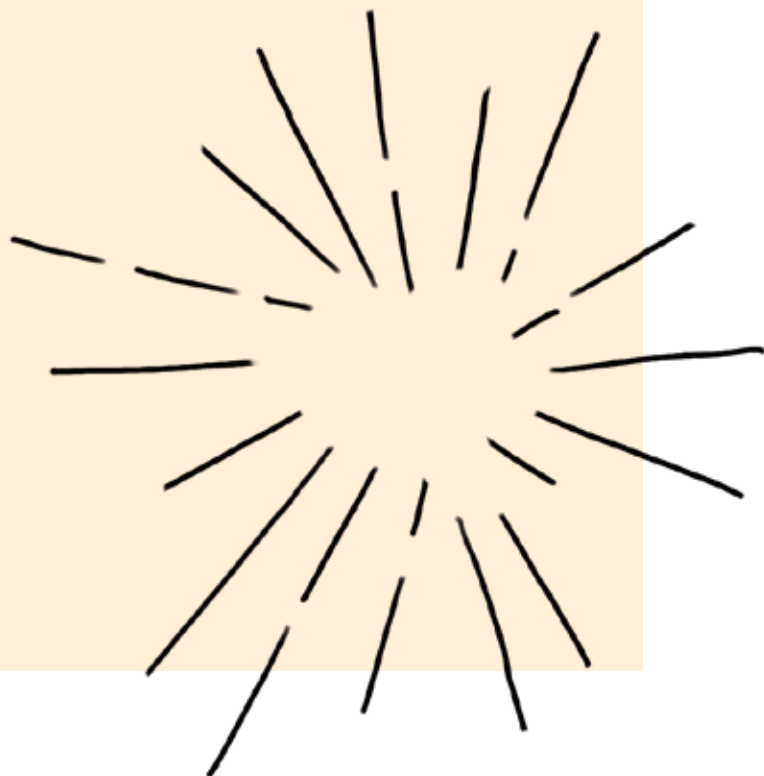


Se connecter à son intuition



Valeur : cadeau

- 1 . Qu'est-ce que l'intuition ?
2. Comment se manifeste-t-elle ?
3. Pourquoi n'écoute-t-on pas son intuition ?
4. Comment développer son intuition ?
5. La place de l'intuition dans l'entreprise
6. Proposition de pratiques
7. Évaluer son potentiel intuitif
8. Des livres pour aller plus loin
9. Des vidéos inspirantes
10. Quelques citations

1. Qu'est-ce que l'intuition ?

Une connaissance immédiate et directe, sans recours au raisonnement. Elle s'impose à nous comme une évidence.

Pour certains, elle est le résultat d'une analyse mentale inconsciente.

Pour d'autres, elle est un accès immédiat au savoir, indépendant de toute analyse consciente ou inconsciente.

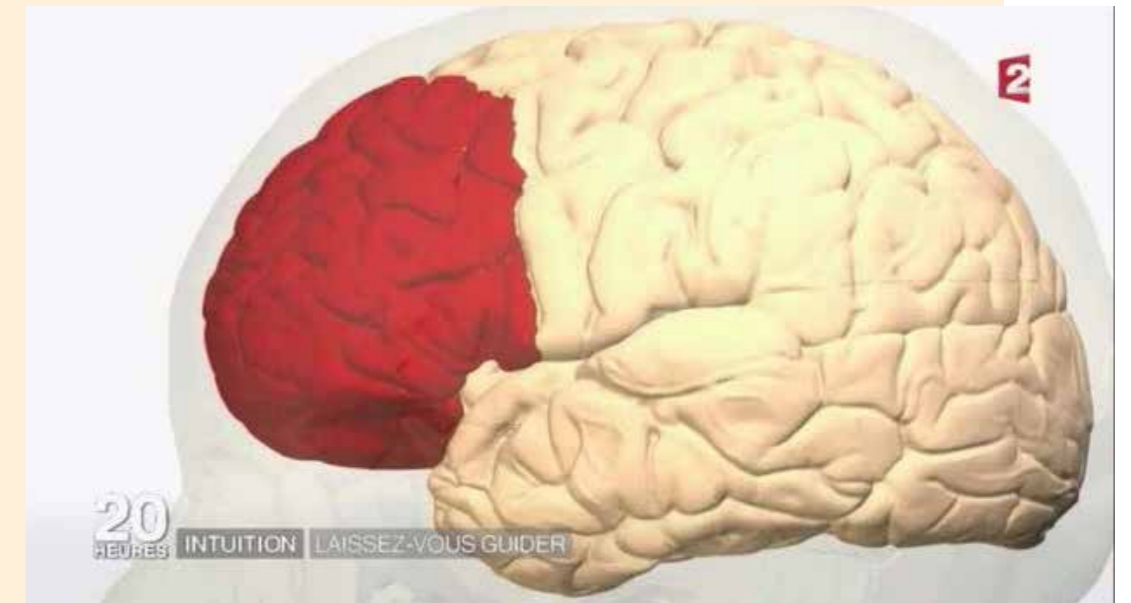
En réalité, ces deux définitions sont vraies.

