

COLLECTION IRRPHI

**DR PHIRIEB**



LA CAPACITÉ  
INTUITIVE

FAVORISEZ VOTRE CRÉATIVITÉ

DR PHIRIEB

# La Capacité intuitive

*Favorisez votre créativité*

© DR PHIRIEB, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-5228-4

**Librinova**”

[www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Un guide précieux qui vous aidera à explorer,  
comprendre et utiliser au mieux votre intuition  
pour prendre des décisions éclairées,  
trouver votre chemin et vivre une vie plus épanouie...

# Introduction

Dans notre société moderne où la raison et la logique sont souvent valorisées au détriment de l'intuition, il est temps de s'interroger sur le rôle et la puissance de cette capacité intuitive innée que nous possédons tous. Dans cet ouvrage passionnant, nous plongeons au cœur de notre être pour explorer les mystères de notre intuition, cette boussole interne qui guide nos choix, nos décisions et nos actions.

Qu'est-ce que l'intuition et comment se manifeste-t-elle dans notre quotidien ? Comment pouvons-nous développer et affiner notre sensibilité intuitive pour en tirer parti dans nos vies personnelles et professionnelles ? Ce sont autant de questions auxquelles nous tenterons de répondre au fil des pages, en nous appuyant sur des données scientifiques récentes.

Car l'intuition n'est pas qu'une simple impression vague ou un sentiment confus. Elle repose sur des processus complexes du cerveau qui nous permettent de capter des informations subtiles, de saisir des connexions invisibles et d'anticiper des événements futurs. Nous sommes tous dotés de cette capacité intuitive, mais elle peut être plus ou moins développée selon les individus et les circonstances.

En explorant les différents aspects de l'intuition, nous découvrirons que cette faculté peut être un atout précieux pour mieux comprendre notre environnement, prendre des décisions éclairées et saisir des opportunités insoupçonnées. En nous connectant à notre intuition, nous nous ouvrons à un monde de possibilités et de potentialités qui peut transformer notre vie de manière profonde et durable.

Mais l'intuition n'est pas une baguette magique qui résout tous nos problèmes en un clin d'œil. Elle nécessite une pratique assidue, une écoute attentive et une confiance inébranlable en nos ressentis. Nous devons apprendre à reconnaître et à interpréter les signaux de notre intuition, à les distinguer des projections de notre ego et des influences extérieures.

En cultivant notre intuition, nous développons également notre intelligence émotionnelle, notre créativité et notre sensibilité à notre environnement. Nous sommes en mesure de mieux nous adapter aux changements, de saisir des opportunités et de créer des solutions innovantes.

## Comprendre l'intuition : Qu'est-ce que c'est et comment fonctionne-t-elle ?

L'intuition est un processus cognitif non conscient qui permet à une personne de prendre des décisions ou de comprendre des situations sans recourir à une réflexion rationnelle ou analytique. Selon la théorie du psychologue allemand Gerd Gigerenzer, l'intuition repose sur la reconnaissance de schémas et de modèles qui ont été stockés dans la mémoire de façon inconsciente.

L'intuition se distingue donc de la pensée analytique qui repose sur des éléments factuels et des raisonnements délibérés. Elle est souvent associée à une impression subite, à un "pressentiment" ou à un savoir instinctif qui peut survenir de manière brusque et inexplicable.

Le fonctionnement de l'intuition repose sur la rapidité de traitement de l'information par le cerveau, qui est capable de traiter de grandes quantités de données en parallèle sans que la personne en ait conscience. Ce processus permet à l'intuition de fournir des réponses rapides et efficaces dans des situations complexes ou incertaines, en s'appuyant sur l'expérience passée et les connaissances accumulées de manière implicite.

Bien que l'intuition puisse être un atout dans de nombreuses situations, elle n'est pas infaillible et peut parfois mener à des erreurs de jugement. Il est préférable de l'utiliser avec discernement et de la combiner avec une réflexion rationnelle pour prendre des décisions éclairées.

L'intuition est donc un processus cognitif qui repose sur la reconnaissance de schémas et de modèles stockés dans la mémoire de manière inconsciente, permettant à une personne de prendre des décisions rapides et efficaces. Son fonctionnement repose sur la rapidité de traitement de l'information par le cerveau, mais elle peut parfois mener à des erreurs de jugement si elle n'est pas utilisée de manière éclairée.

