prestigieuses telles que Nature et Science, et dans des revues spécialisées dans divers domaines d'étude, dont ceux des phénomènes de la conscience<sup>4</sup>.

**CLÉ MAJEURE :**

Moins on en sait, mieux c'est  
pour notre intuition !

---

4. Voir la troisième partie de ce livre consacrée à la science de l'intuition (p. 325).

## L'INTUITION EST NON LOCALE

Puisque l'intuition s'exprime d'autant mieux à l'aveugle, nous pouvons affirmer qu'elle est potentiellement **capable d'obtenir tous types d'informations, sans contrainte de temps ni d'espace**. Elle s'inscrirait dans l'ici et maintenant, s'abreuvant dans un puits qui contiendrait toutes les informations du –passé, du présent et du futur.

Les exemples d'intuition non locale sont légion. C'est typiquement la maman qui ressent à distance que son enfant a besoin d'elle alors qu'il n'y a eu aucune communication entre eux, ou le fameux coup de volant qui fait changer soudainement d'itinéraire et qui sera salvateur. Nous pouvons également évoquer l'un des célèbres pressentiments de Winston Churchill.

### L'INTUITION QUI SAUVE... DES HOMMES ET UN DÎNER

Winston Churchill, Premier ministre du Royaume-Uni de 1940 à 1945, dîne avec trois de ses ministres dans une salle à manger. Au cours du repas, les sirènes de Londres se mettent à retentir pour prévenir d'un bombardement aérien. Les quatre hommes continuent de manger tranquillement. Tout à coup, Churchill se lève, se dirige vers la cuisine et demande à ses employés de déplacer le reste du repas dans la salle à manger, puis d'aller à la cave se mettre à l'abri. Quelques minutes plus tard, une bombe tombe sur la maison et dévaste uniquement la cuisine. Winston Churchill était coutumier de ce type d'intuitions.

*Winston Churchill et le sauvetage du dîner*



**À NOTER**

L'intuition féminine : mythe ou réalité ? Vous pouvez consulter une vidéo sur ce sujet ici :

<https://www.youtube.com/watch?v=w3DSDC5Gqa0>

### **EN RÉSUMÉ**

- L'intuition est une perception soudaine, qui se manifeste par des ressentis corporels ou des pensées.
- L'intuition est un outil de connaissance de la vérité qui ne s'appuie pas sur le raisonnement.
- L'intuition se différencie du raisonnement inconscient.
- L'intuition s'exprime mieux en aveugle, pour éviter d'alimenter notre esprit analytique.
- L'intuition permet de savoir au-delà des frontières classiques de l'espace et du temps.

## CHAPITRE 2

# L'INTUITION EST UN PROCESSUS EN ÉTAPES

Comme nous l'avons vu dans le chapitre 1, l'intuition est perception. C'est un outil de connaissance, qui ne fait pas appel au raisonnement ou à l'analyse, qui nous apporte des informations et qui répond aux questions que nous nous posons en suivant un cheminement via notre corps et nos pensées. Ce cheminement intérieur, qui se déploie en étapes successives, est un processus suffisamment connu et apprivoisé aujourd'hui pour être « déroulé » consciemment par qui le souhaite. C'est le suivi conscient et maîtrisé de ces étapes qui permet l'émergence et le déploiement de l'intuition.

## L'INTUITION SE CONSTRUIT

Nous évoluons au quotidien dans un monde riche en stimuli et en interactions. Notre corps et notre cerveau fonctionnent en continu : ils prennent connaissance d'informations vitales ou non et agissent en fonction de ce qui est perçu. Lorsque nous marchons dans la rue, lorsque nous échangeons avec quelqu'un, lorsque nous regardons un coucher de soleil, quelle que soit la situation, nous mettons en œuvre des outils physiologiques et cognitifs, des étapes de perception, pour appréhender et comprendre notre environnement. Toute cette mécanique de perception ordinaire est si intégrée et rapide en nous que nous sommes inconscients de la démarche sous-jacente.

