



## (Ça bouge) Bien-être

# J'ai de l'intuition et je m'en sers!

ELLE M'AIDE À PRESENTIR LES CHOSES, À FAIRE LE BON CHOIX OU À ME DÉPASSER. ALORS, J'APPRENDS À L'ÉCOUTER.  
PAR STÉPHANIE MARÉCAUX

Une petite voix intérieure surgit et nous indique la voie à suivre. Et voilà que l'on se lance, ou pas, sans même savoir pourquoi! « L'intuition est une fulgurance de l'esprit qui se manifeste sous forme d'informations rapides (une phrase ou une image). On l'expérimente tous, mais parfois sans le savoir ou sans y prêter attention », explique Catherine Balance, psychothérapeute\*, animatrice d'ateliers.

*J'hésite à lui faire confiance.* L'intuition dérange car elle semble ne reposer sur rien. « Elle est rattachée au cerveau droit, impliqué notamment dans la créativité. Or notre esprit rationnel, lié au cerveau gauche (celui de la logique), peut refuser d'y croire », prévient la psychothérapeute. Pour se protéger, il se rassure à l'aide d'une seconde phrase, rationnelle cette fois: « Ce n'est pas crédible! ». Et l'intuition est tuée dans l'œuf!

*Comment la développer?* Au réveil ou dès que vous avez une décision à prendre, notez la première impression qui vous vient à l'esprit. Et vérifiez plus tard si elle a visé juste ou pas. Au quotidien, laissez-vous guider par de petits tests: choisissez spontanément telle file d'attente ou tel ascenseur, changez instinctivement de



route, essayez de deviner qui vous appelle et observez les résultats obtenus. Plus on écoute son intuition, plus elle se manifeste et plus on la repère!

*Quand elle fait parler le corps.* Fiez-vous aussi à votre ressenti physique ou émotionnel. Dans le cas d'une sensation physique (boule au ventre, chaleur diffuse...), tenez compte du message éclair s'il se rapporte à une situation qui ne déclenche pas habituellement ce genre d'émotion. Dans le cas contraire? « Le message est certainement conditionné par un désir ou une peur trop intense (attente amoureuse, crainte de l'inconnu...) et non par l'intuition », précise notre experte.

\*Auteur de « La Voix de l'intuition », éd. de L'Homme et « L'intuition, mode d'emploi », éd. Recto Verso. À lire aussi: « Réussir grâce à son intuition », de Béatrice Millère, éd. Payot.

## La chance, mode d'emploi

Saisir sa chance, ça s'apprend. Voilà le message clé de cet ouvrage très documenté. On y apprend, entre autres, que les chanceux suivent davantage leur intuition. Près de 90 % d'entre eux lui font confiance dans leurs relations personnelles et 80 % dans leurs choix professionnels. Et pour l'aiguiser, ils ont un atout: la méditation!

- « Comment mettre la chance de votre côté! », de Richard Wiseman, InterEditions.

Comment mettre la chance de votre côté!

Richard Wiseman



## quel est votre thème intuitif?

Guidé par votre instinct, vous répondez sur ce site à un questionnaire d'un genre nouveau: vous cliquez sur cinq images découpées en grilles, toutes rattachées à un domaine (l'amour, le travail, l'argent...). Et, sous 72 heures, vous recevez un baromètre personnalisé de vos tendances intuitives pour les trois prochains mois. Étonnant, car le résultat (détaillé sur sept pages) est plutôt bluffant!

- [www.paul-cimiano.com](http://www.paul-cimiano.com), 49,90 €, le thème.