

Profitez des moments où vous n'avez rien à faire pour laisser

►►► un graphique en forme de carte routière, à la fois panoramique et détaillé. «J'utilise souvent ce procédé, témoigne Clément Boyé, coach chez Heuroïa Formation et spécialiste du développement de l'intuition. Il permet de structurer des idées qui vous arrivent en ordre dispersé et d'en déduire des pistes nouvelles.»

Accordez-vous des plages de disponibilité intellectuelle

Souvenez-vous de la baignoire d'Archimède et de son fameux eureka ! Le théorème du savant grec, révélé par son poids du corps plongé dans l'eau, est une illumination surgie à un moment de bien-être. Pour être inspiré comme Archimède, il faut être détendu, prêt à méditer et à laisser courir ses pensées. «Un esprit surchargé ne peut pas être intuitif, résume Nathalie Bergeron-Duval, cofondatrice du cabinet Sense for Business ("détente et créativité dans l'entreprise"). Il faut se ménager des plages de disponibilité. A vous de trouver les situations les plus favorables.» Vous pouvez par exemple profiter de la parenthèse offerte par un bon bain, mais aussi cogiter pendant votre jogging, en jardinant ou en écoutant de la musique. Sachez aussi tirer parti des moments où vous êtes contraint à l'inaction (salle d'attente, métro, embouteillages...) pour vous réfugier dans votre bulle. Marc De Wilde, ancien patron de start-up, se souvient d'une intuition qui lui est venue lors d'un voyage en avion. Bien calé dans son siège, il était détendu et avait envie de discuter. «Au détour d'une phrase, mon voisin a parlé de "plate-forme", et ce mot a allumé dans ma tête une petite lumière, raconte-t-il. J'en ai eu des palpitations. J'ai su alors que j'avais trouvé ma prochaine activité : une plate-forme extranet.» Il a créé sa boîte dans ce domaine, avant de la revendre quatre ans plus tard avec profit.

Si, comme beaucoup de gens, vous avez du mal à vous mettre ainsi à l'écoute de votre sixième sens, Nathalie Bergeron-Duval préconise une méthode de relaxation utilisable partout. Inspirez, en vous concentrant sur une couleur que vous aimez, puis expirez en la diffusant mentalement dans tout votre corps. Recommencez en imagi-

Cinq exercices simples pour développer

N'attendez pas de rencontrer un problème pour faire appel à votre sixième sens. Pouvoir se fier, le moment venu, à ses facultés d'analyse inconsciente nécessite un entraînement quotidien. C'est pourquoi nous vous proposons les cinq exercices suivants. Ludiques, ils ont pour objet de solliciter des zones de votre cerveau parfois laissées de côté et d'affûter votre perception de l'environnement. Ils vous aideront notamment à rompre avec vos schémas de pensée routiniers et à vous montrer attentif à des détails souvent négligés.



Cassez vos rituels. Si vous avez l'habitude de vous raser avant de vous brosser les dents, faites le contraire demain matin.



Changez de main. Formulez une question et répondez-y sur un papier de format inhabituel en écrivant de la main gauche.



Jouez au détective. Devinez le look de la personne qui vous suit dans la rue en vous fiant au rythme et au bruit de ses pas.

RÉALISÉ AVEC NATHALIE BERGERON-DUVAL (SENSE FOR BUSINESS) ET FABIEN CHABREUIL (INSTITUT FRANÇAIS DE L'ENNEAGRAMME)

nant une situation qui vous procure du plaisir. Vous vous retrouverez dans la posture d'Archimède...

Essayez de programmer vos rêves avant de vous endormir

«La nuit porte conseil», affirmaient nos ancêtres. Certains d'entre eux l'ont vérifié. C'est par exemple dans un rêve que le chimiste allemand August Kekulé a eu, en 1865, la vision de la structure hexagonale de la molécule de benzène, un sujet sur lequel il planchait depuis des années. Plus proche de nous, Laurent Lefouet, directeur général de la société informatique ALG Software, a trouvé la solution au problème qui le tourmentait en se réveillant en sursaut à 2 heures du matin. Il préparait une campagne de publicité dans la presse mais hésitait sur le projet à retenir. «Je me suis levé avec l'il-

lustration que je voulais en tête : elle était signée du dessinateur Mordillo.» L'idée lui est venue par hasard, mais on peut aussi faire travailler son cerveau en lui posant une question avant de plonger dans ce que les sophrologues, spécialistes de la relaxation, appellent le «rêve éveillé». Cet état de semi-conscience, proche de l'hypnose, permet de 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. Mais elle ne marche que si l'on sait ce que l'on veut. «Pour que la réponse soit claire, la question à se poser le soir avant de s'endormir doit être aussi, avertit le coach Clément Boyé. Sinon, le cerveau, désorienté, ne fera que ressasser des angoisses.» «Installez-vous dans un fauteuil,