Intuition

Vous avez des pensées fugaces et des idées incongrues ? Ecoutez-les ! La psychothérapeute Béatrice Millêtre, auteure de *Réussir grâce à son intuition* Ed. Payot., vous explique pourquoi.

**ELLE. Comment définissez-vous l’intuition ?
Béatrice Millêtre.** Je dirais que c’est le résultat d’un raisonnement qui se fait en dehors de notre conscience verbale. Quelque chose qui ne procède pas de la réflexion logico-mathématique mais qui se passe en bruit de fond, quand on arrête de triturer sa pensée et qu’on lâche prise.

**ELLE. Pourquoi est-ce utile de s’y fier ?
Béatrice Millêtre.** Parce que cette petite voix tient compte de votre personnalité, de vos aspirations, de vos goûts, de vos souhaits, de vos compétences, et vous conduit ainsi à prendre des décisions qui vous conviennent. Elle permet aussi de gagner du temps. Par exemple, si on se fie à son intuition pour rédiger un dossier, on prend connaissance de tous les documents – c’est la phase indispensable pour que l’intuition émerge – et, ensuite, on laisse mouliner dans sa tête au lieu de plancher sur un synopsis, un brouillon, quitte à traiter un autre dossier pendant ce temps-là, car cela permet de s’affranchir du stress du temps qui passe. Et puis, quand on sent que c’est mûr, on passe à la rédaction.

**ELLE. Cela implique une grande confiance en soi ?
Béatrice Millêtre.** Comme on nous a appris à faire avec un raisonnement rationnel, paradoxalement, les gens qui fonctionnent à l’intuition manquent souvent de confiance en eux. Ils pensent qu’ils dysfonctionnent et, même s’ils atteignent leur but, ils sont insécurisés et stressés par le fait d’avoir agi au dernier moment, d’avoir trouvé la solution sans savoir pourquoi… Or, pour reprendre confiance, il faut apprendre à focaliser sur le résultat plutôt que sur le chemin. A tenir compte du « ça marche » au lieu du « je ne sais pas comment j’ai fait ». Avec l’intuition, on est dans un flou, et il faut l’accepter.

**ELLE. Pourquoi la réfrène-t-on ?
Béatrice Millêtre.** Parce qu’on a tendance à rajouter un petit bout de rationnel à l’intuition qui se présente, qu’on veut peser le pour et le contre indéfiniment. Ainsi, quand une opportunité se présente à nous et que l’on a cette pensée fugace : « C’est juste ce que je cherchais » ou « Cela me plairait vraiment », quelques dixièmes de secondes après survient le flux de pensées rationnelles : « Non, c’est trop risqué », « Non, ça ne se fait pas… » C’est ainsi que tout se brouille.

**ELLE. Comment fait-on pour stimuler l’intuition ?
Béatrice Millêtre.** Il faut d’abord y croire et se conforter dans l’idée qu’il est juste de la suivre. Cela veut dire regarder en arrière les moments de sa vie où on s’y est fié avec raison. Et il faut aussi savoir que le moteur de l’intuition, c’est la motivation : « J’ai envie d’y arriver ! » Dans le raisonnement intuitif, le cerveau accorde la priorité à un projet en cours qui vous tient à cœur. C’est pourquoi, dans le travail, quand on a une tâche à accomplir qui ne nous intéresse pas, il faut essayer de changer l’objectif pour la rendre attractive. Cela peut être défier le temps et rendre un rapport dans un temps record. Comme l’intuition va aussi de pair avec une certaine ouverture d’esprit, il faut accepter que la chose mûrisse sans nous, accepter de ne pas forcer. Si on bloque sur un dossier à rédiger ou une décision à prendre, mieux vaut passer à autre chose, téléphoner à une copine, aller prendre un café... C’est ainsi, en gardant le sujet dans un coin de sa tête, qu’à un moment donné, l’échéance aidant, l’évidence s’impose à notre esprit, en quelque sorte à notre insu.