

Le Livre ouvert des formateurs intuitifs

*Invitation à un voyage d'apprentissage à
travers l'intuition*



Le Livre ouvert des formateurs intuitifs, Invitation à un voyage d'apprentissage à travers l'intuition

Auteur: Lachezar Afrikanov, PhD

Approuvé par: Prof. Dr. Elena Blagoeva, New Bulgarian University

Contributeur·rice·s: International School of Entrepreneurship (NL); BEST (AT); Kairos Mentoring (BE); Your Ideas Matter (BG)



Remerciements

Ce livre n'aurait pas vu le jour sans les précieuses contributions de tous les formateur·rice·s qui ont participé avec générosité à une série de rencontres en ligne.

Leurs idées et réflexions partagées autour des questions fondamentales abordées dans cet ouvrage ont été d'une valeur inestimable.

Nous leur exprimons notre profonde gratitude pour leur temps, leur expertise et leur engagement.

Financé par l'Union européenne, le contenu de cette publication reflète uniquement les opinions de ses auteur·rice·s et ne représente pas nécessairement le point de vue de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA).

Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent être tenues responsables de son contenu.

Images : sous licence libre ou premium via Unsplash, Pixabay, iStock, ainsi que des visuels originaux issus du consortium..

Éditeur: ©Your Ideas Matter au nom du projet EUNITA, KA220-ADU-000158719

ISBN:978-619-92224-6-1

2024



Table des matières

- Table des matières3
- Pourquoi un livre ouvert ?4
- Quelle est l'essence de l'intuition ?10
- Quelles sont les niveaux du champ de formation ?17
- Comment planifier votre voyage ?21
- Que pouvons-nous encore dire sur l'intuition ?26
- Comment développer votre intuition ?31
- Comment mieux accompagner grâce à l'intuition ?37
- Et maintenant ?41

Pourquoi un livre ouvert ?

Bienvenue dans le Livre ouvert des formateurs intuitifs, créé par des formateurs, pour des formateurs. Il s'agit de notre invitation à vous embarquer dans un voyage apprenant autour de l'intuition et des approches intuitives.

Nous croyons que l'intuition détient une clé précieuse face aux nombreux défis que nous rencontrons en tant que formateurs, surtout dans les environnements de formation qui demandent de plus en plus une approche individualisée, centrée sur l'épanouissement de chaque apprenant.

Nous n'avons pas les réponses.

L'intuition peut vous guider ou vous égarer. Elle peut ouvrir un espace d'inspiration profonde, ou créer l'illusion d'une connaissance métacognitive. Parfois, elle fait les deux.

Ce que nous avons tenté de faire dans cet ouvrage – tâche presque impossible lorsqu'il s'agit de notions telles que l'intuition – c'est de proposer une synthèse issue de différentes sources : une revue de la littérature existante et les enseignements tirés de nos rencontres avec des formateurs et autres professionnels de l'accompagnement à travers l'Europe.

Ce livre est structuré autour de plusieurs questions fondamentales :

- Quel est le but de ce voyage ?
- Quelle est l'essence de l'intuition ?
- Quelles sont les niveaux du champ de formation ?
- Comment planifier votre voyage ?
- Que peut-on dire de plus sur l'intuition ?
- Comment développer votre intuition ?
- Comment mieux servir grâce à l'intuition ?

En explorant ces questions, vous découvrirez une sélection d'images, de citations et de pistes de réflexion soigneusement choisies pour enrichir votre expérience.

Ce livre reste un processus ouvert, un voyage pour nous aussi. N'hésitez donc pas à partager vos découvertes et vos réflexions, elles contribueront à améliorer cet ouvrage et toutes les activités qui en découleront.



Quelle direction choisissez-vous de suivre, tel un fleuve libre ?

Quel est le but de ce voyage ?

Tout voyage apprenant a besoin d'un but, d'une destination, même si cette destination n'a pas d'adresse précise.

À partir de ce que nous avons découvert sur l'intuition dans le contexte de la formation, certaines compétences peuvent servir de points de repère pour tout formateur désireux d'explorer comment l'intuition peut enrichir sa pratique.

Nous avons conscience que notre vision n'est ni exhaustive ni universelle, et peut même être inadéquate selon les contextes. Pourtant, nous pensons qu'elle constitue un bon point de départ pour votre propre voyage.

Le formateur intuitif est curieux de l'inconnu et de l'inattendu, animé par le désir sincère de servir au mieux ses apprenants. Il cherche à créer des expériences d'apprentissage significatives, en évitant les plans rigides et les programmes prédéfinis, restant ouvert aux besoins profonds et aux objectifs émergents du groupe.

Ce formateur agit comme un pont entre les différents niveaux du domaine de formation et les aspirations individuelles des apprenants. Mais ce pont n'est pas ordinaire : il est à la fois solide et en mouvement, constamment maintenu par un équilibre entre immobilité et mouvement, intuition et rationalité, lumière et ombre.

Nous avons tenté de préciser les compétences clés du formateur intuitif et avons créé une liste de vérification que vous pouvez utiliser pour vous autoévaluer tout au long de votre parcours. Cette liste ne vise pas à imposer une norme, mais à vous proposer des repères possibles sur votre chemin.

Ma liste de compétences en tant que formateur intuitif ou formatrice intuitive

Compétences du formateur intuitif	Comment je comprends cette compétence?	Évaluez de 1 à 8 (1 – pas du tout présent ; 8 – pleinement intégré)	Ce que je souhaite développer
Être pleinement présent-e et engagé-e dans l'instant.			
Connaître sa juste place en tant que formateur-riche, en laissant à l'apprenant-e la responsabilité de son propre processus.			
Reconnaître ses propres émotions et celles des autres.			
Pratiquer une auto-réflexion régulière sur ses séances et expériences personnelles.			
Cultiver la conscience de ses perceptions intuitives.			
Développer la confiance dans ses capacités intuitives.			
Adapter ses méthodes et approches pédagogiques en fonction des perceptions intuitives des dynamiques et besoins du groupe.			
Maintenir un espace d'apprentissage accueillant, inclusif et sécurisant, où chacun-e se sent valorisé-e et libre de s'exprimer.			
Utiliser des méthodes qui favorisent un apprentissage profond et le développement de l'intuition chez les apprenant-es.			



