

Christelle Lauret

LES PETITES VOIX

Quand l'intuition toque à la porte
d'un cerveau rationnel



« Une belle enquête
à la découverte de son
sixième sens. » *Le Figaro*

LE DUC 
poche

Docteure en chimie, chercheuse et responsable d'équipes dans une multinationale pharmaceutique, Christelle Lauret a la vie « idéale ». Mais une expérience inattendue la pousse à se questionner sur sa vie et à écouter peu à peu la petite voix intérieure qui lui souffle une tout autre direction...

Libérez votre intuition pour vivre une vie qui vous fait vibrer !

À travers son expérience et sa connaissance du potentiel illimité de notre cerveau, découvrez :



- **Comment votre mode de vie vous pousse souvent à ne plus vous écouter** et à vous déconnecter de vous-même.
- **Les meilleures astuces pour savoir quelle petite voix écouter** pour faire les choix qui vous correspondent vraiment.
- **Comment faire de votre intuition un outil précieux** au quotidien pour trouver l'équilibre et attirer l'harmonie autour de vous.

Désormais coach et auteure, **Christelle Lauret** nous partage son cheminement sur son site christellelauret.com.

LE DUC
poche

Rayon : Développement personnel

editionsleduc.com

8,90 euros
PRIX TTC FRANCE

ISBN : 979-10-285-2230-8



9 791028 522308

LES PETITES VOIX

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**
Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Ce livre est le passage en poche de l'ouvrage
Les Petites voix publié aux éditions Carnets Nord en 2019.

Conseil éditorial : Pascale Senk
Maquette : Patrick Leleux PAO
Correction : Audrey Peuportier
Design de couverture : Antartik
Illustration de couverture : Adobe Stock

© 2021 Leduc Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-lycée-Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-2230-8
ISSN : 2427-7150

Christelle Lauret

LES PETITES VOIX

Quand l'intuition toque à la porte
d'un cerveau rationnel

LEDUC 
poche

Extraits et « Six Niveaux de Conscience » de HOW ENLIGHTENMENT CHANGES YOUR BRAIN: THE NEW SCIENCE OF TRANSFORMATION de Andrew Newberg, MD, et Mark Robert Waldman, copyright © 2016 de Andrew Newberg et Mark Robert Waldman. Utilisés avec la permission de Avery, une marque de Penguin Publishing Group, une division de Penguin Random House LLC. Tous droits réservés.

Excerpts and «Six Levels of Awareness» from HOW ENLIGHTENMENT CHANGES YOUR BRAIN: THE NEW SCIENCE OF TRANSFORMATION by Andrew Newberg, MD, and Mark Robert Waldman, copyright © 2016 by Andrew Newberg and Mark Robert Waldman. Used by permission of Avery, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC. All rights reserved.

Illustration p. 48 « L'illusion de Müller-Lyer », copyright © Fibonacci / Wikimedia Commons / CC-BY-2.5, utilisée sous la licence Creative Commons Attribution Sharelike 2.5.

Illustration p. 49 « L'échiquier d'Adelson », copyright © Jrockley / Wikimedia Commons / CC-BY, auteur original Edward H. Adelson, adaptée et utilisée sous la licence Creative Commons Attribution.

Illustrations p. 49 et p. 58, de Rupert Sheldrake (2009), *A New Science of Life*, London, UK : Icon Books, utilisées avec la permission de Icon Books.

