



## Chapitre 2

### **Le pouvoir de choisir**

L'un de nos plus grands pouvoirs est celui de choisir. Choisir la direction que l'on veut prendre. Choisir ce qui nous convient ou non. Choisir ce sur quoi nous allons placer notre attention. Choisir ce qui nous fait vibrer à chaque instant.

Tout au long de notre cheminement, nous avons besoin de prendre des décisions. Parfois, elles sont réfléchies suite à une bonne analyse du pour et du contre et parfois, elles sont complètement déraisonnables et n'ont absolument aucun sens. Aucun sens pour les autres, mais elles peuvent avoir parfois un sens pour nous. Est-ce que ça vous est déjà arrivé de prendre une décision qui n'avait aucun sens, mais qui s'est ensuite transformée en la meilleure décision que vous ayez pu prendre ?

Je suis convaincu que oui.

Je suis aussi convaincu que vous avez déjà pris des décisions complètement impulsives et déraisonnables qui se sont avérées aussi être un cauchemar, n'est-ce pas ?

### **Le GPS intérieur**

De mon côté, je ne suis pas du style très analytique. Je ne suis pas quelqu'un qui passe des heures et des heures à évaluer les pour et les contre. Bien sûr, je sais le faire et je le fais dans certaines situations, mais la majorité du temps, je suis plutôt de style intuitif.

Aujourd'hui, je sais très bien que lorsque je suis en train d'évaluer les pour et les contre et d'analyser, je dirais plutôt suranalyser, c'est tout simplement parce que je suis à côté de la «*track*». L'insécurité embarque alors très rapidement et la peur de me tromper ou de passer à côté de quelque chose prend place dans mon esprit. Je suis alors déconnecté de ma véritable nature et je fonctionne par défaut avec mon mental, tout en limitant mon potentiel.

Ce qu'il faut savoir pour l'instant, c'est que l'insécurité et la connexion ne peuvent être présentes toutes les deux en même temps. Je ne peux faire grandir et entretenir ma connexion avec ce qui est et être en résistance avec mes peurs et mon insécurité.

**C'EST IMPOSSIBLE!**

Dès que mes insécurités sont nourries, la déconnexion se fait. Mais paradoxalement, c'est grâce aux insécurités et aux résistances que le chemin de la reconnexion apparaît. Tout a sa raison d'être!

Nous aurons l'opportunité d'explorer plus en détails ce point dans les prochains chapitres.

La beauté de la connexion à soi est que notre corps nous parle et nous guide à chaque instant. Si nous arrivons à développer un excellent sens de l'observation et un bon niveau d'acceptation, la magie de l'intuition commencera à s'installer dans notre vie.

L'intuition est l'un des piliers de la pleine conscience. Il y en a 12 au total. Je vous les partage prochainement dans un chapitre en regard des piliers de la pleine conscience.

L'intuition est un sujet auquel je pourrais consacrer un livre entier. Je consacre actuellement ma vie à mieux comprendre notre fonctionnement et activer ce grand pouvoir qui est en nous.

Pour moi, l'intuition, c'est notre GPS intérieur. C'est ce qui nous guide sur le chemin à emprunter pour arriver à notre pleine réalisation. C'est ce qui nous pousse à choisir ce virage à droite, plutôt que celui de gauche. Notre corps nous parle à chaque instant. L'écoutons-nous réellement ?

Lorsqu'on commence véritablement à cocréer avec ce grand plan et vivre en cohérence avec nos intuitions, il se manifeste alors beaucoup de magie dans notre vie.

Par contre, lorsqu'on fonctionne sans intuition, nous nous coupons d'une énorme partie de notre plein potentiel. On fonctionne alors uniquement avec notre mental et ce dernier nous plonge rapidement dans nos peurs. Ce qui cause donc par la suite : stress, angoisse, anxiété et une multitude de réactions inconscientes. C'est alors qu'on se met à analyser et sur-analyser, et bien souvent, quand on analyse trop, on paralyse.