Comprendre les autres, c'est posséder le savoir ;

Se comprendre soi-même, c'est être éclairé.

Vaincre les autres demande de la force ;

Se vaincre soi-même demande encore plus de puissance.

Être satisfait de ce que l'on a, c'est être véritablement riche.

Celui qui agit par la violence peut obtenir gain de cause ;

Mais seul ce qui reste à sa juste place...

Extrait du Dao De Jing – La voie et sa vertu

Quelle est l'essence de l'intuition ?

Pour vous aider à explorer votre propre réponse, nous avons résumé différentes perspectives d'auteurs et de praticiens issus de milieux différents. En lisant ces points de vue, essayez d'identifier les mots-clés ou images qui résonnent avec votre style personnel et votre manière d'être comme formateur·rice ou accompagnant·e.

Nous avons souligné les éléments qui nous semblent importants, mais ne vous laissez pas limiter par notre sélection. Laissez votre intuition guider votre propre découverte.

Carl Jung décrit l'intuition comme une perception par des moyens **inconscients**¹. Il illustre cela par l'exemple d'une personne qui traverse une forêt inexplorée : l'intuition fournit des pressentiments cruciaux sur l'environnement, aidant à **sentir les zones favorables ou défavorables sans preuves concrètes**. Il souligne que l'intuition se manifeste souvent sous forme de sensations subtiles, de malaise ou d'incertitude, auxquels les peuples dits primitifs prêtaient naturellement attention.

Dans son exploration de la psychologie et de la philosophie de l'intuition, **Neel Burton** la définit comme une **convergence de faits, concepts, expériences, pensées et sentiments trop nombreux et trop divergents pour être traités de manière délibérée ou rationnelle**². Pour cultiver l'intuition, Burton recommande d'augmenter le nombre et la diversité de nos expériences, et de **lever les barrières psychologiques comme les peurs et les tabous**. S'accorder du temps et de l'espace pour des associations libres – en se douchant, en voyageant, en rêvant – peut affûter nos facultés intuitives. Il insiste sur l'importance de **croire en sa propre capacité à former des intuitions**, notant que nous utilisons des micro-intuitions au quotidien pour des décisions simples,

¹ Interview avec Carl Jung (1957), https://www.youtube.com/watch?v=BnuY13k_FHk&t=23s

² The Psychology and Philosophy of Intuition, <https://neelburton.com/2018/10/26/4387>

mais que les macro-intuitions sont souvent négligées dans notre époque rationnelle et scientifique. Burton souligne que si l'intuition est essentielle pour générer des idées, **elle doit être équilibrée par une analyse critique et une validation empirique pour en assurer la fiabilité et la cohérence.**

Daniel Kahneman, psychologue réputé et lauréat du prix Nobel, considère l'intuition comme une forme de **connaissance profonde, souvent sans mots.** Selon lui, l'intuition ne doit pas être suivie aveuglément, mais elle peut être une ressource précieuse. **Elle est influencée par l'expérience passée et les savoirs intériorisés.** Elle fonctionne comme un processus subconscient qui passe au crible d'immenses quantités d'informations pour détecter des schémas, fournissant des aperçus non évidents à première vue. Il met en garde contre les erreurs et les biais qui **peuvent fausser notre jugement**, et souligne qu'il est essentiel de combiner l'intuition avec une évaluation rationnelle et systématique pour éviter ces pièges³.

Dr Angelika Wiehl, cofondatrice de l'école Waldorf de Wolfsburg en Allemagne, met en avant plusieurs façons de comprendre l'intuition⁴. Selon elle, l'intuition est **enracinée dans l'esprit et le corps**, intégrant les sensations physiques, les émotions et **un sentiment profond de connexion à soi et au monde.** Elle affirme que la majorité de l'activité du cerveau se déroule en dehors de notre conscience, et que l'intuition est une manière pour ces processus inconscients de se manifester, reliant des points au-delà de ce que notre esprit logique peut atteindre.

Elle s'appuie également sur l'œuvre de Steiner (« La Philosophie de la liberté »⁵), pour affirmer qu'il existe une dimension spirituelle de l'intuition, **qui émerge de l'observation active de nos processus de pensée.** Selon Wiehl, l'intuition est

³ Daniel Kahneman, Doesn't Trust Your Intuition, 2023

<https://www.ted.com/podcasts/rethinking-with-adam-grant/daniel-kahneman-doesn-t-trust-your-intuition-transcript>

⁴ Angelika Wiehl, "Pedagogical Intuition" – a post-graduate research project, 2017,

https://www.academia.edu/110361203/Pedagogical_Intuition_a_post_graduate_research_project

⁵ Rudolf Steiner. (2011). Philosophy of Freedom. Rudolf Steiner Press. (Original work published 1894).

précieuse parce qu'elle complète la pensée rationnelle, permet des décisions rapides, et stimule la créativité ainsi que l'innovation. Elle se réfère aussi à la Theory U d'Otto Scharmer, qui met l'accent sur le « presencing » (**un mélange de présence et de perception**) comme cadre pour développer une intuition créative⁶. Elle insiste enfin sur la nécessité de faire appel à l'intuition de façon éthique, en complément de la pensée rationnelle⁷.

Martijn Meima souligne que l'intuition **va au-delà de « écouter ses tripes » bien connu**, souvent mêlé à des émotions comme la peur, la colère ou le désir. Il introduit le concept **d'intuition pure**, une forme d'intuition plus claire et moins influencée par les émotions. Selon lui, l'intuition pure s'exprime de six manières différentes, chacune liée à une modalité sensorielle par laquelle l'information intuitive peut être reçue⁸.

L'une de ces formes est la **clairvoyance** : la réception de visions, d'images ou même de véritables « vidéos intérieures » qui apportent des éclairages sur une question ou une situation. L'imagerie mentale joue ici un rôle central.

