

ACTU

Intuition, mode d'emploi

Quand deux auteures de best-sellers joignent leurs forces pour écrire un livre, que peut-on en attendre ? Un succès ! Focus sur leur nouveau cahier d'exercices, qui a pour objectif de nous aider à développer notre sixième sens.

Par Luc Biecq

Qui sont les auteures ?

Lilou Macé, la blonde du duo, a écrit plusieurs livres et créé un blog vidéo. Sur lateledelilou.com, elle interviewe des spécialistes du développement personnel. Sa chaîne Youtube compte 150 000 abonnés, et son premier Cahier d'exercices du défi des 100 jours a connu le succès. Sonia Choquette a quant à elle écrit 33 ouvrages. Cette spécialiste de l'intuition s'est donc associée à Lilou pour un livre plus pratique, un peu New Age parfois, mais traversé de bout en bout par des pensées baignées d'optimisme.

Pourquoi développer notre intuition ?

Pour Sonia, la réponse est évidente. « Nous vivons la plupart du temps avec notre cerveau gauche, ce qui nous oblige à voir la vie dans une seule direction. Il nous faut réapprendre à nous connecter à nos pensées, à nos envies, pas à celle de nos parents. » Concrètement, ça veut dire quoi ? « Nous devons souvent réapprendre à réfléchir à ce qui nous motive, pour devenir les vrais auteurs de notre vie. Cela nous fait gagner du temps, notre trajectoire vers les décisions est plus directe, la vie n'est plus un combat, nous en sortons moins épuisés, plus aptes à danser avec la vie. »

Est-ce compliqué ?

Pour Lilou, la réponse est oui. « Agir en écoutant son intuition demande



Lilou Macé et Sonia Choquette

du courage, écouter son cœur, ça peut secouer. » Mais l'intuition, quand on lui accorde de l'attention, nous apporte beaucoup : de bonnes choses nous arrivent, d'autres personnes viennent vers nous. Car l'intuition aurait la capacité de nous prévenir, elle serait protectrice. Vivre en l'écoutant, c'est gagner en confiance, être plus à l'aise.

Est-ce le cœur ou la tête qui est en jeu ?

C'est le cœur, indéniablement. « Les décisions qui viennent de la tête exercent un contrôle, c'est une vibration qui nous bloque. Le cœur laisse parler notre enfant intérieur, celui qui n'a pas peur de notre propre jugement, qui ne demande pas l'approbation, précise Sonia. Sans mots, notre cœur nous guide, nous indique le chemin. »

Que propose le livre ?

Comme le dit Lilou, l'intuition est comme un muscle, et plus l'on s'en sert, plus la vie devient simple. En préambule, les auteures citent Lao-tseu, Einstein et, mieux encore, Henry Bernstein, dramaturge, qui

a dit : « L'intuition, c'est l'intelligence qui commet un excès de vitesse. » Le livre donne donc cent petits et grands moyens, à tenter d'appliquer sur une durée de cent jours. Prêt à relever ce défi ?



Le Défi des 100 jours. Cahier d'exercices pour développer votre intuition, Lilou Macé et Sonia Choquette, Guy Trégnadiel Éditeur, 23,90 €