

A collection of decorative elements including three yellow arrows pointing upwards and to the left, a white arrow pointing right, and several small white stars scattered across the dark blue background.

Lydie Castells, Bernard Castells

L'INTUITION

ET SI

ON L'ÉCOUTAIT
VRAIMENT ?

A white arrow pointing downwards and to the left, ending in a small burst of lines. A small blue star is positioned to the right of the word 'VRAIMENT'.

EYROLLES

The publisher's logo, featuring the name 'EYROLLES' in white capital letters above a horizontal line with a small yellow circle in the center.

L'intuition : Est-ce un don? Une émotion? Une expérience? Un sixième sens? Quelle est sa nature? D'où vient-elle? Est-elle réflexe, instinct « animal »... ou véritable intelligence? Qu'en pensent certains scientifiques d'aujourd'hui? Qu'apporte-t-elle? Nous est-elle utile dans notre quotidien? Doit-on lui faire confiance? Autant de questions auxquelles cet ouvrage répond et sur lequel il apporte un regard innovant.

Apprendre à l'écouter est l'une des clés dont chacun de nous peut s'emparer pour construire une vie plus en harmonie avec ses désirs profonds. Mais, pour cela, il faut être conscient des atouts et des bienfaits de l'intuition. Par sa justesse, son authenticité, elle nourrit notre créativité, nous guide et nous aide à avancer.

Les multiples témoignages que vous trouverez dans cet ouvrage nous montrent combien l'intuition peut changer nos vies.

**POUR VOUS AIDER À ÉCOUTER VOTRE CAPACITÉ INTUITIVE
ET LA DÉVELOPPER, LES AUTEURS ONT CONÇU LE QUOTIENT
D'ÉCOUTE DE L'INTUITION (Q.E.I.).**

ALLEZ SUR WWW.QEI.FR POUR LE DÉCOUVRIR.

Lydie Castells a été cheffe d'entreprise pendant 20 ans. Durant ces années, elle a cultivé son goût du questionnement, de l'accompagnement et s'est formée à la numérologie. Elle s'y consacre désormais à travers des consultations, des cours, des conférences et l'écriture. Elle est l'auteure de *Numérologie*, déjà une référence sur le sujet.

En s'engageant dans une carrière médicale, rien ne laissait supposer que **Bernard Castells** aurait à réaliser une telle diversité d'expériences et d'actions qui composent son parcours. Trajectoire personnelle qui lui permet de dire aujourd'hui qu'il est « *le résultat d'intuitions successives qui [lui] ont permis, à chaque nouvelle étape, de croire que tout pouvait être possible* ».

L'INTUITION

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Création de maquette et mise en pages : Soft Office

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019

ISBN: 978-2-212-57014-4

Lydie Castells, Bernard Castells

L'INTUITION

←..... ET SI→

**ON L'ÉCOUTAIT
VRAIMENT ?**

EYROLLES



Sommaire

INTRODUCTION	9
<i>Pourquoi ce livre?</i>	12
PRÉAMBULE	
Le cocher et le voyageur	15

PARTIE 1

L'intuition : un sujet qui passionne les scientifiques!

CHAPITRE 1

Intuition et intelligences, où en sommes-nous?	23
<i>Quotient intellectuel et quotient émotionnel:</i>	
<i>où se situe l'intuition?</i>	24
<i>L'intelligence artificielle et l'intuition</i>	30
<i>L'intelligence intuitive: une nouvelle piste?</i>	33
<i>Évaluez votre quotient d'écoute</i>	
<i>de l'intuition (QEI) actuel</i>	35

CHAPITRE 2

L'intuition est-elle une forme particulière de pensée? ...	39
<i>Cerveau droit et cerveau gauche:</i>	
<i>une supposition simple et séduisante</i>	39
<i>Système 1, système 2... les deux vitesses</i>	
<i>de la pensée pour l'action</i>	42
<i>Les modes de pensée vus par un neuroscientifique</i>	44
<i>Conclusion</i>	48

PARTIE 2

Qu'est-ce que l'intuition?