Sommaire

Chapitre 0.1. Les petites voix	8
<i>Quand l'intuition toque à la porte d'un cerveau rationnel</i>	

PREMIÈRE PARTIE

Réalité 1.0 : Un cerveau solitaire

Chapitre 1. Le cerveau dans tous ses états.....	25
<i>Les états de conscience du cerveau et notre perception de la réalité</i>	
Chapitre 2. L'art de ne pas s'écouter	67
<i>Ma vie est-elle vraiment celle que je veux ?</i>	
Chapitre 3. Bas les masques !	95
<i>Peut-être devrais-je arrêter de me mentir à moi-même...</i>	
Chapitre 4. Déconnecté du corps, déconnecté de soi ..	118
<i>Mince, je suis un cerveau sur pattes !</i>	
Chapitre 5. Et si mon cerveau ne savait pas tout ?!	134
<i>L'inconscience du cerveau</i>	

DEUXIÈME PARTIE

Réalité 2.0 : Un cerveau incarné

Chapitre 6. Stop au blablatage mental et émotionnel... 169

Pour sortir de quelque chose, il faut y entrer

Chapitre 7. Et si je pouvais changer ma réalité ?..... 197

Nos pensées changent notre cerveau ou l'art de créer sa réalité

Chapitre 8. Le corps a ses raisons que la raison ignore 214

À la source de nos petites voix conditionnées

TROISIÈME PARTIE

Réalité 3.0 : Un cerveau du troisième type

Chapitre 9. À tâtons avec l'intuition..... 249

Faire collaborer intelligences cognitive et intuitive pour des choix plus justes

Chapitre 10. Perceptions d'ailleurs ? 269

Des expériences inexplicables

Chapitre 11. Quand la Prod' s'en mêle 306

Créer sa réalité, deuxième niveau

Chapitre 12. Retour à l'amour et l'énergie !..... 334

Reprogrammer son cerveau en dix jours et décupler son potentiel sensoriel

QUATRIÈME PARTIE

Changement de paradigme, mode d'emploi

Chapitre 13. Sur mon arbre perchée	353
<i>Doute, scepticisme et naviguer dans l'inexplicable</i>	
Chapitre 14. Et si je m'écoutais vraiment ?	376
<i>Le plus difficile n'est pas d'entendre son intuition... C'est de l'écouter</i>	
Chapitre 15. Vivre ou ne pas vivre, telle est la question	391
<i>Gérer l'incertitude d'un changement de paradigme</i>	

CINQUIÈME PARTIE

Suis-je sur le << bon >> chemin ?

Chapitre 16. Mon intuition a-t-elle... raison ?	410
<i>L'intuition est-elle toujours fiable ?</i>	
Chapitre 17. Quand la Prod' nous livre l'inverse de ce que l'on a commandé.....	435
<i>A-t-on un... destin ?</i>	
Conclusion. Devenir soi, changer le monde.....	458
Bibliographie	464
Remerciements.....	479

Chapitre 0.1

Les petites voix

Quand l'intuition toque à la porte
d'un cerveau rationnel

« Mes meilleures idées me viennent sous la douche. »

Albert EINSTEIN

- Comment savoir si c'est le bon choix ?
- Ta petite voix intérieure, elle te dit quoi ?
- Heu... laquelle ?

Je ne sais pas pour vous, mais moi, des petites voix intérieures, j'en ai plusieurs. La voix de la raison qui dit « Le plus sensé serait... », la voix du devoir qui dit « Il faut que... », la voix de la peur qui dit « Plonger dans l'inconnu ? Sans aucune garantie ? Ça va pas, non ?! », ou bien « Et si je me plantais sur toute la ligne ? » ou encore « Mais que vont penser les autres ? » (elle a beaucoup d'imagination, cette voix-là), la voix du désir enflammé qui dit « Allez laisse-toi tenter, au diable les conséquences... ». J'en

passé et des meilleures. Et puis ça, c'est sans compter toutes les voix extérieures ! Les opinions des autres, de la société... Comment savoir laquelle écouter ? Y en a-t-il une plus juste que les autres pour faire ses choix ?

J'ai passé toute une partie de ma vie à me laisser balloter par toutes ces petites voix. Sans même m'en rendre compte. Elles faisaient partie de moi. Elles *étaient* moi. Simple résultat d'un cerveau tout simplement... bavard. J'avançais ainsi sur mon chemin, tentant de faire le tri dans tout cela, tentant surtout de trouver le *bon* chemin... à coups de tableaux Excel géants, pesant le pour et le contre de chaque grosse décision.

