

Centre de formation de Musicien Intervenant

1 rue Froehlich-CFMI-67600 SELESTAT

Tél: 03 88 92 34 44

**LA PLACE DE L'INTUITION
LORS DES INTERVENTIONS MUSICALES
EN PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE
ET EN MOYEN SEJOUR**

Mémoire de fin d'étude

Dorothee LIAGRE

Mémoire DUMIMS 2008-2009

CFMI de Sélestat

Sous la direction de Christian EHRET

REMERCIEMENTS

-à **Catherine PROTON** : pour sa mise en page finale, sa relecture, son écoute, ses conseils, sa patience, ses petits soins de tous les instants.

-à **Valérie MULLER** : pour son professionnalisme, son regard aiguisé et sa sensibilité.

-à **Fabienne KLEIN-LANOIS** pour m'avoir supporté toute l'année de formation.

-à **Sylvie BODAINÉ** et **Christian EHRET** pour leur relecture et leurs divers conseils.

SOMMAIRE

Introduction.....	p.7
1. Parcours personnel.....	p.8
1.1 La mort de personnes proches.....	p.9
1.2 Chemin spirituel : différentes sources.....	p.11
1.2.1 Retraites, silence, la place du vide	
1.2.2 Méditation, relaxation et lectures	
1.3 Rencontre de Christian EHRET.....	p.12
1.4 Le sport d'endurance : une forme de méditation	
1.5 Premières rencontres musicales intuitives en PMI et en Moyen séjour.....	p.13
1.5.1 La femme espagnole	
1.5.2 Le chant bulgare, la musique du film « L'Arnaque » et la dame endeuillée	
2. Qu'est-ce que l'intuition ?.....	p.15
2.1 Définition de l'intuition	
2.1.1 Un regard, une écoute.....	p.16
2.1.2 Esprit rationnel, esprit intuitif.....	p.18
2.1.3 Une fulgurance, ici et maintenant.....	p.21
2.1.4 L'intuition selon ceux qui l'ont étudiée.....	p.22
2.1.5 Quand l'intuition vient à la science.....	p.25

2.2 Ce qui favorise et ce qui occulte l'intuition.....	p.27
2.2.1 Ce qui favorise.....	p.28
2.2.2 Ce qui occulte.....	p.36
2.3 Rôle et importance de l'intuition.....	p.44
2.3.1 Une fonction vitale, un sens à part entière	
2.3.2 Un phénomène aux multiples visages.....	p.46
2.4 Intuition et conscience.....	p.47
2.5 Fonctionnement de l'intuition.....	p.50
2.5.1 Les deux hémisphères, explications scientifiques.....	p.51
2.5.2 Les ondes alpha, la relaxation et les rêves.....	p.53
2.6 Les limites et les risques de l'intuition.....	p.56
2.6.1 Intuition sans empathie	
2.6.2 Intuition sans connaissance.....	p.58
2.6.3 On ne peut pas tout expliquer	
2.7 Quelques autres exemples d'intuition.....	p.60
3. Description de mes expériences pratiques.....	p.64
3.1 Cadres et lieux des stages pratiques.....	p.65
3.2 Description chronologique de mes interventions : le rôle de l'intuition.....	p.67
3.2.1 Situations d'intuition	
3.2.2 Situations d'absence d'intuition.....	p.76

4. Critères techniques pour développer l'intuition et propositions d'exercices.....p.81

4.1 Critères techniques favorables à l'intuition

4.1.1 Critères pratiques

- 4.1.1.1 : *Beaucoup de travail technique et musical en amont de l'intervention*
- 4.1.1.2 : *Maîtrise des textes de son binôme.....p.82*
- 4.1.1.3 : *Le matériel*
- 4.1.1.4 : *Prendre le temps d'arriver*
- 4.1.1.5 : *L'ignorance ouvre le champ du possible.....p.83*
- 4.1.1.6 : *Etre en silence avant de commencer*
- 4.1.1.7 : *La prise de notes*
- 4.1.1.8 : *Pas de règle, pas d'organisation, pas d'habitude.....p.84*
- 4.1.1.9 : *Prendre le temps de discuter avec son binôme en fin d'intervention*
- 4.1.1.10 : *Ouverture, souplesse et disponibilité*

4.1.2 Critères psychologiques.....p.85

- 4.1.2.1 : *Une attitude à soi*
- 4.1.2.2 : *Le mental*
- 4.1.2.3 : *Ecouter sa « petite voix »*
- 4.1.2.4 : *La projection de ses propres désirs sur autrui.....p.86*
- 4.1.2.5 : *L'égo*
- 4.1.2.6 : *L'humilité*
- 4.1.2.7 : *Le désir de prendre soin de l'autre, et aussi de son binôme*
- 4.1.2.8 : *Les peurs.....p.87*
- 4.1.2.9 : *On ne maîtrise pas tout.....p.89*
- 4.1.2.10 : *Souplesse et spontanéité*

4.1.3 Critères physiques.....p.91

4.1.4 Critères spirituels.....p.92

4.2 Propositions d'exercices

- 4.2.1 Les cinq sens « et plus ».....p.93
- 4.2.2 Sentir et avoir confiance.....p.94
- 4.2.3 Improvisations musicales et théâtrales
- 4.2.4 Visualisation positive.....p.95
- 4.2.5 Ancrage dans la terre
- 4.2.6 Relaxation et méditation.....p.97
- 4.2.7 A l'écoute de son intuition.....p.98

Conclusion.....p.100

Bibliographie et Illustrations.....p.101

« La connaissance intuitive est un éclair qui jaillit du silence et tout est là, ni plus haut, ni plus profond, en vérité, mais juste là, sous nos yeux mêmes, attendant que nous devenions un peu plus clairs. Ce n'est pas tant la question de s'éduquer que de se libérer des obstructions ».

SRI AUBINDO



Introduction

L'intuition du musicien intervenant en milieu social et de la santé joue-t-elle un rôle dans ses interventions musicales ?

Nous essayerons, dans ce mémoire, de répondre à cette question en nous concentrant sur l'expérience que j'ai menée au cours de mes stages pratiques en PMI (Protection Médicale et Infantile) et en Unité de Soins et de Réadaptation du Moenschberg à Mulhouse.

Nous verrons, dans une première partie, ce qui dans mon parcours personnel a pu m'amener à m'interroger sur la place de l'intuition en intervention musicale.

Nous essayerons de définir, dans une deuxième partie, ce qu'est l'intuition.

Dans la troisième partie, nous présenterons les différentes expériences pratiques des deux lieux de stages précités en essayant d'en montrer les cas où l'intuition aurait joué un rôle déterminant ainsi que le cas contraire où l'intuition aurait manqué.

Enfin, dans une quatrième et dernière partie, suite à mes expériences de terrain et à mes diverses recherches effectuées, arrivant à penser que l'intuition mériterait d'être développée, nous suggérerons au Musicien Intervenant des critères et des exercices susceptibles de lui permettre de devenir plus intuitif en intervention.



1. Parcours personnel

Nous allons voir dans cette partie les différents vécus, expériences et lectures qui m'ont amenée peu à peu à m'interroger sur la thématique de l'intuition.

Ce chemin personnel, allant de l'expérience de la mort de proches, aux recherches spirituelles, en passant par la rencontre d'un musicien pédagogue original et la pratique intensive de la course à pied qui est pour moi une forme de méditation, expliquera, je pense, ma raison et ma motivation à faire des rencontres humaines intuitives.

1.1 La mort de personnes proches

Il y a des événements au cours d'une vie qui ont le pouvoir de nous faire prendre conscience à quel point celle-ci est éphémère, fragile et imprévisible.

La mort en fait partie. Elle nous rend la vie tout à coup unique. Elle nous ramène sans autre choix à ici et maintenant où toute distraction perd de sa brillance, ternie de futilité. Elle redonne de l'importance aux liens que nous entretenons avec nos proches, survivants.

La première mort qui m'a secouée est celle de Philippe, mon grand ami d'enfance.

Il a choisi, à 16 ans, de se suicider, j'étais à peine plus âgée que lui. A l'annonce de sa mort, je ne pouvais y croire, ça ne rentrait pas dans ma tête, il y avait absolue impossibilité de ce qui pourtant était : Philippe était mort ! Très proches l'un de l'autre, je l'ai vécu aussi comme un abandon. Je ne pouvais vivre sans lui. En rêve, deux à trois nuits après son décès, il m'est apparu dans ma chambre, debout devant moi, réel, vivant et me demandait de le rejoindre. Je me suis réveillée, ses paroles résonnant encore en moi, il était 4h du matin. Ma mère, dormant à l'étage du dessous se réveilla persuadée d'une urgence obscure, elle est montée me voir, j'étais assise, les yeux ouverts sur la présence de Philippe, encore palpable dans ma chambre. Comme pour me protéger, ma mère resta avec moi jusqu'au lever du jour.

Les cancers d'Emilie et d'Annette, à l'automne 2001 m'ont de nouveau ébranlée. Un peu une deuxième mère pour moi, Emilie, une femme terriblement battante de 59 ans, n'a pu résister à un cancer du pancréas qui l'emporta en deux mois. Il eut raison d'elle et de tous les espoirs que j'avais dans sa volonté ; volonté qu'elle a pourtant essayé de déployer pour rester en vie et qui a pesé si peu face à cette maladie.

Là encore je me heurtais à la réalité de la vie qui passe, qui ne peut se prévoir, que deux mois peuvent être tout à coup les derniers de notre vie.

Annette, grande amie de notre famille, elle aussi victime du cancer, celui du cerveau, a suivi d'un mois Emilie. Nous avons pu, avec l'aide de mes parents, lui permettre de finir ses jours chez elle, dans sa maison, comme elle le désirait. Elle était âgée de 74 ans. Ayant eu une grand-mère très distante en affection et en kilomètres et Annette n'ayant jamais eu d'enfant, nous étions mes frères et moi un peu ses petits-enfants, elle était un peu notre grand-mère adoptive. Je venais la voir régulièrement et avait suivi de très près le début de sa maladie, de ses premières analyses et de son hospitalisation. Le jour de sa mort, je travaillais. Je reçu un coup de fil de ma mère dont je ne pris connaissance qu'à la sortie du

cours de musique que je donnais. Je me précipitais dans la voiture pour rejoindre Annette au plus vite sans grand espoir d'arriver à temps pour être à ses côtés dans ses derniers instants de vie. Arrivée enfin à son chevet, Annette, plongée dans un coma depuis plusieurs heures ouvrit les yeux, me reconnut, me sourit, et quelques instants plus tard rendit son dernier souffle. Seule, sans famille, nous l'avons veillée toute la nuit, je dormis sur une chaise à ses côtés, consciente que son enveloppe humaine était morte mais qu'elle était autour de nous encore. Je lui tins donc compagnie.

Je terminerai ce point en vous racontant un rêve récent que j'ai fait de mon grand-père, décédé depuis plus de vingt ans. Le rêve se passait dans un salon. Autour du cercueil du grand-père, la famille était réunie au grand complet pour veiller son corps. Tout à coup je le vois s'asseoir avec un grand sourire et nous regarder avec bonhomie. Je veux prévenir tout le monde et m'écrie alors « il n'est pas mort ! ». Le grand-père s'adresse à toute sa grande famille et nous dit son message : « profitez bien de la vie ! ». Il s'allonge, et cette fois nous constatons qu'il est vraiment mort. Je me suis réveillée, il était 4h du matin. Plusieurs jours plus tard je raconte mon rêve à ma mère et lui demande quand le grand-père est mort, me rappelant que c'était une date toute proche de l'anniversaire de mes 20 ans et que le printemps pointait son nez. Ma mère me dit la date et je m'aperçois, sidérée, que j'avais fait ce rêve exactement dix-neuf ans après sa mort, jour pour jour et quasiment à l'heure près.

Ces expériences de la mort ont exacerbé en moi la valeur de l'ici et maintenant, le fait que rien n'est sûr et que demain nous serons peut-être morts, que ce soit nous ou les personnes qui nous entourent. Je suis également persuadée de l'omniprésence autour de moi des personnes qui m'ont précédée dans la mort. Il m'arrive de m'adresser à elles tout naturellement et peut-être qu'elles s'adressent à moi au cours des rêves, entre autres.

Nous verrons plus tard que ce que la mort m'a enseigné, à savoir le fait de vivre plus intensément le présent, de se savoir fragile et de l'accepter, de prendre conscience de la vie éphémère, de savoir que rien n'est prévisible, que tout peut changer à chaque instant et enfin d'accepter que nous ne maîtrisons que bien peu de choses, sont des éléments qui peuvent favoriser l'intuition et qui ont certainement contribué à m'interroger aujourd'hui sur cette thématique.

1.2 Chemin spirituel : différentes sources

1.2.1 Retraites, silence, la place du vide

Adolescente, j'aimais me retirer seule en monastère pendant deux, trois jours, en silence total, sans aucune crainte de ce vide apparent. De retour dans ma vie quotidienne, le bruit et l'agitation environnants et habituels me surprenaient à chaque fois.

M'arrêter au moins une fois au cours de l'année durant une petite période, goûter à nouveau au silence, en monastère le plus souvent, est un besoin que j'ai gardé aujourd'hui. Dans ces moments là, je peux laisser décanter ma vie un peu agitée, laisser le temps s'arrêter, me laisser me ressourcer dans le calme, me reposer.

J'ai pu remarquer au cours de ces retraites (retraite « initiation à la méditation bouddhiste », ou retraite à thème d'inspiration catholique ou encore sans aucun thème particulier) que je redevenais un peu plus consciente de mes cinq sens.

Je mangeais plus lentement et le goût des aliments et des boissons m'était plus parfumé, plus contrasté, plus riche. Dans le silence bien sûr, le moindre son devient plus présent, est plus écouté. Chaque objet regardé, chaque personne rencontrée, chaque regard croisé, sans paroles échangées durant plusieurs jours prend une tournure bien surprenante. On s'aperçoit que finalement on semble mieux connaître les personnes croisées de jour en jour par le silence que par la parole. Le regard se fait plus aigu, plus précis, plus « regardant ». Le toucher n'est pas en reste. Je pratique souvent dans ces périodes des automassages tibétains (cf. : bibliographie : « la relaxation tibétaine »), l'énergie et la sensibilité s'en trouvent amplifiées.

Ces retraites me ramènent à l'essentiel. Le fait de me poser, laisser venir le calme, laisser mes cinq sens reprendre leur place et y être attentive me ramène tout simplement à être plus dans l'instant présent, dans l'essentiel de chaque moment vécu. Cet instant présent vécu avec plus d'intensité, nous le verrons, est un élément essentiel vers une possible écoute de son intuition.

1.2.2 Méditation, relaxation et lectures

C'est à l'occasion de ces périodes de silence que je peux aussi me rendre plus perméable et essayer de lâcher mes résistances. Durant ces séjours ainsi qu'au quotidien, je lis, médite et fais de la relaxation. De religion catholique, j'ai peu à peu enrichi mes méditations de lectures et d'exercices de relaxation, de postures et de massages d'inspiration bouddhiste et zen (je donne quelques unes des références les plus souvent utilisées dans la bibliographie

en fin de mémoire). Ces lectures m'ont permis de prendre davantage conscience que tout change, que tout est bon dans l'instant présent, que tout est bon à vivre tant que cela nous paraît juste, que ça entre en résonnance avec l'instant, ainsi que d'être plus présente dans mon corps. La recherche de plus d'ouverture, de disponibilité et de souplesse du corps et surtout de l'esprit peuvent être, nous l'étudierons en deuxième partie une des bases d'un esprit intuitif.

1.3 Rencontre de Christian EHRET

C'est en 2004 que j'ai suivi des cours collectifs de djembé avec Christian EHRET, professeur de sport, musicothérapeute et percussionniste. La découverte de sa pédagogie musicale du djembé et des rythmes africains traditionnels allait être un véritable déclencheur de plusieurs éléments propices à l'intuition, me donnant, au travers de mes pratiques de musicienne intervenante, tant en milieu scolaire qu'en milieu social et de la santé, l'occasion de les développer et de les expérimenter.

Ses principes d'enseignement sont le : laisser faire, laisser vivre, laisser résonner, se laisser s'imprégner, laisser le temps faire, se laisser ressentir les vibrations et les rythmes joués. Ces divers « lâcher prise » s'accompagnent bien sûr d'un regard bienveillant de sa part ainsi que des autres musiciens du cours ; le regard de l'autre devenant porteur plutôt qu'évaluateur. La notion de réussite n'est pas dans la performance et l'apprentissage rapide. On gagne ainsi en confiance en soi et dans les personnes présentes. Les préjugés ne sont pas de mises, rien n'est « raté » mais en « devenir ».

Cette pédagogie m'a amenée à me rendre plus disponible à moi-même et aux autres, plus en confiance, plus à l'écoute de ma détente intérieure et de mes sensations, plus ancrée sur la terre.

1.4 Le sport d'endurance : une forme de méditation

J'ai toujours été assez sportive, pratiquant ou ayant pratiqué en club des sports tels que le basket, la natation, le tennis de table, le sport-boules et l'athlétisme.

C'est dans la course à pied en nature et de demi-fond que je puise le plus d'énergie et que je me ressource. Elle me permet de vivre et de chercher : le silence, la solitude, le rapport à la nature et à mes propres limites physiques (le matériel se résumant en tout et pour tout à mes seules baskets), le travail de respiration et le relâchement musculaire nécessaire au développement d'une bonne foulée.

La détente musculaire, la régulation du rythme cardiaque, la conscience de son corps ainsi que le rapport à la nature sont des conditions de départ propices à des exercices de développement de l'intuition que nous verrons en quatrième partie.

1.5 Premières rencontres musicales intuitives en PMI et en Moyen Séjour.

C'est au début du stage pratique de ma formation DUMIMS, en binôme avec Fabienne KLEIN-LANOIS, (en PMI à Mulhouse et en Moyen Séjour au Moenschberg que je détaillerai en troisième partie) que j'ai vécu le plus nettement mes premières situations de rencontres humaines et musicales intuitives. Etonnée, troublée et surprise de ces « concordances fugitives et inexplicables », il s'avère qu'au cours de ces quatre moments que je vais vous décrire, l'intuition semble avoir joué un rôle non négligeable.

1.5.1 Une femme espagnole

Au cours de notre intervention en Moyen Séjour du 05 /12/08, alors que nous entrions Fabienne KLEIN-LANOIS et moi-même dans la chambre d'une dame assez diminuée, nous nous approchions de celle-ci et j'entonnai spontanément, sans raison précise, une chanson de carnaval mexicain en espagnol « canten senores ». Victor FLUSSER, qui nous suivait ce jour-là sur le terrain, s'en montra surpris nous disant que, vu l'âge et l'apparence de la dame, il aurait sans doute été plus approprié de chanter, par exemple, une chanson alsacienne. Il s'avérera plus tard, en nous renseignant auprès du personnel soignant, que cette dame était d'origine espagnole.

1.5.2 Le chant bulgare, la musique de film de « L'Arnaque » et la dame endeuillée

Les trois situations qui vont suivre ont eu lieu lors de notre deuxième matinée de stage en PMI du 14/01/09.

Nous patientions, dans la salle d'attente, que les premières familles arrivent. Valérie MULLER, EJE (Educatrice de Jeunes Enfants) qui nous avait suivies sur ce stage, y était assise ainsi que Sophie GONTIER, puéricultrice à la PMI. Valérie nous demanda de leur jouer quelque chose pour l'une d'elle. Après un temps où nous étions, Fabienne et moi, un peu prises au dépourvu, je proposai d'un signe à Fabienne, sans autre réflexion et tout en commençant l'introduction musicale à l'alto à l'attention de Valérie, un chant bulgare, une berceuse, « Spimidété ». Nous nous sommes approchées d'elle. Elle semblait émue et nous dévorait des yeux et des oreilles. Elle nous expliquera lors du bilan, que la veille, elle venait d'apprendre que sa fille allait faire, pour la première fois, un voyage à l'étranger avec sa classe, en Bulgarie, et que la nouvelle l'avait beaucoup remuée.

Nous nous sommes tournées ensuite vers Sophie, et de la même façon que le précédent morceau, je propose à Fabienne « L'Arnaque » que Sophie sembla beaucoup apprécier. Elle nous dira plus tard que c'est l'un de ses morceaux préférés et qu'elle est passionnée de musique de films.

Au cours de cette matinée, six familles sont venues. Il y a eu en particulier une dame turque avec son bébé. Elle était assise et semblait très triste. Je me suis approchée d'elle. Il est très rare que nous parlions avec les personnes rencontrées mais cette fois, au lieu de chanter directement, je décidais de lui demander quelle chanson lui ferait plaisir. Elle répondit, comme soulagée de me parler, qu'elle était en deuil depuis trois semaines et qu'elle ne pouvait chanter, mais que par contre, nous pouvions lui chanter des chansons. Elle montrait une réelle envie de nous entendre et de recevoir notre musique. Nous lui avons joué une chanson turque « tiren gelir ». Après coup, je me suis interrogée sur la raison qui m'avait poussée à quand même lui parler, elle a été la seule personne à qui je me suis adressée verbalement durant la matinée et ce fut précisément vers cette dame qui ne pouvait justement pas chanter et qui avait besoin de nous le dire.

Mes expériences passées, telle que la mort de personnes proches, mes diverses recherches spirituelles, la rencontre de Christian EHRET, ma pratique de la course à pied m'ont permis de chercher à développer l'ouverture, la confiance, le relâchement corporel et spirituel ainsi qu'une conscience plus aigüe de l'instant présent, de la vie incontrôlable et en perpétuel changement.

Ces différentes situations de stage précédemment exposées m'ont poussée à m'interroger sur l'expérience et l'influence de l'intuition lors des interventions musicales en milieu social et de la santé et, plus particulièrement, en PMI et en Moyen Séjour.

Nous allons essayer en deuxième partie de définir ce qu'est l'intuition.



2. Qu'est-ce que l'intuition ?

2.1 Définition de l'intuition

On peut définir l'intuition, d'après Jean-Pierre LENTIN dans la revue Nouvelles Clés, comme une « *forme de connaissance immédiate sans l'aide du raisonnement* », et le fait de « se fier » à son intuition comme « *faire une proposition, sans lui accorder véritablement sa confiance, laquelle ne viendra qu'après le verdict de l'expérience* ».

Nous pouvons nous interroger dans l'introduction de cette même revue traitant du thème « Avons-nous de l'intuition ? » :

« *D'où nous viennent nos inspirations, nos pressentiments, nos prémonitions ?*

De quelle façon sentons-nous sans réfléchir ce qu'il convient de faire dans les situations les plus diverses ? La science a du mal à avancer sur ce terrain si subjectif et par définition si peu repérable ; mais de nombreux chercheurs et praticiens, artistes et thérapeutes, hommes et femmes, illustres et inconnus, utilisent l'intuition pour vivre : dans leur travail, leurs relations affectives, leur expression artistique ou leur interrogation spirituelle ».

L'intuition est une faculté naturelle. D'après SRI AUBINDO (révolutionnaire, philosophe, yogi né à Calcutta en 1872 et mort à Pondichéry en 1950) :

« *L'intuition de notre être n'est autre qu'un appel impérieux de notre nature véritable à se révéler.*

Comme l'oiseau migrateur qui sait, d'instinct, d'une science, ni raisonnée ni raisonnable, quand est venue l'heure de partir, il ne sait où, mais de partir (...) Hommes et femmes nous serions mus et dirigés par un savoir blotti au cœur de nos cellules, de notre chair ».

Disciple et témoin fidèle de SRI AUBINDO, SATREM, explique que l'intuition selon SRI AUBINDO « *est une préconnaissance, quelque chose qui sait avant nous, qui voit avant nous et qui envoie sa vision à la surface sous forme de besoin, de quête, de foi inexplicable* ».

Encore faut-il y être disponible, comme le souligne Bernard BAUDOIN :

« *Quand le temps est à la vitesse, au dépassement incessant des anciennes limites, à la recherche de performances toujours plus grandes, à la sublimation de l'organisation, aux activités rationnelles et programmées, au refoulement de tout ce qui n'est pas productif, on en vient à se demander ce qu'il reste d'humain dans nos choix et nos trajectoires* ».

L'intuition est « *un autre rapport à la connaissance qu'il nous est donné de vivre ; un extraordinaire jaillissement d'un savoir immédiat, hors de toute logique et de toute volonté programmée ; comme une lumière qui de temps en temps nous montrerait le chemin de nous-mêmes.*

Il n'est qu'une vérité : celle qui est au plus profond de chaque être et jaillit de temps à autre avec une acuité et une précision incomparable ».

Je vous propose à présent d'approfondir la définition sous différents angles.

2.1.1 Un regard, une écoute

Le Dr Catherine Bensaïd nous explique l'importance de savoir regarder l'autre et de regarder en soi, d'être à l'écoute de sa propre intuition et de lui faire confiance.

« J'aurais du me fier à mon intuition... je savais... L'intuition n'est-elle pas ce savoir immédiat et irrationnel, cet éclair de lucidité qui nous laisse à penser de certaines situations et relations qu'elles nous sont ou non bénéfiques ? On entend au-delà de ce qui nous est donné à entendre, on voit ce qui ne nous est pas donné à voir. C'est pourquoi il est si fréquent - trop fréquent- que l'on ne se fie pas à son intuition : on ne s'écoute pas, on préfère écouter l'avis des autres. On perçoit « quelque chose qui ne va pas », un mensonge, une sensation de flou : ce que l'on ressent est en contradiction avec ce que l'autre nous incite à croire. Mais à l'inverse il arrive que nous soyons en désaccord avec notre pensée : notre intuition nous communique une information que nous ne sommes pas prêts à accueillir. Grands nombres de somatisations viennent de ce conflit intérieur : en premier lieu, la sensation physique d'angoisse. De nombreux sentiments de malaise sont le signe d'un décalage entre nos actes et ce que nous pressentons devoir faire. Nous ne sommes pas convaincus d'agir de la façon dont nous devrions le faire. Et cela peut nous rendre très malheureux.

Certains maux de tête sont provoqués par le déni d'une réalité qui nous déplaît, d'une décision que nous nous refusons à prendre, d'un engagement dont nous prévoyons les bénéfices mais qui éveille une peur incontrôlable. Il y a ce que l'on désire et ce que la réalité donne à voir, à vivre. Notre tête se ferme à toute pensée : nous ne voulons pas faire face à une réflexion dont nous connaissons l'issue...qui n'est pas celle que nous souhaitons. Et on peut mettre alors toute notre énergie à nous persuader du contraire de ce que l'on pense. Par exemple, je ne veux pas penser à ma relation avec telle personne qui à l'évidence ne me convient pas. Envisager une séparation me donne la nausée, j'ai besoin de continuer à croire que tout peut s'arranger. Par conséquent, je trouve au jour le jour des occasions de fuir une vérité que je ne suis pas prêt à affronter, ou de m'en arranger par des compromis qui me conviennent sur l'instant mais peuvent à long terme me rendre malade. Je préfère fermer la porte à mon intuition, plutôt que de la suivre et d'en subir les conséquences : une rupture trop douloureuse.

En amont de tous ces empêchements à écouter notre petite voix intérieure, nous retrouvons la peur, toutes formes de peurs et la difficulté à faire confiance à ce que l'on ressent, par éducation, par habitude, par non-amour de soi.

Ainsi, pour l'écouter, faut-il encore que nous nous voulions à nous-mêmes du bien. Que nous prenions soin de nous. Et finalement se faire confiance, dans le sens où l'on se sent capable d'avoir en soi la bonne réponse à nos questions, d'avoir nous-mêmes la solution aux problèmes que nous nous posons au quotidien. Ensuite, il faut se donner les moyens d'agir en fonction de cette intuition et d'avoir la conviction profonde qu'en la suivant, nous agissons pour le mieux. Cette confiance est bien souvent le fruit de notre expérience : « j'ai bien fait de m'écouter », ou au contraire « j'aurais dû m'écouter ». Nous avons tous en nous cette intelligence immédiate de la situation ; la preuve en est, nous pouvons constater combien nous sommes capables de l'avoir pour d'autres. Nous ne sommes alors pas encombrés des

émotions qui inhibent notre pensée, des peurs qui invalident notre jugement, de la culpabilité qui nous empêche de prendre en compte nos propres désirs pour nous plier à ceux des autres. Nous sommes libres de percevoir ce qui est juste. C'est cette liberté pour nous-mêmes que nous devons acquérir avec le temps. Pour s'écouter, chacun doit au préalable écouter l'autre, le regarder attentivement- racine étymologique de l'intuition- dans ce qu'il est, ce qu'il vit, ce qu'il fait, pour justifier si nécessaire le pourquoi de son intuition.

