

# INTUITION, L'ENFANT CACHÉ DE LA CONNAISSANCE

par Mireille Rosselet-Capt

*Regardée avec méfiance par les milieux scientifiques pour son irrationalité, encensée par le New Age pour son aspect magique, l'intuition se voit trop souvent opposée à la raison. Pourtant, elle constitue un mode de relation au réel, une ressource cognitive d'une grande valeur heuristique et créative qu'il convient de réhabiliter.*

Le concept d'intuition joue un rôle clé dans différents domaines de la psychologie autant que dans l'expérience quotidienne. Lorsque les psychologues se sont attelés à la tâche de définir l'intelligence et de la mesurer, des débats vifs et nombreux se sont produits sur la question de savoir ce qui peut être considéré comme une conduite « intelligente ». Le QI (1) représente le modèle le plus connu, mais il n'est de loin pas le seul. Une théorie alternative qui fait la part belle à l'intuition aussi bien qu'à l'intelligence pratique est le modèle triarchique de l'intelligence de Sternberg (2). Il reconnaît trois grandes formes d'intelligence, qui fonctionnent de manière intégrée: l'intelligence analytique (permettant le raisonnement abstrait, l'analyse et le traitement de l'information), l'intelligence créative (fonctionnant par intuition et permettant la création et l'innovation) et l'intelligence pratique (ou sens commun, qui permet l'adaptation au contexte).

Et c'est l'intelligence créative-intuitive « *qui serait responsable de l'insight, cet éclair qui surgit subitement sans que l'on puisse analyser le cheminement qui y a conduit et qui permet de réagir aux situations nouvelles* ». Albert Einstein, par exemple, possédait, semble-t-il, à un degré élevé cette forme d'intelligence: « *De son propre aveu, Einstein pensait d'abord sous forme d'images et de situations concrètes; il a raconté par exemple que c'est en s'imaginant à califourchon sur un rayon de lumière qu'il a eu l'idée de la relativité restreinte (3).* » Son exemple montre bien comment les trois formes d'intelligence interagissent : on y voit clairement le lien de l'intuition avec l'expérience concrète, mais aussi avec le raisonnement abstrait: c'est parce qu'il réfléchissait de longue date au problème de la vitesse des objets que cet insight a pu être éclairant pour Einstein. Et après l'insight, il a dû ensuite « *revenir à l'intelligence analytique pour structurer logiquement et mathématiquement le tout (4)* ».

## Réorganisation cognitive

Les psychologues dits « *de la Gestalt* », Max Wertheimer (1880-1943). Kurt Koffka (1886-1941) et Wolfgang Köhler (1887-1967), ont élaboré un modèle de l'apprentissage par intuition, dans lequel la compréhension s'effectue par une « *restructuration cognitive* » subite de type intuitif. Cette compréhension soudaine est appelée « *Aha-Erlebnis* » : c'est l'équivalent de l'eureka d'Archimède ou du « *tilt* » des bandes dessinées ! De célèbres expériences ont été effectuées par Köhler avec le chimpanzé Sultan, soumis à différents défis complexes, et obligé de sortir de sa manière de penser habituelle s'il voulait attraper des bananes savamment placées hors de sa portée. Il lui fallait, par exemple, avoir l'idée d'empiler les uns sur les autres des cageots épars dans la cage, ou d'assembler entre eux des bâtons trop courts... « *Köhler a remarqué que, chaque fois qu'un chimpanzé trouvait la solution, l'animal s'était auparavant arrêté comme s'il "réfléchissait" et réorganisait sa perception de la situation; la solution lui venait alors d'un coup, comme un éclair: c'est l'Einsicht, traduit en anglais par l'insight, et en français par intuition d'où l'expression d'apprentissage par intuition pour décrire cette soudaine réorganisation cognitive, qui aboutit à la solution de manière subite.* » (5).

## Un travail souterrain

L'originalité et le talent de Köhler sont de s'intéresser précisément à cet arrêt, et de faire le lien avec ce qui était arrivé à d'autres grands découvreurs, tels Archimède ou Einstein... On peut supposer que, dans le cas de chercheurs qui découvrent subitement la solution à un problème théorique après y avoir travaillé sans succès et l'avoir laissé de côté, l'explication est la même: sans y penser consciemment, leur cerveau a continué « *par en dessous* » à rechercher la solution, et ce travail souterrain a abouti subitement à la réorganisation cognitive, source de découvertes. Par un tournant subit, une structuration brusque de l'esprit, le sens apparaît. Tout à coup, un chercheur conçoit une théorie qui relie différents faits jusque-là épars et leur donne une interprétation globale. À noter que la psychologie Gestalt est à l'origine d'une modélisation de la résolution de problèmes par insight, très utile en brainstorming et pour développer une pensée créative...

## Incubation

Cette sorte de repos et d'arrêt créatif est une étape clé de la résolution de problèmes, que les gestaltistes baptisent du nom d'incubation - non pas en référence à un quelconque virus de la découverte, mais pour

rappeler une pratique divinatoire de l'Antiquité dans laquelle les quêteurs de guérison ou de vérité passaient la nuit couchés (*incubare*) dans le temple d'Esculape (6). Pour eux, il y a quatre étapes dans toute séquence de découverte intuitive :

- La préparation: c'est l'étape cruciale, car le sujet doit saisir qu'un problème existe, et essayer de comprendre quelles en sont les données. C'est le moment durant lequel il collecte un maximum d'informations sur le thème.
- L'incubation : le sujet fait quelques tentatives vaines de résolution et laisse le problème de côté un certain temps après ces premiers échecs. « *Autrement dit, il arrête de chercher (consciemment du moins) la solution au problème.* »
- L'illumination (insight) : le sujet se remet à chercher une solution et a un insight. La solution du problème lui apparaît subitement, comme une illumination...
- La vérification : le sujet vérifie « *que la solution apparue soudainement correspond à la solution du problème (7)* » confirmant ainsi la validité de son insight.

