

SE CONNETTERE A SON INTUITION



L'INTUITION, C'EST QUOI EXACTEMENT ?

L'intuition, nous dit le dictionnaire, est la capacité à capter une information sans passer par la logique, la raison, la déduction ou la réflexion.

Elle s'impose à nous comme une évidence ... même si très souvent, elle peut déranger. On pourrait dire que l'intuition, c'est ce que notre cœur, notre âme ont compris que notre cerveau n'a pas encore analysé.

Les différentes manifestations de notre intuition



- **Un ressenti vague/flou** : « *Je ne sens pas cette personne, cet endroit* »
- **Un message très fugace qui nous fait agir de manière spontanée** sans même avoir le temps de comprendre comme changer de route, avant de comprendre qu'on a évité un accident
- **Un message clair qui passe par un de nos 5 sens** : un flash en image, un frisson, une voix intérieure...
- **Une révélation, aussi appelée « insight »**, le fameux Eurêka qui nous donne l'idée géniale : écrire un livre, partir vivre ailleurs allant des fois jusqu'à impacter profondément notre vie actuelle : « *Je dois immédiatement quitter mon travail, je n'ai plus rien à faire ici !* »



QUEL LIEN AVEC LE COACHING ?

Facilitateur de l'atteinte de nos objectifs qui passe par une meilleure connaissance de soi, l'intuition est en lien avec ...

- **Nos émotions** : L'intuition nous connecte à la joie ainsi qu'à nos peurs à dépasser
- **Nos croyances** : Elle nous amène à les remettre en cause « *Tout doit être logique* », « *Je n'y arriverai jamais ...* » « *Se faire confiance* », « *Lâcher prise pour que la solution apparaisse* »
- **Nos besoins et motivations** : Notre intuition sait ce qui est juste pour nous
- **Le talent associé** : « Être relié à plus large que soi »
- **Les valeurs** qu'elle sous-tend : Congruence, Écoute, Bienveillance...

POURQUOI ON N'ÉCOUTE PAS SON INTUITION ?



On ne l'écoute pas car ...

- Elle est trop rapide, qu'on ne l'entend pas
- Elle semble irrationnelle et est toute suite remise en cause par notre logique rationnelle qui trouve toutes les raisons pour la faire taire
- Elle implique souvent trop de remises en questions et de peurs

Ce que l'intuition n'est pas ...

- **Une projection de nos peurs ou désirs sur l'Autre** : « *Ne fais pas ça, je sens que tu vas te planter* », « *Tu devrais choisir cette maison, elle te correspond vraiment plus que l'autre* »
- **Un amas d'idées reçues en lien avec des croyances** : « *J'ai l'intuition qu'avec cette femme, comme avec les précédentes, je cours à la catastrophe* », « *A chaque fois que j'ai recruté un jeune, ça s'est mal terminé* », facile à diagnostiquer par l'utilisation d'adverbes et d'expression qui généralisent : toujours, jamais ...
- **Une simple déduction** : « *Mon mari est rentré plus tard 3 jours de suite, j'ai le pressentiment qu'il me trompe* »
- **Le fruit du hasard** : Généralement, quand l'intuition est juste et qu'on est à l'écoute, d'autres signes, appelés synchronicités par C.G.Jung, vont arriver jusqu'à nous, sous différents medias : remarques d'amis, lecture d'un article ...



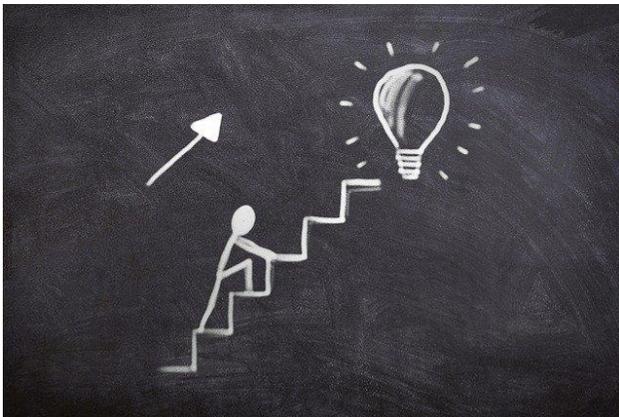
COMMENT DEVELOPPER SON INTUITION ?

Étymologiquement, « intuition » vient des mots latins intuitio (image réfléchi dans un miroir) et intueri, (regarder attentivement, contempler).

