

# INTUITION

## Le Guide

# Préface

960 cartes sont regroupées dans ce coffret en 11 rubriques. Elles comportent chacune un ou plusieurs mots. Qu'elles soient choisies par vous ou la personne que vous accompagnez ou qu'elles émanent d'un tirage « à l'aveugle », elles apporteront un éclaircissement ou soulèveront un voile.

INTUITION est un outil et doit être considéré comme tel. Il aide, il facilite, il accélère, donne des pistes, mais pas des réponses. Les réponses, chacun les porte en lui-même ; mais nous ne sommes pas tous à même de les entendre ou de les exprimer.

INTUITION est une base comme ce livret mode d'emploi. Je le rappelle souvent dans les pages qui suivent : le classement des mots par section est MON classement, les rubriques sont MES rubriques. Plus vous utiliserez INTUITION, plus vous l'adapterez à vos méthodes de travail et à vos problématiques.

INTUITION est un condensé de mots, tout simplement ; un même mot tiré au hasard ou choisi provoquera des réactions, des émotions, des souvenirs, des peurs, des désirs, ... qui varieront d'une personne à l'autre.

Alors jouez avec ces cartes, entraînez-vous avec vos proches et puis, lancez-vous en séances de travail ou en consultation. L'adhésion de la personne est toujours rapide. Jouer est dans notre nature profonde, c'est une des plus belles choses qui restent de notre enfance.

# Chapitre 1

## Notre trésor enfoui

## I. L'intuition en quelques mots

*Étymologie*, du latin *intueri* (regarder) – *in* (en, dans) – *tueri* (voir)

*Une définition* : Connaissance soudaine, spontanée, indubitable, comme celle que la vue nous donne de la lumière et des formes sensibles, et, par conséquent, indépendante de toute démonstration.

L'intuition n'est pas un don réservé à une élite d'initiés, encore moins aux femmes. Chacun en dispose, certains l'utilisent, la travaillent, d'autres pas. Certains l'entendent, d'autres non.

Son enseignement n'est pas au programme des manuels scolaires et il est intéressant de constater, qu'elle est rarement sujet de conversation au sein de nos familles. Nous apprenons ce qu'est l'intuition souvent par hasard, au détour d'une discussion ou d'un livre, bien qu'elle se manifeste souvent, nous ne la nommons pas et l'écoutons encore moins.

Ainsi, nous vivons comme si elle n'existait pas. Elle ne fait pas partie de nos priorités, édictées par notre mental qui voue une haine féroce à son endroit et lui livre une bataille incessante.

L'intuition aime le silence, le mental l'exècre.

L'intuition susurre, le mental vocifère.

L'intuition rassure, le mental pressure.

L'intuition éveille, le mental éteint.

Nous l'ignorons au pire, estimons qu'elle est inaccessible au mieux. Et pourtant, elle a toujours existé.

Elle ne nécessite aucun apprentissage et grandit avec la conscience que nous en avons. Comme un jardin amoureuxment entretenu et nourri, elle donne des fruits riches et des fleurs sublimes à ceux qui la cultivent avec soin.

L'intuition nous parle et nous questionne, alors que l'instinct nous dicte une conduite qui nous pousse à agir pour préserver notre survie. Il ne nous donne pas de choix au contraire de l'intuition qui nous laisse libre de la suivre ou non.

L'intuition EST, tout simplement.  
Son antonyme semble être le raisonnement.

Nous voilà au cœur d'une dualité souvent évoquée entre le cœur et la raison, forteresse de l'activité cérébrale. L'intuition, au même titre que les émotions, les sensations, les sentiments est le langage du cœur. Une langue profonde, aussi bien mystérieuse que miraculeuse que peu parlent couramment.

A l'inverse des pensées, elle envoie un signe libre, pur, affranchi des convenances, des peurs ou des obligations. Le signal émis est indépendant de toute influence extérieure et n'est pas activé par un fait passé. Il s'inscrit dans l'instant présent et nous indique ce qu'il faut faire, penser ou comment réagir ici et maintenant.

Vous connaissez cette expression familière « Quelque chose me dit que... ».

Nous avons tous connu ces moments troublants durant lesquels nous sentons qu'il va se passer quelque chose, ou que nous ferions mieux de rebrousser chemin, de ne pas discuter ou de quitter un lieu ou une personne.  
Qu'est-ce au juste ce *quelque chose* ?

Quoique nous en pensions, nous évoluons entre deux mondes. L'un est visible et l'autre pas. Ces deux mondes sont reliés par de nombreux ponts, l'intuition en est un.

Il en est de même de notre corps. Nous le résumons à sa partie visible, prenons soin de notre peau, de nos cheveux, de nos muscles, de nos organes. Toute notre attention est portée vers ce qui est accessible à nos yeux ou perceptible par nos systèmes nerveux et sensoriel.

Nous vivons dans ce corps, mais ne l'habitons pas. A quel moment nous arrêtons-nous pour écouter les battements de notre cœur, le rythme de notre respiration, sentir l'écoulement du sang dans nos veines, les picotements et les vibrations incessants, l'énergie puissante qui émane de chaque atome ?

Nous réduisons notre dimension à ce qui est facilement observable, sensible, limitant ainsi sans le vouloir, sans même y penser, la perception et la conscience que nous avons de nous-même.

Nous sommes beaucoup plus, tellement plus.

Que dire de ces fascinantes expériences, auxquelles nous n'échappons guère au cours d'une vie : une personne se manifeste au moment précis où vous pensez à elle, un rêve prémonitoire, l'étrange sensation d'avoir déjà vécu un instant, de connaître quelqu'un, d'avoir déjà visité ce lieu. Elles font douter même les plus cartésiens de leur certitude que tout est explicable.