### **Processus inconscients**

Les autres psychologues reconnaissent que la théorie gestaltiste est séduisante, mais estiment qu'elle manque cruellement de bases scientifiques : « *L'idée que la résolution se fait soudainement après avoir cherché longtemps la solution est très proche de notre intuition* », note le professeur Patrick Lemaire (laboratoire de psychologie cognitive, université d'Aix-Marseille), un psychologue du courant cognitiviste, mais elle repose sur des « *processus inconscients* » qui ne peuvent être ni prouvés ni connus. « *Bien sûr, cela ne signifie pas qu'à certains moments de la résolution de divers problèmes il n'y ait pas de travail inconscient* », mais ça n'est pas assez précis !

Pour parer à cette critique, les gestaltistes ont réalisé diverses recherches sur l'effet d'incubation et sur l'effet d'insight, mais les résultats sont plutôt contradictoires. Le groupe des sujets qui avaient profité de la pause la plus longue dans une résolution de problèmes émettait certes des idées de solutions plus nombreuses, mais pas forcément meilleures ! Lemaire signale cependant une explication intéressante de l'effet d'incubation par le cognitiviste John Robert Anderson (1981), de l'université Carnegie Mellon (Pittsburgh, États-Unis). Lorsque nous sommes face à un problème, nous activons nos bases de connaissances habituelles. Or, si nous nous retrouvons dans une impasse, c'est parce que celles-ci sont en majeure partie inappropriées. « *La période d'incubation nous permettrait de désactiver les connaissances inappropriées qui font obstacle à l'atteinte du but. Cette désactivation libérerait la possibilité d'activer les procédures et les connaissances appropriées (8).* » Reste à expliquer comment il se fait que ce soient précisément les « mauvaises » connaissances qui se désactivent et non pas les « bonnes » !

### **Synchronicité cérébrale**

Wolf Singer dirige l'Institut Max-Planck pour la recherche cérébrale à Francfort. Médecin spécialiste de la plasticité synaptique, pour lui, les notions de cohérence et de synchronisation cérébrales sont essentielles pour comprendre la genèse de grands mécanismes comme ceux qui permettent la prise de conscience de l'objet ou le sens de l'identité. Voici ce qu'il écrit à propos de l'insight : « *Les bonnes solutions correspondent peut-être à des états très cohérents où un nombre suffisamment important de neurones répartis dans des zones significativement vastes du cerveau adoptent des schémas d'activation cohérents et stables, conservés assez longtemps pour convaincre le reste du cerveau que tel est le meilleur résultat à ce moment. [...] Le cerveau dispose de mécanismes permettant d'évaluer les états intérieurs : quand il atteint un résultat, ces systèmes génèrent des sentiments agréables. L'expérience du Aaahhh! ou de l'Eurêka ! est toujours associée à un sentiment agréable. Nous aimons trouver des solutions (9)* ».

Le moment où un chercheur conçoit que des faits séparés peuvent être réunis en un ensemble signifiant est une sorte de moment favorable que les Grecs appelaient *kairos* : l'instant transformateur. La séquence préparation-incubation-insight-vérification des gestaltistes est particulièrement intéressante, en ce qu'elle laisse une certaine place au mystère de la découverte et à la mise en œuvre d'une certaine forme d'« intuition scientifique ». Pour les théories de l'incubation, l'intuition est précédée d'une période de préparation sous-jacente dont le résultat émerge certes sous forme subite et inexplicable, mais a été en fait préparé par tout ce qui précède (10)... Or, cette émergence peut également se faire, comme dans les pratiques d'incubation de l'Antiquité, au travers d'un rêve. [C'est grâce à un rêve que Descartes aurait formulé son « Je pense, donc je suis », ou qu'Otto Loewi, Prix Nobel de physiologie, a découvert les effets de l'acétylcholine \(un neurotransmetteur\).](#)

## À la faveur d'un rêve...

Mais le plus célèbre exemple de découverte effectuée au travers d'un rêve est sans nul doute celui du chimiste Friedrich August Kekulé, qui découvre en 1865 la structure en anneau du benzène lors de sa sieste, après avoir travaillé des semaines en vain sur cette formule chimique... Lors d'une fête donnée en son honneur vingt-cinq ans plus tard, Kekulé raconte ainsi ce moment clé : « *Je tournai ma chaise vers le feu et tombai dans un demi-sommeil. De nouveau, les atomes s'agitèrent devant mes yeux. [...] De longues chaînes, souvent associées de façon plus serrée, étaient toutes en mouvement, s'entrelaçant et se tortillant comme des serpents. Mais attention, qu'était-ce que cela ? Un des serpents avait saisi sa propre queue, et cette forme tournoyait de façon moqueuse devant mes yeux. Je m'éveillai en un éclair ! (11)* » : Kekulé avait reconnu l'ouroboros des alchimistes, le serpent qui se mord la queue, symbole bien connu de la « prima materia », qui lui révèle en un éclair la structure cyclique du benzène, ouvrant ainsi la voie à toute la chimie des molécules aromatiques...

