

5 ÉTAPES
+ 10 CLÉS
POUR AVANCER
PAR TOI-MÊME

CHRISTELLE LAURET

RÉVÈLE TON "VRAI" TOI

... au service de **TA** vie
et de **LA** Vie



**TON MINI-GUIDE POUR VIVRE
UNE VIE QUI TE RESSEMBLE
ET TE FAIT VIBRER !**

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.»

SOMMAIRE

Dévoiler qui l'on est vraiment P 3-11

Parce que c'est le moment

5 étapes pour révéler ton "vrai" toi..... P 12-20

Un processus de réalignement intérieur

« Le monde a besoin de toi » P 21-22

Libérer sa voix/e authentique

Ton premier pas vers toi P 23-26

Un rituel pour avancer

Envie d'aller plus loin? P 27

À propos de l'auteure P 28

Les Petites Voix P 29

La presse en parle P 30

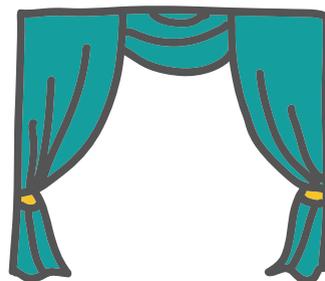
Un extrait gratuit P 31-58

DÉVOILER QUI L'ON EST VRAIMENT

Parce que c'est le moment

Un jour de printemps 2020...

Je n'avais pas prévu d'écrire ce mini-guide. Enfin, pas celui-là en tous les cas. Mais la vie - via une inattendue pandémie - est venue chambouler mes priorités et faire quelques changements dans mon emploi du temps...



D'abord, comme pour beaucoup d'indépendants, il y eut l'annulation d'une grande partie de ce que j'avais prévu professionnellement et ainsi le gros questionnement : « heuuuu, je mange comment maintenant ? » Mon cerveau, face à l'incertitude financière, fit alors ce qu'il savait très bien faire : trembler ! Et qui dit cerveau stressé, dit difficulté à réfléchir avec clarté.

J'ai donc sorti ma boîte à outil de recentrage [1], augmenté le niveau de compassion et de compréhension envers mon petit cerveau - **car accepter sa fébrilité permet déjà de l'apaiser** - et fait l'état des lieux.

[1] - Il existe de nombreuses techniques pour se recentrer, mais une pratique extrêmement utile en ces temps chaotiques est la *technique d'ancrage*. Pour télécharger un outil pratique à cet effet voir :

<https://www.christellelauret.com/changement/outil-quand-ca-tangue-jette-lancre/>

D'abord, en envisageant le pire ! Paradoxalement, une chose extrêmement utile à faire lorsque l'on a peur est de se plonger dans le scénario qui nous fait le plus trembler. **Car la première étape pour pouvoir sortir d'une émotion est d'y entrer.[1]**

Je me suis ainsi posée la question clé : « quel est **le pire** qui puisse m'arriver ? » La réponse fut simple : *ben... le pire du pire est que je n'ai plus d'argent pour subsister...* Je me suis ensuite posée la deuxième question clé : « Et alors ? ». *Ben et alors j'atterrirais peut-être sous un pont !* Bon là, déjà, la tendance un peu dramaqueen de mon cerveau commençait à se montrer... Mais je continuais la logique : troisième question clé (que vous aurez probablement devinée !), « Et alors?... » *Ben et alors, je me ferais aider ou héberger, ou je trouverais un deuxième job et puis j'apprendrais encore deux trois trucs sur le courage et l'humilité... Bon c'est vrai qu'avant de me retrouver sous un pont, y'a déjà plusieurs options...*

Le simple fait de *vraiment* regarder - avec objectivité - les scénarios catastrophes de mon cerveau affolé, me mettait face à leurs solutions ou leur faible probabilité.

Cela ne veut pas dire pour autant que la peur m'avait désertée ! Mais la panique, elle, commençait à s'estomper...

Seule la panique a le pouvoir de nous enliser (parfois à juste raison !). **La peur, quant à elle**, même si elle peut vraiment nous parasiter, **est non seulement un compagnon de route inhérent à tout changement, elle est aussi un partenaire**

[1] - Lauret, C. (2021) [Les Petites Voix : Quand l'intuition toque à la porte d'un cerveau rationnel](#), Leduc Ed., p. 180.

avec lequel nous pouvons apprendre à danser. En fait, et aussi frustrant cela puisse être, elle s'agrippe à nous **parce qu'elle nous veut du bien.** Son intention positive ? Nous protéger et satisfaire notre besoin *fondamental* de sécurité [1]. Pour l'apaiser, il est alors utile de l'écouter et de répondre à son besoin. **Mais comment trouver de la sécurité quand on ne sait pas ce qui va nous tomber sur le nez ?** En prévoyant l'imprévisible...

Je me suis donc installée à mon bureau, y ai pris carnet et stylo et ai gratté :

- **Quelle est ma plus grande peur, là, maintenant ?**

La peur de manquer. J'ai peur de ne pas avoir assez de ressources dans les X mois qui viennent, car qui sait combien de temps ce confinement va durer et l'impact que cela va avoir sur mon activité sur le moyen et long terme...