Les chercheurs ont mis en évidence le fait que **la démarche intuitive fonctionne selon le même schéma que notre processus de perception ordinaire**. Nous sommes **tous capables de percevoir intuitivement le monde qui nous entoure, même si nous le faisons généralement de façon inconsciente**. Le plus important est avant tout de comprendre comment fonctionne le processus naturel de perception et de le transposer ensuite à la perception intuitive. Nous disposons alors d'une vraie démarche intuitive qu'il est ensuite possible de déclencher à loisir, en suivant des étapes bien établies.

### **COMME UN ENFANT À LA DÉCOUVERTE DU MONDE**

Ces étapes sont identiques à celles que l'enfant met en œuvre dans ses premières années de vie pour développer sa perception et sa compréhension du nouveau monde qui l'entoure. D'une exploration purement physique, il va s'ouvrir petit à petit à des informations plus complexes pour évoluer avec intelligence dans son environnement.

Les étapes de la démarche intuitive sont au nombre de cinq.

### **Avant la perception : le mouvement et la prise de contact avec le monde**

Lorsque nous sollicitons notre perception du monde, **la mise en mouvement de notre corps et de ses organes sensoriels est une condition préalable nécessaire.** Il nous faut prendre contact avec ce que nous voulons percevoir pour ensuite effectivement percevoir. Par exemple, si nous voulons sentir un fruit, il nous faut mettre tout d'abord en mouvement nos narines et nos poumons afin de créer un flux d'air entrant à l'intérieur de notre nez, une inspiration. C'est ce mouvement de notre corps et de l'air pénétrant en nous qui va nous permettre de percevoir les odeurs du fruit. **Toute perception est précédée d'une prise de contact, elle-même précédée d'un mouvement.** Si nous voulons percevoir la texture d'un livre, il nous faut bouger au moins nos doigts, notre main ; si nous voulons entendre, notre tympan doit vibrer, etc. L'enfant, dès sa conception, est vie

et donc mouvement. Dès sa naissance, il n'aura de cesse de bouger pour entrer en contact avec son environnement, afin de le percevoir et de l'explorer.

## **1<sup>re</sup> étape, la perception sensorielle : l'exploration physique avec tous ses sens**

Dans ses deux premières années de vie, l'enfant est un être ultra-sensoriel. Le premier sens acquis et mobilisé par l'enfant est le toucher, le ressenti. Ses mouvements, d'abord réflexes, deviennent de plus en plus maîtrisés, ce qui lui permet ensuite d'explorer le monde par le biais des autres perceptions sensorielles. Le goût, l'ouïe, la vue et l'odorat lui permettent de vivre l'environnement de manière riche et variée. L'enfant crapahute et met tout en bouche, jette et teste la résistance, écoute les bruits, ouvre grands ses yeux. C'est d'ailleurs une période sensible pour les parents, durant laquelle ils doivent constamment avoir leur chérubin sous surveillance.

## **2<sup>e</sup> étape, la perception spatiale : la capacité à spatialiser**

Puis, l'enfant commence à établir les rapports de distance et les volumes dans l'espace. Il perçoit les formes, leur rapport entre elles et leur disposition, et il se déplace avec de plus en plus d'aisance. Le mouvement, la vue et le toucher jouent un rôle majeur dans cette étape de spatialisation de

l'environnement du bébé. Celui-ci prend conscience des distances et peut évaluer que, par exemple, tel jouet est plus loin de lui que son doudou resté à ses pieds.

### **3<sup>e</sup> étape, la perception conceptuelle : l'appréhension d'un monde plus abstrait**

Un peu plus tard, et dans le prolongement naturel de ces premières étapes sensorielles, l'enfant peut se faire une idée générale, basée sur les perceptions qu'il accumule de ses explorations. Ainsi, par le jeu, l'observation et l'expérimentation via ses cinq sens, il assimile que l'idée de bille correspond à un objet rond, sphérique, petit, lisse, solide, à température ambiante, roulant. Cette acquisition se fait naturellement, au contact avec ses proches et par répétition de l'expérience. Ainsi en est-il lorsqu'il tente de porter cet objet à sa bouche et qu'il entend systématiquement sa mère prononcer le mot « bille » en lui interdisant ce geste.