Pour développer notre intuition, nous devons donc regarder attentivement à l'intérieur de nous, pour écouter et capter cette connaissance spontanée.

Levons une croyance dès maintenant, l'intuition n'est pas l'apanage des femmes, des études l'ont prouvé. Elle n'est pas non plus un don, tout le monde a de l'intuition, encore faut-il l'écouter et lui laisser la place pour s'exprimer.

« Le simple fait de se concentrer sur nos sensations physiques nous branche sur le circuit neuronal de l'expérience directe. Le circuit narrateur, le « blablatage » qui est installé par défaut dans notre cerveau, se tait. » explique Christelle Lauret, Chercheuse, auteur de l'essai « Les Petites Voix »



Quand on questionne notre intuition, car on peut la questionner, la réponse est souvent binaire : oui ou non sans plus de commentaire.

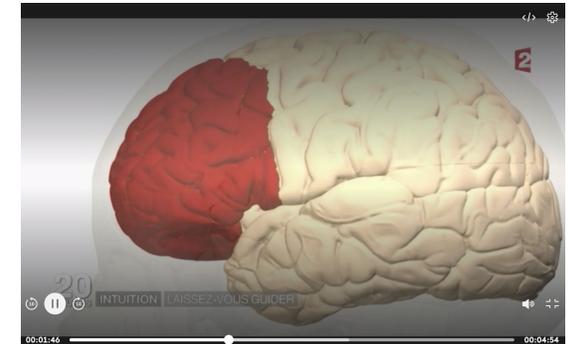


LA VISUALISATION POUR VOUS CONNECTER A VOTRE INTUITION

Avec Guy CORNEAU, analyste jungien et écrivain canadien
> [Voir la vidéo](#)

Santé : les nouvelles voies de l'intuition ?

> [Voir la vidéo](#)



QUELQUES TECHNIQUES ET PISTES D'ACTION

Se connecter à ses ressentis grâce à ...

- La méditation, la sophrologie, la marche
- Les loisirs créatifs qui facilitent le « flow »
- Les sports qui nécessitent la concentration et l'attention : golf, tir à l'arc, tai chi ...

Apprendre à mieux se connaître pour se faire confiance avec ...

- Le coaching : pour écouter sa/ses voix intérieure(s) et (re)trouver du sens
- L'art-thérapie : pour se connecter à son enfant intérieur et à ses besoins enfouis

DÉCOUVRIR D'AUTRES EXERCICES

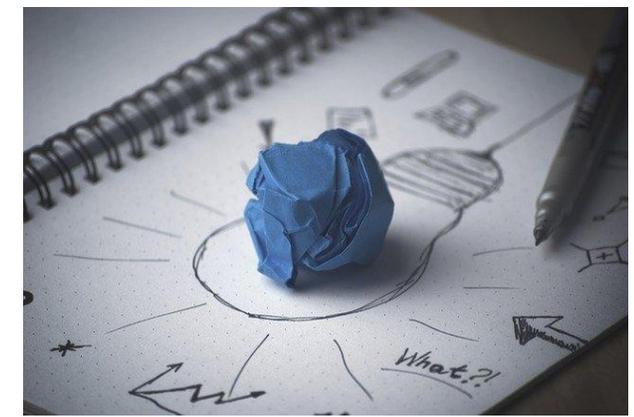
> [Voir les exercices](#)

LA PLACE DE L'INTUITION DANS L'ENTREPRISE

Juste derrière la créativité, l'imagination et l'innovation, se cache bien souvent l'intuition ...

Une étude de la Harvard Business School réalisée en 1994 par Jagdish Parikh, Alden Link et Friedrich Neubauer a conclu que 80 % des 13 000 managers expliquent leur succès au travers de décisions prises intuitivement.

75 % des managers affirment utiliser autant leur intuition que leur logique. Mais la moitié ne veut pas l'admettre publiquement.



L'intuition se manifeste dans 3 champs

• L'intuition relationnelle

Connectée aux émotions, elle pourrait s'appeler 'feeling', elle permet de gérer les relations dans une équipe, de faciliter la cohésion. C'est une vraie clé de réussite tant pour éviter/gérer les conflits que pour choisir LA bonne personne à recruter.

• L'intuition contextuelle

Elle permet de réagir vite et avec assurance, très propice à la posture de l'entrepreneur, du dirigeant, bref, de la personne qui doit décider.