- **À quelles questions pratiques ai-je besoin de répondre pour éclairer et désamorcer cette peur ?**

Là, il s'agit de transformer la phrase de peur écrite ci-dessus en questions pratiques. Par exemple, si j'ai peur de ne pas avoir assez de ressources, alors il me faut déterminer mes ressources actuelles. Si j'ai peur de ne pas tenir dans le temps, alors il me faut déterminer sur combien de temps ces ressources peuvent me permettre de tenir. Si j'ai peur de l'impact durable sur mon activité alors il me faut envisager les scénarios où l'impact est durable, etc.

[1] - Pour en savoir plus sur les besoins vitaux du cerveau, voir <https://www.christellelauret.com/paix/calimero-sors-de-ce-corps-ou-les-strategies-dopaminatrices/>

Voici la liste de questions à laquelle je suis parvenue :

- *Quelles sont mes ressources actuelles ?*
- *Combien de temps puis-je tenir avec elles ?*
- *Quels sont les scénarios financiers réalistes si la situation dure 1 mois, 2 mois, 4 mois... ?*
- *Quelles actions pratiques puis-je rapidement mettre en place pour minimiser les risques ?*

Puis, j'y ai répondu - toujours sur le papier - avec autant d'objectivité que possible.

Au fur et à mesure que j'écrivais et calculais, mon mental s'apaisait, car devant lui se dessinait un scénario de plus en plus clair et prévisible. On y trouvait des dates, des ressources (internes ou externes), des solutions possibles. Il y avait aussi les tuiles éventuelles ! Certaines sans solutions rattachées...

Mais là encore, paradoxalement, le simple fait de les mettre sur le papier me permettait de les dédramatiser. Car comme vous l'aurez sûrement déjà remarqué : **la politique de l'autruche ne marche pas**. Pourquoi ? Parce que notre cerveau inconscient mouline constamment en arrière-plan. Parce qu'il prend en compte toutes les informations à sa disposition - même celles qui nous ne plaisent pas - et y réagit, qu'on le souhaite ou non. C'est comme quand on a un petit caillou dans sa chaussure mais qu'on ne prend pas le temps de l'enlever. On aura beau tenter de l'oublier, à un moment donné, il faudra se déchausser pour s'en libérer !

Mais revenons à nos moutons...

Une fois mon mental apaisé par cette analyse logique, il m'était possible de solliciter mon intelligence intuitive. Toute tentative avant cela aurait été vaine, panique et intuition n'étant pas de très bons compagnons (cf. p. 9 - les niveaux de conscience du cerveau). Mais là, c'était le moment. **Il était temps d'aller voir ce qui se passait au niveau du Cœur, car lui, n'a jamais peur** (quand je parle du Cœur avec un grand « C », je parle du cœur sage et ancré, pas du cœur émotif et survolté ! **[1]**)...

Deux jours plus tôt, et quelques heures seulement avant l'annonce du confinement (et le début de l'effolement de mon petit cerveau !), j'avais écrit un paragraphe dans mon journal qui m'interpelait de nouveau... Il disait : « Cet élan d'écrire que tu ressens à l'intérieur de toi est là pour une raison. Il est temps de mieux l'écouter. Ne te laisse pas te limiter par tes craintes de ne pas avoir assez de ressources matérielles pour bien exister. Tu es protégée. *Encore faut-il t'écouter...* » J'avais ressenti une insistance toute particulière sur ces derniers mots.

Ce paragraphe je l'avais écrit en mode « **écriture intuitive** » **[2]**. Chaque jour (enfin ça c'est ce que j'aimerais... dans la réalité, y'a des loupés !), je prends en effet un temps pour apaiser mon mental, puis pour demander conseil à cette partie de moi qui sait ce qui est juste pour moi. Avant je l'appelais ma sagesse supérieure - c'était plus facile à accepter pour mon cerveau cartésien ! Mais depuis un certain temps maintenant, j'ai changé son prénom et commence généralement par la question : « chère âme, que souhaites-tu que je sache aujourd'hui ? » Léger changement de prénom...

[1] - Voir l'extrait des [Petites Voix](#) à la fin de ce mini-guide en p. 42.

[2] - Pour un processus d'écriture intuitive, voir Lauret, C. (2021) [Les Petites Voix](#), p. 280.

Puis, je me laisse écrire spontanément, intuitivement, sans chercher à contrôler ou réfléchir aux mots qui défilent, ni chercher à vérifier si c'est bien mon âme qui me parle ou mon cerveau inconscient (ça, je l'ai longtemps fait !), ou si je suis, décidément, vraiment trop perchée !

Non, je ne me pose plus ces questions, pour deux raisons : je suis systématiquement aidée et éclairée par ce que je couche sur le papier... et je suis aussi régulièrement surprise du résultat ! Les mots apparaissant sous mon crayon étant parfois à l'opposé de ce que j'aurais gratté si j'avais laissé la petite voix de la raison s'exprimer.

