

# L'intuition et l'âme

## comme coach intérieur

“Les choix conscients permettent de transformer les habitudes devenues contraintes, obligations en une conscience de notre propre liberté intérieure.”



### FRANÇOISE KREBS

*Pour accéder à la guidance de son âme, il est essentiel de commencer par amplifier son intuition au quotidien en apprenant à faire le tri entre les pensées multiples et les informations plus subtiles de l'intuition qui parviennent aussi dans le mental. C'est un parcours de désengorgement des pensées, des émotions perturbatrices ainsi que des croyances, des limitations, des obligations. C'est un retour à soi.*

Allons à la découverte de cet s'auto-accompagnement. Ce cheminement peut paraître compliqué, car il est expliqué tel un déroulement. Or les étapes se côtoient, se chevauchent.

#### L'intuition instinctive

Bien que ces deux mots semblent contradictoires, ils représentent l'intuition qui vient tout à coup, sans crier gare ; des situations dans lesquelles la personne va « obéir » à son intuition en formulant des « je dois le faire », « cela doit être », « je suis obligé », etc. C'est une intuition « tapis roulant » où il semble qu'il n'y a pas d'autres alternatives.

Quand le résultat plaît, ce fonctionnement se présente approprié. En revanche, si l'issue est insatisfaisante, il y a de forts risques de croire que l'on s'est trompé en suivant son intuition ou de se dire « tant pis ». Progressivement, cela peut amener à douter de son intuition, de ses capacités, voire de soi-même.





## SOUS LA LOUPE

## COACHER NOTRE VIE : COMMENT PROCÉDER ?

L'intuition instinctive part d'un réflexe, sans être amenée à la conscience, pour la poser dans un choix conscient.

### Mental – pensées – émotivité – émotionnel – sensibilité

**Démêler ces 5 aspects** est fondamental. Le mental n'est pas nos pensées, et l'émotivité n'est pas l'émotionnel. Le mental a de nombreux aspects ; nous ne sommes pas victimes de nos pensées. L'émotivité est un surplus d'émotions telles que peurs, colères qui sont refoulées ; de ce fait, les joies sont moins simples à vivre comme si elles ont à se frayer un chemin au travers de la retenue. **La sensibilité** est souvent rétractée, car confondue avec une fragilité ou avec l'émotivité.

A chaque instant, notre mental, nos émotions, nos 5 sens interagissent face aux maints stimuli. Il est impossible de stopper le mental et contreproductif de se donner l'ordre « je suis dans le moment présent », car c'est un peu comme dire à un enfant « calme-toi ».

Afin **d'être dans le présent**, de s'occuper de ses mondes intérieurs, je conseille des exercices au quotidien qui s'apparentent à de micro-méditations. Ce sont des moyens de fluidifier ses mouvements intérieurs. En voici quelques-uns :

- dire « j'ai une colère, des peurs... » au lieu de « je suis en colère, j'ai peur ». Et évacuer, les charges en s'autorisant ses vérités, tout en laissant à l'autre ses points de vue.
- **lors d'une action**, reconnaissez-vous dans « je suis précis » (ou une autre qualité) ; au lieu de mesurer le résultat composé de nombreux actes.
- **durant les déplacements**, revenir à soi ; par ex. « je marche en respirant jusque dans mes pieds » ; éviter de se projeter dans l'endroit où l'on va tout en pensant à mille et une choses.
- observer **ses auto-jugements** : les reverbaler ou les compléter ; ex. à « je suis nul... » ajouter : dans cette situation, ou penser à certaines de vos qualités.
- remarquer **les mots fourre-tout** :

Par exemple le stress couvre : les pressions de la société, les tensions professionnelles, les délais, ses propres attentes, ses exigences, les peurs de ne pas réussir, de ne pas être à la hauteur, d'être en retard, etc. Or tout est mis sous « je suis stressé » comme si l'on était le stress.

- écouter avec les **oreilles** physiques ; c'est-à-dire laisser venir les sons vers vous.

En reproduisant ces divers exercices à sa guise, toutes les facettes intérieures sont nourries différemment. La **sensibilité** étant également alimentée par cette globalité et étant le terreau de l'intuition, elle se métamorphose en une force.

### Muscler l'intuition

Pour que l'intuition devienne **un compagnon de route**, elle doit être entraînée en y ayant recours pour de menues choses. Une clef majeure est la pratique **du choix conscient**. Ce mot « choix » est chargé d'attentes et de responsabilités, comme si seuls les choix déterminants étaient identifiés. Or, nous faisons de **multiples choix chaque jour**.