Et puis un beau jour de printemps (au sens figuré car je vivais alors en Angleterre et la pluie faisait sûrement partie du décor !), une autre petite voix se manifesta. Une petite voix que je ne connaissais pas. Une petite voix soufflant une idée bien farfelue...

Printemps 2007 : Drôle d'idée

5 h 30 du matin. Le réveil vient de sonner. Je suis allongée dans mon lit, les neurones encore à moitié endormis quand, tout à coup, une drôle d'idée me traverse l'esprit : « Tu vas écrire un livre un jour. » Les cheveux de travers, les sourcils aussi, je me redresse dans mon lit, intriguée. Pardon ? Moi, la grande littéraire qui a eu 8/20 en philo au bac et à qui la grammaire et la conjugaison donnaient des nausées à l'école (littéralement) ? Mais d'où vient une telle idée ? Je n'ai jamais aimé écrire ! Il suffit d'ouvrir

les quelques journaux intimes que j'ai eu le grand enthousiasme de démarrer au cours de ma vie pour me rendre à l'évidence : au bout de deux pages, il n'y a plus personne. Alors un livre, quelle étrange farce mon cerveau me joue-t-il, au réveil, comme ça ? Pourtant, cette idée reste imprimée dans ma tête pendant de longues minutes. Claire, précise, comme si elle avait toujours été là, elle résonne avec insistance. Je ne comprends pas. Je n'ai pas le souvenir d'avoir parlé écriture récemment, ni d'avoir vu un film sur le sujet, ni d'avoir jamais émis le souhait d'écrire un jour. Cela n'a absolument aucun sens.

Je ne me souviens pas non plus d'avoir déjà vécu ce genre d'*évidence* soudaine et subite. Une évidence empreinte d'une sérénité toute particulière. Cette expérience est à la fois déstabilisante et me remplit de curiosité. Et si c'était vrai ? Ai-je besoin de comprendre pourquoi une telle idée me vient à l'esprit pour m'ouvrir à son éventualité ? Après tout, j'ai déjà écrit une thèse et plusieurs articles de recherche (une vraie torture d'ailleurs), peut-être ce livre sera-t-il un bouquin scientifique ? Génial, tout de suite, ça me donne envie de me recoucher...

Le soupçon d'excitation face à cette drôle d'idée est très vite remplacé par le scepticisme de mon cerveau cartésien. Je suis chercheur scientifique. Oui, j'ai besoin de comprendre comment et pourquoi une telle idée me vient à l'esprit pour pouvoir ne serait-ce qu'en contempler la possibilité.

Tout cela n'est pas bien important, de toute façon... Reprenons les choses sérieuses – et rationnelles s'il vous plaît –, j'ai du boulot aujourd'hui !

Huit ans plus tard...

La suite de l'idée

Je suis en vacances, tranquille et profitant de quelques instants de solitude pour me balader et admirer les grandioses falaises qui surplombent notre gîte. Et paf ! Une autre drôle d'idée me vient à l'esprit (en anglais) : « *An intuitive trapped in a scientist's body* » (une intuitive enfermée dans un corps de scientifique). Encore une fois, une idée fulgurante, qui vient de nulle part et qui paraît une évidence : « Ben mince alors, c'est le thème du bouquin ! », m'exclamé-je intérieurement, n'ayant absolument aucune idée de la façon dont j'ai fait le rapprochement entre cette idée soudaine et le livre (je ne suis pas du tout en train de penser à l'écriture).

Certes, je me suis mise à écrire quelques années plus tôt...