Une autre forme est le **savoir immédiat** : une connaissance soudaine, évidente, qui surgit sans réflexion consciente. Cette forme paraît plus légère et plus spontanée que la pensée habituelle, bien qu'elle se manifeste aussi dans la tête.

Le **clair senti** se distingue également des émotions : il s'agit d'une perception intuitive qui se manifeste comme une sensation fraîche, lumineuse et subtile. Elle demande une capacité de discernement raffinée pour ne pas être confondue avec une réaction émotionnelle.

⁶ Scharmer, O. The Essentials of Theory U: Core Principles and Applications, Berrett-Koehler Publishers, 2018

⁷ Angelika Wiehl, "Pedagogical Intuition" – a postgraduate research project, 2017, https://www.academia.edu/110361203/Pedagogical_Intuition_a_post_graduate_research_project

⁸ Meima, M. (2021). The Effortless Entrepreneur: Six Success Accelerators for Intuitive Enterprise. Independently published, <https://www.intuition-in-business.com/product/the-effortless-entrepreneur-book/>

Avec **l'odorat intuitif**, une personne perçoit des odeurs qui ne sont pas physiquement présentes, mais qui transmettent néanmoins des informations significatives. **L'intuition gustative** fonctionne de manière similaire : une saveur est perçue sans source matérielle, comme canal d'un savoir intuitif.

Enfin, il y a la **clair audition**, où des mots, des phrases ou même des chansons sont entendus intérieurement, non pas venant de l'extérieur, mais de l'intérieur, et véhiculent ainsi un message intuitif.

Bozoma Saint John, Chief Marketing Officer chez Netflix, décrit l'intuition comme **quelque chose que l'on ne peut pas vraiment définir**. C'est une forme de savoir ressenti, qui ne repose pas sur la logique. L'intuition ressemble à **une rêverie ou à des éclairs soudains d'inspiration**, des moments où la compréhension surgit de nulle part, apportant clarté ou direction, sans qu'une explication rationnelle soit nécessaire.

Notre intuition se construit à partir de tout ce que nous avons appris et vécu, même sans en avoir conscience. Parfois, elle dépasse même ce que les données seules peuvent prédire, soulignant ainsi son caractère unique et souvent mystérieux. Puisque chaque être humain possède une composition moléculaire unique, **l'intuition de chacun·e est également unique**, façonnée par son histoire personnelle et ses traits de caractère.

L'intuition nous aide à aller au-delà **des limites des données** et à prendre des décisions plus profondes et plus percutantes. Elle ouvre la porte à la créativité, à l'inattendu et à la magie, au-delà du prévisible. En même temps, elle nous permet de **mieux comprendre les autres et nous-mêmes, et de créer des connexions émotionnelles plus riches**, favorisant des relations plus profondes et des interactions empreintes d'empathie.⁹

⁹ Bozoma Saint John, The creative power of your intuition, 2021, https://www.ted.com/talks/bozoma_saint_john_the_creative_power_of_your_intuition/transcript

Hazrat Inayat Khan, fondateur du mouvement soufi, souligne que l'intuition est **profondément enracinée dans le cœur humain**. Il distingue deux composantes : l'une est influencée par des impressions venant de l'extérieur, qu'il appelle « impression », l'autre est indépendante de toute influence extérieure, c'est ce qu'il nomme « intuition ». Selon lui, l'intuition se développe en trois phases: le ressenti et l'imagination, puis la formulation, avant d'atteindre une clarté et une précision véritables.

Il affirme que les personnes **bienveillantes, aimantes, sincères et généreuses possèdent naturellement de l'intuition**, quel que soit leur niveau d'instruction. Mais il met aussi en garde: même les personnes intuitives peuvent mal interpréter leurs perceptions. Cela se produit souvent parce que la source de l'intuition est différente de celle de la pensée rationnelle. **Les schémas mentaux préexistants peuvent induire en erreur**, et faire passer une idée erronée pour une véritable intuition. Ces erreurs peuvent entraîner des déceptions. Et, avec le temps, elles peuvent miner la confiance en sa propre intuition, jusqu'à ce qu'on en vienne à ignorer ces signaux intérieurs.¹⁰

Eckhart Tolle¹¹ établit une distinction claire entre l'intuition et les émotions. Bien que les deux puissent être utiles pour s'orienter dans la vie, leur fiabilité dépend de leur origine. **Les émotions issues de la peur, d'un traumatisme ancien ou de mauvaises interprétations peuvent être trompeuses, tandis que l'intuition qui naît d'un état de présence et de clarté intérieure est, selon lui, bien plus fiable.**

Tolle souligne qu'un esprit calme et lucide, non perturbé par la peur ou les expériences passées, est essentiel pour accéder à une intuition pure. **L'intuition est plus digne de confiance lorsqu'elle émerge d'un état de présence, dans**

¹⁰ The Teachings of Inayat Khan, <https://towardtheone.com/the-teachings-of-inayat-khan/>

¹¹ Eckhart Tolle Site officiel, <https://eckharttolle.com>

lequel la pensée n'est pas obscurcie par le passé ni par des préoccupations liées à l'avenir.

Cette distinction montre à quel point la clarté mentale et l'équilibre émotionnel sont cruciaux pour prendre de bonnes décisions intuitives. En cultivant un état de pleine conscience et de silence intérieur¹², les personnes peuvent mieux distinguer les véritables intuitions des signaux trompeurs, souvent issus d'émotions provenant de l'histoire personnelle ou de peurs enfouies.

Où en suis-je actuellement dans ma compréhension de l'intuition ?

Qu'est-ce que je ressens après avoir lu ces différents points de vue ?

Quelle est ma propre définition de l'intuition ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¹² The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment, Eckhart Tolle, 1997, https://www.goodreads.com/book/show/6708.The_Power_of_Now



Qui est l'observateur ?



Quelles sont les niveaux du champ de formation ?

Pour vous aider à formuler votre propre réponse, nous avons résumé notre expérience du concept de champ, en tant qu'êtres humains et en tant que formateur·rice·s.