Cette capacité innée à ressentir et percevoir des informations sans recourir à la logique rationnelle, est présente en chacun de nous. Elle peut se manifester de différentes manières : des pressentiments, des sensations physiques, des visions ou des rêves prémonitoires. Rares sont ceux qui savent écouter et interpréter les

signaux subtils de leur intuition.

Nous allons explorer les fondements de l'intuition, vous donner les clés pour reconnaître les signes de votre instinct, et vous montrer comment développer cette capacité naturelle pour prendre de meilleures décisions ou trouver la voie qui vous convient le mieux.

L'intuition n'est pas un don réservé à quelques élus, mais une faculté que nous pouvons tous cultiver et exercer dans notre quotidien. Elle nous guide vers ce qui est juste pour nous et nous alerte en cas de danger. En apprenant à écouter et à comprendre les messages de notre intuition, nous pouvons accéder à une source infinie de sagesse et de connaissance.

Pour cela, il est essentiel de cultiver notre sensibilité et notre connexion avec notre être intérieur. En prenant le temps de nous recentrer et d'observer nos pensées, nos émotions et nos sensations, nous pouvons commencer à repérer les signaux subtils de notre intuition. Il est également important de faire confiance à notre ressenti et d'apprendre à distinguer entre notre voix intérieure et nos peurs ou nos désirs.

Dans les chapitres suivants, nous vous donnerons des outils pratiques pour reconnaître et interpréter les signes de votre intuition. Nous aborderons les différents types de messages que vous pouvez recevoir, tels que les synchronicités, les coïncidences ou les intuitions soudaines. Nous vous montrerons comment vous connecter avec votre intuition à travers la méditation, la visualisation ou la pratique de l'écriture intuitive.

Nous vous invitons à expérimenter et à mettre en pratique ces enseignements dans votre vie quotidienne. En développant votre intuition, vous pourrez prendre des décisions plus éclairées, suivre votre chemin personnel et trouver la paix intérieure. L'intuition est un précieux guide sur le chemin de la connaissance de soi et de la réalisation de votre plein potentiel.

Il s'agit d'un phénomène complexe et difficile à définir avec précision. Cependant, de nombreux experts s'accordent à dire qu'il s'agit d'une forme de connaissance ou de perception qui échappe à la logique rationnelle et à la pensée analytique. L'intuition est souvent associée à un sentiment de certitude ou de conviction profonde, qui dépasse les limites de la raison.

"L'intuition" (du latin médiéval *intuitio issu de intueri*, "regarder attentivement") se définit comme la "perception immédiate de la vérité sans l'aide du raisonnement" (Petit Larousse illustré). Autrement dit, le résultat d'un mécanisme inconscient qui, pourvu qu'on l'écoute, aide à prendre des décisions.

Les chercheurs du Riken Brain Science Institute (Japon) ont découvert que le cerveau de joueurs d'échecs (japonais) utilisant l'intuition, active deux zones, impliquées dans la cartographie et dans la mémoire. Pour résumer, un premier moteur, lié à l'expertise, se met en route lorsqu'on se retrouve dans une situation très connue. Et quand on se retrouve dans une situation inédite, le second moteur lié à la mémoire (émotionnelle...) se met en marche. Il passe alors rapidement en revue les souvenirs personnels à la recherche d'un événement proche de la situation que l'on vit sur le moment.

Pour le psychologue américain Daniel Goleman, (auteur de *L'Intelligence émotionnelle*), il y aurait bien deux "routes" cérébrales, la "route haute" qui passe par des systèmes travaillant "étape par étape et non sans effort", et la "route basse", un circuit "opérant à notre insu, automatiquement et sans effort, à une vitesse incroyable". Celle-ci emprunte des circuits neuronaux qui traversent le tronc cérébral, l'amygdale et d'autres structures automatiques importantes telles que le cortex cingulaire antérieur, le cortex ventromédian et le cortex orbitofrontal. Elle permet à l'individu de se faire en un éclair une opinion sur une situation donnée, ce qu'on appelle communément la première impression.

*"L'intuition est une forme d'intelligence qui s'adapte très vite à un environnement mouvant"*, définit aussi Christophe Haag, chercheur en psychologie sociale à l'EM Lyon.

Elle permet de réagir vite, dans les situations où la réflexion est impossible. *"C'est une sorte de scan de la situation qui permet de synthétiser des informations à partir de bribes d'informations sensorielles"*, définit Christophe Haag. *"Derrière, elle propose un choix."* C'est ce que nous faisons quand nous rencontrons une personne pour la première fois en collectant rapidement un maximum d'indices pour nous faire une première opinion...

