



par Annie Marquier
Auteure et directrice de
l'Institut du Développement
de la Personne

POUR MIEUX LA CONNAÎTRE
Annie Marquier œuvre depuis plus de trente ans dans le domaine de la transformation intérieure pour une nouvelle conscience planétaire. Ses livres, traduits en plusieurs langues, sont devenus des classiques, incontournables dans la littérature favorisant l'émergence de cette nouvelle conscience.



LE POUVOIR DE CHOISIR



LE MAÎTRE DANS LE COEUR

Le sujet de cet article a été particulièrement développé dans son ouvrage :



LA LIBERTÉ D'ÊTRE

Information : www.idp.qc.ca

INSTINCT, INTUITION ET ÉMOTIONS...

Comment savoir ?

Dans un monde en changement où tout bouge de façon accélérée, une intelligence vive, une acuité, une perception plus aigüe des choses et des gens est nécessaire pour pouvoir vivre notre quotidien de façon sereine et harmonieuse. Les vieux mécanismes de la conscience utilisés par les générations précédentes ne semblent plus suffire à la tâche...

Les circonstances extérieures changent souvent brutalement et nous devons réagir rapidement, de façon neuve et créatrice. Comment ne pas se sentir parfois démunis devant de telles situations? Nous possédons pourtant un sens inné de la vraie nature des choses... un instinct, une intuition... mais comment y avoir plus facilement accès?

Trois types de perception

Instinct et intuition peuvent être considérés comme des façons d'appréhender le monde, des modes de perception qui engendrent nos réactions et façonnent notre vie. Or nous pouvons définir non pas deux modes de perception, instinct et intuition, mais trois.

L'instinct, perception-réaction

Ce que nous nommons généralement «l'instinct» se définit comme l'ensemble des mécanismes primaires — et justes — dont la nature nous a dotés pour assurer notre survie physique. Cette faculté très puissante provenant du début de notre évolution n'utilise qu'une petite partie du cerveau. Elle a cependant permis à la race humaine de survivre, et donc d'évoluer, depuis des millions d'années. Cette perception-réaction de type animal,

extrêmement rapide, est primitive et insuffisante pour faire face adéquatement à notre vie moderne, bien qu'elle puisse nous être utile encore dans certains cas.

Nous possédons pourtant un sens inné de la vraie nature des choses... un instinct, une intuition... mais comment y avoir plus facilement accès?

Depuis des millénaires, l'être humain a évolué et a développé deux autres types de perceptions, deux «chemins de la conscience». C'est ici qu'il y a une distinction de la plus grande importance à faire pour la bonne gouverne de notre vie. Là se situe un piège majeur et en même temps un outil extraordinaire!

La dynamique mentale émotionnelle

Le développement du cerveau va de pair avec le développement des facultés émotionnelles et mentales; il a permis une perception plus logique, plus raffinée, moins primaire (cerveau limbique allié au cortex cérébral). Mais ces facultés vont utiliser, dans un premier temps, seulement la partie inférieure du mental qui repose sur un fonctionnement de type «ordinateur automatique» et qui s'appuie uniquement sur des mémoires issues de nos expériences passées. Ce type de perception, loin d'être toujours juste, se trouve la plupart du temps fortement déformé par les charges émotionnelles non résolues du passé et la rigidité ou l'étroitesse d'un mental non suffisamment développé. Ceci peut donc

conduire très souvent à des réactions erronées. La maîtrise de notre vie nous échappe alors.

L'intuition

Heureusement, nous possédons «l'intuition» qui provient d'un circuit de la conscience totalement différent. Des découvertes scientifiques récentes, présentées dans mon dernier ouvrage *Le Maître dans le Cœur*, démontrent comment ce nouveau circuit utilise non seulement la partie la plus développée du cortex, mais aussi un nouveau cerveau logé dans le cœur. Beaucoup de facultés supérieures se développent dès que ce circuit entre en action, en particulier une intuition claire et sûre qui apporte une capacité de perception juste des choses. Nous avons alors accès à une «connaissance directe» qui réside au plus profond de nous, à un niveau supérieur d'intelligence et de conscience. *Nous savons*. En fait, ce circuit donne accès directement à la sagesse et l'intelligence supérieure de notre essence profonde, de notre âme. De là, voyant les choses telles qu'elles sont, nous sommes en mesure de réagir de façon parfaitement appropriée et nous avons la maîtrise de notre vie.

Le piège: la confusion entre intuition et émotions

Pourquoi le terme «intuition» semble-t-il si flou, suspect ou aléatoire? C'est que les deux mécanismes, celui du mental-ordinateur chargé de mémoires et celui de l'intuition, ont des caractéristiques extérieurement communes et il est facile de les confondre.

