

PARLONS-EN... À CŒUR OUVERT!



ALEXANDRA LAPOINTE

Travailleuse de rang pour Au cœur des familles agricoles dans Chaudière-Appalaches

Selon plusieurs études, la science suggère que l'intuition peut constituer un outil des plus précieux dans certaines circonstances particulières.

↳ BESOIN D'AIDE?

Si vous avez des idées suicidaires ou si vous êtes inquiet pour un de vos proches, contactez le 1 866 APPELLE (1 866 277-3553). Un intervenant en prévention du suicide est disponible pour vous 24 heures sur 24, sept jours sur sept.

Pour l'aide d'un travailleur de rang, contactez le 450 768-6995 ou par courriel acfa@acfareseaux.qc.ca.

Quand notre intuition nous signale qu'il y a un drapeau rouge

Avez-vous déjà ressenti un sentiment de malaise tenace face à une situation? Vous ne pouvez pas expliquer logiquement vos sentiments, mais vous savez que quelque chose ne va pas... Ou peut-être qu'un élan de soulagement vous a déjà envahi suivant une décision difficile, vous rassurant que vous faites la bonne chose?

Sixième sens, intuition, instinct, *gut feeling*... Peu importe le nom qu'on choisit de lui donner, cet éclair soudain provenant du plus profond de soi-même peut inspirer beaucoup d'espoir. Le vieil adage « faire confiance à son instinct » fait référence à ce sentiment d'intuition, de pressentiment, souvent perçu comme un moyen de rester fidèle à soi-même, à ses convictions.

Suivre votre instinct peut vous orienter vers le meilleur chemin à suivre. Néanmoins, vous vous demandez peut-être si vous devriez accorder autant d'importance à un sentiment que vous ne pouvez pas expliquer? Est-ce que le fait de s'en tenir à la raison n'aiderait pas l'individu à prendre de meilleures décisions?

Pas toujours, il semblerait. Selon plusieurs études, la science suggère que l'intuition peut constituer un outil des plus précieux dans certaines circonstances. Il semblerait que ces intuitions ont une signification et qu'elles peuvent souvent nous aider à faire de bons choix, en accord avec nos valeurs fondamentales.

Les sentiments instinctifs peuvent évoquer toute une gamme d'émotions, dont certaines peuvent s'apparenter aux symptômes physiques liés à l'anxiété : frissons, montée d'adrénaline, tension corporelle, respiration accélérée, nausée, estomac creux, mains moites, pensées récurrentes, etc. Au contraire, d'autres sentiments et symptômes plus positifs (paix, sécurité, bonheur, satisfaction) peuvent confirmer votre choix. Ces sentiments ont tendance à se manifester de façon soudaine,

malgré le fait qu'ils ne sont pas toujours forts ou accablants. Ils peuvent simplement être ressentis comme un vague état de malaise, mais ils peuvent également être difficiles à ignorer de par leur puissance. Il semblerait qu'une connexion entre le cerveau et l'intestin serait à l'origine de l'intuition.

Mais comment expliquer que notre intuition est souvent en plein dans le mille? Une explication plausible est que des observations inconscientes guident notre intuition. Nous recevons des signaux pour prendre la « bonne » décision selon ces observations effectuées. Les intuitions peuvent également être considérées comme des prédictions basées sur les expériences. Même les souvenirs dont on ne se souvient plus, ou les informations que nous n'avons pas consciemment retenues, peuvent nous guider par notre instinct. Il est donc utile d'écouter notre intuition lorsque nous devons prendre une décision rapidement, que nous manquions d'information ou que nous devions nous connecter à nos besoins.

D'ailleurs, on remarque que les personnes anxieuses se fient moins à leur intuition. Celles-ci, en raison de leur anxiété, ont besoin de faire une analyse sous toutes ses coutures avant de prendre une décision. Toutefois, le traitement détaillé de chaque information est très demandant en temps et en énergie et n'est pas toujours nécessaire. Il faut parfois apprendre à se faire confiance et à suivre sa petite voix intérieure lorsqu'on a le pressentiment que c'est le bon chemin à suivre.

En terminant, si votre instinct vous dicte sans cesse d'aller chercher de l'aide lorsque vous faites face à une situation ou à une personne en particulier, je vous encourage à suivre ce *feeling* et à poser un genou à terre pour un moment. N'ignorez pas vos drapeaux rouges! ■



Fondée en 1929
La Terre
DE CHEZ NOUS

Abonnez-vous dès maintenant

La Terre de chez nous, c'est bien plus que des nouvelles agricoles. C'est votre outil de travail quotidien offert en formule 360°.

À partir de 0,98 \$* par semaine

(édition papier, numérique, et accès sans limites à notre site Web et à nos infolettres proposant du contenu exclusif à nos abonnés)

Vos nouvelles, c'est sur laterre.ca/renouvellement

1 877 679-7809

*Les prix affichés sont pour un abonnement minimal de trois ans