

L'INTUITION

L'intuition est la compréhension immédiate et irréfléchie du réel.

D'après la Gestaltpsychologie*, l'intuition serait l'appréhension directe d'éléments organisés spontanément en un ensemble déterminé.

Pour Pitirim SOROKIN (sociologue américain - 1889/1968) c'est "une sorte d'illumination instantanée et imprévisible" qui permet d'accéder directement à l'essence d'un être ou à la solution d'un problème.

Carl Gustav JUNG (médecin psychiatre suisse - 1875/1961) en fait une fonction fondamentale de la psyché grâce à laquelle, subitement, un contenu nous est présenté sous une forme définitive sans que nous sachions comment il s'est constitué.

Cette capacité n'est pas également distribuée parmi les individus mais elle est un trait caractéristique de l'enfant et du primitif. Chez les adultes, certains sont particulièrement intuitifs. On les trouve surtout parmi les écrivains et les savants. Nombre de chercheurs ou de mathématiciens tel Henri POINCARÉ (mathématicien français - 1854/1912) ont souligné le rôle prépondérant que joue l'intuition comme point de départ de leurs découvertes ou de leurs inventions.

En psychologie, l'intuition est essentielle. Grâce à elle, le clinicien est transporté au cœur du sujet et appréhende "ce qu'il a d'unique et par conséquent d'inexprimable" (Henri BERGSON - philosophe français - 1859/1941). Mais pour cette raison même, parce que souvent les données intuitives sont invérifiables, beaucoup de praticiens se méfient de l'intuition qu'ils s'efforcent de remplacer par des méthodes rationnelles.

Si l'intuition ne recourt pas au raisonnement, elle nécessite en revanche une pratique quotidienne, une discipline permanente, pour pouvoir se développer.

Cultiver son intuition ou ... se laisser aller à son intuition c'est aussi apprendre à avoir confiance en soi, "communiquer" avec soi-même. Nos problèmes résultent souvent de la peur et du refoulement de notre intuition. D'où l'importance de respecter cette "puissance supérieure".

L'intuition permet d'accéder à la sagesse qui est en nous et qui nous apporte ce dont nous avons besoin, au moment où nous en avons besoin. Elle est également génératrice d'énergie.

Faire confiance en ses sentiments intuitifs et agir en fonction d'eux c'est sentir jaillir en soi vivacité, dynamisme et vitalité. L'intuition ne se trompe jamais. Nous commettons des erreurs lorsque nous écoutons notre ego qui est - lui - souvent guidé par la peur et qui recherche ce qu'il connaît, ce qui est familier, immuable.

Une pratique quasi-quotidienne de notre écoute intérieure nous permet, par une aptitude naturelle, de faire la distinction entre notre voix intuitive (avec laquelle nous devons nous réconcilier) et les autres voix.

* **GESTALT PSYCHOLOGIE (ou gestaltisme)**, psychologie de la forme. Cette école psychologique propose d'appréhender les phénomènes dans leur totalité sans dissocier les éléments de l'ensemble où ils s'intègrent et hors duquel ils ne signifient plus rien. Les gestaltistes pensent que l'homme et ses œuvres ne peuvent être envisagés que dans leur globalité.



Chantal VINCENT
Somatothérapeute

2 rue Maurice Utrillo apt 462
92160 ANTONY
☎ 01 40 96 93 09

E-Mail : chantal.vincent@neuf.fr

Site : www.chantalvincent.com