

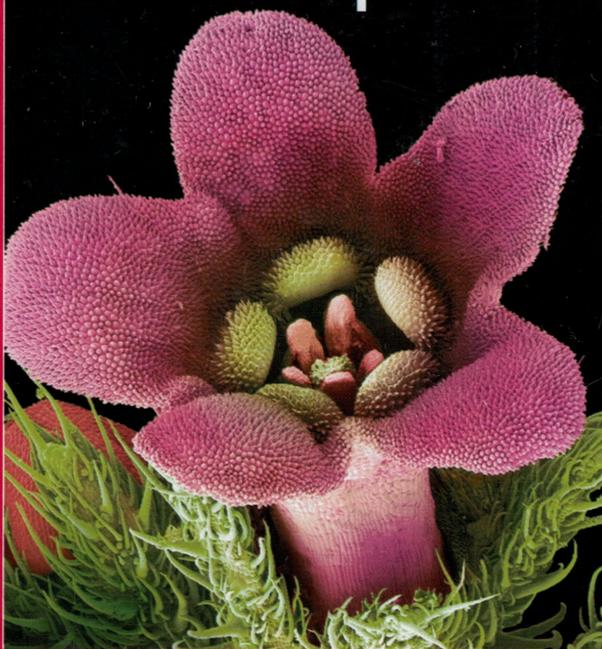
ca

M'INTÉRESSE



Comment les neurosciences expliquent l'intuition

La vie sexuelle des belles plantes



SOCIÉTÉ

Baby-boomers, génération X, millennials...

Quelles sont nos différences?



Poisons, venins et antidotes : 17 histoires mortelles!

33 EAU, ÉNERGIE, ALIMENTATION... ASTUCES POUR DÉPENSER MOINS

et préserver la planète

- Mieux consommer
- Réduire ses factures
- Le réflexe du fait-maison



500 €
d'économies
minimum
par an

ET AUSSI QUE NOUS APPRENNENT LES MÉTÉORITES SUR NOS ORIGINES?

BEL : 4,40 € - CH : 8 CHF - CAN : 7,50 CAD - D : 5,50 € - ESP : 4,50 € - GR : 4,50 € - ITA : 4,50 € - LUX : 4,40 € - PORT. CONT. : 4,50 € - DOM : Avion : 5,60 € ; Surface : 4,30 € - GUYANE : 7 € - MAY : 8,50€ - Maroc : 40 DH - Tunisie : 4,8 TND - Zone CFA Avion : 4 500 XAF ; Bateau : 3 500 XAF - Zone CFP Avion : 1 400 XPF ; Bateau : 700 XPF

www.caminteresse.fr

PM PRISMA MEDIA

M 01237 - 441 - F: 3,90 € - RD



L'INTUITION

en 5 questions

PRÉSENTÉE À TORT COMME UN DON, CETTE FACULTÉ INCONSCIENTE DU CERVEAU EST AUJOURD'HUI DE PLUS EN PLUS ÉTUDIÉE ET VALORISÉE. COMMENT LA CULTIVER ?

Texte Catherine Maillard et Afsané Sabouhi - Illustration Jocelyn Collages

« **A**yez le courage de suivre votre intuition. Elle et votre cœur savent déjà ce que vous voulez vraiment devenir. Tout le reste est secondaire. » Ce conseil de Steve Jobs, cofondateur d'Apple, adressé en 2005 à des étudiants était inattendu dans l'enceinte prestigieuse de l'université de Stanford. Le mot, issu du latin *intueri* (« regarder attentivement »), évoque en effet une connaissance directe et immédiate de la vérité, sans recours au raisonnement ni à l'expérience. « Jung, le père de la psychologie analytique, la décrivait comme une perception acquise par voie inconsciente. Il distinguait les fonctions psychologiques irrationnelles (intuition, sensation) des fonctions psychologiques rationnelles (pensée, sentiment), et insistait sur leur complémentarité », note Vanessa Mielczarek, psychologue et coach en intelligence intuitive. L'expression *gut feeling* (« sentiment des tripes ») des Anglo-Saxons traduit bien le caractère physique et sensoriel de l'intuition. Elle se manifeste de plusieurs manières : une impression (flou, malaise), une impulsion qui pousse à agir sans raison, une information délivrée par une voix intérieure ou par une image qui nous traverse l'esprit, ou encore une illumination, quand la solution à un problème apparaît comme par enchantement.

