

INFLATION
Faut-il
augmenter
les salaires ?

MOBILITÉ
Le scooter
électrique monte
en régime

SECONDE MAIN
Un marché
en plein essor

50
PAGES
de conseils
pratiques pour
muscler vos
capacités

**GAGNEZ EN INTUITION, MÉMOIRE,
CRÉATIVITÉ, INTELLIGENCE(S)...**

**DEVENEZ
UN MANAGER
MENTALISTE**



Intuition, es-tu là ?

Et si cette petite voix intérieure, souvent niée ou laissée de côté, était un excellent guide à l'heure de prendre des décisions ? Décryptage, exemples, exercices.

N

Nous avons tous le souvenir d'un moment où nous avons choisi de mettre notre intuition en sourdine, alors que nous aurions dû la suivre. Emma, freelance, s'en rappelle très bien : « J'étais indépendante depuis peu, avec un carnet de commandes bien fourni. Un client m'a appelée pour me demander de gérer un dossier dans l'urgence. J'étais déjà surchargée pour les deux mois à venir, mais j'ai accepté, pour rendre service, d'autant qu'il me confiait être en difficulté sur ce compte... Je me souviens très bien de ce moment. J'étais à mon bureau, au téléphone, j'ai ressenti comme une sensation de vibration dans mon corps, une voix qui me disait de refuser, mais je ne l'ai pas écoutée. » Ce qu'elle regrette rapidement : cette mission lui demande énormément de temps et d'investissement, à côté de ses autres contrats déjà signés. Conclusion : « Cela a été une bonne leçon. Depuis, j'essaie de m'écouter un peu plus lorsque je ressens cette impulsion. » L'intuition est une notion aussi délicate que complexe, en particulier au travail. Le Larousse la définit ainsi : « Connaissance directe, immédiate de la vérité, sans recours au raisonnement ou à l'expérience. » « L'intuition est en effet quelque chose que l'on sait de façon subite, sans savoir d'où vient cette certitude. Elle est juste, immédiate et vient de l'intérieur, renchérit Isabelle Fontaine, thérapeute et autrice

de plusieurs ouvrages sur le sujet, dont *Libérez la voix de votre intuition* (Eyrolles). Certains peuvent avoir une image, des mots, un ressenti corporel... Cela se traduit parfois par un ressenti au niveau du ventre, on sent qu'il se passe quelque chose, qu'on est mal à l'aise, sans identifier le problème. »

Réagir efficacement face aux incertitudes

Si elle paraît de prime abord très personnelle, voire irrationnelle, cette fameuse intuition se révèle souvent précieuse dans un quotidien professionnel fait de mille et une décisions, comme l'explique Emille Perret, sophrologue et autrice de *Ma boussole de vie, apprendre à développer son intuition* (Hachette Pratique) : « Ce qui est intéressant avec l'intuition, c'est qu'elle va nous suggérer des choix alignés avec nos valeurs, qui sortent du cadre, et des décisions qui nous ressemblent vraiment. » Alexis Champion, fondateur et directeur d'Iris, société de formation spécialisée dans le développement de l'intuition, y voit d'autres avantages, par exemple quand il s'agit de décider à l'aveugle ou dans l'urgence, ce qui arrive souvent : « Face à une incertitude, une situation mouvante, il est possible, en écoutant son intuition, de dérouler une autre façon de faire. Le fait de percevoir, de ressentir, d'utiliser les émotions comme un levier, permet de prendre une décision dans une situation de cécité. » Dans l'urgence, l'intuition du dirigeant l'aide ainsi à trancher vite, sans passer par la case analyse. Comment se manifeste cette fameuse intuition ? Emmanuelle Fiton-Hellier, consultante, spécialisée

dans le développement du potentiel intuitif, l'illustre par un exemple concret, issu d'un de ses coachings : « Le directeur de l'innovation d'un grand groupe avait lancé un appel d'offres. En étudiant les propositions, il a réagi à la description d'une start-up, il a ressenti de l'enthousiasme, une forme d'excitation, qu'il a verbalisée en disant "ça sent bon". C'était totalement subjectif et intuitif, au-delà des données factuelles. La suite lui a donné raison. »