On apprend à voir de mieux en mieux au-delà des apparences trompeuses, à entendre au-delà des mots, et surtout à respecter ce que l'on ressent. Il n'y a rien d'égoïste à suivre son sentiment le plus intime. Ne laissons pas l'autre nous induire en erreur en cherchant à nous convaincre du contraire de ce que nous ressentons, en nous entraînant dans un chemin qui n'est pas le nôtre. L'intuition nous guide pour nous mener là où est notre voie. Nous pouvons, et devons, nous fier à elle ! »

A sa manière, Bernard BAUDOIN définit l'intuition comme un regard aiguisé sur la réalité.

« L'intuition est intimement liée à trois paramètres essentiels : notre sensibilité, une certaine vision de la réalité, un caractère immédiat. Dans sa fulgurance instantanée, elle ne doit rien à la raison mais ils ne peuvent être opposés cependant.

L'intuition est apparentée à un savoir immédiat, ne faisant pas appel à l'intellect. Son univers c'est la sensation, la prescience, l'impalpable et le subtil, le savoir immédiat sans aucune base intellectuelle.

L'intuition est une « autre vision » de la réalité, une de nos facultés à part entière.

C'est cette fonction d'autre « regard » qui confère justement à l'intuition toute sa valeur, ce qui nous entoure n'étant pas apprécié de l'extérieur avec le regard physique, mais de l'intérieur avec une connaissance profonde jusque là insoupçonnée.

L'individu qui vit une intuition ne pense pas, ne réfléchit pas : il sait.

L'intuition est une soudaine instantanéité de la connaissance ; une ouverture, un regard d'une autre envergure sur notre quotidien. En un mot, une conscience élargie, enfin susceptible d'embrasser la totalité de la réalité, de nous permettre d'exister, de nous accomplir de façon pleine et entière.

L'un des rôles majeurs de l'intuition est de nous ouvrir l'esprit à ce qu'est véritablement la réalité, de porter soudainement à notre conscience une vision plus large de telle ou telle situation nous impliquant. »

Cyrille JAVARY, spécialiste du livre des transformations chinoises, le Yi Jing, nous donne un nouvel éclairage de ce qu'est l'intuition. On remarquera que la traduction du mot intuition en chinois vient enrichir la définition française.

« Aussi bien en chinois qu'en français, l'étymologie du mot « intuition » nous ramène à l'œil. En français, intuition vient du latin in+tuitire autrement dit : regarder attentivement vers l'intérieur, garder l'œil sur, donc protéger.

En chinois, tous les caractères qui parlent d'intuition sont formés à partir de binômes, dont le premier caractère reste toujours le même : l'œil + un trait sans flèche c'est-à-dire que c'est à la fois ce qui voit l'œil et ce que l'œil voit. Signalons que pour les anciens Chinois, le regard était un rayon émis par l'œil pour frapper l'objet avant de revenir à lui (comme le radar des chauves souris). Ce qui permet ce très beau proverbe « la beauté de Chi-Ze est dans l'œil de

celui qui la regarde » (parmi l'une des plus belles femmes de l'histoire chinoise, la plus belle est Chi Ze). A partir de là, cet œil suivi de ce trait, va prendre un sens figuré, qui voudra dire : droit (par opposition à courbe), redresser, corriger, mais aussi juste, direct, naturel, sans détour. Dans la traduction d'intuition en chinois il y a donc la notion d'une perception directe. Là, je dois dire que je retrouve BERGSON, dont un passage sur les catégories du changement m'a beaucoup fait réfléchir, où il dit que l'intuition est une sorte de sympathie entre la personne et l'objet contemplé.

Si je reprends ma traduction du mot intuition, cette perception par l'œil va forcément se trouver combinée avec un second caractère, dont tout va dépendre - comme toujours en Chine : le yin et le yang.

Ou bien le signe de l'œil sera combiné avec un verbe signifiant « prendre conscience », « trouver », « sentir », et nous allons nous retrouver au plus proche de ce que nous entendons ordinairement par intuition en français, à savoir ce sentiment plus ou moins précis de ce que l'on ne peut pas vérifier, ou qui n'existe pas encore, mais qui pourtant émerge avec force à la conscience. Ce sens-là n'apparaît qu'une fois dans le Yi Jing, mais à un endroit capital puisqu'il s'agit de l'hexagramme n°2, Le Réceptif, celui qui est uniquement composé de traits yin. Il apparaît plus précisément au trait deux de cet hexagramme, qui représente son niveau « souverain yin ». Autrement dit, cette première forme d'intuition se manifeste dans la quintessence du yin. Et cette quintessence, qu'est-elle, sinon la perception de ce vide, de cet invisible qui est la matrice de ce qui va être ? En chinois, « ce qui est vide » est représenté par une forêt que l'on vient de brûler et dont il ne reste qu'une terre noircie couverte de cendres- mais gorgée des germes de mille récoltes futures. Donc ce « rien » de la pensée chinoise est un énorme potentiel qui n'a pas encore pris forme.

Dans la deuxième combinaison, cette fois, l'œil sera combiné à un verbe signifiant « regarder », qui est aussi le nom du vingtième hexagramme du Yi Jing, désignant plutôt cette fois l'intuition dans son sens supérieur d'« élever son point de vue ».

Plus que contempler, c'est se défaire d'un regard ordinaire et remettre en jeu sa manière habituelle de considérer les êtres et les situations. »

Christian EHRET pour sa part remarque que l'intuition est une question de regard, qu'elle vient lorsqu'on regarde les gens dans les yeux.

2.1.2 Esprit rationnel, esprit intuitif

Nous allons voir dans ce paragraphe en quoi l'esprit rationnel et l'esprit intuitif sont dissociés mais aussi complémentaires.

Les Grecs utilisaient l'intuition pour étayer la raison, comme nous l'explique Laura DAY. Nous verrons ensuite un exercice, que cette dernière a conçu, afin de prendre conscience de la façon dont nous utilisons nos deux esprits : l'intuitif et le rationnel.

« En cette fin de deuxième millénaire, les limites de la logique, du rationalisme et des « méthodes scientifiques », en tant que critères uniques pour guider notre existence, deviennent douloureusement claires. La toute puissance de la pensée rationnelle, caractéristique de l'époque moderne, est un phénomène relativement récent dans l'histoire de l'humanité. On la doit essentiellement au grand philosophe français René Descartes, lui-même héritier d'une tradition intellectuelle qui remonte à la Grèce antique. Il faut néanmoins

se souvenir que la Grèce antique, berceau de la logique, de la philosophie et des fondements de la méthode scientifique, était également la patrie de l'oracle de Delphes. C'est que les Grecs de l'Antiquité reconnaissaient les insuffisances de la pensée rationnelle si elle n'était pas étayée par l'intuition. »

L'exercice pratique suivant, de Laura DAY, va vous aider à vous faire sentir la différence entre les moments où nous fonctionnons spontanément - laissant jaillir notre intuition - et ceux où notre mental prend les gouvernes – changeant visiblement la donne.

Exercice : répondez le plus vite possible aux questions suivantes, en ne réfléchissant surtout pas et en exprimant la première réponse qui vous vient à l'esprit, de préférence s'enregistrer pour plus de spontanéité, soyez bref, parfois un seul mot suffira :

- Spontanément, que voulez-vous ?
- Spontanément, de quoi avez-vous besoin ?
- Spontanément, quelle est votre plus grande peur ?
- Spontanément, quel est votre plus grand souhait ?
- Spontanément, de quoi avez-vous besoin pour être heureux ?
- Spontanément, quelle est votre ambition ?
- Spontanément, quel est votre plus grand talent ?
- Spontanément, quel est votre plus grand obstacle ?
- Spontanément, en quoi êtes-vous votre pire ennemi ?
- Spontanément, quel est l'aspect de votre vie qui vous satisfait le plus ?
- Spontanément, qu'est-ce qui vous manque dans la vie ?
- Spontanément, quel domaine de votre vie souhaiteriez-vous le plus voir changer dans l'année à venir ?
- Spontanément, quelle est votre mission ?

Relisez maintenant les questions et réfléchissez à chacune des questions avant d'y répondre en prenant votre temps et de façon raisonnée. Les réponses pourront cette fois être plus longues tout en vous efforçant de rester concis.

- Après réflexion, que voulez-vous ?
- Après réflexion, de quoi avez-vous besoin ?
- Après réflexion, quelle est votre plus grande peur ?
- Après réflexion, quel est votre plus grand souhait ?
- Après réflexion, de quoi avez-vous besoin pour être heureux ?
- Après réflexion, quelle est votre ambition ?
- Après réflexion, quel est votre plus grand talent ?
- Après réflexion, quel est votre plus grand obstacle ?
- Après réflexion, en quoi êtes-vous votre pire ennemi ?
- Après réflexion, quel est l'aspect de votre vie qui vous satisfait le plus ?
- Après réflexion, qu'est-ce qui vous manque dans la vie ?
- Après réflexion, quel domaine de votre vie souhaiteriez-vous le plus voir changer dans l'année à venir ?
- Après réflexion, quelle est votre mission ?

Comparez vos réponses intuitives et vos réponses réfléchies.

Poursuivons à présent avec François L'YVONNET qui nous expose la complémentarité de l'intuition et de la raison ainsi que les deux modes de fonctionnement de l'esprit humain.

« D'Aristote à Conan Doyle, de Montaigne à Kant, les penseurs ont toujours affirmé l'importance cruciale que jouait l'intuition, cette obscure matrice de la raison, sans laquelle cette dernière doit bien l'admettre - à son corps défendant- qu'elle ne pourrait rien. Mais comment raisonner sur cette évanescence qui vient avant le discernement ? Il s'agit selon Kant, de « dévoiler » ce qui est en nous, d'avoir l'intelligence de ce qui nous habite.

L'esprit humain fonctionne suivant deux modes :

- celui qui examine, classe, dissèque, distingue, critique, passe au crible et, tout à son souci de ne rien omettre, il énumère : « trois et deux font cinq, et cinq font dix », comme on dit chez Molière. C'est l'esprit appliqué chez l'homme raisonnant, l'esprit d'analyse qui décompose. Une forme d'intelligence spéculative qu'il ne s'agit pas de dénigrer, elle a sa puissance d'invention. Elle a fait des merveilles. La science en procède pour partie.

- celui qui sent, avec son nez, qui a du pif. « Avoir du pif » : une curieuse disposition d'esprit qui nous oriente dans l'action, une sorte de « savoir » immédiat qui enclenche la décision ; Kant en fait un don de la nature, l'art de découvrir (et non d'inventer) ce qui est caché en nous-mêmes. »

Les deux esprits, nous l'avons vus, se complètent. Fabien OUAKI, co-auteur avec le Dalai-Lama de « La vie est à nous », agitateur culturel sur Ici et Maintenant, FM parisienne qu'il anime souvent lui-même, et par ailleurs PDG des magasins Tati, nous affirme à quel point l'intuition est indispensable et mérite d'être remise sur le même plan que l'intelligence rationnelle et ce dans tous les domaines professionnels.

« Je me rends compte que le raisonnement pur ne pèse pas lourd chez moi devant le torrent de l'intuition. Mon intelligence rationnelle me fait parfois penser à un petit village en bambous construit au bord d'une énorme rivière qui déborde régulièrement...ça peut être un défaut. Ma logique, celle qui met « en balance », est finalement bien fragile. A l'inverse, bien sûr, ceux qui sont dans des villes fortifiées sur des montagnes ne risquent pas d'être inondés, mais de manquer d'eau.

L'intuition n'est pas réservée au domaine empirique. Je crois à sa capacité de se mouvoir dans des domaines aussi variés que la gestion, la finance, la médecine, les mathématiques ou même le pilotage des avions. Celui qui sait discipliner son intuition en tant qu'énergie peut l'appliquer à tous les domaines. Je crois possible une circulation des débordements intuitifs-restant dans la métaphore urbaine, mon village peut devenir Venise !

Le problème de ces cent dernières années -darwinisme, taylorisme, consumérisme-, c'est qu'on a remis l'intuition au second plan. »

2.1.3 Une fulgurance, ici et maintenant

Selon Laura DAY, c'est toujours en réponse à une question que l'intuition est activée et offre des informations, sous forme d'images, de sensations, d'impressions ou de symboles.

Avec son expérience et l'usage de son intuition dans le domaine professionnel, le Dr Jean-François MASSON, généraliste homéopathe, participant à des missions pour l'ONG « Homéopathes sans frontières », va nous faire découvrir à quel point l'intuition est fugitive et fragile, qu'elle n'intervient qu'à la condition de ne pas être enfermée dans une habitude, qu'elle nécessite d'être confiant et réceptif, conscient que chaque moment et chaque patient sont uniques, où chaque instant est vécu ici et maintenant.

« Pour tout vous dire, l'intuition, j'en suis victime ! Je ne sais pas d'où elle me vient. Au départ, c'est une qualité que nous avons tous plus ou moins. Mais je la vis personnellement comme quelque chose que je reçois en pleine figure et dont je dois me contenter de prendre note. Dans ma pratique de médecin, j'ai la chance (toujours pour des raisons que je ne comprends pas bien) d'avoir une « innocence » qui fait que je me retrouve devant chaque patient comme si c'était le premier de ma vie. Chaque fois que quelqu'un entre dans mon cabinet, je ressens l'impression de me trouver face à une énigme et d'avoir tout à apprendre, dans un état de réceptivité, une concavité qui sidère.

C'est un drôle de mélange. Je vous dis que j'en suis victime, mais je fais tout pour la préserver...sans être jamais trop sûr de moi. Comme si l'intuition allait de pair avec une certaine vulnérabilité. Cette douce et discrète inquiétude qui m'habite quand je m'interroge sur un patient ouvre des failles intérieures dans lesquelles s'immiscent des moments intuitifs. Quant au phénomène lui-même, je ne sais pas comment l'analyser. Mais je trouve ça passionnant.

Un exemple. Il y a quelques années, on m'amène un petit garçon qui tousse. Une toux sèche. C'est la première fois que je le vois, et tout de suite je demande, sans l'examiner, qu'on lui fasse faire une radio des poumons. Je soigne des centaines d'enfants qui toussent chaque année et je fais faire très peu d'examens complémentaires. Là, j'ai immédiatement su qu'il en fallait un. En fait, il avait une leucémie, qu'on a détectée à temps. Des exemples comme celui-là, j'en ai plein ma besace.

Mais attention : celui qui ne fonctionne qu'à l'intuition dérive très vite. Plus je suis intuitif, plus je dois être rigoureux. Vérifier, encore et toujours. Au début de ma carrière, je ne faisais pas suffisamment confiance à mon intuition, c'est-à-dire que je n'avais pas confiance en moi et laissais toujours passer les deux ou trois petites secondes où, en un clin d'œil, on sait déjà tout. Ce moment est très bref, très discret et nécessite, pour être perçu, que l'on soit disponible, détendu, réceptif, à l'écoute et en même temps concentré, car il faut noter, dans un coin de sa tête, ce que nous disent ces deux ou trois petites secondes.

Le problème la plupart du temps, c'est qu'on a tellement peu confiance en soi qu'on se met tout de suite à réfléchir, évacuant de facto la subtile intuition- alors qu'il faut l'accueillir et creuser. C'est ce que je fais maintenant.

Il m'arrive de « savoir » ce dont souffre un patient avant même qu'il ne soit entré dans mon cabinet. Il y a quelques jours, j'ai senti qu'un homme avait une métastase au poumon bien avant qu'il n'arrive chez moi ! J'ai ressenti une vive douleur inter-costale à l'endroit même où il souffrait. Cette information, cette perception, il est certain qu'il est facile et tentant de l'évacuer : on refuse le rapprochement, on se l'interdit. Moi, désormais, j'en tiens compte. C'est comme si, sans le vouloir, j'entrais dans les émotions et les sensations du patient, je deviens « lui », et si je n'ai pas suffisamment d'informations, je le questionne jusqu'à pouvoir ressentir le symptôme, le visualiser, le circonscrire, à droite, à gauche, l'identifier... ».

2.1.4 L'intuition selon ceux qui l'ont étudiée

A la suite de Bernard BAUDOIN, nous allons examiner les différentes approches de l'intuition selon des philosophes, physiciens, mathématiciens, psychiatres et psychologues, biochimistes et biologistes et enfin historiens. Nous en verrons l'évolution et les changements de point de vue au cours du temps.

Nous commencerons par PLATON (429-347 av. J-C), philosophe grec. Il reconnaît à l'intuition la dimension d'une vraie connaissance, qui selon lui, équivaut à la contemplation du monde intelligible. D'un simple point de vue étymologique, nous pouvons rappeler que « intuition » vient du latin « intuitio », décliné lui-même de « intueri » dont les racines sont « in » c'est-à-dire « en dedans » et « tueri » à savoir « contempler », « regarder attentivement ».

KANT (1724-1804), philosophe allemand, *pour sa part, confère à l'intuition un rôle essentiel puisqu'il l'assimile ni plus ni moins à l'activité perceptive de l'esprit et à ce titre la voit à l'œuvre dans l'expérience sensible de l'individu. A tel point qu'à ses yeux et sous sa plume le mot « intuition » en vient à remplacer le mot « sensibilité ».*

DESCARTES (1596-1650), philosophe, mathématicien et physicien français, *quant à lui, rapproche l'intuition de l'intelligence, comme une perception d'un type particulier, une révélation immédiate et sans intermédiaire, passive, dont le sens profond ne peut être compris sans une certaine éducation (sa « méthode » : le cartésianisme). Il la considère en fait comme la « sensibilité de l'intelligence ».*

POINCARÉ (1854-1941), mathématicien français, considère l'intuition comme « ...le résultat d'une sensibilité esthétique subconsciente qui nous fait deviner des relations cachées ».

BERGSON (1859-1941), philosophe français, donne une dimension nouvelle à l'intuition. Pour lui l'un des premiers paramètres de l'intuition est qu'elle est opposable à l'intelligence, cette dernière ne pouvant avoir accès aux secrets des choses et de la vie. Il déclare que: « Toute connaissance intellectuelle est discriminative, elle sépare un élément d'un autre élément, un état d'un autre état, et la langue – aussi précise soit-elle- ne fait qu'augmenter cette division qui, à la limite, devient de l' « atomisme mental »(...) Si on veut atteindre l'intimité du moi-ce qui est le but de la philosophie- il faut renoncer à le connaître par la pensée rationnelle, qui découpe et mutile, pour l'appréhender dans ses données immédiates par une faculté spéciale : « l'intuition » ». L'intuition est donc pour Bergson une source de connaissance immédiate, hors de toutes présuppositions intellectuelles. A ses yeux elle n'est rien moins que la vérité en soi, l'absolu. C'est pourquoi on considère sa pensée comme une philosophie spiritualiste, car en prônant la suprématie de l'intuition – que Bergson définit comme une science de l'esprit- elle revendique la restauration des valeurs spirituelles menacées par l'intellectualisation et la science.

JUNG (1875-1961): psychiatre et psychologue suisse, donne de l'intuition la définition suivante : « Les gens qui vivent exposés aux conditions naturelles font un grand usage de l'intuition ; elle est employée aussi par 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 ».

D'après Claude DARCHE, « pour Jung, l'intuition provient d'une connexion de la personne, de son conscient, avec les couches les plus profondes de son inconscient, mais surtout de l'inconscient collectif : les archétypes et les symboles. L'inconscient collectif est une véritable banque de données : il a accumulé toutes les expériences de l'univers et de l'humanité. Ainsi l'homme est en possession de bien des choses qu'il n'a jamais acquises par lui-même mais qu'il a hérité de ses ancêtres ». (Extrait de « Libérez votre intuition », édition du Rocher, collection « Age du verseau » 1995).

Jean CHARON, physicien et philosophe français, auteur de « L'esprit, cet inconnu » chez Albin Michel, 1977 ; conçoit un monde bien plus vaste que celui que nous pensions appréhender, composé d'énergie. Rejoignant par certains côtés ce que Jung appelle l'inconscient collectif, Charon considère que chacun des électrons qui nous constituent –

notre corps en contient des milliards, soit le nombre 4 suivi de 28 zéros ; la durée de vie d'un électron étant estimée à un milliard de milliards d'années...soit environ l'âge de l'univers !- est à sa manière une mémoire porteuse d'une infinité d'informations. Les électrons ayant la capacité de communiquer entre eux, l'échange d'informations peut se produire à tout moment, instantanément et en quelque lieu que ce soit, l'éloignement dans l'espace n'ayant aucun effet sur leur diffusion. (...) En ce sens il n'est plus besoin de voir pour savoir, mais simplement d'exister. La connaissance intuitive, ce relais du savoir profondément enfoui dans nos électrons, peut ainsi se priver de nos cinq sens pour transmettre ses messages à notre conscience.

Rupert SHELDRAKE, biochimiste et biologiste britannique, auteur de « Une nouvelle science de la vie », Editions de Rocher, Monaco, 1985 ; avance quant à lui une explication tout à fait nouvelle de la communication intuitive : les « champs morphiques ».

On retrouve aujourd'hui cette notion de connaissance acquise et conservée au fil du temps, accessible dans certaines circonstances à tout un chacun, dans les travaux de Rupert SHELDRAKE, qui en définissant ce qu'il nomme les « champs morphiques » éclaire les phénomènes intuitifs d'une lumière nouvelle. Selon lui, tout système naturel existant a son propre « champ », en quelque sorte la somme d'informations, qui le caractérise.

Tous les échanges, les contacts, les influences entre les individus et un autre, entre un être humain et un animal, ou un végétal, ou plus largement avec une chose –et bien évidemment, par extension, entre deux éléments existants sur le même plan de matérialisation-, dépendent d'une connexion entre un champ morphique et un autre lui correspondant. Dès lors, la transmission d'informations qui a lieu, en parfaite conscience ou implicitement, représente une forme de « mise en harmonie », d'équilibrage des niveaux vibratoires porteurs de connaissance, et se réalise sans aucune limite dans l'espace, mais aussi dans le temps.

Toutes ces approches du phénomène intuitif, bien que différentes, se révèlent complémentaires, en ce sens qu'elles lèvent le voile sur un processus à la fois étonnamment naturel et d'une complexité sans limites.

Costa DE BEAUREGARD (1835-1909), historien français, affirme que « l'univers matériel étudié par la physique n'est pas tout l'univers mais qu'il masque, démontre, et laisse entrevoir l'existence d'un autre univers bien plus primordial, de nature psychique, dont il serait une doublure passive et partielle ».

Et Bernard BAUDOIN de conclure : *Il ressort de ces diverses analyses que nous avons mésestimé jusqu'alors la réalité de notre existence, à la fois dans notre vécu quotidien, l'étendue de nos connaissances- qui se révèlent infinies- et bien sûr la nature indissociable et indispensable de nos capacités intuitives.*

2.1.5 Quand l'intuition vient à la science

Bernard BAUDOIN et Jean-Pierre LENTIN nous exposent dans ce qui suit comment la science a pu s'inspirer de l'intuition et comment elle a parfois des difficultés à reconnaître le rôle déterminant qu'elle a pu jouer dans certaines inventions ou découvertes.

Voyons dans un premier temps avec Bernard BAUDOIN :

Durant des décennies, pour ne pas dire des siècles, la science s'est attachée scrupuleusement à dévaloriser l'intuition, à laquelle elle opposait le raisonnement et la connaissance scientifique. De fait, par essence, l'intuition entre difficilement dans l'une des cases de l'univers scientifique, où tout doit être rationnel, universalisable, communicable, vérifiable, mathématique, avec pour « leitmotiv » l'incontournable souci de la fameuse « preuve ». Autant de paramètres situés à des années-lumière de la spontanéité et de l'immédiateté de l'intuition. Tout semblait donc éloigner conscience scientifique et connaissance intuitive(...). Pourtant à bien y regarder, on observe que toute activité de recherche, faisant appel aux sciences exactes les plus mathématisées, aux protocoles d'expériences les plus élaborés, doit en fait beaucoup à l'intuition, ne serait-ce que dans l'idée même de l'expérience à construire et l'hypothèse initiale émise par le chercheur. En effet, on ne peut manquer de remarquer que le grand savant, généralement, n'est pas celui qui passe son temps en calculs interminables, mais bien cet autre qui « trouve » soudain la connexion, la faille, le système...bref, qui invente une nouvelle loi (...). Depuis toujours derrière les grandes découvertes, les inventions les plus spectaculaires, les innovations de premier plan, il y a certes le travail de passionnés croyant dur comme fer à leur hypothèse, mais aussi, inévitablement, cette lumineuse prescience qui fait qu'à un moment donné on « sait » que l'on est sur la bonne voie, que l'on fait le bon choix quand bien même tous ceux qui nous entourent n'y croient pas.

C'est une idée qui s'impose soudain, un acte manqué qui révèle la solution du problème posé, une erreur de manipulation qui fait brusquement jaillir l'évidence ; c'est la lumineuse prescience qui porte à entreprendre une expérience que personne n'a jamais tentée. C'est l'éclair de génie qui tout à coup, dévoilant un pan complet de nouvelles perspectives, fait franchir un pas de géant à la recherche, témoignant d'une créativité décuplée, portée à son summum.

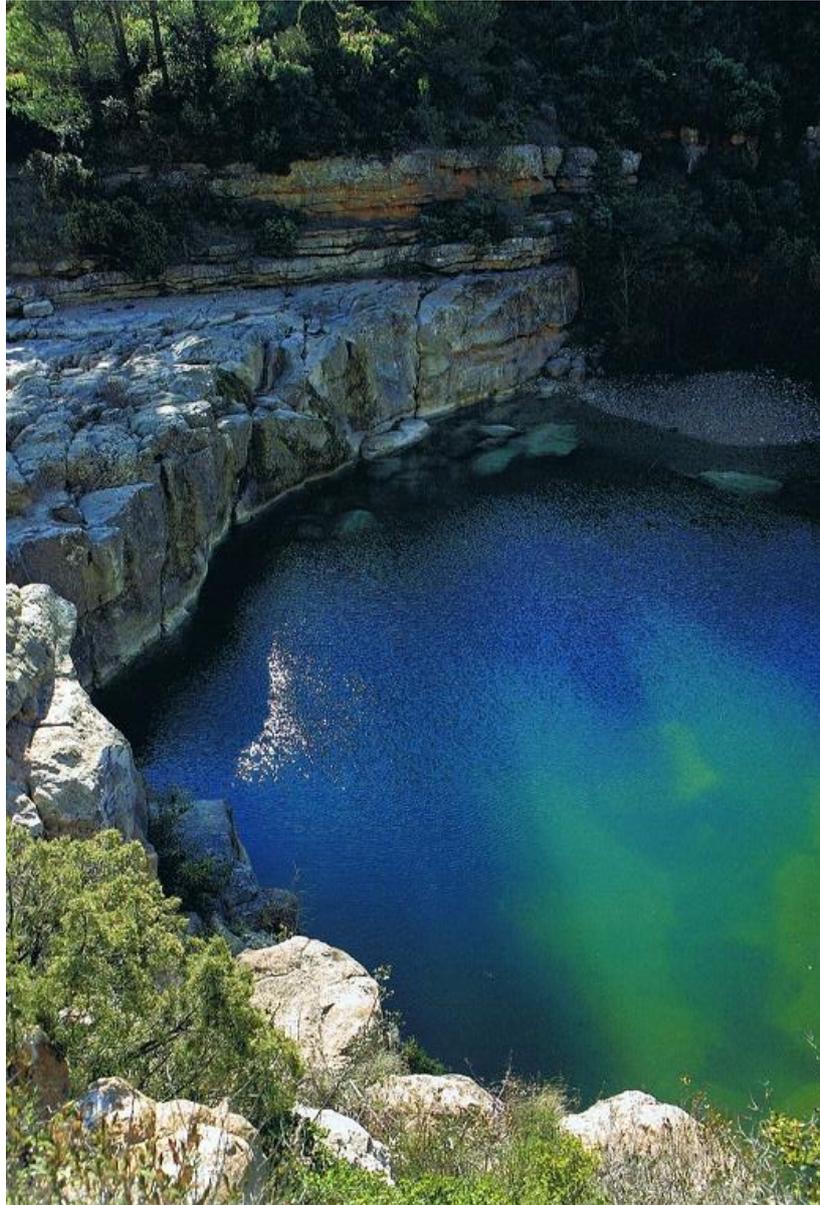
Les exemples ne manquent pas. Depuis ARCHIMEDE, Léonard DE VINCI -« imaginant » le sous-marin, l'hélicoptère ou la bicyclette-, Albert EINSTEIN qui admettait que la vérité scientifique se manifestait d'abord intuitivement, et n'était vérifiée par la logique que dans un deuxième temps, révélant que la théorie de la relativité lui était venue en rêve, jusqu'à

certaines prix Nobel de notre époque, il n'est pas de grand découvreur scientifique qui n'ait reconnu un jour ou l'autre devoir une part de sa réussite à son intuition.