CHAPITRE 3

Quelle est la nature de l'intuition?.....	53
<i>D'où vient l'intuition?</i>	
<i>De l'inconscient ou d'un ailleurs?.....</i>	53
<i>L'intuition a-t-elle un rapport avec l'instinct?</i>	
<i>Si oui, lequel?.....</i>	67
<i>Peut-on lui faire confiance?</i>	
<i>Existe-t-il des bonnes et des mauvaises intuitions?.....</i>	71
<i>L'intuition est-elle une spécificité humaine?</i>	
<i>Les animaux sont-ils intuitifs?.....</i>	74
<i>Conclusion.....</i>	75

CHAPITRE 4

Qu'est l'intuition? Et qu'est-ce que ce n'est pas?.....	77
<i>L'intuition et le don.....</i>	78
<i>L'intuition et les preuves.....</i>	84
<i>L'intuition et les peurs.....</i>	87
<i>L'intuition et le jugement.....</i>	90
<i>L'intuition et les envies.....</i>	93
<i>L'intuition et les sens.....</i>	96
<i>L'intuition, l'espace et le temps.....</i>	100
<i>L'intuition, l'expérience et le savoir.....</i>	104
<i>Conclusion.....</i>	108

CHAPITRE 5

En quoi l'intuition nous est-elle utile?	
Que peut-elle nous apporter?.....	109
<i>Un atout supplémentaire, voire une force.....</i>	109
<i>L'intuition nourrit la chance, la synchronicité.....</i>	112
<i>L'intuition nourrit la créativité.....</i>	114
<i>L'intuition au service du quotidien</i>	
<i>mais aussi du collectif.....</i>	116
<i>L'intuition nous alerte d'un danger.....</i>	118

<i>L'intuition, une aide à la décision et un outil d'adaptation</i>	121
<i>Conclusion</i>	125

PARTIE 3

Freins et accélérateurs d'écoute de l'intuition

CHAPITRE 6

Qu'est-ce qui freine notre écoute de l'intuition ?.....	129
<i>Notre besoin de rationalité</i>	129
<i>Notre ego</i>	134
<i>Ne pas se faire confiance</i>	136
<i>Ne pas s'aimer</i>	138
<i>L'échec et la peur de se tromper</i>	139
<i>Les autres</i>	141
<i>Ne pas savoir reconnaître l'intuition</i>	145
<i>Ne pas être dans le présent</i>	147
<i>Conclusion</i>	150

CHAPITRE 7

Optimiser l'écoute de l'intuition.....	151
<i>Dire « stop ! » à notre mental</i>	151
<i>Apprendre à reconnaître l'intuition</i>	158
<i>Gagner en confiance en soi</i>	164
<i>Faire le vide en soi et dans sa tête</i>	170
<i>En guise de conclusion</i>	181

CONCLUSION	185
-------------------------	-----

RÉSULTAT DU TEST QEI	187
-----------------------------------	-----

REMERCIEMENTS	191
----------------------------	-----

LES AUTEURS	193
--------------------------	-----

BIBLIOGRAPHIE	195
----------------------------	-----

<i>Livres</i>	195
<i>Conseils pour apprendre à méditer</i>	196
<i>Sites Internet</i>	197

Introduction

Quand on questionne certains de nos contemporains à propos de l'intuition, les réponses sont nombreuses, variées et parfois contradictoires :

- ★ « Elle est un outil pour mieux “capter” les autres. »
- ★ « Elle se permet de juger avant même que la personne ait parlé... »
- ★ « Elle provient d'une dimension mystique inexplicée. »
- ★ « Elle est reliée à l'expérience passée, à nos connaissances. »
- ★ « Elle est une sensation non raisonnée qui permet d'orienter rapidement une action. »
- ★ « Elle s'appuie sur nos joies et nos blessures pour nous donner une indication. »
- ★ « Elle est un pressentiment, une révélation qui semble venir de nulle part. »
- ★ « Elle est notre inconscient qui nous parle. »
- ★ « Elle arrive en premier, avant toute réflexion, elle est fulgurante et juste. »
- ★ « J'ai écouté mon intuition et je me suis trompé... »
- ★ ou encore « Mon intuition m'a sauvé! ».

