

incontournable

L'ART DE VIVRE EN ENTREPRISE

LE HARCÈLEMENT MORAL

le reconnaître, le combattre

12,95 \$ CDN / www.incontournable.ca



6

- Traitez vos employés comme vous aimeriez qu'ils traitent vos clients
- Vous avez dit fidèle? ■ Le chemin de l'écoute authentique
- L'empathie: la clé pour une bonne communication



Les leçons de la jungle

Dans la jungle, les gens apprennent à ressentir les choses. S'adapter à cet univers dangereux leur requiert la capacité de prendre des décisions rapides, souvent avec très peu de marge de manœuvre. D'autant plus que la survie de la famille ou des amis peut en dépendre.

La pensée intuitive... une question de sens

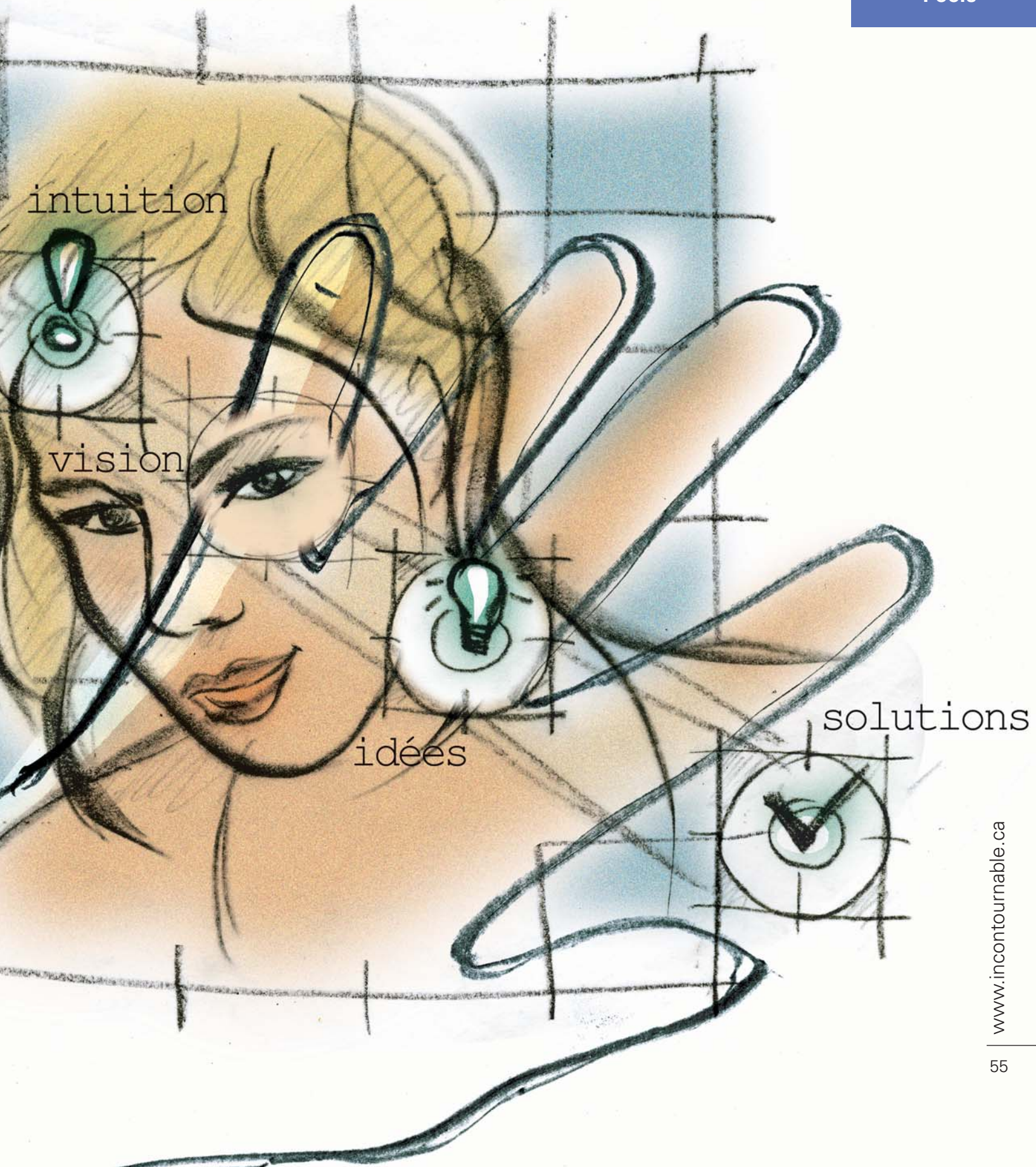
Lawrence Poole

Carl Jung disait que « les gens qui vivent exposés aux conditions naturelles font un grand usage de l'intuition; elle est employée aussi par tous ceux qui risquent quelque chose dans un domaine inconnu, qui sont des pionniers d'une manière ou d'une autre [...] Dès que l'on se trouve en présence de conditions nouvelles, encore vierges de valeurs et de concepts établis, on dépend de cette faculté d'intuition ».

La jungle sociale et celle du milieu des affaires sont aussi remplies de danger. N'ayant pas toujours l'information nécessaire pour prendre les meilleures décisions, la vie peut s'avérer passablement stressante pour beaucoup d'entre nous.

pensées





intuition

vision

idées

solutions

Or les personnes qui développent leur intelligence intuitive réagissent mieux que les autres aux défis quotidiens. Ce véritable sixième sens, que tous possèdent mais que peu utilisent consciemment, est directement lié à la créativité et à la puissance personnelle. Cependant, qui n'a pas déjà ignoré ou rejeté du revers de la main le message intérieur qui nous avertissait pourtant et, malheureusement trop tard, pensé « Je le savais » ou « J'en avais le sentiment ».

Du latin *intueri*, qui signifie « regarder, voir de l'intérieur », l'intuition, selon le Robert, se définit comme « une forme de connaissance, directe et immédiate, qui ne recourt pas au raisonnement ». Henry Mintzberg, professeur en management à l'Université McGill de Montréal, a remarqué que dans des situations ambiguës et imprévisibles, les

Dès que l'on se trouve en présence de conditions nouvelles, encore vierges de valeurs et de concepts établis, on dépend de cette faculté d'intuition.

gestionnaires qui réussissent à tirer leur épingle du jeu se fient à leur intuition pour trouver des solutions aux problèmes. Faculté innée, l'intuition semble se manifester spontanément, comme un éveil soudain de conscience, de connaissance définitive, de certitude, d'évidence.