Le processus intuitif se divise en deux temps quasi instantanés :

- **la prise d'information *en soi*** (analyse inconsciente d'informations déjà en nous) ou ***hors soi*** (captation d'information non encore connues) et

- **son évaluation par le coeur**

Santé : Les nouvelles voies de l'intuition ?
(reportage France 2)



Voir la vidéo (durée : 5 minutes)

2. Comment se manifeste-t-elle ?

Il existe 3 grands types de manifestations.



Affectives

Il s'agit d'un message de la sphère psycho-émotionnelle.

« j'aime bien cet endroit, cette personne »



Sensorielles

Il s'agit d'un message du corps physique : malaise, gorge qui se serre, frisson...



Mentales

Il s'agit d'un message généré par le corps mental en état de réceptivité (par opposition à l'état de réflexion). C'est le fameux Eurêka, les inspirations 'soufflées'.

Dans tous les cas, un message intuitif est perçu comme tel dès lors qu'il sonne juste intérieurement. C'est donc sa résonance qui le valide.

Le message intuitif peut-être plus ou moins puissant, parfois il est très léger et nous l'ignorons, d'autre fois, c'est tout le corps qui se met spontanément en mouvement sans que le mental n'ait le temps d'analyser pourquoi (ex: ne pas démarrer tout de suite et éviter ainsi un accident).

Le coaching Dive In, un générateur d'intuitions.

QUEL EST LE LIEN ENTRE LE COACHING ET L'INTUITION ?

L'intuition tout comme le coaching passe par une écoute de soi et facilite l'atteinte des objectifs, la performance, l'agilité et l'alignement. Elle permet de gagner en clarté et en discernement. Comme dans un coaching, l'exploration intuitive invite à :

- explorer notre émotionnel, nos besoins, nos envies et nos valeurs ;
- identifier et neutraliser au mieux nos croyances limitantes et biais cognitifs ;
- adopter une posture de bienveillance et d'écoute intérieure ;
- poser des actions alignées.

QU'EST-CE QUE LE COACHING DIVE IN ?

Un accompagnement que je dispense qui facilite les percées intuitives grâce à différents outils qui permettent de stimuler l'intelligence sensible. **Prendre un 1er échange offert.**

LE DIVE IN

L'expérience

Le DIVE IN est une plongée au cœur de TA présence, une invitation à revenir en toi pour ressentir l'évidence du quoi, quand et comment faire pour dépasser la thématique professionnelle qui te préoccupe (exemples) :

- Être visible, connue et reconnue
- Etablir des relations saines et nourrissantes (au travail et ailleurs)
- Aligner ton mode de vie à tes valeurs
- Découvrir le sens réel de ta vie
- Explorer ta spiritualité
- Débloquer ta créativité
- Cultiver ta confiance en toi et ton bien-être
- Faire une différence dans ce monde

La promesse

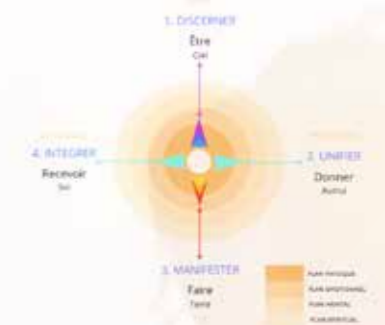
Une transformation personnelle qui te reconnecte à ta puissance, pour plus de sens, d'apaisement et de clarté sur ce que tu dois mettre en place aujourd'hui dans ton espace professionnel pour mieux l'y sentir, en un laps de temps minime.