Au niveau neuroscientifique, l'intuition est donc surtout associée à des processus cognitifs rapides et automatiques qui se produisent dans le cerveau, souvent inconsciemment. Plusieurs régions du cerveau sont impliquées dans le processus intuitif, notamment le cortex préfrontal, le cortex insulaire, le cortex cingulaire antérieur et le système limbique.

Des études en neurosciences ont montré que l'intuition peut être liée à l'activation de certaines zones du cerveau, telles que le cortex préfrontal ventromédian, qui est impliqué dans la prise de décisions rapides et impulsives. D'autres recherches suggèrent que l'intuition peut être associée à l'activation du cortex insulaire, qui joue un rôle dans la perception de soi et la prise de conscience de l'environnement. Le cortex cingulaire antérieur, quant à lui, est impliqué dans la régulation des émotions et des réponses comportementales.

En ce qui concerne le système limbique, il est responsable de la régulation des émotions et des réponses émotionnelles. Des études ont montré que les personnes qui font confiance à leur intuition ont tendance à avoir une activité accrue dans le système limbique, ce qui peut influencer leur prise de décision.

Sur un plan plus métaphysique, l'intuition est souvent considérée comme une forme de connaissance non rationnelle, qui peut être en lien avec une forme de perception extrasensorielle ou de connexion avec une réalité supérieure. Certains philosophes et spiritualistes croient que l'intuition est un moyen d'accéder à une connaissance plus profonde et universelle, qui dépasse les limites de la rationalité et de la logique.

Dans les traditions spirituelles orientales, l'intuition est souvent associée à la sagesse intérieure et à la connaissance intuitive qui provient de la méditation et de la conscience de soi. Dans le bouddhisme, par exemple, l'intuition est considérée comme une capacité innée de l'esprit à percevoir la vérité ultime et à se connecter avec la nature de la réalité.

De même, dans la philosophie occidentale, l'intuition est souvent associée à la pensée abstraite et à la créativité. Des philosophes ont souligné le rôle de l'intuition dans la connaissance et la compréhension du monde, en tant que moyen d'accès à des vérités plus profondes et transcendantes.

Finalement, l'intuition peut être explorée à la fois d'un point de vue neuroscientifique et métaphysique, offrant ainsi une perspective multidimensionnelle sur cette capacité humaine complexe. Alors que les neurosciences nous aident à comprendre les processus cognitifs et cérébraux sous-jacents à l'intuition, la métaphysique nous invite à considérer l'intuition comme une forme de connaissance plus profonde et intuitive. Ces deux approches complémentaires peuvent nous aider à mieux appréhender le rôle de

l'intuition dans la prise de décision, la créativité et la quête de sens dans nos vies.

L'intuition peut se manifester de différentes manières, notamment par des ressentis, des impressions, des pressentiments ou des inspirations soudaines.

Il est possible qu'elle dépasse le cadre mental et se manifeste par tous les sens. En effet, certaines personnes peuvent avoir des intuitions sensorielles qui se manifestent par des sensations physiques, des images mentales, des odeurs ou des sons. Par exemple, une personne pourrait ressentir une douleur soudaine dans le ventre lorsqu'elle est sur le point de prendre une décision importante, ou percevoir une odeur familière qui lui rappelle un événement du passé.

Bien que certains chercheurs tentent de comprendre les mécanismes sous-jacents à l'intuition, il reste encore beaucoup de mystères à élucider. Il est donc possible que l'intuition se manifeste de différentes manières et implique l'utilisation de tous les sens, au-delà du simple cadre mental.

Le fameux troisième œil est un concept clé dans les traditions spirituelles et ésotériques. Associé au chakra frontal, il est considéré comme le centre de la connaissance intuitive et de la perception spirituelle. Il est souvent associé à la capacité de voir au-delà des apparences et d'accéder à des niveaux de conscience plus élevés.

Il est dit que l'intuition réside à la fois dans le 3ème œil et dans le cœur (qui est souvent associé à l'intuition émotionnelle et à la capacité de ressentir les choses au niveau intuitif).

Ainsi, l'intuition peut être perçue comme une combinaison de perception mentale et émotionnelle, travaillant en harmonie pour nous guider et nous donner des informations importantes. En restant bien à l'écoute de ces deux aspects de notre être, on peut développer pleinement notre intuition et prendre des décisions éclairées.