## Sérendipité

Il se peut aussi que la découverte soit faite totalement par hasard, par un chercheur qui ne la recherchait même pas ! En épistémologie scientifique, on nomme ce mode particulier de hasard heureux la sérendipité (d'après le titre d'un conte: *Les Trois Princes de Serendip* - alias Sri Lanka -, dans lequel lesdits princes faisaient quantité de découvertes accidentelles de choses qu'ils ne cherchaient pas du tout). Le psychologue Walter Cannon la définit comme « *la faculté ou la chance de trouver la preuve de ses idées de manière inattendue, ou bien de découvrir avec surprise de nouveaux objets ou relations sans les avoir cherchés* ». Le découvreur est celui qui a su ne pas laisser passer un phénomène intéressant en le rejetant comme un échec. En psychologie, l'un des exemples les plus illustres est celui de la découverte du conditionnement classique par Ivan Pavlov. En 1927, ce médecin spécialiste des glandes digestives, qui étudie la salivation chez le chien, observe que ces animaux salivent déjà en entendant les pas du préparateur, qu'ils associent au fait d'être nourris, avant même d'avoir reçu leur gamelle. Cet effet fâcheux parasite et compromet ses mesures. Cependant, Pavlov l'étudie en tant que tel, et en tire le principe de l'apprentissage par conditionnement.

Ann Myers et Christine Hansen, les deux psychologues qui rapportent cet exemple, s'interrogent: est-ce que n'importe qui aurait pu faire la même découverte à partir de la même observation ? Probablement non. « *Ce qui distingue un scientifique comme Pavlov, c'est ce qu'il a été capable de distinguer entre un incident banal et quelque chose de très important. Toute autre personne aurait abandonné la recherche sur la salivation comme étant sans issue. Pavlov a poursuivi ses recherches, réalisant de nombreuses expériences nouvelles et apportant des interprétations uniques de ses découvertes. L'heureux hasard peut servir à générer de nouvelles hypothèses, mais seulement si nous sommes ouverts à de nouvelles éventualités [...]. Le hasard heureux n'est pas seulement une question de chance; c'est aussi une question de connaissances suffisantes pour saisir une opportunité qui se présente (12).* »

## Staphylocoque et velcro

L'histoire de la science fourmille de sérendipités célèbres, comme la découverte de la pénicilline par Alexander Flemming. De retour de voyage, il découvre que la culture de staphylocoques sur laquelle il travaillait a été détruite par la présence d'une moisissure. Là encore, d'autres bactériologistes se seraient contentés de jeter la culture contaminée ; Flemming, lui, s'intéresse à la moisissure et fait une découverte médicale fondamentale. Excellent exemple d'une expérience ratée qui amène un chercheur à se poser les bonnes questions ! La découverte du velcro est également le résultat d'une sérendipité: c'est au retour d'une promenade avec son chien que Georges de Mestral découvre les propriétés adhésives des crochets des graines de la bardane, qui se sont prises dans les poils de l'animal. Là où d'autres propriétaires de chien se seraient contentés de pester, de Mestral observe de façon détaillée au microscope ces contrariants crochets, et en conçoit le principe de la fermeture textile de type « velcro »...

## Bond heuristique

La procédure par laquelle l'esprit passe des graines à poils crochus aux habits à la fermeture auto-accrochante constitue un changement de niveau appelé aussi saut inventif (13) ou « *bond heuristique (14)* ».

Pour qu'il y ait sérendipité, il faut donc non seulement que se produise par accident, hasard ou chance une découverte inattendue, mais encore que son bénéficiaire soit capable de s'en rendre compte! Parmi tous ceux qui firent un jour ou l'autre déborder leur baignoire, combien ont eu l'idée de formuler le principe d'Archimède ? Parmi tous ceux qui ont vu une pomme tomber d'un pommier, qui a été capable d'en déduire le principe de la gravitation universelle avant Newton ? Le véritable scientifique doit être toujours prêt à saisir une observation même si ce n'est pas ce qui était recherché - et pour cela, il lui faut activer ses capacités d'intuition,

de disponibilité et d'attention...

- **COMMENT L'INTUITION VIENT AUX EXPERTS**

La position officielle dominante, en psychologie clinique, est la suivante: le psychologue est un « *praticien scientifique qui connaît et importe des connaissances fondées sur des recherches empiriques, et renonce à la seule intuition (15)* ». Cependant, d'autres spécialistes de la psychologie expérimentale osent réhabiliter le recours à l'intuition. Pour les docteurs en psychologie Ann Myers et Christine Hansen, « *faire appel à l'intuition n'est pas forcément non scientifique* » et peut même servir de base à des découvertes précieuses. « *On peut définir l'intuition comme une forme de connaissance sans raisonnement [...]. On a un pressentiment de ce qui pourrait se passer dans une situation particulière, de sorte qu'on prépare une expérience pour le tester. L'intuition guide ce que nous choisissons d'étudier (16)* ». De nombreuses expériences qui ont fait avancer la science sont parties d'une intuition qui a ensuite été testée avec succès. **Mais l'intuition n'aide pas seulement à trouver les bonnes idées, elle suggère aussi parfois, comme nous l'avons vu, les solutions.**

« *Quand l'intuition peut-elle aider le plus? D'après Herbert Simon (1967), psychologue et informaticien qui a obtenu le prix Nobel en 1978, l'intuition est plus exacte si elle vient des experts. Simon pense que les bons pressentiments sont en fait le résultat inconscient de l'expertise que nous avons acquise dans un domaine. Plus nous en savons sur une question, plus on a de chances de formuler les bonnes hypothèses intuitives.* » Il n'est pas donné à tout le monde de faire une découverte scientifique fondamentale en faisant la sieste, en prenant son bain, en se promenant dans les sous-bois ou en voyant saliver son bouledogue... En fait, c'est aux experts que l'intuition est la plus utile. Elle vient, un peu comme la cerise sur le gâteau, les aider à réunifier leurs tâtonnements en une solution cohérente.