Nous nous concentrons sur quatre niveaux essentiels qui structurent le champ de formation, en soulignant que le chemin vers l'intuition demande une ouverture continue à l'invisible, sous toutes ses formes.

Cependant, cette proposition n'a pas pour but de vous limiter : sentez-vous libre d'explorer ce que cette idée évoque en vous.

Nous pensons que la compréhension de ces multiples niveaux d'interactions et de comportements peut considérablement enrichir l'efficacité des interventions et l'expérience pédagogique dans son ensemble.

Nous distinguons quatre niveaux dans le champ de formation¹³ : niveau superficiel ; niveau sous-jacent conscient ; niveau sous-jacent inconscient ; la source.

Le **niveau superficiel** contient les faits observables, les données, les comportements, tout ce que nous pouvons percevoir avec nos cinq sens. C'est à ce niveau que nous voyons et interprétons les comportements des apprenant·e·s, tels que poser des questions, montrer de la réticence à participer, ou entrer en conflit avec d'autres. Par exemple, ignorer une personne ou faire des remarques désobligeantes sont de cet ordre. La plupart des formateur·rice·s réagissent et interviennent à ce niveau visible. En reconnaissant que ce niveau n'est qu'une couche dans un contexte plus large, les formateur·rice·s peuvent mieux comprendre et évaluer les besoins et les compétences spécifiques des apprenant·e·s, ce qui permet des interventions plus adaptées et plus efficaces.

¹³ Raj, R., Pathak, R., Afrikanov, L., te Dorsthorst - de Muij, F., Meima, M., Kronika, H., & Lerchbaumer, S. (2022). Diversity leadership: Manual for trainers. Your Ideas Matter.

Le **niveau sous-jacent conscient** est constitué des émotions, croyances, suppositions et valeurs d'une personne. C'est à ce niveau plus profond, souvent influencé par des convictions personnelles, que l'inclusion ou l'exclusion des autres se joue. Ce niveau est souvent caché, ce qui crée de l'ambiguïté quant aux raisons de certains comportements. Les formateur·rice·s sont invité·e·s à poser des questions qui encouragent les apprenant·e·s à explorer ce niveau conscient. Des questions telles que : « Quelles qualités appréciez-vous chez les autres ? » ou « Comment aimeriez-vous que les autres vous traitent ? » les incitent à réfléchir à leurs propres valeurs et croyances.

Le **niveau sous-jacent inconscient** englobe les dynamiques systémiques, énergétiques et archétypales à l'œuvre. Il comprend les influences subconscientes qui alimentent le niveau de surface par l'intermédiaire des niveaux sous-jacents. Les problématiques systémiques apparaissent souvent sous forme de comportements ou de situations récurrentes. Chaque système recherche la complétude, l'ordre et l'équilibre. Les perturbations dans ces domaines peuvent engendrer des symptômes visibles à la surface. En reconnaissant ce niveau, les formateur·rice·s peuvent aller au-delà des comportements individuels et percevoir les influences systémiques et archétypales. Comprendre ce niveau permet de traiter les causes profondes des comportements et de favoriser une dynamique de groupe plus équilibrée.

La **Source** est le niveau où tout est interconnecté et où les polarités se dissolvent. C'est une dimension spirituelle qui offre une perspective holistique. Ce niveau représente un état d'unité, où il n'y a plus de séparation entre les individus. Elle est davantage spirituelle que pratique, mais il est essentiel que les formateur·rice·s en reconnaissent l'existence. Se connecter à ce niveau permet d'aborder les apprenant·e·s avec un esprit ouvert, et de créer une atmosphère d'acceptation et de compréhension. Elle favorise une culture de communication fondée sur le respect et l'ouverture aux opinions, attitudes et idées diverses. En reconnaissant ce niveau, les formateur·rice·s trouvent une paix intérieure et agissent à partir de l'intuition plutôt que de mécanismes de défense. Cette vision

holistique permet de bâtir une culture de respect mutuel et d'inclusion, essentielle pour une formation à la fois efficace et remplie de compassion.

Où en êtes-vous en ce moment dans votre compréhension du champ?

Quels autres niveaux ou dimensions percevez-vous à partir de votre propre perspective ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Quel goût cela a-t-il de voir au-delà de ce qui est évident ?

Comment planifier votre voyage ?

Lorsque nous avons commencé à planifier notre voyage pour développer notre intuition en tant que formateur·rice·s, nous avons parcouru différentes sources à la recherche de repères et d'inspiration. C'est ainsi que nous avons découvert Rick Snyder et son livre *Decisive Intuition*. Au départ, cela nous a semblé être un guide de plus, avec une méthode en six étapes pour "utiliser pleinement son intuition", nous étions donc plutôt sceptiques.

Mais son approche en étapes de développement de l'intuition a profondément résonné avec notre état d'esprit du moment. Nous avons décidé de l'adopter comme point de départ de notre propre démarche. Nous partageons ici un bref résumé de ces étapes, à prendre comme source d'inspiration... ou de questionnement. Elles pourront peut-être vous aider à réfléchir à votre cheminement dans ce voyage intérieur.

Rick Snyder définit l'intuition comme une « connaissance incarnée » qui dépasse la pensée rationnelle et puise dans un niveau d'intelligence plus profond. Il souligne que le développement de l'intelligence intuitive peut considérablement améliorer les processus de prise de décision, stimuler la créativité et favoriser l'innovation. Selon Snyder, l'intuition implique la capacité de ressentir, percevoir et comprendre des informations de manière subconsciente avant qu'elles n'arrivent à la conscience.

Il propose un processus en six étapes destiné à aider les individus et les organisations à exploiter leur intelligence intuitive. Chaque étape approfondit la relation avec l'intuition, améliore la prise de décision et stimule l'innovation.¹⁴

Étape 1 - Prendre conscience de son intelligence intuitive

La première étape consiste à développer une conscience de sa capacité intuitive. L'intelligence intuitive fait référence à cette aptitude subtile, souvent

¹⁴ Snyder, R. (2019). *Decisive Intuition*. Career Press.

inconsciente, à comprendre ou savoir quelque chose sans raisonnement logique. Vous pouvez renforcer cette conscience par la pleine présence, l'autoréflexion, et en prêtant attention aux signaux subtils que votre inconscient vous envoie. Plus vous reconnaissez ces signaux, plus vous apprécierez la valeur et la puissance de votre intuition.