Qu'est-ce que l'intuition ? Existe-t-elle vraiment ? Est-il possible que l'intuition soit un don, une aptitude

particulière ? Pouvons-nous penser qu'il s'agisse d'une « caractéristique humaine » au même titre que la force, la souplesse, l'agilité et que seuls certains individus seraient intuitifs et d'autres moins, ou pas du tout ? Certains affirment ne pas être intuitifs : tout chez eux ne serait que déduction, réflexion, analyse, raisonnement. D'autres encore pensent que « tout cela n'est pas sérieux » quand, à partir de « simples » ressentis, il s'agit de décider, pour sa vie, d'orientations importantes. D'autres enfin avouent avoir peur d'écouter leur intuition, surtout quand celle-ci propose des solutions apparemment contraires aux éléments raisonnés : « Vas-y ! Ne l'écoute pas ! Accepte ce job ! Ne fais pas confiance à cette personne ! Elle est faite pour toi ! »

Que penser et que croire ? Nous proposons de faire le point sur ce sujet passionnant, avec ce que les deux derniers siècles nous proposent comme connaissances et approches nouvelles, la compréhension et l'état de conscience que nous en avons... le tout en constante évolution !

Les questions de son existence réelle, de sa nature, de son mode d'expression sont partagées par beaucoup et les ouvrages sur le sujet fleurissent. Nous avons constaté que la plupart proposent des outils pour développer l'intuition.

Or nous sommes partis de trois observations :

- ★ Certaines personnes sont convaincues que l'intuition n'existe pas ou que celle-ci n'est pas suffisamment fiable ou pertinente. Elles ne sont pas prêtes à chercher à la développer.
- ★ Lorsque nous prenons le temps de questionner une personne qui déclare ne pas avoir d'intuition, elle finit par admettre qu'elle a des intuitions mais qu'elle ne savait ni les reconnaître ni les écouter. Le but n'est donc

pas de développer son intuition mais d'**apprendre à l'écouter**.

- ★ Ceux qui sont déjà convaincus de son utilité n'ont pas forcément compris que l'éventail de son expression est très large, ils ne l'écoutent que dans un seul domaine (« ressentir » les gens par exemple).

Notre besoin de rationalité est LE frein principal à l'écoute de notre intuition.

Parce que les défauts de notre mental (peurs et doutes) bloquent l'écoute de notre intuition (celui-ci considère qu'elle n'est pas suffisamment fiable), nous avons cherché à le « rassurer » en apportant des preuves et en faisant « tomber » cette barrière. Nous nous sommes appuyés sur un ensemble de travaux et recherches étayés par des exemples vécus.

Notre approche a consisté, dans un premier temps, à recueillir des témoignages auprès de personnes plus ou moins connues qui se considèrent comme étant intuitives : **les exemples de vie sont, bien souvent, plus explicites que de longs discours...** À la lecture de ces témoignages, en encadré, nous retrouvons, sous des formes actuelles, certaines des idées de quelques grands penseurs et philosophes des siècles derniers. Pour cette raison, nous avons fait le choix de ponctuer le livre des pensées des *grands hommes de ce monde*, et celles proposées par nos contemporains, qui sont, elles aussi, d'une grande sagesse.

Nous avons adopté une démarche qui vise à nous rassurer, et pour que cela soit concret, nous avons donné une nouvelle « place » à l'intuition. Il existe le **QI** (quotient intellectuel) et le **QE** (le quotient émotionnel), pourquoi n'existerait-il pas le **QEI** (le quotient d'écoute de l'intuition) ? De même,

nous avons listé l'ensemble des bénéfices que procure le fait d'écouter notre intuition.

En fin d'ouvrage, nous définissons les nombreux freins qui bloquent cette écoute. Puis, par des exercices et des messages à retenir, nous montrons comment diminuer voire éliminer leurs effets.

Pourquoi ce livre ?

