

Christelle Lauret

LES PETITES VOIX **EXTRAIT**

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



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

LE DUC 
poche

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...</i>	
<i>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

arriveront-ils à la même conclusion. Penny me propose par ailleurs d'observer mon langage : lorsque je verbalise les options auxquelles je fais face, y a-t-il des « je dois », des « il faut que » dans mon vocabulaire ou bien des « je veux », « je souhaite », etc. ?

Pour conclure la séance, nous refaisons les tests musculaires du début. Les muscles que je n'arrivais pas à maintenir en position sont désormais solides... Coïncidence ? Effet placebo ? Simple résultante de l'écoute empathique d'une thérapeute ? Je n'en sais rien. Toujours est-il que je ressors de la séance beaucoup plus sereine que je ne suis arrivée. C'est comme si celle-ci m'avait nettoyé le corps de mes émotions parasites : stress et confusion ont laissé place à plus de clarté et d'espoir. Je ne sais pas encore exactement quelle sera la bonne décision pour ma recherche d'emploi, mais je sais désormais un peu plus comment m'y prendre pour trouver mes réponses et je suis surtout beaucoup plus sereine.

Comment une seule séance a-t-elle pu avoir un tel impact sur mes émotions ?

Petits tests corporels - Section
Trucs & Astuces, p. 245.

Guérir un cœur brisé en deux heures

C'est la séance suivante qui me confirme que des changements profonds et pérennes peuvent se réaliser grâce à cette approche.

Deux jours après ma première séance, j'ai reçu un coup de fil. Celui-ci a soudainement ravivé une histoire que je pensais oubliée. Un homme dont j'étais tombée très amoureuse un an plus tôt m'avait quittée sans préavis, ni explications. J'avais eu beaucoup de mal à faire le deuil de la relation sans en comprendre les vraies raisons, ni pouvoir identifier ma part de responsabilité. J'avais longuement ruminé la question « Mais pourquoi ? ».

Puis le temps a passé. La vie a repris son cours et j'ai fini par oublier cette question, et lui avec. Jusqu'à ce que je reçoive l'appel. Le simple fait d'entendre le nom de mon ex au téléphone a ressuscité l'affaire inexpliquée. Happée dans un vortex temporel, je me suis remise à vivre exactement les mêmes symptômes : boule dans le ventre, incapacité de manger, émotions en vrac et ruminations. Pas une seule seconde ne semble s'être écoulée depuis la rupture. J'ai beau rationaliser l'affaire et me confier à une amie proche, la douleur émotionnelle – et surtout physique – ne me lâche pas.

Une semaine a passé, mais pas les symptômes. Je décide d'appeler Penny. Qui sait, peut-être son approche pourra-t-elle m'aider à faire le deuil de cette histoire ?

C'est épatant. En deux heures seulement, les morceaux de mon cœur sont recollés. Ce qui est particulièrement surprenant, c'est qu'en sortant de la séance, ma tête est toujours dans le questionnement. Elle cherche toujours à *comprendre*, à répondre à la question « Mais pourquoi ? ». Mais la douleur physique et l'émotion ont, quant à elles, tout bonnement

disparu et pour de bon (je n'aurai jamais plus de pincement au cœur en repensant à cet homme)... C'est extrêmement étrange. Comment ma tête peut-elle toujours cogiter, sans que mon cœur et mon corps en soient troublés ?

Se débarrasser définitivement d'une habitude limitante

En fait, grâce à sa méthode, Penny a vraisemblablement contribué à *reprogrammer* ma mémoire. L'association « ex-copain = douleur » a été éradiquée de ma mémoire et remplacée par « ex-copain = neutre », de sorte que je peux désormais penser à lui sans pour autant être criblée d'émotions désagréables. L'explication possible derrière sa méthode ? Un principe neuronal appelé *reconsolidation de la mémoire**. Il est désormais démontré que nous pouvons nous libérer, *de manière permanente*, d'émotions parasites, de comportements limitants, de traumatismes ou de phobies grâce à ce principe neurologique. Une découverte très récente, et absolument révolutionnaire, qui non seulement remet en question l'idée que nous sommes « coincés » avec nos traumatismes, mais qui apporte désormais une explication possible au pourquoi et au comment certaines démarches thérapeutiques originales fonctionnent, telles que l'EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*), l'EFT (*Emotional Freedom Technique*), la PNL

* Ecker, 2015.

(programmation neurolinguistique) ou encore la thérapie Gestalt*...



Pour en savoir plus, voir « Se libérer pour de bon de traumatismes, phobies, et comportements limitants » - Section *Découvertes*, p. 236.

Mais alors pourquoi certains de mes comportements semblent-ils persister (comme ma Superwoman ou mon Calimero), malgré de multiples efforts pour m'en débarrasser, alors que d'autres peuvent disparaître en très peu de temps (comme ma forte réaction émotionnelle face à mon ex) ?

C'est tout d'abord une question de stratégie. Selon la méthode utilisée, nous allons soit éradiquer définitivement le problème de notre mémoire, soit l'éteindre temporairement seulement... Lorsque nous cherchons à nous débarrasser d'une habitude limitante par notre simple volonté, ou en développant une autre habitude à la place par exemple, nous ne faisons qu'*éteindre* l'habitude limitante, cela grâce à un autre principe neurologique appelé *extinction* de la mémoire**. L'habitude est toujours présente dans notre mémoire et peut se « rallumer » dès que l'on est fatigué ou stressé par exemple. Mais sous *certaines conditions*, il est possible d'effacer définitivement l'habitude limitante grâce à la reconsolidation.

* Ecker, 2012 ; Servan-Schreiber, 2003.

** Ecker, 2012 et 2015.

C'est aussi une question d'âge et de complexité du problème rencontré. Une habitude ancrée en nous depuis de nombreuses années sera plus difficile à éradiquer qu'une habitude nouvellement développée, nous explique le thérapeute Bruce Ecker*. Selon la complexité de la source du problème, il sera aussi plus difficile à reprogrammer. Prenons l'exemple de ma Superwoman. Ce comportement a vraisemblablement été développé suite à de nombreuses expériences passées : des expériences de mon enfance, le pacte passé après le décès de mon grand-père, les nombreuses expériences avec des personnes en détresse et dans le besoin, etc. Chacune de ces expériences a ancré dans ma mémoire une autre « bonne » raison d'adopter le comportement et l'a ainsi renforcé. La source du problème est complexe et, si je veux m'en débarrasser définitivement, il me faudrait faire un travail approfondi afin d'identifier et d'éradiquer de ma mémoire tous les souvenirs émotionnels importants, qui déclenchent ce comportement automatique**. Et c'est sans compter les comportements dont la source ne nous appartient même pas...



Pour en savoir plus, voir « Deux stratégies pour se libérer d'une habitude limitante » - Section *Découvertes*, p. 239.

* *Ibid.*

** *Ibid.*

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

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

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



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

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

LE DUC
poche

Rayon : Développement personnel

editionsleduc.com

8,90 euros
PRIX TTC FRANCE

ISBN : 979-10-285-2230-8



9 791028 522308