« Il n'y a pas de voies logiques conduisant à ces lois naturelles, seule l'intuition reposant sur l'entendement peut parvenir jusqu'à elles » déclarait EINSTEIN.

Nous poursuivons, dans un second temps avec Jean-Pierre LENTIN :

« L'intuition fait son bonhomme de chemin dans la science. Il est admis qu'elle fournit le carburant, le combustible des résultats scientifiques, une matière première perpétuellement consumée et réduite en cendres dans le haut-fourneau de la machine expérimentale, seule équipée à cracher l'acier de la vérité démontrée. Comment pour l'esprit scientifique, s'explique cet éclair de la pensée ? On le voit comme un « processing parallèle massif de signaux et d'informations ». En d'autres termes, le cerveau appelle une multitude d'informations disparates, restées pour la plupart infra-conscientes ou non répertoriées dans la mémoire, il les fait juste jouer ensemble, un peu comme un orchestre fait sonner simultanément l'ensemble des instruments, et de cette polyphonie jaillit, parfois en une fraction de seconde, une idée, une préférence, une direction, une suggestion, une invention. Certes, c'est une drôle de faculté, une belle performance de nos neurones. Quelque chose que nos meilleurs ordinateurs auraient un mal fou à reproduire, eux qui ne font que déduire, encore et toujours, c'est-à-dire penser de façon linéaire et séquentielle- même s'ils le font beaucoup plus vite que nous. Dans l'intuition, il y a une autre manière d'intégrer les connaissances, une manière, disons, holistique ou holographique. On applaudit, on s'en sert, mais à ce stade, ce n'est pas encore de la connaissance. Le tamis de la méthode expérimentale trie, parmi mille propositions « intuitées », celle qui colle avec la réalité. On l'appellera, si d'autres expériences la confirment, une « vérité ». Et on se racontera qu'on y est parvenu grâce à la logique, à la déduction, au raisonnement. Ainsi la science oublie-t-elle au fur et à mesure la part originelle de l'intuition ».



2.2 Ce qui favorise et ce qui occulte l'intuition

Nous allons étudier ce chapitre sous le regard de divers professionnels ayant recours à l'intuition et nous allons en retirer ce qui, chez eux, la favorise. Ensuite, dans un second temps, nous allons essayer de déterminer ce qui, au contraire, peut l'occulter.

2.2.1 Ce qui favorise l'intuition

Nous avons vu précédemment, dans le point 2.1.3 au sujet du Dr MASSON, que ce dernier, pour laisser jaillir la « subtile intuition » se mettait en état de réceptivité, ici et maintenant, de disponibilité, de détente, d'écoute et de concentration, de spontanéité, de confiance en lui mais sans excès et sans trop se mettre à réfléchir non plus.

Nelly RODI, styliste, anime un réseau de « renifleurs » et d'observateurs qui parcourent le monde à la recherche de l'air du temps. Son atelier produit des cahiers de tendance et de conseils personnalisés pour des industriels, des créateurs et des grands groupes en France et à l'étranger.

Pour elle, la part de l'intuition dans son métier est très importante. Elle entre dans une démarche de création, afin que cette dernière se développe et se renouvelle. On peut énumérer ce qui chez elle suscite l'intuition : le regard, la curiosité, la nuit, le voyage, les cinq sens, les rêves, le vide, ne pas rationaliser, se laisser surprendre, découvrir.

Elle déclare : *« Je dis à toutes mes équipes de ne pas analyser, ne pas réfléchir. Ne pas structurer la pensée, ne pas rationaliser, et faire fonctionner l'instinct. L'intuition a besoin, pour se développer, de certaines conditions. Quand je me mets en concentration, j'éprouve l'envie d'être en phase avec mon environnement : de la musique, de la lumière, des murs blancs, de l'espace, beaucoup de vide, pas d'images qui polluent l'œil. Pour cette activité, il faut se libérer de toutes les images extérieures. Dans mon agence, j'ai besoin d'un climat empreint de spiritualité, presque religieux. Je suis une sorte d'éponge du matin au soir. Même mes rêves m'alimentent, je lis avant de m'endormir, toutes les histoires me nourrissent. Tout est pour moi source d'enrichissement, un pantalon dans le métro, un rayon de lumière dans une chapelle, une couleur sur un mur. Je voyage énormément, c'est fondamental de partir dans le monde entier. (...). La nuit m'inspire. Si on ne regarde que le jour, on se prive d'inspiration et d'émotions. Je me promène. Je rafle l'esprit des lieux où je passe et j'accumule choses et émotions. Les musées aussi sont importants, les sens y sont amplifiés. Tout comme les œuvres d'artistes, les films, la musique, les pochettes de CD, je cherche, j'accumule. Mon métier est fait d'un sixième sens, le septième œil ».*

Dans le livre « La force de l'intuition » de Malcolm GLADWELL, on découvre comment, dans le métier de commercial, l'absence de parti pris et donc la capacité d'accepter l'autre tel qu'il est en dehors de toutes considérations sur l'apparence extérieure peut ouvrir à l'intuition.

Nous allons évoquer l'exemple d'un vendeur de voiture, Bob GOLOMB, directeur des ventes de Flemington Nissan à Flemington, dans le New-Jersey. Ce dernier vend environ une vingtaine de voitures par mois, ce qui est le double de la performance du vendeur moyen. Pour réussir dans ce domaine de la vente, le vendeur doit capter dès les premiers instants de la rencontre avec le client, toutes les informations, les traiter et adapter son propre comportement en conséquence. *« Plus encore que le zèle, c'est l'absence de parti pris qui explique le succès de Golomb, dit Malcolm GLADWELL. Il a beau porter une foule de jugements éclairés sur les besoins et l'état d'esprit d'un client, cela ne concerne jamais l'apparence. Quelle que soit la personne qui entre dans le magasin, il considère qu'elle est susceptible d'acheter une voiture. Il se sert de ses antennes pour déterminer l'état d'esprit de son vis-à-vis. Mais, en même temps, il empêche toute impression émanant de l'apparence physique de l'atteindre. »*

« Il faut éviter d'avoir des préjugés dans ce secteur, m'a dit Golomb à plusieurs reprises, avec un air d'absolue conviction. Ça peut être fatal. Il faut faire de son mieux avec tous les clients. Souvent, les débutants ont des idées toutes faites. Ils pensent qu'ils n'ont qu'à examiner une personne pour savoir si elle a les moyens de se payer une voiture. C'est la pire des choses à faire. Les apparences sont parfois trompeuses. L'un de mes clients est un cultivateur. Au fil des années, je lui ai vendu toutes sortes de voitures. Chaque fois, c'est le même scénario. Nous nous serrons la main pour conclure notre entente, puis il me tend un billet de 100 dollars en me disant : « Apportez-la-moi à la ferme ». Je n'ai même pas besoin d'établir un bon de commande. Mais vous devriez voir cet homme. Avec sa salopette et le fumier qui lui colle aux bottes, il n'a apparemment rien du client intéressant. Pourtant, il est plein aux as. Il arrive aussi qu'un vendeur envoie paître un adolescent. Mais il le regrette quand il voit le jeune revenir plus tard avec papa et maman, et que c'est un autre vendeur qui signe le contrat ».

Autrement dit, la plupart des vendeurs se laissent influencer par l'apparence physique d'une personne et sont dès lors imperméables à toute autre information qu'ils pourraient recueillir au moment de ce premier contact. Golomb, lui, s'efforce d'être plus sélectif lorsqu'il procède à un balayage superficiel. Il se sert de ses antennes pour déterminer l'état d'esprit de son vis-à-vis : décidé ou hésitant, connaisseur ou profane, confiant ou méfiant. Mais, en même temps, il empêche toute impression émanant de l'apparence physique de l'atteindre ».

Martine LE COZ, écrivain, prix Renaudot pour son roman « Céleste », artiste hors norme également graphologue et peintre, désigne les facteurs de l'intuition comme une capacité à être disponible, à laisser la place au vide, à être comme un réceptacle, en se gardant de toute analyse, de toute tentative de structuration, ou de trop d'application à bien faire lorsque l'on crée par exemple.

« J'aime la peinture chinoise depuis mon enfance. Je dessinais déjà mais j'avais tendance à trop m'appliquer et le résultat était fermé. Ça correspondait aussi à mon état d'esprit plus jeune, plus sectaire et tellement plus consciencieux. J'ai découvert le livre de François CHENG : « le Vide et le Plein ». Il m'a redonné la liberté de lire. Je ne m'attendais pas à ce qu'un livre sur la peinture chinoise corrigerait toute ma vie. Mais j'ai tout de suite été persuadée qu'on était dans l'essentiel. Je me souviens d'une phrase de CHENG : « Entre proche et lointain, jette du vide ! ». Elle m'a fait penser au début de la Bible, quand Dieu crée un espace, une ouverture, une liberté « entre les eaux et les eaux ». L'intuition est là. C'est une trouée, qui permet une circulation. La phrase de François CHENG m'est revenue plus tard, quand j'ai travaillé sur TURNER. Lui aussi avait commencé de manière plus que consciencieuse. Il avait même été professeur de perspective, d'une exactitude irréprochable. Puis il a ouvert, ouvert, ouvert...jusqu'à ne plus « peindre que de l'air », comme disaient les critiques. L'intuition est en relation avec l'infini, pas avec le fini. Elle n'a pas de parole. La parole vient après, avec la pensée, avec les mécanismes. Dans l'intuition, il n'y a pas un mot, parce qu'on rejoint la matrice silencieuse. Quand il n'y a pas de mot, pas de temps non plus. On ne s'organise pas encore. On est sauvé de tout ça. En graphologie, l'intuition, justement, se manifeste par des ruptures dans le tracé, une irrégularité. Alors que la pensée logique se traduit par une écriture liée. On attache les idées les unes aux autres. On retrouve le desserrement...Mais il y a une grande différence aussi entre l'intuition et les sensations- ces deux fonctions ne s'entendent pas ! Sur le papier, les personnes intuitives ont tendance à avoir une écriture vive et bousculée, tandis que celles qui fonctionnent sur le sensoriel ont un tracé lourd et stable. On ne peut pas être intuitif quand on est à ce point dans la maîtrise, dans le raisonnement invétéré, dans l'élaboration de sa pensée en permanence. Les intuitifs se creusent pour recevoir ».

Catherine GAYET, thérapeute par le mouvement et la parole, a fait de l'intuition son outil de travail essentiel. Pour elle, la meilleure façon de percevoir l'autre émane de son attitude posturale. Il s'agit d'une écoute extrêmement subtile, humble, dépouillée, libre.

L'humilité et le dépouillement, se faire confiance et quitter ce que l'on a appris, quitter le regard de l'autre, l'observation et l'écoute de l'autre sans rien vouloir pour lui et en le prenant tel qu'il est sont les paramètres indispensables au bon fonctionnement de l'intuition.

« Déjà enfant, j'avais l'intuition de l'autre par le mouvement. Ce n'était pas ses paroles qui me faisaient connaître autrui, mais plutôt la manière dont il regardait, se bougeait, se posait. Avoir de l'intuition, c'est quitter ce que l'on a appris, toute culture que l'on a pu englober, arrêter de lire des livres, de chercher à l'extérieur ce que l'on a à l'intérieur de soi. Avoir de l'intuition, c'est se faire confiance et « entrer en soi », comme dans la parabole de l'enfant prodigue : « alors, entrant en lui-même... » C'est trouver son propre axe, quitter le regard des autres, l'influence des « maîtres ». Après avoir travaillé pendant des années à la barre, le danseur s'élançait librement dans l'espace.

Dans mon travail de thérapeute, je suis envahie par quelque chose de l'autre qui me guide vers telle ou telle partie de lui. Mon travail consiste à rassembler, réunir, relier toute la personne à la manière d'un puzzle, réconcilier toutes ces parties dispersées- mais surtout sans rien VOULOIR pour lui, en le prenant où il en est, avec ce qu'il est. C'est à cette condition seulement que l'intuition peut émerger. Ecoute muette du mouvement, de sa fluidité, l'intuition est affinement de la relation, du regard qu'on porte sur l'autre. Je dirais aussi que l'intuition est singulière, elle dépend de chacun, qui est unique. On peut développer son intuition, mais il faut prendre garde à ne pas basculer dans l'égo, dans la toute puissance de la connaissance de l'autre. Je dirais que l'intuition ne peut exister que si l'on effectue une forme de dépouillement. Elle est liée à la lenteur, à un désir de qualité de vie, et jamais ne pourra naître d'un bouillonnement effervescent ».

Pour Cyrille JAVARY, le vide et le laisser faire ouvrent à « l'im-motion » et sont de véritables incitateurs d'intuition.

« Dans la peinture chinoise il y a toujours plus de vide que de plein. Si vous regardez La Joconde, vous vous dites que c'est drôlement beau, que DE VINCI avait un sacré talent, et aussi que jamais vous ne dessinerez comme ça. Vous restez à l'extérieur. Dans un tableau chinois, il y a tellement de vide que vous avez la place d'y entrer et de terminer l'œuvre dans votre cœur. Le vide du tableau permet une im-motion, c'est-à-dire le contraire d'une émotion : il produit quelque chose à l'intérieur du cœur et cette im-motion, née d'un regard, c'est bien une intuition.

Confucius disait : « quand je parle d'un triangle, je montre un angle. Si l'élève n'est pas capable de me trouver les deux autres angles, il peut s'en aller ». Dans le Yi Jing c'est pareil, sa fonction est de déclencher quelque chose. C'est un incitateur.

L'aiguille de l'acupuncteur ne « fait » rien, contrairement à un médicament ou à un massage, qui agissent. L'aiguille ne fait rien d'autre qu'inciter le processus de guérison qui s'était engourdi et avait laissé la place aux attaques microbiennes. Les rhumes nous passent

constamment par le nez, mais nous nous en débarrassons constamment. Sauf quand le système immunitaire ne fait pas son boulot. L'un des idéogrammes les plus courants pour écrire l'aiguille d'acupuncture est formé de la combinaison de deux idéogrammes : le signe du métal et le nom de l'hexagramme 30 : Inciter. Le tableau incite, Confucius incite...

L'idéogramme qui désigne le point d'acupuncture s'utilise aussi pour désigner le vide. Ça s'écrit avec des caractères qui signifient « trou » ou « tanière ». Ce qui nous met sur une autre piste intuitive. A l'origine, il s'agissait du trou dans lequel s'installent les hibernants. L'hibernation est un phénomène qui a toujours fasciné les Chinois. Ça va tellement bien avec leur souci taoïste d'économiser son énergie pour vivre le plus longtemps possible ! Que des animaux puissent rester trois mois sans manger ni bouger, en gardant une température minimale, avec le cœur à l'extrême ralenti, voilà qui leur paraissait fantastique. Et comme les Chinois sont observateurs, ils ont remarqué que ces animaux ne choisissaient pas n'importe quelle tanière pour hiberner. Avec une forme d'intuition archaïque très sûre, ils tiennent compte de l'énergie tellurique qui court partout à la surface de la terre. Quelquefois, cette énergie fait des tourbillons stables, comme dans certains remous de rivières. C'est là qu'il faut se mettre. Et, métaphoriquement, c'est là aussi qu'il faut planter l'aiguille d'acupuncture ».

S'établir en nous et cultiver le silence, ne pas voir que soi, calmer son mental sont, nous allons le voir avec Nadia HAMAM, de la revue Nouvelles Clés, selon SATREM et SRI AUBINDO, des prédispositions requises ouvrant l'esprit à nos facultés intuitives, le yoga intégral étant la voie qu'ils proposent.

SATREM déclare que, en effet: *« L'intuition, ce savoir inné est malheureusement englouti dans un « vacarme sournois, un tourbillon épuisant, mais jamais épuisé, où il n'y a place que pour nos pensées, nos sentiments, nos impulsions, nos réactions- lui, toujours, lui, énorme gnome qui envahit tout, voile tout, n'entend que lui, ne voit que lui (et encore) et dont les thèmes perpétuels, plus ou moins alternés, peuvent donner l'illusion de la nouveauté » : le mental.*

Et Nadia HAMAM de poursuivre, *« aussi le premier travail du yoga pour SRI AUBINDO est-il de respirer largement pour briser cet élan mental qui ne laisse filtrer qu'un seul type de vibration pour connaître l'infinitude multicolore des vibrations.*

« C'est-à-dire le monde enfin et les êtres tels qu'ils sont, et un autre nous-mêmes qui vaut mieux que ce qu'on pense. Ce qu'il faut, c'est clarifier le passage entre le mental extérieur et l'être intérieur » (SRI AUBINDO).

Pour ce faire, il faut nous établir en nous et cultiver le silence. Nous ne savons pas qui nous sommes, et encore moins ce dont nous sommes capables ou non. Alors, nous pouvons nous apercevoir qu'une force souterraine gère, organise, précisément, selon un ordre qui lui est

propre et qui peut nous paraître incompréhensible. Et pour cause, cette force agit avec une sagesse et une prévision dont notre mental, notre sens logique, raisonnable, sont tout à fait incapables. Purifier notre intuition des déformations de notre mental abusif, voilà une étape décisive du yoga intégral. Au départ, l'intuition sera engluée dans des imitations effrontés du mental qui s'amuse à nous faire prendre ses lubies pour des révélations. Puis, à mesure que nous cultivons le silence, la transmission sera claire, correcte et efficace. Nous nous tromperons de nombreuses fois, et cela fera partie du long chemin de tout chercheur, mais notre implacabilité et notre foi, l'authenticité de notre intention nous aideront à installer un rapport juste et digne avec notre intuition, voix de notre vraie nature, notre nature divine ».

Laura DAY, dans son livre « Guide pratique de l'intuition » préconise, dans la période où l'on fait les exercices qui ont pour objectif de faire émerger l'intuition, de prendre soin de notre corps et de notre esprit, en leur portant attention et repos. Il s'agira, par exemple, de se concentrer le plus possible sur des choses qui nous font du bien, de manger de bonnes choses, d'aller nous promener, de faire de l'exercice, de nous étirer et de nous détendre, de nous faire masser, de dormir lorsque l'on en éprouve le besoin.

Elle insiste également sur une écoute de nos cinq sens et de toutes nos perceptions, proposant des exercices en conséquence, par exemple en prenant note ou en enregistrant nos sensations au moment même où l'on en fait l'expérience : le toucher, l'odorat, l'ouïe, le goût, la vue ; les sensations, les pensées, les souvenirs, les sentiments.

« Tout ce que vous percevez - c'est-à-dire tout ce que vous sentez, ressentez, dont vous rêvez, dont vous vous souvenez, dont vous avez l'intuition, en bref tout ce que vous remarquez - a un sens. Tout.

Parce que nous sommes des créatures de plus en plus coupées de notre environnement par la haute technologie, nous avons perdu contact avec nos cinq sens et notre intuition. Parce qu'également nous sommes continuellement bombardés de stimuli extérieurs, nous avons appris à trier et à éliminer la plupart des informations que nous recevons. Nous ne pouvons pas non plus échapper à l'influence de notre société qui définit, par son langage et ses conventions, ce qui est accepté comme « réel » ».

Les « accélérateurs » d'intuition d'après Bernard BAUDOIN sont de plusieurs ordres, il les nomme : Les « *stimulateurs* » positifs.

Ce sont les facteurs et paramètres qui stimulent, confortent, renforcent, le phénomène intuitif dans ce qu'il a de naturel et vital pour notre équilibre. *En un mot, ils « développent » nos facultés intuitives. Par leurs actions ciblées et convergentes, ils renforcent notre positivité, décuplent nos moyens, soutiennent notre propension à l'activité, contribuent à une plus grande ouverture d'esprit. Ils instaurent de fait une concentration de nos énergies et favorisent la « re-connexion » à notre source profonde.*

Depuis les pensées positives, jusqu'aux habitudes de vie régénérées, en passant par l'image que l'on a de soi-même, le droit de grandir que l'on s'octroie, ou encore les techniques d'épanouissement du mental et du corps, les « accélérateurs » de l'intuition sont nombreux, qui chacun à leur manière contribuent à multiplier et enrichir nos perceptions intuitives pour en faire des atouts de notre vécu au quotidien.

Avant tout, il faut vouloir faciliter le processus intuitif, accentuer notre réceptivité, accroître nos facultés d'écoute et d'émission, multiplier les phénomènes intuitifs, revenir à une écoute de soi-même, c'est-à-dire aller vers une autre façon de penser, de vivre, de « voir ».

Il faut également laisser faire, laisser agir notre énergie, laisser « parler » notre intuition.

Pour tous ces points, les moindres instants et fonctions de notre quotidien sont concernés : les fonctions corporelles (respiration, alimentation, sommeil..), les fonctions de l'esprit (intelligence, réflexion...), les fonctions d'éveil (intellect, spiritualité...).

« Ce n'est que sur ces éléments de base, libérés de tout poids et de toutes tensions, que l'intuition peut pleinement et harmonieusement s'exprimer, dit Bernard BAUDOIN. Le meilleur moyen de « préparer le terrain » à l'intuition consiste donc à examiner attentivement ces divers paramètres basiques de notre vie, pour en corriger les éventuelles dysharmonies qui sont habituellement autant de freins à une expressivité pleine et entière ».

Voyons maintenant les fonctions basiques selon B. BAUDOIN, qui sont : respirer, manger, dormir, penser et être à l'écoute de soi.

RESPIRER : respirer oxygène le cerveau, irrigue les poumons ; si les fonctions sont optimales les conditions sont réunies pour détendre et relaxer le corps, maintenir l'équilibre vibratoire de tous les organes ; si la respiration n'est pas harmonieuse les fonctions cérébrales en souffrent, les performances corporelles diminuent, la résistance naturelle faiblit. *« Il est essentiel de ramener la respiration à son taux maximal de transfert d'énergie ».*

MANGER : le choix, la préparation, la dégustation des aliments et des plats est un besoin physique mais aussi un enseignement, une initiation au corps de chaque jour ; si l'on mange mal, il y a des répercussions sur les facultés mentales.

DORMIR : c'est le cerveau qui décide. Il sait quand le corps a besoin de récupérer. Il prévient par le bâillement, la torpeur. Il est recommandé de ne pas y résister si possible, même s'il s'agit de dormir plusieurs fois en 24 heures. Bon nombre d'intuitions surviennent pendant le sommeil, dans cette phase particulière que l'on nomme « état alpha » comme nous le verrons plus tard.

PENSER : *« Nos pensées sont à notre image ...et nous sommes à l'image de nos pensées .Plus nos pensées seront pures, dénuées d'ombres et de recoins obscurs, plus nous serons en paix et en harmonie, aussi bien avec les autres qu'avec notre environnement et bien sûr avec nous-mêmes ».*

ETRE A L'ECOUTE DE SOI : *« Etre naturel, penser naturel, respirer naturel, manger naturel...autant de fonctions qui nous rapprochent jour après jour de notre essence profonde, de notre identité propre, de ce que nous sommes réellement. Cela revient à dire qu'il ne sert à rien de compliquer les choses : pour retrouver sa vraie dimension, notre existence doit absolument s'inscrire dans la fluidité, dans le flux et le reflux harmonieux des énergies qui commandent et alimentent notre vie. Ce qui pourrait se résumer par la formule suivante : le plus naturel et authentique est le plus simple ».*

Etre à l'écoute de soi c'est aussi être plus attentif, plus sensible, plus scrutateur dans l'analyse de nos perceptions les plus intimes, de tout ce qui nous vient du dedans de nous-mêmes et affleure à la surface de notre conscience, comme, par exemple : une simple réaction épidermique au toucher d'un objet, un trouble particulier à la vue d'une situation insolite, une réaction infime non exprimée en apprenant telle nouvelle, un réflexe instinctif en réponse à un mot ou une phrase d'un de nos interlocuteurs de la journée.



Nous allons voir maintenant dans la partie suivante ce qui occulte l'intuition en commençant par *Les « stoppeurs » défensifs* selon Bernard BAUDOIN.

2.2.2 Ce qui occulte l'intuition

Les « stoppeurs » défensifs, étouffant l'intuition, selon Bernard BAUDOIN sont le doute de nous-mêmes et de nos capacités expressives comme de notre capacité intuitive, l'inhibition et les peurs de toutes sortes, l'inertie et l'immobilisme, notre passé et nos divers héritages culturels et éducatifs.

L'inhibition, bien que jouant un rôle protecteur est bien souvent destructeur. C'est une redoutable impuissance fonctionnelle, incontournable « paralysie psychique » qui parfois s'empare de nous, qu'il s'agisse d'un manque de maturité ou d'un « flottement » culturel, qui génère de l'incertitude, et vient nourrir la peur.

La peur « est sans conteste le facteur bloquant le plus « performant »- et donc le plus problématique- en matière d'inhibition. La peur sous toutes ses formes, depuis les plus anodines jusqu'aux plus complexes ; la peur de l'instant, au quotidien, ou la peur tellement énorme qu'elle en devient insurmontable ; la peur d'aimer ou de quitter, de changer ou de communiquer, de l'absence ou de la présence, du vide ou du trop-plein...en un mot, la « non-maîtrise » de tout ce qui passe à portée de la conscience. Cette peur de vivre qui n'est autre, en fin de compte, que la peur de la liberté, de la mouvance des choses qui, par essence, sont perpétuellement en mouvement et ne se figent jamais.

L'inertie et l'immobilisme sont également au nombre des facteurs sclérosant pour l'intuition. Ils puisent leurs justifications dans nos expériences passées, dans nos conflits internes, nos frustrations et nos angoisses, nos dépressions larvées ou nos désarrois dès lors que nous envisageons l'avenir.

Et puis comment ne pas évoquer tout ce que nous ont légué nos parents et notre culture, nos proches et notre famille, les enseignements que nous avons reçus et leurs barrières contraignantes, les refoulements qu'ils ont engendrés...comme autant de limites à la création, donc à l'intuition. En d'autres termes, tout un passé qui s'impose trop souvent comme une chape de plomb étouffant le présent ».

Nous pouvons noter que, pour Laura DAY également, ce qui limite la créativité limite l'intuition. Un des facteurs obstruant notre créativité est, selon elle, la technologie moderne : *« Notre créativité est étouffée par la technologie moderne- publicité, vidéo, télévision- qui fournit à notre cerveau, sans qu'il ait à en faire l'effort, la part de rêve et de distraction dont il a besoin ».*

Comme on l'a déjà vu, rester dans des habitudes annihile l'intuition, ainsi le Dr MASSON reste en état d'ouverture et de réceptivité tout au long de sa journée : *« Je me retrouve devant chaque patient comme le premier de ma vie ».*

Le manque de confiance en soi, l'agitation, la projection sur autrui de ses propres désirs et de ses peurs et un égo trop dimensionné occultent l'intuition selon Jean-Paul CAUVIN et Eliane GAUTHIER.

Jean-Paul CAUVIN est un ancien acteur, devenu moine bénédictin puis conseiller en image, c'est un artiste de la relation ouvert à tous les possibles.

« Pour tenter de savoir à quel moment je suis le plus intuitif, aucune réponse claire ne m'est apparue. Cela dit, je sais bien que les plus grandes intuitions que j'ai eues, dans ma vie professionnelle notamment, me sont venues dans des moments de calme et non pas de stress. Il faut avoir confiance en soi. Je sais seulement désormais que, lorsqu'on calme son

état intérieur, on se met à l'écoute! Il me semble que tout ce qui est du domaine du désir et de la projection sur autrui empêche d'être intuitif ». Il rejoint ainsi Catherine GAYET dans le chapitre précédent, en 2.2.1.

Eliane GAUTHIER est actrice pour enfants et voyante.

Pour elle, *« l'intuition juste est une réponse que nous portons au plus profond de nous, dans ce lieu de silence intérieur accessible seulement par la méditation, la prière, le décrochement de l'égo en tant que bruit. Mais nous sommes aussi un mélange de peurs et de désirs qui font écran à cette véritable intuition »*. Nous nous rapprochons en cela de Bernard BAUDOIN.

Avec Malcolm GLADWELL, dans son livre « La force de l'intuition », nous allons découvrir d'autres critères empêchant l'intuition de se révéler comme celui de trop vouloir chercher des informations, de trop analyser et également, le fait de prendre des notes.

Quand moins vaut plus :

« Moins vaut plus. Il ne sert à rien de submerger les décideurs d'informations : l'excès de renseignements ne favorise pas la compréhension, au contraire, elle lui nuit. Pour prendre de bonnes décisions, il faut filtrer ». Van RIPER.

Un chercheur, Stuart OSKAMP, s'est intéressé à l'impact que pouvait représenter l'accumulation d'informations sur le jugement menant une expérience avec un groupe de psychologues à qui il a donné de plus en plus d'informations sur un sujet, en quatre étapes successives. Pourtant, au fur et à mesure des étapes, leur évaluation de la personnalité du sujet n'était pas plus précise. Dans l'ensemble, le résultat n'a jamais dépassé 30% de bonnes réponses. *« En fait, rapporte OSKAMP, leur degré de confiance n'avait aucune commune mesure avec la pertinence de leur jugement. Ils recueillent et examinent beaucoup plus d'informations que nécessaire car cela les rassure. Pourtant ça altère la pertinence de leur jugement et de leurs décisions »*.