On a beaucoup écrit sur le sujet et s'il semble qu'on ait peu d'influence sur la manifestation spontanée de l'intuition, on peut en revanche faire beaucoup pour créer les conditions qui lui permette de se manifester. Florence Scovel, un théologien, disait que « l'intuition est une faculté spirituelle qui ne s'explique pas; elle ne fait que pointer le chemin ».

Favoriser l'intuition en cinq étapes

1. **Préparez-vous:** Identifiez la question que vous voulez poser: soyez clair, bref et honnête. Obtenez des faits et de l'information sur le sujet ou sur la situation qui vous préoccupe. Selon le chercheur Jérôme S. Bruner, de l'Université Harvard, plus vous en savez et devenez familier avec un sujet, plus il vous sera facile d'arriver intuitivement à une décision ou à la solution d'un problème.
2. **Détendez-vous:** tout ce qui vous aide à vous détendre, à ralentir votre dialogue interne, vous rapproche de votre pensée intuitive. Ne tentez pas de réfléchir ou d'analyser. Si une longue liste de choses à faire s'impose à vous, prenez des notes pour libérer votre esprit. Utilisez la méthode de méditation ou de relaxation qui vous convient le mieux. Prenez du temps régulièrement pour expérimenter le silence. Profitez de l'aide formidable que la nature peut vous apporter dans ce domaine.
3. **Soyez réceptif:** Une fois bien détendu, posez votre question et contemplez les réponses que vous recevrez. Soyez ouvert aux pensées inattendues. Si vous ne possédez pas tous les faits dont vous avez besoin, ne vous laissez pas aller au stress, car il ne fera qu'accélérer votre dialogue interne. Tentez plutôt d'atteindre la quiétude qu'il vous faut pour prendre du recul, en vous demandant: « Quelles sont mes options? Parmi elles, quelles sont les meilleures? Qu'est-ce qui peut me faire le plus grand bien? » Demandez-vous toujours si

Pour établir un contact avec cette précieuse ressource, il s'agit tout d'abord de se retirer du feu de l'action et de relaxer, puis de clarifier notre intention dans le but d'aligner nos antennes de perception sur l'objet ou la situation qui nous préoccupe (voir l'encadré).

vous disposez de suffisamment d'options ou de scénarios possibles. La véritable puissance émerge de la capacité de choisir les meilleures avenues parmi toutes celles identifiées. Si vous avez besoin de plus de possibilités, découvrez-les avant même de vous engager dans l'action.

