

**C'EST LA VIE** 20/03/2014 09:17 CET | **Actualisé** 05/10/2016 04:11 CEST

# 10 choses que les personnes intuitives font différemment des autres

Carolyn Gregoire The Huffington Post



JAMIE GRILL VIA GETTY IMAGES

PSYCHO - L'intuition est difficile à définir, en dépit du rôle primordial qu'elle joue dans la vie de tous les jours. [Steve Jobs](#), pour ne citer que lui, disait que l'intuition est "plus puissante que l'intellect." Mais quelque soit la façon dont on la définit, nous savons tous, *intuitivement*, ce que c'est.

Tout le monde ou presque a un jour eu une intuition - ce raisonnement inconscient qui nous pousse à agir sans qu'on sache pourquoi ou comment. Mais la nature de l'intuition nous échappe depuis longtemps, et a inspiré des siècles de recherche et de questionnements dans les domaines de la philosophie et de la psychologie.

## Lire aussi:

» [7 choses que les gens calmes font différemment des autres](#)

» [18 choses que les gens créatifs font différemment des autres](#)

"Je définis l'intuition comme le fait de savoir quelque chose sans avoir aucune idée de pourquoi on le sait," a déclaré Sophy Burnham, auteur de *The Art of Intuition*, au Huffington Post. "C'est différent de la pensée, c'est différent de la logique ou de l'analyse... C'est savoir sans savoir."

Notre intuition est toujours là, que nous en soyons conscients ou pas. Comme l'écrit Arianna Huffington, présidente et rédactrice en chef du Huffington Post, dans son livre à paraître: [Thrive](#):

Même lorsque nous ne nous trouvons pas à un embranchement, à nous demander quoi faire et à essayer d'écouter cette voix intérieure, notre intuition est toujours là, analysant constamment la situation, essayant de nous mener vers la bonne direction. Mais pouvons-nous l'entendre? Y prêtons-nous attention? La vie que nous menons nous permet-elle de préserver la voie libre vers l'intuition? En nourrissant et en alimentant notre intuition, et en menant une vie qui nous permet de mettre à profit sa sagesse, nous suivons un chemin essentiel pour progresser au travail et dans la vie.

La science cognitive commence à élucider la présence forte mais parfois inexplicable du [raisonnement inconscient](#) dans nos vies et nos pensées. Souvent considérée comme non scientifique à cause de ses connexions avec le psychique et le paranormal, l'intuition n'est pourtant pas qu'un pouvoir surnaturel pour amateurs de science-fiction. [L'armée américaine mène des recherches sur le pouvoir de l'intuition](#), qui ont aidé les troupes à prendre des décisions rapides au combat et à sauver des vies.

"Il y a de plus en plus de preuves, combinées avec de nombreuses recherches, suggérant que l'intuition définit la manière dont nous les humains interagissons avec notre environnement et comment, au final, nous prenons la plupart de nos décisions," a déclaré Ivy Estabrooke, gestionnaire au Bureau de recherche navale américaine, [au New York Times en 2012](#).

## Voici 10 choses que les personnes à l'écoute de leur intuition font différemment.

Elles écoutent leur voix intérieure.



"Il est très facile d'ignorer l'intuition, déclare Sophy Burnham. Mais c'est un vrai don qui ne peut pas être négligé."

La première chose qui distingue les personnes intuitives est leur habilité à écouter, plutôt que d'ignorer, les conseils de leurs intuitions et de leurs sentiments.

"Tout le monde est connecté à son intuition, mais certaines personnes ne pensent pas qu'il s'agit d'intuition, indique Sophy Burnham. Je n'ai encore jamais rencontré de businessman à succès qui ne m'ait pas dit: "Je ne sais pas pourquoi j'ai fait ça, c'était juste un pressentiment."