• L'intuition visionnaire

En lien avec le talent du même nom, cette forme d'intuition permet de percevoir ce qui va se passer, d'anticiper sans faire appel au côté rationnel : sentir un marché qui s'ouvre, une stratégie à mettre en place, comme dans le cas d'école (à droite), c'est l'intuition dont s'est énormément servi Steve Jobs.

L'intuition est un outil indispensable réussir dans le monde professionnel.

Elle permet de mobiliser ses talents et d'être aligné avec ses valeurs, 2 clés d'une réussite juste et pérenne. Les résultats financiers n'en sont que le fruit.

Pour tout entrepreneur, l'intuition est fondamentale. C'est une évidence ressentie au fond de soi.

Entreprendre, diriger, c'est s'engager dans quelque chose de nouveau. Cela nécessite une conviction intérieure profonde, qui vous tient dans les moments difficiles.

Tristan Lecomte - fondateur de l'entreprise de commerce équitable Alter Eco

CAS D'ÉCOLE

Décisions en matière stratégique

« En juillet 2019, Catherine Flurin, la dirigeante et fondatrice de Ballot-Flurin, a rassemblé l'ensemble de ses équipes pour une réunion extraordinaire. A l'ordre du jour, un sujet plutôt surprenant : 'Préparons-nous aux crises sanitaires'.

Dans les semaines qui ont suivi, cette PME, qui figure parmi les leaders des cosmétiques et des produits de santé sur le marché bio, a modifié tous ses flux logistiques, jusqu'à relocaliser la plupart de ses fournisseurs. Nous sommes bien en juillet 2019, six mois avant l'apparition du Covid-19. Cette dirigeante n'a pas fait appel à une boule de cristal pour anticiper cette crise. C'est son intuition, fiable et précise, qui s'est manifestée. Résultat : l'entreprise a enregistré une croissance de 40% de son chiffre d'affaires en 2020 »

