

PREMONITION ET SYNCHRONICITE

Avoir des pressentiments correspond à cette sensation qui nous dit si on le "sens" ou pas. Alors qu'avec une prémonition, c'est l'expérience qui va nous dire si le message qu'on a reçu est réel ou pas. Elle va valider à postériori le don de prémonition.

Prémonition, intuition... Comment écouter son 6e sens ?

Julie Destouches

Impalpable et fugace, l'intuition fait pourtant partie de nous. Comment la développer pour mieux l'écouter ? On fait le point avec Sarah Diviné, spécialiste de l'intuition.

Qu'elle soit plus ou moins développée, on est tous doté d'une intuition. Si elle n'est pas simple à comprendre, c'est qu'elle est très fugace et qu'elle peut prendre plusieurs formes. Certains utilisent le pendule ou les cartes afin de travailler leur intuition, d'autres qui pratiquent le chamanisme l'affutent en permanence, d'autres enfin n'arrivent pas du tout à contacter leur intuition. Sarah Diviné, conférencière, formatrice en spiritualité et en Business Intuition s'est spécialisée sur ce sujet. Elle a publié "Les 5 portes de l'intuition" chez Le lotus & l'éléphant, un guide facile et complet qui permet, grâce à de nombreux exercices pratiques, d'accéder en toute simplicité à notre 6e sens, ainsi qu'un carnet de dessin intuitif. Nous l'avons interviewée.

>>> Ces célébrités qui font leur coming-out ésotérique

Pressentiment, intuition et prémonition, quelles différences ?

Quand on a un pressentiment, c'est de l'intuition qui passe par le canal sensoriel. Nous avons 5 canaux de perception qui correspondent à nos 5 sens :

Avec la vue, je reçois une vision, un flash...

Avec le sens kinesthésique, je reçois une sensation (par exemple, je rencontre une personne et j'ai l'impression qu'on se connaît déjà ou au contraire je ne la "sens" pas du tout...).

Avec l'ouïe, je reçois un message sonore, une chanson, une petite voix...

Le goût et l'odorat peuvent aussi nous donner des messages.

Avoir des pressentiments correspond à cette sensation qui nous dit si on le "sens" ou pas. Alors qu'avec une prémonition, c'est l'expérience qui va nous dire si le message qu'on a reçu est réel ou pas. Elle va valider à postériori le don de prémonition. Moi je vois ça comme un jeu : "Si je suis mon intuition, qu'est-ce que ça donnerait comme expérience ?". Je recommande de noter ses intuitions. Ça permet de dire à l'esprit "tu vois, ce truc un peu bizarre qu'on appelle l'intuition, ça peut marcher en fait !"

Noter ses intuition, c'est tout simple. Ça peut être un matin au réveil, j'ai senti que je devrais prendre un citron chaud mais j'ai pris un café et j'ai eu mal à l'estomac. Mais on peut même revoir en arrière les grands événements de notre vie. Est-ce qu'à un moment les événements nous poussaient dans une direction qu'on a refusée ? Et qu'est-ce qui en a découlé ?

Le 6e sens, c'est l'intuition. Quand on se connecte à ses 5 sens, le sixième donne des informations plus subtiles. Ce qui peut être perturbant avec le 6e sens, c'est que parfois on a

la réponse mais on n'a pas le chemin pour y arriver. On ressent des choses qui vont se passer mais sans savoir comment y aller. On ne comprend rien de ce qu'il y a autour. Ce n'est pas simple d'accepter d'avoir la réponse sans connaître le chemin. Mais ce chemin, c'est déjà d'accueillir la réponse. Et faire le prochain petit pas. Dans les recrutements par exemple, il faut faire confiance à son intuition même si on ne sait pas pourquoi. J'aime bien rappeler aux gens, par l'expérience et par le jeu, qu'ils ont déjà de l'intuition. C'est juste une nouvelle manière de pratiquer.

>>> Taux vibratoire : comment le mesurer et l'augmenter ?

Le pressentiment amoureux est-il souvent juste ?

Ce qui est délicat avec un pressentiment amoureux, c'est que l'esprit cherche à trouver quelqu'un pour passer toute sa vie avec. Pour le mental, on doit trouver notre âme sœur. Alors que l'intuition, elle, dit qu'on a un bout de chemin à faire avec cette personne-là. Pour moi, il faut toujours se demander "qu'est-ce que je suis en train d'apprendre avec cette personne et avec cette relation, ou avec cette non-relation si je suis célibataire". Si je suis célibataire, je peux apprendre à m'aimer comme je suis. Avec l'intuition, il n'y a pas ce côté parfait mais plutôt qu'est-ce que je suis en train d'apprendre. Si je suis attirée par une personne, je fais l'expérience de la relation, on fait un bout de chemin ensemble et je vois où ça m'amène. Et j'arrête quand je sens que c'est le moment d'arrêter.

Le lâcher prise est aussi très important. Quand j'ai une idée, un rêve, j'avance vers ce rêve. Mais quand mon esprit veut absolument quelque chose, qu'il s'obstine, l'univers vient nous dire qu'il y a sans doute quelque chose de plus essentiel derrière. Un plus beau cadeau.

>>> Compatibilité amoureuse : toutes les techniques qui marchent pour voir si ça matche ou si ça clash.

Comment gérer les rêves prémonitoires ?