L'intuition apparaît comme une perception directe et instantanée des choses. Elle n'a pas besoin d'une explication

rationnelle pour se justifier. On l'expérimente comme une idée, un «sens» des choses, on pourrait presque dire une «certitude» qui nous vient spontanément, sans émotion, souvent de façon tout à fait inattendue, sans être capable de justifier rationnellement ce savoir. Il s'agit plus d'un ressenti que d'une pensée structurée logique et rationnelle.

L'intuition apparaît comme une perception directe et instantanée des choses. Elle n'a pas besoin d'une explication rationnelle pour se justifier.

Mais une réaction de l'ordinateur chargé émotionnellement par le passé peut présenter quelques similitudes avec ces caractéristiques: la perception est spontanée et très rapide... par son automatisme. Car, dans sa fonction de gardien de la survie de l'individu (non plus seulement physique mais aussi psychologique), l'ordinateur projette instantanément une mémoire passée sur le présent. Cette réactivation ne provient pas d'un sens juste des choses issu de la sagesse de l'âme. Elle est certes «inattendue», mais c'est parce que l'on ne reconnaît pas cette mécanique inconsciente et qu'elle s'enclenche au moment où on s'y attend le moins. Elle est «sentie» à cause de la charge émotionnelle de la mémoire activée. Effectivement, ce n'est pas

«rationnel». Mais ce n'est pas parce que ce n'est pas rationnel et instantané que c'est de l'intuition.


Quand la confusion s'installe

La ressemblance s'arrête là, mais elle est suffisante pour entraîner la confusion. Remarquons que les deux dynamiques, instinct et intuition, ne font pas intervenir le mental et sont justes et appropriées dans leurs sphères respectives. La maîtrise de cette troisième dynamique intermédiaire d'ordinateur, qui bloque autant l'instinct juste que l'intuition supérieure, est un des défis de l'être humain de notre temps.

Cette confusion a fait germer beaucoup de suspicion face à l'intuition qui se trouve ainsi confondue avec quelque chose de vague, d'aléatoire, de non fiable, l'apanage de gens plutôt émotionnels. Pourtant, la véritable intuition a inspiré les plus grands savants, les plus grands artistes, ainsi que ceux qui ont fait avancer tous les domaines de la connaissance depuis les débuts de notre histoire. C'est aussi la seule dynamique intérieure qui permet de vivre vraiment pour le moment présent, donnant accès à chaque instant à une créativité supérieure, une efficacité fluide, à la sagesse, à la paix et à la joie...

De la fine voix de l'âme Au vacarme de l'ordinateur

Comment faire la différence entre une perception intuitive juste et une réactivation automatique inconsciente? Pas toujours facile à faire! On apprend en expérimentant et en s'observant soi-même. On remarquera que la perception intuitive n'est pas «chargée»; elle est présente, elle propose clairement, mais n'impose rien. Elle vient dans notre




Association des Massothérapeutes Professionnels du Québec

Un ou une praticien(ne) en médecine douce près de chez vous !

Depuis novembre 2007, l'Association des Massologues et Praticiens en Massage du Canada, a créé les Associations s'identifiantes aux disciplines suivantes: Médecine Alternative, Naturopathe/Naturopathe, Reflexologue, Masso Kinésologue, Ostéopathe, Massothérapeute Professionnel, Médecine Énergétique Chinoise, Acupuncture (excluant le Québec). Les professionnels maîtrisant l'une ou plusieurs de ces disciplines peuvent y adhérer.

Info : Léon Gauthier au (514) 727-5444 / 1-888-434-6914
Fax: (514) 727-6555 / admin@amtmc-ampq.qc.ca / www.amtmc-ampq.qc.ca



1984 - 2010



esprit comme un papillon se pose sur une fleur. Par contre, la perception émotionnelle issue du mental automatique, elle, est très chargée. Un sens de lourdeur, de nécessité, de fort « senti », d'urgence même ou d'inconfort, semble être toujours attaché à ce type de perception. **Au lieu d'entendre la fine voix de l'âme, on entend le vacarme de l'ordinateur...**

Il était une fois...

Voilà une petite histoire qui peut illustrer les deux dynamiques qui nous habitent.

Dans sa petite enfance, Nicole a failli se noyer alors qu'elle se promenait en bateau tandis qu'elle voyait son plus jeune frère disparaître dans les flots pour ne jamais revenir. Elle n'a gardé qu'un très vague souvenir de cet événement au niveau conscient. Mais l'inconscient, lui, n'oublie pas, surtout quand il y a eu forte menace pour la survie physique accompagnée d'un grand stress psychologique. De plus, nous savons que l'inconscient généralise et assimile toute chose qui porte une vague ressemblance avec ses mémoires, à la mémoire elle-même. Nicole porte donc en elle une mémoire inconsciente très chargée en rapport avec l'eau et les voyages en bateau.