### **Processus créatif**

C'est aussi vrai dans le domaine de la créativité, comme le souligne Jean Houston: « *Il ne fait aucun doute que, dans la plupart des cas, des efforts conscients ont précédé le phénomène créatif, et que les inventions qui ont exercé un effet durable sur notre culture sont dues à des individus qui ont déjà développé un haut degré de maîtrise dans leur art (17)* ». Dans les émergences de processus créatifs, « tout » vient tout d'un coup à l'esprit, comme c'était le cas pour Mozart, qui entendait, semble-t-il, à la fois toutes les parties de ses symphonies, avant de les recopier l'une après l'autre. Cependant, pour que le miracle se produise, le sujet doit avoir atteint un certain degré de préparation et d'entraînement : « *La conscience doit au préalable s'être imprégnée d'une certaine quantité d'informations adéquates, même si à l'état normal cette imprégnation passe quasiment inaperçue.* » Mozart, par exemple, n'était pas un manche en solfège : il disposait d'une masse d'informations mémorisées qui s'activaient dans ses moments d'inspiration, et son inspiration ne venait pas de nulle part.

### **Un long entraînement**

En d'autres termes, il faut soigneusement préparer le terrain. Et là, un long travail est nécessaire! François Roustang le compare à l'activité de gravir une montagne: « *Il faut continuer... sans savoir si quelque chose existera. Pas de découverte sans un passage par un grand désespoir, seul capable de générer une ouverture à tout... Il faut beaucoup et beaucoup avoir réfléchi pour s'arrêter de réfléchir* »... Comme le souligne Christian Vanden Berghen, « *la sérendipité est souvent définie comme la capacité à découvrir des choses par hasard. En réalité, les découvertes ne se font pas réellement par hasard. Elles sont rendues possibles parce que celui qui fait ces découvertes s'est mis dans un certain état d'esprit composé d'ouverture, de disponibilité, de curiosité, d'émerveillement, d'étonnement et de pensée analogique et symbolique, celle qui permet de voir ce qui rassemble plutôt que ce qui divise (18)* ». Ce qui compte dans le royaume de Serendip, c'est le chemin qui y mène plutôt que l'arrivée au but. Ce qui nous amène à la question suivante : y a-t-il des personnalités plus intuitives que d'autres ?

- **L'INTUITION EST-ELLE UN TRAIT DE PERSONNALITÉ ?**

Pour la psychologie jungienne, l'intuition constitue un trait de personnalité fondamental, qui peut même être mesuré ! Le Myers-Briggs Type Indicator (MBTI) (19) est un inventaire de personnalité utilisé en entreprise pour le recrutement et le « team building » (construction d'équipe), qui repose sur le modèle jungien des quatre fonctions de la personnalité. Pour Jung, en effet, l'intuition est l'une des quatre fonctions responsables de nos caractéristiques « typologiques ». Dans ce modèle, notre personnalité peut être dite de type intuition, de type pensée, de type sentiment et de type sensation. Cela pour la fonction pré-dominante, mais il est clair que chacun de nous possède également les trois autres fonctions en proportions variables, et que l'équilibre de ce ratio se

modifie au cours de la vie... Ce modèle subtil tient compte de la polarité conscient/inconscient - nous avons par exemple tous une « fonction inférieure », bien cachée au sein de notre inconscient d'où elle nous joue quelques tours pendables - et associe la question de notre « type » à notre tendance introvertie ou extravertie de base. Ainsi, la typologie jungienne parvient à décrire les principales forces et faiblesses d'un individu aussi bien que ses difficultés relationnelles prévisibles et que ses principaux axes de développement.

## Sixième sens

Concentrons-nous donc sur ce que Jung - lui-même un grand intuitif ! - nous apprend de l'intuition. Tout d'abord, l'intuition est une faculté perceptive. Elle perçoit la face non visible de la réalité par une sorte de sixième sens, aussi réel que les cinq autres. Elle tire ses informations non pas directement de ses observations concrètes, mais indirectement des significations, connexions, schémas et relations - souvent par un Aha-Erlebnis (déclat, révélation). Pour Jung, l'intuition est une perception qui s'opère *via* l'inconscient; on ne saurait préciser ni où ni comment elle prend naissance (sans doute sur la base de perceptions subliminales), et cependant elle est bien réelle et peut servir de fondement à notre action.

« Selon ma conception, explique Jung, l'intuition est une fonction fondamentale de la psyché; c'est elle qui transmet la perception par voie inconsciente. Tout peut être perçu de la sorte, les objets internes et externes et tous leurs rapports entre eux. Ce qu'il y a de particulier dans l'intuition, c'est qu'elle n'est à proprement parler ni sensation sensorielle, ni sentiment, ni déduction, bien qu'elle puisse se manifester sous toutes ces formes. Elle nous présente subitement un contenu sous forme définitive sans que nous soyons en état de dire ou de comprendre comment il s'est constitué; c'est une sorte d'appréhension instinctive de n'importe quel contenu. C'est une fonction irrationnelle de perception, comme la sensation. Ses contenus, comme ceux de la sensation, sont des données [...]. De là, la sûreté et la certitude de la connaissance intuitive [...] Elle partage cette propriété avec la sensation dont la certitude a pour cause et pour fondement sa base physique. La certitude de l'intuition repose de même sur certains faits psychologiques déterminés, mais dont la réalisation et la disponibilité restent inconscientes (20). »

## Une faculté réprimée

Comme nous le rappelle l'anthropologue Ilario Rossi (université de Lausanne, Suisse), spécialiste de la culture huichol du Mexique, les Amérindiens utilisent couramment six canaux perceptifs : nos cinq sens et le sixième sens, l'intuition - dont nous faisons aussi l'expérience mais qui demeure pour nous inexplicable (21). Non seulement nous n'avons pas appris enfant à la cultiver, mais elle a été historiquement réprimée, et diverses chasses aux sorcières ont contribué chez nous à dévaloriser ce canal de perception. Cependant, l'intuition est une de nos prédispositions de naissance, d'autres cultures la cultivent, la valorisent et lui font place. Pouvons nous renouer avec notre intuition sans pour autant tomber dans le grand n'importe quoi ?