Pour moi, il y a 4 profils d'intuitifs :

L'intellectuel et curieux. Son super pouvoir, c'est le raisonnement, la logique. Son challenge, c'est l'écoute son corps et développer la paix intérieur.

L'empathique. Il a un cœur immense, une connexion magnifique aux autres. Il a de l'intuition mais il ne pense qu'aux autres. Son challenge, c'est de prendre soin de lui d'abord.

L'intuitif. Il a plein d'intuitions et s'amuse avec mais il peut avoir peur de les suivre à cause des règles sociales ou familiales. Son challenge, c'est d'assumer d'être décalé par rapport aux autres.

Le connecté ou l'hypersensible. Il a une antenne, un 6e sens aigu. Son challenge : rester connecté à lui et cultiver sa joie de vivre.

Ce sont les connectés ou hypersensibles qui font le plus de rêves prémonitoires. Ils peuvent avoir peur d'ouvrir leur intuition parce qu'ils ne savent pas comment gérer leurs flashes, les rêves prémonitoires et autres informations qu'ils reçoivent. Le plus important pour eux, c'est de rester connecté à leur propre vibration sinon ils se perdent.

Il est aussi important d'honorer le chemin des autres personnes. Si vous faites un rêve prémonitoire sur une personne, soyez en paix avec ce rêve avant de savoir si vous allez le dire ou pas. Ensuite, moi, j'attends que la personne vienne me poser des questions. Généralement, les gens ressentent lorsqu'ils ont une information à recevoir et savent aller la chercher.

Dernier conseil lorsqu'on a des rêves prémonitoires : cultiver sa joie. Comme on voit plein de choses qui ne sont pas forcément légères ou joyeuses, il faut essayer de rester connecté à sa joie même si on voit quelque chose qui ne nous plait pas. Sinon, par instinct de protection, on peut se fermer à son intuition et à ses perceptions.

On a tous un profil de base, qu'on garde toute la vie et un profil de phase, qui vient pour un moment particulier ou quelques années. Dans mes séminaires, je fais des tests de personnalité pour identifier les profils. Et là, je travaille sur un carnet de dessins intuitifs qui sortira en juin : 42 exercices avec de la visualisation, les principes de la loi d'attraction par des jeux et des dessins. »

En attendant la sortie de ce nouvel opus, découvrez un extrait des "5 portes de l'intuition" qui résume le propos du livre de Sarah Diviné :

Les 5 étapes pour décupler votre intuition

Osez vous amuser avec vos perceptions extrasensorielles et acceptez de faire des erreurs. En suivant votre joie de vivre, vous dites "oui" à cette merveilleuse aventure qu'est la vie. Voici les cinq portes, les cinq étapes, pour développer, décoder et suivre votre intuition. Elles forment la trame de ce livre.

Porte 1 : Je me centre

En vous centrant, vous calmez votre esprit et accueillez avec plus d'ouverture les messages envoyés par votre âme à votre corps. Vous apprendrez à diminuer vos pensées parasites et à cultiver votre silence. Grâce à ce chapitre, vous aurez du plaisir à rester calme indépendamment des événements extérieurs.

Porte 2 : Je demande

Si vous ne savez pas ce que vous cherchez, vous aurez du mal à identifier les réponses. Découvrez comment développer la vision de vos rêves et transformer certains en projets de cœur. Vous pourrez ainsi formuler votre ou vos questions pour concrétiser ces projets, en appliquant la méthode des cinq clés.

Porte 3 : Je reçois

Vous recevrez en deux temps les messages de votre intuition : de manière instantanée grâce à vos perceptions et en différé en vibrant aux synchronicités de la vie. Vous apprendrez à développer vos canaux de réception (visuel, auditif, kinesthésique, olfactif et gustatif) pour

recevoir des informations claires et justes. Vous saurez ainsi comment différencier un message de votre intuition et un de votre esprit pensant.

Porte 4 : J'avance

Tourné vers l'action, vous prendrez le risque d'être vous-même, avec votre intuition comme alliée. Vous aurez le courage de suivre vos perceptions et d'avancer sur votre chemin de vie. Vous accueillerez avec bienveillance les aléas de la vie et apprendrez à aimer vos imperfections. Vous découvrirez un nouveau monde intérieur où vous pouvez faire confiance en votre intuition et vous amusez avec elle à concrétiser vos rêves.

Porte 5 : Je célèbre

En faisant le deuil ou en célébrant ce que vous avez obtenu, vous accueillerez avec fluidité les expériences de la vie et accepterez de changer. Vous prendrez de la distance sur ce que vous vivez et transformerez vos épreuves en apprentissages pour votre âme. Vous ne chercherez plus à contrôler les événements. Vous accepterez la lenteur de la création sur Terre et apprendrez à savourer la vie, en sentant votre propre valeur divine. Vous développerez votre confiance en la vie et en ce qui vous guide.

Le lotus et l'éléphant

Préfacé par Arnaud Riou, "Les 5 portes de l'intuition" de Sarah Diviné et édité par Le lotus & l'éléphant est un très beau livre qui nous guide en douceur vers l'écoute de notre petite voix intérieure. Emmaillé d'exercices pratiques et de témoignages, il est aussi simple d'accès que riche d'enseignements. Généreuse, l'auteure offre des méditations guidées, podcasts et vidéos sur son site Happy-turtle.world aux lecteurs de son livre. Un vrai coup de cœur !