Ce matin-là, le message était simple : il me fallait consacrer plus de temps à l'écriture. J'adore écrire, mais cela n'avait pas été une priorité ces derniers mois. Pourquoi ? Parce qu'il me fallait travailler... Vous savez, le « vrai » travail, celui qui paie les factures ? La petite voix de la raison s'était ainsi, très rapidement, mise à pouffer de rire ! *Dis-moi, t'es bien gentille petite âme, mais écrire n'est pas ce qui va nous nourrir ! Un peu de lucidité d'esprit tout de même !*

Alors que je relisais ces mots, post-annonce-confinement, la petite voix de la raison riait encore... Mais une autre partie de moi, elle, résonnait profondément. Elle savait que lorsque j'écoute mes élans intérieurs, lorsque j'écoute cette petite voix de sagesse supérieure, quelque chose d'assez magique se met en place. Quelque chose me permettant de trouver et de surfer sur **ma** vague. Une vague qui se dessine à chaque instant. Une vague que je ne peux ni diriger, ni contrôler, qui m'embarque souvent avec joie et parfois malgré moi ! Une vague qui a du

sens, qui me ressemble et qui me fait vibrer ! Et une vague qui s'arrange aussi, régulièrement, et comme par magie, pour me présenter les bonnes-personnes-au-bon-moment ou des opportunités que je n'imaginais pas... Ces drôles de coïncidences qui n'en sont apparemment pas [1].

Tout ça je le savais au moment où je me relisais. J'en ai même écrit un livre entier.[2] Mais lorsque l'on se retrouve face à la peur – surtout lorsque cette peur est partagée par l'extérieur – le murmure du cœur a tendance à se noyer. Car la peur est une émotion du niveau 1 de conscience du cerveau, le niveau de conscience le plus contrôlant de nos neurones [3]. Il est alors si tentant (mais pas inévitable) de se laisser happer par le doute et l'hésitation !

Deux jours plus tard, je recevais un email me confirmant le virement d'argent d'une mission que je pensais annulée... *Ben mince alors, je suis vraiment protégée !*

J'ai beau vivre ces phénomènes de synchronicité [1] depuis plusieurs années, j'en reste toujours bouche-bée. Non seulement cet apport financier allait me permettre de respirer, il allait aussi me permettre de prendre le temps de me réaligner... **Car avec tout chamboulement - interne ou externe - vient le besoin de réalignement. C'est simple : lorsque la mer change d'allure, il nous faut adapter notre voilure !**

[1] - Pour en savoir plus sur les synchronicités, cf. p. 18.

[2] - [Lauret, C. \(2021\) Les Petites Voix : Quand l'intuition toque à la porte d'un cerveau rationnel, Leduc Ed.](#)

[3] - Pour découvrir les 6 niveaux de conscience du cerveau, voir l'article de blog : <https://www.christellelauret.com/changement/devenir-le-heros-de-sa-vie-grace-aux-6-niveaux-de-conscience-du-cerveau/> ou [Les Petites Voix](#), p 42-43

Quelles étaient mes nouvelles priorités ? Qu'avais-je envie de créer ? Étais-je toujours alignée avec ma raison d'être ? Et où ma vague souhaitait-elle désormais m'embarquer ? Avais-je besoin de me libérer de quelque chose pour mieux avancer ?

Il me fallait mettre à jour ma vision et mobiliser autant mon intuition que ma rationalité. Car suivre son intuition c'est bien, mais cela ne veut pas dire lui donner totale souveraineté, ni oublier de prendre en compte ses besoins.

Je me suis ainsi retrouvée à suivre plusieurs étapes clés afin de me réaligner intérieurement et mettre à jour ma réalité. Et voilà d'où ce mini-guide est né, ainsi que plusieurs gros projets qui sont en train d'émerger (plus d'infos là-dessus très bientôt !).

Car ce qui me fait *vraiment* vibrer, c'est d'aider ceux qui le souhaitent à se reconnecter à eux-mêmes, à leur essence profonde et notamment à leur raison d'être. C'est d'être un « murmureur d'âme », en les aidant à entendre et écouter leur *véritable* élan intérieur et à le matérialiser (tout en gardant les pieds bien ancrés sur terre !). Et c'est aussi de transmettre tous les outils et pratiques à cet effet.

Durant ce processus de réalignement intérieur, une évidence a émergé : il était temps de monter d'un cran en termes de communication sur ces sujets. Il était important de rendre ces outils accessibles à un plus grand nombre de personnes que je ne le faisais. Et un premier pas vers ça était d'écrire ce mini-guide, afin de partager avec toi plusieurs clés, ainsi que les étapes de réalignement intérieur par lesquelles je suis passée.

Ces étapes sont des pas précieux pour quiconque souhaite se (re)connecter à son essence unique et authentique. Et **c'est le moment de se lancer.**