**S'amuser avec ses choix** est une façon de reconsidérer son pouvoir intérieur. Voici un exemple basique.

En sélectionnant vos habits le matin, conscientisez pourquoi c'est tel habit que vous souhaitez porter aujourd'hui. Ou regardez deux habits et interrogez-vous : lequel me correspond aujourd'hui ? En ayant la réponse, posez-vous deux questions :

**1.** Suis-je d'accord avec ce que dit mon intuition ?

**2.** Ne suis-je pas d'accord avec ce que dit mon intuition ?

Et posez un choix conscient entre 1 et 2. Puis observez au cours de la journée, si ce choix génère des frustrations, attentes. A chaque fois revenez à cette conscience que vous avez fait un choix et qu'à ce moment-là, le choix était adéquat.

Vous pouvez reproduire cet exercice de façons multiples et à l'infini. Cela peut être avec la boisson du matin, la promenade du jour, le chemin à suivre, le repas, etc.. Ou même, faire un choix, puis vous amuser à tester si vous désirez refaire un nouveau choix.



Les choix conscients permettent de transformer les habitudes devenues contraintes, en obligations, en **une conscience de notre propre liberté intérieure**. Même traverser la route au feu vert ou rouge peut être un choix au lieu d'obéir à une loi : je choisis de traverser au vert car je respecte ma vie.

### De l'amie intuition à la guidance de son âme

L'intuition est une vibration que nous « traduisons » en mots, en perceptions. Au fur et à mesure qu'elle s'accroît, nous accédons à ce que j'appelle **les évidences de l'âme**. Le processus est en quelque sorte identique à celui de l'intuition. Il est important que les évidences soient nourries par le choix conscient ; ainsi elles deviennent des **évidences évidentes**. Ce sont des intuitions « plus intenses » qui viennent d'un endroit profond en soi et face auxquelles il semble impossible d'hésiter. En revanche en les validant consciemment, elles se développent, deviennent de plus en plus fréquentes.

Dans la journée, relevez dans votre verbal des termes tels que « **cela me parle** », « **c'est évident** », « cela résonne en moi »... Arrêtez-vous quelques instants et intéressez-vous à ce que vous ressentez ; reconnaissez cette vérité de l'instant. Ces renseignements proviennent de l'intérieur ; c'est un mélange entre les connaissances, les acquis, les perceptions.

**En posant une question plus conséquente**, il est essentiel de ne pas être à l'affût de la réponse. Elle peut venir de l'extérieur par une phrase entendue, un regard échangé, une autre question en soi ou des mots qui émergent. Ce qui peut freiner la réception claire est une attente impatiente ou une interprétation de l'information ; à nouveau, posez le choix conscient. Parfois, la réponse peut réveiller des perturbations, car cela ne nous convient pas ; s'intérioriser pour capter quelles peurs ou colères créent une résistance. Ne pas confondre avoir peur de modifier une habitude et sortir de sa zone de confort qui est fréquemment un défi pouvant perturber au-delà du nécessaire. Il se peut qu'il soit nécessaire de laisser du temps passer avant de mettre en place ce qui a été ressenti ou de le faire progressivement.

La croyance qu'une intuition, une guidance doit automatiquement découler sur du positif engendre des attentes ou peut biaiser l'appréciation de la situation induisant qu'il faut persévérer envers et contre tout.

**Le choix de la guidance est posé à un certain moment** ; cet instant est central. Néanmoins, comme des événements, des paramètres extérieurs, se modifient régulièrement, il ne faut pas rester figé dans un choix, ni changer constamment. Il s'agit de trouver le juste milieu. Ecouter si ce sont des mouvements d'impatience qui poussent au changement ou s'il est temps de faire un nouveau choix conscient. **La guidance in-**

“ *Ce qui peut freiner la réception claire est une attente impatiente ou une interprétation de l'information.* ”



**tière** est à vivre dans la flexibilité en suivant les mouvements de la vie en soi.

Plus l'équilibre se crée en soi, plus nous vivons notre globalité incarnée accueillant tous nos aspects à la même intensité, plus l'intuition et les évidences évidentes semblent être de la même fréquence ; nous devenons **le Créateur conscient de notre vie**.

+ d'infos

**Françoise Krebs**

Mon Papillon – Accompagnement & Guidance

A Lausanne & Epalinges

[www.mon-papillon.ch](http://www.mon-papillon.ch)