Le fait de prendre des notes :

« Rappelez-vous, propose Malcolm GLADWELL, le serveur qui s'est occupé de vous la dernière fois que vous êtes allé au restaurant ou l'inconnu qui était assis à côté de vous dans le bus ou tout autre étranger que vous avez remarqué récemment. Il est fort probable que vous pourriez les repérer parmi un groupe d'individus, au cours d'une séance d'identification au poste de police par exemple. Lorsqu'on évoque le visage d'une personne, il se représente aussitôt à l'esprit, sans qu'on n'ait aucun effort à faire. Il s'agit d'un exemple classique de connaissance inconsciente.

Si en revanche, avant de passer à la séance d'identification, vous devriez faire par écrit une description détaillée de la personne en question - couleur des yeux, des cheveux, forme du visage, tenue vestimentaire, etc.-, croyez-le ou non, mais vous auriez beaucoup de difficulté à la reconnaître. L'acte consistant à décrire le visage court-circuite la capacité naturelle à le reconnaître visuellement. Le psychologue Jonathan W.SCHOOLER, l'un des premiers chercheurs à avoir examiné ce phénomène, parle d'éclipse verbale. Une partie du cerveau, l'hémisphère droit, pense en images, tandis que l'autre, l'hémisphère gauche pense en mots. Le premier est beaucoup plus apte à traiter la physionomie que le second.

Lorsqu'on utilise des mots pour se représenter un visage, on fait passer la pensée de l'hémisphère droit à l'hémisphère gauche : on stocke des données dans la mémoire verbale, qui supplante alors la mémoire visuelle. Le problème se pose quand on tente ensuite de reconnaître visuellement le visage : on est alors obligé de puiser dans la mémoire verbale, laquelle est beaucoup moins fiable. Vous reconnaitriez immédiatement Marilyn Monroe ou Albert EINSTEIN si on vous montrait leur photo. Je parie même qu'en ce moment vous les visualisez clairement. Mais il en irait autrement si vous deviez lire une description détaillée de leurs visages. L'être humain possède une mémoire instinctive pour ceux-ci. Il s'en écarte et la perd dès qu'il a recours aux mots.

SCHOOLER a démontré que l'éclipse verbale ne porte pas seulement ombrage à la faculté de reconnaissance des visages. Considérons l'énigme suivante : un homme et son fils subissent un grave accident de voiture. Le père est tué sur le coup, tandis que le garçon est emmené d'urgence à l'hôpital. « Mais c'est mon fils ! » s'écrie le docteur qui reçoit l'enfant. Qui est ce médecin ?

Ou encore celle-ci : une énorme pyramide d'acier inversée se tient en parfait équilibre sur sa pointe. Le moindre mouvement la fera basculer. Un billet de 100 euros se trouve coincé sous la pyramide. Comment faire pour retirer le billet sans faire tomber la pyramide ?

Prenez quelques instants pour réfléchir à cette question. Puis, sur une feuille de papier, décrivez la façon dont vous vous y êtes pris pour tenter de résoudre la question. Ne ménagez pas les détails sur votre stratégie, les différentes solutions auxquelles vous avez songé, etc.

SCHOOLER a procédé à une expérience semblable auprès de deux groupes de sujets ; il leur a présenté une même série d'énigmes à élucider, en demandant aux premiers de simplement les résoudre et aux seconds de réfléchir à leur processus de résolution et de les décrire sur papier. Le chercheur a constaté que les sujets du second groupe ont découvert 30% de solutions de moins que les autres. Bref, quand on tente de s'expliquer par écrit, on diminue considérablement ses chances d'avoir un éclair de génie pour résoudre une énigme- tout comme le fait de décrire un visage par écrit nuit aux chances de le reconnaître lors d'une séance d'identification. (Soit dit en passant, on peut retirer le billet en le détruisant d'une quelconque façon, soit en le brûlant, soit en le déchirant). Une énigme qui demande à être élucidée par la logique tire parfois bénéfice d'explications ou de justifications. Mais un

problème dont la solution repose sur un éclair de génie ne fonctionne pas selon les mêmes règles. « Dans ce cas, l'analyse peut avoir un effet littéralement paralysant, rapporte SCHOOLER. Certains types d'expériences fluides, intuitives, et non verbales sont très fragiles ». Si on se met à réfléchir au processus, on perd le fil ».

Poursuivons, si vous le voulez bien, avec Malcolm GLADWELL pour voir ensemble les effets du conditionnement et sa capacité à ouvrir ou à fermer notre intuition.

« Supposons que je sois professeur et que je vous demande de venir passer un test de langue à mon bureau, lequel se trouve au bout d'un long couloir. Votre tâche consiste à faire, à partir des séries ci-dessous, dix phrases grammaticalement correctes d'au moins six mots chacune. Prêt ? Allez-y.

- 01 il pour elle s'inquiéter toujours jamais*
- 02 de provenir Floride oranges les température*
- 03 balle la lancer silencieusement doucement très*
- 04 jeter souliers remplacer vieux tes là-bas*
- 05 il observer gens toujours surveiller les*
- 06 être gentils ils solitaires jamais mais*
- 07 tapis le homogène gris être souris*
- 08 je être maintenant nous étourdi que ce*
- 09 jouer bingo être intéressant chanter au*
- 10 au soleil le faire rider les raisins donner des*

Plutôt simple, n'est-ce pas ? Dans les faits, pourtant, une fois l'épreuve terminée, vous sortiriez de mon bureau beaucoup moins pimpant qu'à votre arrivée et vous longeriez le couloir bien plus lentement. Ce test aurait ni plus ni moins influencé votre comportement.

Si vous regardez de nouveau les phrases, vous remarquerez que des mots tels que préoccuper, Floride, vieux, solitaire, gris, bingo et rider y sont disséminés. Sous prétexte de vous faire subir un examen de langue, j'ai incité l'ordinateur très puissant de votre cerveau - votre inconscient d'adaptation- à penser au processus de vieillissement. Votre cerveau ne s'est pas donné la peine d'informer le reste de votre esprit de sa soudaine obsession, mais il a pris très au sérieux toutes ces notions relatives à la vieillesse, au point de vous pousser à vous conduire comme une personne âgée. D'où le soudain ralentissement de votre allure.

Cette expérience de conditionnement a été conçue par John BARGH, un brillant psychologue de l'université de New York. En collaboration avec ses collègues Mark CHEN et Lara BULLOWS, il a mené d'autres études du même genre, dont certaines encore plus fascinantes, afin de comprendre ce qui se passe dans cette enceinte inaccessible qu'est l'inconscient d'adaptation.

Les trois chercheurs ont notamment soumis deux groupes d'étudiants de premier cycle universitaire à un test de langue semblable au précédent. Des mots tels qu'agressivement, hardi, grossier, déranger, harceler, importuner, transgresser étaient dispersés dans le texte destiné au premier groupe, tandis que les étudiants du second groupe étaient exposés à des termes comme respect, prévenant, apprécier, patiemment, céder, poli, courtois. Puisque le conditionnement est sans effet si l'on en est conscient, les chercheurs ont veillé à ce que les étudiants n'aient aucune idée de ce qui était réellement mesuré.

Une fois le test fini, chaque étudiant avait pour instruction d'aller prendre contact avec le responsable de l'expérience afin de recevoir d'autres directives. Mais arrivé devant son bureau, il devait attendre qu'il termine sa conversation avec un tiers qui bloquait littéralement l'entrée de la pièce. BARGH voulait vérifier lequel des deux groupes attendrait le plus longtemps avant d'interrompre la conversation : celui des étudiants conditionnés par les mots de politesse ou celui des sujets conditionnés par les mots d'impolitesse. Il en savait assez sur l'étrange pouvoir de l'inconscient pour supposer qu'il y aurait une certaine différence dans le temps d'attente, mais il ne croyait pas qu'elle serait importante. Les membres du comité de l'université chargé de contrôler les expériences faites sur les êtres humains lui avaient fait promettre que la conversation inopportune durerait au plus dix minutes.

« Nous pensions que les membres du comité plaisaient, se rappelle BARGH. Après tout, les sujets étaient des New-Yorkais. Ils avaient certainement une patience limitée. Nous nous attendions à ce que la différence entre les deux groupes soit de l'ordre de quelques secondes, d'une minute au plus ».

Mais BARGH et ses collègues se trompaient. Les sujets conditionnés par les mots impolis ont interrompu la conversation au bout de cinq minutes en moyenne environ, tandis que la grande majorité de ceux qui avaient été conditionnés par les mots polis -82 %- n'ont jamais interrompu la conversation. Si l'expérience n'avait pas pris fin au bout de dix minutes, qui sait combien de temps ils auraient patienté dans le couloir, en souriant aimablement.

« L'expérience se déroulait juste devant mon bureau, reprend BARGH. J'ai dû écouter la même conversation des centaines de fois. J'en avais marre, mais marre ! La personne à qui l'expérimentateur parlait faisait semblant de ne pas comprendre ce qu'elle était censée faire ; pendant dix minutes, elle posait les mêmes questions, revenait sans cesse sur les mêmes choses ». -BARGH grimace à cet étrange souvenir.-« ça a duré tout un semestre. Et l'étudiant conditionné par les mots restait là à attendre » ».

Continuons avec Malcolm GLADWELL pour étudier cette fois comment nous lisons les émotions sur un visage et comment elles peuvent y apparaître ; puis nous verrons comment le stress et l'absence de recul peuvent entraîner un « autisme temporaire » et une cécité psychique sélective, occultant toute intuition.

« L'opinion que nous nous faisons d'autrui constitue sans doute la forme de compréhension immédiate la plus courante et la plus importante. Chaque fois que nous sommes en présence d'une personne, nous nous mettons à imaginer ce qu'elle pense et ressent. Nous interprétons facilement les expressions du visage ».

Les expressions faciales sont régies par un système réflexe distinct, qui échappe à tout contrôle conscient. Paul EKMAN psychologue, chercheur de San Francisco, et son homologue FRIESEN, ont élaboré un système de codification des mouvements faciaux (le FACS, pour Facial Action Coding System), un ouvrage de cinq cent pages qui répertorie de nombreuses combinaisons des 43 unités de base ainsi que les règles pour les lire et les interpréter, un document allant de la variation de la texture de la peau entre les yeux et les joues (renflements, poches et rides), à la série des mouvements possibles des lèvres (élongation, rétrécissement, étirement, etc.), à la distinction cruciale entre les sillons sous-orbitaires et les sillons nasaux-labiaux, etc. Des professionnels de tous les horizons utilisent le FACS. Il faut des semaines pour en maîtriser le contenu et seules cinq cents personnes dans le monde ont reçu l'homologation qui les autorise à l'utiliser pour effectuer leurs travaux de recherche. Il est clair que les expressions faciales constituent une source d'informations considérable sur les émotions.

Allant même plus loin, selon EKMAN *« le visage d'une personne ne se contente pas de traduire ses sentiments, il peut aussi en être la source. EKMAN, FRIESEN et GOTTMAN ont fait une expérience. Ils ont formé deux groupes de sujets qu'ils ont reliés à des appareils mesurant la température du corps et le rythme cardiaque, fonctions physiologiques qui varient en cas de colère, de tristesse et de peur. Les sujets du premier groupe avaient pour consigne de se souvenir d'expériences particulièrement stressantes, tandis que ceux du second groupe devaient se contenter de faire des mimiques de colère, de tristesse et de peur. Les deux groupes ont pourtant eu les mêmes réactions physiologiques et vécu les mêmes émotions. Ces résultats ont de quoi laisser sceptique, car on tient pour acquis qu'une émotion est d'abord et avant tout une expérience intérieure qui éventuellement se reflétera sur le visage. On croit que le visage exprime le résidu de l'émotion. Les recherches ci-dessus démontrent que l'émotion progresse également dans le sens opposé et qu'elle peut commencer sur le visage. Celui-ci n'est pas le tableau d'affichage des sentiments profonds. C'est leur associé à part entière dans le processus affectif. Voilà une considération qui a d'énormes implications pour l'interprétation des sentiments, motivations et émotions d'autrui ».*

Tout dépend donc de ce que l'on pense et ressent et de ce qu'on lit sur le visage d'autrui, qui on le voit est plus complexe qu'il n'en a l'air, la personne exprimant sur son visage une émotion réellement ressentie ou non.

Il existe une maladie qui affecte très précisément la lecture des émotions sur le visage d'autrui : l'autisme. Une personne atteinte d'autisme est incapable de lire et encore moins d'interpréter les expressions faciales, car elle ne les voit pas.

Dans le cas de certaines bavures policières, GLADWELL a pu conclure que le stress, l'influence de ce que l'on ressent et de ce que l'on pense entraînant une mauvaise lecture des expressions faciales et le manque de recul et de temps pouvait produire un « autisme temporaire » et une cécité psychique sélective, occultant totalement toute intuition.

L'ouvrage d'un criminologue de l'université du Missouri, David KLINGER, « Into the Kill Zone », rassemble des interviews de policiers relatant le traumatisme vécu lorsqu'ils ont dû faire usage de leur arme au cours de leur carrière (en Amérique, 90 % des policiers terminent leur carrière sans jamais s'en être servi), suscitant chez eux un accès d'autisme.

Les policiers, ayant pris part à une fusillade, ont tous relaté une acuité visuelle extrême, un rétrécissement du champ visuel, une perte de l'ouïe, une impression de ralentissement du temps. Ces réactions sont celles typiques d'un organisme en situation de stress extrême. *« Lorsque la vie est en jeu, le cerveau limite de façon draconienne la portée et la quantité d'informations qu'il doit traiter. Le son, la mémoire et la compréhension globale sont sacrifiés à une perception amplifiée de la menace. Leurs sens s'étaient condensés, aiguisés et fixés sur le danger auquel ils étaient concentrés »*, remarque GLADWELL.

On note, d'après Dave GROSSMAN, ancien lieutenant-colonel, que lorsqu'un être humain subit un stress qui améliore sa performance, son rythme cardiaque se situe entre cent quinze et cent quarante-cinq battements à la minute. *« Au-delà de cent quarante-cinq battements à la minute, les ennuis commencent. Les capacités motrices complexes se mettent à faire défaut, ce qui engendre des troubles de la coordination. A cent soixante-quinze battements à la minute, les problèmes cognitifs tombent en panne, dit GROSSMAN. Le cerveau moyen- la partie du cerveau que l'on partage avec tous les mammifères, dont le chien -l'emporte sur le cerveau antérieur. Avez-vous déjà essayé de parler à une personne en colère ou qui à peur, autant parler à un chien. En situation de stress extrême, lorsque le rythme cardiaque s'élève à plus de cent soixante-quinze battements à la minute, le champ de vision se rétrécit au minimum, l'agressivité augmente de façon inutile, l'organisme n'effectue plus automatiquement toutes ses fonctions physiologiques habituelles-les intestins se vident, par exemple, car le corps estime que ce contrôle n'est plus essentiel-, le sang se retire de la couche musculaire externe et se concentre dans la masse musculaire centrale, pour former une sorte d'armure et limiter les saignements en cas de blessure. Dans cet état, l'être humain devient maladroit et se trouve sans défense. C'est à cause des conséquences physiologiques désastreuses du stress extrême que de nombreuses villes américaines ont interdit à leurs policiers de se lancer dans des poursuites automobiles à très grande vitesse. Bien entendu, le risque de frapper des innocents pendant la poursuite a aussi fait pencher la balance, car chaque année environ trois cents Américains perdent accidentellement la vie pendant une chasse à l'homme. Mais ce qui se produit après est tout aussi dangereux, sinon plus, car les policiers sont alors dans un état d'alerte redoutable »*.

2.3 Rôle et importance de l'intuition

2.3.1 Une fonction vitale, un sens à part entière

Nous allons aborder à présent la fonction de l'intuition. Certains n'hésitent pas à avancer qu'elle est notre sixième sens. SCHLUMBERGER, DAY et BAUDOIN quant à eux nous expliquent qu'elle est une fonction même du vivant. Une faculté de survie guidant les peuples primitifs, que nous avons, dans notre vie moderne, enfouie voire transformée. On pourrait dire que ce mode de perception à part entière serait non seulement le sixième sens mais aussi le premier de nos sens.

Jean-Philippe SCLUMBERGER fait partie des anciens de la recherche sur la télépathie en France. Il a travaillé avec le professeur MARQUELIER sur la transmission d'images ou de pensées à l'Institut métaphysique international puis dans des groupes animés par André MARCOTTE, qui allèrent jusqu'à ouvrir, dans les années soixante-dix, des cours de télépathie. *« Beaucoup de gens disparaissaient dès qu'ils se rendaient compte que la télépathie marchait, par peur qu'on puisse lire dans leur tête ! note-t-il aujourd'hui avec humour comme si l'impossibilité de la chose était connue de tous.*

L'intuition est capable de découvertes radicalement nouvelles, passant sans raisonnement, préférant entrer en résonance par la sensation globale du corps plutôt que par le sens visuel, le plus « mental ».

Savoir non par l'observation mais par le « sentiment » demande une adhésion, une empathie, un rapport profond proche de cette relation que certains cavaliers ont avec leur monture, très spéciale, et purement intuitive.

Il nous a semblé que l'intuition relevait d'une qualité précédant de très loin la conscience humaine. D'une fonction même du vivant. Avec beaucoup de prudence, car aucune preuve scientifique ne sera peut-être jamais apportée, nous avons coutume de dire qu'une amibe est très probablement intuitive ! Du coup, nos recherches faisaient de la télépathie un cas particulier de l'intuition, décrite ici comme la capacité pour un être, même non conscient, de se diriger spontanément vers les zones qui lui sont les plus favorables et d'adopter des stratégies nouvelles.

Chez les peuples qui n'ont pas développé un mental spéculatif et analytique, les ethnologues ont presque toujours repéré une familiarité totale avec ce genre de phénomène. Les Bushmen, par exemple, ont une faculté télépathique absolument naturelle et ils s'étonnent

que nous ne l'ayons pas. Dans le cheminement de la civilisation, cette qualité a été assez rapidement recouverte par la fonction religieuse et, très tôt en Occident, par la fonction analytique. Notre intuition n'a pas disparu. Progressivement sublimée, elle est devenue inspiration artistique ou scientifique, ou union avec la divinité, reconnue dans la plupart des grandes religions et même très précisément désignée dans le bouddhisme sous le nom de « prajna », l'intuition transcendante, source de toutes les fonctions vitales ».

Bernard BAUDOIN :

« L'intuition est sans doute l'une de nos richesses les plus essentielles. De fait, des études très sérieuses rapprochent l'intuition de certains phénomènes psy et la comptent au nombre des facultés les plus secrètes et les plus authentiquement humaines. La vie de tout individu repose sur sa perception, sa compréhension et son interprétation de ce qui l'entoure. Nos cinq sens et la compréhension qui en découle devient notre « réalité ». Mais est-ce que la réalité n'est que ce que nous pouvons comprendre ? L'intuition n'est la résultante d'aucun de nos cinq sens. La science a montré que ce que nous percevons n'est pas toujours ce qui existe vraiment. Ainsi, on ne perçoit pas les rayons X, pourtant la science prouve qu'ils existent. Admettre que l'intuition est un mode de perception à part entière nous ouvre le mental.

De fait, à y regarder de plus près, l'intuition est partout. Et de plus loin que remonte la mémoire des hommes il en a toujours été ainsi. Dans toutes les sociétés, à tous les âges de notre civilisation – et même de celles qui nous ont précédées-, on trouve trace de références à des sujets particulièrement intuitifs, capable de « sentir » les choses ou les êtres, d'avoir soudain une vision sur ce qui va advenir, sur les bons ou les mauvais moments pour entreprendre telle ou telle action.

De ces êtres sans éducation particulière, au contraire très proches de la nature et de l'essence des choses, à fleur de sensibilité, recevant curieusement des sortes de « signes ». On trouve notamment chez certains peuples primitifs des traces de ces comportements étranges, où se mêlent instinct et inconscient, qui font qu'à un moment donné on « sait » les choses, sans même y avoir pensé auparavant ».

Laura DAY :

« L'intuition est un processus non linéaire et non empirique pour recueillir et interpréter des informations en réponse à une question. L'intuition est notre sixième sens. Nos cinq sens glanent des informations autour de nous. L'intuition perçoit elle des choses sans avoir recours aux cinq sens, ni aux processus mentaux mais elle s'en appuie pour les interpréter. Au même titre que nos autres sens, l'intuition est avant tout un outil de survie. Elle a pour but de

nous transmettre instantanément des informations. A l'époque où notre vie était plus précaire, la survie d'un individu dépendait grandement de sa capacité à capter et à comprendre son environnement. Aujourd'hui, nous avons tendance à nous en remettre à nos facultés les plus « sophistiquées » ou plus « civilisées ». Souvenons-nous cependant que les sens les plus fiables sont ceux qui se développent en premier. Ainsi notre sens du toucher se développe avant celui de la vue ; quant à notre intellect, il se développe en dernier. La nature nous dit sur quoi nous pouvons compter pour survivre et, si nous avons de l'intuition, c'est qu'il y a une raison ».

2.3.2 Un phénomène aux multiples visages

A la source de toute invention il y a le raisonnement mais aussi une part de données n'ayant aucun rapport avec la pensée, l'intellect ou la conscience. L'imagination intuitive a joué et joue encore un rôle non négligeable dans les travaux de grands penseurs, inventeurs et créateurs.

« Dans de nombreux cas, ce serait l'intuition qui serait génératrice d'idées, d'inventions, fournissant à l'imagination la matière à ses développements créatifs » déclare Bernard BAUDOIN.

On peut citer comme exemple BAUDELAIRE s'en remettant à son inspiration qui ne cessait de le harceler, BEETHOVEN qui prétendait écrire sous la dictée d'un esprit, ou Albert EINSTEIN révélant, nous le rappelons, que sa théorie de la relativité lui était venue en rêve.

Au niveau intellectuel, Bernard BAUDOIN nous dit que : *« L'intuition doit être considérée comme le point de départ de la connaissance, le fondement initial sur lequel l'esprit porte ensuite son analyse réflexive et crée des concepts, établit des rapports entre les sensations ».*

Véritable inspiration, l'intuition, nous l'avons vu, joue un rôle majeur dans des domaines variés tels que la science, l'art, la philosophie, la spiritualité, allant des créateurs aux penseurs, des chercheurs aux psychologues.

2.4 Intuition et conscience



Après avoir expérimenté sur moi-même le livre de Laura DAY, « Guide pratique de l'intuition », consacré à des exercices destinés à apprendre à conscientiser son intuition, je vous propose d'expliquer à la suite d'Huguette GUERMONPREZ, ce que l'on entend par intuition inconsciente et intuition conscientisée. Puis nous étudierons, avec Catherine BALANCE, Bernard BAUDOIN et Laura DAY, l'intérêt de remonter, à notre conscience, notre intuition.

Un petit exercice nous sera également proposé, préambule du chapitre 4 qui traitera des exercices possibles pour développer notre intuition, que ce soit en la rendant consciente (en apprenant à l'interpréter) ou simplement en essayant de la faire émerger.

Huguette GUERMONPREZ, psychologue clinicienne, coach-formatrice en relations humaines répartit l'intuition en six grandes catégories comme six étapes allant crescendo : l'intuition non-consciente, l'intuition conscientisée, l'intuition professionnelle, l'intuition créatrice, l'intuition empathique et enfin l'intuition divine.

Nous nous intéresserons ici aux deux premières catégories dont la première est « l'intuition non-consciente ». Décrite dans le livre de Rupert SHELDRAKE « Ces chiens qui attendent leur maître », c'est celle dont vous ne saurez peut-être jamais qu'elle vous a sauvé la vie en vous détournant d'un accident de la route ou tout simplement du chômage en vous faisant opter pour la bonne entreprise.

La deuxième catégorie est « l'intuition conscientisée ». « *Pour que votre « petite voix » puisse consciemment se faire entendre dans votre vie, il faut certes d'abord reconnaître qu'elle existe...Mais tant que vous penserez qu'il s'agit d'un don, rare et miraculeux, vous ne serez pas assez motivé. Alors qu'il s'agit d'une capacité naturelle, qui peut se développer !* », affirme Huguette GUERMONPREZ.

Dans son livre « Etre intuitif », Catherine BALANCE donne quatre conseils pour conscientiser son intuition (résumant d'après GUERMONPREZ tous les ouvrages destinés à ce sujet):

1° Demandez : une fois la question posée en vous-même, laissez la réponse venir tranquillement et acceptez-la, et s'il y en a plusieurs, fiez-vous à vos sentiments ;

2° Devinez : exercez-vous régulièrement à deviner : qui sonne, qui arrive, ce qui survient... ;

3° Réduisez vos choix au jeu du « oui ou non ? » et tenez-vous à ce qui vous vient spontanément ;

4° Posez-vous une question par soir : avant de vous endormir, habituez-vous à interroger votre subconscient, de la façon la plus détendue possible, puis guettez la réponse en vous réveillant.

Bernard BAUDOIN expose quant à lui que : « *L'intuition enrichit subitement notre conscience d'informations auxquelles nous n'avions pas accès auparavant, éclairant notre présent sous un jour nouveau.*

L'intuition n'est rien moins qu'un révélateur interne de ce que nous sommes réellement, sans doute l'un des moyens les plus sûrs et précis de nous découvrir et de nous comprendre, de percevoir avec une acuité particulière ce qui en d'autres circonstances reste caché sous le voile de l'immédiat et des apparences.

En toute circonstance sa vocation première est de nous apporter des informations, de nous révéler une vérité cachée ».

Il nous recommande de considérer l'intuition davantage comme une aide potentielle à solliciter dans notre vécu quotidien que comme une bénédiction du ciel, soudaine et totalement incontrôlable.

D'après lui, comme d'après GUERMONPREZ, DAY et BALANCE, on peut délibérément et sciemment provoquer l'intuition. Ils se rejoignent pour déterminer que l'intuition est incitée en réponse à des questions que l'on se pose. C'est d'ailleurs le sujet principal du livre de Laura DAY.

En effet, l'intuition est jaillissante et spontanée, mais elle n'a rien de sauvage ou d'improvisé car elle intervient toujours, sinon à un instant précis, du moins à point nommé : elle « répond » littéralement à une interrogation particulière : elle apporte une solution partielle ou globale à un problème donné.

« Nous pensons être dans un état de passivité vis-à-vis de l'intuition, elle nous implique directement dans la production de celle-ci, quand bien même cela s'effectue hors de toute conscience » note Bernard BAUDOIN.

Ce qui compte c'est de disposer d'assez d'éléments pour que s'enclenche le processus intuitif, d'où la nécessité des exercices.

Le livre de Laura DAY, « Guide pratique de l'intuition », est consacré à des exercices destinés à apprendre à conscientiser son intuition.

Voici les 7 étapes du développement de l'intuition qu'elle expose :

1° S'OUVRIR

2° REMARQUER

3° FAIRE COMME SI

4° FAIRE CONFIANCE

5° NOTER

6° INTERCEPTER

7° INTEGRER

Elle propose d'aider à discerner quand on est dans l'intuition et quand on est dans la raison, les pensées, les sentiments ou les émotions, qui occulteraient la lecture que l'on pourrait faire de sa propre intuition.

« Quelqu'un est intuitif quand il utilise consciemment son intuition dans sa vie quotidienne ou professionnelle car tout le monde utilise inconsciemment son intuition sans arrêt. Pour se servir plus efficacement de son intuition, il s'agit d'amener l'information qu'elle vous fournit à un niveau où votre conscient peut l'interpréter. La maîtrise de ce pouvoir inconscient demande du travail et quelques conseils. Chercher intuitivement c'est être ouvert aux perceptions sans en espérer quelque chose. Aucun sentiment n'est attaché à l'intuition. S'il y a colère ou peur, ou s'il y a « je devrais » ou « il faudrait que » on est dans la raison et plus dans l'intuition ».

2.5 Fonctionnement de l'intuition

La science, durant ces vingt dernières années particulièrement, cherche à comprendre et à expliquer le phénomène de l'intuition. Reconnaisant en elle l'un des trésors majeurs de l'être humain, que les penseurs, philosophes et créateurs affirmaient depuis longtemps. Elle essaye d'expliquer le fonctionnement de l'intuition, d'en cerner le processus qui, en des instants précis, enrichit subitement notre conscience d'informations auxquelles nous n'avions pas accès auparavant.

Nous avons vu que l'intuition est un révélateur d'informations, un sens à part entière. Elle répond à un problème donné.