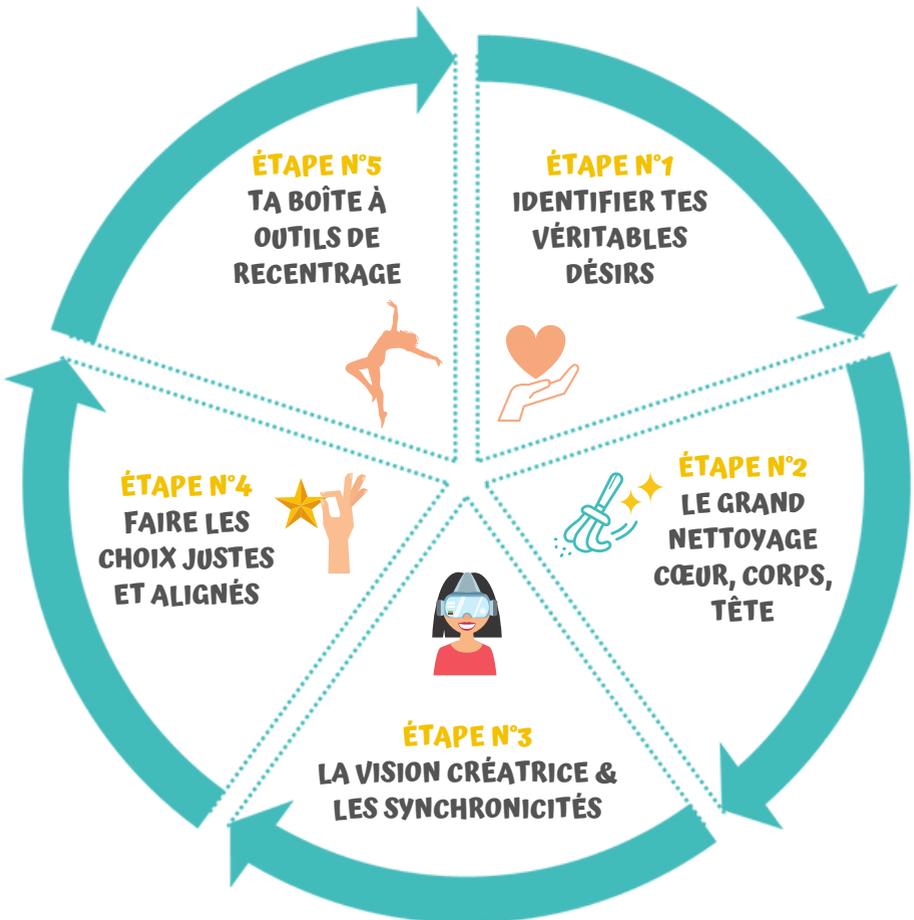
Nous vivons actuellement une période sans précédent. Une période nous invitant à nous révéler, à nous réaliser pleinement, mais encore, et surtout, **à rayonner qui l'on est vraiment, avec sincérité et authenticité.**

Et ça, c'est *vraiment* important.



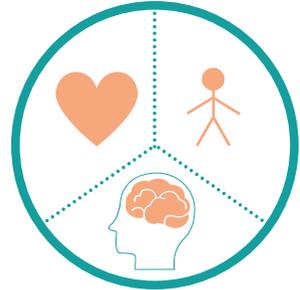
5 ÉTAPES POUR RÉVÉLER TON "VRAI" TOI

Un processus de réalignement intérieur



RÉVÉLER SON "VRAI" SOI

Révéler qui l'on est vraiment demande un alignement intérieur : lorsque ma tête (mes pensées), mon corps (mes actions) et mon cœur (mes désirs profonds) sont alignés, une énergie de vie joyeuse et créatrice est libérée !



Sur les pages suivantes tu trouveras, plus en détail, chacune des étapes du processus d'alignement intérieur permettant de se (re)connecter à soi et trouver sa voie unique et authentique. Mais avant cela, j'ai envie de préciser pourquoi j'écris « (re)connecter » à soi et pas juste « connecter » à soi.

Il existe deux raisons. La première est que **notre être véritable est déjà là, présent à l'intérieur de soi, qu'on l'ait mis en lumière ou non**. Plus j'accompagne de personnes à trouver leur voie et plus j'avance sur mon propre chemin, plus la phrase de Friedrich Nietzsche « Deviens ce que tu es » prend son sens.

Révéler son "vrai" soi demande, non pas d'aller chercher une réponse à l'extérieur de soi, mais bien **de s'autoriser à déterrer la pépite d'or déjà présente à l'intérieur de soi**.

Peut-être est-elle enfouie profondément sous de nombreuses couches de conditionnement, provenant de notre société, notre éducation, notre vécu, notre environnement... Il nous faudra alors un peu de temps pour la libérer et la dévoiler pleinement. Ou peut-être est-elle déjà là, à la surface de notre être et attend-elle juste d'être polie et mise en lumière afin de briller de mille feux !

La deuxième raison pour laquelle j'utilise le mot *re-connecter* est parce que nous, ainsi que l'environnement dans lequel nous évoluons, sommes en mouvement permanent. Un mouvement qui s'accélère de plus en plus et qui peut nous amener à perdre notre centre !

Perdre son centre n'est pas un problème en soi. Lorsque l'on tombe amoureux par exemple, on se retrouve au départ assez centré sur l'être aimé ! **L'important n'est pas de ne jamais perdre son centre, l'important est de le retrouver à chaque fois.**

Voilà aussi pourquoi j'ai représenté les 5 étapes sous forme de cycle. Révéler son "vrai" soi demande de **régulièrement mettre à jour sa vision et repasser par les différentes étapes, afin de prendre en compte sa propre évolution**, ainsi que celle de son environnement.

C'est un processus à la fois **cyclique et évolutif** : on repasse régulièrement par les mêmes étapes, mais à chaque fois avec des niveaux de conscience et d'évolution plus grands. Une manière de le représenter serait d'imaginer que notre chemin de vie est comme une spirale qui monte vers le haut (cf. image ci-contre : la spirale d'évolution de notre vie).