4. **Gardez un journal:** Notez les impressions que vous recevez. Elles peuvent se manifester en mots, en images ou en sensations. Peu importe ce qui vous vient à l'esprit, écrivez-le sans vous demander ce que vous en ferez. Lorsque vous écrivez, vous accédez à des pensées, des émotions, des idées et un sens de direction dont vous êtes moins conscient. Les premières réponses qui s'imposent à vous sont celles qui proviennent de votre moi créatif.
5. **Soyez patient:** Il est fort probable que vos premières expériences ne soient pas concluantes parce que, à moins d'être habitué à la méditation, votre mental tentera de vous occuper l'esprit avec le quotidien et sa panoplie d'activités. Persévérez et vous profiterez rapidement des bienfaits du silence intérieur. Prenez aussi le temps de reconnaître le langage qui vous provient du monde invisible. Tout comme pour les rêves, il faut apprendre à interpréter correctement les messages que l'on reçoit. Cependant, cette interprétation vous appartient en propre, deux personnes verront différentes choses pour la même image. Laissez votre intérieur vous guider.

Les éclairs d'intuition peuvent surgir durant une session de détente, pendant que vous recherchez de l'information ou des faits, ou encore lorsque vous mettez le problème de côté. Par exemple, l'expression « dormir dessus » est une excellente façon de laisser le processus d'incubation permet-

tre à l'intuition de faire son œuvre. Beaucoup de personnes qui utilisent cette méthode rapportent avoir eu des réponses dans leurs rêves ou à leur réveil. Jonas Salk, le père du vaccin de la polio, disait qu'il se réveillait toujours très excité le matin, prêt à recevoir ce que son intuition lui offrirait comme cadeau.

Pour que l'intuition soit encore plus présente dans votre vie, apprenez à reconnaître sa valeur. « La seule chose qui vaille au monde, c'est l'intuition », disait Albert Einstein. Ne l'écartez pas comme quelque chose d'irrationnel ou de non naturel. Au contraire, sachez en bénéficier et apprenez à vous reposer sur elle. Provoquez les réponses dont vous avez besoin, puis agissez sur les messages qui vous investissent de pouvoir. Ils contiennent la clé d'une vie créative et puissante.



À quoi ça sert ?

L'utilisation de notre intuition s'avère très profitable pour :

■ Anticiper les problèmes

Prenez l'habitude de vous demander ce qui pourrait tourner mal. Une fois que vous possédez un éventail de possibilités, laissez votre intuition vous dicter celle qui pourrait être une menace réelle ou sérieuse pour vous et prenez les précautions nécessaires pour vous prémunir contre cette situation.

■ Prendre des décisions

Identifiez toutes vos options, puis élaborer un plan d'action et demandez à votre moi intérieur ce qui fonctionnerait le mieux pour vous. Si vous êtes devant une situation dont la réponse est « oui ou non », demandez-vous pourquoi vous êtes limité à ces seuls choix. Avec un éventail plus large, votre intuition peut mieux vous guider.

■ Identifier les priorités et leur déroulement dans le temps

Utilisez votre intuition pour planifier stratégie et échéancier. Alignez vos priorités avec votre plan. Ralentissez le rythme, posez-vous calmement des questions et clarifiez ce qui doit l'être. Si les réponses sont trop vagues, allez à la recherche de faits et d'informations. Devriez-vous modifier votre plan d'action, vos échéanciers ou votre attitude ?

■ Lire l'intention des gens

Que ressentez-vous quand vous conversez avec quelqu'un ? Pendant que vous écoutez, calmez votre pensée et devenez réceptif à l'intention de votre interlocuteur et des faits qu'il présente. Scrutez les gens pendant qu'ils vous parlent et laissez votre intuition séparer les mensonges de l'intention honnête. Sont-ils sincères tout en ayant tort ? Y a-t-il plus que ce qu'il n'y paraît derrière ce qui est dit ?