Elle a une période de mûrissement, variable dans le temps selon la complexité des informations à traiter, où s'interpénètrent et se rencontrent des données d'ordre matériel, physique, psychique et spirituel. *« Ce travail se fait en silence, loin des lumières et des urgences, des tâches quotidiennes dévolues à nos cinq sens »* précise Bernard BAUDOIN.

Puis une réponse émergera, l'intuition, sorte de « fusion », de « résumé » optimal de tous les paramètres connus, dans lequel l'intellect n'a pris aucune part. Ce jaillissement de l'intuition, note encore B.BAUDOIN, *« est en soi un phénomène hors du temps et de l'espace. Tout n'est que sensation et vibration dans cette manifestation d'un type particulier, non mesurable, inquantifiable, et pourtant d'une telle présence que notre esprit et par là notre être tout entier lui sont soudain dédiés ».*

Voyons maintenant ce que la science apporte comme premiers éléments de compréhension rationnelle au phénomène de l'intuition.

2.5.1 Les deux hémisphères, explications scientifiques

Ce n'est que vers les années 80 qu'on a pu voir des chercheurs explorer véritablement les possibles causes et le mode opérationnel du processus intuitif, rompant les *a priori* ayant pu exister auparavant entre science et intuition et le peu de recherches effectuées jusqu'alors.

On doit en partie cette remarquable avancée au biologiste américain Roger SPERRY, qui démontre le rôle imparti à chacun des deux hémisphères de notre cerveau, ce qui lui vaudra le prix Nobel de physiologie en 1981.

Nous allons voir, comme nous l'avons évoqué dans le chapitre « esprit rationnel, esprit intuitif » qu'il s'agit bien de complémentarité entre les deux hémisphères. En effet, Roger SPERRY va démontrer leur égale importance, sans délaisser l'hémisphère droit, où les deux hémisphères cohabitent, coopèrent et collaborent étroitement reliés par 200 millions de fibres nerveuses du corps calleux.

« La biologie cérébrale confirme ainsi ce que les psychologues et les philosophes savaient depuis longtemps par intuition : l'individu approche la réalité selon deux types de fonctionnements complémentaires, le rationnel et l'intuitif » confirme Michel GIFFARD.

Voyons, si vous le voulez bien, en détails le rôle de chacun des deux hémisphères. L'hémisphère gauche coordonne la partie droite du corps. Bernard BAUDOIN notifie : *« Y sont dévolus le verbal, le quantitatif, et l'analytique ; c'est la part de l'approche rationnelle, de l'étude, de la prévision, de l'organisation, de l'ordre et de la logique ; c'est là que les perceptions sont traduites en représentations cohérentes et structurées ; c'est l'univers de la méthode, des enchaînements de cause à effet ; c'est là que s'élaborent le calcul, l'écriture »*.

L'hémisphère droit, quant à lui, coordonne la partie gauche de notre corps. En dépendent *« le visuel, l'artistique, l'intuitif ; c'est le lieu de la pensée non encore codifiée dans le langage, de la compréhension n'ayant pas encore de forme, de la création des concepts ; c'est le monde de la musique, des images, des couleurs, de la perception immédiate de la réalité, globale, et spatiale, intuitive, de l'imagination ; c'est là que les idées s'associent les unes aux autres, s'interpénètrent avant toute intellectualisation »*.

Il est intéressant de s'interroger sur l'influence peut-être sclérosante que pourrait avoir un hémisphère gauche trop développé ou trop utilisé, dans le processus de l'émergence de l'intuition. En effet, comme nous l'avons étudié au chapitre 2.2.2 « ce qui occulte l'intuition », nous pouvons mieux comprendre cette expérience menée par le psychologue SCHOOLER, où, je vous le rappelle, le fait de décrire par écrit une réponse à une énigme ou le visage de quelqu'un augmentait les erreurs et ralentissait les réponses, faussant les premières perceptions que les individus avaient eues du visage ou de la réponse de l'énigme.

Bernard BAUDOIN poursuit : « *Porté par ses fascinantes découvertes, SPERRY ira jusqu'à affirmer que l'hémisphère droit est spécialement dédié au sensoriel et que son développement en terme de créativité peut atteindre des limites jusque-là insoupçonnées, affirmant qu'« une simple impression, une intuition, une image mentale, équivaut à un millier de mots soigneusement organisés en une savante démonstration ».*

A tel point que l'on en vient aujourd'hui à se demander si le langage, la structuration et la rationalisation à outrance- ce qui est l'apanage de cette fin de siècle-, et plus globalement l'hémisphère gauche, ne restreignent pas, ne bloquent pas nos capacités psychiques en posant à longueur de temps des barrières aux aptitudes naturelles de l'hémisphère droit. Le contexte émotionnel et intuitif dans lequel fonctionne cette partie de notre cerveau demande en effet à être dégagé de toute entrave pour accomplir pleinement son travail, en parfaite simultanéité avec l'hémisphère gauche. »

Les travaux de Rupert SHELDRAKE, également dans le champ d'expérience en biologie et biochimie cellulaire, ont redéfini le phénomène intuitif. Par ses « champs morphiques », qui sont « des mémoires d'informations spécifiques collectives », il émet l'hypothèse de la « causalité formative » tendant à démontrer que, dit Michel GIFFARD, « *l'univers comporterait deux constituants : l'énergie-matière et l'information (expliquant ainsi le fonctionnement de l'intuition). Il serait alors possible d'avoir accès « au génie des autres » et à l'information de l'univers, sans limite de temps et d'espace, la seule limite étant la « faculté de résonance » et le niveau de conscience de chacun. ».*

SHELDRAKE détermine la capacité pour tout un chacun d'utiliser cette aptitude à la résonance avec les humains, comme avec tout ce qui nous entoure, pour accentuer le processus de « transmission d'informations »...dont l'intuition est l'une des formes les plus directes et chargées de sens.

Pour lui, le phénomène intuitif est un accès temporaire à un champ d'informations donné. Le « branchement » sur la source d'information s'effectuerait donc par le biais de la mise en résonance –sous diverses formes possibles- de l'hémisphère droit avec ladite source. Il conçoit la possibilité d'une prise de contact directe aux savoirs et aux connaissances acquises à ce jour, accès aux informations quasi en permanence dans la vie quotidienne.

2.5.2 Les ondes alpha, la relaxation et les rêves

Voyons maintenant quels sont les moments propices à l'émergence de l'intuition qui vont de la production d'ondes alpha à la relaxation en passant par les rêves.

Il est assez difficile de caractériser ces moments car ils sont souvent fonction des circonstances, de la situation en cours, de l'urgence de ces dernières. Par contre, il est possible de cerner l'état psychique et mental dans lequel il est idéal de se trouver pour que le processus intuitif se déclenche. De nombreuses études sur le cerveau humain ont démontré que ce dernier traverse différentes phases en vingt-quatre heures. Phases qui sont dévolues tour à tour à l'action, la réaction, la récupération, la concentration, l'expansion... et qui sont liées quotidiennement au fonctionnement de notre corps et de notre esprit.

Les ondes alpha :

L'intuition prenant naissance au plus profond de nous, elle peut émerger aux moments où nous sommes le plus disponible. Il s'avère que ce moment est ce que l'on appelle l'« état alpha ». Pour en comprendre l'importance, Michel GIFFARD explique :

« Quand on mesure l'activité électrique du cerveau humain par l'électro-encéphalographe et que l'on réalise une corrélation avec l'état de conscience de la personne (pas exemple, lors de l'étude scientifique du sommeil et des rêves), les résultats suivants sont obtenus :

-Ondes bêta : fréquence supérieure à 14 hertz ; amplitude 10 à 50 micro-volts. Elles correspondent à l'état de conscience ordinaire, tournée vers l'extérieur ;

- Ondes alpha : fréquence de 7 à 14 hertz ; amplitude 100 micro-volts. Elles correspondent à l'état de conscience intériorisé, de calme sensoriel et mental, de relaxation profonde physique et psychique ;

- Ondes thêta : fréquence de 4 à 7 hertz ; amplitude 200 micro-volts. Elles correspondent aux phases de sommeil léger et sont utilisés en chirurgie dans le contrôle de la douleur ; elles facilitent les perceptions extrasensorielles ;

- Ondes delta : fréquence inférieure à 4 hertz ; amplitude supérieure à 200 micro-volts. Elles caractérisent le sommeil profond et les états d'inconscience. »

L'état alpha correspond donc à la phase qui précède ou qui suit immédiatement l'endormissement. C'est au cours de cette sorte de « parenthèse » que surviennent fréquemment les bonnes idées et intuitions, images et sensations, dans ce moment où nous ne sommes plus tout à fait éveillés mais pas encore endormis. C'est une configuration espace-temps où tout notre être semble le plus réceptif à la fragile complexité du message intuitif.

« On peut considérer l'état alpha comme une porte entrouverte sur notre être le plus profond, sur notre vérité et notre réalité les plus intimes, dont toute intuition est à la fois le reflet et le messenger » dit B. BAUDOIN.

La relaxation :

Mais à l'état naturel, cet « état alpha » ne dure que quelques instants par jour, lorsqu'on s'endort et lorsqu'on se réveille.

Pour chercher à se mettre volontairement en « état alpha » on va essayer de modifier son rythme cardiaque, sciemment, pour que le cerveau produise des ondes alpha, afin de se trouver en état de veille et de sommeil. La relaxation en est l'un des moyens. B.BAUDOIN nous en expose les bases :

« Alors qu'à l'extérieur tout n'est que vitesse, compétition, accélérations et rythmes effrénés, la relaxation redonne une place à la détente corporelle, au relâchement bienfaiteur, à l'apaisement des pensées ; elle instaure une distanciation salvatrice, marque un temps d'arrêt, cerne une parenthèse. Réunir le corps et l'esprit, lisser les tensions et les problèmes jusqu'à la disparition de la gêne et de la douleur, rétablir la libre circulation des énergies, laisser le champ libre aux émotions, dégager le mental des préoccupations qui l'encombrent et le submergent...tels sont les bienfaits d'une relaxation accomplie dans des conditions optimales.

Mais au-delà de la décontraction musculaire, la relaxation est à l'origine d'une forte production d'ondes alpha. Ce qui revient à dire que la relaxation est une voie toute trouvée pour stimuler et provoquer l'intuition.

Encore faut-il s'entendre sur ce que l'on nomme « relaxation ». Il n'est pas utile de se disperser dans une multitude de pratiques. L'important est de ne jamais oublier que le but recherché est uniquement le ressourcement, le retour à des sensations les plus épurées possible, le rappel au silence intérieur, à l'acte conscient, à l'unité du corps et de l'esprit dans le moindre geste ou la plus petite pensée. Qu'il s'agisse de respirer, regarder, sentir, écouter, chaque fonction doit retrouver le temps nécessaire à son plein accomplissement.

La formule bien connue « ici et maintenant », que nous devons au zen, est particulièrement adéquate en matière de relaxation.

Rien ne doit plus compter que l'instant présent, que l'épaisseur du moment, que la réalisation en cours... jusqu'au présent suivant.

La relaxation est un fascinant retour à cette simplicité initiale qui se résume en un seul mot « être » ».

La stimulation et le développement de certaines pratiques et techniques comme la relaxation ou la méditation seront une aide précieuse pour parvenir à l' « état alpha ».

Le sommeil et plus particulièrement le rêve, nous allons le voir, peuvent pour leur part, contribuer à l'émergence de l'intuition.

Le rêve :

Période non négligeable dans les occupations de nos journées, le sommeil représente en moyenne... le tiers de notre vie. Activité de récupération, destiné à régénérer nos énergies et gommer certaines fatigues de notre corps, les spécialistes s'accordent pour dire qu'il est bien plus que cela. *« C'est en réalité d'une part cachée de notre existence dont il s'agit, qui loin d'être secondaire est totalement complémentaire de celle que nous passons à l'état de veille. Les études les plus récentes démontrent clairement que pour bien vivre il faut commencer par bien dormir... et que pour donner pleinement son sens au sommeil il faut bien rêver » déclare B. BAUDOIN.*

Le sommeil est l'une de nos fonctions les plus vitales. Pour bien dormir il faut se coucher lorsque les signes annonciateurs de sommeil apparaissent (bâillements, tête lourde, yeux qui pleurent...) et se réveiller naturellement lorsque l'on a plus sommeil. En effet, c'est notre cerveau qui nous endort et nous réveille en fonction des besoins de notre organisme.

Le sommeil...n'est pas réservé qu'à la nuit. De fait, il est préférable, si possible, de s'endormir à chaque fois que l'on a sommeil, même si c'est en journée et même si c'est plusieurs fois par jour. Notre cerveau sait, lui, ce dont nous avons besoin et nous envoie des signaux. Le fait de « débrancher la prise » dans la journée nous recentre sur nous-mêmes et recale nos énergies. On se sent plus détendu et plus tonique, prêt à redémarrer une journée.

Notre sommeil est traversé de cycles, d'une durée variable d'un individu à un autre, allant de 90 à 120 minutes. Chaque nuit est une succession de ces cycles. Un cycle comprend plusieurs phases : l'endormissement (production d'ondes alpha), le sommeil léger (ondes thêta), le sommeil profond (ondes delta), le sommeil très profond (ondes delta), le sommeil paradoxal et le rêve.

A la fin de chaque cycle, la durée de la phase du sommeil paradoxal et donc du rêve varie de 15 à 20 minutes selon les individus.

Ainsi que le résume Claude DARCHE : *« Notre corps est paralysé, à l'exception des extrémités des mains, des pieds, et de la face. En état de sommeil paradoxal ou de rêve, la détente physique est totale et une substance très puissante nous est inoculée du cerveau, qui bloque les commandes motrices et nous immobilise. Dans le cas contraire, nous vivrions physiquement nos rêves. (...). La température du cerveau au début de chaque tranche de sommeil paradoxal monte soudain au-dessus de la température de l'état de veille. Cette*

chaleur du cerveau humain en train de rêver implique un taux élevé de métabolisme cérébral, ce qui est essentiel à la vivacité de l'esprit et à l'intelligence. Tout cela démontre que le rêve n'est nullement un état d'hypoactivité du cerveau ; il s'agit, au contraire, d'un état de vie cérébrale et psychique intense ! ».

« Le rêve se révèle être bien plus qu'une simple suite d'images venant s'imprimer sur l'écran de notre conscience endormie : bien mieux, c'est une porte qui s'ouvre soudain, un chemin d'initiation à part entière, qui nous ramène à la source de notre être, et par là même de notre intuition. » affirme B.BAUDOIN.

Pour lui, le rêve est un déclencheur d'intuitions, hautement symbolique, signifiant, porteur de message. Il est un temps dédié à l'imagination, à l'inspiration, à la création, aux idées synthétiques et à l'intuition. Noter ses rêves, en prenant le temps de se réveiller, de laisser les rêves nous revenir à la conscience peut être un moyen idéal pour laisser notre être s'exprimer pleinement, au grand jour, une méthode de « consultation de l'inconscient » qui tend simplement à prendre davantage en compte la partie cachée de notre être dans son cheminement de tous les jours, à l'intégrer désormais consciemment dans notre chemin de vie.

Nous allons aborder, dans le point suivant, les risques d'avoir et d'utiliser l'intuition sans aucune empathie pour autrui.

Nous verrons également qu'être intuitif ne rime pas forcément avec facilité intellectuelle.

2.6 Les limites et les risques de l'intuition

2.6.1 Intuition sans empathie

L'empathie est la faculté intuitive de se mettre à la place d'autrui, de percevoir ce qu'il ressent. Il est possible d'être intuitif, sans empathie, où la souffrance de l'autre laisserait indifférent.

Certains professionnels comme Eliane GAUTHIER et Fabien OUAKI restent très vigilants quant à l'utilisation de leur intuition. Ils veillent à ne pas être nuisibles pour l'autre et à l'emmener vers le positif de sa vie. Eliane GAUTHIER, voyante, nous explique sa démarche dans son travail.

« L'avenir n'est écrit que si l'on ne fait rien pour le changer. Il m'a semblé que je pouvais au contraire, avec mon langage, l'écoute de l'inconscient et des symboles qui me passaient des petits messages, décoder innocemment cette réalité présente en l'autre, parfois recouverte par ses problèmes, et aller vers les informations positives pour l'aider à ne pas provoquer dans l'avenir ce qu'il avait vécu dans le passé, en travaillant sur ce passé, sur lui.

C'est une imposture de prédire l'avenir ; en revanche l'inconscient est comme un phare qui éclaire la route. Il y a un choix.

Il faut un état de grâce- évitant la connotation spirituelle, j'emploie le mot silence- pour toucher ces réponses sans les déformer et les embarrasser avec tout ce qui s'interpose comme idées préconçues, apparences, influences, pressions conscientes ou non, etc.

Mais face à une autre personne, il y a un problème plus grave : ce n'est pas seulement la question de l'intuition qui se pose, mais celle de la créativité de notre pensée dans l'avenir. Si en restituant une intuition vous appuyez sur le négatif, vous devenez coauteur de cette négativité, vous l'orchestrez et risquez fort de la faire s'incarner dans l'avenir de l'autre ».

Fabien OUAKI pour sa part déclare : *« Attention de ne jamais mettre un super-intuitif au pouvoir sans sérieux contrôle. HITLER, STALINE, MAO étaient de très grands intuitifs. Certains s'imaginent qu'intuition et empathie vont forcément ensemble. Faux ! L'intuition est un torrent intérieur qui déboule, une lampe rouge qui s'allume, une porte qui s'ouvre, une sensation. Alors que l'empathie vous fait sentir la souffrance de l'autre. Rien à voir. Hélas ! ».*

Pour conclure sur ce point, Huguette GUERMONPREZ renchérit au sujet d'HITLER et de MAO dont les souffrances d'autrui les laissaient froids :

« Avoir de l'intuition ne garantit pas un haut niveau d'humanité. Les niveaux supérieurs d'intuition vous font forcément entrer en résonance avec l'autre. Transformé en réceptacle, humble, silencieux, sans volonté de contrôle sur autrui, vous franchissez un seuil capital, qui est peut-être tout simplement celui de l'amour ».

2.6.2 Intuition sans connaissance

Jean-François MASSON, le docteur généraliste homéopathe que nous avons déjà cité précédemment, n'envisage pas un instant de se contenter de son intuition sans continuer à travailler, à chercher, à se perfectionner dans son domaine professionnel. Pour lui, au contraire, avoir autant d'intuition le renforce dans une vigilance de tous les instants afin de ne pas verser vers un sentiment de toute puissance et de faire reculer toutes sortes de peurs.

« Plus je suis intuitif, plus je suis rigoureux, plus je travaille. Pour que l'intuition puisse se lâcher, se libérer, il faut d'abord s'appuyer sur quelque chose de solide et donc beaucoup travailler. C'est ça qui permet d'échapper à la peur - et de se libérer du mental! Les grands visionnaires, qu'ils soient musiciens, scientifiques ou thérapeutes, travaillent et étudient sans relâche, et c'est parce qu'ils travaillent beaucoup qu'ils sont rassurés et que leur intuition peut émerger...Et puis je crois que le sentiment de toute puissance stérilise la véritable intuition.

L'intuition professionnelle nécessite des années de pratique et de travail.

Ce qui m'aide aussi à ne pas basculer, c'est de revenir sur terre : humain, humus et humilité ont la même racine. Pour utiliser son intuition, il faut beaucoup d'humilité. Dans ces moments-là, tout va très vite ! ».

2.6.3 On ne peut pas tout expliquer

« L'être humain est un peu trop prompt à fournir des explications pour des choses qu'il est dans le fond incapable d'expliquer ». GLADWELL

Il peut arriver que, pour diverses raisons, l'intuition soit faussée. Certaines de ces explications comme les préjugés, les peurs, le manque de confiance en soi, la projection de ses propres désirs, notre éducation et d'autres encore ont déjà été vues dans le chapitre 2.2.2 « ce qui occulte l'intuition ».

Pourtant, on ne peut pas toujours, sans dénigrer l'intuition pour autant, expliquer pourquoi on a eu une intuition, pourquoi on n'en a pas et, surtout est-ce que l'idée qui vient d'émerger en est une.

Dans le domaine de l'inconscient, on ne peut pas tout expliquer.

Ainsi nous expose Malcolm GLADWELL : « *L'être humain ne soupçonne pas la toute puissance de sa compréhension immédiate. Or, pour en prendre la pleine mesure, il doit admettre sa fragilité, il doit reconnaître que les produits de son inconscient sont à la merci d'influences subtiles.*

Trop souvent l'être humain accepte d'emblée ses premières impressions, car il lui semble quasi impossible de maîtriser ce qui surgit dans son inconscient. Alors qu'au contraire il peut agir sur le contexte de sa compréhension immédiate et, ce faisant, sur son intuition. C'est ainsi qu'on évite de faire des erreurs ».

Pour illustrer mon propos, je vous propose de suivre une expérience qui a été menée il y a plusieurs années par le psychologue Norman R. MAIER semblant confirmer cette tendance, relatée par M.GLADWELL.

« Dans une pièce remplie de meubles, d'outils et d'objets divers, deux longues cordes pendaient du plafond. L'espace entre les cordes était tel que si l'on tenait l'extrémité de l'une d'elles on ne pouvait pas atteindre l'autre. Les sujets participant à l'expérience devaient trouver quatre façons de tenir les deux cordes en même temps en utilisant les objets mis à leur disposition dans la pièce.

La plupart des participants ont imaginé trois solutions assez facilement. Dans un cas, ils tiraient l'une des deux cordes au maximum, l'ancrent à une chaise, puis attrapaient le bout de l'autre corde. Dans un autre, ils attachaient une rallonge électrique (ou tout autre lien présent dans la pièce) à l'une des deux cordes, avant de saisir l'autre. Enfin, ils tenaient l'une des deux cordes et accrochaient l'autre au moyen d'un outil comme une perche. Mais le quatrième procédé n'a été découvert que par quelques personnes : il fallait balancer l'une des deux cordes comme un pendule, aller chercher l'autre et attendre que la première revienne pour l'attraper.

Quand après avoir trouvé les trois premières solutions, le sujet calait, MAIER le laissait mariner pendant une dizaine de minutes avant de traverser la pièce pour aller ouvrir une fenêtre. Au passage, il attrapait l'une des deux cordes et la faisait balancer légèrement sans rien dire. Evidemment, la quatrième méthode sautait alors aux yeux de presque tout le monde. Mais, chose étrange, par la suite, presque personne n'a reconnu avoir été mis sur la piste par le psychologue. « A l'exception d'un seul qui m'a donné la vraie raison, écrit MAIER, les sujets m'ont fourni une panoplie d'explications : « ça m'est apparu tout à coup », « c'était tout ce qui restait à faire », « j'ai compris soudain que la corde pouvait se balancer si je lui attachais un poids », « peut-être grâce à un cours de physique que j'ai suivi », « Je me suis demandé comment je pourrais amener la corde par ici, et le seul moyen était de la balancer », « après avoir épuisé toutes les autres solutions, m'a même dit un professeur de psychologie, il ne restait plus qu'à faire faire un mouvement de va-et-vient à la corde. J'ai pensé à une rivière qu'il fallait traverser en se balançant. J'ai vu des singes pendus à des

lianes pour passer d'un arbre à l'autre. Cette image m'est apparue en même temps que la solution. L'idée paraissait parfaite ».

L'indice de MAIER était à ce point subtil que seul leur inconscient l'avait capté. Ce type d'information ne pouvait être traité qu'à l'intérieur de cette enceinte de leur cerveau. Aussi, quand on les a interrogés, les sujets de MAIER n'ont pu faire autrement que de se fabriquer l'explication qui leur semblait la plus plausible.

Les gens ignorent ce qui influence leurs actions mais ils pensent le savoir. Nous aurions intérêt à accepter et à admettre notre ignorance plus souvent.

Les jugements éclairés et la compréhension immédiate sont impénétrables. Pour prendre de meilleures décisions, il faut accepter le caractère occulte des jugements éclairés, admettre que l'on peut savoir sans savoir pourquoi, et que, parfois, c'est mieux ainsi ».

Pour clore ce point, je dirais que d'arriver à protéger, à maîtriser et à développer son intuition nous permet, lorsqu'on y parvient, de vivre un véritable petit miracle, celui de voir les choses pour ce qu'elles sont vraiment.

2.7 Quelques autres exemples d'intuition

Exemple d'intuition collective dans l'univers de la création de mode; ateliers de Nelly RODI, lors des recherches pour une nouvelle collection :

« Je suis convaincue de la force de l'inconscient collectif, dit Nelly RODI. On travaille en groupe, et sans se concerter, chacun apporte des signes et des objets qui provoquent une certaine résonance, et on constate que parmi nous, cinq personnes ont choisi la même chose. C'est curieux, c'est troublant, je constate cela depuis quarante ans. J'ai des exemples incroyables à citer. Notre métier peut parfois paraître futile, et cependant il nous amène à avoir des flashes. Pour l'été 2004, dans notre atelier, nous avons tous vu Bali, le batik, la façon dont les hommes sont habillés là-bas. Longtemps après, un matin, vous allumez la télé et

vous apprenez l'événement tragique, cent soixante-douze morts. L'année d'avant, dans les scénarios retenus en création dans la tendance dramatique, on parlait de veuve, de voile noir, de métal brûlé. C'était juste avant le 11 septembre. Je suis persuadée que l'intuition existe, se développe ; elle part d'une petite chose, elle est insidieuse, subversive, et, petit à petit, elle grossit et devient un phénomène, se transforme en quelque chose de concret.

Rupert SHELDRAKE :

« Les animaux ont incontestablement de l'intuition. Une grande partie de leur intuition, comme celle des humains, est biologique. Celle des animaux est plus intense, la nôtre est étouffée.

Certains animaux domestiques ont la capacité étonnante, par exemple, de deviner à quel moment leurs maîtres prennent la décision de rentrer chez eux, et ceci, même quand ils se trouvent à des centaines de kilomètres et suivent un emploi du temps irrégulier.

Comment expliquer qu'un animal sache à l'avance qu'une bombe va exploser? Pendant la Seconde Guerre mondiale, en Angleterre et en Allemagne, certains animaux alertaient leurs maîtres avant les raids aériens. Or un chien britannique ne pouvait raisonnablement détecter un avion allemand encore en train de survoler la Hollande et se dirigeant vers Londres-d'autant que les vents viennent généralement de l'ouest. Et pourtant, nous avons rassemblé de nombreux témoignages. Et comment expliquer qu'une personne puisse soudain décider de ne pas prendre l'avion, une heure avant que celui-ci ne s'écrase ?

Dans les années 50, quelqu'un avait procédé à une étude de ce type, concernant les deux plus terribles accidents ferroviaires de la période. Il découvrit que dans les deux cas, en comparant avec les jours précédents, d'avantage de gens avaient renoncé à leur voyage au dernier moment.

J'ai fait une expérience sur le pressentiment. Sur un ordinateur qui projette des images dans un ordre aléatoire en direction d'un observateur dont on mesure l'activité émotionnelle. Il apparaît que l'épiderme du sujet « pressent » les images émouvantes deux à trois secondes avant leur projection. Il n'y a encore aucune explication ».

Laura DAY :

1° Anecdote d'une de ses élèves :

« J'étais assise à l'avant, à côté de mon ami au volant. Partis de Rome, nous allions à Florence où nous devions visiter une foire exposition. En Italie, j'avais tendance à faire comme les Italiens et à ne pas mettre ma ceinture de sécurité. Une pluie battante se mit à tomber et je me suis endormie sans être attachée. J'ai été réveillée en sursaut par la voix de ma mère qui me hurlait : « Attache ta ceinture, tout de suite ! ». J'avais beau être dans un demi-sommeil, je n'en ai pas moins mis aussitôt ma ceinture. Une seconde plus tard, un choc terrible me faisait perdre connaissance. Le camion devant nous avait freiné brutalement et la chaussée mouillée avait empêché notre voiture d'éviter l'accident.

Le chauffeur du camion vint me dégager de la voiture. Je repris vaguement connaissance, j'étais en état de choc et demandais s'il y avait des blessés. Je n'eus pas le temps d'entendre la réponse et perdis à nouveau connaissance.

J'étais aux urgences quand je suis revenue à moi. J'entendais des voix qui parlaient en italien au-dessus de ma tête. Au milieu de ma confusion, j'avais néanmoins quelques éclairs de lucidité et j'ai dit au personnel soignant qu'il était normal pour moi d'avoir une tension basse et que je ne pensais pas avoir d'hémorragie interne, donc qu'ils veulent bien attendre avant de m'opérer. Ce qu'ils firent, Dieu merci. Personne n'était gravement blessé. Le conducteur avait une commotion cérébrale et quelques côtes cassées par le volant ; je m'en sortais avec une entorse et des égratignures. Si je n'avais pas été attachée, ç'aurait été une toute autre histoire.