Petit à petit, en grandissant, l'enfant acquiert et fait siens des concepts de plus en plus abstraits, jusqu'à pouvoir mentalement manipuler des notions sans caractéristiques sensorielles, telles que l'âge, le jeu, le travail. Il les intègre et construit son monde.

### **4<sup>e</sup> étape, la perception temporelle : l'assimilation de la notion du temps**

Le temps et les notions qui s'y rapportent sont des concepts. Lorsqu'ils sont acquis, l'enfant peut les relier entre eux,

positionner les événements et leur déroulement sur la flèche du temps. Nous connaissons tous la maman qui, avant de partir en voyage, dit à son enfant qu'elle va revenir « dans deux dodos : un dodo, puis un jour, puis un autre dodo ». Et comme pour toute connaissance, celles ayant trait au temps qui passe s'enrichissent : demain est plus tard qu'aujourd'hui, hier vient avant aujourd'hui, j'ai bientôt six ans et demi...

## **5<sup>e</sup> étape, la perception symbolique : l'ouverture aux symboles**

Enfin, au bout de quelques années, vers l'âge de six ans environ, l'enfant est capable d'appréhender des informations qui n'ont aucune existence dans la nature, qui sont d'origine humaine, qui sont symboliques. Il s'agit typiquement des chiffres et des lettres. C'est à cette période de son évolution personnelle que l'enfant a la capacité d'apprendre à lire et à écrire.

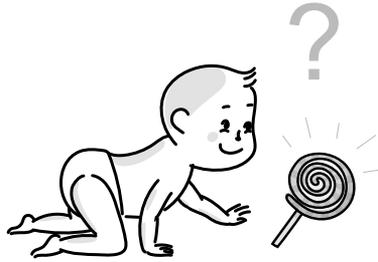
### **CLÉ MAJEURE :**

Notre ouverture au monde se fait  
en cinq étapes successives :

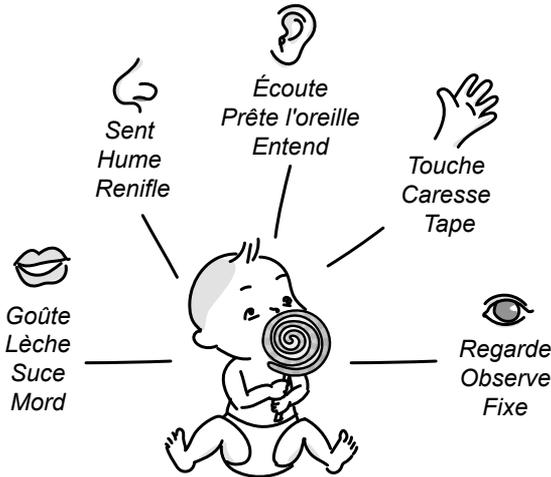
1. Les sens
2. La spatialité
3. Les concepts
4. Le temps
5. Les symboles

Il est important de noter que ce processus de développement des capacités de perception est rejoué **tout au long de notre vie, à chaque fois que nous percevons quelque chose dans notre environnement !**

*Ci-dessous, exemples de déroulement du processus naturel de perception. Un enfant découvre toute la richesse d'une sucette, de la sensorialité jusqu'à l'écrit.*



### 0 Mouvement



### 1 Exploration sensorielle

Ronde  
Épaisse  
Sucrée



Spiralée  
Verticale

Loin



Près



## 2 Exploration spatiale

Aromatisé  
Se léchant  
Collant  
Se suçant  
Fixé à un bâton  
Se tenant à la main

Tu veux  
une **SUCETTE**,  
mon bébé ?