EN GÉNÉRAL, SEULEMENT 3 SÉANCES SUFFISENT.

La méthode

Le DIVE IN combine l'approche cartésienne propre au coaching classique à une approche énergétique et symbolique visant à apaiser ta dimension sensible, pour mieux la mobiliser ensuite.

La séance se développe sur la base d'un nouveau modèle d'aide à la prise de décision que j'ai créé, permettant de respecter la dynamique naturelle propre à tout accomplissement :

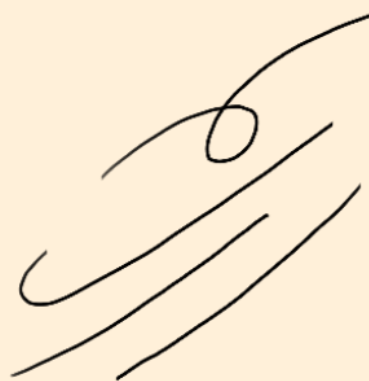


3. Pourquoi n'écoute-t-on pas son intuition ?

On ne l'écoute pas car :



Elle est **À BAS BRUIT** lorsque l'on est absorbé par le mental, on ne l'entend pas.



Elle est **FUGACE** comme elle est très brève, on l'oublie à peine sa manifestation captée.



Elle semble **IRRATIONNELLE** car elle n'est pas le produit d'un raisonnement conscient et rarement explicable dans l'instant. La logique rationnelle des temps modernes a tendance à la faire taire ou à la minimiser.



Elle implique souvent une **REMISE EN QUESTION** ou un acte demandant un changement et donc un certain courage.

Ce que l'intuition n'est pas :

- **Une projection de nos peurs ou de nos désirs** : « *Je suis certaine qu'il regrettera de m'avoir quittée* »

- **Un préjugé en lien avec des croyances** : « *À chaque fois que j'ai recruté un jeune, ça s'est mal terminé* ». Ce type de préjugé est facile à repérer. Cette personne utilisera souvent des adverbes et expressions qui généralisent : toujours, jamais ...

- **Une déduction semblant logique** : « *Mon mari est rentré plus tard 3 jours de suite, j'ai le pressentiment qu'il me trompe* »
« *ce numéro est sorti à chaque fois donc il sortira à la prochaine série* »

- **Le fruit du hasard** : Généralement, quand l'intuition est juste et qu'on est ouvert à recevoir des réponses, d'autres signes, appelés synchronicités par C.G. Jung, vont arriver sous différentes formes : rencontres fortuites, messages tombant à point ...

4. Comment développer son intuition?

Étymologiquement, « *intuition* » vient du latin *intueri* qui se compose de la locution *in* (en,dans) et *tueri*, (regarder attentivement, contempler).

Étymologiquement, faire appel à son intuition signifie **regarder attentivement en soi**. Pour percevoir cette connaissance spontanée, il s'agit donc de regarder attentivement à l'intérieur de nous.



Deux croyances à oublier 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.

QUELQUES TECHNIQUES ET PISTES D'ACTION

Se connecter à ses ressentis grâce ...



- À la respiration ;



- À la visualisation (méditations, sophrologie ...) ;



- Aux exercices créatifs (dessin ou danse libre) car ils facilitent le lâcher prise du mental et l'expression des émotions ;



- Au mouvement réalisé en présence : la marche méditative, les sports qui nécessitent de la concentration et de l'attention comme les sports d'équipe, les arts martiaux (exemple : tai-chi), le golf, le tir à l'arc ... par opposition à des sports plus mécaniques comme la natation ou la musculation.

