

Le potentiel de l'intuition en entreprise

Vendredi 14 juin 2019 – Sénart – Link's.



Présents : 11

SUEZ M. Laurent LEVRARD

PALL CORPORATION Mme Stéphanie JOSEPH

NSK Mme Audrey HINTZY

EOZ Mme Chloé SOUCHON

SR PHARMA Mme Cécile CORPACE SERIMAX

M. Stéphane CHEVALIER

Koezio Sénart M. Vincent GREZES

ŒUVRE FALRET M. Lydie GIBEY

BCNS M. Bruno CHAUDRUT

SEREC : Mme Marjorie LE SAUX

HD S-ONE : M. Richard CLAIREFOND

Absents excusés : 2

TITFLEX M. Pierre Gauthron

AQUATONIC M. Yann BLIN

Animation : Julien Estier – Animateur GERME groupe Sud Ile de France

> Experte : **VICTORIA PELLÉ REIMERS** - contact@intuitionopensource.com

En recherche depuis 15 ans, j'ai développé une expertise sur l'intuition.



Après une école de commerce et un parcours en entreprise, c'est l'expérience brutale d'un burn-out qui a déclenché une prise de conscience sur l'importance d'écouter les signes intérieurs. J'ai repris mes études et changé complètement de vie.

Maître Praticien en PNL depuis 2006, je me suis spécialisée sur le champ des ressources inconscientes, notamment en devenant praticien en hypnose en 2008. J'ai gardé une clientèle privée à Paris. J'écris, enseigne et anime des conférences, ateliers et séminaires sur le thème de l'intuition depuis 2012 : En 6 ans, j'ai eu la joie d'accompagner plus de 1000 dirigeants et cadres dirigeants, notamment dans les réseaux Apm, Germe, Key People et l'institut Fontaine du groupe Auchan

Rédaction : Julien Estier | le 10/07/2019

Préambule

Victoria pose les bases de la journée :
« *Ce n'est pas une expertise mais une expérience que nous allons partager ensemble* ».

Le plan suivant guidera cette journée ----->

Qu'est-ce que l'intuition, quelles en sont les canaux, ses différentes formes ? Quels sont ses accélérateurs et ses freins ?

Découvrir le potentiel des **trois intuitions** dans l'entreprise post 2020

1. Découverte du thème de l'intuition.

2. Explorons notre potentiel intuitif !

Identifions nos atouts...
nos points de vigilance
... et le potentiel intuitif de nos équipes

3. Développons nos perceptions

Réceptivité du corps et des images intérieures
Comment s'entraîner

Etat des lieux : l'exercice de la boussole

4 questions sont posées, chacun se positionne selon les % inscrits au sol : 0% 25% 50% 75% 100%.

Question 1 – Quelle est la confiance que l'on accorde à notre intuition dans les moments de choix/décision.

Question 2 - Quelle est la confiance que l'on accorde à notre intuition dans les rencontres, dans le management ? (Intuition relationnelle)

Question 3 – Quelle est la confiance que vous accordez à votre intuition visionnaire : la capacité à percevoir avant tout le monde une tendance etc. Victoria précise : « *Il y a quelque chose de l'ordre de la solitude, un regard des autres qui passe par l'attaque/la rigolade avant d'être rejoint par les autres* ». Pour la personne c'est pourtant une évidence. Steeve Jobs dit : *je ne fais pas d'études de marché car les gens ne voient pas ce que je vois* ». Pour moi c'est évident. Celui qui reçoit cette intuition c'est tellement évident que ça peut être une source de force. Le problème, accordons-nous suffisamment d'importance à cette image mentale, cette capacité à surpasser le regard des autres. Nos intuitions ont besoin de courage pour qu'elles voient le jour.

Ces 3 intuitions sont à l'origine de tous les projets. L'idée n'est pas de travailler les 3 intuitions mais d'observer quelle sont mes forces... En France on a l'habitude de travailler sur nos faiblesses, nos points faibles. Aux USA ils travaillent davantage sur leurs points forts. Tu vas tomber vs. Elle prend des risques. Un rapport aux risques qui n'est pas le même.

Question 4 – Quelle était la confiance en votre intuition quand vous aviez 20 ans ? L'intuition relationnelle et contextuelle, elle se nourrit de notre expérience. Elle grandit avec le temps. Les erreurs n'entament pas la confiance dans son intuition.