L'intuition appartient aux gens qui s'écoutent tôt

Pour entendre cette voix intérieure, encore faut-il être à l'écoute ! Son premier ennemi est le stress, souligne Emmanuelle Fiton-Hellier. Si on veut avoir une chance de la faire émerger, il faut cultiver son calme intérieur. L'accès direct à l'intuition se fait souvent lorsque l'on est dans un état de détente, souligne-t-elle. Par exemple, quand on se réveille, il peut être bon de prendre le temps de laisser revenir le rêve et les premières idées qui jaillissent», conseille l'experte. Isabelle Fontaine approuve : « Le matin est une phase particulière : on est déjà en contact avec le monde extérieur, mais encore tourné vers son monde intérieur. Et l'on sait que le cerveau émet à ce moment-là des ondes lentes, similaires à celles que l'on retrouve en relaxation. Quelques minutes de pause suffisent pour faire émerger des idées. » Cette expérience créative matinale, Pierre Nelson Ouvrard l'a justement vécue. Président du réseau immobilier Axi, il lui faut en permanence prendre des décisions : « Je suis entouré de personnes qui me donnent des conseils, parfois contradictoires, et il faut savoir trancher. Je me souviens d'une décision importante prise à la suite d'une nuit quasi blanche. Le matin, au réveil, j'ai su ce qu'il fallait faire, comme si cela coulait de source. » La recherche semble donner raison aux gens qui s'écoutent tôt. Selon un article publié dans la revue scientifique *Cognition*, porté notamment par le chercheur argentin Diego Fernandez Slezak, spécialisé en intelligence artificielle et en neurosciences, le matin serait le meilleur moment pour opérer une sélection. La fatigue cérébrale accumulée au fil de la journée tend à rendre les choix moins précis et pertinents qu'en début de journée...

Quentin Mirablon

Acheteur IT et consultant, coauteur de *Manager avec l'intuition* (De Boeck Supérieur).



«L'avant-bras droit me gratte à chaque fois que je renifle un mensonge»

« Dans la fonction achat, nous utilisons beaucoup d'outils rationnels et prédictifs, alors que ce métier est avant tout humain. L'intuition est précieuse et permet de prendre des décisions qui suivent la ligne directrice de l'entreprise, mais aussi les valeurs de l'acheteur. Première étape : entendre la petite voix dans sa tête. Vient ensuite parfois une sensation physique. Moi, l'avant-bras droit me gratte à chaque fois que je renifle un mensonge... Mon conseil : ne pas se fier à 100% à son intuition, toujours la coupler avec des faits. Elle est l'étoile, la boussole intérieure pour orienter jusqu'au raisonnement rationnel. C'est un outil. Par exemple lorsque je démarre un nouveau dossier, elle me donne le point de départ. Parler de ses intuitions ou de ses émotions est parfois mal vu, surtout dans l'achat et la vente, où l'on se concentre sur le rationnel, alors qu'elles éclairent bien des choses » ■

Témoignage

Flair + rationnel, un binôme "gagnant gagnant"

Attention cependant à ne pas laisser de côté le rationnel pour autant. Julien Beaudet est responsable achats dans un grand groupe industriel. Même s'il se dit convaincu par l'existence de l'intuition, il l'utilise avec la plus grande prudence : « J'ai eu de mauvaises expériences, à trop vouloir la suivre sans réfléchir. La première impression n'est pas toujours la bonne », met-il en garde. Chaque jour, face à des interlocuteurs qui ont des priorités différentes – d'un côté, le demandeur d'ordre qui veut avancer le plus vite possible et, de l'autre, le fournisseur qui souhaite accroître le chiffre d'affaires de sa propre société –, il s'aide de son intuition et la couple avec le réel : « Je tiens compte de ma première impression, ce ressenti brut, puis j'essaie de prendre un point de vue extérieur. Je choisis ensuite de l'écouter ou non. Je la vois comme un guide, mais pas comme la seule et unique réponse. » « Intuition et rationnel sont... » ■

«... en effet complémentaires, approuve Hugues Poissonnier, enseignant-chercheur à Grenoble Ecole de Management, coauteur de *Manager avec l'intuition* (De Boeck Supérieur). L'une n'est pas meilleure que l'autre. Souvent, la bonne décision est conforme à l'intuition, mais on ne peut pas non plus dire que c'est la solution miracle. L'analyse rationnelle peut venir en confirmation : on sent que ce choix est le bon, puis l'on vérifie que les rapports et chiffres vont dans le même sens.» En assurant ses arrières pour confirmer sa première intuition, l'individu prend aussi confiance en sa voix intérieure.

