CHRISTELLE LAURET

LES PETITES VOIX

QUAND L'INTUITION TOQUE À LA PORTE D'UN CERVEAU RATIONNEL

EXTRAIT

Chapitre 4

Technique d'Ancrage

ESSAI

CHRISTELLE LAURET

LES PETITES VOIX

QUAND L'INTUITION TOQUE À LA PORTE D'UN CERVEAU RATIONNEL

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 © Fibonaci / 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.

Une précédente édition de cet ouvrage est parue en 2019 aux éditions Carnets Nord (ISBN : 978-2-35536-327-6).

Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1er de l'article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.»

Tous droits réservés
© 2020 Christelle LAURET
Independently published
www.christellelauret-coach.com
ISBN : 979-8-60782-174-6

SOMMAIRE

Chapitre 0.1 – Les petites voix. 7
Quand l'intuition toque à la porte d'un cerveau rationnel

RÉALITÉ 1.0 - UN CERVEAU SOLITAIRE

Chapitre 1 – Le cerveau dans tous ses états. 23
Les états de conscience du cerveau et notre perception de la réalité

Chapitre 2 – L'art de ne pas s'écouter 62
Ma vie est-elle vraiment celle que je veux ?

Chapitre 3 – Bas les masques ! 87
Peut-être devrais-je arrêter de me mentir à moi-même…

Chapitre 4 – Déconnecté du corps, déconnecté de soi . . 109
Mince, je suis un cerveau sur pattes !

Chapitre 5 – Et si mon cerveau ne savait pas tout ?! . . . 124
L'inconscience du cerveau

RÉALITÉ 2.0 - UN CERVEAU INCARNÉ

Chapitre 6 – Stop au blablatage mental et émotionnel 156
Pour sortir de quelque chose il faut y entrer

Chapitre 7 – Et si je pouvais changer ma réalité ?..... 183
Nos pensées changent notre cerveau ou l'art de créer sa réalité

Chapitre 8 – Le corps a ses raisons que la raison ignore..... 199
À la source de nos petites voix conditionnées

RÉALITÉ 3.0 – UN CERVEAU DU TROISIÈME TYPE

Chapitre 9 – À tâtons avec l'intuition..... 232
Faire collaborer intelligences cognitive et intuitive pour des choix plus justes

Chapitre 10 – Perceptions d'ailleurs ?..... 252
Des expériences inexplicables

Chapitre 11 – Quand la Prod' s'en mêle..... 285
Créer sa réalité, deuxième niveau

Chapitre 12 – Retour à l'amour et l'énergie !..... 310
Reprogrammer son cerveau en dix jours et décupler son potentiel sensoriel

CHANGEMENT DE PARADIGME, MODE D'EMPLOI

Chapitre 13 – Sur mon arbre perchée..... 328
Doute, scepticisme et naviguer dans l'inexplicable

Chapitre 14 – Et si je m'écoutais *vraiment* ?..... 350
Le plus difficile n'est pas d'entendre son intuition… C'est de l'écouter

Chapitre 15 – Vivre ou ne pas vivre, telle est la question..... 364
Gérer l'incertitude d'un changement de paradigme

SUIS-JE SUR LE « BON » CHEMIN ?

Chapitre 16 – Mon intuition a-t-elle... raison ? 382
L'intuition est-elle toujours fiable ?

Chapitre 17 – Quand la Prod' nous livre l'inverse de ce que l'on a commandé 405
A-t-on un… destin ?

Conclusion – Devenir soi, changer le monde 428
Bibliographie 434
Remerciements 446
À propos de l'auteure 449

Chapitre 4

DÉCONNECTÉ DU CORPS, DÉCONNECTÉ DE SOI

Mince, je suis un cerveau sur pattes !

« La connaissance est une rumeur,
jusqu'à ce que le corps la connaisse. »

Brit MARLING

9 JUILLET 2005

J'ai toujours cru que pour développer ma confiance en moi, il fallait que je fasse essentiellement travailler mes neurones. C'était une question de *croyance* en mes capacités et en ce sens, cela ne pouvait être influencé que par un processus *mental*.

Faux.

Je suis sur le point d'intégrer l'idée que le corps y est pour beaucoup.

Que l'on y croit ou pas, ça se voit

La journée d'hier a créé une brèche dans mes préjugés. Jusque-là, tous les exercices de postures, de mouvements

physiques ou de méditation m'ont laissée dubitative. Mais là, j'ai eu deux démonstrations vivantes de l'impact de telles pratiques. Lors de l'exercice de déclaration, j'ai *senti* un changement se réaliser à l'intérieur de moi. Physiquement. Et j'ai surtout vu que tout cela avait impacté mon mental et mes croyances par rapport à ma Super Woman intérieure. Et puis la façon dont Mark a géré le conflit avec Hassan a elle aussi été percutante. Ce n'est pas tant ce qu'il a dit à Hassan qui a désamorcé le conflit, que sa posture (ouverte, solide), sa présence (ancrée, de corps et de cœur), sa capacité à gérer ses propres émotions et ainsi rester zen et solide face au chaos.

