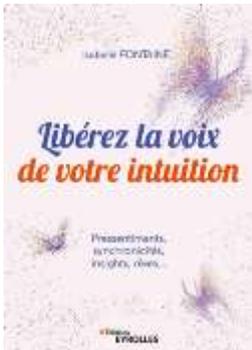




Libérez la voix de votre intuition, Isabelle Fontaine

(2019), Eyrolles



Présentation de l'éditeur

Pressentiment, petite voix, impression... L'intuition se manifeste souvent à nous, mais nous ne savons pas toujours l'écouter, ni comment l'interpréter. Contrairement à ce que l'on pense, ce "sixième sens" n'est ni l'apanage des femmes, ni un don mystérieusement acquis. Il est même possible de le développer pour apprendre à mieux se connaître et prendre de meilleures décisions. Au programme de ce livre simple, clair, très pratique et illustré de nombreux témoignages :

- Comprenez ce qu'est l'intuition à travers les neurosciences, le monde du management, la philosophie, les sagesses orientales...
- Faites le point sur votre potentiel intuitif grâce à un questionnaire complet qui vous aidera à mieux connaître votre "niveau" d'intuition.
- Apprenez à décoder les langages de l'intuition : langage non verbal, rêves, ressentis énergétiques, symboles, perceptions subtiles...
- Apprivoisez les heureux hasards, les coïncidences troublantes et autres "synchronicités".

Prendre de meilleures décisions, c'est si simple pour qui sait écouter son instinct...

L'auteur en quelques mots

Journaliste pendant vingt ans, Isabelle Fontaine est auteure en développement personnel. Fondatrice du site Histoire d'intuition (www.histoiredintuition.com), elle se consacre à transmettre sa passion pour l'intuition, la synchronicité et le langage symbolique à travers ses livres, articles, stages et conférences. Elle accompagne aussi à titre individuel des personnes sur un chemin de connaissance de soi et de transformation intérieure.

Notre lecture

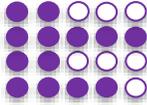
Libérez la voix de votre intuition de Isabelle Fontaine est un livre concret avec une dimension ludique qui amène le lecteur à une introspection par une approche à la fois personnelle et généralisée, le tout soutenu par de nombreuses sources scientifiques. Nous y apprenons que l'intuition est la manifestation d'une intelligence inconsciente, fonctionnant à l'insu de notre « plein gré », au potentiel insoupçonné. Elle désigne selon l'auteure la capacité de percevoir des informations, d'apprendre et de résoudre des problèmes de manière non consciente tout en se nourrissant d'un corpus de connaissances et d'informations stockées dans notre mémoire implicite. Une caverne d'Ali Baba mémorielle pouvant contenir jusqu'à 1 million de milliards de bits (infiniment plus que n'importe quel ordinateur) ce qui crée des paradoxes : il nous arrive de savoir quelque chose sans savoir comment on le sait !

Plus surprenant encore, l'intuition n'est pas uniquement réservée aux artistes comme certains le pensent. Elle est également utilisée par les scientifiques, ingénieurs ou mathématiciens, ce qu'Isabelle Fontaine développe longuement dans le texte à travers de multiples exemples. C'est un outil-clé dans la panoplie du chercheur, gage de créativité scientifique et dans celle du manager ou dirigeant d'entreprise !

Dans cet ouvrage, vous pourrez retrouver de nombreux tests et jeux d'intuition signalés par des encarts « *À vous de jouer* », vous permettant de mettre en pratique chaque point étudié précédemment de manière opérationnelle. Vous verrez à quel point l'intuition nous aide à nous adapter aux changements de notre environnement et à prendre les bonnes décisions. Enfin, vous découvrirez ses liens étroits avec la création et l'inspiration, les « synchronicités » ou encore la façon dont elle s'exprime chez des individus. Cet ouvrage est, en somme, un véritable guide de vie (professionnelle et personnelle) sur fond d'expérience.

L'intelligence du cœur dans le texte

- COURAGE
- INTUITION
- EMPATHIE
- CRÉATIVITÉ



Les émotions dominantes, par [Love for](#)

[Livres](#)



