



NEWSLETTER

le billet de la psy

Cogito'Z & Développement • février 2020

L'intuition, se faire confiance

Du latin « intuitio », l'intuition est « l'acte de voir d'un seul coup d'œil »

**Don, talent, intelligence, sensibilité, ou tout ça à la fois,
l'intuition échappe souvent à notre compréhension cartésienne et scientifique du monde.**

« Comment cela est-il possible ? Comment as-tu su ? Comment as-tu pu comprendre ? »

Les fulgurances intuitives sont toujours surprenantes, voire fascinantes, à contre-courant de l'analyse logique et pragmatique que nos cerveaux humains chérissent tant.

La révélation intuitive est déroutante, d'abord, par sa rapidité. L'intuition est presque instinctive, immédiate, instantanée. À l'inverse d'un raisonnement fondé sur une analyse séquentielle des informations, qui prend du temps et nous coûte en énergie attentionnelle, l'intuition s'impose de manière directe à notre champ de conscience.

Cette idée n'existait pas, et elle se révèle. L'insight jaillit comme un eurêka.

L'intuition déroute également par son impossibilité à s'expliquer.

« L'intuition, c'est l'intelligence qui commet un excès de vitesse » insiste Henri Berstein.

« Mais sur quels arguments te bases-tu ? Avec quelle justification peux-tu expliquer cela ? » L'intuition est une évidence qui échappe au raisonnement. Une intime conviction qui fait fit de toute démonstration logique. L'intuition se sent, s'écoute. C'est bien pour cette raison qu'elle n'a pas de raison. L'intuition est avant tout sensible, émotive, à fleur de peau...

Ressentir, c'est déjà réfléchir.

Longtemps, nous avons considéré l'analyse logique comme étant dominante dans la mécanique de nos pensées. Nous considérons l'émotion comme optionnelle ou pire, comme un frein, un obstacle au bon déroulement du traitement cognitif.

« Pour bien penser, il faut avoir la tête froide », nous enseigne la maxime.

Pourtant aujourd'hui, les travaux actuels initiés par l'éminent neurobiologiste Antonio Damasio, redonnent à l'émotion une place centrale dans notre capacité à penser, à « bien » penser. Sans émotion, la pensée ne peut s'organiser, ne peut décider. Sans émotion, nous pouvons prendre des décisions dangereuses pour nous, ou pour les autres nous démontre-t-il dans son livre passionnant "L'erreur de Descartes, la raison des émotions". L'émotion est une boussole, elle nous oriente, nous aide à choisir, à décider, à flexibiliser notre intelligence, à nous ajuster pour une meilleure efficacité de penser.

Une émotion est avant tout physiologique. C'est la réaction physiologique de l'organisme pour s'adapter. L'émotion, c'est du corps, d'abord dans le corps. Le débat est ancien, est-ce la pensée qui déclenche l'émotion ou bien l'inverse ? La neurobiologie répond clairement. Le corps capte d'abord, transmet ensuite, entre les deux, cela se compte en millisecondes.

C'est le corps, notre antenne, notre guide émotionnel et certainement aussi le QG de notre intuition.

Nous le ressentons bien d'ailleurs, la gorge serrée, la transpiration, les palpitations, le point de côté, les papillons dans le ventre, l'accélération cardiaque, les picotements sur la peau... L'intuition nous parle par le canal de nos émotions.

Et puis plus récemment, nous avons appris que c'est le ventre, notre deuxième cerveau, le cerveau entérique. Le premier à capter, avec ses 200 millions de neurones, ce qui se joue dans l'environnement, dans l'ici et le maintenant de l'instant. C'est lui qui envoie, via le nerf vague, les premiers signaux, les premières informations, infra-perceptives. Son expression traduit souvent notre intelligence universelle, intuitive. C'est bien ici le siège de l'intuition. C'est dans le ventre que l'on sent.

« Cette situation, je ne la sens pas bien, cette personne, je ne peux pas la sentir, je ne me sens pas bien ici, ça ne sent pas bon ce projet ... »

Et pour cause... L'émotion, c'est dans le ventre, mais les neurosciences nous ont permis également d'identifier la zone de l'intuition dans le cerveau. Au moment d'une fulgurance intuitive, c'est dans le cortex préfrontal et plus précisément dans le siège de l'odorat qu'une activité électrique est détectée.

L'intuition, c'est de l'odorat ! C'est la poursuite directe de notre instinct animal, c'est dans le « sentir » au vrai sens du terme que l'intuition s'exprime « *je le sens, je le sais !* ».

Certains se sentent très intuitifs. D'autres pensent ne pas l'être du tout. Pourtant, nous avons tous en nous cette autre possibilité d'appréhender notre environnement et de le penser. Car il s'agit bien d'une autre manière de penser. Une pensée qui passe, d'abord et avant tout, par le corps et le ressenti. Une pensée qui se tricote bien sûr aussi avec toutes les informations engrangées dans notre mémoire, dans l'analyse cognitive acérée et instantanée d'une situation. Mais sans le corps, sans émotion, aucune intuition possible !

Alors pour trouver ou retrouver le chemin vers nos capacités intuitives, nous faut-il d'abord nous entraîner à débrancher notre mental.