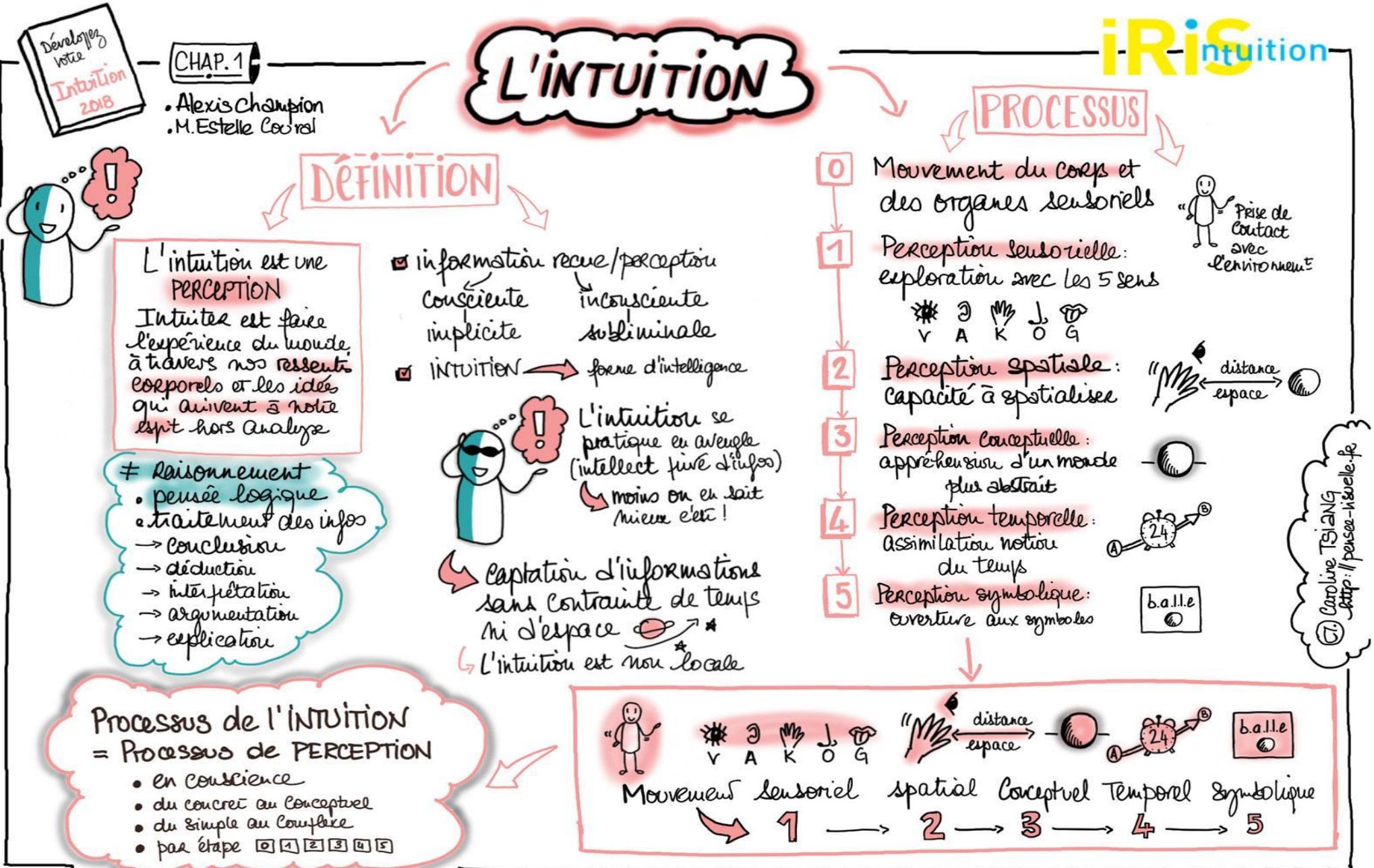
Source : www.hbrfrance.fr

Décisions en états d'urgence

Des professionnels de l'Armée et de la santé témoignent...

> Voir la conférence

L'INTUITION EN BREF...



APPROFONDIR avec des tests



TESTEZ-VOUS

De nombreux tests circulent sur internet, je prends toujours beaucoup de recul sur les résultats.

L'objectif n'est pas qu'ils vous confortent ou vous perturbent ou qu'ils vous fassent croire qu'ils détiennent LA vérité.

Ils peuvent par contre être un 1^{er} pas pour une prise de conscience pour évoluer si nécessaire.

Ces 2 tests m'ont paru intéressants. A vous de voir ;)

Accéder au 1^{er} test

Savez-vous écouter votre intuition ?

- Vous l'écoutez sans hésiter
- Vous aimeriez l'écouter, mais vous manquez de confiance
- Vous ne pouvez pas l'écouter, vous êtes trop anxieux
- Vous ne voulez pas l'écouter, vous êtes trop méfiant

Accéder au 2^{ème} test

Savez-vous suivre votre intuition ?

Quel est votre mode intuitif ?

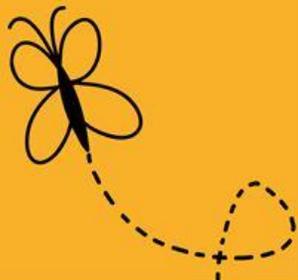
- Votre vue
- Votre corps
- Votre petite voix
- Votre intuition nécessite un support

2 LIVRES POUR ALLER PLUS LOIN...

CHRISTELLE LAURET

LES PETITES VOIX

QUAND L'INTUITION TOQUE À LA PORTE
D'UN CERVEAU RATIONNEL



*Elle a changé sa vie,
elle va changer la vôtre.*

carnetsnord

LES PETITES VOIX Christelle LAURET

Christelle Lauret, docteur en chimie, chercheur et responsable d'équipes dans une multinationale pharmaceutique, découvre un jour une autre réalité : notre cerveau n'est pas que rationnel. L'intuition s'en mêle, et heureusement. Cette première découverte la propulse sur un chemin inattendu et mystérieux... Voilà un incroyable récit, à la portée de chacun d'entre nous. Un récit qui peut modifier profondément notre vie, la chambouler du tout au tout. Pourquoi ? Comment ? Laissez-vous embarquer par ses petites voix... pour aller à la rencontre des vôtres.

LIBEREZ LA VOIX DE VOTRE INTUITION Isabelle Fontaine

Journaliste pendant vingt ans, Isabelle Fontaine est désormais auteur de livres de développement personnel et thérapeute.

Ce livre, très documenté, revient sur ce que l'on appelle pressentiment, petite voix, impression... L'intuition se manifeste souvent à nous, mais nous ne savons pas toujours l'écouter ni comment l'interpréter. Au programme de ce livre pratique et illustré de nombreux témoignages : Comprenez ce qu'est l'intuition à travers les neurosciences, le monde du management, la philosophie, les sagesses orientales... Faites le point sur votre potentiel intuitif grâce à un questionnaire complet qui vous aidera à mieux connaître votre "niveau" d'intuition. Apprenez à décoder les langages de l'intuition : langage non verbal, rêves, ressentis énergétiques, symboles, perceptions subtiles... Apprivoisez les heureux hasards, les coïncidences troublantes et autres "synchronicités".

