

L'INTUITION: *lubie ou puissant outil?*

UNE DRÔLE D'IMPRESSION, UN RÊVE AUX AIRS DE PRÉMONITION, UN PRESENTIMENT, UNE COÏNCIDENCE... FAUT-IL SE FIER À L'INTUITION? EXPLORATION D'UN PHÉNOMÈNE SOUVENT INEXPLICABLE, MAIS Ô COMBIEN FASCINANT! *texte Méliissa Pelletier*

L'intuition peut prendre de multiples formes, ce qui la rend souvent insaisissable. «C'est notre inconscient qui réagit à des informations et à des stimulus que nous recevons», avance Pierre E. Faubert, psychologue à l'approche psychodynamique et analytique depuis une trentaine d'années. «Certaines personnes sont plus sensibles que d'autres aux manifestations de l'intuition. Elles sont d'emblée plus vigilantes, plus à l'écoute», indique-t-il.

Annie Peyton, psychosociologue, conférencière et animatrice spécialisée dans le domaine de l'intuition, n'a aucun doute. Il faut suivre cette force qui se trouve en nous: «J'ai toujours été très intuitive. Mais j'ai un peu perdu le contact avec cette partie de moi pendant une période de ma vie très stressante. Alors que je savais souvent naturellement quels choix faire au travail, tout s'est brouillé.» Après une quinzaine d'années de carrière dans le domaine de la télévision, la chargée de projet prend un congé de maladie à cause d'une grave crise inflammatoire. Ce qui la mène face à un grand vide en janvier 2011. «Je n'avais pas d'emploi, pas de chum. Pourtant, étrangement, c'est au milieu de ce désespoir que les synchronicités et les drôles de hasards ont commencé.»



Se reconnectant avec sa petite voix intérieure, Annie a la certitude qu'elle doit étudier auprès de Sonia Choquette, spécialiste américaine de l'intuition de renommée mondiale. Elle part à Chicago et, au fil des rencontres, suit également les enseignements du psychiatre Brian L. Weiss et de l'auteure Julia Cameron, avant de s'envoler pour Londres afin d'en apprendre plus au Arthur Findlay College. Celle qui enfile des semaines de travail étourdissantes de 60 à 70 heures a trouvé intuitivement son chemin et se consacre maintenant à aider ceux qui le veulent à développer ce côté d'eux-mêmes.

Qu'est-ce qui explique que certaines personnes se laissent plus facilement guider par leur intuition? Plusieurs facteurs, qui sont loin d'être mystérieux. «Ça peut être aussi simple que d'avoir des sens plus fins que la moyenne, une intelligence plus analytique ou une organisation plus fluide des hémisphères gauche et droit du cerveau, indique Pierre E. Faubert. Par exemple, certaines personnes ayant subi un traumatisme deviennent hyper vigilantes. Toutes les informations sont alors reçues immédiatement dans les zones d'alerte. Et ce qu'on appelle l'intuition, automatiquement, se développe.»

«Oui, des personnes ont un côté intuitif plus développé. Sans tomber dans la magie, on a tous ce potentiel.»

— PIERRE E. FAUBERT, PSYCHOLOGUE

UN INSTRUMENT PUISSANT?

Est-ce possible de développer son intuition, tel un muscle, si l'on en possède peu? Les deux spécialistes s'accordent: oui... à condition d'y mettre un peu d'effort! «Selon moi, c'est une vibration, un autre langage. Certains le comprennent d'emblée, d'autres devront l'apprendre, tout simplement», lance avec enthousiasme Annie Peyton. Pierre E. Faubert abonde dans ce sens. «Ça exige de la pratique. Un peu comme un sportif de haut niveau parvient à anticiper les mouvements de son adversaire après des années d'entraînement. Quand nos intuitions sont souvent confirmées, ça conforte le processus.»

D'accord, mais ça s'exerce comment, cette fameuse intuition? Selon la psychologue, la clé est dans l'écoute de soi: «On subit tous une surcharge de stimulus. On travaille de plus en plus, on dort de moins en moins, on est de plus en plus déprimé, etc. Mais on a tous la capacité d'être intuitif. Il suffit d'être attentif.» Ça tombe sous le sens. «Le stress est l'ennemi de l'intuition. Quand on est anxieux, notre intellect prend le contrôle et tente de nous garder au même endroit: en sécurité... Il faut au contraire se ressourcer, et surtout, sortir de sa zone de confort», ajoute Annie Peyton.

ATTENTION!

S'il peut être tentant de se fier à chaque petit signe pour prendre une décision, il faut tout de même garder la tête froide, selon Pierre E. Faubert. «On ne peut pas tout expliquer. Gardons en tête que des coïncidences extrêmes sans signification particulière peuvent se produire. Un manque de connaissances scientifiques a poussé certains de nos ancêtres à croire que des dieux se battaient quand le tonnerre grondait, par exemple. (Rires) Aujourd'hui encore, on vit avec plein de zones d'ombre.»