Notre accident avait eu lieu non loin d'une petite ville et des curieux sont venus voir notre véhicule ; quelques uns sont mêmes venus admirer ces passagers qui avaient eu la vie sauve contre toute espérance. Je trouvais le comportement de ces curieux assez bizarre jusqu'à ce que j'aie vu notre voiture à ma sortie d'hôpital. L'avant était complètement enfoncé tandis que le toit et l'arrière étaient fortement déformés. Je réalisai alors avec stupéfaction que c'était un miracle que je sois encore en vie et que je le devais à l'avertissement de ma mère qui était morte douze ans auparavant. »

2° Anecdote d'une autre de ses élèves :

« J'étais chargée d'un bébé prématuré, né à sept mois. Il était minuscule et pesait 1,2 kg. Deux jours après sa naissance, le bébé eut besoin de plus d'oxygène au lieu du contraire comme nous l'avions pensé. Son besoin en oxygène ne cessa d'augmenter et le personnel de la maternité s'interrogeait sur l'état alarmant de ce bébé.

J'ai senti, physiquement, qu'il fallait au bébé un tube à oxygène plus gros. Comme l'état du prématuré continuait à s'aggraver, j'ai dit au réanimateur ce que j'avais pensé. Il me répondit qu'un tube plus gros risquait de traumatiser encore davantage les poumons du bébé et que ce risque était trop important par rapport aux faibles chances que j'aie raison. Mais mon pressentiment a duré et j'ai continué à insister auprès du réanimateur. Le cinquième jour, comme tout le monde pensait que le nouveau-né n'allait de toute façon pas s'en sortir, on a changé le tube à oxygène et le bébé s'en est immédiatement mieux porté.

Nous avons eu un autre prématuré qui, à deux kilos, faisait un poids correct (nous voyons dans notre service des prématurés qui pèsent une livre). A cause de sa pneumopathie, il avait besoin d'oxygène. Comme son besoin en oxygène persista, nous avons commencé à nous inquiéter car ce n'était pas normal pour un bébé de sa taille et de sa maturité. Un jour, je fus chargée de m'occuper de ce nouveau-né. Cette nuit-là, j'ai rêvé que le bébé avait le cœur brisé. Dans mon rêve, je lui disais : « Tu es bête, ce n'est pas ton cœur qui est malade, ce sont tes poumons ». Lorsque je me suis réveillée le lendemain matin, ce rêve était toujours présent dans mon esprit.

Ce jour-là, on me confia un autre bébé. Mon rêve me fit réaliser que le bébé de la veille n'avait pas d'infirmière attitrée. J'en ai parlé à mes collègues et nous avons décidé que ce serait toujours les mêmes infirmières qui s'occuperaient de ce nourrisson afin qu'il se sente aimé. Lorsque cela fut mis en place, la guérison du bébé fut très rapide et les infirmières qui s'occupaient de lui l'adoraient.

Lorsque ses parents vinrent le chercher pour le ramener à la maison, le père s'excusa de ne pas nous avoir apporté de cadeaux. Il nous expliqua qu'ils étaient à court d'argent car il avait fait une crise cardiaque pendant que sa femme était enceinte. Il avait trente-quatre ans et venait de perdre sa place de chauffeur routier. Ils avaient déjà un enfant et avaient envisagé de ne pas garder celui-là. Mais ils avaient décidé de ne pas tenir compte des difficultés financières et de garder l'enfant.

Lorsque j'ai entendu ce père me raconter son histoire, j'ai eu la chair de poule en repensant à mon rêve du bébé au cœur brisé. »



3. Description de mes expériences pratiques

J'ai effectué les stages pratiques en binôme avec Fabienne KLEIN-LANOIS.

Nous nous sommes présentées en binôme déjà constitué à la formation DUMIMS 2008-2009. Nous sommes amies de longue date. Nous nous connaissons depuis 1994, nous avons fait une année d'étude en commun pour la formation au DUMI au CFMI de Sélestat. Depuis, nous sommes restées de grandes amies et aussi collègues de travail puisque nous sommes Musiciennes Intervenantes au Conservatoire de Musique, d'Art Dramatique et de Danse de la ville de Mulhouse, enseignant principalement dans les écoles maternelles et primaires de la ville. Nous avons également formé un duo musical appelé « les Z'elles au Vent ».

La complicité et la connaissance que nous avons l'une de l'autre nous ont beaucoup aidé à travailler intuitivement sur nos lieux de stages et à nous parler franchement de nos ressentis, de nos émotions, de nos contrariétés, de nos réflexions tout au long de notre année de formation.

3.1 Cadres et lieux des stages pratiques

Le premier lieu de stage est le Pôle de Gériatrie du Centre Hospitalier du Moenschberg à Mulhouse, au service des Unités de Soins et de Réadaptation.

Ce service, dirigé par la cadre de santé, Mme ORLATTI, comprend 30 lits. Bien que les patients y soient hospitalisés sur une période de 45 jours en moyenne, la durée du séjour peut parfois s'étendre jusqu'à six mois.

La moitié des résidents vont dans une institution pour personnes âgées à la suite de leur passage en moyen séjour.

Le service, situé au 3^e étage, offrant peu de possibilité aux patients de pouvoir sortir dans le jardin ou à la cafétéria du rez-de-chaussée, leur donne, disent-ils, parfois l'impression « d'être en prison ».

Les lieux sont exigus. Il y a un séjour, au milieu du couloir, qui est plutôt un lieu de passage, assez petit et peu intime. C'est dans leurs chambres que les résidents passent la plupart de leurs journées.

Nous y sommes intervenues tous les vendredis après-midi, du 24 octobre 2008 au 26 juin 2009.

Michelle OU-SAIDENE, une aide-soignante qui anime des ateliers de psycho-gériatrie nous a suivi durant nos interventions. Sa sensibilité, son attention, sa connaissance des patients nous ont très précieuses au cours de ce stage. L'objectif de nos interventions a été de mettre musicalement les patients, les familles et le personnel soignant en lien les uns avec les autres, avec délicatesse, douceur, observation et attention.

Le second lieu de stage est au Conseil Général du Haut-Rhin dans le service de Protection Maternelle et Infantile à l' « Espace Solidarité Mulhouse Doller ».

C'est un lieu où la population peut venir rencontrer divers travailleurs médico-sociaux tels que des assistants sociaux, des secrétaires, des éducateurs spécialisés, le chef de service, des conseillers en économie sociale et familiale, des sages femmes, des puéricultrices, des médecins, des éducateurs de jeunes enfants.

Des personnes de diverses cultures s'y côtoient. Les problématiques de santé ou sociales y sont nombreuses et parfois lourdes.

Valérie MULLER, EJE (Educatrice de Jeunes Enfants), nous a suivi étroitement sur ce stage. Son expérience, son professionnalisme, son sens de l'observation, sa disponibilité, son écoute, son exigence, sa bonne humeur et son énergie nous ont accompagné et nous ont formé avec bonheur durant toute cette année.

Dans la salle d'attente, les familles se succèdent. A destination des parents et des bébés de 0 à 3 ans (ainsi que des grands frères et grandes sœurs accompagnateurs) c'est un lieu de passage, où beaucoup de personnes différentes vont et viennent, et se croisent.

L'objectif des interventions musicales est d'accompagner les personnes, en se mettant entièrement à leur disposition, d'établir la rencontre avec les parents, les enfants et le personnel, avec eux et entre eux, de faire émerger tout ce qui est du domaine de la compétence des parents en les confortant dans ce qu'ils sont capables de transmettre, de donner ou de partager avec leurs enfants et les autres personnes présentes.

Disponibilité, anticipation, observation sont les maîtres mots d'une intervention idéale en PMI, afin que celle-ci ne verse pas dans l'animation ou la démonstration de compétences musicales mais qu'elle s'inscrive réellement dans la proposition d'une rencontre musicale.

L'essentiel n'est pas dans le « faire » mais plutôt dans le « laisser faire », le « laisser émerger », dans l'accompagnement et la mise en confiance, afin de permettre aux choses de se vivre librement.

Il s'agit d'être là, présent.

Il s'agit de ne pas s'imposer.

Nous sommes intervenues dans la salle d'attente, tous les mercredis matin, du 17 Décembre 2008 au 1^{er} Juillet 2009 ; un avenant est en cours pour prolonger ce stage du 16 au 30 Septembre 2009.

3.2 Description chronologique de mes interventions : le rôle de l'intuition

Dans le chapitre 2, nous avons décrit ce qu'est l'intuition, ce qui la favorise ou ce qui l'occulte. Nous avons également vu que les scientifiques, philosophes, artistes, médecins, psychologues et spirituels utilisent l'intuition dans leurs métiers, qu'elle est leur source d'inspiration, et que, pour certains d'entre eux, elle demeure le motif de leur recherche.

Cependant, l'intuition, ce sixième sens indispensable, essentiel et vital pour les êtres vivants, demeure encore aujourd'hui, mystérieuse et difficilement prouvable.

Par conséquent, bien que j'appelle les différentes situations de stages qui vont suivre, des « situations d'intuition » et des « situations d'absence d'intuition », je reste consciente que la démonstration de la présence de l'intuition reste un défi impossible à relever.

J'essaierai de décrire, par une analyse la plus concrète et rationnelle possible, ce qui a pu, conformément avec le chapitre 2, étouffer ou laisser émerger l'intuition au cours des interventions musicales, montrant surtout les moments où nous avons, Fabienne et moi ou moi-même, été le plus juste possible.

3.2.1 Description de situations d'intuition

Nous avons retracé en 1.5.1 et en 1.5.2 quatre situations troublantes de justesse quant au choix du répertoire et à l'échange avec les personnes.

Le 05/02/09 Moyen Séjour et le 14/01/09 en PMI : réceptivité, absence de préjugé. L'intuition du choix du répertoire et du besoin de la dame de parler.

Pour rappel, il s'agissait d'un chant mexicain en espagnol pour une dame en moyen séjour qui effectivement s'avérera ne pas être alsacienne mais Espagnole. Victor déclarera en bilan, avant d'apprendre finalement l'origine de cette dame : « Dorothee s'était imaginé qu'elle était espagnole » ; du chant bulgare pour Valérie alors qu'elle venait d'apprendre que sa fille allait partir pour la première fois en voyage justement en Bulgarie ; de « L'Arnaque » pour Sophie passionnée de musique de films et dont l'une de ses préférées était justement cette musique là ; et enfin de la dame endeuillée, seule personne à qui je me suis adressée, qui fut soulagée de parler du deuil qu'elle vivait et qui ne lui permettait pas de chanter.

Le 06 /02/09, Moyen Séjour : réceptivité. L'intuition du choix du répertoire.

Devant une porte de chambre close, nous décidons de poser la boîte à musique « Le temps des cerises » et de la tourner. Peu à peu nous ouvrons doucement la porte, je commence des pizz à l'alto en accompagnement de la boîte à musique. C'est une chambre de trois dames, la première d'entre elles est allongée toute habillée sur son lit, toute raide. A peine nous voit-elle qu'elle s'exclame, toute émue : « oh ! C'est ma chanson préférée ! ».

Le 11/02, PMI : Une matinée où il y a eu : confiance en notre binôme et intuitions communes de choix de répertoire ou de silence, pas de peur de se tromper, un niveau instrumental sûr, une maîtrise des paroles des chansons, une écoute, un regard. L'intuition commune et instantanée de tout suspendre, que quelque chose d'unique était en train de se passer.

Un moment très fort s'est passé avec une maman africaine et son fils S. qui a de gros problèmes de relation à l'autre. Ce jour-là, il a joué avec Fabienne, il l'a regardée dans les yeux et il lui a souri. C'était un moment rare. Intuitivement et instantanément Valérie, Marie la stagiaire EJE, Fabienne et moi-même avons toutes laissé faire, sans plus aucune intervention d'aucune sorte. Nous nous trouvions toutes les quatre à différents endroits de la salle d'attente et ne nous regardions pas avant ce moment. Quelque chose de spécial a attiré simultanément notre regard vers Fabienne et ce petit garçon.

Fabienne a déclaré que dans un moment comme celui-là : « on ne respire plus! ».

Valérie nous l'a décrit comme « une fenêtre spatio-temporelle ».

A propos de notre entrée en salle d'attente, Sophie ZANETTI écrit dans le compte rendu de ce jour : « Votre entrée se fait tout en justesse, douce mais présente, elle habite les lieux, les murs. »

Le 13/02/09, en Moyen Séjour : regard, ouverture, sentir ce dont l'autre a besoin, pas de peur de l'autre, écoute, confiance en soi. L'intuition de ce que ressent le monsieur et de ce qu'il pense.

Dans le petit séjour se trouve Mr L. Il ne participe pas à ce qui se passe autour de lui. Il semble légèrement agressif, du moins nerveux. Confusément, je savais que j'allais trouver un

passage. Je me suis tout de suite dit ce qu'il se disait sans doute dans sa tête du genre « ils sont tous fous autour de moi, ils me prennent pour n'importe quoi avec leurs objets qui font du bruit ! ». Il gardait obstinément les mains croisées sur son ventre. Sans parole, j'ai senti son besoin. Je vois son pied qui bat la mesure. Le rendre responsable, lui donner un vrai rôle et pas lui faire faire ou lui jouer des « pouit !pouit ! » sur mes appeaux ridicules, mais une vraie rythmique, complexe et entraînante. Lui, qui se fige dans son fauteuil, qui se laisse porter sans faire aucun effort, que rien ne motive comme nous expliquera Michelle plus tard, va se saisir des claves que je lui propose et jouer comme un chef d'orchestre, le regard porté sur tout le petit séjour, fier et dynamique, il va soutenir sans aucune difficulté ce fameux rythme !

J'apprends par Michelle qu'il est pianiste et que depuis quelques matins, péniblement, il est allé jouer sur un piano.

Sophie, en visite ce jour-là, consigne dans son rapport : « Pendant ce temps, Dorothée, après un moment de questionnement et de doutes (que j'ai compris après), s'est approchée de Mr L. Tu as très bien analysé la situation : cet homme me paraissait nerveux, voire énervé, et avait peu de réactions positives envers ce que tu faisais (chimes, puit-puit..) Bien sûr, ce musicien avait l'impression d'être infantilisé : ces instruments n'étaient pas adaptés à son envie. Une kalimba par exemple aurait mieux convenu. De plus, comme disait Michelle, il avait été mis là sans son avis, lui qui n'aime pas être perturbé dans ses habitudes. Rien ne lui plaisait. Pourtant tu as su lui donner son rôle avec les claves : il pouvait jouer avec toi d'égal à égal, et la théâtralité de son geste de fin, en réponse au tien, en disait long sur sa satisfaction. »

Le 20/02/09, en Moyen Séjour : réceptivité, ouverture, silence, laisser venir, laisser du temps. L'intuition de ce que ressent ce monsieur, de ce qu'il pense.

Un monsieur dans une chambre avec qui nous jouons pas mal de morceaux et ambiances musicales, passant un assez long moment avec lui, il nous a montré beaucoup de dynamisme et aussi de tendresse. Nous avons chanté ensemble « la leçon de valse », « la java bleue », « la bicyclette », « dans la forêt lointaine », une ambiance de bicyclette, d'oiseaux, de vent et de forêt. Mais pourtant, nous restons encore, laissons le temps s'écouler, calmement. J'entonne alors, contre toute attente, vu le dynamisme et la variété de notre rencontre musicale, une berceuse dont voici les paroles : « o bruit doux de la pluie, par terre et sur les toits, pour un cœur qui s'ennuie, oh le chant de la pluie ! ».

Et ce monsieur de nous confier alors à quel point il s'ennuie ici : « je regarde la télé parce qu'il n'y a rien d'autre à faire ! Mais là c'est super ! ». Michelle nous dira plus tard: « ça aurait été dommage de le quitter trop tôt ».

Le 18/03/09, en PMI : laisser faire, absence de projection de désir sur autrui, place au vide, pas de présence envahissante, pas trop d'information. L'intuition de la juste proximité.

Une maman entre avec sa fille K. Valérie connaît cette famille, elle sait que la petite fille a des problèmes de relation et qu'une trop grande proximité ne leur conviendra sans doute pas, mais Fabienne et moi l'ignorons. Pourtant, Fabienne s'approche beaucoup de la maman, et cette dernière commence à chanter, avec énormément de plaisir. Sa petite fille tape des mains et a envie de danser. Elle va vers les autres enfants en souriant. La maman est très émue de voir sa fille si bien avec les autres enfants, sans elle.

Nous remarquerons au bilan que c'est justement cette proximité établie par Fabienne avec la petite K. qui a permis à cette dernière de prendre plus d'autonomie et d'aller vers les autres. Si Fabienne avait eu toutes les informations, elle ne se serait peut-être pas autant approchée de cette famille, elle n'aurait alors pas senti qu'elle pouvait y aller, que ça allait faire du bien.

Plus tard, une complicité entre un papa et Valérie a pu s'installer grâce à l'effacement de Fabienne, qui a senti le moment de se retirer après avoir distribué des instruments. Ce retrait a permis à Valérie et le papa d'entrer en communication, en relation, quelque chose a pu se vivre librement.

On remarquera en bilan avec Valérie MULLER que « l'objectif est de vraiment créer un lieu intime dans un lieu public. Le lieu public peut vite paraître intrusif, agressif. Trouver dans le lieu public des choses intimes permet de mettre en confiance pour aller vers les autres. Cela n'est possible que si l'artiste travaille dans le sens du lien aux autres et pas pour son égo. L'important est de valoriser les compétences de l'autre, pas d'écraser l'autre en affichant ses propres compétences. Importance de donner la place aux autres ».

Le 25/03/09, en PMI : aucune crainte du regard extérieur, pas de volonté de paraître, humilité, réceptivité. Deux intuitions du choix du chant.

J'intervenais seule ce matin-là.

Je suis entrée en salle d'attente en jouant à l'alto une chanson bosniaque « Kadja Podjo ».

Je ne l'avais jamais jouée ni chantée en intervention, jamais utilisée dans mon cadre professionnel non plus. C'était une chanson que j'avais apprise il y a plusieurs années en stage Gestalt et que je n'avais jamais rechantée depuis. Je ne sais pas ce qui m'a pris de la jouer. Je ne me rappelais presque plus des paroles non plus.

Je ne savais pas quelle(s) famille(s) se trouvaient ou non dans la salle d'attente...

Je me suis vite aperçue de l'émotion forte que ressentait une maman qui était là avec son bébé et son petit garçon, assis sur un tapis en compagnie de Valérie. Il s'est avéré que cette maman était bosniaque, qu'elle a été immédiatement saisie par la musique, reconnaissant la chanson « Kadja Podjo », apparemment très connue dans son pays.

Cette maman a ensuite commencé à me la réapprendre.

Plus tard, je me suis approchée tout près d'une maman avec sa petite fille et son bébé. Je leur ai chanté « Frère Jacques ». Le bébé a réagi alors fortement, il s'est balancé, sa sœur également s'est mise à se balancer avec lui. Ce petit bébé avait reconnu la chanson.

En fait, c'était une chanson qu'il chantait beaucoup à la maison avec sa sœur et sa maman et qui les a immédiatement transportés dans leur univers intime.

Le 27/03/09, en Moyen Séjour : réceptivité, disponibilité, pas de prise de notes. L'intuition de ce qui faisait du bien à cette dame et l'intuition commune dans l'apparition du chant.

Nous entrons dans la chambre d'une dame qui est allongée sur son lit, sur le côté, les yeux fermés. Nous jouons une ambiance très douce et très feutrée. Elle semble dormir. Nous jouons autour d'elle et l'enveloppons de sons doux de feuilles, d'oiseaux, de vagues douces. Elle se recroqueville peu à peu vers une position fœtale. Ses mains se rapprochent et applaudissent parfois en silence, lentement, doucement. Elle laisse échapper des soupirs d'aise. Elle esquisse parfois un sourire, mais continue à faire comme si elle dormait. Elle remonte à plusieurs reprises ses draps, de plus en plus haut, jusqu'à atteindre finalement son menton. Nous chantons « dans la forêt lointaine »...et...elle chante...clairement et distinctement les paroles...elle a démarré la chanson en même temps que nous comme si elle savait que nous allions la chanter !...elle a gardé les yeux fermés...jusqu'à ce que nous soyons reparties...

Je rapporte ici nos observations générales, un passage des remarques de Fabienne et de moi-même. On observera l'impression de fluidité et de justesse ainsi que l'émotion qui se sont dégagées de cet après-midi là.

Extrait de compte-rendu :

« Observations générales :

Catherine et Bérénice qui font la formation avec nous, nous suivent cet après-midi pour observer nos interventions. Nous choisissons de ne pas prendre de notes chronologiquement afin d'être le plus possible à l'écoute, dans une plus grande disponibilité à l'instant présent. Le rapport de cette intervention a été fait par la suite en se remémorant surtout les rencontres et événements marquants.

Fabienne:

Une après-midi très riche en émotion avec cette dame à qui nous avons fait un massage sonore qui l'a enveloppée complètement et lui a permis de retrouver apparemment une position presque fœtale dans son lit, les yeux fermés, en libérant de grands soupirs. Un après-midi où j'ai eu beaucoup de plaisir à enchaîner les choses sans prendre de notes pendant l'intervention, ce qui permet d'être davantage présent aux personnes et aux ambiances, une disponibilité où l'on ne cherche plus à savoir avec quoi on va enchaîner, où les choses se mettent en place d'elles-mêmes naturellement, dans l'écoute et l'attention portées aux personnes. C'est vraiment très agréable de pouvoir ainsi partager les choses avec les résidents, leur famille et avec Dorothee. Fluidité, sourires qui permettent que les choses s'articulent avec beaucoup de douceur et de profondeur.

Dorothee :

Je me suis régalée, c'était fluide. Je me suis laissée glisser sur la vague. De fortes émotions avec la dame qui a fini en chantant avec nous « dans la forêt lointaine ». C'était extrêmement émouvant. Le couple également, dans la chambre de trois personnes, le monsieur était très ému, il ressemblait à mon père. Ça m'a beaucoup touchée de le voir le menton tremblotant sur l'ambiance de la mer et de la forêt. Très émouvant aussi la personne dans la chambre de trois qui nous fixait du regard sans cligner des yeux et qui au moment de notre départ lève le bras pour dire « au revoir ». Beaucoup de moments où j'ai eu les larmes aux yeux, avec Fabienne on s'est senties super bien ensemble dans notre répertoire, dans nos jeux vocaux, nos improvisations sonores. Encore une fois on s'est bien lâchées. Ne pas prendre de notes pendant le déroulement de l'après-midi permet d'être plus disponible pour être vraiment là. Pourtant nous sommes arrivées aujourd'hui fatiguées et stressées. Cette fois je me suis sentie vraiment à ma place.

Le 06/05/09, en PMI : réceptivité, regard, attention à l'autre, prendre soin. L'intuition d'un besoin, d'un problème dans cette famille et de lui donner une attention particulière.

Extrait du compte-rendu :

« Une maman avec son bébé, la sœur du bébé et le papa sont installés dans la salle d'attente. Nous observons que c'est surtout le papa qui s'occupe du bébé. Il a beaucoup de plaisir à jouer avec nous, à prendre les objets sonores et le bébé qui est très éveillé partage tout cela avec son papa et sa sœur. La maman prend le bébé à son tour dans ses bras et, très lentement et doucement, Fabienne s'en approche et cherche à créer une bulle sonore les enveloppant. Mais très vite nous percevons quelque chose de différent, la maman ne réagit pas du tout alors que l'enfant exprime de l'étonnement, de la surprise et suit chaque son du regard avec une avidité de découverte. Nous essayons plusieurs approches différentes en variant la distance, l'approche latérale, de face, en faisant tout le tour, en enveloppant d'une « cape sonore » la maman et l'enfant, mais pas de réaction de la maman. Nous jouons alors de temps en temps pour l'un, de temps en temps pour l'autre, et c'est à ce moment-là qu'il y a eu un échange de sourires entre la maman et l'enfant. Fabienne était en train de jouer avec deux pots ballons tout près des oreilles de la maman et de l'enfant. L'enfant a souri en regardant sa maman et elle lui a répondu par un beau sourire. Nous n'étions alors plus dans une ambiance sonore, mais plutôt dans un cadeau spécifique à chacun et similaire aux deux personnes, que la maman a su recevoir en le partageant avec son bébé. Nous ne comprendrons que plus tard l'articulation de cette relation après avoir parlé avec Christine, la puéricultrice. »

Christine, en effet, nous apprendra que « le bébé n'existe pas pour ses parents », que le couple avait des difficultés à accepter l'arrivée de ce deuxième enfant, venu « trop tôt ». Nous sommes intervenues avec eux de façon beaucoup plus proche qu'à notre habitude, réduisant nos distances, et nous leur avons tourné autour, cherchant comment les nourrir, sentant effectivement un malaise dans cette famille.

Le 27/05/09, en PMI : réceptivité, ouverture, regard, attention à l'autre, disponibilité. L'intuition du bon moment et du bon choix.

Une maman angolaise et son bébé sont dans la salle d'attente. Nous ne sommes pas allées la voir tout de suite comme nous le faisons d'habitude pour accueillir les nourrissons.

Sophie, qui nous visite ce jour-là notera que la maman semblait préférer rester en retrait : « Elle ne s'est sentie mieux que quand il y avait moins de monde dans la salle ».

Plus tard dans la matinée nous nous sommes approchées d'elle en chantant en espagnol « este niño » qu'elle comprend. Elle nous apprend qu'elle est angolaise. Elle nous dit que c'était très beau ce que nous avons chanté. Elle veut alors nous apprendre une berceuse portugaise très efficace que sa maman lui chantait étant petite et qu'elle affectionnait tout particulièrement, en effet, quoiqu'il arrivait, lorsque sa maman la lui chantait, elle finissait toujours par s'endormir.

Nous apprenons la chanson mais refusons de noter tout de suite les paroles et la musique comme elle nous le propose. Nous décidons instantanément de privilégier l'apprentissage par audition.

A peine commence-t-elle à chanter que son petit bébé qui est tout contre elle, ouvre les yeux, lève la tête et la regarde. Valérie le lui fait remarquer et elle nous dit que tous les soirs, son papa lui passe des DVD de musique congolaise qu'il aime beaucoup. L'apprentissage va durer un moment.

Cet échange a été très fort et la maman s'est rendu compte de l'effet de sa voix sur son bébé, comme il semble aimer et y être sensible. Le souvenir de cette chanson avec sa propre mère lui est revenu plus nettement. Elle s'est aussi rendu compte de la richesse des vibrations de sa voix, des chansons et de la musique de son pays d'origine, et pas seulement des musiques congolaises.

La visite avec le médecin confirmera l'importance, pour la maman, de se rendre compte qu'elle pouvait elle aussi transmettre des choses à son bébé, et que son bébé pouvait entrer en communication avec elle et vice versa.

Sophie dira de cette rencontre :
« Puis elles s'en vont. *(Sophie parle tout d'abord d'une famille avec qui nous venions de jouer, près de la maman angolaise et de son bébé).*

Reste alors la maman et son bébé. S'en suit alors un échange très riche et elle vous apprend une berceuse en portugais (elle est angolaise), que sa propre maman lui chantait. Je crois que vous lui avez fait replonger dans ses racines, de manière très positive et elle a ressenti le besoin de chanter pour son enfant, ce qu'elle ne faisait apparemment pas jusqu'à présent. Elle a pu le faire parce qu'elle était seule avec vous et je crois que c'était un magnifique moment pour vous toutes ».

Dans notre compte-rendu nous écrivons :
« Il y a eu un véritable moment de communion...On peut se demander comment a joué le fait de lui avoir été disponible seulement après plusieurs autres moments musicaux vécus avec d'autres familles autour d'elle, ce que cette attente a pu lui déclencher, pour qu'au moment de notre véritable rencontre, le moment ait été si juste entre nous tous ».

Valérie, pour sa part, sera très impressionnée de l'impact du choix de l'apprentissage par imprégnation de la chanson, elle qui aurait, nous dit-elle, tout de suite pris note comme la maman le lui demandait.

Le fait d'avoir perçu qu'il était mieux de ne pas intervenir trop tôt, a permis à la maman de se sentir à l'aise, de voir d'elle-même l'impact des chansons qui ont été chantées pendant la matinée sur les autres bébés et mamans, et d'avoir alors envie de nous transmettre ce souvenir intime de la berceuse chantée par sa propre maman, et qui l'a sans doute replongée en Angola aussi.

Le fait de ne pas prendre de note a amplifié toutes ces données. En répétant les phrases, la maman s'est replongée sans doute dans une façon de chanter que faisait sa propre maman avec elle lorsqu'elle était petite, et son bébé en a beaucoup plus profité, il l'a montré d'ailleurs clairement à sa maman. La voix de cette maman angolaise était chaude et grave et le bébé était aux premières loges, lové tout contre elle.