Étape 2 - Accueillir son intuition

Cette étape consiste à reconnaître et à accueillir ses impressions intuitives comme une source légitime d'orientation. Cela demande d'oser dépasser le doute ou le scepticisme. Vous renforcez votre confiance dans vos capacités intuitives en notant vos intuitions, en observant comment elles ont apparu, en célébrant les moments où votre intuition s'est avérée juste. Ainsi, vous apprenez peu à peu à faire de l'intuition un guide fiable dans votre prise de décision.

Étape 3 - Écouter les signaux de son intuition

Écouter son intuition signifie se connecter activement à ce qui émerge en soi. Cela demande de l'espace et de l'attention. En intégrant des moments de silence dans votre journée, en pratiquant des activités qui mettent en état de flow, ou en utilisant des exercices de détente, vous vous donnez la possibilité d'entendre et de comprendre plus clairement les signaux intuitifs. Plus vous vous ouvrez, plus votre intuition trouvera naturellement son chemin vers vous.

Étape 4 - Faire confiance à ce que son intuition dit

Faire confiance à son intuition signifie croire en la valeur de son ressenti, et avoir le courage d'agir en conséquence. Cette confiance se construit par l'expérience : plus vous comparez vos impressions intuitives à la réalité, plus vous apprenez à distinguer la véritable intuition de la peur ou du désir. Reconnaître les schémas dans ses intuitions et en confronter les résultats permet de renforcer cette confiance.

Étape 5 - Agir sur la base de son intuition

La véritable force de l'intuition réside dans ce que vous en faites. Cette étape souligne l'importance du passage à l'action. Commencez par de petites actions concrètes basées sur votre ressenti intuitif. Ainsi, votre confiance se renforce. En combinant les « insights » intuitifs avec des réflexions rationnelles, vous développez une prise de décision équilibrée. L'action vous permet d'observer les résultats et d'affiner peu à peu votre lien avec votre boussole intérieure.

Étape 6 - Encourager les autres à utiliser leur intuition

Dans cette dernière étape, vous transmettez votre expérience. Vous aidez les autres à découvrir et développer leur propre intuition, par exemple en accompagnant des collègues, en animant des ateliers, ou en encourageant le travail intuitif au sein de votre équipe ou de votre organisation. En valorisant l'intelligence intuitive, vous contribuez à une culture où innovation et efficacité vont de pair.

Que ressentez-vous face à ce cheminement en six étapes ?

Quelles autres étapes pourriez-vous ajouter ? Lesquelles pourraient être supprimées ou regroupées ?

Quels liens voyez-vous avec la liste de compétences du·de la formateur·rice intuitif·ve sur laquelle nous avons réfléchi au début du voyage ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Comment voir cent ans à l'avance ?

Que pouvons-nous encore dire sur l'intuition ?

Lire ce que des chercheur·euse·s et praticien·ne·s de différents domaines disent sur l'intuition a été pour nous une source d'enrichissement et a éveillé notre curiosité. Lors d'une série de rencontres en ligne, nous avons eu l'opportunité de dialoguer avec des formateur·rice·s de toute l'Europe, chacun·e apportant des perspectives riches et uniques.

À travers ces échanges, nous avons recueilli de nombreux éclairages sur la manière dont les formateur·rice·s comprennent et vivent l'intuition.

Nous avons résumé ici les points de vue partagés, en espérant qu'ils vous aideront à élargir votre propre compréhension de l'intuition dans votre contexte de formation. Nous avons mis en valeur les mots-clés qui nous ont semblé importants, mais ne vous laissez pas limiter par ces choix dans vos propres découvertes.

L'intuition est une **forme d'amour de soi** et d'acceptation, qui s'étend à la fois vers le monde extérieur et vers notre flux intérieur. Elle favorise un profond sentiment d'unité, en nous reliant à quelque chose de plus grand que nous. On peut la décrire comme une **intelligence non intégrée**, une capacité à percevoir la clarté par l'un de nos sens : la vue, l'ouïe, le toucher, le goût ou l'odorat. Au cœur de l'intuition se trouve une forme d'exploration, un état d'innocence qui permet une perception "non chargée", indéterminée, intacte et non définie. C'est **l'art d'écouter ce qui émerge, en laissant du temps et de l'espace à la perception intérieure**. L'intuition agit comme une porte d'accès à un champ au-delà du temps et de l'espace, nous permettant d'accéder à des informations inaccessibles par l'esprit rationnel.

L'intuition, c'est ce que le **corps sait avant que l'esprit ne puisse le formuler**. Elle met en lumière quelque chose qui réclame notre attention et demande à être reconnu. Pour utiliser l'intuition de manière efficace, il est nécessaire de maintenir une certaine ouverture d'esprit. Quand nous prions, nous appelons

Dieu ; et quand l'intuition parle, c'est comme si Dieu nous appelait.

L'intuition **se manifeste dans différentes parties du corps et de l'esprit**. Elle peut surgir n'importe où, sous forme de sensations et d'expériences variées. Le cœur, souvent associé à **l'amour et aux émotions profondes**, est l'un de ces lieux. Le corps entier peut devenir un réceptacle pour l'intuition, résonnant avec un savoir profond qui transcende la pensée consciente. L'un des endroits les plus communs où l'on ressent l'intuition est le ventre. Cette connaissance intuitive peut aussi se faire sentir dans la poitrine, sous **forme de pression subtile ou de chaleur**, comme un signal nous invitant à écouter notre voix intérieure. Le système nerveux joue un rôle essentiel dans la manifestation de l'intuition. Il constitue le réseau par lequel les signaux intuitifs circulent, reliant les différentes parties du corps et de l'esprit.