La psychothérapie jungienne est l'une des écoles qui valorisent le plus l'intuition. Jung la considère comme une faculté d'orientation précieuse pour la survie, qui nous relie à notre part primitive. Elle n'est pas centrée sur le seul présent, mais s'occupe aussi du passé et de l'avenir, et offre des lumières sur ce qui est par-delà les choses. L'intuition « *cherche continuellement des subterfuges et de nouvelles possibilités de vie extérieure* ». Les précurseurs en tous domaines ont appris à faire appel à elle, et elle est utile au diagnosticien aussi bien qu'à l'explorateur: « *Les gens qui vivent exposés aux conditions naturelles font un grand usage de l'intuition; elle est employée aussi par tous ceux qui risquent quelque chose dans un domaine inconnu, qui sont des pionniers d'une manière ou d'une autre, les inventeurs, les juges, etc (22).* »

## Médiumnité

Nous avons vu que le phénomène de l'insight ou illumination intuitive s'exerce de manière assez semblable dans la découverte scientifique et dans l'activité créative. Que ce soit Tolkien qui affirme, en écrivant les contes du Silmarillion : « *Ils me venaient à l'esprit comme des révélations; au fur et à mesure qu'ils surgissaient, ils s'enchaînaient l'un à l'autre [...] et à tout instant je sentais qu'ils étaient là d'avance, quelque part, et qu'ils ne naissaient pas de mon invention* », ou le philosophe allemand Hermann Keyserling (1915-1998), qui déclare: « *En général je n'écris pas parce que je sais, mais dans le but de savoir; en faisant monter ma connaissance subconsciente jusqu'à mon champ de vision conscient* », nombreux sont ceux qui se relient par leur activité créative à un savoir venu de l'inconscient. La difficulté, pour ce type de personne créative ou inspirée étant de trouver le moyen, le médium ou le canal par lequel se relier à sa source d'inspiration.

L'analyste jungienne suisse Marie-Louise von Franz raconte, dans *La Psychologie de la divination*, une consultation avec un chiromancien qui lui fit forte impression. Lorsqu'elle lui demanda comment il faisait pour savoir tout cela d'elle, « *il avoua qu'il était médium et que, quand une personne entrait dans la pièce, il savait*

*instinctivement tout sur elle; il le savait juste comme cela mais il ne savait pas ce qu'il savait, et toute cette mise en scène avec les craquelures et les lignes de la main lui servait à faire montre de son savoir. De cette façon, il pouvait projeter son savoir inconscient et informer son client; les lignes servaient de catalyseur pour le rendre conscient de ce qu'il savait déjà. En réalité, il se servait de ce que Jung appelle le savoir absolu de l'inconscient, qui existe, nous le savons, comme nous pouvons nous en rendre compte à partir des rêves. L'inconscient sait des choses; il connaît le passé et l'avenir, il sait des choses concernant d'autres personnes. Nous avons tous, de temps à autre, de ces rêves qui nous informent sur quelque chose qui arrive à quelqu'un d'autre [...]. Nous pourrions tous être des médiums et disposer tous du savoir absolu, si la lumière brillante de la conscience de notre ego ne le brouillait pas. C'est pourquoi le médium a besoin d'un abaissement du niveau mental et doit entrer en transe pour faire ressortir son savoir. (23) »*

### **Soigner avec son intuition ?**

L'intuition fait-elle partie des qualités d'un bon thérapeute ? On suppose bien que oui. Mais peut-on en faire un véritable outil de travail, à reconnaître et à développer, ou n'est-ce qu'un résidu de pensée magique que l'on cache sous la table: là, les positions divergent ! Contrairement aux médecins, psychiatres et psychologues, traditionnellement plus frileux à l'idée d'admettre de nouvelles perspectives, les soins infirmiers disposent de modèles de prise en charge existentiels et holistiques théoriquement solides et bien documentés, en particulier aux États-Unis. Cependant, des controverses demeurent sur le principe de se fier ou non à l'intuition dans ce contexte, certains arguant qu'utiliser des informations logiques et « evidence-based » (fondées sur des preuves) devrait être l'unique démarche admise, d'autres soulignant que l'intuition a de tout temps fait partie des prises de décision infirmières, particulièrement dans les situations complexes où l'on ne dispose pas de tous les éléments de connaissance nécessaires pour guider l'action (24), et qu'il faut donc lui faire une place. Catherine Green fait partie de ceux qui réhabilitent l'intuition. Elle écrit, dans la revue *Nursing Philosophy* : « *Les intuitions sont des réponses réelles à des expériences et situations réelles qui sont immédiates et qu'on ne peut pas inférer en des termes logiques. Elles sont fondées sur l'expérience partagée d'une certaine réalité.* » Sans doute ne peut-on pas enseigner l'intuition d'une manière conceptuelle, mais on peut sensibiliser chacun à développer d'une manière systématique les traits caractéristiques significatifs de l'intuition, recommande-t-elle (25).

