

**Ouvrez**  
le canal de l'intuition  
et connectez-vous  
à vos guides



### *Etape n°3 • Le processus de la décision*

L'intuition est un outil puissant d'évolution personnelle à condition de **savoir dans quel cadre l'utiliser**. En effet, il ne s'agit pas ici de voyance (est-ce que je vais obtenir cette augmentation ?), il ne s'agit pas de se soumettre à quelque chose d'extérieur (est-ce que je dois demander cette augmentation ?), il s'agit d'obtenir une aide à la décision (est-ce qu'il est approprié que je décide de demander cette augmentation ?). **Cet outil d'aide à la décision est tourné vers l'apprentissage que je vais faire pour me réaligner et aller vers ma vraie vie.**

Autre merveilleux apport de l'intuition, et c'est ce que nous allons voir aujourd'hui avec le processus de la décision, c'est que l'intuition peut nous donner **des réponses que nous n'aurions jamais imaginées rien qu'avec notre système de croyances**. Exemple : je ne me sens pas bien dans mon logement, je pose la question de déménager. Mais je pars du présupposé que je vais rester dans la même ville car je n'ai pas idée qu'il est peut-être plus approprié pour moi d'aller dans une autre ville ou en campagne ou même à l'étranger. En ouvrant les questions, nous avons accès à ces informations.

#### *Nous sommes des être « décidants » en permanence*

La décision est un processus très important car c'est la caractéristique qui fait qu'un humain est un être humain. En effet, **c'est sa capacité à décider qui caractérise un être humain**, ou encore sa capacité à agrandir l'espace entre le stimulus et la réponse à apporter au stimulus. Les animaux agissent et interagissent selon un programme génétique défini, sans possibilité de remettre en question la réponse à apporter au stimulus. **L'être humain, lui, utilise son libre-arbitre en fonction de ses critères internes pour apporter la meilleure réponse possible au stimulus**. Ce processus est permanent à partir de la première prise de décision de l'enfant, qui se réalise au moment où il prend conscience du lien de cause à effet et où il acquiert la conscience de l'expérience. Le très jeune enfant ne fait pas le lien de cause à effet : pour lui, les choses arrivent de manière aléatoire. Avec le lien de cause à effet et la conscience de l'expérience, émerge la conscience de soi : à ce moment-là, l'enfant se rend compte que les choses lui arrivent et que c'est lui qui fait arriver les choses. Il va alors pouvoir **décider de reproduire les expériences qui lui sont agréables et décider de ne pas reproduire les expériences qui ne lui sont pas agréables**. Il entre alors dans une boucle sans fin de décisions consécutives les unes aux autres, jusqu'à sa mort.

Voici comme se déroule ce processus. Quand on prend une décision, il y a un déclencheur, qui peut être interne ou externe. Ces déclencheurs, il y en a sans arrêt, à l'intérieur de nous ou à l'extérieur de nous.

- Exemple de **déclencheur interne** : «tiens, j'ai soif», et ensuite je décide de boire ou de ne pas boire.
- Exemple de **déclencheur externe** : j'entends un bruit, comme une sonnerie de téléphone, par exemple, j'identifie que le bruit que j'entends est une sonnerie de téléphone.

### *Décider, c'est choisir*

Ce déclencheur, on le perçoit et ensuite il y a au moins 2 options. Nous avons **toujours au moins 2 possibilités de réagir**. Il est vraiment important de prendre conscience de cette possibilité de choix, qui est en réalité infinie. Dès lors que nous disons «je n'ai pas le choix», nous perdons notre libre-arbitre et notre capacité de décider en tant qu'être humain. Il existe TOUJOURS différentes possibilités. Dans les deux exemples que je viens de donner, examinons les différents choix possibles (ou au moins un aperçu) :

- je sens que j'ai la bouche sèche et je peux décider de boire, ou de ne pas boire. Et si je décide de boire, je peux boire une boisson chaude ou une boisson froide. Si c'est du chaud que je choisis, je peux décider de boire du café, du thé, du chocolat. Si c'est du café, je peux décider de boire un café allongé, un expresso, un cappuccino... Je peux ensuite décider d'ajouter du lait, un peu de lait ou beaucoup de lait, un sucre, 2 sucres, 3 sucres...
- Quand le téléphone sonne, on a au moins 2 options : répondre ou ne pas répondre. On peut aussi voir qui c'est et décider de répondre ou pas.

Comme on peut le voir en étudiant le processus de la décision, choisir, ce n'est pas renoncer, c'est **préférer** : émotionnellement, ce n'est pas la même chose.