Cela a commencé par un blog de voyage pendant les huit mois de mon tour du monde en solo. Celui-ci m'a montré que j'aime vraisemblablement raconter ma vie – ce qui est loin d'être une révélation pour mon entourage... – et particulièrement les expériences transformatrices. Ce qui, au départ, n'était qu'un simple moyen de communication avec mes proches, s'est finalement transformé en activité qui non seulement m'a procuré beaucoup de plaisir, mais qui m'a manqué une fois le voyage terminé. Deux ans plus tard, c'est sur la science du développement personnel que j'ai décidé d'écrire. Un autre blog. À raison de deux articles par an, on ne peut pas dire que cela fait de moi un auteur assidu. Quant à l'idée

du bouquin, elle est tombée aux oubliettes depuis belle lurette. Pourquoi y repenser aujourd'hui et sur ce thème-là en plus ? Je rentre au gîte, griffonne l'idée dans mon carnet de notes et m'interroge.

En fait, le sujet me parle (si si, je vous assure...).

Mon intuition, cette « forme de connaissance immédiate qui ne recourt pas au raisonnement* », nous dit le *Petit Robert*, m'a littéralement changé la vie depuis cette première et étrange expérience d'il y a huit ans. C'est elle qui m'a amenée à quitter mon job de chercheur dans l'industrie pharmaceutique pour en trouver un autre encore plus aligné avec mes passions, mes talents et mes valeurs. C'est elle qui m'a permis de rencontrer les bonnes personnes et de saisir les bonnes opportunités au bon moment. En fait, c'est elle qui m'a permis de commencer à *vraiment* m'écouter, à être beaucoup plus alignée avec qui je suis vraiment et du coup à être bien plus vivante, joyeuse, sereine et épanouie dans ma vie... Car le type d'intuition dont je parle ici, c'est la petite voix intérieure qui sait ce qui est *juste* pour nous. Celle que j'ai personnellement nommée la *voix du Cœur* avec un grand C (pas le cœur émotif, mais le cœur empreint de sagesse). Celle qui est au-dessus de toutes les autres petites voix – conditionnées – d'un mental agité.

En repensant à tout cela, je me rends compte à quel point mon intuition est encore bel et bien « enfermée ». Hormis avec mes amis proches (et ouverts à ce concept), cette partie intuitive de moi reste

* Intuition, 2011.

emprisonnée dans un château fort dont la tour de contrôle – mon cerveau rationnel – assure le secret. Pourquoi un tel secret ? Parce que j'ai la trouille.

Jouer en cachette avec mon intuition, l'utiliser pour prendre les grandes décisions de ma vie est une chose. Divulguer cela – publiquement – en écrivant sur le sujet en est une autre. Et si l'on me prenait pour une illuminée ?

J'ai peur parce que je ne peux expliquer scientifiquement qu'*une partie* de l'intuition. Oui, les remarquables découvertes en neurosciences apportent désormais des théories solides sur notre instinct, nos « feelings », nos « je le sens pas celui-là » alors qu'on ne connaît pas du tout la personne... Ces phénomènes jusque-là considérés comme de simples coïncidences trouvent une explication rationnelle : notre cerveau inconscient. Vous n'êtes peut-être pas sans savoir que ce dernier cogite en arrière-plan à longueur de journée. Un ordinateur extraordinaire capable de capter et de gérer énormément d'informations sans que l'on n'en ait conscience. Selon une grande majorité de chercheurs, ce cerveau inconscient serait ainsi responsable de plus de 90 % de nos décisions et comportements. Il serait aussi la source de ces fameuses intuitions. Un processus extrêmement logique, selon lequel le cerveau inconscient capterait des informations de nos cinq sens, les analyserait, les comparerait à notre mémoire, en tirerait des conclusions et nous enverrait ces dernières *via* des sensations, des idées, etc. Et donc oui, certaines de mes intuitions peuvent être expliquées par ce mécanisme purement rationnel. Peut-être même

que cette idée d'écrire un livre n'est qu'un rêve d'enfant, ou une parole d'adulte oubliée, ramenée à ma conscience par pensée interposée...