La suprématie du mental est aujourd'hui la première des pollutions de nos possibilités intuitives. Le mental s'acharne à décoder, décortiquer, décomposer, analyser... Nous intellectualisons tout, tout le temps. Nous cherchons à mettre du sens, à comprendre, à donner une interprétation à tout ce que nous vivons constamment. Chaque action, chaque sensation, doit passer au crible de l'analyse. Dans cette quête permanente du tout comprendre et du tout maîtriser, nous nous déconnectons de la puissance de notre intelligence intuitive. Nous sommes dans notre tête, avant d'être dans notre corps. Et, souvent, nous passons en force dans nos choix de vie, dans des décisions que notre raison nous dicte en étouffant nos besoins profonds. Observons : lors de ces passages en force, le corps peut avoir mal et nous faire mal, tant nous nous obstinons à nous agripper à notre mental.

Rêver, pour mieux se relier à son intuition !

Rêver, ça peut être la nuit, mais le jour aussi !

Rêvasser ce n'est pas un péché, aucune raison de culpabiliser ou de le reprocher. Ni aux enfants, ni aux plus grands. Quand nous partons dans nos rêveries, nos pensées se mettent en mode analogique. La vitesse des liens est rapide. Nous circulons sans lien logique, mais par associations d'idées, d'images, de sensations. Nos pensées nous entraînent dans des contrées éloignées, inconnues, inattendues. Des contrées qui peuvent s'avérer riches et fertiles et dont nous n'avons aucune idée. Le cerveau qui rêve pendant la journée se met en mode par défaut, nous n'avons plus d'objectifs précis, ni de tâches à accomplir. Alors, les pensées se déploient. La rêverie est le lit de la créativité, de l'imagination constructive, de la pensée divergente. En se connectant sur un mode aléatoire, des idées, qui ne se seraient jamais rencontrées dans nos formes de pensée dirigées, font une rencontre explosive, décisive. Cette

arborescence ainsi déployée nous ouvre des possibilités, des éventualités, avec lesquelles notre pensée rationnelle n'aurait jamais flirté. La pensée intuitive se déroule à grande vitesse dans une forme d'inconscient cognitif qui met en lien divers indices qui nous échappent lorsque nous réfléchissons de manière plus consciente.

Rêvasser nous permet aussi de nous approcher de ce que nous n'osons parfois pas nous avouer, de peur de nous sentir prétentieux, présomptueux, nos forces, nos qualités, nos talents encore muets. Rêvasser est un moyen efficace de se rapprocher, sans bruit et sans fracas, de cet endroit secret qui nous habite, nourrit nos ressources de vie, fait jaillir nos inspirations magnifiques. Notre profonde intuition en nous, en la vie.

L'intuition ne se trompe jamais.

Il ne s'agit pas de « lâcher prise ». Il ne s'agit pas d'arrêter de penser, ce serait une injonction impossible à tenir et peu constructive. Il s'agit d'une forme de réouverture pour écouter pleinement notre langage intérieur. Ce langage est puissant, il est pétri de raison, d'intelligence cognitive oui, mais aussi d'émotion et de sensation. Se réaligner, c'est pouvoir écouter en totalité, écouter sans brider, sans brimer, sans inhiber, sans rejeter immédiatement ce qui se présente en nous. Écouter sans s'embarquer non plus, sans réactivité, sans impulsivité. Écouter vraiment pour mieux entendre l'essentiel.

Nous sommes tous construits par et dans des schémas de pensée qui s'imposent à nous. C'est le propre de notre personnalité. Nous sommes pétris de croyances, d'automatismes de pensée, de règles auto-fixées, qui orientent chacune de nos idées. Ces croyances limitent nos possibilités perceptives, car nous allons souvent n'écouter qu'une partie des messages, celle qui est en accord avec nos croyances. Nous allons laisser de côté tous les autres signaux qui nous amèneraient sur des chemins différents, vers une pensée divergente, surprenante, donc déroutante.

Nos auto-jugements peuvent également être très délétères pour nos possibilités intuitives. Nous nous jugeons souvent si sévèrement. Nous accordons peu de crédit à tous ces signaux « *je suis trop sensible* » ou au contraire « *moi de toute façon je ne comprends rien à ma vie sentimentale, je suis trop angoissée* ». Nous avons peur, si peur de nous tromper, si peur de souffrir, que nous tentons par tous les moyens de faire taire ce langage pour rester sur les mêmes routes habituelles et rationnelles, rassurantes peut-être, mais profondément limitantes aussi.

Ce sont nos peurs qui parasitent notre intuition ou déforment nos perceptions. L'intuition, elle, ne se trompe jamais. Par contre, la peur et les pensées parasites qui s'y mêlent nous embrouillent dans nos capacités à écouter notre intuition. Notre intelligence universelle. Il devient alors compliqué de désintriquer ce qui provient de notre véritable intuition, et ce qui est directement créé par notre anxiété.

Ni étouffer nos ressentis, ni s'embarquer à « *corps perdu* » mais, prendre le temps, vraiment un temps pour écouter, s'écouter, débrancher le mental, rebrancher le sensoriel, rêver et faire confiance en cette fabuleuse capacité intuitive que nous avons tous au creux de nous-mêmes.

L'intuition est la voie royale pour mieux se connaître, mieux orienter nos vies vers ce dont nous avons vraiment besoin.

« C'est parce que l'intuition est surhumaine qu'il faut la croire. C'est parce qu'elle est mystérieuse qu'il faut l'écouter. C'est parce qu'elle semble obscure qu'elle est lumineuse. »

Victor Hugo