Friandise en sucre  
aromatisée et fixée  
à un bâtonnet



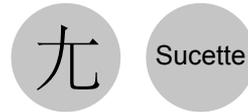
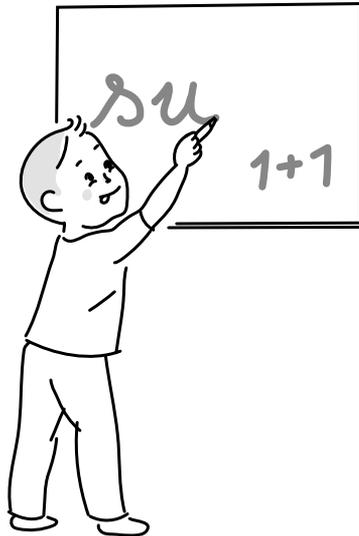
## 3 Exploration conceptuelle



« Tu auras ta sucette dans 2 dodos ! »



**4** Exploration temporelle



**5** Exploration symbolique

## LE PROCESSUS DE PERCEPTION

Pour percevoir toute chose dans notre environnement, nous utilisons ce processus en plusieurs étapes. Mais nous le faisons de manière systématique et automatique, sans avoir conscience de ce qui se joue en nous. Le voici décortiqué méthodiquement avec un exemple :

2018

En voyant ces chiffres, nous serions tentés de penser directement à l'année deux mille dix-huit. Pourtant, avant que ce concept purement symbolique n'arrive à notre esprit, nous avons parcouru tout un fil de perceptions, un processus ordonné :

0. Avant tout, pour déclencher nos perceptions, nous avons dû mettre en mouvement nos yeux, voire notre tête, notre cou, notre buste. C'est par ce mouvement que nous avons alors pu prendre contact avec ce qui est écrit.
1. Nos premières perceptions sont des couleurs : du noir et du blanc.
2. Après cette première étape de perception sensorielle « simple », nous avons perçu la disposition des deux couleurs dans l'espace. Ainsi, en partant de la gauche, nous avons vu du noir courbé arqué, qui descend de manière oblique vers la gauche, suivi d'un angle pointu et d'un trait horizontal. Le fond en est blanc.

3. Nous avons enclenché alors l'étape de conceptualisation : nous nous sommes dit qu'il s'agissait du chiffre 2. Puis se sont déployés les tracés qui nous ont amenés à 0, 1 et 8.
4. Ici, l'image est statique, immuable dans le temps. La temporalité de ce que nous observons nous est apparue. Si l'image était dynamique, comme pour un film ou les événements de la vie qui nous entourent, nous aurions alors perçu ces changements dans le temps.
5. Finalement, avec l'étape de symbolisation, nous avons appréhendé le nombre 2018 dans son entièreté, et ce qu'il représente, par exemple une année calendaire. Le nombre 2018, représenté ainsi et assimilé à une année, n'a pas d'existence naturelle. C'est un symbole.

## **LE PROCESSUS INTUITIF SUIT LE MÊME CHEMINEMENT**

De manière spontanée, nos intuitions suivent ce cheminement de la perception, que nous en ayons conscience ou pas, et jusqu'à telle ou telle étape selon ce qu'elles nous disent.

Pour solliciter volontairement nos facultés intuitives, nous suivons exactement le même processus de perception, mais en conscientisant chaque étape :

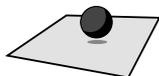
- 0. Prendre contact avec l'objet de notre questionnement en mettant notre corps en mouvement.**
- 1. Interroger nos sens pour percevoir physiquement.**

## 2. Observer puis spatialiser.

## 3. Nous interroger sur les concepts qui apparaissent.

Nous sommes en train de maîtriser de manière efficace la manière de percevoir intuitivement : nous nous questionnons à chaque étape du processus sur les éléments que nous percevons, pour en avoir une plus grande conscience. Nous passons ainsi d'un processus de perception « passif » à un processus dynamique d'exploration. Nous voilà, ni plus ni moins, dans une démarche de perception consciente et volontaire : c'est la démarche intuitive.

*Les étapes de la perception et de l'exploration intuitive*



ab  
123

Sensorielle

Spatiale

Conceptuelle

Temporelle

Symbolique

### EN RÉSUMÉ

- Le processus intuitif est un processus de perception. Il est identique à celui de la perception ordinaire.
- L'utilisation de l'intuition est une exploration. Cette exploration suit le processus naturel de perception, composé de différentes étapes successives.
- Ces différentes étapes vont du concret au conceptuel, du simple au complexe.
- Le processus intuitif est volontaire : il se déroule de façon consciente, avec une attention portée à chaque étape pour le rendre efficace.