Le 05/06/09, en PMI : réceptivité. L'intuition de ce qui habitait cet homme : la solitude.

Dans le petit séjour, parmi d'autres personnes se trouve un homme, dans son fauteuil roulant. J'éprouve immédiatement le besoin de le toucher, de le consoler même si je ne joue pas de musique, je me sens triste pour lui et ne désire qu'à lui être proche et présente. Mme ORLATI me dira plus tard « c'est un homme seul. Il n'a personne dans sa vie ».

L'intuition dans notre binôme :

Pour terminer ce point, je noterai qu'il y a eu un nombre incroyable de fois où Fabienne et moi choisissons instantanément le même morceau, la même chanson ou la même ambiance et la commençons en même temps, parfois sans nous regarder. Parfois nous prenions en même temps le même objet ou instrument, sans s'être regardées également.

Nous avons eu très souvent les mêmes impressions par rapport aux personnes que nous rencontrons.

Et lorsque nous écrivions chacune nos impressions personnelles en fin de séance nous écrivions les mêmes sensations, lorsqu'il y avait eu beaucoup de fluidité, de communion, ou de distance, une émotion particulière avec telle ou telle personne.

Lorsque nous sommes allées à Malaga, en Espagne, après des heures de voyage où nous avons bouquiné, dormi et un peu papoté, à notre sortie de voiture devant notre hôtel, alors que nous nous approchions du coffre pour prendre nos bagages, nous nous sommes mises à chanter instantanément, à la seconde, la même chanson au même endroit de la strophe, sur le même mot, sur la même note...

3.2.2 Description de situations d'absence d'intuition

Le 30/01/09, en Moyen Séjour : manque d'ouverture, de regard, de disponibilité, manque de souplesse. Fatigue et conscience du regard de l'autre (première visite de stage de Victor) ; manque de confiance en soi et remise en question du niveau technique instrumental. Une après-midi où, pour toutes ces raisons, nous avons senti que l'intuition ne pouvait pas être au rendez-vous.

Extrait du compte-rendu :

« Fabienne :

Un après-midi où je sors vidée, comme n'arrivant plus à « donner ». Je n'ai pas réussi à être présente entièrement à ce qu'on faisait. Des remises en questions par rapport aux fragilités instrumentales, pourtant lorsque je joue seule, cela ne pose pas de soucis. Un sentiment de « non disponibilité » qui bien sûr n'a pas permis d'entrer pleinement en contact avec les personnes et même avec le binôme.

Une semaine avec beaucoup de questionnements et des choses vécues pas vraiment digérées. Tout cela fragilise l'approche et la disponibilité, par conséquent un sentiment de tourner en rond pour le répertoire, mais peut-être surtout parce qu'il n'était pas « habité ». J'avais beaucoup de mal à sentir les choses, proposer des enchaînements, être « pétillante » et rebondir sur les propositions de Dorothee. Remise en question et du coup fragilisation des compétences par manque de confiance.

Après-midi bien moins fluide que les autres fois.

Sensation de lourdeur. Pas non plus de disponibilité à recevoir les paroles et les regards des gens.

Dorothee :

Un après-midi diffus, des regards disparates, beaucoup de personnes ont cherché à nous parler sans discontinuer. On a eu du mal à s'ouvrir à l'autre, au niveau du regard, de l'écoute. Difficultés à saisir les élans des personnes rencontrées pour les transformer en musique. Dans le binôme, peu de fluidité, d'inspiration. J'ai eu l'impression de tourner en rond sur notre répertoire. Nécessité de rafraîchir la mémoire sur l'ensemble de nos morceaux et d'en rajouter d'autres. Il a manqué de la magie cet après-midi. Etat général

chez Fabienne, chez Michelle, chez les personnes présentes dans l'attente de visites ainsi que chez moi. Peu de disponibilité et d'écoute, peu de sensibilité. J'ai eu l'impression d'être la musicienne extérieure à tous qui vient jouer et repart. Version concert. Le contact en profondeur a été peu établi dans les chambres. Chacun est resté de son côté. L'après-midi m'a paru longue et « vidante » d'énergie. »

Le 06/02/09, en Moyen Séjour : problème matériel, parasitage de l'intuition.

Extrait du compte-rendu :

« Durant notre aller-retour du début, habituées à être avec Michelle, qui nous accompagne d'habitude mais qui a dû s'absenter en début d'intervention, nous n'avons pas pris garde à la position de notre chariot, laissé à l'extrémité du couloir. Après avoir joué dans une première chambre à l'opposé du chariot, nous avons dû refaire tout le couloir pour venir le récupérer, ce qui nous a pas mal perturbées par rapport à notre « prise de température » du service mais aussi du binôme, ça explique un peu notre difficulté du début d'après-midi à nous sentir juste dans le lieu. »

Le 11/03/09, en PMI : arrivée sur les lieux un peu précipitée occultant toute disponibilité propice à l'intuition.

Ce matin là, Valérie ne pouvait être là. Elle n'avait pas pu nous prévenir avant et nous l'avons appris une fois arrivées à la PMI, apprenant également que, Michelle, une retraitée bénévole, que nous ne connaissions pas, allait nous accompagner. Ces petits changements de dernière minute ont occulté la disponibilité et l'ouverture d'esprit de Fabienne durant le début de séance.

Fabienne : « Démarrage un peu difficile après bien des rebondissements et des nouvelles dans tous les sens. Après avoir posé les choses, une matinée toutefois assez sereine et fluide. »

Le 01/04/09, en PMI : manque de confiance en soi, conscience du regard de l'autre (Victor nous visite ce jour-là), perte d'intuition, dualité entre l'esprit rationnel et l'esprit intuitif, ne pas trop se mettre à réfléchir. Une intuition obscurcie.

La visite de stage va provoquer chez Fabienne une perte de juste sensation du moment présent, des choix musicaux, du rythme de la séance lui donnant l'impression d' « être toujours derrière », de « ne pas se poser », « de n'être pas vraiment là ».

Elle ajoutera :

« Cette première partie de la matinée était effectivement très particulière, d'une part j'ai effectivement eu un peu la sensation de m'observer en même temps que j'intervenais, ce qui sans doute a installé une certaine distance avec ce que j'étais en train de faire. J'étais à la fois dans l'action et dans l'analyse ou le questionnement de ce qui venait de se passer ou des remarques qu'une personne extérieure aurait pu me faire (Victor, en l'occurrence, ce matin)».

Le 22/05/09, en Moyen Séjour : pas d'habitude, rester ouvert à ses sensations malgré « certaines consignes » ou certaines règles, l'importance du silence et de se poser sans parler avant d'intervenir pour être disponible, écouter son intuition et lui faire confiance.

Description de la situation :

Après avoir beaucoup discuté avec un brancardier et une infirmière prenant sa retraite, discussions nécessaires, nous avons « appliqué » notre aller retour du couloir en musique pour « prendre la température », sans nous arrêter auprès de deux dames où nous avons pourtant senti de le faire. Cet aller retour fait, sans respecter notre intuition (nous attirant à jouer pour ces dames), nous sommes entrées, mais sans conviction, dans la chambre d'un monsieur qui dormait, ne le « sentant » encore pas, mais nous disant (on se l'expliquera au bilan) que « l'on joue rarement dans ces chambres-là ». Nous avons ensuite senti le moment de partir, assez rapidement, mais là encore, nous ne nous sommes pas écoutées, nous sommes restées, à nous dire « quand même, on vient à peine de rentrer ». Le monsieur a fini par se réveiller et ce que nous avons deviné est arrivé, il n'a pas été content du tout et nous a demandé de lui « fiche la paix ».

Ce manque de justesse a été ponctuel et au cours de l'après-midi nous avons retrouvé notre écoute et notre regard. Ce n'était pas dû à un état général mais bien à un fait précis : les règles appliquées bêtement et des discussions nous ayant « déconnectées » de nous-mêmes.

Extrait du compte-rendu :

« Observations générales :

Nous nous « obligeons » quelque peu à faire l'aller retour en musique dans le couloir pour observer et prendre la température du lieu, puis nous décidons de commencer à jouer pour les chambres en début de couloir parce que ce sont ces chambres-là que nous ne visitons pas souvent puisque nous démarrons la plupart du temps à l'autre bout du couloir (...).

Nous avons eu envie de sortir à peu près au même moment, alors que le monsieur dormait encore, mais nous n'avons pas écouté cette impression, trop guidées par l'idée que c'est par retenue ou par peur de se lancer, ou qu'on n'ose pas jouer...et pourtant nous aurions mieux fait d'écouter l'une et l'autre cette impression première.

Fabienne :

Des choses que nous nous sommes un peu imposées dans le déroulement du début de notre intervention, l'idée de devoir intervenir seule, de commencer par telle chambre, des moments de discussions au début assez longs...autant de choses qui, pour commencer cet après-midi nous ont coupées de notre attention à nous-mêmes, à l'ambiance ressentie et à notre intuition de ce qui nous paraissait juste de faire. La phrase de Dorothée résume bien ce début un peu hasardeux : « y'a qu'à pas : faut qu'on ! ». La suite de l'après-midi a donné lieu à de très beaux moments de rencontre et de mise en relation des résidents et de leur famille avec nous. De beaux moments de plaisir.

Dorothée :

Beaucoup de discussions ont été nécessaires avec José et Francine (le brancardier et l'infirmière), ce qui m'a donné quelques difficultés pour embrayer ensuite l'intervention musicale (...). Dans la première chambre nous avons senti le départ que nous n'avons pas effectué, il s'est avéré qu'effectivement ce réveil a été désagréable pour ce monsieur. »

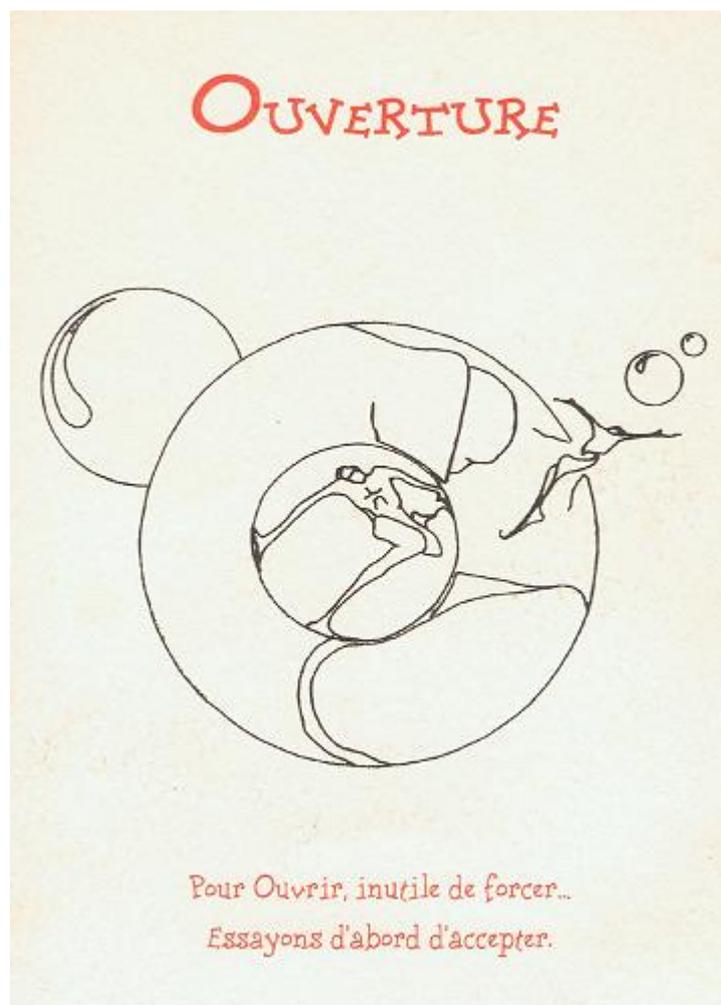
Sophie ZANETTI nous visitant ce jour-là nous dira :

«Après l'avoir effectué, vous m'avez dit vous sentir mal à l'aise à faire cet aller- retour « imposé ». Je comprends votre réticence, et je pense que, comme vous, je me serais arrêtée plus longtemps et tout de suite auprès des deux dames, au niveau des fauteuils dans le couloir. Chaque séance est différente. Ne vous imposez pas quelque chose qui n'est pas

naturel. Pour moi, jouer dans les couloirs est une manière de s'annoncer, d'investir musicalement le lieu tout en en prenant l'ambiance. Entre « sauter sur tout ce qu'on voit » et « surtout ne pas regarder pour ne pas s'arrêter », il y a un juste milieu. Faites ce qui vous semble le plus juste.

(...) Vous vouliez entrer dans cette chambre pour la seule raison que vous n'y étiez pas entrées depuis fort longtemps. Pourtant au vue de la situation vous avez légèrement hésité (...) A partir des appeaux j'ai senti comme vous un certain malaise.

Situation étrange. Vous n'avez pas su, pour une fois, deviner l'autre sans vous regarder. Sûrement du fait aussi de votre reprise après un long moment de discussion avec le brancardier, vous n'avez pas été assez à l'écoute des réactions de cet homme. »



4. Critères techniques pour développer l'intuition et propositions d'exercices

Tout au long de mon parcours personnel, de mes recherches et de mes différents vécus de stages, le rôle de l'intuition s'est révélé peu à peu indispensable et essentiel pour les interventions musicales d'un Musicien Intervenant en Milieu Social et de la Santé(MIMS).

En effet, l'intuition, consciente ou inconsciente, permet au musicien, d'être le plus juste possible, dans l'instant présent, « ici et maintenant ».

Pour ce faire, il a besoin de la développer, de trouver les moyens de la laisser s'exprimer et de la conscientiser, d'être disponible pour l'écouter, de trouver les conditions les plus favorables possibles propices à son expression la plus pleine et entière.

Dans cet objectif d'aider le MIMS à être le plus intuitif possible en intervention, je suggérerai, dans ce chapitre 4, des critères techniques pratiques, psychologiques, physiques et spirituels, puis des exercices à pratiquer en dehors des interventions, seul et/ou en binôme, voire en groupe pour certains d'entre eux.

4.1 Critères techniques favorables à l'intuition

4.1.1 Critères pratiques

4.1.1.1 Beaucoup de travail technique et musical en amont de l'intervention:

Le travail technique instrumental, vocal, la maîtrise des textes, la construction d'instruments variés et riches, apportent une meilleure sécurité et favorisent la confiance en soi. Des morceaux bien maîtrisés permettent, lorsqu'on les joue, de s'en libérer. La « maîtrise maximale », c'est-à-dire au maximum de ses possibilités du moment, avant l'intervention et pendant l'intervention, de ses textes, de ses arrangements, de ses instruments, de ses morceaux, permet d'oublier la technique et ainsi de s'ouvrir et de se rendre disponible à l'autre.

Ce travail est aussi un respect pour son binôme.

Comme le cite le Dr MASSON : « plus j'ai de l'intuition, plus je travaille ».

4.1.1.2 Maîtrise des textes de son binôme :

S'il a un trou de mémoire ou s'il est occupé avec une personne de telle sorte qu'il ne peut plus assurer son texte ou sa musique, il faut pouvoir prendre le relais de son binôme, même si ce n'est pas à l'identique au niveau des notes par exemple. Le binôme, mis en confiance, se trouve ainsi complémentaire, ouvert aux imprévus et surtout aux émotions sans peur d'oublier le texte.

4.1.1.3 Le matériel :

Il s'agit de savoir avec précision où se trouvent ses instruments et ses objets sonores, dans quelle poche, à quel endroit sur le chariot. Ils doivent être en nombre suffisant, en bon état, faciles d'accès sans rien bousculer au passage, facilement saisissable. Le chariot, poussé par les musiciens par exemple, doit rester facile d'accès, tout près d'eux. Ces réglages matériels permettent de ne pas perdre la dynamique installée lors du moment musical, de ne pas se « débrancher » de ses ressentis parce que le chariot est trop loin ou que l'on renverse une cloche en prenant un shimes par exemple. Il est préférable que le musicien ne soit pas interrompu dans ses perceptions par des questions matérielles et concrètes, l'obligeant à commencer à réfléchir et du même coup, à perdre son esprit intuitif.

4.1.1.4 Prendre le temps d'arriver :

Prendre le temps d'arriver est essentiel, c'est celui qui permet de s'imprégner de l'esprit des lieux, de quitter ce que l'on a vécu avant d'arriver, de reprendre contact avec son binôme, de prendre un café et de papoter.

Dans la musique indienne, lorsque les musiciens viennent pour un concert, l'accord se fait au moment du concert, pendant une demi-heure, ils s'accordent, sur les lieux même, ça fait déjà partie du concert. Chez nous, l'accord se fait avant, puis le concert commence.

On peut chercher à s'en inspirer et considérer qu'il faut un moment pour « s'accorder » : prendre l'acoustique des lieux, se mettre en vibration avec les lieux, avec les personnes que l'on rencontre, avec son binôme, avec soi-même, vraiment regarder autour de soi, vraiment écouter aussi. Prendre le temps de se mettre en lien. Prendre le temps de faire vibrer ses instruments.

Durant l'intervention, cet accord continuera à se chercher.

4.1.1.5 L'ignorance ouvre le champ du possible :

Ne pas prendre trop d'informations sur l'autre, ne pas trop connaître de choses sur les résidents, et toutes personnes rencontrées en intervention, nous l'avons vu avec Malcolm GLADWELL, cela ouvre le champ du possible, permet de chasser les préjugés, les à priori. La musique en milieu social et hospitalier n'est pas « utilitariste », elle ne se fait pas sur commande, mais au moment présent où l'on joue avec et pour l'autre. Un monsieur violoniste aimant les valse ne désirera peut-être pas forcément entendre des valse au violon le jour où nous nous rencontrerons. Chaque jour est différent, le tout est d'essayer d'être ouvert à son intuition. Trop en savoir va nous couper de nos perceptions de l'autre. Il est par contre très intéressant de connaître à postériori les personnes rencontrées, d'en avoir des informations afin d'affiner ce que l'on a pu ressentir et améliorer ainsi nos prochaines interventions.

4.1.1.6 Etre en silence avant de commencer :

Une fois accordés, c'est-à-dire en accord avec soi-même, avec son binôme et avec les lieux, une fois la prise de contact avec le personnel, le cadre de service ou le tuteur de stage faite tranquillement, on peut essayer de ne pas enchaîner trop vite en musique mais de se réserver un moment de silence en binôme qui pourra être assez long si nécessaire. Les paroles échangées en amont d'une intervention, si elles viennent de se terminer, peuvent parasiter nos perceptions, notre regard et notre écoute. Nous risquons de nous précipiter, sans prendre de recul, sans observer réellement ce qu'il y a autour de nous, sans être en contact avec notre binôme.

Un temps de silence, non seulement pour une « reconcentration » mais aussi pour libérer sa tête de toute pensée, sera bénéfique.

4.1.1.7 La prise de notes :

On a pu voir avec Malcolm GLADWELL à propos des expériences du psychologue SCHOOLER que le fait de prendre des notes, d'activer son esprit rationnel, de chercher à mettre des mots sur ce que l'on voit, entend, constate, va limiter nettement son esprit intuitif et réduire beaucoup de nos perceptions, l'hémisphère gauche de notre cerveau, qui pense en mots, va court-circuiter l'hémisphère droit de notre cerveau, qui lui pense en images.

Aussi, je conseillerai de ne prendre des notes que très brièvement pendant les interventions, en ne notant que les titres des musiques et quelques mots clés, voire pas de notes du tout, se réservant ce moment pour après l'intervention.

On peut essayer la prise de notes détaillées, la prise de notes brèves et la prise de notes à posteriori en remarquant ce que ça change dans nos perceptions et notre disponibilité durant l'intervention.

4.1.1.8 Pas de règle, pas d'organisation, pas d'habitude :

Nous avons vu, notamment avec Bernard BAUDOIN, que l'esprit intuitif ne fonctionne pas comme l'esprit rationnel.

L'esprit intuitif n'organise pas, ne structure pas, ne prévoit pas.

Les musiques, les chambres, les personnes, les instruments, tout se laisse vivre comme ça vient, sans rien prévoir à l'avance. Nous avons vu un exemple d'absence d'intuition dans le chapitre précédent pour s'être « obligé » à telle chambre, tel déplacement à tel endroit. L'essentiel est de rester complètement ouvert, tout se fait en fonction de l'autre rencontré et non de soi-même, par conséquent on ne peut rien prévoir ou organiser.

Tout conseil n'est valable que si vous le sentez au moment de le faire, en cherchant toujours à être juste par rapport à soi-même, sans se forcer à l'appliquer.

Les habitudes pouvant nuire à l'intuition, on essaiera de rester disponible à tout changement, avec spontanéité. On remarquera par exemple que les choix de chambre, de personnes, de musique, ne reposent pas sur la même personne systématiquement dans le binôme, ainsi la confiance peut s'installer, de nouvelles perceptions nous surprendre.

4.1.1.9 Prendre le temps de discuter avec son binôme en fin d'intervention :

Prendre le temps de faire le bilan permet de découvrir son binôme et soi-même, dans ses limites, ses blocages, ses émotions, ses malentendus, ses attentes, ses joies vécus pendant l'intervention.

Un bilan fait avec franchise, sans chercher à être fort, en reconnaissant ses incapacités, en essayant de dire ce dont on a conscience et aussi ce qui nous semble confus, permettra de développer la confiance en soi et en son binôme, et ainsi de vivre des interventions futures de plus en plus proche de ce que l'on est.

4.1.1.10 Ouverture, souplesse et disponibilité :

On pourra chercher à s'ouvrir à une palette de possibilités d'intervention la plus large possible:

-sur des possibilités de changement d'arrangements, de tempo, de nuances, de chansons que l'autre binôme ne connaîtrait pas à l'instant présent.

-d'approches physiques variées.

Je dirai, en résumé de ce point que, conformément à l'esprit bouddhiste : Rien n'est permanent, tout change d'instant en instant.

4.1.2 Critères psychologiques

4.1.2.1 Une attitude à soi :

Comme dit Bernard BAUDOIN, l'attitude à soi c'est « *une attitude qui s'apparente à une écoute profonde, de chaque instant, ici et maintenant ; à notre état vibratoire du moment, doublé d'une absence de raisonnement ou d'une quelconque interprétation de ce qui se passe* ». C'est reconnaître et être à l'écoute de son état psychologique du jour, trouver et reconnaître ses propres limites, reconnaître ses émotions, laisser exister cet état et, éventuellement, si on le désire, en parler avec son binôme avant l'intervention.

4.1.2.2 Le mental :

On pourrait conseiller de « débrancher le mental » ; de ne pas trop réfléchir, analyser ou structurer mais plutôt de beaucoup sentir, observer, regarder, écouter, toucher ; de se mettre en état d'éponge, en réceptivité de ce qui nous entoure : les lieux, notre binôme, les gens et nous-mêmes.

4.1.2.3 Ecouter sa « petite voix » :

Sortir ou rester dans une chambre, entrer ou ne pas y entrer, jouer plus longtemps ou s'arrêter...Beaucoup de possibilités s'offrent au musicien en intervention.

Pourtant, nous avons souvent une « petite voix » qui nous renseigne, une intuition consciente, comme dans l'un des exemples du chapitre précédent pour ce monsieur qui était seul dans sa vie et qui m'attirait à le toucher, à lui être très présente même sans musique, ou encore une intuition inconsciente comme cette dame anglaise où nous avons senti, sans mot, sans message, la nécessité de ne rien noter. Il s'agit d'être attentif à ce que l'on sent, sans rien forcer, et de le faire.

4.1.2.4 La projection de ses propres désirs sur autrui :

Comme nous l'avons vu avec Catherine GAYET, il est important de ne rien vouloir pour l'autre, d'être juste là pour la rencontre et de laisser faire. Ainsi nous sommes plus à l'écoute de toutes propositions, à l'écoute de l'autre.

4.1.2.5 L'égo :

L'égo du musicien, s'il est trop exacerbé, occultera son intuition, le faisant manquer de justesse et de disponibilité. On va donc chercher à ne pas se mettre en scène, à ne pas avoir de volonté de paraître. En effet, nous n'avons rien à prouver en intervention, seulement à être juste, à être présent sans artifice, à la disposition des gens qui sont là car ce sont eux les plus importants.

On veillera à ne pas être dans la volonté de toujours faire ou de se mettre en avant parasitant ainsi la communication et étouffant son binôme.

S'exercer parfois à ne pas faire peut devenir très intéressant. Comme l'exprime très justement Jean-Charles FRANÇOIS « *chercher à se mettre dans l'univers de l'autre sans trop de changement, entrer dans sa singularité, effacer ce que l'on veut faire au profit du faire collectivement* ».

4.1.2.6 L'humilité :

Les personnes avec qui nous jouons ne sont pas à notre service. Nous n'intervenons pas pour nous flatter de notre technique musicale ou du fait d'avoir provoqué telle ou telle réaction.

De ce qui se déclenche et de ce qui se vit pendant nos interventions, nous n'en sommes que des vecteurs.

4.1.2.7 Le désir de prendre soin de l'autre, et aussi de son binôme :

Lorsque nous intervenons, on va chercher à nourrir l'autre, à ne pas lui être nuisible, à travailler sur le possible, à accompagner la souffrance ou la joie dans une attitude bienveillante et sans préjugé.

Cette disposition sera également précieuse pour le binôme en veillant à lui laisser des initiatives, à lui faire confiance, à écouter ses différentes propositions.

4.1.2.8 Les peurs :

Comme nous l'avons vu avec Malcolm GLADWELL, la peur et le stress peuvent nettement occulter l'intuition du musicien, réduisant chez ce dernier sa capacité de réaction, son champ visuel, son écoute. Différentes peurs peuvent être rencontrées en intervention :

*peur du changement, de l'imprévu.

On essayera de se laisser surprendre, de rester curieux, d'être ouvert aux imprévus, aux changements. « Rien n'est fixé et tout ne peut se prévoir » résumerait ainsi la situation.

*peur du regard de l'autre.

La personne venant faire une visite de stage ou l'examen de terrain, ou encore une personne rencontrée ayant peut-être des compétences particulières peuvent stresser le musicien. Une barrière cérébrale se déclenche : « qu'est-ce qu'il pense de moi, il va me dire ceci cela, j'aurai du faire ça et pas ça, ça c'est faux, je joue faux, c'est moche, je devrais aller voir cette dame...». Avec cette peur on ne peut pas prendre de recul et on risque de se précipiter vers telle ou telle personne sans sentir avant ce qu'il se passe, sans regarder et écouter vraiment.

L'essentiel est dans les personnes pour et avec qui l'on joue. Si cette peur s'installe, on va prendre du recul, se donner le temps d'intervenir mais sans réfléchir, juste en se mettant en perception, essayer d'oublier le regard de l'autre et débrancher son mental quand il se met en route.

*peur de son binôme :

Ce peut être un complexe de son niveau technique ou encore la peur de ne pas se rappeler de ses musiques ou de ses textes. Le partenaire du binôme travaillera les paroles et les musiques de l'autre musicien aussi, comme évoqué en 4.2, favorisant la confiance en son binôme, en ses capacités d'adaptation sans peur de son jugement, sans remise en question perpétuelle au moment de l'intervention.

*peur de se tromper :

Il vaut mieux se le permettre et s'autoriser à en jouer. C'est aussi reconnaître parfois son incapacité, sa fragilité.

La notion de « raté » n'existe pas en intervention, l'essentiel réside dans le « habité », c'est-à-dire notre intention, notre regard, notre présence. (Voir dans le point suivant : souplesse et spontanéité).

*peur de sa peur :

Reconnaître et respecter sa peur, s'écouter sans jamais se forcer à quelque chose, auquel cas on manquera de justesse, assurément.

*peur de ses émotions :

Il est important de recevoir ses émotions et de les laisser résonner, de laisser vivre ce qui a besoin d'émerger et, si nécessaire, de s'arrêter pendant la séance pour prendre du recul. Il n'existe pas de notion de rentabilité ou d'invincibilité en intervention.

*peur de soi :

C'est ne pas se faire confiance par exemple. Le travail en amont, comme nous l'avons déjà vu, aidera le musicien à avoir un peu plus confiance en lui et en son binôme, et à se lâcher.

Tout est en perpétuel changement, l'essentiel est d'être là, au moment présent. En intervention, on n'a rien à prouver à qui que ce soit, il s'agit de laisser venir, d'avoir confiance dans ce que l'on veut donner à l'autre et pourquoi on veut lui donner.

Tout sera bon du moment que vous êtes juste avec vous-même.

*peur du contact physique :

Là encore, il s'agit de ne pas se forcer au contact physique mais aussi de ne pas hésiter à le faire si on le sent. Le contact physique est infiniment riche de vibration, d'intention de faire du bien à l'autre ; c'est, par exemple, jouer tout proche de l'oreille, prendre la main, caresser la joue, etc.