Isabelle FONTAINE

Libérez la voix de votre intuition

Pressentiments,
synchronicités,
insights, rêves...

Éditions
EYROLLES

APPROFONDIR avec des vidéos



Faites confiance en votre intuition par Céline Boura

« L'intuition, c'est ce fil d'or qui permet de rester connecté à son humanité »,
« J'accompagne des entrepreneurs pour les aider à mettre leur âme en cohérence avec leur business »

Céline Boura est une artiste à l'intérieur d'une chef d'entreprise qui a choisi l'entrepreneuriat pour transmettre sa vision d'un monde meilleur.

Fondatrice d'une agence de prospective, elle accompagne les entrepreneurs à (ré)concilier réalisation de soi et croissance économique. **Comment et pourquoi l'intuition a le pouvoir de changer notre vie et notre société, c'est ce qu'elle nous explique à travers un parcours porteur de sens !**

[> Voir la vidéo](#)

TÉMOIGNAGES DE VIE Choisissez celui qui vous touche



Quand la raison mène à l'intuition par Linda Bortoletto

Mariée et promise à une carrière confortable, Linda Bortoletto menait une vie qui avait tout pour la rendre heureuse en apparence. Des années durant, elle a étouffé sa petite voix intérieure qui lui soufflait qu'elle n'était pas à sa place, jusqu'au jour où tout son monde a explosé. Depuis, elle parcourt les contrées les plus isolées, et transmet son expérience.

Lorsqu'elle opère son changement de vie, Linda Bortoletto est tout juste âgée de 28 ans. A l'époque, elle occupe un poste à responsabilités au Ministère des Finances. Un job fort intéressant lié aux problématiques d'intelligence économique, mais bien loin de ses rêves d'enfant.

[> Voir la vidéo](#)



INFINE COACHING – Tous les chemins mènent à vous ...