C'est la rencontre de trois intuitifs qui a permis de passer à l'écriture de ce livre :

- ★ C'est d'abord l'intuition de Marguerite Cardoso, mon éditrice chez Eyrolles, alors que nous n'avions jamais abordé ensemble ce sujet, qui m'a proposé d'écrire ce livre.
- ★ C'est ensuite, à l'instant même de cette proposition, que mon intuition me disait « vas-y ! » alors que mon mental hésitait face à l'ampleur de la tâche...
- ★ C'est l'intuition de mon mari – Dr Bernard Castells – qui, lorsque je lui parlai de la proposition de Marguerite Cardoso, lui a fait dire spontanément : « C'est un livre que j'écrirais bien avec toi ! »

Mon activité de numérologue consiste à apporter à ceux qui me consultent une meilleure connaissance d'eux-mêmes, à faire émerger leurs talents. Par l'étude des nombres, j'essaie de *leur redonner confiance en leur capacité intuitive, en leur révélant ce qu'ils savent déjà de façon peu ou non consciente*. Au cours de ces années, j'ai compris que beaucoup de ces personnes se sentent, dans leur vie,

« insatisfaites », « frustrées », « déprimées », car souvent déconnectées de leur intuition. C'est au cours de ces échanges, parfois intenses, que j'ai saisi qu'une des clés pour être en phase avec sa propre vie, et se réaliser, consiste à trouver les outils permettant de recouvrer l'écoute de cette *petite voix*.

Comme nous le faisons chaque jour (ou presque!) dans nos activités, à partir de nos regards différents et chacun avec nos propres sensibilités, il nous est apparu intéressant de proposer notre approche et ainsi de permettre à d'autres de partager nos échanges pour se (re)connecter à l'écoute de leur part intuitive.

Pour mieux la comprendre, mieux la connaître, notre démarche a, tout d'abord, consisté à proposer une réflexion croisée sur ce que recouvre la notion d'intuition :

- ★ Comment certains des intuitifs contemporains, connus de nous, la définissent-ils et la vivent-ils au quotidien ?
- ★ Quelle est sa nature ? D'où vient-elle ? Est-elle réflexive, instinct « animal »... ou véritable intelligence ?
- ★ Comment l'intuition a-t-elle été définie au cours des siècles par des penseurs qui ont, plus ou moins, influencé le cours de la pensée et de l'action humaine ?
- ★ Qu'est-ce qu'elle est et qu'est-ce qu'elle n'est pas ? Est-ce un don ? une envie ? une expérience ? un jugement ? un sixième sens ? etc.
- ★ Qu'apporte-t-elle ? Nous est-elle utile dans notre quotidien ?
- ★ Peut-on, doit-on toujours lui faire confiance ?

Nous avons ensuite proposé à nos lecteurs de se (ré)approprier cette aptitude présente en chacun de nous, en découvrant toutes les raisons qui brident l'écoute de

l'intuition et leur permettre d'optimiser cette écoute par des exemples, des exercices et des conseils.

La métaphore étant souvent un guide pour exprimer une idée, nous avons introduit et conclut cet ouvrage par deux métaphores, « le cocher et le voyageur » et « le savant et le sage » qui, à elles seules, résument notre vision.

PRÉAMBULE

Le cocher et le voyageur

“Comparaisons et métaphores suggéreront ici ce qu'on n'arrivera pas à exprimer”

Victor Hugo

Nous avons repris ce conte dont l'origine remonterait à l'Antiquité grecque. C'est une construction mythique que l'on trouve aussi dans d'autres textes sacrés orientaux. Par les symboles qu'il propose, il va être notre fil conducteur pour découvrir ce qu'est l'intuition, d'où elle vient, son rôle, comment elle fonctionne et les conséquences possibles quand on ne l'écoute pas. Ses grandes lignes ont été conservées mais nous l'avons modifié et avons apporté un autre regard sur certains aspects.

Prenons le temps de lire ce conte, et laissons-nous guider par l'histoire et les symboles.

Des chevaux sont attelés à un carrosse. Leur cocher, assis à l'avant du carrosse, tient les rênes avec lesquelles il les dirige, pour les conduire, les stopper et les stimuler si nécessaire. Son rôle est primordial car c'est lui qui est en charge d'amener le carrosse, en toute sécurité, d'un endroit à un autre. Pour ce faire, il doit être attentif à l'état de la

route pour éviter les déconvenues (roue cassée dans un nid-de-poule, route étroite ou verglacée...), s'adapter au climat pour protéger les montures (trop chaud, trop froid, pluie, grêle, vent...). De la sorte, en prenant en compte les aléas, il décide des pauses, des périodes d'accélération, des moments pour se nourrir, de la nature d'un danger. Il organise et contrôle le voyage.