Afin de prendre les meilleures décisions, il nous faut de l'équilibre dans l'intuition -- qui sert à combler le fossé entre l'instinct et la raison -- et la pensée rationnelle, d'après Francis Cholle, auteur du livre *The Intuitive Compass*. Mais le préjugé culturel contre le fait de suivre son instinct ou son intuition mène souvent à mépris nos pressentiments -- à notre propre détriment.

"Il n'est pas nécessaire de rejeter la logique scientifique pour bénéficier de l'instinct, indique Francis Cholle. Nous pouvons honorer et nous servir de tous ces outils, et nous pouvons chercher l'équilibre. Et en cherchant cet équilibre nous finirons par mettre toutes les ressources de notre cerveau en action."

### **Elles prennent du temps en solitaire.**



Si vous voulez vous rapprocher de votre intuition, prendre un peu de temps pour soi est sûrement le meilleur moyen. Tout comme la solitude peut aider à mettre en avant la pensée créative, elle peut aussi nous aider à nous connecter à notre sagesse la plus profonde.

Les gens intuitifs sont souvent introvertis, selon Sophy Burnham. Mais que vous soyez introverti ou non, prendre du temps pour rester seul peut vous aider à entrer dans une pensée plus profonde et vous reconnecter avec vous-même.

"Il faut être en mesure d'avoir un peu de temps en solitaire; un peu de silence," dit-elle. "Au milieu de la folie ambiante ... on ne peut reconnaître [l'intuition] au-dessus de tout le bruit de la vie quotidienne."

### **Elles créent.**



"C'est quand elle marche intuitivement que la créativité fait son meilleur travail," [écrit l'auteur et chercheuse Carla Woolf](#).

De fait, les personnes créatives sont fortement intuitives, explique Sophy Burnham, et de la même façon que l'on accroît la créativité avec la pratique, on peut augmenter l'intuition. Pratiquer peut d'ailleurs aider à construire l'autre.

### **Elles pratiquent la pleine conscience.**

La méditation et autres pratiques de pleine conscience peuvent être d'excellentes façons d'exploiter l'intuition. Comme l'explique [l'institut Search Inside Yourself \("Cherchez à l'intérieur de vous"\)](#): "La pleine conscience peut aider à se débarrasser du bavardage mental, à mesurer ses options objectivement, se brancher à son intuition et finalement prendre une décision que l'on peut totalement supporter."



La pleine conscience peut aussi nous connecter à notre intuition en améliorant la connaissance de soi. [Une étude de 2013](#) publiée dans la revue *Perspectives on Psychological Science* a montré que la pleine conscience -- définie comme "le fait de prêter attention à l'expérience présente sans aucun préjugé" -- peut nous aider à mieux comprendre nos personnalités. Et comme le note Arianna Huffington dans *Thrive*, l'intuition augmentée, la compassion, la créativité et la paix sont toutes d'excellents effets secondaires de la méditation.

### **Elles observent tout.**



"La première chose à faire est de remarquer les choses -- tenir un petit journal, et noter lorsque des choses étranges ont lieu," indique Sophy Burnham. Vous comprendrez à quel point les coïncidences, les connexions surprenantes et les intuitions précises ont souvent lieu dans la vie de tous les jours -- en d'autres mots, vous commencerez à tirer partie de votre intuition.

### **Elles écoutent leurs corps.**

Les personnes intuitives apprennent à se connecter avec leur corps et à tenir compte de leurs pressentiments.

Si vous avez déjà eu mal à l'estomac à un moment où vous saviez que quelque chose ne tournait pas rond mais ne pouviez pas mettre le doigt dessus, alors vous comprenez que les intuitions peuvent causer des sensations physiques sur le corps. Si nous ressentons les choses dans nos tripes, c'est pour une raison -- les recherches démontrent que l'émotion et l'intuition proviennent du "deuxième cerveau" situé dans les intestins.

**Elles ont une profonde connexion avec les autres.**



Lire dans les pensées appartient pour beaucoup au domaine de la fantaisie et de la pseudo-science, mais c'est une activité à laquelle nous nous adonnons tous les jours. On appelle cela la précision empathique, terme de psychologie faisant référence à "l'habileté en apparence magique d'identifier le terrain mental d'un individu par ses mots, ses émotions et son langage corporel," d'après Psychology Today.