Mais il y a un problème : d'une part, je ne suis pas pleinement convaincue que cette première drôle d'intuition soit vraiment due à mon cerveau inconscient, et d'autre part, cette théorie n'explique pas *toutes* les intuitions ou expériences étranges que j'ai vécues depuis ce jour-là. Des expériences semblant indiquer qu'il est possible de capter des informations... d'ailleurs. D'une autre source que nos cinq sens. Mais d'où ? Tout cela défie ma vision très cartésienne des choses et de la réalité. Je sais que je ne peux écrire sur le sujet sans aborder ces bizarreries et ça, je ne suis pas du tout prête à l'assumer.

De nouveau, la solution au dilemme est évidente : le déni. Je range mon carnet de notes et me précipite sur l'urgence du moment : les vacances ! Wouhou !

Neuf mois plus tard : Le souhait

L'idée du bouquin continue de me titiller les neurones en arrière-plan. Un week-end, alors que nous parlons écriture avec mon ami Thomas, je lui fais part de mes réflexions : « Je n'arrive pas à me sortir cette idée de bouquin de la tête, mais je ne me sens toujours pas prête à écrire sur un sujet semblant toucher au mystique... En revanche, écrire un petit livre sur le cerveau, ça, je pourrais le faire. Un livre bien rationnel, bien cartésien, qui pose une base sérieuse comme premier livre, tu vois ? Peut-être, après ça, pourrais-je envisager d'écrire sur l'intuition... »

Quatre jours plus tard : Livraison du souhait

J'ouvre ma boîte mail et un message attire mon attention. Son objet est : « Proposition éditoriale. » Intriguée, je clique dessus et découvre son contenu avec surprise : un éditeur tombé sur mon blog (celui sur la science du développement personnel) me dit être très intéressé par mon approche et me demande si je serais ouverte à l'idée d'écrire « un petit livre traitant du cerveau »... Un petit livre traitant du cerveau ? Quasiment les mêmes mots que j'ai adressés à Thomas le week-end dernier... Encore une de ces drôles de coïncidences. Là encore, un autre phénomène ayant commencé à se manifester plus régulièrement dans ma vie. Je prends rendez-vous avec l'éditeur.

Lors de notre rencontre, nous parlons de mon parcours, du cerveau, d'une idée de livre que j'ai (qui n'a rien à voir avec l'intuition). En plein milieu de cet échange scientifique, l'éditeur me pose alors la question : « Et l'intuition, ça marche comment au niveau du cerveau ? » J'en tombe presque de ma chaise. *D'où lui vient cette question alors que nous parlions du cerveau ? Je n'ai pourtant rien mentionné sur le sujet !* Je me gratte la mémoire, essayant de voir quel mot j'aurais pu dire qui puisse amorcer l'idée dans son cerveau, mais je ne trouve rien. Je ressens par la même occasion un sentiment très fort d'évidence et un courant de sérénité me traverse, comme lors de ma première drôle d'intuition. C'est comme si l'univers conspirait à me mettre face à cette partie de moi que je renie encore...

Mais ce « feeling » est immédiatement censuré. La voix de la raison reprend les rênes. Je rigole nerveusement et lui réponds que le sujet m'intéresse en effet, que j'aimerais écrire là-dessus un jour, mais que je ne me sens pas encore prête pour cela. Et je me garde bien de lui raconter l'histoire que vous venez de lire... Nous continuons ainsi la conversation, sans revenir sur le thème de l'intuition et nous mettons d'accord sur un sujet de livre *juste* sur le cerveau et bien rationnel, celui-là. Je suis ravie !

Sauf que la vie a une manière très subtile (et efficace) de nous rattraper et de nous montrer lorsque l'on fait fausse route : elle nous met face à des obstacles. Rien de surnaturel là-dedans. Lorsque l'on ne s'écoute pas, on crée une dissonance cognitive, c'est-à-dire un conflit intérieur. Un conflit entre ce que l'on fait et ce que l'on veut vraiment. Une partie de nous veut quelque chose, mais une autre partie de nous résiste. Cela crée un manque, une frustration, qui finit par nous stresser. Et le stress, ça nous met des bâtons dans les roues. Tout simplement. Ça pompe aussi une énergie incroyable.