Ces moments d'exception devraient nous rendre curieux et nous inciter à un légitime questionnement. Mais nous les laissons s'enfuir sans noter leur adresse et continuons à vivre, comme s'ils n'avaient jamais existé.

Je dis souvent à mes petits-enfants que ce n'est pas parce que nous ne voyons pas une chose, qu'elle n'existe pas. Et nous nous amusons à tour de rôle à donner des exemples. Tout y passe, le vent, la colère, la voix, les anges, les bruits, la respiration, l'amour, la vieillesse...

Ce qui est invisible à l'œil, est là, néanmoins et se révèle par d'autres voies : l'ouïe, l'odorat, la peau et nos capteurs subtils internes que sont nos sensations. Les yeux ne sont qu'une porte d'accès, la plus simple, car elle livre des images déjà créées dans notre réalité.

Notre époque utilise à merveille ce capteur qu'est la vue et multiplie les outils de communication, d'animation et de propagation qui s'y rattachent. En remplaçant le livre par l'écran par exemple, elle impose l'histoire et l'image de l'histoire. Elle nous prive de créer par notre imagination le décor du conte, de la liberté de respirer entre les pages pour accueillir une émotion ou laisser vivre un silence.

Un rythme par l'image nous est imposé de façon quasi permanente. Il nous est dispensé de surcroît à domicile. Nul besoin de prendre un billet d'avion, de théâtre ou de cinéma, le paysage ou le spectacle viennent à nous. Nos corps inertes, confortablement installés dans un fauteuil, se laissent nourrir d'images composées par d'autres, tellement réelles qu'elles nous donnent l'impression *d'y être*.

Et alors, me direz-vous ? Ce n'est pas un drame.

Découvrir un pays où nous n'irons jamais ou assister à un concert à distance est une bonne chose, à peu de frais. Certes, mais que reste-t-il de cette expérience à bon marché ? Un moment de détente, de culture ou d'apprentissage ? Ne faisons-nous pas fausse route en privilégiant ce type de pratique statique ?

Aucune technologie (et Dieu merci) ne remplacera jamais l'expérience de vivre une situation avec notre être tout entier et en toute souveraineté. Un simple chemin de forêt nous livrera des odeurs d'humidité, des craquements étranges prompts à nous faire frissonner, des chants d'oiseaux enchanteurs. Nous activerons en une promenade, l'ensemble des éléments à notre disposition et en les activant, les aiguiserons.

Notre intuition est cette souveraineté que j'évoque. Indépendante de toute autorité, elle est une des voies d'accès apte à nous relier à notre SEUL élément stable, fiable et permanent.

*Lorsque nous nous identifions à notre corps, à quel corps faisons-nous référence ? Nous savons que moins d'une année suffit pour que tous les atomes qui le constituent soient complètement renouvelés. Notre corps est impermanent. Selon qu'une mauvaise nouvelle nous affecte, que la digestion soit à l'œuvre, notre organisme s'adaptera en produisant des substances variées qui modifieront ce qu'il était à la minute précédente.*

*Lorsque nous nous identifions à notre mental, de quel mental s'agit-il ? Il est en changement perpétuel et ce n'est pas les quelques soixante-cinq-mille pensées quotidiennes qui le stabiliseront. Se connaître par le mental livre une identification à des idées, jamais à soi-même. Une création mentale est fidèle jusqu'à ce qu'une nouvelle naisse. Les projections que nous créons à l'infini nous déstabilisent, donnant corps à une tempête fougueuse et presque permanente.*

L'intuition, si elle arrive à tirer son épingle du jeu, nous ramène vers une clarté immuable, qui n'est soumise à aucune perturbation extérieure.

L'un des plus grands sages indiens, Ramana Maharshi, après vingt années passées dans une grotte, en ressort avec cette question fondamentale « Qui suis-je ? ». Et aux nombreuses personnes en quête de spiritualité qui venaient le consulter, il demandait : « Mais qui pose la question ? Qui êtes-vous ? ».

C'est exactement cette interrogation qui surgit lorsque quelqu'un, vient solliciter notre appui ou notre aide. Qu'il s'agisse d'un proche ou d'un patient n'a pas d'importance. L'énigme reste entière : Qui est celui ou celle qui nous fait face ?

Où se trouve l'élément permanent de l'être humain, celui qui est, a toujours été et survivra à la disparition de la chair ?

Il est tellement bien caché que nous avons du mal à le débusquer.

Il est silencieux souvent, et lorsqu'il parle, s'exprime à voix basse.

Il est notre allié et ce qu'il nous murmure ne peut que nous élever.

*Il est qui nous sommes*, cet être transcendantal. Tout ce que nous acquérons au cours de nos vies, les mots que nous prononçons, les idées qui nous traversent, rien de cela n'est naturel.

La méditation, outil roi de la connaissance de soi, par le vide qu'elle impose et le détachement qu'elle engendre, bien qu'accessible à tous en tant que parenthèse silencieuse, n'est que peu pratiquée dans la constance d'un rendez-vous quotidien. Apprendre à utiliser notre intuition, est a priori plus simple et moins empreint de la méfiance que génère encore la méditation.

Quand l'intuition se manifeste, elle nous permet d'accéder à notre vraie nature. Sa pureté et sa clarté mettent notre ego à terre. Elle nous donne accès au TOUT, c'est-à-dire à ce moment précieux qui précède la rencontre entre l'objet et le sujet, entre l'observé et l'observateur. Elle est pure vérité. J'aime beaucoup cette image qu'utilise entre autres Deepak Chopra : « Avant d'être une vague, la vague est de l'eau ».

L'intuition est l'eau qui nous invite à créer la meilleure vague dans l'instant présent.