1 COMMENT NAÎT-ELLE ?

Le psychologue américain Daniel Goleman a étudié la fulgurance de l'intuition, c'est-à-dire le fait que la décision intuitive jaillisse très rapidement et inconsciemment alors que notre logique procède plus lentement, par analyse et accumulation d'arguments. Il en a

déduit que notre cerveau mettait en œuvre des circuits neuronaux distincts. Celui de l'intuition traverse à grande vitesse le tronc cérébral, l'amygdale et le cortex préfrontal, en dehors de notre volonté et sans le moindre effort de réflexion, comme s'il y avait un circuit court non conscient entre les capteurs sensoriels et le cerveau. Ce dernier fait aussi appel à la mémoire qui balaie rapidement et inconsciemment notre stock d'expériences vécues. Ainsi le cerveau peut aller directement à l'essentiel. Pour cette raison, on appelle aussi l'intuition « inconscient d'adaptation ». Ce dernier se manifeste dans deux grands types de situation : soit lorsque le cerveau est tellement saturé d'informations qu'il ne peut pas les analyser toutes avant de décider, soit lorsque la décision doit être prise dans l'urgence.

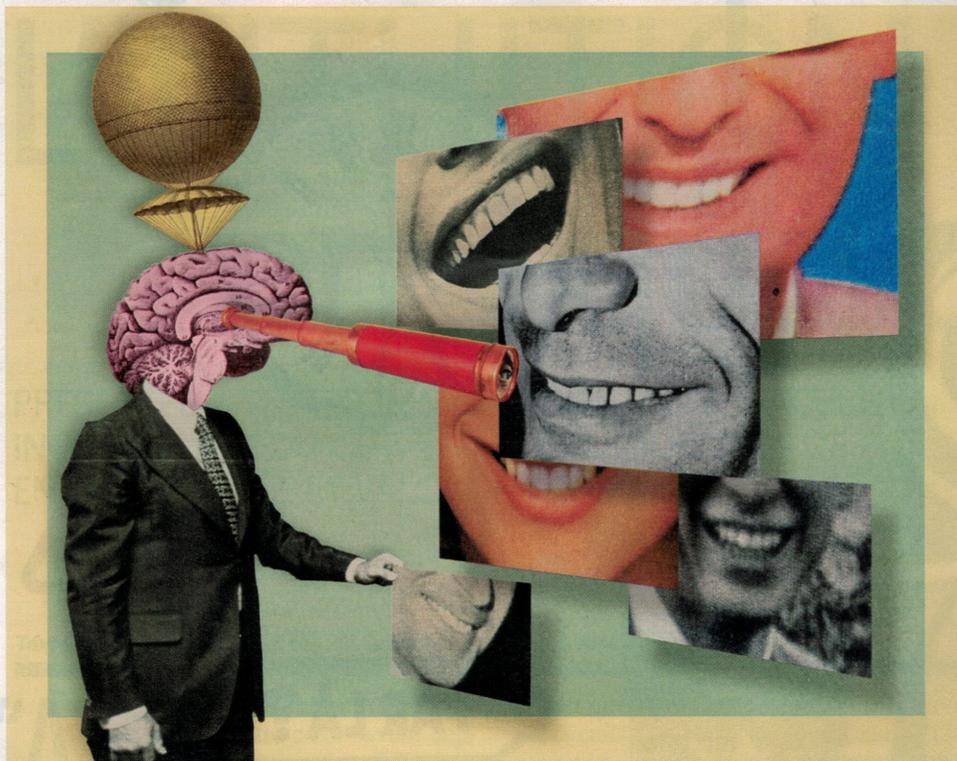
2 AVONS-NOUS TOUS UN SIXIÈME SENS ?

