

# Deuzio

FÊTE DES PÈRES

**ÊTRE PAPA,  
C'EST PAS  
SI FACILE**

**VOYAGE**

*CE QUE SUBIT  
LE CORPS EN AVION*

**PSY**

*NOUS AVONS TOUS  
UN SIXIÈME SENS*

**MODE**

*LE BLEU LAYETTE,  
LA COULEUR DE L'ÉTÉ*



# ET SI ON SE RECONNECTAIT à notre intuition ?

Inexplicable et pourtant présente chez chacun d'entre nous, l'intuition est une réalité, même pour les scientifiques. Mais comment la retrouver pour vivre davantage en harmonie ?

WIVINE MATHIEU



**P**etite voix intérieure, 6<sup>e</sup> sens, flair, instinct... L'intuition se pare de nombreux noms et prend des allures de superpouvoir, un brin surnaturel. Longtemps considérée comme fantaisiste, la science est aujourd'hui formelle : si on ne l'explique pas entièrement, l'intuition est une réalité qui fascine, sujet de nombreuses recherches.

Mais qui est-elle, cette petite voix intérieure qui vous souffle la bonne réponse ? Celle qui a poussé Archimède à sortir de son bain en courant et à crier « Eureka ! » quand la solution de la masse volumique lui est soudain tombée du ciel ?

« L'intuition, c'est une forme de connaissance, de vérité qui ne passe pas par la pensée ou le raisonnement, explique Isabelle Fontaine, auteure et thérapeute, fondatrice du blog Histoire d'Intuition. C'est une forme de savoir immédiat ; on sait quelque chose sans savoir comment. Mais on le sait. »

Une notion à nuancer de l'instinct. « L'instinct, c'est l'intuition mais du corps, ce sont des sensations corporelles. Comme l'instinct de survie, dont la science a démontré qu'il prend le contrôle sur le mental en situation de danger. » Deux notions légèrement différentes, même si le mot « instinct » est utilisé à tort pour décrire l'intuition, « surtout par les hommes. Cela fait moins spirituel, plus tribal. »

## Tous dotés du même pouvoir

L'intuition, c'est donc cette petite voix qui vous parle. Si si, même à vous. N'avez-vous jamais eu l'impression que la solution d'un problème que vous aviez retourné dans tous les sens

tombait du ciel ? Que vous saviez, sans comprendre, comment agir dans une situation ? Un sentiment de déjà-vu ? Un pressentiment ?

L'intuition est une faculté universelle ; chaque être humain en est doté. Au niveau du cerveau, nous aurions deux routes cérébrales : la route haute, qui passe par les systèmes neuraux étape par étape, autrement dit la réflexion. Et la route basse, qui opère inconsciemment, à une vitesse incroyablement élevée, entre le tronc cérébral, l'amygdale et d'autres structures automatiques du cortex cérébral. Elle entraîne des modifications corporelles inconscientes : hausse du rythme cardiaque, frissons...

« Selon chacun, l'intuition prend des formes différentes : émotions, ressenti corporel, flash, idées, pensées... » Un miracle qui prend sa source dans le ventre de la mère. « Alors que le cerveau n'est pas encore formé, le fœtus capte les informations qui l'entourent, évolue en osmose avec sa mère et son environnement sans passer par la pensée. C'est une fonction archaïque que l'on retrouve chez de nombreux peuples anciens, mais aussi récemment chez des amis, conjoints, jumeaux... qui communiquent à l'instinct, par la pensée. Cela peut sembler fou mais c'est une réalité. »

L'intuition peut et a déjà changé le monde, et elle peut aussi changer votre vie. C'est un cadeau que nous avons tous reçu, et qui permet de se reconnecter à soi, de vivre plus en conscience et de moins s'épuiser à tout le temps réfléchir et être dans le mental. Comme l'a joliment dit Henry Bernstein, dramaturge français, « l'intuition est l'intelligence qui a commis un excès de vitesse. » Et celui-là est fortement recommandé !







**Briser ses croyances limitantes.** Ça n'existe pas ? Vous n'en avez pas ? C'est réservé aux femmes, aux sensibles ? Ce n'est pas rationnel ? Voilà autant d'idées reçues à balayer : l'intuition est une force. « *C'est une réalité scientifique, qui ne doit pas faire peur, au contraire ! À force de se laisser dominer par son mental dans une société cérébrale, on se déconnecte totalement de soi, des émotions, du ressenti.* » Et nous sommes des êtres humains, pas des machines.



### **Retrouver son espace intérieur.**

« *Quand le mental tourne en boucle et qu'on ne s'arrête jamais, on s'épuise mentalement, on se déconnecte de soi.* » Prendre le temps de s'écouter est fondamental dans le rythme effréné de nos vies. « *Un petit moment chaque jour suffit : rêvasser, bricoler, méditer, faire du sport... L'essentiel est de se couper des informations extérieures et de se centrer sur celles à l'intérieur de soi.* »



**Limiter les écrans.** Encore une autre raison de limiter sa consommation numérique : elle embrouille l'esprit. « *Les écrans amènent une surcharge d'informations que vous engloutissez et qui pollue tout l'espace, saturant votre esprit et vous surchargeant mentalement.* » Et si au lieu d'assaillir votre tête de toutes ces informations parfois inutiles (comme les vidéos de chat ou les faits divers sordides) on faisait une pause ? Une place à l'intuition ?

# 5

## CLÉS POUR VOUS AIDER



**Se rencontrer à nouveau.** Évidemment, pas comme à un premier rencard, vous êtes censé en savoir déjà un peu sur vous. Mais qui êtes-vous vraiment, en dehors du regard des autres ? Qu'est-ce qui vous anime, met du sens dans votre vie ? Qu'est-ce qui vous rend heureux ? De quoi avez-vous besoin ? Que ressentez-vous ? « *Vous devez prendre le temps de vous rencontrer et de prendre soin de vous.* » Vous le faites pour les autres, pourquoi pas pour vous ?



**Écouter votre corps.** Votre corps vous envoie des signaux : il faut l'écouter. « *Si vous êtes fatigué, dormez. Si vous êtes dans une situation anxiogène, cherchez à en sortir. Si vous vous sentez mal quelque part, essayer de partir.* » Car se reconnecter à soi, c'est aussi se reconnecter à son corps. « *S'écouter et écouter son corps font partie des clés qui aident aussi les gens à sortir de dépressions et de burn-out.* »