

ISABELLE FONTAINE

EYROLLES ● POCHE

LIBÉREZ LA VOIX DE VOTRE INTUITION

Pressentiments, synchronicités,
insights, rêves...

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions !

Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

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

© Éditions Eyrolles, 2019, 2024, pour la présente édition
ISBN : 978-2-416-01120-7

Isabelle Fontaine

Libérez la voix de votre intuition

Pressentiments,
synchronicités, insights,
rêves...

● Éditions
EYROLLES

SOMMAIRE

| | |
|--|-----|
| Introduction Le trésor de l'intériorité..... | 9 |
| Chapitre 1 Intuition, dis-moi qui tu es et d'où tu viens | 13 |
| Chapitre 2 (Re)découvrez votre potentiel intuitif..... | 55 |
| Chapitre 3 Plongez dans l'univers intuitif des symboles..... | 99 |
| Chapitre 4 Ouvrez-vous au champ des informations subtiles..... | 135 |
| Chapitre 5 Suivez la voie des synchronicités | 173 |
| Chapitre 6 Explorez les routes de l'intériorité..... | 209 |
| | |
| Libérez la voix de votre intuition: guide pratique express | 241 |
| Conclusion La voie du discernement | 247 |
| Remerciements..... | 249 |
| Annexes..... | 253 |

*C'est parce que l'intuition est mystérieuse
qu'il faut l'écouter.*

Victor Hugo

*Suivez votre cœur et votre intuition, l'un et l'autre savent ce
que vous voulez devenir.*

Steve Jobs

INTRODUCTION

Le trésor de l'intériorité

Libérer la voix de son intuition: en voilà un programme ambitieux! Comment parvenir à se mettre à son écoute, lui faire confiance et interagir avec elle tout en fluidité... Une posture d'équilibriste dans un monde matérialiste, ivre de normes et de rationalité. Car si l'intuition est souvent géniale, nous permettant de dénouer une situation ou de trouver la bonne solution d'un coup de « baguette magique », elle nous dérange aussi. Mystérieuse, multiple, mouvante, elle est adepte du hors-piste. Les chemins explorés peuvent être déstabilisants: messages difficilement déchiffrables, intime conviction nous guidant sur une voie jugée périlleuse, manifestations nous confrontant à l'inexplicable, fausses intuitions aux allures d'illusions.

Œuvrer, en conscience, à libérer sa petite voix nécessite de suivre une voie peu empruntée, celle de l'intériorité. Le mot « intuition » trouve ainsi ses racines dans le latin *intueor/intueri* signifiant « regarder attentivement à l'intérieur ». C'est donc bien là, tout au fond de nous, que dort ce trésor à révéler au grand jour... Lequel nous permet d'accéder à des informations fines, de « signal faible », tel que le suggère sa deuxième étymologie *intuitio*: « image se reflétant dans un miroir ».

Sur ce chemin, nous devons nous confronter à un paradoxe. Comment développer quelque chose qui, par définition, est subtil, incompréhensible, insaisissable? Certes, il ne suffit pas d'appuyer sur un bouton ou de claquer des doigts pour y parvenir. Mais c'est à la portée de tous, et ce guide vous livre des clés pour y parvenir. S'ouvrir à son intuition suppose d'actionner, à différents niveaux, des leviers peu sollicités. Certains d'entre eux sont grippés, d'autres bloqués. Quand on n'ignore pas tout simplement l'existence des derniers! Pour faire bouger les choses, rien ne sert d'être trop pressé mais de partir à point, comme le dit si bien la fable. L'intuition puise ainsi l'un de ses secrets dans l'art du recul et de l'attention.

Pour qui persévère à tracer son sillon tranquille, l'intuition livre de précieux cadeaux. Choix plus judicieux au quotidien et lors de décisions engageantes, relations plus claires, meilleure réceptivité aux besoins des autres et aux siens, créativité stimulée...

Mais le plus important sans doute, c'est celui de se connecter à soi-même. S'écouter. Vraiment. Être en phase avec sa vérité intérieure. Difficilement audible dans le brouhaha de nos existences chahutées, saturées d'informations, notre petite voix est le reflet de notre propre sagesse. Elle nous invite à nous aligner, à nous mettre au diapason de notre chemin de vie pour y infuser, à chaque instant, de ce précieux sens qui lui fait parfois cruellement défaut.

Il n'existe pas une manière unique de procéder pour développer son intuition, chacun ayant une sensibilité, des besoins et motivations différents. Pour cette raison, certains thèmes, conseils ou jeux vont vous inspirer plus que d'autres. Il s'agit de propositions à adapter librement, sur lesquelles vous

pouvez faire l'impasse ou revenir ultérieurement. Le livre peut être abordé en plusieurs fois. N'hésitez donc pas à le parcourir... Puis à le refermer! Il est profitable qu'il fasse son chemin en dehors des temps de lecture stricts. Laissez-le vivre sa vie en sous-marin. Et si cela vous inspire, notez dans un « carnet d'intuition » vos impressions, idées, remarques, décisions, anecdotes, objectifs, comptes rendus de jeux et d'exercices.

Le chapitre 1 a vocation à éclairer les épineuses interrogations: « Qu'est-ce que l'intuition et d'où vient-elle? » Vous y croiserez, pêle-mêle, des philosophes, des neuroscientifiques, des chercheurs iconoclastes, des psys, des artistes et des chefs d'entreprise.

Le chapitre 2 permet d'aller à la rencontre de votre potentiel intuitif en évaluant votre « niveau » et en apprenant à identifier vos différentes manifestations intuitives.

Le chapitre 3 vous fait rentrer dans l'univers des symboles, des rêves prémonitoires et de la visualisation, langages intuitifs s'il en est.

Le chapitre 4 explore les chemins des « informations subtiles », véhiculées par le langage corporel, les ressentis énergétiques, et les expériences hors norme de télépathie et de clairvoyance.

Le chapitre 5 zoome sur les « synchronicités », ces heureuses coïncidences en lien étroit avec notre intuition. Vous y découvrirez qu'on peut les accueillir, les décrypter et même... les provoquer!

Le chapitre 6 invite à passer à la « vitesse de l'intuition », c'est-à-dire celle de l'intériorité, en vous branchant sur vos ressources de simplicité, de bienveillance, d'attention...

Vous trouverez enfin, à la fin de ce livre, un **guide pratique express d'intuition**.