**La spirale d'évolution
de notre vie**

DOIS-JE SUIVRE LES ÉTAPES DANS L'ORDRE QUI EST INDIQUÉ ?

Et enfin, **bien que j'aie posé un certain ordre dans ce processus cyclique, il ne s'agit pas de s'enfermer dans celui-ci.** Dans l'exemple que je t'ai donné dans la première partie de ce mini-guide, il m'a fallu d'abord passer par l'étape N°5 de recentrage avant de pouvoir redéfinir ma vision.

J'ai par ailleurs travaillé sur l'étape N°2 et N°3 en parallèle :

- En mettant en place un nettoyage cœur/corps/tête sur plusieurs semaines :
 - du corps : nettoyage de printemps de l'environnement dans lequel mon corps évolue, que ce soit mon lieu de vie (faire le vide !), mes relations (en disant non à certaines choses qui n'étaient plus acceptables par exemple), mais aussi du corps physique (détox, activité physique).
 - de la tête : en travaillant sur certaines croyances limitantes.
 - du cœur : en me libérant de certaines vieilles blessures émotionnelles, désormais obsolètes et m'empêchant de passer au chapitre de vie d'après.
- Et en même temps, en utilisant la vision créatrice pour planter les graines de ma nouvelle réalité et affiner ma vision.

Découvre maintenant chaque étape plus en détail, avec, pour chacune d'entre-elles, deux clés pour avancer.

ÉTAPE N°1



IDENTIFIER TES VÉRITABLES DÉSIRES

Pour révéler ton "vrai" toi, et surfer sur ta vague unique, il te faut d'abord être au clair sur ce que tu désires *vraiment* vivre et ce qui te fait vibrer. On ne peut pas "contrôler" notre vague, mais on peut choisir sur quelle mer surfer !



Préfèreras-tu devenir paraplégique ou gagner au loto ? A priori, tu répondras par la grosse cagnotte... À cela, le psychologue d'Harvard, Dan Gilbert, te dirait : « en fait, peu importe ton choix, tu seras tout aussi heureux.se dans un cas comme dans l'autre... ». Aussi surprenante sa remarque pourrait-elle paraître, ses études le démontrent aujourd'hui : notre cerveau a du mal à anticiper - avec exactitude - ce qui nous rendrait vraiment heureux. Cela, à cause de nos **biais cognitifs** : des conditionnements du cerveau nous amenant à percevoir la réalité d'une manière biaisée - et parfois totalement erronée ! (cf. <https://www.christellelauret.com/video/video-pourquoi-nous-nous-trompons-par-rapport-a-ce-qui-nous-rend-heureux/>) ! **Une première clé est d'être conscient de ces tours du cerveau et de les déjouer en utilisant la clé N°2.**



Pour identifier tes véritables désirs, tu as besoin d'écouter :

- **ton corps** (tes ressentis, tes élans intérieurs profonds et ce qui te donne envie d'être dans l'action),
- **ton cœur** (ton intuition, tes passions, tes talents et ta raison d'être personnelle et collective),
- **et ta tête** (tes besoins fondamentaux, tes valeurs, un cadre sécurisant...).

Chacun a un rôle fondamental à jouer dans notre bien-être et notre épanouissement et ils peuvent apprendre à collaborer.

ÉTAPE N°2



LE GRAND NETTOYAGE CŒUR, CORPS, TÊTE

Une étape indispensable pour révéler qui tu es vraiment : le nettoyage cœur, corps, tête. Il nous est en effet souvent nécessaire de nous libérer de ce qui ne nous sert ou ne nous ressemble pas (ou plus !) pour accueillir la nouveauté et notre véritable expression authentique.



N°3

On peut avoir besoin de **guérir des blessures émotionnelles** (cœur), **de nettoyer son environnement** (notre corps physique, notre lieu de vie, mais aussi nos relations !), ou encore de **se libérer de croyances limitantes** (tête,) afin de **nous ouvrir à notre véritable potentiel.**



N°4

Cette étape de nettoyage **peut t'apporter des informations importantes sur toi et ta raison d'être !** Par exemple, faire le nettoyage chez toi pour ne garder que ce qui te met en joie (cf. la méthode KonMari) peut te permettre de voir que tu as plein de livres sur la cuisine et ta raison d'être a un lien avec la cuisine ! Ou alors, pour avancer sur ton chemin, tu peux avoir besoin de « nettoyer » des relations, en apprenant à exprimer tes limites et t'affirmer face à quelqu'un qui ne te respecte pas. Ce nettoyage peut être aligné avec ta raison d'être personnelle (un de tes domaines d'évolution sur ton chemin de vie pourrait être d'apprendre à te respecter), ce qui pourrait aussi être aligné avec ta raison d'être collective (par exemple, devenir un leader influant pour accompagner la société vers un mode de vie plus respectueux de la nature, des animaux, des personnes etc.) **Paradoxalement, ton plus grand défi personnel** (dans l'exemple ici : te respecter) **pourrait ainsi t'aider à identifier ta raison d'être collective et ton job idéal** (leader pour amener le monde vers plus de respect) !

ÉTAPE N°3



LA VISION CRÉATRICE & LES SYNCHRONICITÉS

Bien plus puissant que notre simple volonté, la vision créatrice est un outil clé pour créer ce que l'on désire vraiment vivre et qui est pleinement aligné avec soi. Il s'agit ici de poser des intentions fortes et précises, puis d'utiliser le pouvoir créateur de la visualisation pour provoquer des synchronicités et matérialiser la réalité désirée.



