

moi en mieux

Clés

pour aiguïser notre intuition

On l'appelle parfois "la petite voix". On dit aussi avoir du flair, du pif, du nez... alors que l'origine latine du mot fait référence à la vue. Approcher l'intuition, présentée comme un sixième sens, c'est souvent faire le détour par l'un des cinq autres. Paradoxe : sa vertu première est de prendre des raccourcis fulgurants. Eurêka ! Soudain on sait, et on est sûre de ce que l'on avance sans passer par la démonstration logique. Des idées pour apprivoiser cette faculté. **PAR MARTINE AZOULAI.**



Faire confiance à son inconscient

C'était la méthode du mathématicien français Henri Poincaré qui travaillait très dur (quatre heures par jour) puis déconnectait en lisant le journal. Ses plus belles illuminations théoriques ont surgi à tête reposée, lorsqu'il était en balade. L'un de ses collègues, Jacques Hadamard, expliquait que pour trouver une solution, l'inconscient combine tous les éléments à sa disposition – même s'ils sont hors sujet – et ne se refuse aucun rapprochement excentrique. C'est en pensant que Castor et Pollux, jumeaux mythiques de l'Antiquité, incarnaient les pôles électriques, que le physicien Schweigger a inventé le galvanomètre, appareil à mesurer le courant. **A lire : *Intuitions de génie* d'Arthur I. Miller (Flammarion).**

Mondadori, Syndication, Laurent Hamel/Photo Alto, Paul Bradbury/Getty Images



Apprendre à passer en ondes alpha

Celles que notre cerveau émet naturellement quand nous sommes en état de calme sensoriel (notamment, le bref moment entre veille et sommeil). En temps normal, nous fonctionnons en ondes bêta. « Être en alpha est très intéressant car nous pouvons communiquer plus facilement avec notre subconscient, explique Michel Giffard*, directeur de programmes de formation à HEC, qui dirige des séminaires sur l'intuition. Se mettre en état de relaxation ou de méditation permet de modifier son rythme cérébral et de passer en alpha, comme l'ont démontré des études en laboratoire. » Sa technique de relaxation express : respirer lentement en se concentrant sur le souffle et en commençant par une expiration, trois fois de suite. À pratiquer debout ou assis, les pieds bien ancrés dans le sol, en étant conscient de la position de son corps dans l'espace.

*Auteur de *Votre intuition au service du succès* (Presses du Châtelet).

3 Chercher à saisir les messages

Quand on hésite devant un choix, l'inconscient a souvent son mot à dire ; parfois, il a déjà tranché. On peut l'aider à s'exprimer avec la médiation d'un support matériel : dés, tarots, pendule, etc. À condition, bien entendu, d'accepter le principe que c'est lui qui guide la main du hasard. Catherine Balance*, créatrice de stages de développement personnel, conseille de choisir un support neutre, comme des feuilles de papier. Inscrire sur chacune une possibilité, plier, tirer au sort, « laisser venir ce qu'on a en tête » avant d'ouvrir... Puis regarder, bien sûr.

*Auteure de *L'Intuition, mode d'emploi et Être intuitif* (Éditions Recto-Verseau) et <http://catherine.balance.free.fr/>

Affiner ses sens

« L'intuition est un sixième sens qui s'exprime via les cinq autres », constate Michel Giffard qui conseille de « nettoyer » nos organes sensoriels pour faciliter l'extériorisation de nos sensations les plus fines. Il suggère, de façon ludique, de tester la complexité vibratoire de la musique. Choisir un morceau que l'on ne connaît pas (pour ne pas avoir la tentation de l'imaginer). Se boucher soigneusement les oreilles, se mettre en état de relaxation et se laisser aller à capter tout ce que l'on ressent. Une expérience sensorielle intrigante.

