

Extrait

Best Practices du Leadership

Faire confiance à son intuition



Auteur : Didier Reuter - ISBN 9791023710748

Free

BOOKINER 



Auteur : Didier Reuter

www.bookiner.com

Usage libre de droit (non marchand) avec mention «Bookiner.com»

BEST PRACTICES DU LEADERSHIP

Faire confiance à son intuition

- . Le potentiel créatif de l'intuition
 - . Le paradoxe de l'intuition
- . Comment développer son intuition ?
 - . Intuition, un atout maître

Conditions d'usage libre de droits

Tout contenu gratuit ou payant peut être utilisé avec l'obligation d'indiquer la mention «Bookiner.com». L'acquéreur sur le site bénéficie d'un usage libre de droits à titre **PERSONNEL** (individuel, familial et privatif) dans un cadre exclusivement non marchand, non concurrentiel et non grand public. Il est autorisé à installer ce fichier sur tout équipement informatique et télécoms dont il est propriétaire ainsi que pratiquer éventuellement une duplication, un téléchargement, ou un envoi sous forme de fichier, à un maximum de 5 postes/utilisateurs internes. Ce droit ne s'applique pas à l'utilisateur qui reçoit gratuitement un contenu payant, lequel ne peut aucunement le diffuser autour de lui sans risquer de tomber sous le coup de la loi portant sur le copyright et/ou s'exposer aux conditions restrictives du droit d'auteur et de la protection intellectuelle.

Le potentiel créatif de l'intuition

D'après Malcom Gladwell, auteur du best seller *La Force de l'intuition* paru aux éditions Rober Laffont, «*La plupart des choix que l'on fait dans la vie des affaires comme dans la vie tout court sont le fruit de micro décisions ultrarapides plutôt que de raisonnements construits*». Il faut donc, selon lui, être capable de sortir régulièrement de l'approche purement rationnelle afin d'éviter les raisonnements «techniciens» stéréotypés et préfabriqués, car plus on est rationnel moins on utilise l'intuition et plus on se méfie de ce concept flou et un peu ésotérique baptisé sixième sens. Pourtant d'après le psychologue Mario Vargolis, spécialiste du comportement, «*Le cerveau enregistre en permanence un nombre considérable d'informations sans que l'on s'en aperçoive, ce qui influence notre jugement et nos décisions*». En fait, l'extraordinaire machine qu'est le cerveau humain brasse, compile, archive, extrait le sens de millions d'informations dans le silence des neurones. En cela, la rationalisation ne représente, au mieux, que la petite partie émergée du travail cognitif et de conscience, souvent de manière formatée et routinière. Il en ressort, parallèlement, que le fort potentiel créatif de l'intuition reste bridé et sous-utilisé. Même si, heureusement, beaucoup de managers agissent «avec raison» en utilisant leur feeling, il est possible de développer encore davantage cette capacité psychique et d'en faire un atout précieux pour réagir plus vite et surtout trouver des solutions originales aux situations rencontrées. Le «principe d'alimentation» de base est que plus l'information enregistrée est riche et multiple, plus les associations d'idées deviennent alors fécondes.

Les 6 conditions pour faire travailler son inconscient et développer son intuition :

. Etre curieux de tout

Lorsque le cerveau se nourrit d'informations multiples et variées (et surtout pas dans le même domaine expert) et/ou travaille sur des thèmes différents les uns des autres, il établit alors des liens inattendus entre eux, des combinaisons originales qui se transforment ensuite en intuition. Pour Eric Langevin, coach chez Kreacom, «*On gagne toujours à s'intéresser à des sujets sans rapport apparent avec son activité quotidienne*» ce qui suppose de «*Rester ouvert à tout car l'inspiration se nourrit de la curiosité*».

. Réfléchir hors des entiers battus

L'intuition procède de manière exactement inverse d'une structuration ou d'une organisation rationnelle de l'information en favorisant, au contraire, un foisonnement imprévisible. Pour favoriser cet exercice naturel, il faut donc solliciter son imagination et ses émotions selon une technique baptisée «mind mapping» ou cartographie mentale. A partir d'un thème central, il s'agit d'écrire sur une feuille toutes les divagations qui viennent à l'esprit (mot, symbole, dessin) en passant volontiers du coq à l'âne comme en s'autorisant toutes les digressions et fantaisies possibles. A la fin de l'exercice, on utilise des crayons de couleurs différentes pour relier les idées et représentations ayant un rapport entre elles en formant ainsi une «cartographie» de ce que l'on a en tête. Cette méthode permet, au final, de structurer des idées arrivant en ordre dispersé afin d'ouvrir de nouvelles pistes de réflexion.