N°5 ✕

La visualisation change notre cerveau ! De nombreuses études le démontrent aujourd'hui et nous pouvons utiliser ce principe à notre avantage. Le simple fait de visualiser ce que nous désirons **augmente nos chances de repérer les bonnes opportunités** d'une part (notre cerveau est programmé à les détecter plus rapidement) et d'autre part **d'adopter les bons comportements** (pour en savoir plus, voir *Les Petites Voix*, Chapitre 7 - *Et si je pouvais changer ma réalité ?*).



N°6 ✕

As-tu déjà vécu une rencontre surprenante au-bon-moment-au-bon-endroit, ou une opportunité qui arrive je-ne-sais-comment alors que tu viens tout juste d'y penser ? **Ce « phénomène des synchronicités**, c'est-à-dire la co-incidence de deux événements n'ayant à première vue aucun lien de causalité, mais ayant du sens pour celui qui l'observe, **n'est pas un simple hasard** » selon le Dr Philippe Guillemant. Il peut être expliqué par sa théorie du temps et de la conscience ! (pour en savoir plus, voir *Les Petites Voix*, Chapitre 11 - *Quand la Prod' s'en mêle*).

ÉTAPE N°4



FAIRE LES CHOIX JUSTES ET ALIGNÉS

Notre cerveau a à sa disposition plusieurs niveaux de conscience dont nous n'utilisons souvent qu'une partie... Intelligences analytiques et intuitives peuvent par exemple collaborer, nous permettant de faire des choix plus justes et alignés. Il est ainsi possible d'avoir la tête dans les étoiles, tout en gardant les pieds bien ancrés sur terre !



Le mode de pensée inconscient et intuitif peut analyser bien plus d'information, en bien moins de temps, que notre pensée consciente et analytique. Nos intuitions peuvent ainsi être plus fiables que nos décisions analytiques ! Mais attention, il existe des exceptions... Et cela ne veut pas dire non plus qu'il faille donner tout le pouvoir à notre intuition ! Notre pensée analytique a elle aussi son utilité, car elle nous permet de cadrer et d'ancrer nos intuitions. Ce n'est pas parce que l'on a tout d'un coup une grande vision de changer de vie qu'il nous faut forcément tout plaquer du jour au lendemain par exemple... (pour en savoir plus, voir *Les Petites Voix*, Chapitre 16 - *Mon intuition a-t-elle raison ?*).



L'intuition et les synchronicités vont de pair : lorsque tu poses des intentions fortes et claires, tu vas commencer à avoir des élans intérieurs parfois surprenants. Par exemple, tu peux avoir envie un jour de prendre un chemin différent pour aller au travail, et puis paf, tu tombes sur une maison à vendre qui ressemble à ce que tu recherches alors que tu avais posé l'intention quelques jours plus tôt de trouver une maison plus proche de ton boulot ! **Plus tu t'autorises à écouter ton intuition et à t'aligner avec ce qui est juste pour toi, plus le phénomène de synchronicités se développe !** (pour en savoir plus, voir *Les Petites Voix*, Chapitre 11 - *Quand la Prod' s'en mêle*).

ÉTAPE N°5



TA BOÎTE À OUTILS DE RECENTRAGE

Vivre une vie authentique demande de l'équilibre ! Une étape importante pour révéler ton "vrai" toi consiste à te construire ta boîte personnalisée d'outils de recentrage. Cela à la fois pour danser avec la peur, lorsqu'elle se manifeste - car elle est un compagnon de route inhérent à tout changement - mais aussi pour développer ta capacité à entendre les murmures subtils de ta sagesse intérieure, qui sait te guider sur ton chemin.



N°9 ✖

Chaque personne a un système émotionnel, une sensibilité et des besoins d'équilibre uniques !

Pour certains, la méditation sera la pratique idéale pour retrouver son centre, calmer son mental et développer son intuition. Pour d'autres, ce sera la nature, l'ancrage, le dessin, la musique ou le mouvement par exemple... **Il est important de trouver tes propres pratiques pour régulièrement retrouver ton centre, surtout si c'est le chaos autour de toi !** (pour en savoir plus, voir *Les Petites Voix*, p. 407-408 - *Pratiques pour mieux gérer l'incertitude*).



N°10 ✖

Tout comme les étapes précédentes, ce système d'équilibre évolue avec le temps et au fur et à mesure du chemin parcouru. **Ce qui t'aidait à trouver l'équilibre hier ne sera pas forcément ce qui t'aidera demain.** D'où la nécessité de te concocter une boîte d'outils divers et variés. Il est aussi **important d'écouter ton corps** pour prendre soin des besoins qui émergent à chaque instant : c'est le meilleur outil pour gérer tes émotions (pour en savoir plus, voir *Les Petites Voix*, Chapitre 4 - *Déconnecté du corps, déconnecté de soi* & Chapitre 6 - *Stop au blablatage mental et émotionnel*).

"LE MONDE A BESOIN DE TOI"

Libérer sa voix/e authentique

Avant de conclure ce mini-guide avec un rituel pour te permettre d'avancer, j'ai envie de partager avec toi un texte écrit lors de la préparation d'une conférence donnée à Paris, en septembre 2019, sur le sujet : « Trouver sa voie grâce à son intuition ».