Je décide ainsi de prendre les exercices du séminaire beaucoup plus au sérieux. Ayant par ailleurs fait tomber le masque de « tout-va-bien-je-suis-forte-je-suis-heureuse », je m'investis avec plus d'authenticité.

C'est alors que je me rends compte à quel point mon corps en dit long sur mon style de leadership et sur moi tout court…

J'ai jusque-là été un manager réticent. Je n'ose pas encore vraiment prendre ma place, me mettre en avant ou m'affirmer, que ce soit avec ma hiérarchie ou mon équipe d'ailleurs. J'ai du mal à dire non et à demander du soutien ou quoi que ce soit d'autre (ma Super Woman en action). Paradoxalement, mon manque de confiance en moi me rend souvent imperméable aux suggestions de mes collaborateurs : *je confonds leadership avec force de proposition*, pensant que pour être respectée par mes équipes, il me faut avoir la bonne idée et surtout le dernier mot… J'oscille ainsi entre un management hésitant et rigide. Et tout cela se *voit*, dans ma posture, dans ma façon d'être et de dire les choses : je suis voûtée, fermée physiquement, pas

bien ancrée au sol, mes gestes et ma voix sont hésitants et je rougis extrêmement facilement. Un constat flagrant, relevé par Mark lors d'un des exercices visant à nous montrer comment l'on se comporte lorsqu'on est sous pression et particulièrement face à de multiples demandes.

Il suffit de m'observer dans les réunions avec le comité de direction pour le voir, d'ailleurs. À la moindre critique de mes propositions, je me transforme en toute petite fourmi (rouge !), commence à parler par ultrason, à bugger du cerveau et finalement douter du bien-fondé de mes arguments et stratégies. J'ai beau veiller à préparer méticuleusement le contenu de mes présentations et la solidité de mes propositions, je ressors à chaque fois frustrée de ces réunions.

Et c'est ça, le problème : j'ai toujours préparé le contenu, mais pas le *contenant*…

Développer sa confiance en soi en deux minutes

Durant le séminaire, Mark nous transmet une technique *d'ancrage* inspirée de l'aïkido. Une technique qui consiste à se tenir droit et élancé (tout en gardant une certaine flexibilité), à ouvrir le torse, à relâcher tous les muscles de sorte que notre poids « descende » dans nos pieds.

S'ancrer pour mieux faire face au chaos - Section *Trucs & Astuces*, p. 119.

En binômes, nous pratiquons la posture et testons l'impact qu'elle a sur notre stabilité physique lorsque notre partenaire nous pousse. Lorsque je me tiens debout « normalement », sans m'ancrer au sol, mon binôme n'a qu'à me

pousser du bout du doigt pour me déséquilibrer. Mais lorsque je pratique la posture d'ancrage, je deviens tout à coup extrêmement solide. Il a du mal à me déstabiliser. C'est comme si, tout d'un coup, j'avais de la super glu sous les pieds ! Cet ancrage est aussi possible lorsque l'on est assis ou en mouvement. Toute personne ayant fait des arts martiaux aura appris cette capacité à rester ancré au sol dans le mouvement, dans l'action.

Mark nous explique alors que *lorsque l'on est solide dans son corps, on est solide dans sa tête*. Encore un nouveau concept qu'il m'est difficile d'accepter comme ça, sans preuves scientifiques, mais je vais d'une part découvrir qu'il y a une explication *physiologique* derrière cela et puis je vais surtout très rapidement en avoir la preuve sur le terrain…

Pour en savoir plus, voir « Notre langage corporel forge qui nous sommes » - Section *Découvertes*, p. 122.

Les effets seront visibles dès ma première présentation au comité de direction à mon retour. À tel point que mon manager me demandera après coup ce qu'ils m'ont fait durant le séminaire ! Tel Néo dans *Matrix*, je vais être capable d'éviter les balles (les critiques) avec une flexibilité nouvelle, capable de rester beaucoup plus solide, les idées claires, capable de mettre en avant mes propositions avec beaucoup plus d'affirmation. Tout cela grâce à quelques minutes de pratique d'une posture physique avant et pendant ma présentation (en plus de ma préparation intellectuelle habituelle bien sûr) ! Cette technique ne va pas me rendre invincible – particulièrement dans les situations émotionnellement chargées (il est alors difficile de maintenir l'ancrage) – ni me débarrasser pleine-

ment de mes rougissements par exemple, mais elle va grandement contribuer à renforcer ma confiance et mon affirmation de moi. Je vais aussi remarquer une chose : être décentré face au chaos (interne ou externe) n'est pas le problème… C'est notre capacité à nous recentrer qui compte vraiment. Avec de la pratique, je vais pouvoir me ré-ancrer de plus en plus *rapidement*.