## CHAPITRE 3

# ÉTAPE 1 : PERCEVEZ SENSORIELLEMENT LE MONDE

**N**ous venons de voir que, depuis notre enfance et dans notre vie de tous les jours, nous percevons notre environnement selon un cheminement en plusieurs étapes, dans un ordre bien défini. Généralement, ce processus de perception est si rapide que nous n'avons pas conscience du séquençage : la perception nous paraît immédiate. Nous vous proposons de devenir conscient de ce processus et de prendre le temps de dérouler les étapes.

### UNE MISE EN MOUVEMENT NÉCESSAIRE

Lorsque nous sollicitons notre capacité intuitive, **la mise en mouvement de notre corps et de ses organes sensoriels**

**est la première étape pour accéder à notre intuition.**

Prendre contact avec notre corps et avec ce que nous voulons intuitivement percevoir est donc la première intention que nous devons avoir.

Tout comme la perception « ordinaire », l'intuition s'appuie sur le mouvement. Par exemple, dès que nous voulons voir quelque chose, et avant même de voir, nous devons d'abord bouger les yeux pour prendre contact avec ce quelque chose. Dès que nous avons l'intention d'intuire pour savoir quelque chose, notre intuition va commencer par générer des micromouvements réflexes pour prendre contact. L'intuition s'appuie sur le corps<sup>5</sup>.

Utiliser notre intuition, c'est avant tout se mettre dans l'intention de déclencher la perception intuitive consciente, de s'ouvrir à elle. Tout notre corps ainsi sollicité va entrer dans une ouverture aux cinq sens, nous permettant d'intuitivement voir, toucher, sentir, goûter et entendre.

*L'intuition sensorielle, première étape de la connaissance intuitive*



Lorsque nous sollicitons notre intuition, la mise en mouvement de notre corps et de ses organes sensoriels est

<sup>5</sup>. Pour plus de détails, voir la dernière partie de ce livre dédiée à la science de l'intuition (p. 325).

la première étape pour accéder à notre intuition. Celle-ci ne se fait pas au petit bonheur la chance. Elle suit un **questionnement sensoriel précis** et une façon de répondre qui nécessite de changer nos habitudes : il nous faut passer d'une perception sensorielle passive à une perception sensorielle active, par exemple en nous mettant dans la peau d'un « Indien dans la ville » qui ne connaît absolument rien et qui va donc explorer sous toutes ses facettes les nouveautés qui s'offrent à ses sens.

### **JOUEZ LE RÔLE DU CRITIQUE GASTRONOMIQUE AU RESTAURANT**

La meilleure façon d'apprécier un plat au restaurant est de le vivre pleinement avec tous ses sens, en ouverture, de manière consciente et volontaire. Lorsque le serveur dispose l'assiette devant vous, vous sollicitez généralement dans un premier temps votre sens visuel : vous percevez les couleurs, les formes, la brillance des aliments ou leur texture en surface, mais aussi leur agencement, leur relief.

Pendant que vous regardez, l'odeur peut vous chatouiller le nez et, si celle-ci est alléchante, peut-être oserez-vous légèrement baisser la tête et tendre vos narines pour humer encore davantage votre plat, même si – a priori – cela ne se fait pas ! Vous pouvez alors découvrir des arômes variés : doux ou forts, floraux, végétaux ou animaux...

Vous avez à ce stade utilisé deux de vos organes sensoriels. L'eau à la bouche, alléché par l'odeur, l'instant est venu de goûter la première bouchée. Décrivez les sensations gustatives : c'est comment, sur vos papilles ? Salé, sucré, doux, amer, épicé ? Laissez reposer sur la langue et observez l'évolution du goût en bouche. Puis, en mâchant, découvrez la densité et la texture



de ce que vous mangez. Dur ou mou ? Croquant ou souple ? Rugueux ou lisse ?...

Vous pouvez également prêter l'oreille aux sons générés en dégustant votre mets. Imaginons à présent que vous ayez un plat mystère à décrire. Vous procéderez de la même façon : vous collecterez dans un premier temps des informations sensorielles sur celui-ci, alors même que le plat n'est pas devant vous – c'est l'exercice que vous ferez un peu plus loin.