Le sujet me paraît encore tellement d'actualité... Je t'invite à trouver un lieu calme où te poser pour le lire. Tu peux aussi le lire à haute voix et observer les mots qui résonnent pour toi (ou pas !)...

Le monde a besoin de **toi**

Le monde a besoin de toi,
Et le moment est maintenant.
Pas besoin de faire un grand pas pour cela,
Juste un pas vers toi.
Reconnais, à l'intérieur de toi,
La voix authentique qui est tienne,
Et saisis-la !
Puis libère-la,
Sous quelque forme que ce soit...
Dans tes relations autour de toi,
Dans ce que tu désires révéler par ta créativité,
Ou dans tout ce que tu souhaites vivre et être,
Dans ton corps, ton cœur et ta tête.
Rappelle-toi,
La vie est là pour expérimenter le fait d'être *toi*.
Choisis,
Agis,
Et jouis de la Vie.

Christelle Lauret

TON PREMIER PAS VERS TOI

Un rituel pour avancer

Révéler ton "vrai" toi commence par un premier pas. Un tout petit pas et un pas de géant à la fois : celui de l'engagement. Pas au résultat, pas à cette idée de qui tu *dois être* ou de ce que tu *dois faire* pour y arriver... Mais à **TOI**, tout simplement.



Pour cela je te propose un petit rituel !

Il te suffit de lire 3 fois, et à haute voix, le contrat de la page suivante (tu peux aussi choisir d'écrire ton propre contrat avec tes mots intimes et personnels - tu trouveras un contrat vide en p. 26 pour cela). Lorsque tu lis, implique de plus en plus, à chaque lecture, ton corps, ton cœur et ta tête :

- **Ta tête** : utilise la force de ton mental pour imaginer ces mots devenir une réalité et ainsi poser cette intention avec conviction - "**j'y crois !**"
- **Ton cœur** : prends le temps de laisser monter en toi la joie, la sérénité ou toute émotion agréable qui émerge de

cet engagement envers toi - "**J'ouvre mon cœur à la joie, la sérénité etc...**"

- **Ton corps** : laisse-toi ressentir toutes les sensations agréables qui émergent de cette expérience, amplifie-les et fait-les rayonner dans ton corps tout entier, des pieds, jusqu'à la tête - "**je le ressens !**"

Peut-être la conviction ou les sensations seront toutes petites, peut-être seront-elles très grandes... Ne jauge et juges pas ton expérience : **tout est juste, car aligné avec ce qui est présent pour toi, là, maintenant.** Il ne s'agit pas de forcer, mais de laisser émerger.

Puis, laisse-toi guider par tes élans intérieurs pour identifier le pas suivant...

Peut-être ressentiras-tu l'élan de mieux te connaître et d'identifier tes véritables désirs ? De te libérer d'un comportement ou d'une croyance qui t'empêche de pleinement t'exprimer, ou de faire un grand nettoyage de printemps ? De développer ta capacité à provoquer les synchronicités et à lâcher-prise afin d'accueillir la nouveauté ? De développer ton intuition pour faire des choix plus alignés ? Ou bien encore, de trouver les pratiques importantes pour toi, aujourd'hui, pour te permettre de retrouver ton centre et ainsi de mieux t'écouter ?...

Ne sois pas surpris.e si de drôles de synchronicités commencent à surgir dans ta vie...

Mon contrat avec moi

Moi, _____ (Prénom, Nom)

Je choisis, aujourd'hui, de me rapprocher de moi et de ce qui me fait vibrer et de me libérer de ce qui n'est plus aligné,

Je m'autorise à révéler et rayonner qui je suis vraiment, avec sincérité et authenticité,

Et j'avance par petit ou grand pas, au rythme et dans le respect de ce qui est juste pour moi et mon entourage,

Avec curiosité, bienveillance et légèreté !

Le :

À :

Signature :



Mon contrat avec moi

Moi,

(Prénom, Nom)

Je

Le :

À :

Signature :



ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

- Tu souhaites trouver ta voie, découvrir tes véritables désirs, tes passions et talents ou ta raison d'être personnelle et collective ?
- Tu voudrais apprendre à mieux t'écouter ou développer ton intuition et savoir la décrypter pour prendre des décisions qui te correspondent vraiment ?
- Tu aimerais découvrir comment utiliser la vision créatrice et provoquer les synchronicités ?
- Tu souhaiterais te libérer de ce qui t'empêche d'avancer vers une vie qui te ressemble vraiment ?
- Tu aimerais identifier ta boîte à outils personnelle de recentrage pour garder l'équilibre face au changement, à l'adversité, voire l'épuisement ?

Plusieurs options sont à ta disposition :



Tu souhaites être accompagné : soit en coaching individuel avec Christelle, soit en participant à ses ateliers et conférence. Pour cela, rendez-vous sur son site :

www.christellelauret.com



Tu veux avancer par toi-même : en explorant les ressources gratuites de son site - des articles, des outils, des vidéos... C'est par là :

www.christellelauret.com/ressources/



Et bientôt... un programme d'autocoaching en ligne pour avancer à ton rythme et par toi-même afin de révéler ton "vrai" toi ! Plus d'infos là-dessus très bientôt ! Si tu n'es pas déjà inscrit.e à sa newsletter pour connaître la sortie du programme, c'est par là :

www.christellelauret.com/inscription-newsletter/

À PROPOS DE L'AUTEURE



Après un doctorat de chimie et une carrière en tant que chercheur et responsable d'équipes pour une multinationale pharmaceutique, Christelle se retrouve face à une situation qui va la bouleverser et totalement transformer sa vie.