L'intuition se manifeste de multiples façons, souvent à travers des sensations physiques et des signes subtils qui nécessitent une attitude réceptive pour être reconnus et compris. Elle parle à travers le corps, en créant des **sensations** qui nous guident vers une connaissance plus profonde. Ces ressentis peuvent aller d'un simple frémissement à une impulsion soudaine, nous poussant à prendre conscience ou à se saisir de l'intuition qu'ils portent.

Pour certain·e·s, l'intuition s'exprime à travers des **textes** qui les interpellent : livres, citations ou images qui surgissent dans l'esprit au bon moment. Lorsqu'on réfléchit à la manière d'animer un événement ou de résoudre un problème, un passage ou une phrase pertinente peut apparaître soudainement et offrir clarté et orientation.

L'intuition peut également se manifester sous forme de **voix intérieure**, parfois craintive et hésitante, parfois encourageante et inspirante. Ce **dialogue intérieur** peut nous orienter vers certaines décisions ou nous en détourner, soulignant l'importance d'écouter cette voix. Parfois, cette voix parle avec urgence, nous poussant à agir rapidement et avec détermination.

L'intuition se manifeste souvent sous forme **d'images**, parfois animées, parfois

fixes, fournissant une vision claire de ce qui doit être compris ou accompli. Ces images peuvent être accompagnées de sensations nettes ou même d'odeurs. Pour certain·e·s, l'intuition se manifeste aussi à travers l'ouïe ou le goût intuitifs, transmettant des informations qui dépassent les sens conventionnels.

Atteindre une nouvelle forme de compréhension grâce à l'intuition implique de laisser les choses se faire naturellement, sans attentes ni préoccupations prédéfinies. Ce mode de perception permet une réception plus pure, plus spontanée des messages intuitifs.

L'intuition peut aussi ressembler à une pêche aux idées dans le ciel, où le cerveau capte puis traite les informations reçues. Elle peut se manifester dans nos émotions, surtout lorsque nous sommes dans un état de "miroir", reflétant les ressentis et les états d'autrui.

L'un des grands avantages de l'intuition, selon les formateur·rice·s avec qui nous avons échangé, est qu'elle agit comme une **source d'inspiration**. Elle stimule la créativité et motive l'action, en nous indiquant une direction et en nous encourageant à faire ce qui doit être fait. L'intuition nous relie à des significations et des intentions plus profondes, et parfois à une sensation de présence ou de divin. Cette connexion renforce notre **intelligence systémique et sociale**, en facilitant la gestion des conflits, la cohésion d'équipe et la création d'une dynamique de groupe efficace. Elle aide à traduire des perceptions individuelles en une compréhension et une résolution collective, ce qui est particulièrement précieux dans les contextes de formation.

Cependant, **l'intuition n'est pas sans défi**. Distinguer la peur de la véritable intuition peut être délicat : ce que nous percevons comme de l'intuition peut en réalité être une expression de nos insécurités ou de nos doutes. Les différences culturelles et les croyances personnelles peuvent également interférer avec la clarté intuitive, faussant nos perceptions. Lorsque l'intuition contredit notre compréhension consciente ou les circonstances extérieures, cela peut engendrer confusion et doute. Cette difficulté est accentuée par le fait que les intuitions peuvent être abstraites ou métaphoriques, rendant leur communication aux

autres plus complexe.

Il existe aussi **un risque de devenir trop dépendant** de sa propre interprétation des messages intuitifs, ce qui peut faire obstacle à l'intelligence collective et à la prise de décision collaborative. De plus, une trop grande confiance dans l'intuition peut mener à une attitude messianique, où l'on se sent "élu" ou "connecté au divin", ce qui peut involontairement exclure ou éloigner les autres.

Où en êtes-vous de votre compréhension de l'intuition ?

Comment vous sentez-vous après avoir découvert tous ces points de vue ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



« C'est pourquoi mon conseil se résume à ces neuf commandements :

Ne t'habitue pas uniquement au langage corporel.

N'établis pas de doctrine.

Émerveille-toi.

Rêve à voix haute.

Sois ingénieux.

Reste dévoué, mystérieux et énigmatique.

Aie un cœur juste et généreux.

De la compassion, oui ; mais sans regrets.

Développe une soif d'excellence. »

- *Philippe Petit, tricher avec l'impossible : idées et recettes d'un funambule rebelle*

Comment développer votre intuition ?

En revenant à l'auto-évaluation faite au début de votre voyage, vous avez probablement identifié des domaines de compétence que vous aimeriez développer afin d'intégrer l'intuition dans votre pratique de formation.

Comme vous l'avez sans doute ressenti à travers les parties précédentes de ce livre, nous ne sommes pas partisan·e·s de recettes toutes faites sur quoi faire et comment le faire, même si la tentation est grande.

Vous trouverez ici un résumé des opinions de collègues formateur·rice·s qui sont, eux aussi, en chemin vers le développement de leur intuition. Merci de ne considérer ces idées QUE comme des pistes d'inspiration ou de provocation que vous pouvez explorer à votre manière.

Développer son intuition consiste moins à la maîtriser activement qu'à créer les bonnes conditions pour qu'elle puisse s'épanouir. L'intuition se manifeste de nombreuses manières. En préparant le terrain, comme on le ferait en semant des grains, nous pouvons nous rendre plus disponibles aux messages de l'intuition. Ce chemin d'ouverture et de conscience de soi implique de créer un contexte favorable, de mieux se connaître, et de lâcher le contrôle. Ceci renforce nos capacités intuitives et permet à cette guidance intérieure profonde de nous accompagner dans la vie.

En tant que formateur·rice·s, développer son intuition passe par une combinaison de croyances, de pratiques, de conscience de soi et d'apprentissage par l'expérience. Voici quelques stratégies clés pour cultiver et renforcer l'intuition dans le contexte de la formation, regroupées par thématique :

- **Créer de l'espace et ralentir** – Créer un espace pour soi est essentiel. Ralentir et entrer dans un état de flow rend l'intuition plus accessible. L'écoute fine et l'attention sont des éléments fondamentaux de ce processus. Cette pratique implique d'être pleinement présent·e et de consacrer du temps à la réflexion, ce qui aide à se connecter aux messages intuitifs. Avant de former un

jugement intuitif, il est utile de rassembler autant d'informations pertinentes que possible.