Il est essentiel dans un premier temps d'apprendre à solliciter et à entraîner nos cinq sens au quotidien. La manière la plus efficace est de se poser des questions précises.

## LA PERCEPTION ORDINAIRE

**Nos cinq sens sont nos premiers outils de perception ordinaire.** Dans notre vie quotidienne, nos cinq sens nous envoient des informations qui nous permettent de décoder le monde et d'évoluer dans des environnements variés. Le toucher, la vue, l'audition, l'odorat et le goût sont des outils d'exploration pour percevoir et comprendre notre réalité. Nos sens sont en permanence en interaction avec ce qui nous entoure, mais nous n'en sommes pas toujours conscients car nous sommes constamment distraits par des causes extérieures.

La prédominance de l'information dans nos sociétés modernes, les nombreux stimuli, la priorité à l'efficacité, à l'action et à la rapidité sont autant de facteurs qui nous

coupent de notre pleine conscience sensorielle. Pris dans le tourbillon de la vie, **nous passons à côté des informations envoyées par nos sens** et nous ne prenons pas le temps, non plus, de sentir et ressentir pleinement ce que nous faisons, voyons, goûtons, entendons, touchons.

## **L'ouverture consciente et volontaire de tous nos sens**

Pour faire l'expérience réelle de notre quotidien et appréhender l'intelligence du monde, il est indispensable de **réapprendre à solliciter tous nos sens**, comme nous le faisons naturellement lorsque nous étions petits.

Pour développer cette ouverture, **exercez-vous au quotidien**.

### **Sentez**

Si vous êtes chez vous, cherchez dans votre réfrigérateur quelque chose d'intéressant olfactivement parlant, plutôt agréable au nez, afin d'y revenir aisément plusieurs fois – évitez les fromages forts, type munster ou boulette d'Avesnes, sauf si vous adorez cela. Si vous n'avez pas la possibilité de faire cet exercice dans l'immédiat, humez l'air ambiant ou tout simplement la page de ce livre : il est fort probable que vous sentiez quelque chose, même si la fragrance est subtile. Prenez conscience des odeurs autour de vous. Sentez une première fois et décrivez, verbalement ou par écrit, ce que vous sentez.

**Où que vous soyez, prenez l'habitude de percevoir les senteurs qui vous entourent et d'en prendre note intérieurement : cela permet de développer votre sens olfactif.** Vous pouvez aussi, par exemple, aller faire un tour dans une boutique qui vend des huiles essentielles. Confrontez-vous aux nouvelles odeurs. Diversifiez votre palette olfactive !

Bien souvent, nos élèves en formation<sup>6</sup> pensent ne pas avoir un bon odorat. Pourtant, le nez d'un adulte, pourvu de 100 millions de cellules olfactives, est capable de distinguer entre 2 000 et 4 000 odeurs. De plus, c'est un sens qui ne vieillit pas, contrairement aux autres. Il est donc erroné de penser que l'on n'a pas ou que l'on a perdu ses capacités olfactives. **C'est en s'entraînant que l'on peut développer ce sens.**

De même, s'il est parfois malaisé de trouver les mots adéquats pour décrire les sensations olfactives, il n'est pas nécessaire d'être un véritable « nez », à l'image de ceux qui exercent ce métier ! Pour vous aider dans votre entraînement, vous trouverez en annexes un lexique se rapportant au vocabulaire dédié aux odeurs (voir p. 443).

---

**6.** Le cursus de formation « Développez votre intuition » est dispensé chez IRIS Intuition depuis 2009, généralement à Paris. En quatre à dix jours, l'ensemble du processus et de la méthode est abordé et mis en pratique, permettant un développement de l'utilisation de l'intuition dans toute sa richesse : du sensoriel jusqu'au symbolique. Une version introductive est également disponible en ligne. Voir [www.iris-ic.com](http://www.iris-ic.com) pour en savoir plus.