Mais si c'est votre cas, *It's ok!* Tout est toujours parfait !

## **Apprivoiser l'intuition**

Cependant, avant de devenir maître dans l'art d'utiliser notre intuition, je vous suggère d'apprendre à calmer ce mental qui brouille toute la réalité avec son agitation en continu. Tout est déjà là et notre corps nous guide à chaque instant. Le mental qui brouille la réalité, c'est comme si nous avions un GPS dans notre voiture et que nous n'osions jamais suivre les indications fournies, de peur qu'elles ne soient mauvaises. Notre mental agit de la même façon avec nos décisions. Il les brouille et nous craignons d'avancer par peur, par doute, par manque de confiance.

Apprendre à bien s'observer demande beaucoup de pratique. Mais vivre en pleine conscience de cette façon nous servira ensuite pour le reste de notre vie.

Il faut observer notamment plusieurs choses en vous :

- **L'émotion qui vous habite :**  
Enthousiasme, excitation, paix, sérénité, tristesse, etc.
- **Le souffle de vie :**  
Vous sentez l'énergie couler en vous et elle vous élève ou vous draine.
- **Les étoiles dans vos yeux :**  
Vous rayonnez ou vous êtes éteint.
- **Une sensation d'ouverture ou de fermeture :**  
Les épaules et le plexus ouverts ou plutôt refermés sur soi.
- **Les sensations dans votre corps :**  
Chair de poule, frissons, légèreté, ancrage, pression, tension.
- **La façon dont l'idée est apparue :**  
Spontanément ou s'est développée lentement.

Bref, il y a plusieurs points qu'on doit apprendre à relever afin de bien lire notre guidance. L'idée qui vient de l'intuition ne se développe pas tranquillement. C'est le mental qui agit ainsi. Lorsque nous sommes agités, on peut ne pas percevoir l'intuition, mais lorsque nous sommes dans un état de présence, l'intuition nous accompagne et on la ressent clairement.

Savez-vous comment se manifeste en vous une forte intuition qui vous fait vibrer ?

Personnellement, c'est comme si un courant parcourait mon corps. Il passe de ma tête, dans toute la région du cuir chevelu, pour descendre ensuite dans ma nuque en me parcourant les deux bras. Je ressens un frisson qui s'ensuit d'une chair de poule. Pour moi, ce signal veut dire que je me situe dans une juste vérité.

Et vous, connaissez-vous vos signaux ? L'avez-vous suffisamment observée pour être en mesure d'expliquer comment se manifeste une intuition dans votre corps ?

---

### EXERCICE D'OBSERVATION

---

#### **Entrenez-vous à développer l'art de lire la vie.**

Prenez le temps d'écrire comment se manifeste en vous une intuition.

Souvent, les gens qui viennent à l'Académie de pleine conscience sont avides d'apprendre comment suivre cette petite voix et désirent savoir comment je fais pour utiliser aussi efficacement mon intuition.

Aujourd'hui, la grande majorité de mes décisions, autant d'affaires que personnelles, sont prises avec mon intuition. Je sens les bonnes choses à faire ou celles dont je dois me détourner tout simplement. Mais derrière une décision à prendre, suite à une intuition, il y a souvent nos fameuses souffrances qui prennent place. Peur de décevoir si je fais ça, peur de me planter, peur de ne pas réussir, ou encore une que j'ai eue longtemps, peur d'avoir trop de succès et de me perdre.

Il faut idéalement les accueillir car elles ont leurs raisons d'être dans ce grand jeu. Dans un cheminement de pleine conscience, ces résistances sont des bijoux.

Acceptez ce que vous faites comme expérience lorsque les peurs se manifestent. *It's a process!* Tout a sa raison d'être dans ce grand plan. Tout est toujours parfait. On veut déballer et accueillir ces résistances en pleine conscience.