#### **• QUAND LES SCIENTIFIQUES ÉTUDIENT L'INTUITION**

*Les scientifiques sont-ils parvenus à investiguer sur une notion aussi imprécise et à en faire un objet de savoir scientifique ? Étonnamment, la réponse est oui !*

Ce qui dérange les tenants du tout-scientifique avec l'intuition, c'est qu'il s'agit d'une notion floue et mal définie. « *Comment, tu écris un article sur l'intuition?!* » s'étonne une jeune collègue psychologue, « *mais c'est inopérationnalisable !* » Car il faut savoir que d'un point de vue scientifique, tout objet de recherche nécessite d'être « opérationnalisé », c'est-à-dire mis en forme à travers une série d'expériences afin d'aboutir à ce que les psychologues nomment « un construct » - c'est-à-dire un concept résultant d'une construction et strictement défini dans le cadre de celle-ci. Par exemple, la créativité et l'intelligence, en psychologie, sont des constructs : on a isolé un certain nombre de dimensions, importantes qui les caractérisent et on a conçu une batterie de tests pour les mesurer, tant et si bien que l'intelligence, c'est, par exemple, « *ce que mesure mon test de QI* ».

Les scientifiques sont-ils parvenus à investiguer sur une notion aussi imprécise à en faire un objet de savoir scientifique ? Étonnamment, la réponse est oui !

#### **Trois aires de connaissance intuitive**

Trois professeures en soins infirmiers d'universités de Californie et de Pennsylvanie ont même créé un instrument de mesure destiné à promouvoir l'usage de l'intuition professionnelle chez les élèves infirmières. Leur but est de faire « *reconnaître le fait que les infirmières utilisent leur intuition, considérer l'importance de l'intuition dans le processus de soin, développer des stratégies pour nourrir et évaluer les capacités intuitives des élèves, et considérer la possibilité d'en venir à une approche unifiée sur l'intuition en soins infirmiers (26)* ». Partant de la définition de l'intuition en tant que « *processus de connaissance non linéaire perçu au travers de prises de conscience physiques, émotionnelles et / ou via des connexions physiques ou spirituelles* », leur étude s'est attachée à en décrire les différentes dimensions, et à mesurer la part prise par chacune. Elle distingue trois aires de connaissance intuitive:

- La prise de conscience émotionnelle : c'est le sentiment éprouvé que « *ça va mal aller* » ou qu'il va se produire une catastrophe, avec des émotions décrites comme « *étranges et bizarres* », mais parfois aussi comme

positives. Elles renseignent l'infirmière sur le fait que la récupération d'un patient va se passer bien ou mal, et la poussent à prendre certaines décisions ou à mieux analyser certains événements... La prise de conscience émotionnelle joue à 8 % dans le score de l'intuition globale.

- La prise de conscience physique: c'est une sensation venue des «*tripes*» qui opère *via* les cinq sens ou par une «*voix intérieure*». Certaines infirmières savent précisément quels types de tension musculaire, moiteur des paumes, accélération cardiaque, etc., les renseignent sur le fait que quelque chose est en train de se passer : «*Les symptômes somatiques sont des manifestations physiques de l'intuition (27)* ». Ils forment près du tiers des indices intuitifs relevés.

- Le fait de faire des connexions, soit physiquement, en déchiffrant les indices non verbaux émis par le patient (comportement inhabituel, changement de teint, etc.).

- pour 6,1 % des infirmières, soit spirituellement, pour les «*infirmières holistiques* », du fait «*de l'interconnectivité spirituelle des humains, laquelle est de nature universelle et implique un échange énergétique ou des champs énergétiques* ». Dans ce dernier groupe, 9,7 % procèdent par des prémonitions, 7,7 % par «*connexion spirituelle* », et 5,7 % en «*sentant l'énergie* »...

Une autre étude, australienne celle-ci, est parvenue à dégager les facteurs qui influencent le plus l'usage de l'intuition chez les infirmières. Il apparaît que celles qui recourent le plus au savoir intuitif sont des femmes plus âgées, disposant d'une plus grande expérience de la vie, avec de fortes convictions religieuses et un degré élevé d'estime de soi. De plus, comme on peut s'en douter, plus leurs collègues et superviseurs soutiennent leur usage de l'intuition, et plus il est probable qu'elles s'en servent (28).

### • POUR UNE INTUITION ÉCLAIRÉE

Quelle que soit leur école ou leur modélisation, la plupart des psychologues s'accordent à dire que la capacité intuitive et la capacité rationnelle, quoique différentes, doivent collaborer pour un résultat heureux et sont toutes deux nécessaires. En neurobiologie, les capacités typiquement «*cerveau droit* » que sont l'intuition et la créativité, avec leur traitement de l'information global et parallèle, collaborent avec les qualités de raisonnement logico-mathématique de l'hémisphère gauche, opérant selon un mode analytique et séquentiel. Malgré cette spécialisation, sur laquelle on insiste trop parfois, il faut bien comprendre qu'en réalité, «*les deux hémisphères travaillent de concert pour exécuter une tâche, même si chacun n'y travaille pas dans les mêmes proportions (29)* ». Comme l'ont bien montré les théories de la plasticité cérébrale, le mot clé est ici : complémentarité.