Je m'attelle ainsi à mon « petit livre sur le cerveau », mais cette partie de moi qui souhaite écrire sur l'intuition – quand bien même je reste dans le déni total de son existence – est frustrée. L'inspiration ne vient pas. Je n'ai pas le syndrome de la page blanche, non. J'ai le syndrome de « ça part dans tous les sens ». Le fil conducteur du livre n'est pas le bon. Je veux dire plein de choses et rien de précis ou de cohérent à la fois. Chose que l'éditeur pointe du doigt au bout de quelques mois. Il n'y comprend rien. Et il a raison.

Moi-même, je n'arrive pas à lui expliquer en quelques mots le message clé que je veux faire passer.

L'éditeur me dit alors : « Reprenez à zéro, on aime votre style, proposez-nous simplement un autre sujet. »

*M***e...*

Cette entrevue remet totalement le projet du bouquin en question. J'ai déjà investi beaucoup de temps dans ce projet. Recommencer à zéro me demanderait un sérieux questionnement quant à sa viabilité, tant sur le plan financier que sur ma capacité à le mener à bien. Et comme toute personne terrorisée par son appel intérieur profond, la résistance que je ressens face au projet est sur le point de me battre. Je me laisse envahir par toutes sortes de justifications quant au pourquoi je ferais bien mieux d'abandonner l'idée. La plus belle d'entre elles : « Qui suis-je, moi, pour écrire un livre de toute façon ? » Encore ces petites voix conditionnées...

Pendant un mois, je ne fais rien en lien avec le bouquin. Même la vaisselle prend tout à coup un intérêt détonant. C'est la procrastination totale. J'y pense tout le temps, mais suis incapable de passer à l'action. L'éditeur me relance. Je ne lui réponds pas.

J'ai néanmoins de la chance. Mon Cœur ne lâche pas. Il persiste. Il continue de me bombarder la tête et le corps avec ce projet.

Un matin, j'en ai marre de la paralysie. J'appelle mon ami Will. Coach et consultant lui aussi, son truc, c'est l'innovation, la créativité et plus spécifiquement débloquer les bugs créatifs. Je lui explique avoir besoin de son aide pour trouver mon nouveau

sujet d'écriture. En l'espace de deux heures de questionnement, il me fait aboutir à l'évidence : il *faut* que j'écrive ce bougre de bouquin sur l'intuition. Mon Cœur a parlé et surtout : il s'est fait entendre. J'ai ma réponse.

Il n'en reste pas moins que je demeure terrorisée par l'idée. Elle est surprenante, cette peur. J'ai beau la rationaliser dans tous les sens, me disant que quand bien même je me ridiculiserai auprès de la communauté scientifique (car abordant des sujets encore aujourd'hui considérés comme controversés), quand bien même je passerais pour une illuminée, ce ne serait pas la fin du monde !

Le ridicule, je connais. Mais pas celui-là. Pas celui qui vient toucher à mon identité profonde, et surtout, à mon identité rationnelle.

Mais comme le dit Steven Pressfield, dans son livre *The War of Art** : « Plus on a peur d'un projet ou d'une vocation, plus on peut être certain qu'il nous faut le faire. »

Je me décide ainsi à décrocher le téléphone et prends rendez-vous avec ma thérapeute. Peut-être pourra-t-elle m'aider à gérer cette peur, arrêter mes tergiversations intellectuelles et me mettre à l'action. Une séance seulement suffit à débloquer l'écriture. Je me mets ainsi à écrire et deux jours plus tard, une première version de cette introduction est sur le papier. Je l'envoie à mon éditeur. Il me répond sous quarante-huit heures. Ça lui plaît. Il valide le nouveau projet.

* Pressfield, 2012.

