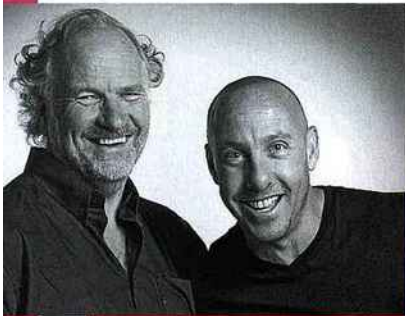


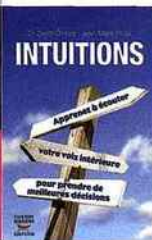


(bien-être)

Faites confiance à votre sixième sens !



Pour le Dr David O'Hare et le parapsychologue Jean-Marie Phild, l'intuition, ça se travaille. Ils nous expliquent comment développer cette capacité qui existe en chacun de nous.



À lire
Intuitions, du Dr David O'Hare (à g.) et Jean-Marie Phild, Thierry Souccar éditions, 14,99 €.

Pour les uns, il s'agit d'un leurre, pour les autres d'une aptitude rare que seul possède un être doué comme dans *Mentalist*, la série télévisée de TF1. Mais pour le médecin généraliste David O'Hare, spécialiste d'une discipline appelée cohérence cardiaque, et Jean-Marie Phild, parapsychologue-conseil, «il s'agit avant tout d'une forme d'intelligence que nous possédons tous».

Reconnaître une intuition

C'est une perception qui jaillit brusquement, une petite voix intérieure qu'il faut apprendre à reconnaître et à écouter. Certaines personnes sont naturellement plus intuitives que d'autres. Une faculté qu'illustrent des exemples frappants, comme celui de ces passagers qui, juste avant le décollage, descendent d'un avion qui se crashera quelques heures plus tard...

Pressentiment, prémonition, prédiction, autant de mots en «pré» comme «préparation», car avec des exercices simples (voir notre encadré), vous pouvez travailler à développer votre sixième sens. Vos sensations ne seront pas toujours justes, mais grâce à elles, vous pourrez modifier certains choix essentiels, et vous rendre la vie bien plus agréable...

Pourquoi s'y fier ?

Aujourd'hui, l'intuition est un sujet de recherches notamment pour les neurologues. Leurs dernières expériences montrent que notre esprit est capable d'anticiper pour nous prévenir d'un mauvais choix. Les scientifiques témoignent aussi de l'importance du flair dans leurs découvertes. Dans une enquête du magazine *Ça m'intéresse* (octobre 2010) menée auprès de 83 prix Nobel en sciences et médecine, 72 d'entre eux l'ont cité parmi les facteurs de leur succès. Pour Jean-Marie Phild, les femmes sont plus réceptives que les hommes car elles sont plus attentives à leurs émotions.

Comment la favoriser ?

La peur de changer, le stress, l'absence de recul ou encore les habitudes enracinées et le manque de confiance en soi sont autant de freins à l'apparition de nos intuitions. A contrario, celles-ci ne peuvent éclore que si nous sommes en état d'ouverture d'esprit, de réceptivité. La détente physique et morale, le calme et la sérénité offrent un terrain propice à la survenue des pressentiments : relaxation, observation, respiration...

L'aiguiser au quotidien

Pour cela, il faut méditer, si possible à heure fixe, pendant 5 à 10 minutes chaque jour dans un endroit calme. Cet exercice a pour but de créer un espace intérieur qui vous rend disponible à vos perceptions. Une fois détendu, laissez venir les pensées sans les retenir. Dans la journée, testez aussi vos facultés en effectuant des mini-expériences : devinez qui vous appelle au téléphone, quel est l'auteur d'une lettre, décidez en deux secondes comment vous habiller... Après deux ou trois mois d'entraînement, vous pourrez avoir recours à votre instinct pour des décisions plus importantes.