Etat des lieux : Victoria et l'intuition

Victoria nous partage son parcours et sa relation à l'intuition

Portrait : Je suis née hypersensible dans une famille qui ne l'était pas. Mes choix sont devenus restreints. On me voulait acheteur mais quand tu es très différente de quelqu'un qui est acheteur, quel métier fais-tu ? L'opposé des achats, c'est la vente ! Comme j'ai été très docile, et que comme tout le monde j'ai besoin de signes de reconnaissance, j'ai joué le jeu, à l'école, dans l'entreprise, j'avais, selon mon beau père « réussi ». J'avais appris à me sur-adapter, et je croyais ce qu'on me disait : au collège, tu verras le lycée c'est mieux, au lycée tu verras l'université c'est mieux.... Bref j'ai commencé à m'ennuyer mais je ne disais rien.

Etat des lieux : Victoria et l'intuition (suite)

Un jour à 7h du matin je n'y arrivais pas, la confusion commençait... Le chef de rayon m'engueule, il a raison, j'arrive plus à parler, j'ai perdu l'usage de la parole, et je me rends compte qu'il y a une petite voix qui tous les matins me disais « **qu'est-ce que tu fais là, ça va durer encore longtemps** » mais je ne l'écoutais pas. Pourtant elle me plaçait devant la réalité. Mais je n'écoutais pas, jusqu'à ce que je comprenne que ce n'est pas moi qui avait les clés du camion, je ne contrôlais pas, comme dans un rêve.

J'ai repris ma voiture, elle a conduit toute seule – quand l'inconscient nous gouverne – **j'étais en train de m'éteindre sans m'en rendre compte**. En 93 le mot burn out n'existe pas. Je suis chez moi et pendant 3 mois je ne peux pas m'alimenter, boire, sauf qu'à ce moment-là je me souviens de ce que me dit ma petite voix : je comprends que je ne peux pas vivre comme ça en me niant. Tu ne pourras pas continuer à te mentir. J'ai 23 ans je repars de zéro, aucun signe de reconnaissance, ma famille se détache.

Je me suis fait accompagner par une coach qui m'a juste dit : Qu'est-ce que tu es sensible : quelle chance tu as ! Cette phrase a changé ma vie. Tu te rends compte de toutes les informations que tu reçois en permanence, quelle chance tu as. Je décide de reprendre les études et d'ouvrir cette boîte de pandore avec une vraie curiosité. Et je découvre des sujets passionnants : PNL AT etc et je suis enfin dans ma voie et intérieurement je me réconcilie avec ce flux. Et j'ai depuis le début une vraie intuition : **on a tous une intuition**, c'est une soft skill indispensable surtout dans une période où les repères tombent, où on ne sait pas ce qui peut nous arriver. Il va falloir écouter cette petite voix, c'est endroit qui nous parle. L'intuition personnelle. C'est l'endroit où tu sais quel est ton chemin. Et tu sais qu'il est impossible/**que ça coute cher de ne pas y aller**.

Définition de l'intuition

Laurent : un ensemble de capteurs, un flux d'information que l'on capte et qui prend forme en soi. On va la chercher on la capte, elle n'est pas imposée.

Stéphanie : Un tremblement de terre intérieur qui se transforme en tsunami.

Victoria : Un résonnement non objectif. Un sentiment, c'est tjrs là, une réponse, une petite voix, quelque chose que l'on ressent mais qu'on ne sait pas exprimer de façon relationnelle, une faculté instinctive.

Définition de l'instinct : la première forme de notre intuition dans le développement de l'espèce humaine.

Il est impossible de ne pas avoir d'intuition. On peut ne pas lui faire confiance ou quelle valeur lui attribuer mais il est impossible de ne pas avoir d'intuition. L'instinct est une prise de décision extrêmement rapide. L'intuition est le fruit de tout ce qui se passe à l'intérieur de nous. Henri Laborit : il dérivait notre inconscient comme l'océan et notre inconscient comme l'écume des vagues. L'inconscient est poreux.

« L'intuition c'est l'intelligence qui a commis un excès de vitesse. »

C'est avec la logique que nous prouvons et avec l'intuition que nous trouvons. (Henri Poincaré).