Écouter son intériorité pour agir en conscience et donc en confiance avec ...

- la méditation
- 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



Quand on questionne notre intuition, car on peut la questionner, la réponse est souvent simple : un oui, un non, une image, sans plus de commentaire.

5. La place de l'intuition dans l'entreprise

Derrière la créativité, l'imagination et l'innovation se cache souvent l'intuition ...

Pourtant, une étude de la Harvard Business School réalisée en 1994 par Jagdish Parikh, Alden Link et Friedrich Neubauer a identifié 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 !



Une étude d'Henry Mintzberg et Michel Marchesnay a évalué en 1990 la part de l'intuition des dirigeants de PME dans une prise de décision.

L'analyse explique que les dirigeants étant soumis à un rythme très élevé, toutes les activités et prises de décision sont « *orientées vers l'action, et très peu vers la réflexion* », s'appuyant ainsi davantage sur le recul de l'expérience que sur l'analyse de la situation à l'instant T.

Part de l'intuition des dirigeants de PME dans une prise de décision.

	PE	ME	PME
Faible	30%	31%	30%
Importante	58%	60%	59%
Très importante	12%	9%	11%
Total	100%	100%	100%

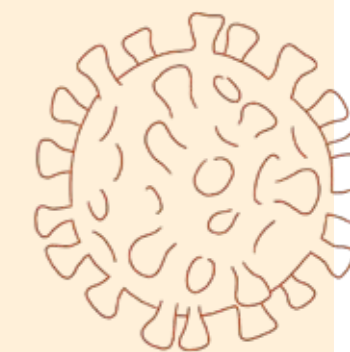
Source : Bertrand Duchéneaut, *Les dirigeants de PME : enquête, chiffres, analyses ; pour mieux les connaître*, Éditions Maxima , 1996 , p.234.



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. À 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 : *Intuition*, aux Éditions Harvard Business Review www.hbrfrance.fr



Quand les pros de l'intuition se mêlent au recrutement.

Source : *Cadremploi* , 20 juillet 2015

[Voir la vidéo et l'article.](#)

6. Proposition de pratiques

Une visualisation pour se connecter à l'intuition : **[cliquez ici.](#)**

Découvrir des exercices : **[cliquez ici.](#)**

Envie d'un coaching en intelligence intuitive ou d'une formation sur le sujet ?
Me contacter : **[cliquez ici.](#)**

7. Évaluer son potentiel intuitif

FAITES UN TEST !

De nombreux tests circulent sur internet. Attention : j'ai choisi ces deux tests en exemple, à réaliser pour commencer à prendre conscience de ses aptitudes intuitives et non pour s'enfermer dans une case « *je ne suis pas intuitif, je le savais ;)* ».

Rappel : La science démontre que l'intuition est une aptitude universelle, commune à tous. **Il s'agit donc moins d'apprendre une nouvelle compétence que de revenir à ce qui est inné et naturel.**

Test 1, cliquez ici.
Test 2, cliquez ici.