Les 3 idées clés pour votre entreprise

- 1. Trop réfléchir peut nuire à l'intuition.** En effet, lorsque des décisions sont longuement réfléchies, elles ne sont pas toujours les meilleures. Selon différentes études, dans certaines situations, choisir « *au feeling* » est plus fiable que de longs et laborieux raisonnements basés sur l'examen d'une grande quantité de données. Trop phosphorer peut faire perdre l'aptitude à identifier l'essentiel et ressentir ce qui compte vraiment. Il est donc utile de tolérer le doute, l'ambiguïté et de se donner le droit à l'erreur pour aller vers la voie du discernement.
- 2. L'intuition solution d'innovation en phase avec les défis du monde moderne.** Les entreprises se tournent vers l'intuition, y trouvant des réponses au monde complexe dans lequel nous évoluons, avec le souci d'une entreprise plus humaine. Une entreprise dans laquelle la compréhension et l'accueil des phénomènes sensibles, créatifs et intuitifs est cruciale. Non, le manager n'est pas ce planificateur systématique et toujours rationnel à 100%. Pour bien choisir, la plupart du temps, il doit aussi se fier à son instinct, y compris pour les décisions stratégiques. Selon Mintzberg, dans son livre *Le management : Voyage au centre des organisations*, les managers les plus intuitifs sont ceux qui réussissent le mieux !
- 3. Évaluez votre « potentiel intuitif » pour connaître vos capacités intuitives !** S'auto-évaluer n'est pas simple et l'égo peut vouloir s'en mêler ! Répondez spontanément et avec sincérité à 40 questions par « jamais », « occasionnellement » ou « fréquemment, valant respectivement 0, 1 et 2 points. Voici quelques questions intéressantes extraites de ce questionnaire :
 - « Quand je visite un lieu nouveau, je suis sensible à l'ambiance qui s'en dégage »
 - « Je saisis les jeux et enjeux de pouvoir entre les personnes »
 - « Il m'arrive de savoir ce que mon interlocuteur va dire avant qu'il ne parle »Vous saurez ainsi vous situer quant à vos capacités intuitives : vous êtes plutôt rationnel en privilégiant les expériences concrètes ? Ouvert et réceptif à vos impressions en laissant l'intuition flotter au gré des événements ? Ou très intuitif en utilisant la force de l'instinct dans votre quotidien ? Chaque score vous propose un objectif à atteindre pour améliorer votre potentiel intuitif, afin de pouvoir mieux vous adapter aux situations, dans votre vie professionnelle ou personnelle.

En quoi ce livre peut-il approfondir la réflexion d'un.e dirigeant.e face aux défis du 21^e siècle ?

En ces temps incertains et complexes, l'intuition est une véritable boussole intérieure, une petite voix qui nous guide pour « *devenir qui nous sommes* ». Elle permet de nous réaliser au cours de notre existence, de remplir notre « mission de vie ». C'est cette position qui nous rapproche de notre épanouissement personnel ou de l'actualisation de soi, enjeux très importants personnellement et professionnellement pour les dirigeants, mais aussi pour leurs équipes.



Fiche de lecture

Libérez la voix de votre intuition, Isabelle Fontaine

(2019), Eyrolles

Face à ce monde qui se complexifie, sujet à de nombreux bouleversements, c'est un sixième sens particulièrement précieux dans les moments de crise. Il permet de percevoir ce qui est juste et de suivre la bonne direction.

Les valeurs centrifuges de l'intuition sont fortes et distinctives : se faire confiance et faire confiance au monde, s'ouvrir aux émotions et au subtil, accepter l'inconnu et l'inexpliqué.

Cependant, l'intuition n'est pas parfaite, elle peut se tromper ou tomber dans les biais de confirmation, qui valident à l'envi nos préférences initiales. C'est donc un outil délicat qui exige de patients et minutieux réglages et qui gagne en qualité et en précision avec l'expérience.

Citation(s)

« Selon les experts, 80 à 99% de nos pensées échappent à notre conscience et seraient stockées dans la boîte noire de notre inconscient. »

« Ce qui est sûr, c'est que cette forme d'intuition illustre les supercapacités du cerveau en matière de traitement des informations. Tel un expert, il classe, compare, analyse, associe, fait des rapprochements inédits et audacieux. Bref, il est d'une créativité hors pair, bien plus que notre esprit éveillé, parfois empêtré dans des cadres trop stricts ! »

« Diverses études illustrent qu'une majorité de dirigeants se fient à leur intuition. Une enquête de la Harvard Business School montre que 80% des cadres dirigeants lui attribuent leur succès. Mais ils ne sont cependant plus que la moitié prêts à le reconnaître publiquement... »

« Protéiforme, l'intuition se joue des paradoxes et des contradictions, à l'image même de la vie. Elle est cette boussole intérieure -ce sixième sens- qui nous guide vers nous-mêmes. Si précieuse dans nos vies, l'intuition est souvent un muscle atrophié dans nos sociétés pétries de cartésianisme. Comment faire pour se relier à notre petite voix intérieure et capter au mieux ses messages ? »

Si vous avez aimé ce livre, vous aimerez aussi

First, 2018



Pocket, 2007

