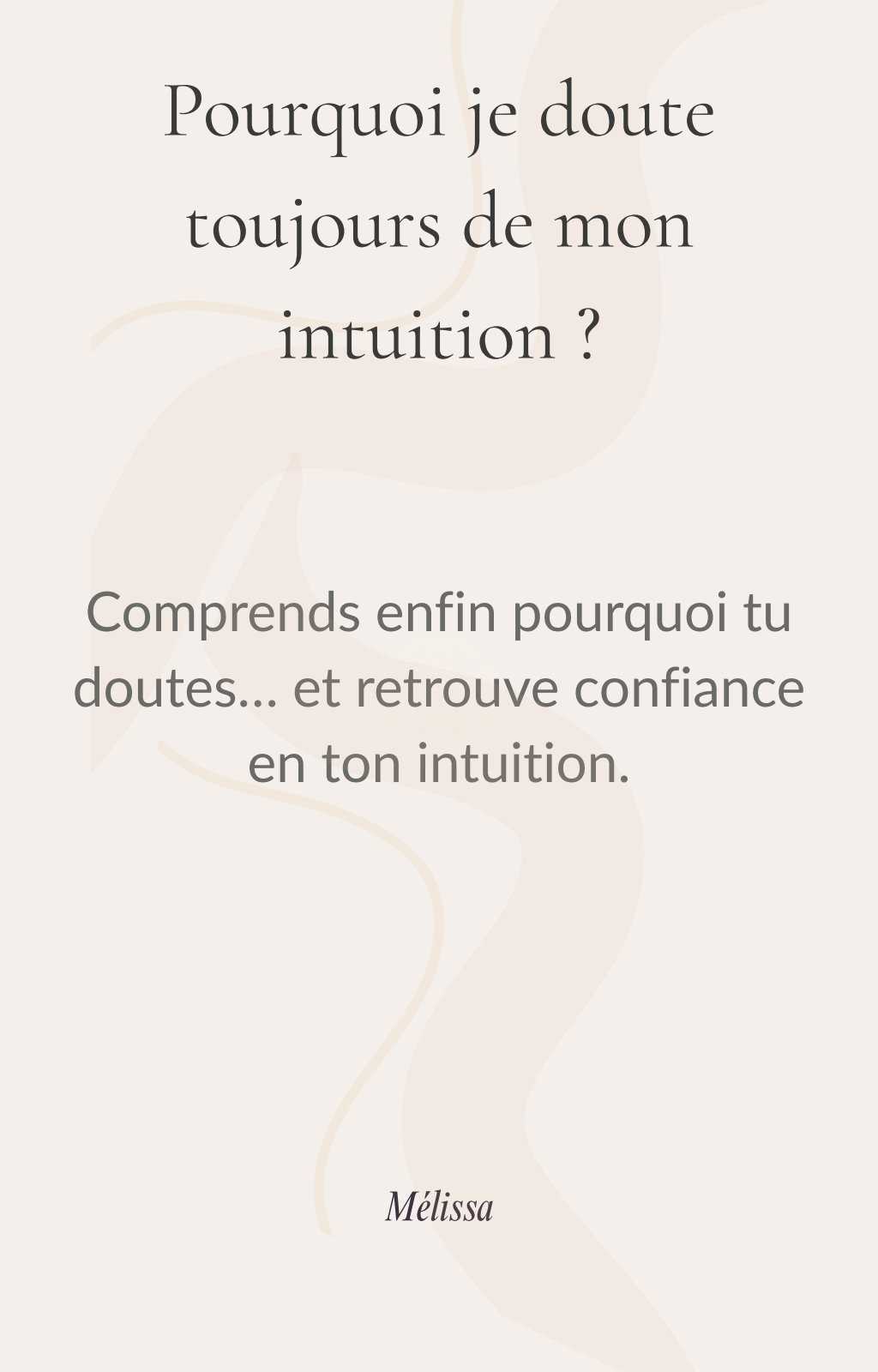




Pourquoi je doute
toujours de mon
intuition ?

Comprends enfin pourquoi tu
doutes... et retrouve confiance
en ton intuition.

Mélissa

INTRODUCTION

Tu as déjà vécu ce moment où tu ressens quelque chose avec une certitude presque immédiate... avant de passer les heures suivantes à te convaincre que tu t'es trompé(e) ?