Habitant en ville, elle n'a jamais eu l'occasion de toucher cette mémoire jusqu'au jour où des amis lui proposèrent une croisière dans les mers du Sud. Une occasion en or ! Le prix est très abordable et le voyage comporte un programme éducatif des plus intéressants. On lui montre des photos du grand bateau sur lequel ils voyageront. Aussitôt, Nicole se sent mal à l'aise et fait une forte fièvre quelques heures plus tard. De plus, bien que le programme éducatif corresponde parfaitement au domaine de ses recherches actuelles et qu'elle aurait l'occasion de rencontrer des personnes très intéressantes, elle n'a plus envie de faire ce voyage. « Quelque chose » lui dit que ce n'est pas bon pour elle et son humeur change chaque fois qu'on lui en parle. Elle est évidemment inconsciente de la mémoire réactivée.

Comment savoir ?

Peut-être effectivement y aura-t-il du mauvais temps, ou les gens seront ennuyeux, ou d'autres circonstances pourront faire que le voyage ne sera pas agréable. Ou peut-être le voyage sera merveilleux... elle ne peut pas le savoir. Il n'y a aucune vérité dans ce « senti ». C'est simplement une réaction inconsciente de refus, due à une vieille mémoire.

Lorsque nous sommes pris dans l'engrenage des mécanismes inconscients du mental émotionnel automatique, nous sabotons notre vie. Lorsque nous savons utiliser le pouvoir de l'intuition, nous maîtrisons notre vie.

S'installe alors à l'intérieur de Nicole un conflit entre la « raison » et le ressenti, avec des conversations intérieures sans fin. Un jour elle décide qu'elle y va, le lendemain elle change d'avis... Finalement, l'angoisse est trop forte. Elle décide d'annuler à la dernière minute. Ce quelque chose qui lui parle, est-ce vraiment l'intuition, comme elle se plaît à le penser ? Pas du tout. Il s'agit d'une réaction émotionnelle provenant du passé tout à fait inappropriée dans ce cas. Nicole se privera ainsi peut-être inutilement d'un très beau voyage.

Si Nicole n'avait pas porté cette mémoire en elle, ou si celle-ci avait été intégrée, le flot de l'intuition aurait pu circuler librement dans sa conscience. Elle aurait alors su la vérité : le voyage était peut-être parfaitement sécuritaire et riche dans son

contenu, elle l'aurait su et aurait pu en bénéficier. S'il ne l'était pas, elle l'aurait su également et aurait décliné l'invitation de façon certaine et tranquille. Il n'y aurait pas eu de bataille intérieure. Elle aurait pu agir de façon appropriée, soit profiter d'un merveilleux voyage, soit éviter une perte de temps et d'argent. Elle aurait été gagnante dans les deux cas.

Les mémoires que nous portons ne sont pas toutes aussi dramatiques que celles de Nicole. Cependant, elles conditionnent aussi fortement notre perception de la réalité et nos réactions tant pour des choix mineurs que majeurs de la vie. Nous sabotons notre vie, lorsque nous sommes pris dans l'engrenage des mécanismes inconscients de la dynamique mentale émotionnelle automatique. Nous maîtrisons notre vie lorsque nous savons utiliser le pouvoir de l'intuition.

On ne peut développer l'intuition Elle est toujours là !

On ne développe pas « l'intuition ». Elle est toujours disponible. On peut simplement en retrouver l'accès en mettant le mental émotionnel au silence. Les approches de guérison du passé et la méditation sont entre autres des outils qui permettent ce dégageant et cette mise au silence. D'une façon ou d'une autre, **l'accès à la véritable intuition implique la maîtrise émotionnelle.**

Lorsque les émotions sont maîtrisées et que le mental est suffisamment ouvert, une authentique intelligence du cœur nous devient accessible à travers l'intuition. C'est seulement à partir de cette nouvelle sagesse, cette créativité supérieure, cette réelle connaissance, ainsi que le pouvoir de la compassion qui émergent naturellement à travers l'intuition. Nous serons alors en mesure de créer un monde complètement nouveau, un monde de beauté, de paix, de fraternité, de liberté et d'abondance pour tous. ☺

VIVRE c'est...
Apprendre à discerner la voix qui montre la Voie!

Comment savoir si c'est l'intuition qui s'exprime ou si c'est la voix du passé qui vient embrouiller notre perception de la réalité? En faisant ce que doit pour devenir maître de nos émotions!