- **Connaissance de soi et confiance** – Mieux se connaître est essentiel pour développer l'intuition. En suivant et en faisant confiance au flux qui vient de l'intérieur, nous découvrons de nombreux points communs entre nous. Cette conscience de soi aide à distinguer la véritable intuition des pensées ou émotions influencées par le passé ou la peur. Croire en la magie de l'intuition tout en gardant les pieds sur terre permet de transformer « les insights » en repères concrets.
- **Silence, réceptivité et perception** – Le silence et le temps sont fondamentaux pour se connecter à l'intuition. Des pratiques comme la respiration profonde ou la méditation ouvrent un canal réceptif. Créer un espace pour une perception innocente et pure permet à l'intuition d'émerger. Faire une pause mentale et porter attention aux sensations ouvre l'accès à des messages subtils.
- **Invitations énergétiques et hasard** – L'intuition peut être sollicitée de manière énergétique, par exemple en "envoyant un voyageur" dans l'espace et le temps, avec un moment de retour fixé pour recevoir les messages. De même, le hasard, comme ouvrir un livre de sagesse à une page au hasard, peut offrir des révélations inattendues.
- **Travail chamanique et travail intérieur** – L'initiation chamanique et le travail intérieur, comme le travail de l'âme ou de l'enfant intérieur, nous libèrent des mécanismes de défense, croyances, douleurs ou désirs. Ce processus nous rend plus clairs et réceptifs, en laissant le flux intuitif circuler librement à travers nous.
- **Respiration, lâcher-prise et liberté intérieure** – Se connecter à l'intuition implique de respirer profondément et de se laisser guider. Être conscient·e de tout son corps et se relier à la nature permet de recevoir de nombreuses réponses, car la nature porte en elle une sagesse profonde. Moins on pense,

veut, contrôle ou réagit à un besoin personnel, plus l'intuition peut circuler librement. Cela demande une posture d'ouverture et d'abandon.

- **Présence et pleine conscience** – Être pleinement présent·e est essentiel pour accéder à l'intuition. Des techniques comme la respiration consciente, la méditation ou le scan corporel calment l'esprit et développent l'écoute des signaux subtils. Rester dans la présence permet de capter ce qui est présent dans le champ et crée un espace d'accueil pour l'intuition.
- **Pratique réflexive** – Prendre le temps de réfléchir et d'apprendre est essentiel au développement de l'intuition. Des exercices comme l'écriture de journal à propos de ses formations ou interactions aident à faire émerger les pressentiments et les intuitions sur ce qui fonctionne bien. En utilisant l'intuition et en observant les résultats, on affine peu à peu sa capacité intuitive.
- **Communauté et validation** – S'entourer de personnes intuitives permet un questionnement réciproque et une validation mutuelle « des insights ». Recevoir des retours de collègues, mentors ou pairs de confiance aide à affiner son intuition et à renforcer la confiance. Cette communauté soutient aussi l'abandon des anciens schémas et croyances.
- **Empathie et intelligence émotionnelle** – Développer l'empathie et l'intelligence émotionnelle aide à ressentir intuitivement les besoins, émotions et perspectives des participant·e·s. L'écoute active et la communication empathique sont essentielles pour créer un environnement sûr où les messages intuitifs peuvent circuler librement.
- **Utilisation concrète et équilibre** – Développer l'intuition implique aussi le tâtonnement. Combiner l'intuition à l'expertise permet de trouver un équilibre entre guidance intuitive et planification structurée. Il y a une tension naturelle entre le flou de l'intuition et la rigueur des approches rationnelles.
- **Jeu** – L'intuition n'est pas séparée du contrôle, du savoir ou de la compréhension. C'est une forme de connaissance plus directe. Le jeu est une

stratégie clé pour cultiver l'intuition : improvisation, créativité, expérimentation sans rigidité. L'état de flow survient souvent dans l'élan de la création, l'enthousiasme, ou la pensée dynamique. Conversations inspirantes, tempêtes d'idées, initiatives créatives... tout cela nourrit profondément l'intuition.

Pour vraiment accéder à l'intuition, **il est important de faire une pause et de mettre temporairement de côté le raisonnement.** En écoutant nos ressentis, nos expériences et nos impressions, que ce soit face à un groupe d'apprenant·e·s, à un défi ou dans une situation d'apprentissage, nous permettons à ces perceptions d'agir sur nous sans filtre. Combiner « ces insights » intuitifs avec la pensée rationnelle est fondamental. **Une fois que l'intuition nous a indiqué une direction, nous pouvons faire appel à notre esprit logique pour affiner et concrétiser les solutions qui en découlent.**

Lorsque l'intuition est accueillie en silence et avec confiance, elle apporte souvent un sentiment de complétude. Il y a une forme d'harmonie qui naît de l'alignement entre notre guidance intérieure et nos actions dans le monde extérieur.

Parmi les stratégies proposées pour développer votre intuition, lesquelles vous attirent le plus ? Pourquoi ?

Quelles autres stratégies vous viennent à l'esprit et vous donnent envie de les explorer ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



« Réveille-toi ! Réveille-toi ! Bientôt, la personne que tu crois être mourra, alors, réveille-toi maintenant et sois en paix avec cette vérité : il n'y a rien à chercher ; toute réussite ne mène nulle part. Cela ne change rien du tout, alors sois simplement heureux dès maintenant !

L'amour est la seule réalité du monde, car tout est UN, tu vois. Et les seules lois sont le paradoxe, l'humour et le changement.

Il n'y a aucun problème, il n'y en a jamais eu, et il n'y en aura jamais. Abandonne la lutte, lâche ton mental, jette tes soucis et détends-toi dans le monde. N'aie plus besoin de résister à la vie ; fais simplement de ton mieux.

