



Interroger notre intuition



Notre intuition est une précieuse source de connaissance de nous-mêmes : ni vraiment rationnelle, ni vraiment émotionnelle, elle est une sorte de lien avec notre inconscient.

Parfois, nous connaissons déjà certaines réponses aux questions du moment : ce qu'on désire vraiment, ce qui nous retient, ce dont on a peur en ce moment...

Mais elles restent à la lisière de notre inconscient. C'est à ce moment-là que ça peut être utile d'interroger notre intuition.

Un premier élément intéressant à tester, c'est de se laisser un **temps de maturation**, prendre l'habitude de prendre des pauses de temps en temps pour laisser l'espace à l'intuition d'émerger.

Si l'idée vous intéresse, je vous invite à écouter le podcast dédié à ce sujet sur florieteller.com/bn112

Il existe également des manières d'interroger activement votre intuition, dont voici quelques idées dans cette fiche. Belle lecture !



Le parle-singe



Aussi appelé "pages du matin" par Julia Cameron, le concept du parle-singe est de laisser la parole à tout ce qui se passe dans votre tête.

Laissez couler sur le papier tout ce que vous rappelle votre esprit de singe, la partie du cerveau qui a peur, qui veut rester dans sa zone de confort avec mille excuses pour vous empêcher d'avancer.

Le parle-singe, c'est aussi l'occasion de laisser sortir tout le tourbillon de pensées qui vous encombre l'esprit.

L'idée avec cet exercice est de voir tout ce qui est déjà à la surface de votre conscience en vous laissant écrire sans trop y réfléchir.

Pour le support, vous pouvez utiliser feuille blanche et crayon, carnet dédié, app ou logiciel de prise de notes, même un dictaphone...

L'important est de garder les notes dans un coin pour vous y référer plus tard.

À vous de jouer :

1. Choisissez un support pour votre parle-singe : carnet, feuilles volantes, app de prise de notes, dictaphone...
2. Choisissez un moment où pratiquer l'activité : je vous invite à tester dès maintenant. Souhaitez-vous en faire une pratique régulière ?
3. Gardez vos notes près de vous pour la suite de la fiche.



Lettre à l'intuition



Plus précise que le parle-singe, l'idée de cette lettre est de poser des questions précises sur lesquelles vous aimeriez des réponses qui viennent de votre intuition - votre petite voix, votre moi profond, non pas le cœur ou la tête, mais **ce qui vous fait oui au plus profond de vous**.

Posez votre question et notez votre réponse, puis relisez votre réponse et voyez ce que vous ressentez par rapport à ça : est-ce que ça vous fait OUI, ou est-ce que votre intuition se dit "je ne le sens pas, ça".

Continuez à noter ce qui vous vient en réponse, en vous interrogeant au fil de la réponse. Si certaines choses ne sont pas claires à ce stade, vous pouvez laisser mûrir la question et y revenir dans quelques jours...

Vous pouvez utiliser le support que vous souhaitez pour cet exercice, mais pour être connectés à vous-même, je vous invite vraiment à le faire plutôt sur papier.

À vous de jouer :

1. Choisissez un support pour votre lettre à l'intuition : carnet, feuilles volantes, app de prise de notes, dictaphone...
2. Relisez votre parle-singe : y a-t-il des idées sur lesquelles vous souhaitez interroger votre intuition ? Notez vos questions à vous-même.
3. Prenez un support vierge, notez la question et commencez à écrire une lettre pour y répondre. Imaginez que vous écrivez depuis votre moi futur, ou à votre moi passé, pour puiser dans votre sagesse intérieure.



Le dessin intuitif



Comme l'explique Anne-Marie Jobin dans sa méthode "le journal créatif", le médium écrit fait davantage appel à la pensée structurée et consciente.

Parfois, pour atteindre notre intuition, **il peut être intéressant d'explorer d'autres formes d'expression**, qui vont puiser davantage dans l'inconscient pour faire ressortir ce que l'intuition veut nous dire.

Pour cet exercice, je vous invite à prendre une feuille blanche et les outils de dessin que vous possédez déjà : un stylo, des crayons de couleurs...

Puis, remplissez la feuille sans réfléchir, sans essayer de faire quelque chose de bien, de joli ou de précis. Laissez-vous faire et voyez ce qui en sort.

Si vous restez devant une feuille blanche sans savoir que faire, vous pouvez par exemple :

- découper une image qui vous inspire et la coller au milieu de la feuille, puis partir de là pour dessiner la suite
- dessiner une forme humaine, comme un petit bonhomme de pain d'épices, qui vous représente, et noter dedans ou autour comment vous vous sentez
- prendre une première couleur et faire un gribouillis au centre de la feuille pour lever cette crainte de la page blanche.

Une fois votre dessin intuitif terminé, prenez le temps de le regarder et notez ce qu'il vous inspire, ce qu'il vous "dit".

Si c'est une méthode qui vous parle, je vous invite à découvrir le travail d'Anne-Marie Jobin, qui va beaucoup plus loin dans les techniques de dessin intuitif et créatif pour se lier à son intuition.



À vous de jouer :

1. Rassemblez vos supports créatifs : papier, stylos, crayons, feutres... et étalez-les devant vous.
2. Prenez une feuille, piochez dans vos outils dans trop réfléchir et commencez à dessiner.
3. Laissez-vous porter par la création sans vous soucier de l'esthétique ou du jugement d'autrui : vous pouvez détruire la feuille après si vous le souhaitez.
4. Une fois que vous sentez que c'est fini, prenez le temps d'observer votre dessin, puis prenez un carnet de notes ou une feuille vierge et notez intuitivement tout ce qui vous vient : que vous dit votre dessin ?
5. Vous pouvez aussi le laisser reposer et le regarder avec un œil nouveau quelques heures ou quelques jours plus tard.



Merci d'avoir lu cette fiche gratuite !

N'hésitez pas à la partager avec d'autres personnes qui pourraient la trouver utile, mais je vous invite à la garder pour un usage personnel et non commercial.

Pour rester en contact, être au courant de ce que je propose sans le filtre des algorithmes et recevoir des idées créatives, optimistes et slow chaque semaine :

<https://florieteller.com/lettre/>

Pour d'autres ressources gratuites : <https://florieteller.com/ressources/>

Pour soutenir mon art et les contenus gratuits : <https://www.patreon.com/florieteller>

Pour suivre les contenus que je propose :

Articles - <https://florieteller.com/blog/>

Podcast - <https://florieteller.com/podcast/>

Vidéos - https://www.youtube.com/channel/UCSwIDTPJmrwzDe6US-ptO_Q



Florie is a storyteller...

Florie Vine est une artiste plurielle et mentor créative. Elle écrit de la fiction cosy & optimiste et des poèmes sur les joies minuscules de la vie. Elle peint des aquarelles inspirées par les planètes et la géométrie organique de la nature. Florie propose aussi des outils créatifs pour explorer notre vie intérieure.

Vous pouvez retrouver ces ressources slow, créatives et optimistes sur son blog, en podcast et en vidéo.



 <https://florieteller.com/>

 hello@florieteller.com

 [@florieteller](https://www.instagram.com/florieteller)