Intuition :

Connaissance immédiate et directe, sans recours au raisonnement.

Larousse

“ L'intuition, c'est l'intelligence qui a commis un excès de vitesse ”

Henry Bernstein

Dans quel domaine s'exprime votre intuition ?...

Les 3 canaux de l'intuition

EXERCICE : Chacun se met en place face à un paperboard avec sur chaque paperboard un type d'intuition. Tous répondent aux questions posées par Victoria. On peut s'aider dans la réflexion avec sa propre expérience. Questions : Qu'est ce qui aide à laisser venir l'intuition. Et ce qui la freine. Toutes les 7 minutes on change de paperboard sauf la personne qui note les informations. Les mots des autres vont ainsi stimuler les réflexions.



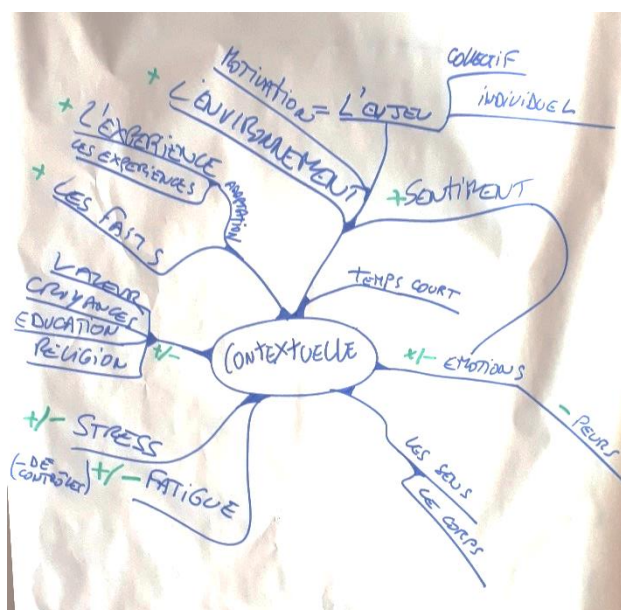
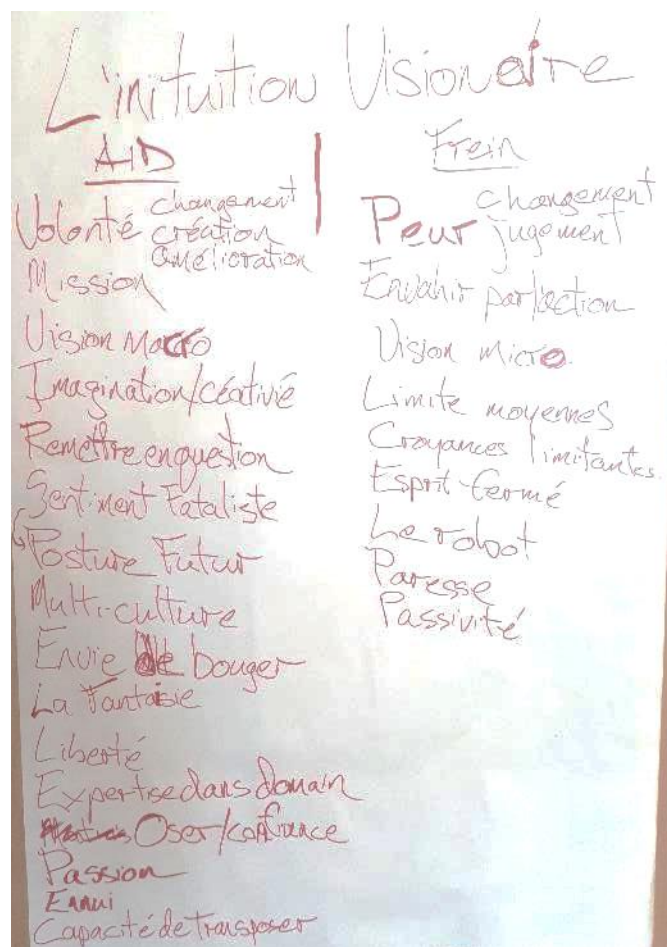
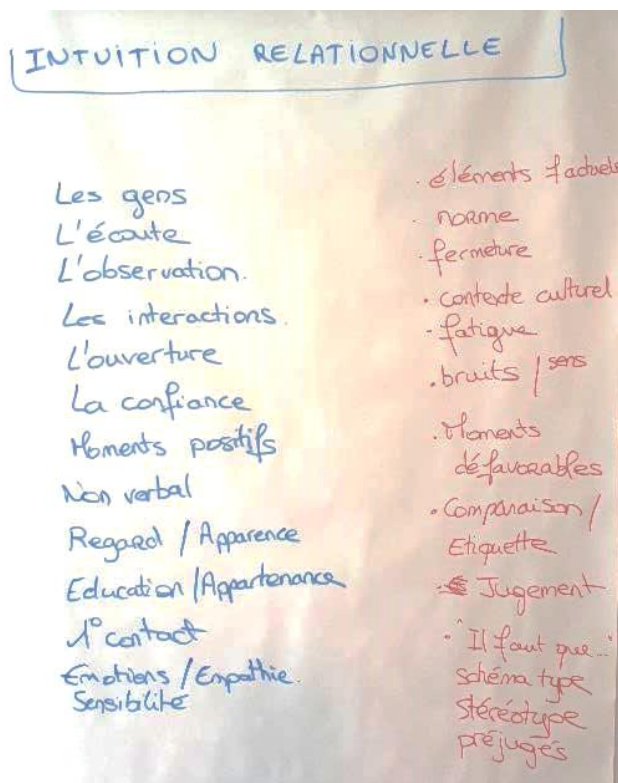
L'intuition visionnaire