. S'accorder des plages de disponibilité intellectuelle

Pour être inspiré, il est nécessaire d'être dans l'inaction intellectuelle et dans un état de bien-être momentané (aller au WC, toilette du matin, douche, bain, plage, jardinage, jogging, salle d'attente, métro, train, avion...), afin de laisser courir ses pensées et/ou méditer en étant détendu. D'après Nathalie Bergeron-Duval, cofondatrice du cabinet Sense for Business, «*Un esprit surchargé ne peut pas être intuitif. Il faut se ménager des plages de disponibilité. A vous de trouver les situations les plus favorables*».

LE PARADOXE DE L'INTUITION

Le paradoxe de l'intuition c'est que celle-ci se nourrit du traitement inconscient de millions d'informations, émotions, sensations, perceptions, au sein d'hyper connections au cœur du système limbique, de l'hypothalamus, du cortex humain et du corps calleux, pour se traduire ensuite de manière hyper simplifiée en 3 types de signaux. Ces signaux peuvent se comparer à ceux d'un feu tricolore en s'associant le plus souvent à une décision, une idée, une vision, un projet, une position à prendre :

. **Signal Vert ou «OK»** : Intuition que l'on est dans le vrai, le bon, le juste, le légitime.

- . **Signal Orange ou «Attention»** : Intuition qu'il existe un problème masqué, un «loup», un aspect parasite, une nécessité à rester prudent.
- . **Signal Rouge ou «No»** : Intuition que c'est faux, que ce n'est pas exact, qu'il existe un danger ou un risque important, que ce n'est pas bon pour soi.

. Programmer ses rêves

Sachant que la «nuit porte conseil», il est justement conseillé d'en profiter en faisant travailler de manière «orientée» son cerveau. Pour cela, il suffit de se poser une question simple et précise juste avant de plonger dans le sommeil, au moment que les sophrologues appellent le «rêve éveillé». Cet état de semi-conscience est propice pour faire émerger les images et les sensations que l'on a gardées en mémoire sans s'en rendre compte. Une autre technique consiste à «passer commande» de ses rêves au moment de se coucher. Pour que cela marche, le coach Clément Boyé recommande de savoir exactement ce que l'on veut en insistant sur le fait que «*Pour que la réponse soit claire, la question à se poser le soir avant de s'endormir doit l'être aussi. Sinon, le cerveau, désorienté, ne fera que ressasser des angoisses*». Il est également possible en s'installant dans un fauteuil de se relaxer, puis d'écrire une question de la manière la plus simpliste qu'il soit, avec des mots courts pouvant être compris par un enfant de 10 ans, puis de laisser faire le cerveau.

. Noter toutes les idées qui viennent

Les idées arrivent toujours au moment où l'on ne s'y attend pas en étant, en plus, très fugitives comme «*Les bulles à la surface de l'eau*». Une bonne méthode consiste donc à les noter immédiatement sur le vif par écrit et dans le désordre avant qu'elles ne disparaissent. Cette démarche qui demande un effort au début en s'obligeant à utiliser un bloc note, un calepin ou un dictaphone, devient ensuite un très bon réflexe.

COMMENT DÉVELOPPER SON INTUITION ?

Pour développer son intuition Nathalie Bergeron-Duval et Fabien Chabreuil de l'institut français de l'Ennéagramme propose 5 exercices simples pour développer son intuition. L'objectif est de rompre avec les schémas de pensée routiniers qui sont d'ailleurs le plus souvent associés à des comportements habituels. Pour aiguïser ses facultés d'analyse inconsciente, il faut solliciter des zones du cerveau laissées de côté en pratiquant chaque jour de petites ruptures de manière volontariste :

