

QUID DE L'INTUITION

Certains la considèrent comme une certitude, une conviction, une évidence, qui peut prendre la forme d'une sensation, d'un ressenti. Pour d'autres, c'est une petite voix, une sorte de sagesse intérieure. Les créatifs parlent d'inspiration. Pour le scientifique, c'est l'«Eurêka !», la révélation, l'éclair de génie. Avoir du flair, faire appel à son instinct ou à son sixième sens, écouter son cœur... Ces définitions multiples sont autant de tentatives pour cerner la notion d'intuition.

DÉFINITION

Difficile à saisir, l'intuition est souvent définie par ce qu'elle n'est pas : c'est une forme de connaissance immédiate *qui ne recourt pas au raisonnement*, nous apprend Le Petit Larousse. Mode de connaissance indépendant de la raison, l'intuition fournit une information pertinente d'emblée, sans trituration des méninges, sans calcul, sans recours à l'analyse, à la déduction ou à la pensée. Nul besoin d'informations de départ. Elle s'offre spontanément. A ce titre, elle n'est pas le résultat d'un raisonnement inconscient, mais le fruit d'un mode d'accès particulier à l'information.

Étymologiquement, intuition vient des mots latins *intuitio* – image réfléchie dans un miroir -, et *intueri*, in signifiant « en », « dans », et *tueri* – regarder attentivement, contempler. *Intueri* désigne donc l'acte de regarder attentivement à l'intérieur de soi. L'intuition représente **une forme de compréhension directe et spontanée**, qui ne s'appuie ni sur l'expérience, ni sur des indices sensoriels extérieurs à nous : il s'agit d'accéder à **une connaissance qui provient de l'intérieur de nous**. Les racines latines du mot prennent ici tout leur sens.

Il y aurait, en chacun de nous, des connaissances que nous recherchons généralement dans le monde qui nous entoure. Comme le résume ce précepte amérindien, *« la nature toute entière est contenue dans l'esprit d'un seul homme. Attiré par le reflet des apparences, il regarde du mauvais côté. Apprends à tourner tes yeux vers l'intérieur »*.

ACCÉDER À LA CONNAISSANCE INTUITIVE

Le mode intuitif est un processus cognitif à part entière. Cela signifie que tous, nous possédons cette compétence, tout comme nous avons la capacité d'apprendre à nager ou à jouer du piano. A cet égard, détrompez-vous : l'intuition n'est pas un don, et les moments intuitifs ne sont pas des cadeaux qui tombent du ciel. Celui qui s'exerce est sûr de devenir plus intuitif.

Cette capacité peut être entraînée grâce à la mise en œuvre de méthodes d'apprentissage qui permettent de convoquer et de répéter les moments d'intuition. Ce qui permet de mieux les comprendre. En effet, il arrive généralement que nos émotions, nos jugements, nos interprétations entrent en jeu et se mêlent à nos perceptions intuitives. Ce que nous prenons alors pour des intuitions sont en fait l'expression de nos peurs, de nos désirs, de nos a priori ou encore projections...

Grâce à **la méthode IRIS**, on apprend peu à peu à décoder les différentes phases du processus intuitif et à distinguer ce qui est intuitif de ce qui ne l'est pas, l'enjeu étant de devenir un intuitif objectif.