### Complémentaire de l'analyse

Les cognitivistes Michael Morris et Malia Mason ont modélisé le rapport entre les deux facultés d'une manière originale. Pour eux, l'intuition représente le mode de «*fonctionnement par défaut* » du cerveau, qui lui permet d'éviter d'avoir à réfléchir sur tout... Nous fonctionnons très bien grâce à ce pilotage automatique intuitif «*aussi longtemps que l'objet de la perception peut être relié à nos schémas mémorisés pour identifier ce dont il s'agit* ». Ce n'est que lorsque ce processus échoue, créant le doute ou la surprise, qu'une sorte de signal d'alarme «*met en route la manière analytique consciente de procéder, laquelle commence aussitôt à tirer des inférences délibérées, basées sur les règles de la cohérence, de la logique et des probabilités (30)* ». De leur point de vue aussi, les deux facultés sont complémentaires : «*L'intuition fonctionne à travers l'association, reliant le stimulus à des schémas mémorisés [...]. Cela survient de façon spontanée et préconsciente, si bien qu'on le ressent phénoménologiquement plutôt comme étant de la perception que du raisonnement.* » Par contre, l'analyse travaille «*par traitement sérié [...] suivant consciemment les règles admises du raisonnement, de la logique et de la probabilité. La manière analytique de procéder a l'avantage d'être plus consciente et de permettre un meilleur contrôle, bien qu'elle soit plus lente et d'une extension plus courte que l'intuition. [...] Cependant les deux systèmes ne sont pas entièrement séparés et redondants; au contraire, ils interagissent (31)* ».

Pour Jung également, si la connaissance intuitive est souvent exacte et profonde, elle possède, par contre, les défauts de ses qualités et doit être contrebalancée par la pensée. Le jugement de l'intuitif «*présente une essentielle faiblesse : il ne saisit pas la réalité positive de l'observé parce qu'il juge toujours selon le reflet de son inconscient et non d'après le phénomène réel: faute de jugement d'ordinaire inhérente à l'intuition. C'est pourquoi depuis toujours, la raison est brouillée avec elle et ne la supporte qu'à contrecœur, bien qu'il lui faille, dans certains cas, en reconnaître l'exactitude objective. [Ses] formules concordent donc en gros avec la réalité, non telle que la comprennent les types rationnels, mais bien avec celle dont ils n'ont pas conscience (32)* ». Intuition et analyse doivent ainsi collaborer pour concourir à nous donner une image complète de la réalité, qui associe le savoir inconscient à notre savoir conscient.

## Un processus rigoureux

L'intuition est un thème séduisant et attractif, mais ce n'est pas une baguette magique. Avoir un flash intuitif ou vivre une synchronicité ne nous relève pas de la responsabilité de prendre une décision fondée et d'en assumer les conséquences. Même si l'insight intuitif surgit spontanément et de façon difficile à justifier, ce n'est pas pour autant une lubie ou un caprice. C'est vraiment la partie émergente de tout un travail perceptuel, corporel et cérébral qui s'effectue depuis longtemps et de façon souterraine jusqu'au moment où il devient disponible à notre conscience. Comme le résume l'analyste français Étienne Perrot (1922-1996), « à la loi arbitraire du moi et des influences extérieures se substitue une règle interne, aussi secrète et aussi puissante que celle qui gouverne la mer et les astres »: c'est avec cette sorte de rigueur qu'agit l'intuition.

Les études l'ont montré : l'intuition est un processus, l'intuition se construit ! Plus on est expérimenté et expert, et plus on apprend quelle est notre manière personnelle de nous fier à elle et de l'incorporer dans notre travail. C'est ce qu'en dit avec sagesse le psychologue américain, fondateur de la psychothérapie humaniste Carl Rogers (1902-1987), arrivé à la fin de sa carrière : « À mesure que je fais de plus en plus profondément confiance à mes réactions totales, je m'aperçois que je peux les prendre pour guides de ma pensée. J'ai appris à respecter davantage ces idées vagues qui m'apparaissent parfois et que je sens être significatives. Je suis enclin à penser que ces idées un peu obscures, ces intuitions vont me faire pénétrer dans des domaines importants. C'est dire que je fais confiance à la totalité de mon expérience à laquelle j'ai fini par attribuer plus de sagesse qu'à mon intellect. Sans doute n'est-elle pas infaillible mais je la soupçonne de l'être plus que mon esprit conscient (33) ».

**A propos de l'auteur :** Mireille Rosselet-Capt est psychologue et analyste jungienne diplômée de l'institut C. G. Jung de Zurich. Elle travaille comme analyste en cabinet privé et enseigne la psychologie. Elle est également membre de l'Institut Romand d'hypnose suisse.

### Notes :

(1) Construit par David Wechsler sous forme de deux tests, l'un pour adultes (le WAISC), l'autre pour enfants (le WISC), le QI retient, pour définir l'intelligence, les quatre dimensions suivantes: la compréhension verbale, le raisonnement perceptif, la mémoire de travail et la vitesse de traitement.

(2) Parent, G. & Cloutier, P. (2013), *Initiation à la psychologie*, Montréal, Chenelière Education. Citation p.232.

(3) Parent, G. & Cloutier, P. (2013), *op.cit.* Citation p. 216.

(4) Parent, G. & Cloutier, P. (2013), *op.cit.* Citation p. 232.

(5) Parent, G. & Cloutier, P. (2013), *op.cit.* Citation p. 170.

(6) lire par exemple Ellenberger, H. F. (1994), *Histoire de la découverte de l'inconscient*, traduit de l'anglais par J. Feisthauer. Paris, Fayard. Pour une illustration de l'époque comme si vous y étiez : Aristophane (1930), *Ploutos*, texte établi par Coulon, V. et traduit par Van Daele, H. Paris : les Belles-Lettres

(7) Lemaire, P. (2002), *Psychologie cognitive*, Paris, De Boeck. Citation p. 268.

(8) Lemaire, P. (2002), *op. cit.* Citation p. 270.

(9) In Kabat Zinn, J. & Davidson, R. (2014), *L'Esprit est son propre médecin. Le pouvoir de guérison de la méditation*, Paris, Editions des Arènes. Citation p.278.

