

L'INTUITION, UN OUTIL THÉRAPEUTIQUE

Publié le 28 mars 2023

Par Anne-Sophie Glover-Bondeau

Nous avons tous des intuitions, mais nous ne les écoutons pas assez ! Or, l'intuition, plus qu'une simple boussole pour s'orienter dans la vie, est un puissant outil thérapeutique, selon Saverio Tomasella, Psychanalyste et docteur en psychopathologie.

« *L'intuition est la connaissance nue, intime du réel, qui ne s'appuie pas sur le savoir, la réflexion, la logique*, définit Saverio Tomasella. *C'est la perception d'informations fines sur la réalité sans recourir au mental* », précise-t-il. Il existe quatre formes d'intuition :

L'intuition mémorielle qui s'appuie sur la mémoire des expériences vécues,

L'intuition inconsciente (quand on est dos à quelqu'un et que nous sentons que cette personne nous regarde),

L'intuition logique ou métacognition (qui consiste à trouver une réponse à une problématique à un moment inattendu),

L'intuition prémonitoire ou précognition sous forme de rêves, flashes sur ce qui va se passer ou ce qui est arrivé sans que nous n'en ayons eu la connaissance.

Nous vivons en ayant des intuitions tout le temps, mais dans notre culture rationnelle et de plus en plus technique, voire virtuelle, nous sommes coupés de nos intuitions. « *Une intuition est fulgurante, il faut être attentif au moment où elle surgit pour pouvoir la repérer* », souligne Saverio Tomasella, qui enseigne qu'il est important « *d'écouter nos intuitions car elles peuvent nous aider à aller mieux, voire éviter de tomber malade.* »

L'intuition pour être en meilleure santé, même guérir

Et si nous faisons attention aux signaux intuitifs dans notre corps ? « *Cela permet de sentir ce qui est bon pour lui, ce qui lui fait du bien, comment il peut guérir lorsqu'il est malade : en se reposant, dormant, évitant de manger trop ou des aliments trop lourds à digérer, etc.* » nous explique Saverio Tomasella. Notre intuition peut ainsi nous permettre par exemple de déceler une intolérance alimentaire, de sentir si un traitement pour une maladie non grave nous convient ou pas, si un autre traitement nous parle, si des aliments nous empêchent de bien digérer. Elle peut aussi nous pousser à ralentir notre rythme avant d'arriver à un état d'épuisement.

Développer l'interprétation de nos intuitions

« *L'intuition ne nous apporte pas forcément une réponse immédiate mais des indices. Ceux-ci peuvent nous mettre sur une piste. À nous de l'explorer ensuite* », explique le psychanalyste.

Pour utiliser nos intuitions, nous pouvons chercher à comprendre quel message elle nous apporte. « *Nous savons que les états de relaxation et de rêve facilitent l'accès à nos intuitions* », nous informe Saverio Tomasella. La sophrologie, l'hypnose, la méditation, ainsi que le chant et la danse nous font entrer en état modifié de conscience, ce qui facilite le recueil de nos intuitions.

*Son dernier livre *Les pouvoirs insoupçonnés de l'intuition*, Editions Larousse, janvier 2023.