



Des clés pour mieux capter les messages de son intuition

par Isabelle Fontaine
www.histoiredintuition.com

Pressentiment, petite voix, impression... L'intuition se manifeste souvent à nous, mais nous ne savons pas toujours l'écouter ni comment l'interpréter. Contrairement à ce que l'on pense, ce « sixième sens » n'est ni l'apanage des femmes, ni un don mystérieusement acquis. Il est même possible de le développer pour apprendre à mieux se connaître et prendre de meilleures décisions. Dans le brouhaha de nos existences chahutées, écouter notre petite voix intérieure, fine et subtile, n'est pas toujours chose aisée. Voici, dans cet article, quelques pistes pour réveiller son sixième sens et mieux capter les messages qu'elle nous envoie.

1. Prêtez attention aux « signaux faibles »

La voix de l'intuition est discrète. Elle transite par des manifestations fines et fugaces qu'il est important d'apprendre à repérer. Ainsi, lorsque des pensées hors cadre vous traversent, sans lien avec la situation présente ou d'habituelles ruminations intérieures, entraînez-vous à en prendre conscience. De même, quand des suggestions visuelles surgissent sur votre écran mental alors que vous êtes occupé à autre chose, ne les laissez pas filer. Comme au cinéma, faites un arrêt sur images. Soyez également connecté à votre corps en notant les ressentis qui l'animent. Identifiez bien quelles sensations précises surviennent, en quel endroit de votre corps et en quelle occasion. De manière générale, considérez tous ces signaux intérieurs comme une potentielle source d'information intuitive sur vous-mêmes, vos proches, votre environnement, et pas systématiquement comme d'inutiles parasites. Notez leur présence et accueillez-les sans les dénigrer ni chercher à tout prix à les expliquer ou les analyser.



2. Jouez avec votre sixième sens

Comme un muscle qui s'exerce, notre sixième sens s'affine avec l'expérience. Amusez-vous à le solliciter : au cours d'une soirée, devinez le métier de vos interlocuteurs, exercez votre empathie en essayant de ressentir ce que l'autre vit, faites des pronostics « au pif » sur un événement, essayez de savoir qui vous appelle ou vous envoie un texto... Et, pourquoi pas, jouez au mentaliste en envoyant une information par la pensée à un proche, et guettez l'éventuel résultat, qui sait ! Acceptez de vous tromper, avec bienveillance, l'intuition étant, comme l'erreur, humaine. Autorisez-vous de temps en temps à céder à vos impulsions en apparence irraisonnées. Vous avez subitement envie de changer de trajet pour aller au travail ? Faites-le. Un mouvement vous incite à pousser la porte de tel endroit ? Allez-y. Partez pour des promenades en « roue libre » en vous laissant guider uniquement par votre ressenti. Sentez-vous libre de laisser venir ce qui se présente spontanément à vous.

3. Invitez la pleine conscience

Être relié à son intuition suppose d'investir pleinement son espace intérieur dans une forme d'apaisement mental et d'attention sensorielle à « ce qui est ». Cette expérience, que les traditions spirituelles nomment « l'instant présent », s'acquiert grâce à des méthodes de pleine conscience comme la méditation, le yoga ou le qi gong. Elles ont en commun de nous faire renouer avec la lenteur, en reliant corps et esprit. En dehors de cet apprentissage, il est possible de cultiver des petits moments de pleine conscience au quotidien. Le but est de mettre de l'attention là où, habituellement, on n'en met pas. Arrêtez-vous, ne serait-ce que quelques instants, pour vous connecter à vos sens. À table, prenez le temps de véritablement goûter, humer les saveurs. Sous la douche, ressentez l'eau sur votre peau, la température, le rêche de la serviette. Ou encore, dans les transports ou au travail, faites un focus sur votre respiration, en imaginant et ressentant son trajet précis dans votre corps. En promenade en forêt, goûtez pleinement tous les sons de la nature- chants d'oiseaux, souffle du vent, bruissements d'arbre-, cette « nourriture bio » de nos oreilles...

4. Connais-toi toi-même

... Et tu connaîtras ton intuition, ton « sage intérieur ». Le sillon de l'intuition ne se trace en effet sereinement que dans un rapport authentique et pacifié à soi-même. Cela suppose d'apprendre à bien se connaître, en osant aborder ses zones d'ombre (peurs, failles, blessures...) tout en cultivant un regard lucide et distancié dessus. Les croyances négatives du type « je suis nul », « je n'y arriverai pas », « on ne m'aime pas » fragilisent en particulier la confiance en soi et font obstacle à l'épanouissement de l'intuition vraie. Elles peuvent nous entraîner sur la voie d'illusions, comme la projection, c'est-à-dire lorsque nous plaquons nos propres désirs, angoisses, attentes sur les autres ou une situation, au nom du sixième sens. On peut aussi appeler à tort intuition une impression liée à un stéréotype, comme le fameux « délit de sale gueule ». Il est primordial, lorsqu'une intuition importante se présente à nous, de toujours la passer au crible du discernement.

Isabelle Fontaine

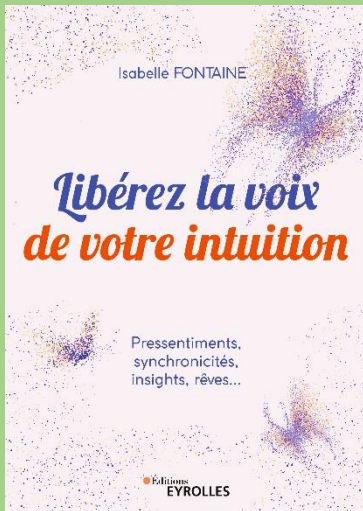
Journaliste pendant vingt ans spécialisée en bien-être et en santé naturelle, Isabelle Fontaine est auteure de livres en développement personnel. Passionnée par l'intuition, elle anime le blog Histoire d'Intuition (www.histoiredintuition.com), donne des conférences et organise des stages pour se connecter à son sixième sens. Elle accompagne aussi à titre individuel des personnes sur un chemin de connaissance de soi et de transformation intérieure.

Stage : Libérez la Voix de Votre Intuition !

Un week-end de jeux, d'expériences et d'échanges pour se reconnecter à sa petite voix, se découvrir et s'étonner! Animé par Isabelle Fontaine.

Prochaines sessions au choix : 14-15 septembre et 19-20 octobre.

[Infos et inscriptions ici](#)



Le Livre :

Au programme de ce livre simple, clair, très 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 »

Séance de dédicace du livre

le mercredi 26 Juin- 18h30, Librairie libre Champs à Paris 5e 18 rue le Verrier, 75006 Paris, à partir de 18h30