Ne pas se tromper

Apprenez à faire la différence entre la voix de l'intuition, qui par essence est juste, et celle des préjugés ou des idées reçues. Pour cela, inscrivez vos visions dans un journal, qu'elles se révèlent justes ou fausses. Vous verrez que l'on se trompe en cédant à l'expression d'une volonté, d'une peur ou d'un désir : «Notre prédiction peut être faussée par une trop grande émotion. Par exemple, on ne voit pas bien qu'un parent est malade parce que cela nous submergerait», prévient Jean-Marie Phild.

Or, qu'il ait senti un événement heureux ou douloureux, notre sixième sens n'est jamais dangereux : «Vivre avec, c'est vivre mieux», affirment nos spécialistes, notre première impression étant souvent la bonne... ■

Alicia COMET

L'avis du Dr Catherine Bensaïd

Psychanalyste et psychiatre, auteur de *Qui aime quand je t'aime ?*, Ed. Pocket.



“En amour, notre petite voix intérieure nous guide”

«Dès les premières minutes d'une rencontre, on sait déjà beaucoup de choses. Au fond de soi, on pressent vite si la rencontre est bénéfique ou non. Cette petite voix intérieure est pleine de sagesse, elle est en relation avec le meilleur de nous-mêmes. C'est un peu une bonne fée qui nous guide. Pour autant, on ne la suit pas toujours, en allant au contraire vers ceux qui vont nous mettre à l'épreuve parce que nous avons le goût du risque, une volonté affirmée, des idées arrêtées, que l'on se croit très fort ou bien parce que l'on a envie de se faire plaisir dans l'instant...»

TEST Une méthode pour déceler et accroître ses facultés

- 1 Prenez un jeu de cartes, de 32 ou 52, sans joker, battez-les et posez-les devant vous en un tas, faces cachées.
- 2 Posez la main sur la première et cherchez à deviner sa couleur, rouge ou noire.
- 3 Laissez-vous guider par vos sensations.
- 4 Énoncez la couleur pressentie à voix haute.
- 5 Retournez la carte. Si vous avez raison, posez-la à droite, si vous avez tort, à gauche.
- 6 À chaque réussite, félicitez-vous avec un «Oui» enthousiaste et un «Merci» à vos sensations.
- 7 Lorsque toutes les cartes sont tirées, vérifiez s'il y a plus de cartes à droite qu'à gauche.
- 8 Combien y a-t-il de cartes en plus à droite ? Notez le chiffre, c'est le moyen de vérifier vos progrès.
- 9 Entraînez-vous régulièrement.
- 10 Les notions de satisfaction et de félicitation sont capitales pour réussir cet entraînement.



Intuition, pressentiment, prémonition...
Certaines idées qui surgissent sont souvent les meilleures !

TÉMOIGNAGES

“J’ai retrouvé ma bague !”



Marie-France, 71 ans

« Il y a quelques années, le jour de Noël, j’ai perdu ma bague de fiançailles. Je la cherchais partout dans l’appartement. Brusquement, je me suis arrêtée et dirigée vers la poubelle. Je l’ai soulevée et retournée : la bague était coincée là. Il n’y avait pas de raison objective pour que j’aille à cet emplacement précis... Je ne sais pas comment ma bague est arrivée à cet endroit, mais ce jour-là une intuition très forte m’a guidée. »

“J’ai choisi ma voie”



Valérie, 40 ans

« J’avais rendez-vous dans une agence d’intérim à Paris avec laquelle j’avais déjà travaillé à plusieurs reprises. Et le jour dit, quand je suis arrivée à 100 m du lieu de l’entretien, j’ai repéré un autre bureau que je ne connaissais pas. J’ai brusquement changé d’avis et décidé de ne pas aller à mon rendez-vous. J’ai poussé la porte de ce cabinet. Là, personne ne m’attendait, mais j’ai passé des tests et j’ai trouvé le boulot idéal. J’y suis depuis vingt-deux ans ! »