

Isabelle FONTAINE

*Libérez la voix  
de votre intuition*

Pressentiments,  
synchronicités,  
insights, rêves...

● Éditions  
EYROLLES

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.

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 sagesse 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 ».

***Prendre de meilleures décisions,  
c'est si simple pour qui sait écouter son instinct...***



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](http://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.

*Libérez la voix de votre intuition* est la réédition revue et augmentée de *Développez votre intuition pour prendre de meilleures décisions*, paru en 2013 aux éditions Leduc.s.

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

*Libérez la voix  
de votre intuition*

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
www.editions-eyrolles.com

Création de maquette et mise en pages : Soft Office

Ce livre est la réédition entièrement revue et corrigée  
de l'ouvrage *Développez votre intuition pour prendre de meilleures décisions*,  
publié chez Leduc.s éditions en 2013.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019

ISBN : 978-2-212-57160-8

Isabelle Fontaine

# *Libérez la voix de votre intuition*

Pressentiments,  
synchronicités, insights,  
rêves...

● Éditions  
**EYROLLES**



# Sommaire

## INTRODUCTION

<b><i>Le trésor de l'intériorité</i></b> .....	11
--	----

## CHAPITRE 1

<b><i>Intuition, dis-moi qui tu es et d'où tu viens</i></b> .....	15
L'intelligence intuitive réhabilitée par les neurosciences.....	17
L'intuition : un gage de créativité artistique... et scientifique !.....	22
Le nouvel eldorado des entreprises.....	29
L'intuition grand angle de Carl`Gustav`Jung.....	34
L'intuition vue par les philosophes d'Orient et d'Occident.....	39
L'intuition dans la case mystère : des perceptions extrasensorielles et `quantiques ?.....	44
Les quatre cercles de l'intuition.....	48
Pour conclure.....	51

## CHAPITRE 2

<b><i>(Re)découvrez votre potentiel intuitif</i></b> .....	53
Évaluez vos capacités intuitives.....	54
Au fait, à quoi ça sert, l'intuition ?.....	58
« Je n'ai pas tenu compte de mon intuition ».....	60
Une affaire de sens intériorisés et de sensations corporelles.....	69
Les émotions, un précurseur et amplificateur d'intuition.....	73
Desserrez les freins qui bloquent votre intuition.....	75
Sachez distinguer une « intuition vraie » d'une « intuition fausse ».....	81
Pour conclure.....	87

CHAPITRE 3	
<b><i>Plongez dans l'univers intuitif des symboles</i></b> .....	89
Langage symbolique, langage intuitif.....	90
Connectez-vous à la rêverie et aux rêves.....	97
Explorez votre monde d'images intérieures grâce à la visualisation.....	113
Pour conclure.....	118
CHAPITRE 4	
<b><i>Ouvrez-vous au champ des informations subtiles</i></b> .....	119
Mettez-vous en résonance avec les messages non verbaux.....	120
Passez en mode « ressentis énergétiques ».....	129
Superpouvoirs, super-informations intuitives.....	138
Pour conclure.....	150
CHAPITRE 5	
<b><i>Suivez la voie des synchronicités</i></b> .....	151
Synchronicités, ces hasards qui font sens.....	152
À quoi servent les synchronicités et quel est leur lien avec l'intuition ?.....	166
Invitez les heureuses synchronicités dans votre vie.....	171
Pour conclure.....	180
CHAPITRE 6	
<b><i>Explorez les routes de l'intériorité</i></b> .....	181
Le choix de la lenteur et de la simplicité.....	182
Ouvrez le champ de vos émotions positives.....	192
Explorez votre potentiel de conscience.....	198
Pour bien intuiter, être en paix avec soi.....	205
Pour conclure.....	207
<b><i>Libérez la voix de votre intuition :</i></b>	
<b><i>guide pratique express</i></b> .....	209
1. Ouvrez grand vos capteurs intuitifs.....	209
2. Invitez le calme intérieur.....	210
3. Exercez votre intuition et jouez avec elle.....	211
4. Connais-toi toi-même.....	212
5. Accueillez l'inconnu.....	212



CONCLUSION	
<i>La voie du discernement</i> .....	215
REMERCIEMENTS.....	217
ANNEXES.....	219
Jeu « Les mots-évoations » : liste de mots.....	219
Tableau d'identification des intuitions.....	219
Jeu « Livre mystère ».....	221
Table du test et des jeux d'intuition.....	221
Bibliographie sélective.....	222



“C'est parce que l'intuition est mystérieuse qu'il faut l'écouter.”  
Victor Hugo

“Suivez votre cœur et votre intuition, l'un et l'autre savent ce que vous voulez devenir.”  
Steve Jobs