L'intuition relationnelle



L'intuition contextuelle



Marche & réflexion

Avant la reprise, une marche à deux s'organise avec deux questions : ma plus belle intuition (souvenir), mes forces / comment je peux m'ouvrir à mon intuition. Pas de conseil etc. Juste de l'accueil. 5 minutes d'écoute puis après je fais un feedback. L'idée est de se remettre en lien avec cette ressource que nous avons à l'intérieur. Plus on a conscience de quelque chose plus ça marche.

Proverbe chinois : *Fait attention à ce que tu veux, car tu l'auras.*

Thierry Marx : La chance est un projet.

Napoléon : Son critère de recrutement : ne recruter que des gens qui pensent avoir de la chance. Car la chance est un choix. Si tu crois que tu as de la chance ton cerveau ne va pas fonctionner de la même façon.

>>> Importance de l'image mentale : elles conditionnent tout ce qui va se passer.

Idées et concepts

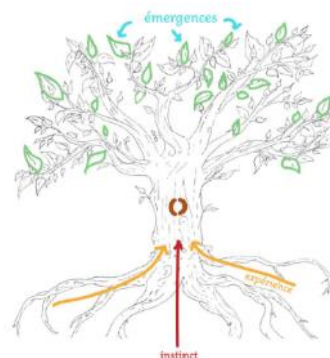
Différence entre intuition et préjugé : Les préjugés dans l'intuition, comment les démasquer : un préjugé est bourré d'arguments alors qu'une intuition est sobre, il n'y a pas d'arguments.

Empathie, ce n'est pas de la sympathie. C'est une clé indispensable pour l'intuition relationnelle. Je perçois ce que perçoit l'autre. Un trop affectif n'est pas propice à l'identification de son intuition.

L'intuitif /**visionnaire** n'est pas toujours apprécié, peut passer pour pénible car les visionnaires ne supportent pas le cadre. Peuvent paraître déconnectés dans leurs communications. Ex : DRH hors cadre et pénible intuitif visionnaire, on veut le mettre dehors. Ok mais et s'il va à la concurrence ?

Intuition et expériences

L'arbre est nourri par ses racines et ses feuilles, notre intuition c'est pareil, elle se nourrit de l'expérience. Plus l'arbre grandit plus les racines grandissent, c'est pareil pour l'intuition. Comme les feuilles pour l'arbre, avec l'intuition, je capte l'environnement.