8. Des livres pour se lancer

LES PETITES VOIX

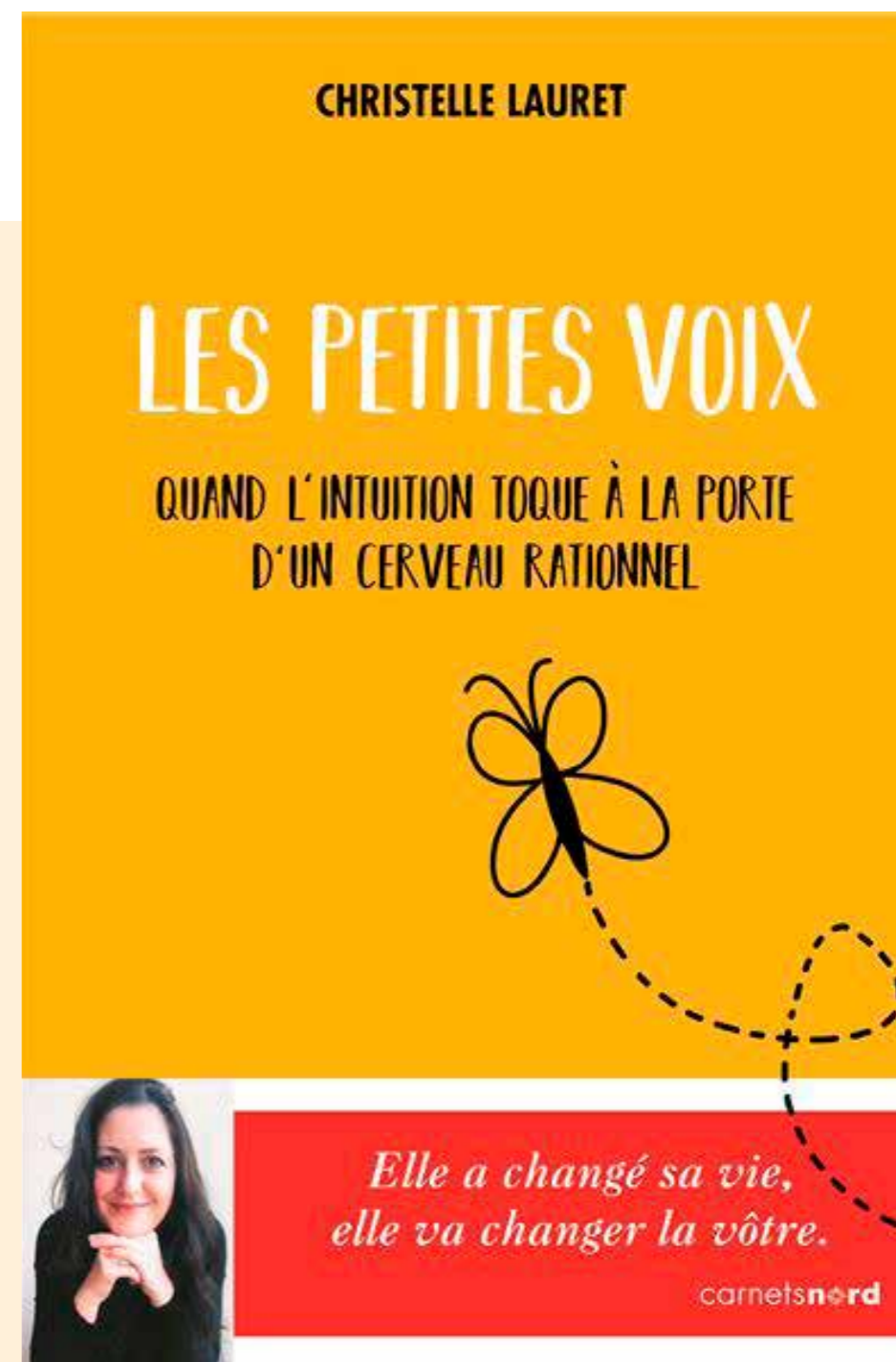
de Christelle LAURET

Notre cerveau est aussi inimaginable que l'univers : 100 milliards de neurones, 10 000 connexions potentielles par neurone, un infini de possibilités qui donne le vertige !

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.

Source : www.fnac.com



- Un témoignage intime bouleversant
- Des outils pratiques à tester vous-mêmes
- Des découvertes scientifiques insoupçonnées

TOUS INTUITIFS ! L'INTUITION, L'ÂME DE LA PERFORMANCE

de Victoria Pellé Reimers

Paru le 15 octobre 2020 - Étude (broché)