Même s'il est tout à fait compréhensible, ce besoin de trouver un sens à tout peut ironiquement nuire à l'intuition. «Notre cerveau nous joue parfois des tours. Il va à la vitesse de l'électricité, souvent au-delà de nos perceptions. Ce qu'on considère comme le présent peut parfois s'être passé il y a une milliseconde. Et l'on peut avoir accès à des informations avant même d'en avoir conscience. Un réseau de sens se crée, et on s'accroche à des pépites d'intuition comme à des messages de l'univers.» De «mystérieux signes» qui peuvent parfois valoriser la personne qui pense en être le destinataire privilégié. «Certains croient avoir un don. On parle même de sixième sens, de pouvoirs mystiques. Oui, des personnes ont un côté intuitif plus développé. Sans tomber dans la magie, on a tous ce potentiel», poursuit Pierre E. Faubert.

Selon Annie Peyton, cette représentation un brin ésotérique de l'intuition, notamment dans les médias, nuit à la perception du public. «Beaucoup vont juger ma pratique en croyant que je suis une illuminée. Je ne suis pas en contact avec la cinquième dimension et je ne lis pas l'avenir dans les os de poulet! (Rires) Mais quand je pense que l'intuition est enseignée à la NASA, que des directeurs d'entreprises comme Bill Gates prennent des décisions intuitives et que Oprah Winfrey en vante constamment les mérites, je me dis que ce serait fou de s'en passer! C'est un GPS intérieur hallucinant!» ➔

DES HISTOIRES D'INTUITION

Parce que ça peut arriver à n'importe qui – même à vous! –, voici des témoignages de personnes qui ont ressenti de puissantes intuitions. Chair de poule assurée!



« Toute la famille était réunie au chalet, par une froide journée d'hiver. Ma mère a entrepris de se verser un verre d'eau. D'une voix étrange, elle a dit: "Ça ne fonctionne pas, il y a quelqu'un dans le lac." Mon père a tourné la tête vers la fenêtre. Un homme et son enfant tombaient dans le lac, à travers la glace qui cédait sous leurs pieds. On a pu intervenir à temps et leur sauver la vie. Je n'ai jamais compris ce qui s'était passé. Ma mère non plus, d'ailleurs! » – LOUISE, 60 ANS

« Mes parents ont longtemps tenté d'adopter un enfant. Après une quatrième déception, ma mère a abandonné le projet. C'est à ce moment que la coiffeuse de ma grand-mère lui a parlé d'un petit garçon qui avait besoin de parents adoptifs. La dame, qui s'occupait souvent de lui, nous a invités à lui rendre visite. La veille, j'avais rêvé à un petit garçon aux cheveux blonds frisés avec des fossettes. Le lendemain, quand je suis entrée chez la dame avec mes parents, j'ai vu un petit garçon identique qui jouait sur le plancher. Aujourd'hui, c'est mon frère! » – EVA, 26 ANS

« Mon intuition m'a révélé l'une des vérités les plus tristes de ma vie. Je venais tout juste de quitter mon amoureux après un puissant coup de foudre pour un autre homme. Un soir, alors que je lisais tranquillement chez moi, j'ai eu la forte impression que ma nouvelle fréquentation vivait une histoire parallèle avec une collègue. Je n'avais aucun indice, mais je savais. C'était inexplicable. Mes amies m'ont gentiment traitée de folle... Jusqu'au jour où cette fille, qui ne connaissait pas mon histoire, m'a confirmé, au détour d'une conversation tout à fait banale, qu'elle voyait le même homme que moi. C'est encore l'intuition la plus forte et la plus bizarre que j'ai eue. » – JOANNIE, 27 ANS

« En 2009, j'ai passé une entrevue pour un poste qui m'intéressait vraiment dans l'industrie de la musique. Après des semaines d'attente, je tardais à obtenir la réponse finale. Une nuit, j'ai rêvé que j'avais pêché une baleine dans une piscine. L'image était tellement forte! En me réveillant, je me suis dit: "Je l'ai, c'est sûr. C'est ce que ça veut dire!" Je n'avais plus aucun doute. Peu de temps après, j'ai eu la confirmation que j'obtenais le poste! » – LARISSA, 38 ANS

« En 2011, en plein voyage, j'ai instinctivement devancé mon départ de l'Inde d'une journée. Étrangement, j'avais ressenti une forte pression autour du plexus solaire, accompagnée d'une pensée obsédante qu'il fallait absolument que je quitte la région au plus vite. Alors que j'étais dans l'avion, un tremblement de terre d'une magnitude de 6,9 sur l'échelle de Richter a frappé l'Himalaya. Si je n'avais pas écouté mon instinct, je me serais retrouvé dans les décombres de mon hôtel. Je n'en reviens pas encore. » – STÉPHANE, 40 ANS

« Quand ma grand-mère s'est fracturé le col du fémur, ma mère a sauté dans l'avion pour se rendre auprès d'elle. Elle a pu me confirmer que l'opération s'était bien passée et que ma grand-mère se remettait doucement. Ce soir-là, je me suis endormie l'esprit tranquille. Au milieu de la nuit, j'ai cru entendre mon copain me chuchoter de me rendormir. Le lendemain, il m'a raconté que vers 1 heure du matin, j'ai commencé à faire des bruits étranges: "J'avais l'impression que tu étais en train de t'étouffer, alors j'ai préféré te réveiller." En arrivant au travail, mon téléphone a sonné: ma mère m'annonçait que ma grand-mère était morte. Elle a commencé par s'étouffer, puis ses organes vitaux ont cessé de fonctionner. Je lui ai demandé si c'était aux environs de 7 heures du matin en France. Elle m'a répondu que oui... » – EMMANUELLE, 37 ANS +