Si le mental parle trop fort lorsque l'intuition se présentera, nous nous demanderons : est-ce que c'est l'intuition ou est-ce le mental ? Et déjà à partir de ce moment-là, le doute nous déconnecte et nous ne sommes déjà plus dans le flot de la vie.

## L'intuition et la peur

Aujourd'hui, la grande majorité de mes décisions sont prises en suivant ma guidance intérieure, mon intuition. Pour moi, la guidance et l'intuition sont la même chose.

Que ce soit lors de la création du mouvement de conscience sociale Inspire-toi, que ce soit lorsque j'ai décidé de créer l'Académie de pleine conscience, que ce soit lorsque j'ai décidé d'enseigner mon tout premier programme de méditation ou même en écrivant le livre que vous lisez présentement, je me laisse porter par ma guidance à chaque instant. Par contre, les peurs sont toujours là, pas très loin de l'autre côté.

Je me rappelle quand j'ai décidé que j'enseignerais la méditation et la reconnexion, je revenais d'une retraite de silence Vipassana de 10 jours. J'étais connecté avec ma vérité et j'allais annoncer à ma femme, Nathalie, que j'allais créer un programme de méditation et faire des retraites. Elle me regarda alors et me dit :

«Mais qu'est-ce que tu vas dire ? Tu crois vraiment que ça va fonctionner ?» Elle était habitée par l'énergie du doute.

Je m'en souviens comme si c'était hier. Nous étions au bout du comptoir dans notre cuisine, et suite à sa réaction je me rappelle être instantanément retombé dans mes peurs en me disant :

«Mais c'est vrai... je suis qui pour faire ça moi ?»

«Les autres sont bien meilleurs que moi.»

J'avais le syndrome de l'imposteur très présent. Mais en même temps, j'étais conscient de ce que je vivais dans l'instant présent et j'ai décidé d'accueillir ces peurs. Nathalie, sans le savoir, faisait du transfert avec ses propres peurs. Elle portait elle aussi le syndrome de l'imposteur et la peur de ne pas être à la hauteur. Mais tout était vraiment parfait. Je devais vivre ça ! Mais je ne

le voyais pas à ce moment. Je voyais plutôt qu'elle «pétait ma balloune» et me mettait une fois de plus en doute par rapport à mes projets et à moi-même. Elle était très bonne là-dedans soit dit en passant et ça avait sa raison d'être à ce moment-là. C'était comme si ses blessures stimulaient et réactivaient les miennes. C'est un peu ça un couple après tout. Nous sommes là pour nous faire grandir mutuellement et nous libérer, main dans la main.

Par contre, l'intuition ressentie lors de cette retraite Vipassana était tellement forte. De plus, elle était apparue clairement dans un moment de recul en pleine nature lors d'une retraite. Donc, elle ne provenait d'aucune source d'influence extérieure. La guidance était claire et émanait de la source intérieure. C'était fort! Je vibraï clairement. Je me sentais pleinement ouvert.

Aujourd'hui, quelques années plus tard, Nathalie a laissé de côté son travail de policière et enseigne avec moi dans nos retraites de pleine conscience. Elle y enseigne le yoga. Nos retraites affichent toujours complet et des gens de partout dans le monde viennent au Québec pour y vivre l'expérience. C'est ce que j'offre de plus simple, vrai et puissant à la fois. C'est la reconnexion avec notre véritable nature.

Imaginez si je n'avais pas suivi mes intuitions? Imaginez si j'avais laissé mes peurs prendre le contrôle de ma vie? Heureusement que j'ai été assez fou pour oser suivre mes intuitions. Une fois de plus, ça prenait une bonne dose de folie et d'audace pour avancer dans cette direction.

Et vous, sur quoi se porte votre attention la majorité du temps, sur vos intuitions et vos guidances ou sur vos peurs et vos souffrances?

Peu importe la réponse, *it's ok, it's a process*. Tout s'apprend avec la pleine conscience. Un pas à la fois, accueillez ce qui se présente à vous.