

# Développer son intuition

Ce cours fait partie de la formation "[La boîte à Outils Lumineuse](#)"

*"Lorsque tu écoutes ton intuition, tu seras toujours sur la bonne voie".*

Ce qu'on appelle l'intuition, d'autres l'appellent le 6e sens, le 3e œil, la petite voix ou l'instinct. L'**intuition**, c'est cette force intérieure venant du fond de nos entrailles qui va nous guider à faire une action inspirée, nous attirer vers un but, un lieu, une personne. Cette action peut être opposée à ce que nous dit notre raison ou notre égo. Elle peut même paraître complètement folle.

Si on cherche à expliquer ce phénomène, on pourrait dire que l'univers, nos guides ou les êtres invisibles, du haut de sa tour ou de sa montagne a une vue d'ensemble de ce qui se passe plus bas. Nous, en bas, ne voyons pas le monde ou l'espace-temps entièrement. L'univers nous chuchote donc à l'oreille ou intérieurement des indications sur ce qu'il est bon de faire pour obtenir ce que l'on veut ou pour suivre le chemin de vie idéal pour nous dans l'instant.

**Comment va nous apparaître cette action inspirée ?** L'idée peut venir par une simple pensée, par des mots entendus dans une conversation, une phrase lue, l'apparition d'une image, un ressenti, une vision intérieure. C'est une idée canalisée par notre "tuyau central" depuis l'entonnoir situé au niveau du chakra couronne, en haut du crâne. On peut ainsi capter des idées très créatives et si on ne l'utilise pas, il se peut que quelqu'un d'autre la reçoive. C'est comme si on se connectait au champ d'énergie universel et on attire ces idées.

**Comment peut-on être sûr que le message est celui de l'intuition (et que ce n'est pas la raison ou les peurs qui nous parlent) ?** Parfois, on pense que c'est l'intuition qui nous guide, mais ce sont uniquement des constructions de notre mental. Si par exemple, vous vous posez une question sur un sujet précis, il se peut que votre mental essaie de trouver des solutions. C'est normal, il sert à ça. Si vous vous sentez nerveux, agité ou que des peurs émergent, vous pouvez être sûr que ce n'est pas votre intuition qui vous parle. Si vous vous sentez calme, léger, que la réponse semble lumineuse, rapide et facile, que tout semble s'éclaircir, c'est probablement votre petite voix qui vous donne la bonne solution. En général, on ne vous donne pas toute la solution sur un plateau dans un package. C'est plutôt une action à faire – *vas là-bas, appelle telle personne, vas te balader dans la forêt* – et cela amène à une autre action ou une autre idée qui vous amènera tôt ou tard à la solution ou l'issue positive. Si vous devez trancher sur un sujet – par exemple *dois-je partir m'installer dans tel pays ?* – il se peut aussi que vous receviez un grand Oui ou un grand Non du fond de votre cœur. Si c'est le cas, écoutez-le.

**Qu'est-ce que l'intuition nous raconte concrètement ?** Mon intuition, elle me dit quoi faire dans ma vie quotidienne pour des choses simples afin de me faciliter la vie. Les messages sont instantanés, rapides et clairs. Elle me souffle également des informations sans que je lui aie demandé, par exemple : *regarde sur ton téléphone, prend des bananes avant de partir, arrête-toi ici, passe par cette route*. Sur le moment, je ne sais pas à quoi ça sert mais je le fais. C'est alors plus tard que je me rends compte de la raison de ces actions, par exemple : *quelqu'un avait besoin de bananes, je rencontre une amie où je me suis arrêtée, je croise quelqu'un qui va me donner un message important ou une idée qui me fera avancer dans mon entreprise*. Ce sont aussi des messages plus importants pour éviter de me faire mal, de vivre une situation négative ou pour ne pas rencontrer une personne malveillante, etc. Si votre intuition vous souffle 3 fois le message, je vous conseille vivement de l'écouter !

**Comment se relier à son intuition ?** Pour pouvoir se relier à son intuition, il est souvent nécessaire de faire un travail intérieur. Certains vont être guidés sans forcément faire de développement personnel, comme par exemple les personnes vivant au contact de la nature, les peuples ayant gardés leurs traditions ancestrales ou les personnes qui vivent le moment présent. Mais si vous souhaitez améliorer votre intuition, vous pouvez d'abord vous octroyez des moments de calme chaque jour, hors de l'agitation quotidienne. Lorsque le mental est agité, il est difficile d'entendre sa petite voix ; ça serait comme écouter une musique douce dans un brouhaha. Prendre des moments de calme, c'est tout simplement se reposer, méditer, faire une sieste, faire une activité relaxante, regarder un coucher de soleil, s'allonger dans l'herbe, etc.

**Alors comment agir ?** Tout simplement en **suivant** ce que l'intuition t'a demandé de faire. D'abord, tu peux t'exercer avec des **petites actions**. *Par exemple*, tu cherches à te garer en ville et tu sens que tu dois tourner dans une rue, et là tu trouves une place libre. Puis tu pourras davantage agir pour des choses où il faudra prendre **plus de risques**. *Par exemple*, tu sens que tu dois partir en voyage dans un pays. Ce n'est pas forcément raisonnable au niveau financier mais tu réserves quand même le billet. A ce moment-là, tu recevras de l'argent de façon inattendue ou tu fais une vente incroyable qui te permet de payer tes vacances.

**Est-ce que cela fonctionne tout le temps ?** Il y a des moments où tu ne vas pas agir, même en sachant tout cela. Tu te rendras vite compte que tu aurais dû agir au **moment** même où l'intuition te le disait. Souvent, ne pas agir ne mettra pas ta vie en péril. C'est juste que tu auras raté une occasion **facile** d'obtenir ce que tu veux dans la vie.

**Comment être plus à l'écoute de soi pour se relier à son intuition ?** Dans les pratiques de développement personnel que j'enseigne, être à l'écoute de soi est primordial. Être à l'écoute de soi, c'est être capable d'être suffisamment attentif envers soi-même pour se donner ce dont nous avons besoin. C'est être alerté rapidement lorsque que quelque chose – une habitude, une relation, une action ou autre - est mauvais pour nous-même, notre santé physique et mental et notre bien-être. Imaginez que vous êtes vous-même le bébé ou l'enfant dont vous prenez soin. Vous devez le comprendre ou ressentir ce dont il a besoin pour assurer son bien-être. Être à l'écoute de soi favorise l'écoute de son intuition.

► **Liste les intuitions récentes que tu as eu qui ont fonctionnées et celles que tu n'as pas écoutées.**  
Quelles conséquences (positives ou négatives) as-tu récolté ?

**Liste les intuitions récentes que tu as eu qui ont fonctionnées et celles que tu n'as pas écoutées. Quelles conséquences (positives ou négatives) as-tu récolté ?**

**Mes intuitions récentes ou passées et les ai-je écoutées ?**

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

**La conséquence de chaque intuition :**

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

**Est-ce que certaines intuitions étaient en fait des constructions de mon mental (si elles ont été infructueuses) ?**

**Comment je sens/sais que c'est mon intuition qui me parle ?**