Ouvre les yeux et vois que tu es bien plus que ce que tu imagines. Tu es le monde, tu es l'univers ; tu es toi-même et tous les autres aussi ! C'est le jeu merveilleux de Dieu. Réveille-toi, retrouve ton humour. Ne t'inquiète pas, sois juste heureux. Tu es déjà libre ! »

- Dan Millman, Le guerrier pacifique : un livre qui change des vies

Comment mieux accompagner grâce à l'intuition ?

Finally, all the efforts that we make as trainers in order to improve our skills are linked to a main objective: to accompany our learners better, so that they and they can flourish and realize their dreams.

In this « last » step of our journey, we invite you to discover the ways of integrating intuition into our shared training formats by other trainers.

L'intuition joue un rôle important dans le travail des professionnel·le·s de l'accompagnement. Elle agit comme un **guide invisible, les aidant à se connecter profondément à leurs étudiant·e·s ou client·e·s, à comprendre leurs besoins et à créer un environnement favorable à l'apprentissage.**

Utiliser l'intuition aide les formateur·rice·s à **créer un espace de jeu et d'exploration.** En écoutant la voix intérieure, qui dépasse la logique et la rationalité, ils ou elles peuvent faciliter un environnement où différents chemins se rejoignent en un point, favorisant ainsi la croissance collective et l'apprentissage partagé.

Un bon point de départ pour utiliser l'intuition pourrait être **de commencer chaque session de formation avec une intention personnelle claire,** telle que « Je suis disponible comme instrument d'amour. » Cette approche ouvre des portes à l'intuition, **permettant de rencontrer et de s'adapter aux énergies et intentions des apprenant·e·s ou client·e·s.**

En se connectant à eux-mêmes et aux autres, ils ou elles peuvent mettre de côté leurs propres pensées et préoccupations, et se rendre pleinement disponibles à l'information et aux signaux présents dans l'instant.

L'intuition aide à se préparer aux moments clés d'accompagnement d'une personne ou d'un groupe, enrichissant l'expérience et les résultats d'apprentissage. Elle soutient également le concept **d'intelligence collective**, en l'enrichissant par l'idée d'intuition collective. À mesure que l'intuition se développe à travers la connexion et l'expérience partagée, elle approfondit la vision et la compréhension à la fois de l'individu et du groupe.

L'intuition permet aux formateur·rice·s **d'ajuster leur formation en temps réel, en répondant aux besoins cachés du groupe**. En ouvrant leur cœur et en se connectant à celui des autres, ils peuvent créer un environnement chaleureux et bienveillant, propice à l'apprentissage. En suivant leur cœur, le mouvement de leur corps et leurs pressentiments, les formateur·rice·s trouvent liberté et créativité dans leur travail.

Les approches intuitives aident les apprenant·e·s à développer une compréhension globale des tâches, facilitant ainsi l'acquisition de compétences. L'intuition aide à **comprendre les émotions sous-jacentes**, à identifier un terrain d'entente et à faciliter des solutions mutuellement bénéfiques. L'empathie intuitive permet de reconnaître et de respecter les différences culturelles, favorisant une communication efficace et des communautés inclusives. L'intuition renforce **la compréhension des dynamiques interpersonnelles**, encourageant l'empathie et une collaboration efficace.

Les formateur·rice·s peuvent s'appuyer sur l'intuition pour **discerner les besoins uniques et les styles d'apprentissage de leurs participant·e·s**. Par l'observation, l'interaction et l'expérience, ils développent une capacité à percevoir comment chacun apprend le mieux, ce qui permet d'adapter leurs approches pédagogiques.

L'intuition **aide à établir une relation de confiance avec les apprenant·e·s et les client·e·s**. Les formateur·rice·s utilisent leur sens intuitif pour se connecter aux émotions, préoccupations et motivations de leurs interlocuteur·rice·s, en interprétant les expressions du visage et le langage corporel dans leur contexte.

En tant que formateur·rice·s, faire l'expérience de l'intuition ressemble souvent à un voyage vers plus de clarté et de force. Plus nous travaillons avec elle, plus nous apprenons à la valoriser. Avec le temps, elle devient plus forte et plus précise, ou peut-être apprenons-nous simplement à l'écouter avec plus de finesse.

Dans quelle mesure ressentez-vous intuitivement que les idées proposées sont pertinentes et applicables dans votre contexte de formation ?

Quelles autres manières d'utiliser l'intuition avec vos apprenant·e·s vous viennent à l'esprit et vous invitent à l'exploration ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Qui façonne qui ?

Et maintenant ?

Cela peut sembler un cliché, mais l'apprentissage est bel et bien un processus qui dure toute la vie. Nous espérons que notre livre ouvert a ouvert la porte à votre propre voyage pour cultiver votre intuition et l'utiliser afin de rendre autonomes vos apprenant·e·s et client·e·s dans les différents formats que vous mettez en œuvre.

Ce que nous avons appris tout au long de notre parcours, c'est que l'une des meilleures façons d'apprendre, c'est l'apprentissage entre pairs. Cette conviction nous a poussés à créer le Réseau Européen des Formateurs et formatrices intuitifs (<<European Network of Intuitive Trainers>>), ouvert à tous ceux qui souhaitent intégrer l'intuition dans leur travail, en Europe, et au-delà.

Le réseau propose un accompagnement via ses équipes nationales d'ambassadeur·rice·s, une bibliothèque numérique avec des ressources sur l'intuition et les approches intuitives, ainsi qu'un calendrier d'événements. Ces événements incluent à la fois des moments de sensibilisation (les Intuition Talks) et des formations pour formateur·rice·s intuitif·ve·s (les Intuition Labs).

Nous vous invitons à faire partie de cette communauté et à poursuivre votre chemin d'apprentissage.

N'hésitez pas à partager avec nous les idées, prises de conscience ou découvertes que vous estimez utiles à d'autres formateur·rice·s engagé·e·s sur ce même chemin de développement intuitif.

<http://intuitivetrainers.com>



« Et maintenant voici mon secret, un très simple secret : on ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux. »

- *Antoine de Saint-Exupéry, Le Petit Prince*