## INTRODUCTION

# *Le trésor de l'intériorité*

Libérer la voix de son intuition : en voilà un programme ambitieux ! Comment parvenir à se mettre à son écoute, lui faire confiance et interagir avec elle tout en fluidité... Une posture d'équilibriste dans un monde matérialiste, ivre de normes et de rationalité. Car si l'intuition est souvent géniale, nous permettant de dénouer une situation ou de trouver la bonne solution d'un coup de « baguette magique », elle nous dérange aussi. Mystérieuse, multiple, mouvante, elle est adepte du hors-piste. Les chemins explorés peuvent être déstabilisants : messages difficilement déchiffrables, intime conviction nous guidant sur une voie jugée périlleuse, manifestations nous confrontant à l'inexplicable, fausses intuitions aux allures d'illusions.

Œuvrer, en conscience, à libérer sa petite voix nécessite de suivre une voie peu empruntée, celle de l'intériorité. Le mot « intuition » trouve ainsi ses racines dans le latin *intueor/intueri* signifiant « regarder attentivement à l'intérieur ». C'est donc bien là, tout au fond de nous, que dort ce trésor à révéler au grand jour... Lequel nous permet d'accéder à des informations fines, de « signal faible », tel que le suggère sa deuxième étymologie *intuitio* : « image se reflétant dans un miroir ».

Sur ce chemin, nous devons nous confronter à un paradoxe. Comment développer quelque chose qui, par définition, est subtil, incompréhensible, insaisissable ? Certes, il ne suffit pas d'appuyer sur un bouton ou de claquer des doigts pour y parvenir. Mais c'est à la portée de tous, et ce guide vous livre des clés pour y parvenir. S'ouvrir à son intuition suppose d'actionner, à différents niveaux, des leviers peu sollicités. Certains d'entre eux sont grippés, d'autres bloqués. Quand on n'ignore pas tout simplement l'existence des derniers ! Pour faire bouger les choses, rien ne sert d'être trop pressé mais de partir à point, comme le dit si bien la fable. L'intuition puise ainsi l'un de ses secrets dans l'art du recul et de l'attention.

Pour qui persévère à tracer son sillon tranquille, l'intuition livre de précieux cadeaux. Choix plus judicieux au quotidien et lors de décisions engageantes, relations plus claires, meilleure réceptivité aux besoins des autres et aux siens, créativité stimulée...

Mais le plus important sans doute, c'est celui de se connecter à soi-même. S'écouter. Vraiment. Être en phase avec sa vérité intérieure. Difficilement audible dans le brouhaha de nos existences chahutées, saturées d'informations, notre petite voix est le reflet de notre propre sagesse. Elle nous invite à nous aligner, à nous mettre au diapason de notre chemin de vie pour y infuser, à chaque instant, de ce précieux sens qui lui fait parfois cruellement défaut.

Il n'existe pas une manière unique de procéder pour développer son intuition, chacun ayant une sensibilité, des besoins et motivations différents. Pour cette raison, certains thèmes, conseils ou jeux vont vous inspirer plus que d'autres. Il s'agit de propositions à adapter librement, sur lesquelles vous pouvez faire l'impasse ou revenir ultérieurement. Le livre peut être abordé en plusieurs fois.

N'hésitez donc pas à le parcourir... Puis à le refermer ! Il est profitable qu'il fasse son chemin en dehors des temps de lecture stricts. Laissez-le vivre sa vie en sous-marin. Et si cela vous inspire, notez dans un « carnet d'intuition » vos impressions, idées, remarques, décisions, anecdotes, objectifs, comptes rendus de jeux et d'exercices.

**Le chapitre 1** a vocation à éclairer les épineuses interrogations : « Qu'est-ce que l'intuition et d'où vient-elle ? » Vous y croiserez, pêle-mêle, des philosophes, des neuroscientifiques, des chercheurs iconoclastes, des psys, des artistes et des chefs d'entreprise.

**Le chapitre 2** permet d'aller à la rencontre de votre potentiel intuitif en évaluant votre « niveau » et en apprenant à identifier vos différentes manifestations intuitives.

**Le chapitre 3** vous fait rentrer dans l'univers des symboles, des rêves prémonitoires et de la visualisation, langages intuitifs s'il en est.

**Le chapitre 4** explore les chemins des « informations subtiles », véhiculées par le langage corporel, les ressentis énergétiques, et les expériences hors norme de télépathie et de clairvoyance.

**Le chapitre 5** zoome sur les « synchronicités », ces heureuses coïncidences en lien étroit avec notre intuition. Vous y découvrirez qu'on peut les accueillir, les décrypter et même... les provoquer !