Nous pouvons tous ressentir une évidence fulgurante qui échappe à la logique. Mais nous ne sommes pas égaux dans sa perception, car beaucoup d'entre nous ont tendance à refouler ou ignorer les signaux qui lui sont associés. Ces derniers passent par des canaux sensoriels différents selon nos personnalités : certains se fient à un nœud dans le ventre, d'autres à une sensation de déjà-vu. Selon la théorie des types psychologiques établie en 1921 par Jung, les traits de caractère dominants des intuitifs sont la curiosité, l'ouverture d'esprit et le goût pour l'exploration de nouveaux concepts. « Alors que la plupart d'entre nous s'intéressent aux faits, les intuitifs en recherchent d'emblée la signification. Ils voient les implications globales plus que les détails, et s'appuient sur leur imagination pour trouver des

solutions », explique Isabelle Fontaine, journaliste et fondatrice du site histoireintuition.com. Souvent attribuée aux personnes sensibles, proches de leurs émotions et aux artistes, cette faculté est aussi utilisée dans des professions plus rationnelles, comme la recherche scientifique, les métiers d'investigation ou la médecine, quand il faut poser un diagnostic. Dans ce dernier cas, l'empathie du soignant, c'est-à-dire sa capacité à comprendre le ressenti de son patient, est souvent un élément essentiel à l'émergence de ses intuitions.

3 EST-CE UN VESTIGE ARCHAÏQUE DE NOTRE INSTINCT ?

« Schématiquement, c'est dans notre cerveau reptilien que siègent nos instincts les plus primaires — conservation et reproduction — et que se prennent les décisions relatives à notre survie », explique Vanessa Mielczarek. L'intuition, elle, n'est pas un simple réflexe survivalaire, il s'agit plutôt d'une boussole qui s'adapte à chaque décision à prendre. La zone du cerveau impliquée, le cortex préfrontal, est le siège des fonctions exécutives (mémoire, langage, prise de décision, etc.) et de l'odorat. L'expression « avoir du flair » est donc une juste description du phénomène... Le journaliste Malcolm Gladwell a interrogé des conservateurs de musée sur leurs méthodes d'authentification des tableaux et beaucoup lui ont rapporté avoir l'estomac noué, les oreilles bourdonnantes ou éprouver une sensation soudaine de déprime fonctionnelle comme un signal d'alarme quand ils devaient détecter des faux. « comme si l'intuition servait à combler le fossé entre l'instinct et la raison, lors des prises de décision ». L'homme étant un animal doté de raison et de sentiments, d'autres facteurs interfèrent avec les signaux intuitifs, « principalement nos interprétations, nos jugements de valeur et, surtout, nos émotions », prévient Alexis Charpion, spécialiste en intelligence artificielle et fondateur de l'école de l'intuition Iris. Le psychologue et économiste Daniel Kahneman a démontré que certaines émotions pouvaient faire obstacle à l'intuition, en particulier la peur de se tromper ou la crainte d'être jugé.



Détecter si un sourire est sincère ou forcé ? Cette forme d'intuition a été mesurée par la science.