Je viens ainsi de découvrir un concept crucial : je peux changer mon état mental et émotionnel simplement en changeant de posture physique !

En fait, notre corps envoie *beaucoup plus d'information* au cerveau que lui en retour. Un principe dont nous pouvons nous servir. Notre monde occidental est obnubilé par l'intelligence cognitive, par le cerveau. Alors qu'en fait ce dernier n'est pas le seul à influencer nos comportements. Vous aurez sûrement déjà entendu parler de notre deuxième cerveau (les intestins) et peut-être de notre troisième cerveau (le cœur lui aussi possède des neurones). Mais notre corps *tout entier* est un système interactif : changez vos pensées et votre corps le ressentira, changez votre corps (et sa physiologie) et vos pensées, émotions et actions elles aussi seront altérées.

Peut-être cela explique-t-il même pourquoi certaines personnes de mon entreprise arrivent à monter en grade sans pour autant être si compétents que cela… Ils ont la *posture*.

Cerveau sur pattes !

Les exercices de méditation du séminaire sont eux aussi percutants.

Durant cette pratique, nous sommes invités à fermer les yeux et nous focaliser sur nos sensations physiques : notre

TRUCS ET ASTUCES

S'ANCRER POUR MIEUX FAIRE FACE AU CHAOS

Cette fois-ci, la section *Trucs & Astuces* est en premier, car lire l'explication dans la section *Découvertes*, avant de faire le test ci-dessous, influencerait le résultat…

Le test

Mettez-vous debout et adoptez une posture fermée, recroquevillée, épaules voûtées, tête baissée, regard vers les pieds ou le sol. Faites quelques pas dans la pièce en tenant cette posture, pendant une minute, tout en portant votre attention sur les images et mots qui vous viennent en tête, les sensations ou émotions que vous ressentez… Quels sont-ils ? Prenez-en note.

Maintenant, adoptez une posture ouverte, épaules relâchées, buste ouvert, colonne vertébrale droite (tout en gardant une certaine flexibilité), tête droite, regard droit devant vous, et marchez dans la pièce pendant une minute, en tenant cette posture. De nouveau, pendant ce temps-là, portez votre attention sur votre ressenti, vos émotions et sur les images ou mots qui vous viennent en tête. Quels sont-ils cette fois-ci ? De nouveau, prenez-en note.

Que remarquez-vous entre les deux expériences ? (L'explication se trouve dans la section *Découvertes*, p. 122-123.)

Technique d'ancrage pour mieux faire face au chaos

Pratiquez cette technique à deux d'abord, afin de voir la différence entre une posture ancrée et une posture « normale ».

Testons d'abord la posture « normale ». Mettez-vous debout, comme vous le feriez normalement, puis demandez à votre partenaire de vous pousser légèrement. Beaucoup d'entre nous perdront alors facilement l'équilibre. Faites-le chacun à votre tour, afin que vous ayez tous deux testé votre posture habituelle.

Maintenant la posture d'ancrage (à tester chacun à votre tour).

Mettez-vous debout. Prenez une posture droite (sans vous rigidifier, les genoux très légèrement fléchis), élancée (imaginez avoir un petit fil accroché sur le dessus de votre tête, comme une marionnette, et imaginez que l'on tire légèrement dessus, de sorte que votre corps prenne toute sa hauteur, sans pour autant être inconfortable et sans relever le menton – le visage reste droit), ouvrez la poitrine (sans pour autant exagérer l'ouverture), puis inspirez profondément. À l'expiration, relaxez tous les muscles de votre corps, tout en gardant votre posture

droite, ouverte et élancée. Imaginez ainsi une vague de relaxation partant de la tête et descendant jusque dans vos pieds. Sentez la structure intérieure de votre corps qui vous soutient, une structure osseuse solide (et gardant une certaine flexibilité), et sentez tous vos muscles se déposant sur elle durant l'expiration/relaxation. Vos épaules vont peut-être se baisser un peu et c'est normal. Inspirez profondément plusieurs fois et à chaque expiration, relaxez de plus en plus tous vos muscles, laissez-les se déposer de plus en plus sur votre structure osseuse. Vous allez sentir, à chaque vague, comme si le poids de votre corps « descendait » dans vos pieds. Vos pieds vont être de plus en plus lourds et de plus en plus collés au sol. Votre centre de gravité va baisser.

Lorsque vous vous sentez bien ancré au sol, demandez à votre partenaire de vous pousser à nouveau. Normalement, il devrait avoir beaucoup plus de mal à le faire !