**Le chapitre 6** invite à passer à la « vitesse de l'intuition », c'est-à-dire celle de l'intériorité, en vous branchant sur vos ressources de simplicité, de bienveillance, d'attention...

Vous trouverez enfin, à la fin de ce livre, un **guide pratique express d'intuition**.





## CHAPITRE 1

# *Intuition, dis-moi qui tu es et d'où tu viens*

“Étrange époque que celle où il est plus facile de briser  
un atome qu'un préjugé.”

Albert Einstein

Elle court, elle court, la rumeur sur l'intuition... Girouette en prise aux vents contraires, elle est portée au pinacle un jour, méprisée le lendemain. Brinquebalée en tous sens, l'intuition pâtit surtout d'être cruellement méconnue. Loin d'être l'apanage de certains, elle est bien une faculté universelle, partagée par tous. Elle n'est pas « surnaturelle », même si elle conserve, bien à l'abri, une part d'intangibles et d'extra-ordinaire. Un mystère qui constitue son charme, invitant à un lâcher-prise bienfaiteur dans un environnement où le tout-rationnel domine. Incomprise, l'intuition se plaît à rayonner dans l'ombre, tout en continuant d'exercer son irrésistible pouvoir d'attraction sur les plus grands esprits. Scientifiques, artistes, spécialistes en management, philosophes, psychothérapeutes la scrutent, la décortiquent et l'utilisent. Tous la tiennent en haute estime, reconnaissant sa place centrale dans nos existences.

Ce vif intérêt, teinté de respect, mérite bien de s'y pencher d'un peu plus près. Et de tenter de percer à jour ce qui se cache vraiment derrière elle.

Ainsi, au cours de ce chapitre :

- vous découvrirez les récents travaux de la neuropsychologie, qui ont permis de réhabiliter le rôle de l'intuition ;
- vous serez peut-être surpris par le fait que les chercheurs, scientifiques et ingénieurs, au fonctionnement réputé hyper-rationnel, sont en fait de grands utilisateurs du sixième sens ;
- vous apprendrez que les entreprises se tournent vers l'intuition, y trouvant des réponses au monde complexe dans lequel nous évoluons ;
- nous éclairerons le lien étroit qui unit intuition, création et inspiration ;
- nous ferons un détour par la pensée de Jung, qui a étudié de près la place de l'intuition dans la personnalité humaine ;
- nous nous intéresserons aux sagesses et aux philosophies d'Orient et d'Occident, et verrons qu'elles apportent des pistes précieuses et actuelles de réflexion sur le sujet ;
- nous irons enfin aborder les rivages vertigineux de « l'intuition mystère », en nous penchant sur la télépathie et la physique quantique.

# L'intelligence intuitive réhabilitée par les neurosciences

“ L'intuition, c'est l'intelligence qui a commis un excès de vitesse. ”  
Henry Bernstein

Depuis une vingtaine d'années, l'intuition intéresse au plus au haut point les chercheurs en neuropsychologie. Ils voient en elle la manifestation d'une intelligence inconsciente au potentiel insoupçonné. Fonctionnant à « l'insu de notre plein gré », l'intelligence intuitive désigne pour eux la capacité de percevoir des informations, d'apprendre et de résoudre des problèmes de manière non consciente, en s'appuyant sur un immense corpus de connaissances et d'informations stockées dans notre mémoire inconsciente. Elle est paradoxale : on sait quelque chose sans savoir comment on le sait.

## L'intelligence intuitive, la caverne d'Ali Baba de l'inconscient

*L'inconscient, intelligent ?*

Voilà une affirmation qui peut paraître étrange. En effet, pour certains d'entre nous, l'inconscient, c'est au contraire la poubelle de notre psyché ! C'est ce sombre marigot abritant la cocotte-minute de nos pulsions et de nos instincts refoulés, prêt à nous exploser à tout instant au visage. Cette vision pour le moins noire de l'inconscient, on la doit à Freud, l'inventeur de la psychanalyse, au début du siècle dernier.

Mais, recherches en sciences cognitives aidant, l'inconscient a pris de nouvelles lettres de noblesse. En effet, les scientifiques voient aujourd'hui en l'inconscient une

intelligence aux multiples facettes. Et cette intelligence, pour eux, n'est ni plus ni moins que l'intuition. Celle-ci **se nourrit des ressources de notre inconscient**, océan d'informations s'étendant potentiellement à l'infini. Sorte de caverne d'Ali Baba mémorielle, il contient l'ensemble de nos expériences passées. On y trouve, pêle-mêle, TOUT ce que nous avons traversé jusqu'à présent dans nos existences, même si nous n'en gardons aucune trace consciente, jusqu'au plus petit détail : souvenirs, connaissances, odeurs, anecdotes, visages, émotions, sensations, sons, données routinières. Ces données constitueraient un stock vertigineux pouvant atteindre 1 million de milliards de bits... Soit infiniment plus que n'importe quel ordinateur !

