

## De l'intuition

Quand nous sommes suffisamment alignés avec nos besoins profonds et ouvert à la dimension de nos ressentis, une petite voix se fait entendre en nous-mêmes : c'est l'intuition. Chacun peut y accéder en permanence, mais nos croyances, nos prises de tête, nos doutes ou nos souffrances, nous font perdre ce lien.

L'intuition demande de la confiance et de la légèreté. Si je doute d'elle, si je la remets en cause, si je la commente trop, je la quitte. Notre toucher intérieur ne doit pas se crispier parce que nous imaginons qu'une direction vaut mieux qu'une autre. Il est peut-être naturel d'attacher plus d'importance à la question d'arrêter ou de poursuivre notre profession, qu'à la demande s'il est préférable de boire un thé ou une verveine. Mais, du point de vue de l'intuition, la réponse est tout aussi facile dans les deux cas et vient avec la même rapidité.

Ecouter l'intuition, c'est quitter l'intelligence individuelle pour se relier à une intelligence supérieure, collective, globale et systémique. On ne suit donc pas son intuition, mais l'intuition.

Etablir le lien avec l'intuition demande que je marque un temps d'arrêt et d'ouverture au silence. Plus je suis vide de pensées et d'intentions, plus je vais établir un lien profond avec l'intuition. Cela me demande de prendre conscience des mécanismes cachés de mes désirs et de mes exigences. Si mon ouverture au vide est inconsciemment pollué par ma volonté d'arriver à un résultat précis (par exemple obtenir la place de parking ou de travail que je convoite), je diminue l'espace des possibles. L'intuition m'amène souvent de l'inattendu ou me pousse à découvrir l'intérêt de ce que je ne veux pas.

Chacun possède ses voies d'accès privilégiés avec l'intuition : l'accueil du mouvement corporel, l'écoute de la voix intérieure, le ressenti énergétique, la couleur émotionnelle, etc. Le mieux est d'expérimenter de manière ouverte différentes possibilités pour s'y relier, puis de développer la pratique de celles qui s'avèrent les plus faciles. Néanmoins, l'intuition est une voix ou une image à l'intérieur de nous-mêmes. Passer par la médiation du corps pour la percevoir, par exemple un test kinésilogique, peut être utile pendant un temps, mais représente déjà une coupure.

Souvent, l'intuition jaillit comme un flash d'une durée infime et les réactions qu'elle suscite peuvent survenir quasi instantanément après. Percevoir la différence de qualité entre ces deux mouvements est nécessaire pour ne pas se faire prendre par nos jeux mentaux.

Une deuxième étape pour affermir notre rapport à l'intuition est de s'entraîner à respecter ses avis. C'est particulièrement précieux quand ceux-ci vont à l'encontre de nos envies ou que nous n'en comprenons pas le sens, sur le moment. Cette soumission à l'intuition peut nous demander plus d'effort que son écoute.

Il y a un lien étroit entre le processus de création et le processus intuitif, qui sont deux manières de puiser à la même source.