Si ce n'est pas le cas, ne vous inquiétez pas, c'est une question de pratique et de technique. Si vous avez l'habitude de faire du ski, du surf, du roller, vous pouvez vous aider de cela, car lorsque l'on glisse ou roule, on fait baisser son centre de gravité pour garder l'équilibre. On s'ancre sans le savoir. Pour les plus visuels d'entre vous, il sera peut-être aussi plus efficace de faire des techniques de visualisation, tel le fait de visualiser des racines pousser de vos pieds et s'ancrer profondément dans la terre…

DÉCOUVERTES

NOTRE LANGAGE CORPOREL FORGE QUI NOUS SOMMES

Si vous vous êtes prêté au test de la section précédente, vous aurez remarqué une différence nette entre les deux expériences. Pour la majorité d'entre nous, la posture fermée et recroquevillée évoque la fatigue, la tristesse, le manque de motivation ou le manque de confiance par exemple. La posture ouverte, elle, évoque plutôt la détermination, la confiance en soi, plus d'énergie et de motivation ou les idées plus claires, etc. En seulement trente secondes…

Pourquoi un tel changement ? Parce qu'en changeant notre posture, nous changeons notre *physiologie*, nous explique le Dr Amy Cuddy. Il suffit d'adopter, pendant deux minutes, une posture physique forte, ouverte et confiante, pour que notre taux de testostérone augmente de 20 % et que notre taux de cortisol diminue de 25 % ! L'inverse est tout aussi vrai. Adopter une posture fermée et recroquevillée va augmenter

notre cortisol de 15 % et diminuer notre testostérone de 10 %. Ces changements physiologiques sont loin d'être anodins : ils impactent nos comportements. Deux minutes de posture forte vont augmenter nos chances de réussir un entretien d'embauche[1] (les personnes ayant adopté la posture forte sont jugées comme « plus employables » – basé sur leur langage non verbal – que celles ayant fait la posture faible) ou notre capacité à prendre des risques[2] lors d'un jeu de pari par exemple.

Voir la conférence TED[3] :

Comme le dit Amy : « Faites semblant jusqu'à ce que vous le deveniez » (« Fake it till you become it »)

C'est ainsi que l'on peut transformer son mental et son état émotionnel simplement en changeant de posture. Essayez de vous sentir déprimé en prenant la posture d'un champion, levant les bras au ciel après avoir gagné une médaille olympique, et vous verrez que cela crée une dissonance : ça ne colle pas…

1. Cuddy, Wilmuth, Yap et Carney, 2015.
2. Carney, Cuddy et Yap, 2010.
3. https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are?language=fr

À PROPOS DE L'AUTEURE

Après un doctorat de chimie et une carrière en tant que chercheur et responsable d'équipes dans l'industrie pharmaceutique, Christelle Lauret décide de changer de vie. En 2011, elle lance son activité de coaching, en France et à l'international. Aujourd'hui, Christelle continue d'accompagner les individus à (re)trouver sens et épanouissement, en tant que coach, auteure et conférencière. Sa passion et spécialité : aider les individus à se révéler et se réaliser pleinement, en développant les capacités inexplorées de la conscience.

Pour plus d'informations, voir son site personnel :

www.christellelauret-coach.com

Et pour retrouver ses derniers articles, ainsi que de nombreux trucs et astuces, rendez-vous sur son blog :

www.christellelauret.com

Dépôt légal : mars 2020

Mais quelle petite voix intérieure écouter pour faire les choix « justes » ? Notre intuition pourrait-elle avoir... *raison* ?

Christelle Lauret, docteur en chimie, chercheur et responsable d'équipes dans une multinationale pharmaceutique, a la vie « idéale » : le job, le salaire, l'amour, les amis... Jusqu'à ce qu'une expérience inattendue la mette face à un constat troublant : « La vie que je vis est-elle *vraiment* celle que je veux ? » Une petite voix intérieure lui dit « non » et lui souffle une tout autre direction...

Mais voilà : l'intuition, elle n'y croit pas. Celle-ci semble pourtant lui donner les réponses, tant espérées, à sa quête de sens et d'épanouissement ! Elle s'interroge : doit-elle l'écouter ? Est-elle fiable ? Et d'où vient-elle de toute façon ? N'est-elle qu'une histoire de cerveau inconscient, comme la science semble l'indiquer ?

Elle décide alors de se lancer dans l'expérimentation et découvre qu'elle avait, sans le savoir, fait tout ce qu'il fallait pour développer cette drôle d'intelligence, inexploitée jusque-là...

Voilà un récit intime et bouleversant, une enquête scientifique intrigante, des outils pratiques et ludiques à tester vous-mêmes. Laissez-vous embarquer par ses petites voix, pour aller à la rencontre des vôtres.

Couverture Xavier Lalande

ISBN : 979-8-60782-174-6

19 €