Plus de dix ans après cette première drôle d'idée, voici donc qu'elle se réalise et j'ai du pain sur la planche : il me reste beaucoup de questions sans réponses. L'intuition n'est-elle vraiment qu'une construction de notre cerveau inconscient, comme le disent la majorité des scientifiques ? Ou bien existe-t-il d'autres théories pouvant expliquer le phénomène ? Et qu'est-ce qui a déclenché ces drôles d'intuitions ? J'étais tellement loin de m'ouvrir à de telles bizarreries ! Sont-elles vraiment fiables ? Ou suis-je en train de me fourvoyer lamentablement en croyant à ces choses extraordinaires ?

La véritable enquête va enfin commencer.

Je vais mettre le nez dans les recherches sur le sujet. Pas juste les études classiques sur l'intuition et le cerveau... Mais aussi les études que je n'ai jamais osé aborder jusque-là. Des études investiguant ces intuitions inexplicables et cette idée que l'on pourrait capter des informations d'ailleurs. Cela peut paraître totalement paradoxal, mais autant j'ai été ouverte à l'idée d'expérimenter ces bizarreries, autant je suis restée totalement fermée à l'idée de remettre en question ma vision de la science. Il est temps de faire face à la *totalité* de la recherche sur le sujet.

Je vais faire des découvertes incroyables, sur le cerveau, mais pas que...



Ce livre, c'est avant tout une histoire. Mon humble histoire.

C'est l'histoire d'une scientifique dominée par la voix de sa raison qui s'ouvrit à la voix, plus subtile et

créative, de son intuition, et découvrit ainsi sa raison d'être, ce qui apportait sens et épanouissement dans sa vie. C'est l'histoire de toutes les étapes par lesquelles je suis passée pour y arriver. Une sorte de chemin d'éveil de mon petit cerveau, l'amenant, progressivement, à explorer des états de conscience très particuliers, propices à l'émergence de l'intuition. C'est un témoignage intime et personnel qui pourra, je l'espère, et si vous le souhaitez, vous aider à faire de même, mais de manière bien plus rapide que je ne l'ai fait ! Car je partais de bien loin...

Chaque chapitre sera composé de trois sections distinctes, dans lesquelles vous pourrez piocher à votre guise, selon besoin et envie : une section *Récit* où je relate ma propre histoire et y ajoute quelques explications scientifiques, pour ceux d'entre vous qui, comme moi, ont un esprit qui pose beaucoup de questions et a besoin de comprendre ; une section *Trucs & Astuces* où je divulgue des exercices pratiques vous permettant d'avancer sur votre propre chemin d'éveil ; et une section *Découvertes* pour ceux qui voudraient aller un peu plus loin sur le *pourquoi* et le *comment ça marche*. Ces dernières décennies ont été témoins d'une explosion de compréhension de ce qui se passe dans nos cerveaux, dans nos corps, voire au-delà... Et à chaque fois qu'il me le sera possible (la science a encore du boulot avant de pouvoir *tout* expliquer), je partagerai diverses théories sur le sujet. L'idée ici n'est pas de faire un inventaire exhaustif de *toutes* les théories existantes, accompagnées de leur thèse et leur antithèse – ce ne serait pas un livre que vous tiendriez entre les mains, mais une encyclopédie

soporifique... L'idée est plutôt de vous offrir un assortiment *varié* d'amuse-bouches scientifiques apportant des réponses aux questions qui peuvent émerger. Des petites bouchées que vous pourrez venir compléter, en suivant les références indiquées, si votre appétit est plus grand. Il faut préciser ici que les experts eux-mêmes ne sont pas d'accord sur les sujets évoqués. Nombre de théories s'entrechoquent aujourd'hui sur le fonctionnement du cerveau, de la conscience, de l'intuition, de cette réalité qui nous entoure... La course à celui qui a *raison* est présente partout dans nos vies (ah... merveilleuse opiniâtreté qui semblerait liée au cerveau – plutôt – gauche !). Elle l'est aussi dans le milieu scientifique, et la bataille sur ces sujets est de taille : elle peut radicalement changer le paradigme de pensée et de réalité dans lequel nous vivons.