### *Décider, c'est agir*

Quand tous ces choix s'offrent à nous, on va décider. Concrètement, cela veut dire que l'on va **éliminer toutes les options possibles sauf une**. Quand je décide d'aller au cinéma, j'élimine l'option de ne pas aller au cinéma. Dans l'exemple avec la boisson, même si je décide de boire plusieurs boissons, je ne peux pas boire « en même temps » un jus d'orange et un café, je vais donc d'abord éliminer toutes les options sauf le jus d'orange, puis je vais éliminer toutes les options sauf le café.

Une autre façon de définir la décision, c'est de dire que l'on **transforme une des options en objectifs**. Si je choisis l'option « boire un verre d'eau », pour que ça se réalise, je vais devoir transformer cette option là en objectif. Si je décide de boire un verre d'eau puis un café, ça va se transformer en deux objectifs successifs.

Autrement dit, dans tout ce que je fais (ou que je ne fais pas), **tout commence par une décision** (sucre ou pas sucre, je divorce ou je reste, je lui dis ça ou pas...). Mais décider ne suffit pas pour obtenir un résultat. Il faut agir, c'est-à-dire **mettre en oeuvre des opérations pour atteindre mon objectif**. Cela peut être des opérations internes (des pensées) ou opérations externes (des actes) :

- **opérations internes**. Quand j'ai décidé de boire un verre d'eau, les opérations internes sont : me souvenir à quoi ça ressemble une bouteille d'eau, me souvenir où j'ai rangé la bouteille d'eau, je sais que je préfère boire l'eau dans un récipient qui s'appelle un verre, je me souviens où se trouvent les verres, le chemin pour aller chercher le verre, je me souviens comment on ouvre la porte du placard, etc. Tout ça est interne et on le fait de manière automatique, sans en avoir conscience.
- Les **opérations externes** doivent ensuite être faites dans un certain ordre. Il faut d'abord enlever le bouchon et verser de l'eau dans le verre.

Agir c'est donc un engagement que l'on prend vis-à-vis de soi-même de **structurer son temps et ses ressources pour transformer un objectif en résultat**. Quand on décide, il s'agit de parvenir à notre fin.

Une fois que l'on a agit, on évalue le résultat de notre action. On se demande si le résultat correspond bien à l'objectif que l'on voulait atteindre. Car cela va être le déclencheur pour prendre de nouvelles décisions et ainsi de suite. J'avais soif et j'ai décidé de boire un verre d'eau. Une fois ce verre bu, je m'interroge pour savoir si j'ai atteint mon objectif de départ, qui était d'étancher ma soif. Si je n'ai plus soif, je décide de m'en tenir là, et si j'ai encore soif, je peux à nouveau décider de boire ou de ne pas boire, de boire du chaud ou du froid, etc. C'est ici l'illustration que nous décidons en permanence, que nous sommes dans des boucles de décision depuis la toute première prise de conscience du lien de cause à effet.

On l'a vu, qu'il s'agisse de mettre du sucre dans son café ou de divorcer, l'ordre de grandeur des décisions et l'importance de leurs conséquences peuvent être différents mais le processus est toujours le même. Il s'agit, en face de plusieurs options, de n'en garder qu'une. Et c'est là que l'outil de l'intuition intervient.

### *Décider, c'est répondre à un déclencheur*

Nous avons pu le voir, toute prise de décision commence par un déclencheur, qu'il soit interne (la soif) ou externe (la sonnerie de téléphone). Mais avant que ce soit des déclencheurs pour notre cerveau, il faut des signaux (à l'intérieur ou à l'extérieur de nous) et que ces signaux soient captés. Avec notre système sensoriel (vue, ouïe), on capte des signaux, que l'on transforme en information (c'est la perception). Et cette information, on la passe à travers **le filtre de notre référentiel**.

Le référentiel est constitué par :

- **mes croyances** (les hypothèses que j'ai faites à un moment donné : je ne suis pas doué pour les langues étrangères ; je suis bon en mathématiques ; on ne peut faire confiance à personne ; l'être humain est naturellement bon)
- **mes connaissances** (des choses objectives factuelles, objectives, non négociables).  
> Caracas est la capitale du Venezuela : c'est une connaissance. Caracas est une ville très agréable, c'est une hypothèse que quelqu'un a fait, une croyance.