Le carrosse, à quatre roues, possède des fenêtres fermées par des rideaux épais qui empêchent de voir s'il y a quelqu'un à l'intérieur. Seuls sont visibles le cocher, le carrosse et les chevaux. On se doute néanmoins qu'il y a quelqu'un à l'intérieur, car le voyage a bien lieu.

Symboliquement, cet attelage complet représente tous les éléments vitaux dont nous disposons. Le *carrosse* représente notre enveloppe physique, notre *corps*. Il existe bien sûr des carrosses de différentes formes et couleurs... peu importe, chacun est particulier.

Les *chevaux* représentent l'*énergie vitale* qui nous anime. Certaines personnes en ont énormément et d'autres moins suivant le nombre de chevaux attelés à leur carrosse. Comme le parcours, la destination et le carrosse diffèrent selon les individus, les besoins en énergie diffèrent aussi. Par ce parallèle, comme on le ferait si l'on avait en charge les chevaux d'un carrosse, on comprend qu'il est important de nourrir correctement cette énergie vitale, en mangeant correctement, en se reposant, en dormant, en faisant des activités physiques... ou en ne faisant rien. Si l'on est négligent, insouciant, des problèmes peuvent survenir. En effet, le manque d'attention à notre énergie vitale peut entraîner des ennuis comme des problèmes physiques, psychiques, des maladies, des atteintes morales ou psychologiques...

Le *cocher* est là pour *protéger, prendre soin, anticiper*. La qualité de l'attention qu'il porte à l'attelage et au carrosse va

déterminer sa capacité à maintenir l'ensemble en bon état de marche, sans se départir du but qui est le sien : amener le voyageur d'un point à un autre, le transporter ailleurs : évoluer dans l'espace. Le cocher est ce que nous appelons le *mental*. C'est la raison, la réflexion, l'analyse, l'apprentissage, la rationalité, la morale. Le *cocher-mental* est là pour assurer notre survie : c'est un *protecteur rationnel*. Quand nous avons froid il nous indique qu'il faut nous couvrir, quand nous avons faim il nous informe qu'il faut nous nourrir, quand il y a de l'orage il nous conseille de nous abriter, quand nous nous faisons mal il nous apprend à ne pas recommencer, il nous convainc d'aller nous coucher quand nous sommes fatigués, de nous concentrer quand nous ne sommes pas suffisamment attentifs à notre travail. En société, professionnellement ou personnellement, il nous guide dans nos réactions par rapport aux règles, à « *ce qui se fait ou ne se fait pas* », à nos engagements et contrats... Le *cocher-mental* a pour vocation de nous accompagner pour nous éviter des « *sorties de route* » et une usure prématurée de la totalité de notre équipage, en respectant les panneaux de la route : les *règles de vie individuelles et collectives*. À notre naissance, chaque *cocher-mental* hérite d'une histoire familiale, de son milieu de vie et de ses origines qui l'ont façonné et lui ont donné des caractéristiques bien spécifiques. Par la suite, il va se construire et évoluer grâce à l'éducation reçue, aux rencontres, aux expériences bonnes ou mauvaises et à son travail dans la société mais aussi sur lui-même.

Le *voyageur*, celui pour qui ce carrosse se déplace, est invisible de l'extérieur, car caché derrière des rideaux. Selon les cultures, les époques, les croyances et les orientations, ce voyageur est désigné par de nombreuses expressions le « tout », la « source », « l'universel », « l'esprit », « dieu », « l'âme », le « corps subtil », « l'indicible », le « guide », « ange

gardien»... peu importe le nom... Dans notre conte, nous avons fait le choix de garder le terme « universel ».

Le *voyageur-universel* sait exactement où il veut aller, mais il est tributaire du carrosse, des chevaux, du cocher. Régulièrement, le *voyageur-universel* se penche vers le *cocher-mental* et exprime le souhait d'aller dans une direction. Quand le *voyageur-universel* communique et laisse un message au cocher : c'est ce que nous appelons l'intuition.

