

DÉFINITIONS DE L'INTUITION

L'**intuition ordinaire** révèle en permanence à l'individu ce qu'il perçoit de l'intérieur. C'est un flux continu, presque inconscient, qui contribue à positionner la pensée par rapport au monde extérieur.

L'**intuition experte** permet à un individu d'évaluer de façon instantanée les situations auxquelles il est confronté et d'identifier la réponse à donner. On peut la comparer à la façon dont un tennisman professionnel peut estimer immédiatement où la balle va aller et agir en conséquence au vu de l'angle et de la force de frappe employés par son adversaire. On retrouve ce type d'intuition dans *La Force de l'intuition* de Malcolm Gladwell.

L'**intuition stratégique** produit une analyse nette et fait émerger une formulation très claire de la marche à suivre. Elle ne survient pas instantanément contrairement aux autres types d'intuition, mais à la suite d'une longue réflexion ou d'un processus lent. Généralement, elle est requise pour un phénomène inhabituel ou un problème auquel l'individu n'a jamais été confronté. Lorsqu'elle survient, on a souvent l'impression d'un « moment de foudroyante perspicacité », un « éclair de clarté ».

Reconnaître l'intuition

Les « éclairs de clarté », correspondant à une intuition stratégique, sont décrits dans de nombreux ouvrages, comme ceux des mathématiciens Descartes et Poincaré qui racontent, comment, en un instant, une énigme est souvent résolue.

Dans l'ouvrage *De la guerre*, Clausewitz explique que l'intuition stratégique a 4 caractéristiques indispensables :

La mémorisation d'expériences et d'exemples. Selon Clausewitz, il est important de glaner des exemples et de les accumuler dans la mémoire. L'étude des leçons de l'Histoire, les études de cas, les anecdotes sont autant d'informations à collecter pour avoir une chance d'expérimenter l'intuition stratégique.

La disponibilité mentale. Le deuxième prérequis est d'accéder mentalement à un niveau de « disponibilité mentale » permettant de se libérer des préjugés et des idées préconçues à propos de la situation à dénouer. Ce serait l'étape la plus délicate à réaliser. Pour y parvenir, il faut arrêter de réfléchir à tout-va, de se « gratter les méninges » instinctivement, de faire le vide en soi et de laisser ce vide se repeupler au gré des fluctuations.

Le moment où la lumière se fait. L'éclair de clarté se caractériserait par la remontée à l'esprit soudaine de références mémorisées, puis d'une combinaison de ces éléments avec la situation réelle et d'une révélation.

La résolution qui permet de passer à l'action. Après la révélation, vient le moment de conclure en passant de la visualisation à la mise en œuvre.

Les outils de l'intuition

Certaines pratiques couramment employées comme le brainstorming ou la stimulation créatrice ne favorisent pas la disponibilité mentale nécessaire à l'émergence de l'intuition. On retient surtout 3 pratiques à partir des études neurologiques conduites sur le sujet.

Des pratiques ancestrales. Certaines pratiques anciennes, les arts martiaux, le yoga, et en particulier le hatha yoga, le kendo, le karaté et l'aïkido, enseignent comment accéder à un niveau de disponibilité mentale.

Le brainstorming (ou « remue-méninges ») à rebours. Contrairement au brainstorming classique où les participants conviennent d'une date pour se réunir **sans préparation**, on prévoit plusieurs sessions avec préparation obligatoire ainsi qu'une réunion hebdomadaire pour discuter des idées que les participants ont eues tout au long de la semaine. L'organisateur demande à chacun de prendre note des idées et de ces moments de clarté qui leur apparaissent aléatoirement dans la semaine.

Le sommeil ressourçant. C'est probablement l'un des meilleurs et des plus accessibles outils que nous ayons à notre disposition, et pourtant l'un des moins utilisés. Qui, au beau milieu d'un projet complexe et insoluble qui nécessite absolument d'être créatif et innovant, aurait le courage d'aller se reposer et de s'octroyer de bonnes nuits de sommeil ? Un très faible pourcentage, la plupart préférant persévérer coûte que coûte jusqu'à l'aube. Et ils ont bien tort ! Le travail acharné sollicite énormément le cerveau, et il est très important, dans ces moments-là, de le laisser décanter pour voir apparaître des recombinaisons, faire naître de nouvelles idées...

La citation

*« Avez-vous la patience d'attendre
Que votre boue se dépose et que les eaux de votre être s'éclairassent ?
Pouvez-vous rester immobile
Jusqu'à ce que se révèle d'elle-même la marche à suivre ? »*

Extrait du Tao te Ching.

Rédaction : L'équipe PasseportSanté
Décembre 2016