Les neuroscientifiques parlent de **mémoire implicite** pour désigner tout ce savoir souterrain. À l'affût de son environnement, l'intelligence intuitive est sensible aux changements. Une variation, même infime, dans une situation déjà connue est susceptible d'éveiller sa suspicion. Cela peut alors produire une « impression vague », la sensation de quelque chose qui cloche, sans savoir vraiment quoi. Dans cette vision, le rôle de l'intuition est de nous adapter aux changements de notre environnement et nous aider à prendre les bonnes décisions. C'est pour cette raison que les neuroscientifiques lui donnent le nom d'**inconscient d'adaptation**.

### *Des pensées qui nous échappent*

Selon les experts, 80 à 99% de nos pensées échappent à notre conscience et seraient stockées dans la boîte noire de notre inconscient.

*Voir en étoile*

Grâce à une capacité de « *balayage superficiel* », notre intelligence inconsciente peut emmagasiner une grande quantité d'indices en UN CLIN D'ŒIL. Et en tirer des conclusions rapidement. Dans le langage de tous les jours, on appelle ça « voir en étoile ». Chacun utilise naturellement cette aptitude, lors d'une première rencontre par exemple. En clair, le cerveau carbure à plein régime pour glaner un maximum d'indices et se faire une « première impression ». Celle-ci repose sur des schémas heuristiques ou schémas de pensée de résolution de problèmes opérant de manière ultra-rapide, automatique et sans effort. Le balayage superficiel permet ainsi de réagir instinctivement, entre autres dans des situations où la réflexion est impossible.

Outre cette option « turbo », l'intelligence intuitive est capable de traiter simultanément plusieurs lignes d'informations et de créer des ponts entre elles, par le biais d'associations. Tout compte : un détail dans la tenue, une odeur spécifique, une attitude corporelle ambiguë, un sourire crispé, etc. Le résultat de ce brainstorming neuronal donne une intuition.

*Trop phosphorer peut nuire gravement à l'intuition*

Pour mieux comprendre le fonctionnement de l'intuition, les scientifiques ont étudié notre manière de faire des choix. Que se passe-t-il quand on agit d'instinct, sans réfléchir ? Nos décisions mûrement réfléchies sont-elles meilleures que celles prises sur un coup de tête ? Ce qu'ils ont découvert bouleverse nos idées reçues. Et tient en une phrase : trop agiter ses neurones peut en effet se révéler néfaste. Y « réfléchir à deux fois », ce n'est donc pas la panacée...

## Réfléchir, oui, mais pas trop

Dans certaines situations, choisir au feeling est plus fiable que de longs et laborieux raisonnements, basés sur l'examen d'une grande quantité de données. Voici des exemples, selon lesquels, d'après les chercheurs, expérimentations sérieuses à la clé, il vaut mieux suivre son instinct :

- Acheter un appartement/une maison. Attention à ne pas se laisser détourner par des critères écran – une peinture toute neuve et la présence de deux salles de bains, par exemple – et oublier d'écouter son feeling.
- Répondre à des questions de QCM dont vous ignorez la réponse. Dans ce cas, si vous réfléchissez, vous avez vraiment toutes les chances de trouver faux.
- Choisir un praticien de santé. D'après Gerd Gigerenzer<sup>1</sup>, pour se décider, une seule question à se poser : « Le conseilleriez-vous à votre mère ? »
- Prendre une décision dans un domaine où vous avez une expertise avérée. L'expérience accumulée, active en *background* de votre conscience, est la meilleure des conseillères.
- Dans les cas de dilemme, de situation inconnue, urgente ou dangereuse, l'intuition excelle à fournir la bonne solution.

Pour preuve, cette expérience menée à l'université de Virginie. On demanda à des étudiants de goûter différentes confitures de fraises, puis de sélectionner leurs préférées. Ils durent ensuite argumenter le pourquoi de leur choix. Or, surprise, après cette session d'analyse intense, les participants changèrent d'avis. Les pires marques – celles ayant reçu les plus mauvaises notations de la part de gastronomes – reçurent subitement leurs louanges ! Conclusion sans appel : trop phosphorer leur avait ainsi fait perdre l'aptitude à savoir et ressentir ce qu'ils aimaient vraiment.

Autre croyance mise à mal : plus on a d'éléments à sa disposition pour prendre une décision, plus celle-ci est