4 L'INTUITION FÉMININE EST-ELLE UN MYTHE ?

L'intuition féminine est, selon l'adage, un radar des plus fiables. « Probablement parce que les femmes ont longtemps été considérées comme plus émotives et empathiques que les hommes : des qualités habituellement associées à l'intuition », commente Vanessa Mielczareck. Les éthologues expliquent les capacités de la gent féminine à décoder très rapidement les comportements par le fait qu'elles doivent prévenir les besoins de leurs enfants avant que ceux-ci sachent parler. Selon le sociologue Pierre Bourdieu, en revanche, cette idée reçue n'est qu'un témoin de plus de la domination masculine dans une société valorisant le rationnel. En 2005, le psychologue anglais Richard Wiseman rebat les cartes en étudiant spécifiquement l'intuition : en regardant des photos de personnes affichant des sourires sincères ou forcés, des volontaires hommes et femmes devaient détecter lesquels étaient authentiques ou non. Résultat : 71 % de réussite chez les dames, qui s'étaient préala-

blement qualifiées de personnes très intuitives, et 72 % chez les messieurs. D'après les spécialistes, l'intuition pourrait donc aussi bien être masculine, si les stéréotypes de genre ne décourageaient pas les garçons d'écouter leur ressenti.

5 PEUT-ON CULTIVER SON INTUITION ?

« Comme toute forme d'intelligence, plus on la sollicite, plus elle se développe », affirme Isabelle Fontaine. D'autant plus que notre intuition est souvent plus exercée que nous le pensons. Avant de maîtriser le langage, l'enfant n'a que son ressenti comme moyen d'expression, c'est à travers ses seules perceptions qu'il apprend et se construit. Ces capteurs sont simplement mis en sommeil quand on devient adulte. « Pour leur prêter à nouveau attention, la première étape est de déterminer son mode intuitif, c'est-à-dire repérer le canal sensoriel qu'utilise son intuition : des sensations corporelles (mains moites), des sensations visuelles (flashes) ou auditives (petite voix intérieure).

Un atout pour la science

En 1820, devant une peinture figurant les héros mythologiques Castor et Pollux, le physicien allemand Johann Schweigger a l'intuition de l'existence de deux pôles électriques. C'est ainsi qu'il invente le premier galvanomètre, outil de mesure des courants électriques. L'histoire des sciences fourmille de fulgurances intuitives comme le principe de la poussée inspiré à Archimède par l'eau débordant de sa baignoire ou la pomme qui, chutant sur la tête d'Isaac Newton, matérialise la notion de la gravité.

« L'intuition opère comme un scanner des informations archivées dans notre cerveau, le plus souvent inaccessible à notre pensée rationnelle. Les scientifiques procèdent par associations, à première vue farfelues, pour créer un pont avec le problème à résoudre et capter sa solution sous forme de première impression ou de déclic », explique Christophe Haag, chercheur en psychologie sociale. « C'est avec la logique que nous prouvons et avec l'intuition que nous trouvons », résumait le mathématicien français Henri Poincaré.

Il faut prendre le temps de décoder les signaux par lesquels elle se manifeste », détaille Vanessa Mielczareck. Pour y parvenir, il est souvent nécessaire de faire un peu d'espace dans sa tête. Dans le cerveau submergé d'informations, l'intuition a du mal à s'frayer un chemin. « Lorsqu'il y a surabondance de choix, l'inconscient est comme paralysé », écrit Malcolm Gladwell. Se ménager régulièrement des temps de relaxation ou de méditation favorise donc l'écoute de l'intelligence intuitive.

POUR ALLER PLUS LOIN

Livres

- **Le Guide de la personne heureuse**, Vanessa Mielczareck, éd. Le Courrier du livre.
- **La Force de l'intuition. Prendre la bonne décision en deux secondes**, Malcolm Gladwell, éd. Pocket.
- **Développez votre intuition pour prendre de meilleures décisions**, Isabelle Fontaine, éd. Leduc.s.
- **Contre nos peurs, changeons d'intelligence**, Christophe Haag et Jacques Séguéla, éd. Albin Michel.

ON EST FAIT POUR S'ENTENDRE
FLAVIE FLAMENT 15H-16H

Lundi 30 octobre
"FAUT-IL SE FIER À SON INTUITION ?"

RTL
RTL.fr

Ca Avec Afsané Sabouhi, journaliste à Ca m'intéresse.