

## SIX CLÉS POUR SAVOIR SI MON INTUITION EST « JUSTE »

PAR ISABELLE FONTAINE

Publié par Histoire d'Intuition - Isabelle Fontaine - Mar 14, 2022

© <https://histoiredintuition.com/2022/03/14/comment-savoir-si-mon-intuition-est-juste/>

Intuition, imagination, mental... Discerner si l'on est bien en train d'intuire ou de s'égarer sur les chemins de traverse du mental n'est pas une mince affaire. Bien qu'il n'y ait pas de recette miracle en la matière, on peut s'appuyer sur quelques repères clé pour y voir plus clair.

*Faire la différence entre une intuition « vraie » et « fausse », est délicat de par la nature même subtile et évanescence du sixième sens*

« Je le savais, j'aurai dû m'écouter! », remarque Delphine avec amertume. Et d'expliquer : « Il y a quelques années, j'ai fait un stage de fabrication de bijoux. Comme cela me plaisait beaucoup, j'ai souhaité suivre le programme avancé. On pouvait s'inscrire le lundi, le mardi ou le mercredi soir. J'allais opter pour le mercredi jusqu'à ce que je lise le nom de la prof chargée du cours. J'eus alors un flash, accompagné d'un ressenti très fort de saleté et d'agressivité. Je me suis quand même inscrite à ce cours, me disant que c'était stupide, que je ne connaissais pas cette personne, etc. Alors que les cours venaient de commencer, lors d'une sortie de groupe avec cette prof, j'ai nettement entendu dans ma tête, en la regardant : "Cette femme est dangereuse". Je n'en ai pas tenu compte non plus... Or, il s'est avéré plus tard que c'était une personnalité manipulatrice, qui m'a harcelée pendant trois ans. »\*

Comme Delphine, vous vous êtes peut-être fait ce reproche un jour de ne pas vous être suffisamment écouté, et vous être retrouvé dans une situation délicate, voire franchement difficile... Il est vrai que faire confiance en sa « petite voix » n'est pas toujours évident. Cela nécessite de dépasser freins et craintes légitimes, dont celle, primordiale de la vérocité supposée de l'intuition perçue. « *Toute vraie intuition est une intuition vraie. Le seul problème consiste à discerner dans quels cas on se trouve bien en face d'une intuition authentique, non d'un simulacre* », estime le philosophe Edouard Le Roy. Comment alors faire la différence entre une intuition authentique et un « simulacre », c'est à dire une intuition « fausse », qui ne serait que le murmure de notre mental ou le produit de l'imagination ? Ce discernement essentiel tient d'abord à notre propre expérience de l'intuition, qui, au fil du temps, s'affine, gagne en précision et en connaissance de soi. Cependant, cet apprentissage naturel peut gagner en efficacité en s'appuyant sur quelques éléments clé permettant d'y voir plus clair.

Ainsi, une intuition vraie répond à quelques grandes caractéristiques :

Clé n°1 : L'intuition « vraie » est spontanée, elle surgit de manière immédiate, sans crier gare.

Elle se manifeste souvent hors contexte, lorsque par exemple, on est occupé à des activités neutres en émotion comme faire les courses, prendre sa douche, faire du bricolage, flâner et même rêver... Bref, lorsque le cerveau est détendu, mobilisé dans une activité qui le plonge dans un état de « flow » où l'on oublie tout et l'on perd la sensation de temps. L'intuition n'est donc jamais, par définition, le résultat d'un travail de réflexion ou de déduction de la raison. Elle en est même à l'opposé puisqu'elle est la capacité de capter une information sans passer par le cerveau pensant.

A noter : lorsqu'on travaille volontairement son intuition, on peut l'inviter en soi, elle surgit alors à notre demande.

Clé n°2 : Une intuition vraie a très souvent une assise sensorielle.