"Lorsque l'on voit une araignée grimper le long de la jambe de quelqu'un d'autre, l'on ressent une sensation désagréable," écrit Marcia Reynolds dans Psychology Today. "De façon similaire, lorsque l'on voit quelqu'un essayer d'établir un rapprochement avec un ami et se faire rejeter, notre cerveau enregistre la sensation de rejet. Lorsque l'on voit

son équipe gagner ou un couple échanger un baiser à la télévision, on ressent leurs émotions comme si l'on y était. Les émotions sociales comme la culpabilité, la honte, la fierté, l'embarras, le dégoût et le désir peuvent toutes être ressenties en regardant les autres."

Se connecter à ses émotions et passer du temps à observer et écouter les autres face à face peut aider à augmenter le pouvoir de l'empathie, [indique Marcia Reynolds](#).

### **Elles prêtent attention à leurs rêves.**



Sophy Burnham recommande de prêter attention à ses rêves afin de se rapprocher du processus de pensée inconscient de l'esprit. Les rêves et l'intuition [proviennent de l'inconscient](#), il est donc recommandé d'exploiter cette partie de l'esprit en prêtant attention à ses rêves.

"La nuit, lorsque l'on dort, on reçoit de l'information de la partie inconsciente ou intuitive du cerveau, indique Sophy Burnham. En étant connecté à ses rêves, on peut recevoir beaucoup d'information sur la manière adéquate de vivre sa vie."

### **Ils aiment être souvent au calme.**





La meilleure façon d'entraver l'intuition est de rester constamment occupé, de se lancer dans une foule de tâches, d'être en permanence connecté à des appareils et d'être stressé et surmené. D'après Arianna Huffington, nous avons un sentiment d'intuition constant envers les personnes qui font partie de nos vies -- à un niveau profond, nous distinguons les bonnes personnes des "flatteurs et hypocrites" -- mais nous ne sommes pas assez éveillés à nos intuitions pour reconnaître la différence en nous. Le problème, c'est simplement que nous sommes trop occupés.

"Nous recevons des mises en garde constantes de notre cœur et notre intuition lorsqu'elles se présentent," écrit-elle dans *Thrive*. "Mais nous sommes souvent trop occupés pour nous en rendre compte."

### **Elles font en sorte de se débarrasser de leurs émotions négatives.**

Les émotions fortes --particulièrement les émotions négatives -- peuvent obscurcir nos intuitions. Nous nous sentons perturbés ou "pas nous-mêmes" lorsque nous sommes contrariés, et c'est peut-être parce que nous sommes déconnectés de notre intuition.

"Quand on est déprimé, on a peut-être l'impression que nos intuitions sont fausses ," déclare Sophy Burnham. "Quand on est en colère ou

dans un état fortement émotionnel ... l'intuition [peut] nous tromper complètement."

Il ne s'agit pas que d'une constatation anodine: une [étude de 2013](#) publiée dans la revue *Psychological Science* a montré qu'être d'humeur positive augmentait l'habilité à avoir des jugements intuitifs dans un jeu de lettres.

Il ne s'agit pas de dire que les personnes intuitives ne s'énervent jamais -- mais l'intuition fonctionnera mieux si l'on est en mesure d'accepter et de se débarrasser des émotions négatives, plutôt que de les réprimer et de s'empêcher d'y penser.

**Lire aussi:**

- » [7 choses que les gens calmes font différemment des autres](#)
- » [18 choses que les gens créatifs font différemment des autres](#)
- » [10 choses que les gens heureux font différemment des autres](#)

Découvrez d'autres articles santé, alimentation, tendances et sexualité dans notre rubrique [C'est la vie](#)

Retrouvez les articles du HuffPost C'est la vie sur [notre page Facebook](#).