**Ce référentiel influence notre perception** et c'est ça qui forme le déclencheur. En résumé, lorsque nous avons capté un signal et que nous l'avons interprété, il devient un déclencheur. Un ami vient de me dire qu'un nouveau film vient de sortir, c'est le déclencheur. En fait ce qui s'est passé, c'est que mon ami a fait des bruits avec sa bouche et son système phonatoire et que j'ai entendu ces bruits. Cette information est arrivée jusqu'à mon cerveau et là mon référentiel a interprété l'information grâce au fait que nous avons des connaissances compatibles : nous parlons la même langue et nous avons un référentiel culturel commun. Maintenant, **le déclencheur va être influencé par les croyances** que j'ai à propos du cinéma (je vais avoir l'air ridicule si je n'ai pas vu le dernier James Bond ou à l'inverse c'est vraiment ridicule de perdre son temps à aller voir des films d'action)

### *Faire la place à l'intuition*

Notre référentiel envisage toutes les options potentielles : j'y vais ou j'y vais pas (au cinéma), si j'y vais, aujourd'hui ou un autre jour, avec mon ami ou seul...

Dans les options potentielles, il y a **l'option optimale** : si on écoutait les informations du monde de l'esprit, c'est celle que l'intuition nous donnerait. C'est la décision juste pour s'aligner. Petit rappel : l'esprit envoie en permanence à ces infos qui arrivent via l'intuition, comme une radio. Toutes les options sont là, y compris l'option optimale.

Mais en même temps que le déclencheur, s'effectue dans notre système de croyances une sélection, qui est souvent subconsciente :

- Si l'option potentielle est maintenue, elle devient consciente.

- L'option peut aussi être occultée à un moment donné : une partie de cette option vient à notre conscience mais on l'élimine presque aussitôt. Exemple : j'ai besoin d'aide pour mon déménagement, je pourrais demander à mon voisin de m'aider, mais non, non il ne va sans doute pas accepter.
- L'option peut être abortée. Cela se produit quand une des options qui est en théorie possible ne vient même pas dans notre conscience. Par exemple, ma mère m'invite à déjeuner, je ne me pose même pas la question de dire oui ou de dire non, c'est oui d'office. Dans le référentiel de cette personne, il y a vraisemblablement la croyance « quand maman demande quelque chose on dit forcément oui ».

C'est en cela qu'ouvrir le canal de l'intuition et interroger les guides est un outil extrêmement précieux : cela nous permet d'avoir accès aux options occultées et abortées. Autrement dit, cela nous permet d'élargir notre perception du plan divin. Et cela a pour conséquence de diminuer non seulement nos sources de stress mais aussi nos sources de souffrance. Pourquoi est-ce que je dis cela ? Parce que notre stress vient souvent de notre difficulté à choisir et de notre difficulté à renoncer. Parce que la souffrance vient du décalage entre la réalité et ce qu'on croit qu'elle devrait être, du fait que l'on ne comprend pas la raison d'être de ce qui se passe. Lorsqu'on ouvre une fenêtre sur la justesse des choses et sur d'autres possibles, on gagne en sérénité et en confiance.

### *Atteindre ses objectifs... ou pas*

Une fois qu'on a décidé, c'est-à-dire qu'on a retenu une des options, il s'agit de la transformer en objectif, pour atteindre un certain résultat. Pour cela, nous passons à l'action. Nous allons maintenant nous poser la question « est-ce que le résultat que j'ai obtenu est égal à l'objectif que je voulais atteindre ? ».

- La réponse est oui. Par exemple, j'avais soif, j'ai bu un verre d'eau et je n'ai plus soif : c'est ok, je passe à une autre activité. Ou bien : j'avais envie de changer de travail, j'ai repris une formation professionnelle et j'ai obtenu mon diplôme, mon objectif est atteint.
- La réponse est non. Mais pas de problème, le processus est en cours : je me sers un autre verre d'eau et peut-être même un troisième jusqu'à ce que je n'aie plus soif. Ou encore : j'avais envie de changer de travail, j'ai repris une formation professionnelle et je suis en cours de formation, je me sens bien.
- La réponse est non et je ne peux pas dire que mon objectif est en cours d'atteinte. Mais est-ce un réel problème ? Oui si j'attache de l'importance à atteindre mes objectifs coûte que coûte. Je vis alors de la souffrance, dont la définition est : décalage entre ce que je crois qu'il devrait être et ce qu'il est réellement. Non si je considère que je vais de toute façon vers ma réalisation et que je suis en perpétuel apprentissage pour me réaligner. Si je vois les choses de cette manière, je retrouve alors l'idée du processus en cours et je peux me satisfaire de cheminer. Je suis dans le jeu de la vie.