Contrairement à certaines idées reçues faisant de l'intuition un phénomène éthéré, c'est à dire déconnecté du réel et de la matière, celle-ci est très souvent sensorielle, si l'on y prête suffisamment attention. Ainsi, comme dans l'exemple de Delphine ci-dessus, on voit bien que son intuition a été relayée chez elle par une sensation de « saleté », « d'agressivité »; elle a aussi ensuite entendu clairement une phrase dans sa tête. La présence de nos sens, comme intériorisés (on sent intérieurement dans notre corps, on entend comme des mots, une voix, des phrases, on voit intérieurement des images etc), peuvent être ainsi très présents dans une intuition authentique.

Clé n°3 : Les « vraies » 'intuitions ont la tête dure, elles reviennent à nous.

On reconnaît parfois une intuition à sa répétition. En effet, une intuition particulièrement importante pour nous, c'est à dire ayant un impact sur notre chemin de vie, comme une décision de déménagement, de changer de travail, ou de quitter un conjoint va avoir tendance à revenir à nous régulièrement, ou à se rappeler à nous sous forme de signes, de « hasards » ou de synchronicités, c'est à dire des coïncidences significatives. Cette intuition nous colle à la peau, tout se passe comme si on ne pouvait pas l'oublier. Elle se débrouille pour venir nous toucher

Clé n°4 : La voix de l'intuition est très fine, fugace et le plus souvent quasiment inaudible.

Contrairement au mental, -ce fameux petit vélo de pensées intérieures qui lui se fait facilement entendre-, la voix de l'intuition est souvent inaudible, comme un murmure, et il faut lui prêter une attention fine pour l'entendre et reconnaître sa présence. Cependant, dans des cas très particuliers, la voix de l'intuition est plus forte que celle du mental, ou tout du moins on pourra l'entendre avec force, comme dans les insights, ou intuitions « géniales » de type Eurêka. Celles-ci se manifestent par un éclair de de compréhension bouleversant pour la personnes s'accompagnant d'un sentiment d'absolue certitude.

Clé n°5 : L'intuition a la sérénité de la vérité.

Lorsque l'intuition surgit, elle est en elle-même dénuée d'émotion parasite comme la peur, la colère, le jugement, la critique, la tristesse, le dénigrement, la rumination etc. Une intuition vraie est comme une parenthèse hors du temps, elle revêt une forme de neutralité et s'accompagne d'un sentiment de force intérieure, de cohérence, de « justesse », d'être « en phase », « aligné », et ce même si la voie dessinée par l'intuition présente des difficultés à surmonter ou indique un danger à fuir. Par ex, vous avez l'intuition qu'un proche est en danger avec un groupe de personnes. Vous ne ressentez pas physiquement la peur, mais vous avez une information intuitive de l'existence d'un danger.

A noter : la sensation de neutralité qui accompagne l'intuition peut aller jusqu'à une expérience de grâce intérieure et de connexion spirituelle.

Clé n°6 : Quand l'intuition nous pousse à l'action, si on la suit, il nous arrive des choses justes pour nous.

En effet, une des fonctions de l'intuition est de nous guider sur notre chemin de vie en nous orientant vers les bonnes décisions. Pour autant, les conséquences de ces décisions ne sont

pas toujours nécessairement agréables. C'est le cas par exemple lorsque notre intuition nous crie de quitter un job dans lequel nous ne nous épanouissons plus, ou un conjoint avec qui nous sentons que nous avons terminé un cycle. Si nous le faisons, nous pouvons nous rendre compte plus tard que suivre cette intuition nous a été favorable sur notre chemin de vie, voire dans certains cas, décisive. L'intuition est comme une meilleure amie qui nous veut du bien : elle peut parfois aller à l'encontre de ce que nous aimerions entendre, mais elle le fait pour notre bien. L'intuition est fondamentalement bienveillante pour nous-même et autrui.

Utilisez ces repères pour affiner la perception de votre propre intuition, mais sans vous y attacher trop non plus... Acceptez à certains moments de ne pas savoir et de lâcher prise, c'est encore le meilleur moyen pour vous connecter à votre intuition !

Autrice : Isabelle Fontaine

\*Témoignage issu du livre « Libérez la voix de votre intuition », Isabelle Fontaine, éd. Eyrolles