J'ose penser que ces différentes théories peuvent coexister, qu'il y a du bon à prendre de chaque côté. Aussi ai-je envie de vous donner un aperçu aussi bien des théories aujourd'hui pleinement acceptées par la (majorité de la) communauté scientifique (et que l'on entend désormais un peu partout), que de celles *dont on ne parle pas encore ouvertement* (ce qui ne saurait tarder) et qui osent défier les lois de la réalité telles que nous les connaissons. À vous ensuite de vous faire votre propre opinion. Qui sait, sommes-nous peut-être vraiment sur le point d'être les chanceux témoins d'un nouveau paradigme scientifique, voire d'un nouveau paradigme tout court ?

Mon objectif ultime : au-delà des considérations scientifiques ou philosophiques sur la « vraie » source de notre intuition, j'ai envie de témoigner sur le fait de *s'écouter*,

tout simplement. S'écouter *vraiment*. Car dès lors que l'on embrasse sa vérité intérieure, quelque chose d'assez extraordinaire se met en place : on découvre l'intense paix et la joie qui émergent de cet état de cohérence et d'alignement entre qui l'on est *vraiment* et ce que l'on fait. On entre dans un courant inexplicable où les choses se déroulent de manière beaucoup plus fluide et légère (même si *fluidité* ne rime pas toujours avec *facilité*). N'avez-vous pas déjà ressenti ou entendu cette petite voix intérieure de sagesse qui vous murmure vos désirs les plus profonds ? L'avez-vous suivie ?

Ainsi la simple lecture de ce livre est une invitation à vous écouter. Certaines idées présentées ici viendront peut-être décoiffer vos neurones rationnels. Cela a été le cas pour moi. Il n'est nullement important que vous adhérez à cette perception de la réalité, à *ma* vérité. En revanche, si cette histoire peut vous aider à trouver *la vôtre*, à vous rapprocher de qui vous êtes *vraiment*, de ce qui résonne et est juste *pour vous*, *ça*, c'est important. *Ça*, ça peut faire bouger le monde. Imaginez, ne serait-ce qu'un instant, un monde rempli d'individus pleinement conscients et à l'écoute de leur vérité intérieure, exprimant le meilleur d'eux-mêmes, épanouis et en paix... N'avons-nous pas tous *vraiment* besoin de cela, dans le monde chaotique d'aujourd'hui ?

Alors laissez-vous guider par votre ressenti tout au long de votre lecture. Si quelque chose résonne pour vous, explorez l'idée, expérimentez. Si une idée ne résonne pas du tout, laissez-la de côté. Vous aurez toujours raison. Notre cerveau sait faire le tri entre ce qu'il peut et veut intégrer dans sa matière grise – *si l'on entend et écoute ses signaux subtils...*

PREMIÈRE PARTIE

**RÉALITÉ 1.0 :
UN CERVEAU
SOLITAIRE**

TOC TOC TOC...

- Qui est là ?
- Ton cerveau.
- Ah bon ? Mais que me veux-tu ?
- Je veux te montrer une autre version de la réalité.
- Quelle drôle d'idée... Mais pour quoi faire ?
- Pour te montrer que la réalité est bien plus vaste que tu ne le sais...

Chapitre 1

Le cerveau dans tous ses états

Les états de conscience du cerveau
et notre perception de la réalité

« La préoccupation principale de l'homme n'est pas de chercher du plaisir ou d'éviter la douleur, mais plutôt de trouver un sens à sa vie. »

Viktor FRANKL

Peut-on vraiment faire confiance à notre cerveau ?
Ce qu'il nous montre, ce qu'il nous invite à croire
est-il toujours *juste* ?

Juillet 1993

Nous ne sommes désormais plus que trois. Éric, mon guide, un quarantenaire au corps et à l'esprit durement mais magnifiquement ciselés par sa longue