Si on a des difficultés à le faire, on essaiera de le reconnaître, de tenter de comprendre pourquoi on l'évite, afin de se donner la possibilité que ça puisse changer. On a parfois de fausses excuses : « Le lit était inaccessible », « il y avait une chaise », « il y avait la famille » ...Chaque jour est différent et la proximité avec les personnes aussi, selon celles que vous rencontrez, selon l'état psychologique où vous vous trouvez ce jour-là. C'est encore une question de justesse qui se pose ici, d'écouter de soi.

*peur du silence, du laisser venir :

Le silence ou l'absence de proposition de la part du musicien ne veut pas dire échec. Au contraire, c'est donner une ouverture à l'autre, à ses propositions, à sa différence. C'est s'ouvrir à la rencontre. La peur du vide peut fermer la rencontre, l'écoute de l'autre, en vous faisant remplir inutilement l'espace sonore en continu.

4.1.2.9 On ne maîtrise pas tout :

Au cours de nos interventions, on ne comprend pas toujours tout ce qu'il se passe en nous ou chez les personnes avec qui on joue. Certaines choses sont du domaine de l'inconscient. Nos perceptions peuvent être fausses pour diverses raisons que nous avons déjà vues. Il faut accepter qu'on ne puisse pas tout comprendre et tout maîtriser.

Il nous est arrivé avec Fabienne de jouer pour une dame visiblement mécontente de nous entendre et sa fille et le mari semblaient très distants. Pourtant, au bout de deux à trois semaines d'intervention, ils nous demandaient avec un grand sourire de venir expressément dans la chambre de la maman, nous disant qu'elle aimait beaucoup notre musique. On apprenait qu'ils avaient été très intimidés lors de notre première visite et que la maman, qui avait des problèmes auditifs, avait un mauvais réglage de ses appareils ce jour-là.

Nous avons joué pour un monsieur qui faisait autrefois de l'accordéon. Il ne pouvait plus jouer, ni chanter non plus et il pleurait énormément à chaque fois que nous jouions avec lui et sa fille. Au cours des trois semaines qui ont suivi, nous voyant chaque vendredi, ce monsieur a tout d'abord sifflé...puis chanté...et sa fille s'y est mise aussi...Ils chantaient autrefois beaucoup en famille et nous apprendrons qu'un grand ami du monsieur, accordéoniste et chanteur lui aussi, qui faisait les bals avec lui, était décédé il y avait quelques années, et que c'était depuis ce moment-là qu'il n'avait plus jamais joué d'accordéon ni chanté.

Si on le sent de jouer, de toucher, de caresser, on le fait, même si on ne comprend pas toujours tout sur le moment ou jamais d'ailleurs, car on ne sait pas ce que l'on suscite chez l'autre, ni ce qui se passe en lui.

4.1.2.10 Souplesse et spontanéité :

On essayera aussi de gagner en souplesse d'esprit avec son binôme et avec soi-même, si l'on se trompe par exemple, en cherchant à ne pas stigmatiser l'erreur mais plutôt à en jouer. L'exigence est primordiale, en amont dans le travail musical et en intervention, mais jamais au détriment de la relation. C'est une question d'adaptabilité. Ce qui compte c'est d'être disponible donc de ne **pas avoir peur de se tromper** ou que l'autre se trompe.

L'essentiel est d'être là, de transmettre sa musique avec sincérité et naturel, s'il y a une erreur, **la transformer aussitôt et la reconnaître avec détente**, sans grimace, elle est passée, je suis en relation musicale avec l'autre avant tout.

Sylvie BODAINÉ dit très justement : « **faire avec et pas contre** ».

Nous allons voir, avec Malcolm GLADWELL, deux exemples de dialogue d'un exercice de théâtre d'improvisation où le fait de « faire avec », de rester spontané, de saisir l'idée de l'autre est la condition sine qua non pour une improvisation réussie. Les troupes s'y entraînent et se corrigent peu à peu.

« Les bons improvisateurs ont l'air de faire de la télépathie. Tout semble arrangé d'avance parce qu'ils ne refusent aucune offre, une chose qu'on ne fait pas en temps normal » dit Keith JOHNSTONE, professeur d'improvisation, l'un des fondateurs du théâtre d'improvisation.

Exemple d'improvisation où la proposition n'est pas saisie :

« A :-J'ai mal à la jambe.

B :-Je crains qu'il ne faille l'amputer.

A :-Vous ne pouvez pas faire ça, docteur.

B-Pourquoi pas ?

A :-Parce que j'y suis plutôt attaché.

B :-Docteur, j'ai aussi cette bosse sur le bras. »

Dans cette scène les acteurs sont vite arrivés à une impasse. L'intrigue tournait à vide. L'acteur A. avait enfreint la règle du consentement. Par la réplique « vous ne pouvez pas faire ça, Docteur », l'improvisateur a refusé la suggestion de son partenaire, voici ce qu'a donné la nouvelle scène retravaillée avec JOHNSTONE:

A :-Aïe !

B :-Qu'y a-t-il, l'ami ?

A :-C'est ma jambe, docteur.

B :-Elle m'a l'air mal en point. Il va falloir l'amputer.

A :-Mais c'est celle que vous avez amputée la dernière fois, docteur.

B :-Vous voulez dire que vous avez mal à votre jambe de bois ?

A :-Oui, docteur.

B :-Vous savez ce que cela signifie ?

A :-Pas des vers, docteur !

B :-Si. Nous allons devoir l'enlever avant qu'ils ne vous envahissent entièrement. (La chaise de A. s'effondre) ;

A :-Mon Dieu ! Ils attaquent le mobilier ! ».

Autre dialogue qui confirme la règle du consentement :

« Dans la scène ci-dessous, un policier poursuit un voleur.

Policier (essoufflé) : - Hé ! J'ai cinquante ans et j'ai quelques kilos en trop. Peut-on s'arrêter une minute ?

Voleur (essoufflé) : - Vous n'allez pas m'attraper si on se repose ?

Policier : - Promis. Juste quelques secondes. A trois : un, deux, trois.

Dans la « vraie vie », les propositions seraient refusées, mais dans le théâtre d'improvisation, l'absurde se saisit, il est riche de rebondissements.

« Le principe comique naît du simple fait que les participants adhèrent de façon inconditionnelle à la règle du consentement. Et ce cadre de référence permet aux comédiens de s'engager dans un dialogue fluide, naturel et spontané, la base d'une bonne improvisation », déclare GLADWELL.

En intervention, on pourrait penser à saisir les événements sans condamner pour autant une erreur du binôme, une idée à laquelle on n'aurait jamais pensé ou encore un arrangement complètement différent... Ne pas se fermer au possible, au nouveau, à la surprise et s'autoriser à sortir des sentiers battus.

4.1.3 Critères physiques

Il s'agit de se recentrer en arrivant en intervention, au cours de l'échauffement, moment propice car encore en dehors de toute influence extérieure, mais aussi pendant l'intervention, en essayant de corriger ce qui peut l'être.

On va chercher la détente corporelle ; s'écouter et sentir son état physique du jour : fatigue générale ou passagère, contractures musculaires, vertèbres un peu bloquées, fragilité vocale ; s'échauffer le corps et la voix ; respirer ; s'ouvrir aux cinq sens.

4.1.4 Critères spirituels

- rien n'est figé tout change
- le silence : l'écouter et le vivre
- le mental : le débrancher
- l'instant présent, ici et maintenant

4.2 Propositions d'exercices

Je proposerai dans ce paragraphe, à la lumière de mes compétences actuelles, de mon expérience, de mes lectures, de mes expérimentations et de mes analyses, plusieurs exercices, non exhaustifs, susceptibles j'espère, d'aider le musicien à développer son intuition.

Ils seront surtout destinés à préparer le corps et l'esprit à plus de disponibilité, de souplesse, de réceptivité, de détente, de conscience. Ils développeront les critères cités précédemment sachant pourtant que certains d'entre eux relèveront plutôt de la compétence d'un professionnel en psychologie.

Je me suis inspirée de divers stages et expérimentations pratiqué cette année comme les danses tournantes et quelques exercices chamaniques que j'ai essayé avec Christian EHRET et Françoise PIERRE, des stages d'improvisation avec Jean-Charles FRANÇOIS, des stages de clown avec François SMOLL, du livre « Guide pratique de l'intuition » de Laura DAY dont j'ai testé la totalité des exercices, du livre « Comment développer son intuition » de Bernard BAUDOIN et des lectures et expériences antérieures comme « La relaxation tibétaine » de Tarthang TULKU et un petit guide de relaxation de la revue « psychologies ».

4.2.1 Les cinq sens « et plus »

- Le toucher :

Deux personnes ont chacune un sac avec plusieurs objets à l'intérieur, identiques à chaque sac. Elles ont les yeux bandés. Au toucher, l'une d'elle choisi un objet qu'elle va décrire sans le nommer à l'autre personne qui doit le trouver dans son propre sac.

- L'odorat :

De trois à six personnes. Les personnes se sentent, au niveau du cou afin d'essayer d'en reconnaître l'odeur plus tard. Puis on bande les yeux d'une personne qui devra reconnaître à l'odeur toutes les autres personnes. Sans aucun bruit et sans la frôler, chacune d'entre elles passent successivement leur cou sous le nez de la personne aux yeux bandés, qui pourra être debout sur un tabouret pour plus de facilité. Une fois nommée la personne identifiée se retire.

- Le goût :

On fera goûter à une personne les yeux bandés différents aliments qu'elle devra reconnaître, liquide et/ou solide et décrire avec précision et le plus de détails possibles.

- La vue :

On met quatre personnes face à une autre qui a les yeux bandés. On lui enlève le bandeau 10 secondes, elle regarde les quatre personnes en face d'elle puis on lui rebande les yeux. Une personne des quatre change un détail soit de sa tenue vestimentaire, soit sa position corporelle ou sa physionomie, sans bruit et rapidement (s'entendre au préalable sur la personne qui changera), les autres veillent à ne rien changer. On lui enlève de nouveau le bandeau 10 secondes et on le lui remet. La personne doit trouver ce qui a changé.

- L'ouïe (inspiré du stage de François SMOLL) :

A six personnes minimum, on se met par deux. Dans chaque binôme une personne choisit un son voisé qu'elle répétera, l'autre personne, les yeux bandés, essaiera de la suivre au son produit.

- « Et plus », La perception :

-On peut étendre le jeu d'ouïe précédent par une perception de la présence de l'autre.

Jeu à l'identique mais au lieu de suivre le son voisé produit, la personne aux yeux bandés essaiera de sentir où va son binôme, de sentir peut-être sa chaleur, et de le suivre.

-De même, à six personnes minimum, on se place en cercle. On met une personne au milieu, les yeux bandés. Elle devra deviner, sentir, combien de personnes sont venues se placer près d'elle. Il sera préférable de se mettre en chaussettes pour ne pas faire de bruit et d'avoir une tenue vestimentaire la plus silencieuse possible.

4.2.2 Sentir et avoir confiance

- Confiance :

-Une personne a les yeux bandés. Plusieurs autres se placent tout autour d'elle ou derrière si le nombre de personnes n'est pas suffisant. La personne aux yeux bandés, en se maintenant bien droite se laisse tomber du côté de son choix. Les autres personnes devant la rattrapent. On peut essayer ensuite de la relever et de poursuivre ce balancement, ou de s'arrêter au premier lâcher, au choix.

-En binôme, attachés par une corde, l'une des deux personnes a les yeux bandés et doit suivre les mouvements et déplacements suscités par son binôme via la corde, sans parole. On pourra faire de même avec parole au lieu de la corde.

-Le binôme se tient dos à dos, ils vont devoir essayer de démarrer ensemble, un son de leur choix, non convenu avec l'autre personne du binôme, et de le finir ensemble.

On peut le faire en laissant le binôme se toucher du dos pour commencer puis en éloignant le dos un peu, mais quand même le plus proche possible, sans se toucher.

On pourra ensuite étendre le son produit à une phrase chantée de leur choix, puis un chant mais sans aller jusqu'à la fin du chant, sentir ainsi où s'arrêter. On peut le faire avec un instrument de musique également ou un objet sonore.

4.2.3 Improvisations musicales et théâtrales

- « La proposition involontaire » (inspiré du stage avec Jean-Charles FRANÇOIS) :

Plusieurs personnes sont en cercle (entre deux et quatre personnes). Il va s'agir d'improviser des mouvements corporels ou sonores (les consignes pouvant varier) mais sans rien proposer volontairement. L'improvisation devra se faire par un départ de mouvement non volontaire mais observé et du coup repris.

- « Accompagner coûte que coûte » :

En binôme, l'un des deux joue ou chante un morceau qu'il est le seul à connaître. L'autre personne doit l'accompagner comme s'il connaissait le morceau, avec assurance, avec la même intention musicale, la même émotion. Il devra parfois essayer de n'être pas seulement l'accompagnateur mais aussi le soliste, en inventant les paroles et la musique.

- « Le désordre établi » :

En binôme, sur un morceau connu des deux musiciens, l'un des deux, que l'on aura convenu à l'avance, fera exprès de changer les strophes, la musique ou tout autre arrangement déjà appris avec son binôme. L'autre musicien devra suivre les changements en gardant l'intention musicale, la musicalité avec son binôme comme si aucune erreur ne s'était immiscée dans le morceau. On changera de rôle tout de suite après.

L'exercice pourra aussi se faire dans le choix tout à coup d'enlever l'instrument accompagnateur. Tous les changements seront bons, on peut imaginer de chanter couché, en dessous d'une chaise, de ne plus avoir de texte du tout, etc. L'essentiel étant de garder toute l'émotion et l'intention musicale dans l'interprétation du morceau avec une adaptabilité et une souplesse à toute épreuve de la part du binôme.

4.2.4 Visualisation positive

En continuité des effets du conditionnement que l'on a étudié en 2.2.2, avec Malcolm GLADWELL et de l'expérience faite sur des étudiants faisant un exercice de langue où plusieurs mots d'un thème étaient glissés dans l'exercice influençant leur comportement à la sortie de l'expérience, voici quelques propositions de visualisation positive.

- Visualiser l'intervention :

Se mettre dans une position relaxée, dans laquelle on se sent bien, ça peut être assis, couché, dos au mur ou autre. Respirer calmement, profondément. Se concentrer sur l'entrée et la sortie de l'air par nos narines. Prendre deux trois inspirations plus profondes.

Quand on se sent détendu, l'esprit libre, commencer à visualiser l'intervention, notre arrivée, la rencontre avec les personnes habituelles, avec son binôme, la préparation du matériel. Mettre les détails qui nous viennent comme les odeurs, la luminosité, les bruits, la température, etc....

On se visualisera disponible, les cinq sens en alerte, libéré de tous regards extérieurs, en toute confiance en soi-même et en son binôme, ouvert à prendre soin de l'autre.

Chacun selon les difficultés qu'il rencontre en intervention profitera de cette visualisation pour la voir idéalement. On peut aussi visualiser tous les problèmes pouvant intervenir et qui nous font peur, et visualiser sa réaction idéale, sa réponse idéale à tous les événements qui surviennent.

4.2.5 Ancrage dans la terre

Exercices inspirés de Françoise PIERRE et de Christian EHRET.

- Relaxation, conscience à soi, présence à soi-même :

On se tient debout, les jambes un peu écartées et légèrement fléchies, les pieds bien à plat. On peut avoir les bras un peu écartés. La mâchoire détendue.

On respire lentement, les yeux fermés.

On peut, pour mieux se concentrer, et si c'est nécessaire :

inspirer en comptant jusqu'à trois, rester gorge libre en suspens puis expirer sur trois, rester ventre libre sur trois et recommencer. On peut augmenter sur 4, sur 5 (jusqu'à dix) puis respirer lentement et tranquillement.

Une fois détendu et concentré, on va imaginer que l'on respire par les pieds, dans ses pieds.

...puis dans ses mollets...dans ses cuisses...dans son ventre...dans son dos...dans son thorax...dans ses épaules...dans ses bras...dans ses mains...

On prendra le temps dont on a besoin pour sentir chaque partie de son corps respirer.

On essaiera de respirer par tous les pores de sa peau, comme si l'on était un seul grand poumon.

Puis on ouvre lentement les yeux. On essaye de sentir ce qui a changé.

- « Le prolongement », pour étendre ses perceptions (exercice chamanique) :

On se tient debout, dans la même position que l'exercice précédent mais cette fois les bras nettement écartés, les pieds un peu plus écartés également, la mâchoire détendue.

A chaque inspiration on imagine prendre et recevoir de l'énergie et à chaque expiration la renvoyer au loin. Plus on l'enverra loin, plus grande elle nous reviendra. Quand on l'enverra et qu'on la recevra on la fera toujours partir du cœur et revenir au cœur.

Ces inspirations et expirations vont se faire :

D'abord par les pieds, énergie de la Terre

Puis par la tête, énergie du Ciel

Puis à droite, dans la main et le bras droits

A gauche, dans la main et le bras gauches

Devant soi, par toute la face avant de son corps,

Par derrière et toute la face arrière de son corps

- Ouverture et ancrage :

Cet exercice se présente comme une succession de mouvements, à faire au rythme que l'on sent, en respirant naturellement et tranquillement, mâchoire détendue.

On est debout. Les mains ouvertes devant soi, vers le haut. Pied droit derrière, un peu en l'air, on fait un peu « la planche ».

Se baisser vers la Terre, prendre l'énergie du sol. Garder le pied droit légèrement en l'air, derrière soi. L'équilibre se fait sur le pied gauche.

Ramener, la main droite sur son cœur, puis la main gauche sur son plexus.

Etendre, en se redressant, sa main droite (et son bras droit) à droite et la suivre du regard, puis la ramener sur son cœur.

Etendre sa main gauche (et son bras gauche) à gauche en la suivant du regard, puis la ramener sur son plexus.

Redescendre les mains à la Terre, prendre l'énergie du sol, repasser ses mains sur le plexus et le cœur puis les monter vers le Ciel. Les descendre au dessus de sa tête (sans la toucher), à la manière d'une douche.

Mettre les mains devant soi comme pour donner l'énergie reçue et retrouver lentement son aplomb en posant son pied droit à plat sur le sol et en posant sa main droite sur son cœur, puis en posant son pied gauche au sol et sa main gauche sur son plexus.

Sentir l'équilibre sur les deux pieds.

Relâcher lentement les bras le long du corps.

Dans l'envoi des mains on peut imaginer envoyer des rayons, chercher à les envoyer loin, à les agrandir au fur et à mesure que l'on fera l'exercice.

4.2.6 Relaxation et méditation

- La respiration (exercice de relaxation) :

Dans une position assise, sur une chaise, dos droit ou en tailleur, mâchoire relâchée, yeux fermés ou mi-clos, se concentrer sur le flux et le reflux de son souffle.

On va visualiser son trajet, comment l'oxygène rentre par le nez, passe dans la gorge, le larynx, les poumons.

On inspire par le nez, on expire par la bouche, sans heurt, ni interruption, le plus fluide possible, lentement. En remplissant l'abdomen, puis le thorax. Pendant 20 à 30 minutes.

- Auto-massage du visage (exercice de relaxation) :

On peut s'auto-masser toutes les parties du corps. Le livre « La relaxation tibétaine-Massages et postures Kum Nye » de Tarthang TULKU est une mine d'exercices de relaxation et de massages passionnants et très bénéfiques.

Pour le massage qui suit, il est inspiré de la professeur de chant Marie-Noëlle VIDAL.

On tient ses mains aux doigts et aux pouces joints par leur extrémité.

Lentement et en appuyant, on fait descendre les pouces du front, sur le nez, sur les sinus (on sent son squelette), puis en remontant le long des sinus vers les oreilles et de retour sur le front. Le faire plusieurs fois.

On massera ensuite les points derrière le crâne, sur les deux bosses que l'on sent à sa base, on massera le larynx (vers le gosier), puis les muscles de ses épaules.

On fera ces exercices mâchoire détendue en respirant profondément.

- Méditation par le souffle (« Le petit guide de la méditation ») :

-La respiration thoracique (pour ressentir le travail de son diaphragme, de ses poumons et de son ventre)

Cet exercice quotidien se pratique allongé, au réveil ou au coucher. Fermez les yeux pour favoriser une meilleure concentration. Commencez par expirer puis inspirez pendant 4 secondes en portant votre attention sur le ventre qui se gonfle, sur la cage thoracique qui s'ouvre et sur les poumons qui se dilatent. Retenez votre souffle pendant 5 secondes, puis expirez en comptant jusqu'à 7. Pendant l'expiration, concentrez-vous sur votre ventre qui se dégonfle, votre cage thoracique qui se rétrécit et le haut de votre poitrine qui s'affaisse. Répétez ce cycle de 5 à 7 fois.

-La respiration nasale alternée (pour évacuer le stress et favoriser la concentration, méditation yogique) :

Elle se pratique de préférence en position assise. Relâchez la nuque et les épaules, gardez le dos bien droit. Une fois détendu, approchez une main de vos narines. Inspirez profondément, sans forcer, puis bouchiez votre narine droite (avec le pouce si vous êtes droitier, avec l'index si vous êtes gaucher), et expirez par la narine gauche. Gardez la narine droite bouchée et inspirez par la narine gauche.

Ensuite, dégagez la narine droite et bouchiez la narine gauche (avec l'index si vous êtes droitier ou le pouce si vous êtes gaucher), puis expirez par la narine droite.

Ce circuit représente un cycle. Il est conseillé d'en effectuer au moins 7 par jour. Le fait de se concentrer sur les gestes et les cycles de respiration procure un état de calme et de vitalité.

-La respiration de l'oiseau (pour faire le plein d'énergie et ouvrir les capacités thoraciques, méditation yogique) :

Debout, les jambes légèrement écartées, levez lentement le bras droit au-dessus de votre tête (le bras gauche reste le long du corps) puis étirez-le vers le ciel. Gardez le bras levé et, en inspirant, penchez-vous sur le côté gauche (sans tourner le buste). Maintenez cette position pendant 3 respirations puis revenez lentement à la verticale et abaissez votre bras. Faites une pause de quelques secondes pour ressentir la différence entre le côté droit et le côté gauche. Effectuez ensuite le mouvement avec le bras gauche levé, sur le côté droit.

4.2.7 A l'écoute de son intuition

- Conscientiser son intuition, les sept étapes de Laura DAY :

C'est dans le livre de Laura DAY « Guide pratique de l'intuition » que l'on peut trouver une suite de 26 exercices, conçus dans une démarche progressive, permettant de prendre peu à peu conscience de ce qui nous traverse l'esprit et le corps, tels des images, des sensations (comme un frissonnement, une chaleur localisée), des symboles, des mots.

Cette méthode pratique est répartie en sept étapes, qui sont les suivantes :

S'OUVRIR
REMARQUER
FAIRE COMME SI
FAIRE CONFIANCE
NOTER
INTERPRETER
INTEGRER

Le principe de base est de se faire confiance, de croire en son intuition, et de formuler clairement une question. En effet l'intuition se déclenche parfois dans les cas d'urgence, et la plupart du temps par rapport à une question que l'on se pose.

Les exercices de Laura DAY se feront détendu, confortablement installé, en respirant profondément et en répondant le plus spontanément possible, avec un magnétophone pour plus de spontanéité, puis en retranscrivant les réponses dans un cahier.

Au fil des exercices, on apprend à laisser « parler » son intuition, et surtout, à essayer de l'interpréter en faisant le tri de ce qui est de l'ordre de l'intuition et de ce qui est de l'ordre des sentiments, de la projection de désirs ou d'espairs, de souvenirs.

L'un de ces exercices a été retranscrit au chapitre 2.1.2 « esprit rationnel, esprit intuitif », qui est l'un des tout premiers des 26.

Ne pouvant se faire dans le désordre, je ne donnerai pas d'autres exemples, recommandant plutôt la pratique de l'ensemble des exercices.

- Les Rêves :

Un moyen simple, selon Bernard BAUDOIN, de prendre conscience de son intuition est d' « interroger son être profond par le biais de nos rêves ».

« Bien plus qu'un simple épisode dans chacun de nos cycles de sommeil, dit-il, le rêve apparaît comme un « déclencheur d'intuitions » à part entière, un véritable pont soudainement jeté entre notre inconscient « connaissant » (dans l'ombre) et notre conscience avide de connaissances (dans la clarté). A ce titre, il entre parfaitement dans la gamme des moyens opérationnels que nous pouvons utiliser à tout moment pour stimuler et développer notre intuition ».

Tous les rêves, bien sûr, ne sont pas des expressions de notre intuition, mais selon Bernard BAUDOIN, le fait de s'interroger avant de s'endormir peut en modifier leur nature, la question devenant une stimulation pour notre intuition.

Il consiste à :

1°) Poser la question avant de s'endormir :

- S'isoler, peu avant le coucher ou au coucher.
- poser la question avec des mots simples et clairs (l'écrire ou la formuler à haute voix pour plus de clarté).
- la question doit être sincère et authentique.
- la question doit représenter une seule problématique à la fois.

2°) Recueillir les informations :

- retranscrire le rêve soit en l'écrivant dans un journal de bord, en l'enregistrant avec un magnétophone ou en en discutant avec des amis.
- le faire au réveil ou au court de la journée, le rêve peut revenir en mémoire à tout moment, selon les événements de la journée ou les rencontres que l'on fait par exemple.

3°) Le réveil :

- il s'agit de se réveiller doucement, sans se presser, de prendre le temps de sortir du sommeil, de laisser les dernières images s'attarder en soi pour mieux les garder à l'esprit.

4°) La réponse :

- Elle ne sera pas toujours systématique, l'exercice peut devoir être répété plusieurs fois.

On peut se rappeler que Catherine BALANCE préconisait également cet exercice que j'ai notifié en 2.4 « intuition et conscience ».

Conclusion

Nous avons pu apprécier au cours de ce mémoire le rôle essentiel que joue l'intuition dans les interventions musicales du Musicien Intervenant en Milieu Social et de la Santé.

Nous avons dessiné les contours de l'intuition auprès de chercheurs chevronnés, distingué son fonctionnement, considéré ce qui lui permet d'émerger ou, au contraire, ce qui l'étouffe.

A la lumière de mes diverses expériences nous avons proposé des critères pratiques, psychologiques, physiques et spirituels ainsi que des exercices variés, allant de la perception des cinq sens, à la relaxation, en passant par des improvisations musicales et théâtrales, jusqu'à des moyens pour conscientiser son intuition permettant au musicien intervenant de devenir plus intuitif en intervention.

L'intuition, cet autre regard, cette écoute si différente et si complémentaire, ce sixième sens, nous est vitale. A la portée de tous, souvent utilisée de manière inconsciente, elle ne demande qu'à être reconnue et conscientisée.

J'espère, au fil de la lecture de ce mémoire, avoir suscité en vous la curiosité et l'envie, à votre tour, de partir à l'aventure, vers le voyage intérieur de votre propre intuition.

Je vous souhaite un beau voyage vers cette écoute et ce regard si justes que l'on peut porter à soi et à l'autre, dans l'ici et maintenant...

Bibliographie

- La revue NOUVELLES CLES n° 36 - « Avons-nous de l'intuition ? »
Hiver 2002-2003 - 80 pages – Dr Catherine BENSÂÏD, Cyrille JAVARY, Jean-Pierre LENTIN, Nadia HAMAM, SRI AUBINDO, Fabien OUAKI, Dr Jean-François MASSON, François L'YVONNET, Laura DAY, Rupert SHELDRAKE, Nelly RODI, Martine LE COZ, Catherine GAYET, Huguette GUERMONPREZ, Jean-Philippe SCHLUMBERGER, Jean-Paul CAUVIN, Eliane GAUTHIER.
- BAUDOIN Bernard - « Comment développer son intuition ? »
2003 – Paris - Nouvelle édition - Editions De Vecchi S.A - 155 pages.
- GLADWELL Malcolm – « La force de l'intuition »
2005 - Traduction française 2006 - Editions Robert Laffont - 255 pages.
- DAY Laura – « Guide pratique de l'intuition »
2006 - Genève - Editions Ambre - 339 pages.
- TULKU Tarthang – « La relaxation tibétaine »
2004 – Le Courrier du Livre – Traduction française 2007 – 144 pages.
- La revue PSYCHOLOGIES
Les hors-séries : « Le petit livre de David SERVAN-SCHREIBER » - 66 pages.
« Le petit guide de la méditation » - 64 pages.

Illustrations

- Les Corbières : pages 6, 8, 27, 36, 47, 64.
2008 - Editions Objectif Sud – Photographies de Paul PALAU.
- Laura DAY « Guide Pratique de L'Intuition » : page 14.
- Carte « Ouverture » : page 80.