Une intuition.

Un pressentiment.

Une sensation difficile à expliquer.

Puis le doute arrive.

“Et si je me faisais des idées ?”

Alors tu cherches une explication logique.

Tu demandes l'avis des autres.

Tu repousses ta décision.

Et, parfois, tu réalises quelques jours plus tard que ton premier ressenti était le bon.

Pendant longtemps, j'ai cru que le problème venait de mon intuition.

En réalité, le problème venait du fait que je ne savais pas reconnaître ce qui venait de mon intuition... et ce qui venait de ma peur.

C'est précisément pour cette raison que j'ai écrit ce guide.

Tu n'y trouveras pas de promesses irréalistes.

Tu y trouveras des explications simples, des exemples concrets et des exercices pour t'aider à comprendre ce que tu ressens et avancer avec plus de confiance.

Commençons.

Mélissa

Tu l'entends déjà

Beaucoup de personnes pensent que l'intuition est une sorte de voix mystérieuse.

En réalité...

Tu l'as probablement déjà entendue des dizaines de fois.

Le problème, ce n'est pas qu'elle ne parle pas.

Le problème, c'est qu'elle parle très peu.

Elle ne crie pas.

Elle n'insiste pas.

Elle n'essaie pas de te convaincre.

Elle apparaît souvent sous la forme d'une pensée très simple.

Très rapide. Puis elle disparaît.

Et c'est à ce moment-là que le mental prend le relais.

Il analyse.

Il doute.

Il cherche des preuves.

Il imagine le pire.

Petit à petit... tu finis par oublier ton premier ressenti.

C'est souvent pour cette raison que l'on croit ne pas avoir d'intuition.

En réalité...

on a surtout appris à écouter plus fort notre peur que notre intuition.

Mélissa

Le piège du mental

Tu as peut-être déjà remarqué une chose. Ton premier ressenti est souvent très simple. Puis, en quelques secondes...

Ton mental entre en scène.

Il commence à analyser.

À comparer.

À imaginer tout ce qui pourrait mal se passer.

À chercher des preuves.

À refaire le scénario encore et encore.

Petit à petit, ton premier ressenti devient de plus en plus difficile à entendre.

Pourtant... Ton mental n'est pas ton ennemi.

Il essaie simplement de te protéger.

Son rôle est d'anticiper les risques, de chercher une explication logique et de t'éviter de prendre une mauvaise décision.

Le problème apparaît lorsqu'il prend toute la place.

À ce moment-là, il devient difficile de distinguer ce qui vient de ton intuition... de ce qui vient de ta peur.

Et plus tu cherches une certitude absolue, plus le doute s'installe.

Dans le prochain chapitre, tu vas découvrir comment reconnaître plus facilement les différences entre ton intuition et ton mental.

Mélissa

Quand c'est la peur qui parle

La peur ne cherche pas à te faire du mal.
Elle essaie de te protéger.
Mais pour y parvenir, elle imagine souvent le pire.

Elle te souffle des phrases comme :

- Et si tu te trompais ?
- Attends encore un peu.
- Tu n'es pas prêt(e).

Contrairement à l'intuition, la peur est rarement calme.

Elle crée de la tension.
Elle pousse à agir dans l'urgence ou, au contraire, à ne plus oser avancer.

La peur n'est pas ton ennemie.
Mais apprendre à reconnaître sa voix t'aidera à ne plus la confondre avec ton intuition.

Mélissa

La question qui change tout

Quand tu hésites entre ton intuition, ton mental ou ta peur, pose-toi simplement cette question :

👉 Est-ce que ce que je ressens m'apaise... ou me met en tension ?

Bien sûr, ce n'est pas une règle absolue.
Mais c'est un excellent point de départ.

En général :

- L'intuition est calme.
- Le mental analyse.
- La peur pousse à agir dans l'urgence.

Avec le temps, cette simple question peut t'aider à mieux reconnaître ce qui est en train de guider ta décision.

Mélissa

Pourquoi tu doutes autant de ton intuition

Si tu doutes souvent de ce que tu ressens, ce n'est probablement pas parce que tu manques d'intuition. Bien souvent, c'est parce que tu as appris à ne plus lui faire confiance.