C'est ici aussi que l'intuition peut nous aider : pour être sûr d'aller toujours dans la bonne direction, pour faire le meilleur apprentissage possible au lieu de nous disperser pour atteindre les objectifs que l'on s'est fixé avec notre système de croyances. **Il n'est pas toujours approprié d'atteindre ses objectifs** : ce qui était important c'était de prendre telle direction pour faire telle rencontre, saisir telle opportunité, faire tel apprentissage que l'on n'aurait pas fait si on n'avait pas choisi ce chemin. C'est donc important, pour les objectifs d'envergure d'interroger régulièrement l'intuition pour vérifier qu'il est approprié de continuer dans la direction de départ. En ouvrant le canal de l'intuition, nous laissons la lumière divine nous guider sur le chemin, nous pouvons donc le savourer au lieu de cultiver l'insatisfaction de celui qui n'est pas arrivé à destination.

### *Intuition VS Mental*

Reprenons nos différentes options :

- l'option optimale est celle que l'on obtient par l'intuition.

- l'option maximale que l'on obtient avec notre mental.

Quand on est aligné, l'option maximale est aussi l'option optimale. La réponse que l'on obtient en interrogeant l'intuition est la même que ce que l'on avait décidé avec son mental.

Quand on obtient une réponse différente, c'est que l'on est désaligné, on est en décalage avec le plan divin. On a alors 3 choix possibles.

- faire semblant que l'on n'a pas eu une réponse claire de la part de l'intuition, soit parce qu'on n'a pas envie de faire ce que nous préconise l'intuition (comment ça ne pas aller danser ce soir ?), soit parce qu'on a peur d'aller dans la direction indiquée (hein, quoi, demander de l'aide à ma mère, faire une conférence devant plusieurs centaines de personnes...).
- on choisit de suivre l'intuition et on se met dans une dynamique d'apprentissage. Il y a forcément un apprentissage à faire puisqu'il s'agit de se réaligner.
- on peut aussi choisir de faire une **erreur délibérée**. Ici on sait qu'on ne choisit pas l'option optimale, qu'on choisit l'option maximale, mais sans se raconter d'histoires. Les expériences qui suivent cette décision sont vécues en pleine conscience, en étant vigilant aux messages que l'on pourrait recevoir. L'objectif est de pouvoir se dire : « **j'ai compris mon erreur et j'ai appris que je pouvais faire confiance à l'intuition** ».

### *Libre-arbitre et dynamique d'apprentissage*

Vous voyez donc ici que l'on a toujours le choix, celui de suivre ou de ne pas suivre la réponse obtenu via le canal de l'intuition. La difficulté, c'est que parfois on ne sait pas pourquoi on a eu des réponses différentes. Par exemple, j'étais invitée à un anniversaire et l'intuition m'a indiqué qu'il n'était pas approprié que je décide d'aller à cette soirée : je suis restée chez moi et il ne s'est rien passé de spécial. C'est la raison pour laquelle je vous invite vraiment à développer votre confiance dans le processus.

Autre invitation : **saisir les différentes réponses de l'intuition pour entrer dans une dynamique d'apprentissage**, quelles que soient les circonstances. Par exemple, deux copains préparent un voyage ensemble. L'un veut s'amuser et l'autre visiter des vieilles pierres, ils ne sont pas du tout sur la même longueur d'ondes et celui qui est « côté musées » se laisse influencer à chacune de ses envies par celui qui est fêtard. Au moment d'acheter les billets d'avion, il se ré-interroge l'intuition et c'est non. Suit la petite phrase « oh mais comment je vais lui dire ça ». Et c'est justement ça qu'il avait à apprendre : savoir dire non. Tout est organisé pour lui donner l'occasion de dire ses besoins, de se positionner. Il réfléchit et se rend compte qu'il a envie de faire ce voyage, mais qu'il soit tenu compte de ses envies aussi. C'est ce qu'il fait : il dit à son copain qu'il annule le voyage s'il ne peut pas s'exprimer et qu'on tienne compte de lui. Et sa vie ne sera plus jamais la même. L'intuition nous indique le chemin pour progresser, faire des changements dans notre tête, nous aider à faire des prises de conscience. Une fois qu'il s'est positionné, que le voyage a été réorganisé avec ses envies, il interroge à nouveau l'intuition et la réponse est oui.

Quand il s'agit de projet d'envergure ou de projet sur du long terme, il est pertinent de poser régulièrement la question à l'intuition de continuer dans la direction. Mais attention, seulement à chaque étape importante, pas tous les jours jusqu'à ce que la réponse de l'intuition soit ok avec celle de notre mental si la réponse ne nous plaît pas.