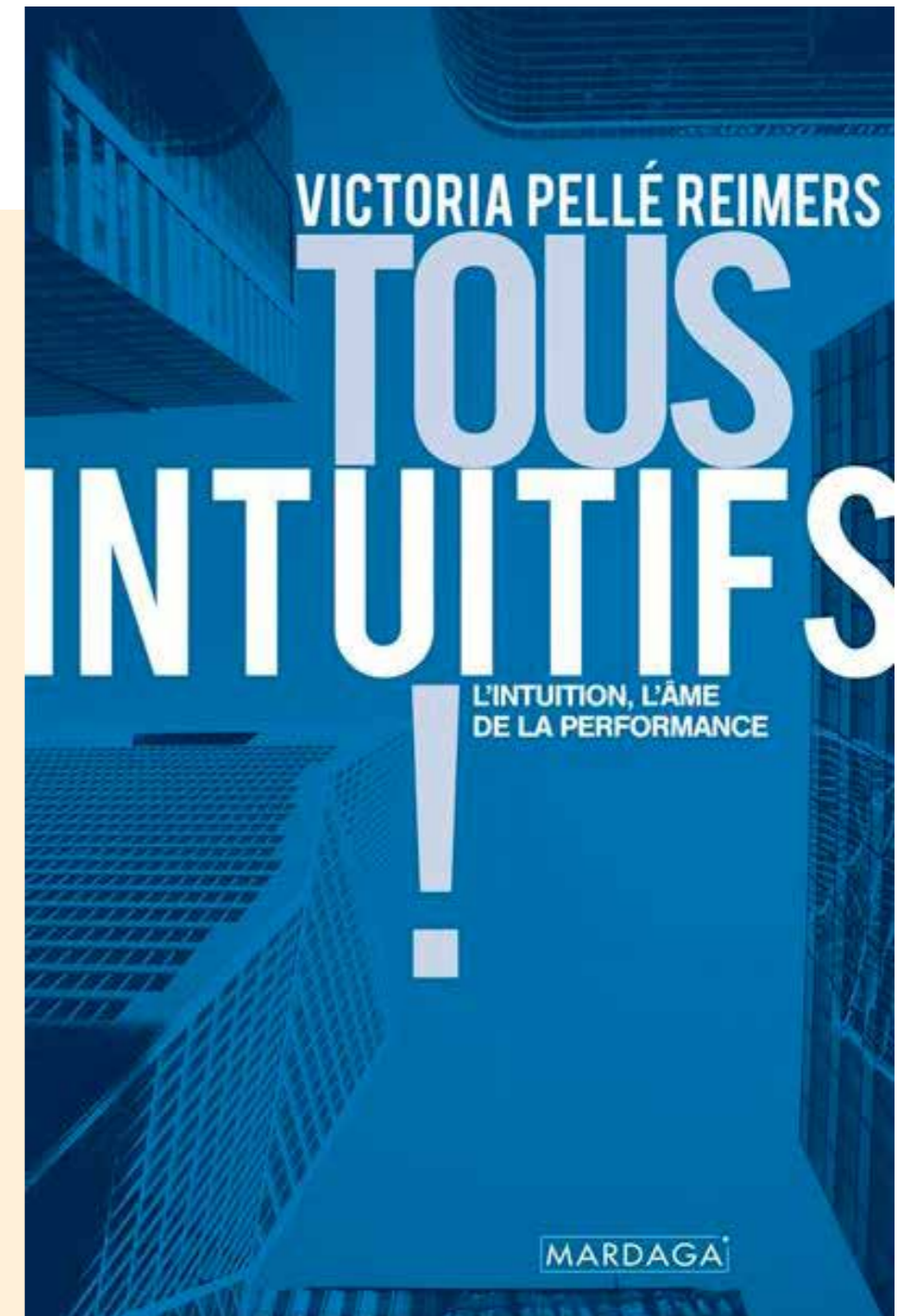
Immédiate et directe, notre intuition est un facteur-clé de succès en période d'incertitude. Dans vos prises de décision, mais aussi dans vos relations, vos rencontres ou bien encore dans la capacité à capter ce qui se profile dans l'air du temps, comment se manifeste votre intuition ? Lui faites-vous confiance ou avez-vous besoin de preuves concrètes de sa performance ?

De nombreuses découvertes, notamment en neurosciences, nous apportent un regard neuf sur cette ressource intérieure précieuse dans un monde devenu si complexe et instable.