Peut-être parce que :

- On t'a souvent dit que tu te faisais des idées.
- Tes ressentis ont été minimisés ou remis en question.
- Tu as pris l'habitude de demander l'avis des autres avant d'écouter le tien.

Petit à petit, tu as commencé à faire davantage confiance aux voix extérieures qu'à la tienne.

Mais ton intuition, elle, n'a jamais disparu.
Elle est simplement passée au second plan.

La bonne nouvelle, c'est que cette confiance peut se reconstruire. Un ressenti après l'autre.

Mélissa

Premier exercice : Réapprendre à t'écouter

Prends une feuille ou ton journal.

Accorde-toi quelques minutes, dans un endroit calme.

L'objectif n'est pas de trouver les bonnes réponses.

L'objectif est d'observer ce qui vient naturellement, sans chercher à tout analyser.

Réponds ensuite à ces questions :

- Dans quelles situations ai-je déjà ressenti que quelque chose était juste, sans pouvoir l'expliquer ?
- Quels sont les premiers signaux que mon corps m'envoie avant que mon mental ne commence à analyser ?
- À quel moment ai-je déjà ignoré mon premier ressenti... avant de réaliser qu'il était juste ?

Lorsque tu as terminé, relis ce que tu as écrit.

Cherche les points communs.

Tu commenceras peut-être à reconnaître la façon dont ton intuition s'exprime.

Mélissa

Deuxième exercice : Apprendre à faire la différence

Prends quelques minutes pour répondre à ces phrases, sans chercher la réponse parfaite.

L'objectif est simplement d'observer ce que tu remarques chez toi.

Complète les phrases suivantes :

- Quand c'est mon intuition, je remarque que...
- Quand c'est mon mental, je remarque que...
- Quand c'est ma peur, je remarque que...

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.
Ces observations sont personnelles.

Au fil du temps, elles t'aideront à mieux reconnaître ce qui guide réellement tes décisions.

Mélissa

Tu n'as pas besoin d'être sûr(e) pour commencer

Faire confiance à ton intuition ne signifie pas ne plus jamais douter.
Le doute fera parfois encore partie du chemin.
L'objectif n'est pas d'être certain(e) de tout.

L'objectif est d'apprendre à faire un peu plus confiance à ton premier ressenti.

Tu peux commencer simplement :

- remarquer ce que tu ressens ;
- le noter ;
- observer ce qui se confirme avec le temps ;
- accepter de ne pas avoir toutes les réponses immédiatement.

La confiance ne naît pas d'une certitude. Elle grandit chaque fois que tu choisis de t'écouter.

Mélissa

3 croyances qui entretiennent le doute

Beaucoup de personnes pensent que :

- une intuition doit être immédiate ;
- une intuition ne peut jamais se tromper ;
- une intuition doit toujours donner une réponse claire.

En réalité...

L'intuition ne cherche pas à tout expliquer.

Elle se manifeste souvent de façon discrète.

Et apprendre à l'écouter demande de la pratique, pas de la perfection.

Mélissa

Comment entraîner ton intuition au quotidien

Tu n'as pas besoin de grands rituels.

Tu peux commencer par des gestes simples :

- ralentir avant une décision importante ;
- observer les réactions de ton corps ;
- noter les ressentis qui reviennent régulièrement ;
- prendre quelques minutes avant de demander l'avis des autres.

L'intuition se développe souvent dans les petits moments du quotidien.

Mélissa

Avant de refermer ce guide...

J'aimerais que tu gardes une chose en tête.

Tu n'as rien à prouver.

Tu n'as rien à forcer.

Ton intuition n'a pas disparu.

Elle est peut-être simplement devenue plus difficile
à entendre.

Chaque fois que tu t'écouteras, tu retrouveras un
peu plus le chemin vers toi-même.

Mélissa

Prêt(e) à aller plus loin ?

Ce guide est un premier pas.
Mais apprendre à faire confiance à ton
intuition demande du temps, de
l'observation et de la régularité.
C'est pour cette raison que j'ai créé
Mon Journal.

Tu y trouveras des pages d'écriture, des
exercices et des temps de réflexion pour
continuer ce travail à ton rythme.

Si ce guide t'a parlé, alors le Journal de
l'Éveil te permettra d'aller encore plus loin
dans cette exploration intérieure.

Mélissa