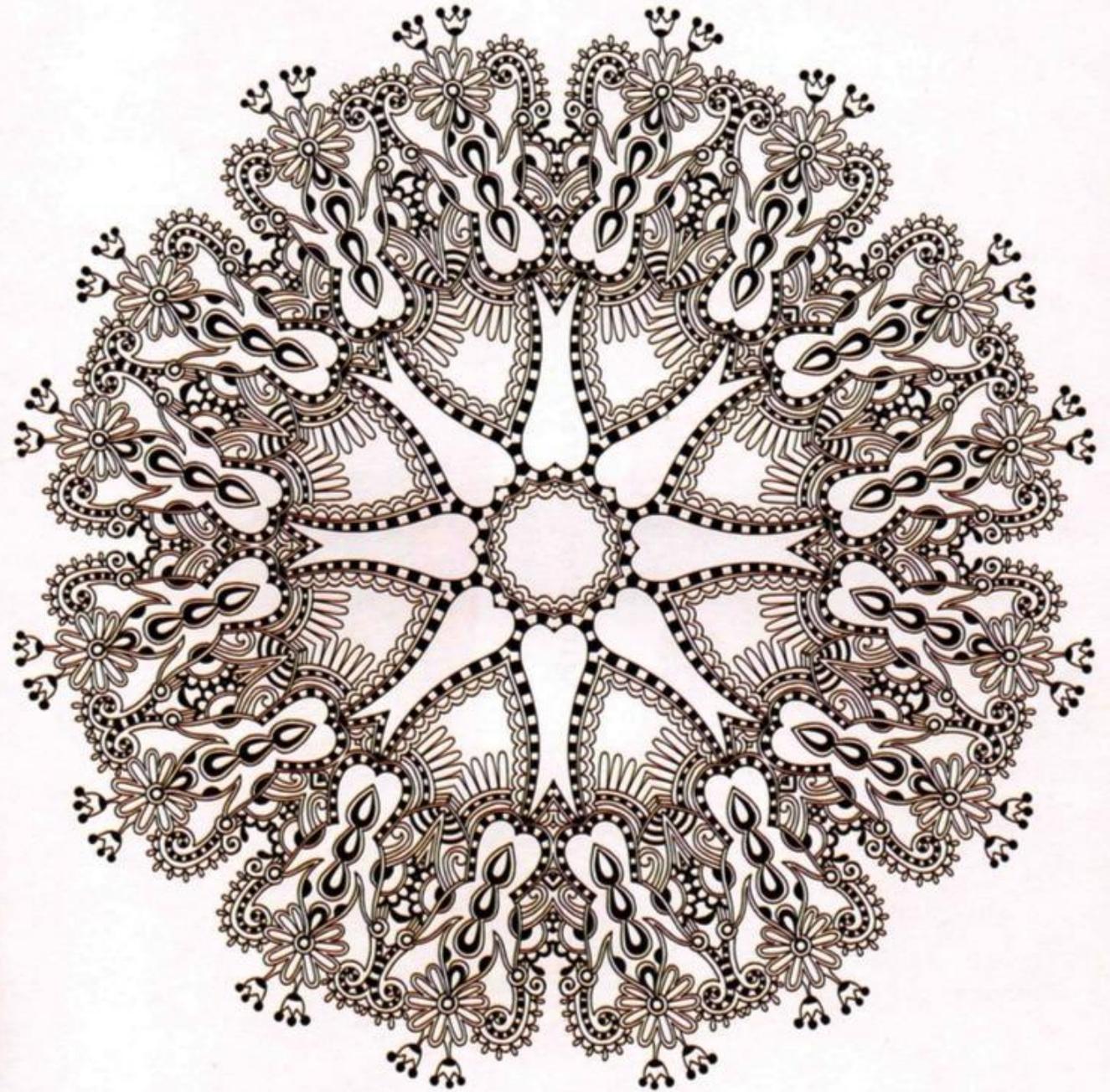
WWW.INFINE-COACHING.FR

EXERCICE

Pour développer
intuition, attention
et concentration

*« Lorsque votre intention
sera claire et vos énergies seront
concentrées, la vision de ce qui est
possible commencera
à se manifester en vous »*

Rick Jarow



APPROFONDIR avec un texte inspirant



Qu'est ce que ce poème vous évoque ?
Est-ce qu'il trouve une résonance en vous ?

La Légende des Siècles Victor Hugo

« **Vous êtes-vous parfois replié en vous-même, plongeant vos yeux dans votre propre mystère, songeant et sondant ? Qu'avez-vous vu ? Une immensité. Une immensité, noire pour quelques-uns, sereine pour quelques autres, trouble pour la plupart.**

Presque tous les penseurs qui se recueillent et méditent aperçoivent en eux-mêmes (c'est-à-dire dans l'univers, l'homme étant un microcosme) une sorte de vide d'abord terrible, toutes les hypothèses des philosophies et des religions superposées comme des voûtes d'ombre, la causalité, la substance, l'essence, le dôme informe de l'abstraction, des porches mystérieux ouverts sur l'infini, au fond, une lueur. Peu à peu des linéaments se dessinent dans cette brume, des promontoires apparaissent dans cet océan, des fixités se dressent dans ces profondeurs ; une sorte d'affirmation se dégage lentement de ce gouffre et de ce vertige.

Ce phénomène de vision intérieure est l'intuition.

...L'intuition est à la raison ce que la conscience est à la vertu : le guide voilé, l'éclaireur souterrain, l'avertisseur inconnu, mais renseigné, la vigie sur la cime sombre. Là où le raisonnement s'arrête, l'intuition continue. L'escarpement des conjectures ne l'intimide pas. Elle a de la certitude en elle comme l'oiseau. L'intuition ouvre ses ailes et s'envole et plane majestueusement au-dessus de ce précipice, le possible. Elle est à l'aise dans l'insondable ; elle y va et vient ; elle s'y dilate ; elle y vit. Son appareil respiratoire est propre à l'infini. Par moments, elle s'abat sur quelque grand sommet, s'arrête et contemple. Elle voit le dedans.

Le raisonnement vulgaire rampe sur les surfaces ; l'intuition explore et scrute le dessous.

L'intuition, comme la conscience, est faite de clarté directe ; elle vient de plus loin que l'homme ; elle va au delà de l'homme ; elle est dans l'homme et dans le mystère ; ce qu'elle a d'indéfini finit toujours par arriver. Le prolongement de l'intuition, c'est Dieu.

Et c'est parce qu'elle 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. »



"Je t'avais prévenu"

Signé :
Ton intuition

www.infine-coaching.fr
IN FINE COACHING



INFINE COACHING – Tous les chemins mènent à vous ...

WWW.INFINE-COACHING.FR