# IRIS Intuition

**IRIS Intuition** est une société qui se consacre au développement de l'intuition, avec la conviction qu'une meilleure appréhension de cette faculté est pour chacun, et pour la collectivité dans son ensemble, **une source de progrès, de mieux-être et de connaissance de soi.**

Les recherches scientifiques menées depuis plus d'un siècle sur le sujet permettent d'affirmer que **l'intuition est une capacité qui s'apprend** et peut être développée.

Loin d'être des cadeaux tombés du ciel, **les moments intuitifs peuvent être provoqués** à volonté pour répondre à des problématiques données. Il existe un ensemble de règles de fonctionnement à connaître et à mettre en œuvre pour tirer parti de cette capacité intuitive.

## UNE EXPERTISE DE L'INTUITION

C'est là qu'IRIS intervient. Son expertise repose sur trois piliers : **la connaissance** des publications et des recherches récentes en matière d'intuition ; **une solide pratique** de cette capacité, mise en œuvre au cours de démonstrations faites lors des formations ; **une expérience de terrain** auprès des sociétés et des particuliers à qui IRIS fournit des services sur l'intuition depuis 2008 – conseil, ateliers, formations.

## UNE APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Pariant sur l'authenticité et la simplicité, les intervenants d'IRIS ont également de **solides compétences pédagogiques**. Ils savent s'adresser à leur interlocuteur pour transmettre un savoir parfaitement maîtrisé. IRIS allie la rigueur et le sérieux de la méthode à un **savoir-faire** qui a été éprouvé au cours de multiples formations.

## UNE EXPÉRIENCE À VIVRE

Cette rigueur et ce sérieux ouvrent la voie à une exploration en profondeur des capacités intuitives. Celle-ci est **source d'épanouissement**, et bien souvent aussi d'un **bouleversement des conceptions préétablies**. IRIS donne en effet à ses stagiaires l'occasion de faire **l'expérience de la conscience non locale**. Au cours des formations et ateliers, ils ont accès à des informations sans limite de

temps et d'espace. Autrement dit, la conscience apparaît comme un champ illimité, le corps et l'esprit étant capables de percevoir des informations n'importe où et n'importe quand dans ce champ. Cette conception, qui intéresse de plus en plus les scientifiques, tranche radicalement avec la vision dominante d'une conscience produite par le cerveau et enfermée en lui. La possibilité de **l'expérimenter via une méthode rigoureuse, sans biais ésotérique**, est porteuse de nombreuses émotions, interrogations et remises en question.

## UN NOUVEL OUTIL EN ÉMERGENCE

Cette mise au jour du fondement de l'intuition la renforce. L'un des buts d'IRIS est de **réinstaurer un équilibre entre intuition et intellect**, ce dernier étant souvent privilégié comme seule source valable d'information, et donc survalorisé dans les cursus scolaires et universitaires au détriment de l'intuition, parent pauvre de l'enseignement. Ce nouvel outil, utilisé en complément de l'intellect, nous permet **d'atteindre à la plénitude de nos compétences**. Il suscite de plus en plus d'intérêt car il semble à même de répondre aux nouveaux défis d'un monde en mutation.

## **DU CONSEIL ET DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE**

En plus de ses activités grand public et de ses formations et conférences pour les particuliers, **le cœur de métier d'IRIS est l'intuition pour et dans les entreprises**. Ses activités professionnelles s'organisent selon deux axes principaux : **le conseil**, d'une part, et **l'animation de conférences et d'ateliers**, d'autre part.

À ce jour, IRIS a apporté ses compétences dans des domaines aussi variés que **la créativité et l'innovation, la stratégie d'entreprise et l'aide à la décision, ou encore l'audit et les enquêtes**. Nos clients sont aussi bien des PME et des organismes publics que des grands groupes internationaux, en France et à l'étranger.

Par ailleurs, IRIS mène des travaux de recherche et développement en partenariat avec divers organismes publics ou associatifs, et finance de la recherche scientifique dans le domaine de l'intuition, en France et à l'étranger.

### **CONTACT**

Site Web : [www.iris-ic.com](http://www.iris-ic.com)

E-mail : [contact@iris-ic.com](mailto:contact@iris-ic.com)

Téléphone : 09 81 95 07 14