(10) De même pour Roustang, F. (1990), *Influence*, Paris, Minuit. « Toute découverte même la plus anodine, suppose le passage par une certaine confusion, par un abandon de l'attention à ce qu'on était certain de savoir, par une distraction qui prend en compte des phénomènes, des perceptions ou des idées qui jusque-là n'avaient fait l'objet d'aucune attention. La période de gestation d'une découverte est fatalement marquée par l'obscurité à la faveur de laquelle des éléments qui n'avaient jamais été rapprochés se voient maintenant liés de façon nécessaire. ». Citation p. 90.

(11) Cité par le site de l'université de Lyon : <https://sommeil.univ-lyon1.fr/articles/savenir/genie/serpent.php>. Citant Pierre Thuillier *D'Archimède à Einstein, les faces cachées de l'invention scientifique*, Paris, Fayard, 1988. Et pour l'exemple d'Otto Loewi, ils citent J. Allan Hobson, *Le Cerveau rêvant*, Paris, Gallimard, 1992.

(12) Myers, A, Hansen, C. (2003), *Psychologie expérimentale*, Paris, De Boeck. Citation p. 146.

(13) Selon Royston Roberts. Cité, ainsi que les exemples de Fleming et de Mestral, par l'article Wikipédia sur la sérendipité : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Sérendipité>.

(14) Heuristique signifie : qui permet de faire des découvertes. C'est un terme grec de la même famille que le célèbre eurêka.

(15) Reicherts, M. (2003), *Introduction à la Psychologie clinique, Psychopathologie et Psychothérapie*, cours



donné à l'université de Fribourg.

(16) Myers, A., Hansen, C (2003), *op. cit.* Citation p. 146-147.

(17) Houston, J. (1990), *Psychologie sacrée. L'homme en devenir*, Paris, Dangles. Citation p. 320.

(18) Wikipédia, article sur la sérendipité : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Sérendipité>.

(19) Il a été développé par deux disciples américaines de Jung, Katherine Cooks-Briggs et sa fille Isabelle Briggs-Myers.

(20) Jung, C. G. (1920). *Types psychologiques, traduit par Y. Le Lay. Genève, Georg.* Citation p. 453-454.

(21) Rossi, I. (2005). « Anthropologie de la santé: la santé aux prises avec la mondialisation ». Cours donné à l'université de Lausanne.

(22) Jung, C. G. (1928, 1931, 1933, 1934, 1944). *L'Homme à la découverte de son âme*, traduction de R. Cohen, Paris, Albin Michel. Citations p. 131 et p. 108.

(23) Von Franz, M.-L (1995). *La Psychologie de la divination*, Paris, Albin Michel. Citation p. 50, dont voici la fin : « j'ai moi-même observé que, dans des états d'extrême fatigue, lorsque je me trouve dangereusement à bout de forces physiques, j'ai eu soudain l'intuition du savoir absolu; mais dès que j'ai bien dormi pendant quelques nuits, ce merveilleux pouvoir est reparti. Pourquoi ? Le savoir absolu est comme la lumière d'une chandelle, et si la "lumière électrique" de la conscience de l'ego brûle, on ne peut plus percevoir la lumière de cette chandelle. »

(24) Farr-Warthon R., Brunetto Y., Shaklock, K. (2011), «The impact of intuition and supervisor-nurse relationships on empowerment and affective commitments by generation " *Journal of Advanced Nursing* 68 (6), 1391-1401. Citation p. 1394. Notons qu'elles ne sont pas les seules dans cette situation, une autre étude (Chassie, P. & Gobet, F. (2011), « A hypothesis About the Biological Basis of Expert Intuition » *Review of General Psychology*, 15 (3), 198-212) mentionne que « des degrés élevés d'intuition ont été rapportés de la part de commandants des pompiers dans des situations à hauts risques, de commandants sur le champ de bataille, de managers, et d'infirmières en soins intensifs ».

(25) Green, C., « Nursing intuition, a valid form of knowledge » *Nursing Philosophy* (2012), 13, p. 98-111. Citation p. 108. Remarque générale : dans cet article, pour des raisons pratiques, la forme féminine « infirmière » vaut de façon générale pour les infirmiers et les infirmières.

(26) Smith A. J., Thurkettle M. A., Dela Cruz F. A (2004), « Use of intuition by nursing students : instrument development and testing », *Journal of Advanced Nursing* 47 (6), 614-622. Citation p. 615.

(27) Une étude a même démontré que ce type d'intuitions corporelles, jouait un rôle dans la détection précoce de certaines complications cardiaques chez des patients hospitalisés. Citation p. 616-617.

(28) Farr-Warthon R., Brunetto Y., Shaklock, K. (2011), *op. cit.* Citation p.1394. Les facteurs relevés sont donc « l'âge, le genre, la force des convictions religieuses, l'estime de soi, et le soutien perçu de la part des collègues et des superviseurs ».

(29) Parent, G. & Cloutier, p. (2013). *op. cit.* Citation p. 58; citant le psychobiologiste Michael Gazzoniga. Par exemple, le langage est géré par l'hémisphère gauche en ce qui a trait aux aspects grammaire et signification des mots », mais « son contenu affectif est en grande partie sous le contrôle de l'hémisphère droit ».

(30) W. Morris, M. W. & Mason, M. F. (2009), « Intentionality 'in Intuitive Versus Analytic Processing : Insights from Social Cognitive Neuroscience », *Psychological Inquiry* 20, 58-65.

(31) W. Morris, M. W. & Mason, M. F. (2009). *op. cit.* Citation p. 58.

(32) Jung, C. G. (1920). *op. cit.* Citation p. 147.

(33) Rogers, C. (1998), *Le Développement de la personne*, chapitre I : Qui je suis. Paris, Dunod. Citation p. 21.

Source : <http://www.nexus.fr/> - N°94, septembre-octobre 2014