S'autoriser un temps de retour à soi

Pour entendre cette fameuse intuition, cette « amie qui nous veut du bien » comme aime la qualifier Isabelle Fontaine, la meilleure voie demeure la (re)connexion à soi-même. Méditation, yoga et respiration sont les bienvenus. « Il faut trouver des moments de solitude choisis, détaille-t-elle. Une marche en forêt, une activité sportive, un instant calme où l'on porte plus d'attention à ses pensées, où l'on fait des arrêts sur image. Au quotidien, on peut s'astreindre à une gymnastique pour la faire travailler : qu'est-ce que je ressens à ce moment-là ? Et là ? Plus je serai calme, plus elle va me parler », affirme-t-elle. Hugues Poissonnier, lui, aime rappeler que « Philippe Varin, ancien PDG de PSA, expliquait à ses cadres que si, en tant que managers, ils ne prenaient pas vingt minutes chaque jour de rendez-vous avec eux-mêmes, ils commettaient une faute professionnelle ». Emmanuelle Piton-Hellier invite ainsi ses clients à pratiquer un exercice de respiration qui ralentit le rythme cardiaque et oxygène le cerveau. « C'est une technique que j'ai inventée : on expire cinq secondes en évacuant ce qui nous encombre, on retient sa respiration deux secondes, puis on inspire tout ce qui est positif, le tout trois fois d'affilée. » Lors d'un prochain dilemme, tentez l'exercice. Respirez et prenez le temps d'écouter ce que votre corps, ou votre petite voix, essaie de vous dire. Qui sait, peut-être a-t-elle quelque chose d'intéressant à vous suggérer... ■

Par Laura Malfroy

En pratique Cinq jeux conseillés par les pros pour mieux s'écouter

● La carte ou la pièce

« L'idée est simple, explique le formateur Alexis Champion. Je prends une carte au hasard, j'essaie de deviner si elle est noire ou rouge avant de la retourner. Peu importe le résultat, l'objectif est d'analyser son ressenti : si l'on repère une chaleur dans les tripes, dans la main ou au contraire de l'angoisse... Cet exercice vous paraîtra bizarre, mais il est utile pour mieux comprendre ce qui se passe en soi au moment de laisser parler son intuition. » Ça marche aussi avec une pièce : pile ou face ?

● L'objet mystère

C'est un exercice qu'Alexis Champion pratique dans les sessions organisées par son école : « Nous utilisons le sensoriel, avec un objet mystère. Yeux fermés, la personne va en éprouver la forme, la texture, les contours... Objectif : améliorer son ressenti sensoriel, allié de l'intuition. »

● Le binôme

Lors de ses sessions, la consultante Emmanuelle Piton-Hellier propose aux participants de se mettre en binôme, sans se connaître : « Je leur demande de se regarder, sans rien dire, de se laisser traverser par ce qu'ils ressentent de l'autre. J'ai déjà été surprise : un stagiaire a deviné que j'étais passée par l'univers du notariat ! »

● La salle de réunion

Alexis Champion suggère un exercice sensoriel : « Quand j'arrive dans une salle, pour une réunion par exemple, je m'arrête. Quelles sensations m'évoque cet endroit ? Est-ce feutré, sonore, moelleux ? Agité, calme ? » De quoi glaner quelques informations, avant même d'entrer.

● La dissociation

L'idée proposée par le blogueur et formateur Philippe Peytroux (influence-hypnotique.fr) : s'observer comme si l'on était quelqu'un d'extérieur. « Dans quel état psychologique est cette personne ? Est-elle pensive, gênée, à l'aise ? Souhaite-t-elle dire quelque chose ? Est-elle observatrice, leader ? » Objectif : se scanner. Et mieux se comprendre ! ■