«L'intuition est la plus haute forme de notre intelligence» affirme Gerd Gigerenzer, chercheur et directeur de l'institut Pax Planck.

Dans ce livre, vous découvrirez les différentes formes de l'intuition et comment elle accélère la performance dans tous nos projets. Vous pourrez également identifier votre profil intuitif à l'aide d'un test.

Source : www.fnac.com



«Rapportée au monde de l'entreprise, cette vision de l'intuition proposée par Victoria est particulièrement précieuse.»

Amiral Olivier Lajous

9. Des vidéos inspirantes

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. À 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.

Source : www.businessofeminin.com



[Voir la vidéo.](#)

FAITES CONFIANCE EN VOTRE INTUITION - TED X LORIENT

par Céline Boura

Depuis 2010, Céline Boura permet les transformations humaines nécessaires à l'émergence d'un monde économique plus juste. Entrepreneurs, dirigeants et chefs d'entreprise lui font confiance pour son approche sans folklore, toujours teintée de pragmatisme et de poésie.

Créative chamane corporate, elle oeuvre à la jonction entre le monde de l'invisible et le monde des affaires pour permettre d'incarner la métamorphose dont le monde a plus que jamais besoin pour avancer.

Sa vision d'un chamanisme post-moderne se décline à travers ses nombreux contenus et créations digitales : un blog de prospective, deux livres issus de son parcours créatif et entrepreneurial, un film sur l'âme des entrepreneurs, un TEDx talk sur l'intuition vu plus de 600 000 fois sur YouTube...

*Elle a produit récemment le podcast **Transmissions du futur** et **Le voyage**.*

Source : www.entrepreneursdusensible.com



[Voir la vidéo.](#)

10. Quelques citations

*C'est avec la logique que nous prouvons
et avec l'intuition que nous trouvons.*

Henri Poincaré

Mathématicien, Physicien, Scientifique (1854-1912)

*La raison sépare et isole alors que l'intuition
unifie et harmonise.*

Shafique Keshavjee

Pasteur, Ancien professeur de théologie suisse,
originaire d'Inde (1955-)

*L'intelligence sans l'intuition, c'est comme la
bienveillance sans l'empathie.*

Patrick Louis Richard

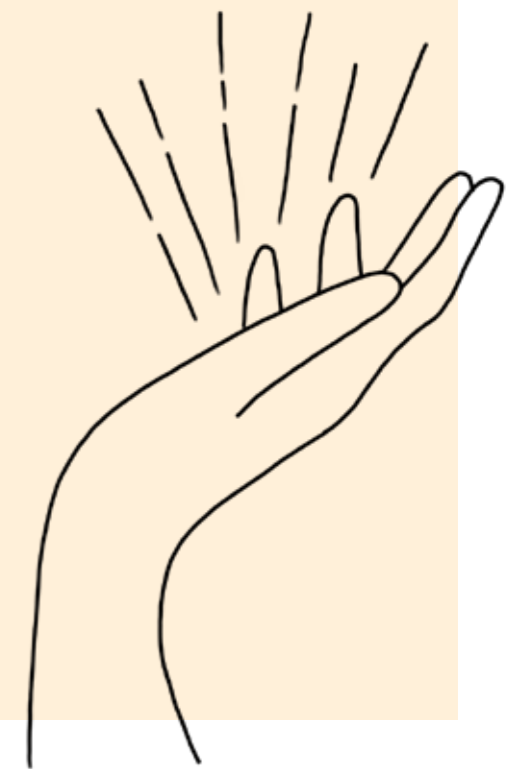
Directeur Relation Client, France, Toulouse, (1958-)

*On tient pour suspectes l'induction
et l'intuition ; l'induction, le grand organe
de la logique ; l'intuition, le grand organe
de la conscience.*

Victor Hugo

Artiste, écrivain, Poète, Romancier (1802-1885)

Je t'avais prévenu.e ! Signé : ton intuition.





Envie d'aller plus loin ?

Je dispense des coachings en intelligence sensible (intelligence émotionnelle, sensorielle et intuitive).

Pour prendre rdv, ***c'est ici !***