Les canaux de l'intuition

Au stade de l'enfance, un enfant prend tout, capte tout, car personne ne lui a dit de faire autrement. Victoria ajoute : *Quand vous ne savez pas quoi penser/faire : faites comme si vous aviez 4 ans*. Les intuitions de découverte ne se font pas derrière un ordinateur, mais dans un moment où je vais dormir, sieste, promenade. Quand on est dans la panade, il faut lâcher pour pouvoir bosser. A l'image d'Archimède dans sa baignoire. Le cerveau refait la nuit, le même chemin neuronal jusqu'à 17 fois. (La nuit porte conseil).



Le ressenti



La vision



“ La petite voix ”

Exercice : Le OUI et le NON /

Deux mots clés pour se débloquer, pour aller dans une zone entre conscient et inconscient. Exercice : gardez un point en fixation. Respirez bien. Puis bougez les épaules. On associe ici une belle qualité d'attention et une grande détente. Pendant 5 min. Les deux pieds bien au sol et les genoux flexibles. Une posture de qigong pour débrancher le mental et revenir dans le corps.

Quand on réalise cela le cerveau reçoit un massage. « *La tortue qui ébranle l'univers* ». Le corps ne se secoue plus mais il tangué. On prend le temps de bien inspirer et souffler. Puis on rouvre les yeux, on reste sur un point de focus. On va commencer à sentir les signaux du corps, la façon dont on va recevoir un OUI ou un NON intérieur. Demander à son corps, montre-moi le signe/signal du oui. Puis on remercie son corps. Idem avec le signal du NON. C'est un rituel à reproduire régulièrement. Au bout de 3 fois (Le matin pendant 4 minutes) cela sera totalement inscrit. On revient en frottant les mains.

Débrief des participants sur qui a eu un signal OUI / NON. Quels signaux le corps m'a renvoyés. (Basculement, sensation de variation de température, sensation de compression etc.). Attention ces types de signaux ce n'est pas une vérité gravée dans le marbre mais un complément d'information. Le signal vient de l'inconscient. En pratiquant régulièrement, on crée un espace pour accueillir.

REVEILLER NOTRE INTUITION CONTEXTUELLE

Observer les lieux en détails, trouver Charlie. Je donne ainsi à mon cerveau une intention, celle de porter mon attention sur les détails. C'est un bon exercice où est Charlie. Ex de l'apprentissage du cri des oiseaux : Donner à son cerveau une capacité auditive. L'idée est de devenir conscient de ses sens.

S'entraîner à deviner la suite de tout : Quand on regarde des séries, des films etc.

Jouer à des jeux réflexes. Le cerveau ne sert pas à penser mais à agir (Henri Labori).

Réveiller notre intuition contextuelle

- Observer les lieux en détail, trouver Charlie
- S'entraîner à deviner la suite de... tout !
- Jouer à des jeux de réflexes : jeux vidéos, jungle speed
- Jouer à des jeux de stratégie : escape games, jeux d'énigmes et d'enquêtes, jeux de piste...
- Réveiller votre instinct, vos sens, votre présence !

Les canaux de l'intuition (suite)

+ REVEILLER NOTRE INTUITION VISIONNAIRE

Toute vérité franchit 3 étapes : elle est d'abord ridiculisée, ensuite elle subit une forte opposition puis est considérée comme ayant toujours été une évidence. Arthur Schopenhauer.

Exo : penser à une décision que l'on doit faire en ce moment. L'idée du chemin permet d'aller plus profond vers des informations que notre conscient ne capte pas : YOGA NIDRA. (Audio VLC Dispo)

Réveiller notre intuition visionnaire

- Observer les étoiles, la mer, le feu...
- S'entraîner à improviser des histoires
- Oser créer : dessiner, chanter, danser sans objectif, ni trop de cadre...
- Rêver, et ... noter les rêves, les dessiner...
- Découvrez votre propre mystère !

+ REVEILLER NOTRE INTUITION RELATIONNELLE

Réveiller notre intuition relationnelle

- Observer les expressions du visages
- S'entraîner à deviner les émotions non dites
- Jouer à des jeux d'influence : poker, Loup-garou...
- Travailler l'empathie : se mettre dans les chaussures de l'autre
- Ouvrez votre cœur... à la bonne distance !

Les 3 questions à se poser

1. Que me dit mon intuition ?
2. Qu'est-ce que je risque à l'écouter ?
3. Qu'est-ce que risque VRAIMENT ?

+ Sources, lectures et autres informations

Un document complet est disponible en annexe.