Une histoire de la jungle

Notre pensée intuitive peut aussi nous servir à reconnaître d'autres sens que nos cinq sens physiques et à être conscient de leurs effets dans notre vie. Dans les jungles de l'Amérique, selon la personne à qui l'on parle, le jaguar est à la fois craint et admiré. Un anthropologue américain, auteur de nombreux livres sur la sorcellerie mexi-

caine, fut témoin d'une démonstration spectaculaire de l'habileté du noble félin à « lire dans les pensées ».

Provoquez les réponses dont vous avez besoin, puis agissez sur les messages qui vous investissent de pouvoir. Ils contiennent la clé d'une vie créative et puissante.

Un soir, accompagné d'un vieux sorcier, il se trouva piégé dans la gorge d'une montagne par un jaguar adulte. Il comprit rapidement que le fauve anticipait tous ses mouvements et stratégies. À chaque sentier qu'il tentait d'emprunter pour sortir du ravin, il entendait ses grondements menaçants qui le forçaient très vite à battre en retraite. Présent à chaque tournant, il bloquait toutes les avenues d'évasion du jeune anthropologue qui devenait plus en plus frénétique. Malgré sa panique, il entendit le vieux sorcier lui suggérer de confondre le félin en pensant d'une façon spécifique — avec une intention claire — tout en agissant de manière totalement différente.

L'idée était de nourrir l'esprit du jaguar de fausses informations. Lorsqu'il devint clair que cette suggestion était le seul moyen de s'échapper, le jeune homme mis le plan à exécution et réussit à déjouer le fauve.

Les sorciers d'antan croyaient que le jaguar utilisait son intuition, son instinct ou d'autres sens pour prévoir quelle direction emprunterait sa victime dans les prochains instants.

Perceptions extra-sensorielles, dites-vous ?

On pourrait bien poser les questions suivantes concernant l'être humain : par quelle magie le joueur de hockey se retrouve-t-il là où sera la rondelle un moment plus tard, sans même regarder

d'où elle vient? Comment fait le peintre pour traduire la musique en formes et en couleurs? Comment réussit-on à percevoir le sourire dans la voix de quelqu'un que l'on ne voit pas ou pour ressentir qu'on nous observe?

Longtemps entourées d'une aura de mystère, ces perceptions, parfois identifiées comme extrasensorielles, ont aujourd'hui une source généralement reconnue par la science. Cette forme de perception réfère à la capacité de l'esprit humain, du cerveau et du système nerveux central, de capter et de traiter l'information sans intervention consciente des cinq sens physiques. Outre les manifestations souvent identifiées comme étant de la télépathie, de la prémonition, de la clairvoyance, de la psychokinésie, etc., il existe plusieurs autres sens qui ne sont pas tributaires d'un organe spécifique du corps et qui influencent notre pensée intuitive et notre vie en général.

Sens solaire

Par exemple, nous possédons un sens solaire. Reliée au cerveau par un pédicule nerveux, notre glande pinéale reçoit la lumière du soleil, qui stimulent des capteurs optiques se trouvant à l'intérieur de l'œil. La glande secrète ensuite une hormone appelée mélatonine, qui régularise, entre autres, notre sommeil et nos humeurs. Lorsqu'il est en dysfonctionnement, ce sens solaire est responsable de différents états dépressifs comme le SDS, ou syndrome de dépression saisonnière.

Sens magnétique

Nous avons aussi un sens magnétique. À cause de son orientation nord-sud, la terre est comme une immense barre aimantée. Or dans notre cerveau, nous avons de minuscules aiguilles magnétiques qui nous aident à nous orienter dans l'espace. Les sourciers utilisent ce « sens de direction » pour trouver des lignes géologiques particulières, et les patriciens du Feng Shui, pour déterminer les meilleures positions géographiques pour la maison

et le bureau. Au cours d'une expérimentation universitaire, des étudiants, que l'on avait amené à la campagne, sur le sommet d'une montagne, arrivaient à pointer très justement en direction de leur université lorsqu'ils avaient les yeux bandés, tâche qu'ils ne pouvaient exécuter avec une vision libre d'interférence.

Sens électrique

Et qu'en est-il de notre sens électrique? Tout ce qui existe possède un champ d'électrons. Plusieurs animaux — dont les chiens et les souris — et un bon nombre d'individus peuvent ressentir la charge piézoélectrique du monde minéral avant une secousse sismique. Certaines personnes pressentent l'arrivée d'une tempête seulement en percevant des changements dans le niveau d'ions.