- . **Changer de main** : Formuler une question et y répondre sur un papier de format inhabituel en écrivant de la main gauche pour les droitiers et inversement pour les gauchers.
- . **Casser les rituels** : Inverser les habitudes du matin au moment de la toilette en se brossant les dents avant de se raser ou inversement, lire ses mails avant de prendre le petit déjeuner ou inversement...
- . **«Profiler» les inconnus** : Il s'agit de deviner le look de la personne qui marche derrière soi en se fiant uniquement au bruit de ses pas ou à son ombre.
- . **Lire les magazines «people»** : Choisir une star dans l'une des pages du magazine en imaginant ce qu'elle ferait à votre place dans telle ou telle situation de vie courante.
- . **Tester en aveugle** : Entre amis ou en couple, il s'agit de déjeuner ou de dîner les yeux bandés en essayant de retrouver le nom et la composition des plats ou encore les origines du vin.

. Ne pas confondre désir et intuition

La première impression que l'on peut avoir sur quelqu'un se détermine, en général, entre 16 secondes et 1 minute. Cela est dû au fait que pour «jauger» un inconnu l'esprit se fonde inconsciemment sur l'analyse rapide de dizaines d'émotions et d'expériences déjà vécues en situation similaire. Apparaît alors une réponse globale intuitive et automatique de polarité positive, neutre ou négative. L'émergence de cette information peut toutefois être perturbée par le phénomène du «wishful thinking» (le fait de prendre ses rêves pour la réalité) lequel, sous l'intensité d'un désir, d'un a priori ou d'une émotion, fait perdre toute forme d'objectivité. Cette tendance est naturelle chez l'individu qui souhaite fortement quelque chose et projette dessus son désir. Dans ce cas et pour éviter l'erreur, il faut se demander posément pourquoi l'individu qui est en face de soi, ou le projet proposé, plaît ou contrarie. En fait, il s'agit de faire le tri entre des souhaits conscients mais subjectifs et le rendu inconscient de son intuition, en n'oubliant jamais que le plus difficile n'est pas d'avoir du flair mais de le valider !

INTUITION, UN ATOUT MAÎTRE

Si selon Raymond Poincaré, ancien Président de la République, «*C'est avec la logique que nous prouvons et avec l'intuition que nous trouvons*», il est essentiel de développer quotidiennement son intuition, en complément de sa raison. En fait, il ne peut y avoir de véritable conscience des choses sans tenir compte du signal intérieur révélé par l'intuition. Sorte de boussole intime et afin de rester juste, l'intuition doit être naturelle, non censurée ni bridée par l'avis dominant des autres ou d'un politiquement correct. Quelques conseils pour utiliser à fond son intuition comme une aide à la décision pertinente :

. Ecouter d'abord et en priorité sa petite voix intérieure qui souffle de manière relativement primaire une polarité ON (bon) ou OFF (mauvais) sous forme de sentiment, d'impression et/ou de sens à adopter dans la solution. A posteriori, c'est très souvent cette option fondée sur le fonctionnement intime des sens, du subconscient et de l'inconscient lesquels brassent des millions de stimuli, qui apporte la réponse la plus juste et légitime face à la dictature du raisonnement.

. Toujours donner la priorité au cerveau droit qui, peu formaté par la culture dominante, héberge le créatif, l'intuitif, l'imaginaire et la globalisation, plutôt que par le cerveau gauche davantage rationnel, logique et fortement formaté par la culture dominante.

. Ne jamais se laisser influencer par les membres de son entourage, même s'ils sont animés des meilleures intentions du monde, en osant aller contre l'avis d'autrui si tel est le signal intérieur provenant de sa propre analyse, émotion ou motivation.

. Eviter de juger autrui sur des éléments apparents ou sur des a priori en se laissant plutôt aller à l'empathie, en s'imprégnant de tous les indices subtils dégagés par son comportement (geste, mimique, regard, ton de la voix...). En bloquant, contrôlant ou en filtrant artificiellement la réception d'informations (stimuli) provenant de l'extérieur, l'intuition est inhibée et restitue de l'erreur donc un risque de mauvais jugement.

. Savoir revenir à sa première impression (intuition) en évitant le forçage du raisonnement des autres, la pensée dominante du chef ou l'argumentation de son interlocuteur. Claire, simple et limpide, l'intuition reste le meilleur allié de l'individu et favorise sa justesse dans ses choix de vie.