Elle découvre que la vie "idéale" qu'elle vit n'est peut-être pas celle qui lui correspond vraiment... Elle apprend alors à entendre son intuition, à la décrypter et surtout, à s'en servir

pour trouver sa véritable voie. Elle revient vivre en France après 11 ans de vie à l'étranger, change de carrière et lance son activité de coaching, en France et à l'international.

En 2019, elle publie son premier ouvrage ***Les Petites Voix : Quand l'intuition toque à la porte d'un cerveau rationnel***, aux éditions Carnets Nord, désormais en collection POCHE aux Editions LEDUCS depuis Août 2021.

Véritable chemin initiatique vers soi, elle y dévoile les clés pour trouver sa voie et vraiment s'écouter. Sa passion et spécialité aujourd'hui : être un « murmureur d'âme » et aider les personnes à se reconnecter et à incarner leur *véritable* élan intérieur, en faisant collaborer le corps, la tête et le cœur...

DÉCOUVRE SON LIVRE

Les Petites Voix : Quand l'intuition toque à la porte d'un cerveau rationnel



Collection POCHE, LEDUCS

Ed. 2021

ISBN: 979-10-285-2230-8

8,90€ PRIX TTC FRANCE

OÙ TROUVER LE LIVRE ?

Scanne le code ci-dessous avec une application "lecteur de QR code" ou visite : <https://eqrcode.co/a/zI6xGP>



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...

Libère ton intuition pour vivre une vie qui te fait vibrer !

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

- **Comment ton mode de vie te pousse souvent à ne plus t'écouter** et à te déconnecter de toi-même.
- **Les meilleures astuces pour savoir quelle petite voix écouter** pour faire les choix qui te correspondent vraiment.
- **Comment faire de ton intuition un outil précieux au quotidien** pour trouver l'équilibre et attirer l'harmonie autour de toi.

LA PRESSE EN PARLE

LE FIGARO

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



« À travers un témoignage sincère et engagé et jamais dogmatique, Christelle Lauret ouvre des portes sur cette "autre connaissance" que nous avons tout intérêt à mieux entendre. »

CHEMINS

Explorer les grands thèmes de la Vie

« Un ouvrage surprenant qui mêle science et vécu intime. »



« Avec beaucoup de sincérité et d'humour, Christelle Lauret nous retrace les différentes étapes de son cheminement vers une vie plus intuitive, plus proche de son être intérieur, de ses véritables envies et besoins. C'est tout simplement passionnant ! »

« Quel livre ! Quel parcours ! Les petites voix est un récit à la fois intime, technique et scientifique aussi avec quantité de références et de tests. Sa démarche peut toucher chacun de nous, donner des idées pouvant aller jusqu'à modifier le cours de nos vies. »

Les Echos
ENTREPRENEURS

« L'intuition est un outil extraordinairement utile pour le succès entrepreneurial mais ce qui est plus important encore, c'est qu'elle permet de pleinement mobiliser ses talents, d'avoir une activité alignée avec soi. Interview Oct 2019 »

Pour voir tous les articles et interviews de Christelle, visite :
www.christellelauret.com/la-presse-en-parle/

Christelle Lauret

EXTRAIT

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*

LELUC 
poche

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

passe 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 ridiculiserais 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...*

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...

PREMIÈRE PARTIE

RÉALITÉ 1.0 :
UN CERVEAU
SOLITAIRE

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

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.

LEDUC
poche

Rayon : Développement

editionsleduc.com

8,90 euros
PRIX TTC FRANCE

ISBN : 979-10-285-2230-8



9 791028 522308



Révèle ton "vrai" toi

WWW.CHRISTELLELAURET.COM

© 2021

Ressens-tu l'appel intérieur de ton cœur ? Cet élan de l'âme te soufflant qu'autre chose t'attend... Peut-être une vie plus alignée, plus empreinte de sens ou qui te fait *vraiment* vibrer ? Si oui, ce mini-guide n'est probablement pas arrivé par hasard dans ta vie.

Nous traversons actuellement une période sans précédent, nous invitant à nous révéler, à nous réaliser et à rayonner pleinement qui l'on est. Mais **comment faire pour trouver et surfer sur sa vague unique et authentique ?**

Voilà la question que Christelle Lauret, alors chercheur et manager dans une multinationale pharmaceutique, s'est un jour posée, en réalisant que la vie qu'elle vivait n'était finalement plus celle qui lui correspondait. Presque quinze ans plus tard, et désormais coach, auteure et conférencière, elle nous dévoile ici les étapes et les clés qui lui ont permis de se réaligner intérieurement et de commencer à sérieusement s'écouter...

5 Étapes et 10 clés pour révéler ton "vrai" toi !



Révèle ton "vrai" toi

WWW.CHRISTELLELAURET.COM

© 2021