Il existe plusieurs sens qui ne sont pas tributaires d'un organe spécifique du corps et qui influencent notre pensée intuitive et notre vie en général.

Depuis toujours, nous évoluons dans un champ électrique naturel, mais dans notre monde moderne, le niveau de radiations a augmenté substantiellement. Ainsi, de plus en plus d'individus sensibles aux champs électromagnétiques, tels ceux provoqués par les lignes de haute tension, souffrent de toutes sortes de symptômes, dont la dépression.

Sens du trijumeau

Nous disposons également du sens du trijumeau. Divisé en trois branches, ce nerf crânien innerve la peau du visage et sert de capteur pour des stimulants tels le piment fort, le menthol et l'eucalyptus. N'avez-vous pas déjà modifié votre respiration pour pouvoir ressentir les émanations de menthe très haut dans votre cavité nasale? Et qui, chez les adeptes de la sauce piquante, n'a pas totalement drainé ses sinus par un peu trop d'engouement pour l'épice? Encore discuté scientifiquement, il semble que chez les humains, ces récepteurs

capteraient aussi les phéromones sexuelles, messages subtils mais puissants, qui véhiculent un langage corporel spécial, des signaux sexuels, ou plus simplement de l'attraction, de la sympathie ou de l'antipathie. Les expressions comme « elle est en odeur de sainteté » ou « ces deux-là ne peuvent pas se souffrir » sont sans doute fondés.

Synesthésie

Et que dire de la synesthésie. Ce phénomène se produit lorsque la stimulation d'un sens est perçue simultanément par un autre, sans que celui-ci ait été stimulé spécifiquement. Par exemple, un synesthète peut non seulement voir la couleur rouge, mais il peut aussi l'« entendre ». Des personnes souffrant d'autisme peuvent voir le son comme des pulsations de lumière et certains réussissent même à en percevoir l'odeur.

Sens proprioceptif

De son côté, notre sens proprioceptif est un ensemble de centres nerveux et de récepteurs sensoriels musculaires, tendineux et articulaires,

qui aide le cerveau à déterminer la position de nos membres dans l'espace, même les yeux fermés. Les surfeurs sont passés maîtres dans l'utilisation particulière de leurs propriocepteurs, qui permettent à leur corps de s'ajuster aux demandes d'une vague de trois mètres se brisant dans une boucle.

Or si les surfeurs ont souvent l'air d'être syntonisés à une différente réalité, c'est parce qu'ils le sont... Tels les nobles jaguars, ils utilisent leur 6^e sens pour déterminer les mouvements changeants des marées.

Comme un poisson qui vit dans l'eau, nous évoluons dans une mer d'informations avec laquelle nous sommes en relation constante. Notre pensée intuitive peut s'enrichir de cette compréhension et de la reconnaissance que nous sommes beaucoup plus qu'une masse de chair. Plus nous développons une conscience de nous-même en tant que corps et esprit, plus nous bénéficierons de l'énorme potentiel qui nous habite. ■

Pour en savoir plus

<www.intuitions.ch/introduction.htm>.

<auriol.free.fr/parapsychologie/intuition/intuition.htm>.

<www.canoe.qc.ca/artdevivresociete/sept11_03_sixieme_a-can.html>.

<www.league.org/publication/abstracts/leadership/labs1189.html>.

<www.fsg.ulaval.ca/opus/scphys4/complements/magneti.shtml>.

BALANCE, CATHERINE. *Être intuitif - La petite voix de la vie*, Romont, Recto Verseau, 2000.

ETHIER, SUZY ET LAWRENCE POOLE. *Investissez dans votre capital créatif*, coll. Les Communicateurs, Montréal, Isabelle Quentin éditeur, 1998.

EURIEULT, YVES. *La couleur du silence, Itinéraires intuitifs*, Villeselve, Éditions Ramuel, 1998.

JACKSON, GERALD. *Executive ESP: access your intuition for business success*, New York, Pocket Books, 1989.

KLEIN, GARY. *Intuition at work: Why Developing Your Gut Instincts Will Make You Better at What You Do*, New York, Random House, 2002.

ROWAN, ROY. *Intuition et Management*, coll. Management, Paris, Rivages, 1987.

TOOGOOD, GRANVILLE N. *The Creative Executive: How Business Leaders Innovate by Stimulating Passion, Intuition and Creativity*, Avon, Adam Media Corp, 2000.