⊙ L'intuition est le chuchotement de l'universel à notre mental

Dans l'enfance, le cocher est à l'écoute de l'intuition : « *Quand je serai grand, je serai pilote, infirmier, vétérinaire, constructeur, je sauverai la nature, je serai musicien, je serai maîtresse, pompier, chef d'orchestre, actrice* », etc. Le chuchotement est spontané, il s'exprime facilement, librement et il est entendu !

Devenus adultes certains parlent d'une vocation, ils ont écouté et suivi le chuchotement-intuition. Ils ont entendu ce pour quoi ils étaient faits et le *cocher-mental* a obéi et a pris la bonne direction-route pour y arriver. D'autres y parviennent – la grande majorité – mais par des chemins détournés : au début, à cause de la famille, du milieu, de l'école, du travail, des engagements multiples... le cocher n'a pas pu ou n'a pas osé écouter le *chuchotement de l'universel*. Plus tard, après avoir vécu d'autres expériences (échecs, frustrations, envies, renoncements...), il entendra et sera plus à l'écoute des conseils du chuchotement. Ce sont les aléas de la vie (le carrosse qui tombe en panne, les chevaux qui sont fatigués...) qui font comprendre au cocher qu'il n'a pas pris la bonne route : cela s'appelle l'expérience.

Durant toute la vie, le *voyageur-universel* donne des indications sur la direction à prendre. Cependant le cocher a grandi, a pris de l'importance, du pouvoir... Comme il tient les rênes, il organise tout et fait attention au moindre problème, il arrive bien souvent qu'il pense que c'est lui qui décide de tout : c'est lui LE maître à bord. Concentré sur tout ce qui pourrait arriver sur la route, il n'écoute plus que ses propres certitudes, ses règles et ses peurs. Le *cocher-mental* ne croit que ce qu'il voit, car on lui a appris à faire attention à des choses « concrètes » (les cailloux, le climat, la vitesse...), à construire et à étayer son raisonnement, à rendre des comptes, et à donner des preuves de son travail. Tout ce qui ne peut pas se démontrer ne l'intéresse pas.

Si le *cocher-mental* a eu beaucoup de mauvaises expériences (essieux cassés, cheval blessé, route effondrée... autrement dit les échecs) il a alors *peur* de rouler, il *doute* de lui. Il appréhende tellement les situations nouvelles ou de nouveaux échecs, qu'il utilise toute son énergie à réfléchir à ce qui pourrait lui arriver, à imaginer le pire en se projetant dans le futur, en décrivant déjà les scénarios catastrophes qui pourraient survenir. Dans son besoin de sécurité, il va lui falloir tout maîtriser, musculation physique ou intellectuelle à outrance pour pallier toutes les éventualités en utilisant la force comme forme de persuasion et *sa vérité* comme dernier argument.

Finalement, pour le cocher, quelles sont les raisons d'écouter ce chuchotement qui donne des informations dont on ne sait pas d'où elles viennent vraiment et que personne ne peut prouver ? Le *voyageur-universel* s'acharne à communiquer régulièrement au *cocher-mental* : « *Tu te trompes de direction* », « *Suis cette voie* », « *Éloigne-toi de cet autre carrosse...* », ce dernier n'écoute pas le *chuchotement-intuition*, trop occupé par ses habitudes de fonctionnement,

les règles, les ordres, les rôles, rassuré par le train-train quotidien, pressé d'arriver là où il s'est engagé à aller.

Pour certains, malheureusement, le chuchotement reste inaudible et la vie est devenue difficile du fait des conditions de la route. Ils décident de ne plus avancer et peuvent même abandonner le carrosse (fatigue, maladie, burn out, dépression, etc.).

Certes, sans carrosse, sans chevaux, sans cocher, il n'y a pas de voyage. Le voyageur reste à quai. *Le voyageur-universel ne peut s'exprimer par le biais de l'intuition que s'il y a un corps, de l'énergie vitale et un mental qui justement écoute cette intuition.* C'est pourquoi chacun des cinq éléments du voyage doit avoir une égale importance : vouloir comparer, dissocier ou opposer la valeur de l'un par rapport à l'autre manque de sens, ils constituent un tout.