

Faut-il se fier à son intuition ou à sa réflexion ?

Salut, très chers amis ! Merci de me rejoindre pour ce nouvel épisode du podcast de Français Authentique. Si tu es un adepte de ce podcast, si tu écoutes régulièrement mon podcast et que tu l'apprécies, tu peux me rendre un grand service en laissant 5 étoiles et en le partageant avec tes amis sur n'importe quelle plateforme de podcast. Ça aide évidemment Français Authentique à être découvert puisqu'il y a peu de podcasts, à mon avis, qui sont axés sur l'apprentissage du français et en même temps le développement personnel. Donc je t'invite vraiment à partager ce podcast avec tes amis et je t'en remercie.

Aujourd'hui, je vais chercher à te pousser à réfléchir, un peu comme on l'a fait la semaine dernière dans notre épisode sur... tu l'as peut-être entendu... sur le fait qu'il n'y a pas une seule cause à un événement. Donc je t'invite, si tu l'as pas écouté, à écouter cet épisode de la semaine dernière parce qu'il t'aidera à mieux analyser tes problèmes et agir plus efficacement.

Mais aujourd'hui, on va plutôt poser une question à laquelle il n'y a pas de réponse exacte. Donc je l'ai déjà fait dans le titre de l'épisode hein, la question qu'on se pose, c'est : « Faut-il se fier à son intuition ou à sa réflexion ? » c'est-à-dire « est-il préférable de faire confiance à notre cerveau, à nos pensées, à notre réflexion, ou plutôt à notre intuition, ce qu'on pense, ce qu'on ressent, finalement ? »

L'intuition, elle vient de l'inconscient. C'est inconscient, l'intuition, bien sûr. Et la réflexion, elle vient du conscient. Et en gros, notre cerveau, il fonctionne comme ça. On a une partie consciente, une partie inconsciente. Tout ce qui est conscient, c'est les choses auxquelles on pense, les choses dont on est conscient ; l'inconscient, eh bien on n'y pense pas et on ne se rend même pas compte du fait que notre inconscient travaille.

Mais notre inconscient, il est super puissant hein. C'est lui qui fait fonctionner notre corps. Notre inconscient, c'est lui qui fait battre notre corps au rythme auquel il bat, c'est lui qui envoie le sang dans le corps à la bonne pression, c'est lui qui nous fait respirer, c'est lui qui nous fait digérer, c'est lui qui nettoie nos cellules. L'inconscient fait un travail de titan, un travail extraordinaire que notre conscient, la partie consciente de notre cerveau, ne serait jamais capable de faire en fait.

Donc le conscient, lui, ou la partie consciente, elle est beaucoup plus limitée, mais c'est la seule partie à laquelle on accède directement. On n'accède pas à l'inconscient, par définition, ou pas directement en tout cas. Par contre, on accède à la partie consciente du cerveau. On peut facilement réfléchir et influencer les choses auxquelles on est conscient. Donc on utilise, en tant qu'individu, les deux : la partie consciente et la partie inconsciente.

Bien sûr, en fonction de nos personnalités, on va avoir des préférences. Certains préfèrent utiliser l'inconscient, c'est-à-dire l'intuition ; d'autres préfèrent utiliser la réflexion, le conscient. On est plus à l'aise avec l'un ou plus à l'aise avec l'autre.

Personnellement, je suis beaucoup plus à l'aise avec la deuxième, avec la partie consciente, parce que j'aime beaucoup quand je peux expliquer les choses, quand les choses font sens. Ma femme Céline, elle, elle a plus tendance à être intuitive, à suivre son intuition. Il y en a aucun qui est meilleur que l'autre, les deux sont très bien. C'est comme ça. On ne peut pas choisir vraiment comment on est, mais certaines personnes sont plus intuitives que d'autres.

Et chacun des modes, en fait, a des avantages et des inconvénients. Par exemple, la réflexion, elle a comme gros inconvénient qu'elle est lente. D'ailleurs, j'ai fait un podcast, tu pourras l'écouter, qui est « Je suis un penseur lent » où je t'explique que je pense mais lentement parce que j'ai besoin vraiment de temps pour bien réfléchir, pour bien analyser les situations. Et l'épisode de la semaine dernière dans lequel je te parle du fait qu'il y a souvent plusieurs causes à un problème revient sur ce sujet. La réflexion, c'est lent parce que ça consomme beaucoup d'énergies. Donc c'est lent, ça consomme beaucoup d'énergies et c'est limité en quantité. Ça, ce sont les inconvénients de la réflexion.

Le positif, c'est qu'on obtient des réponses souvent plus abouties et explicables que quand on se base seulement sur l'intuition. Et l'intuition, c'est le contraire. Son inconvénient, c'est qu'on obtient, quand on se base que sur l'intuition, on n'a pas de réponses vraiment claires, on ne peut pas expliquer. D'un point de vue communication, c'est compliqué. Par contre, l'intuition, c'est rapide, donc on peut très rapidement analyser une situation avec l'intuition et ça consomme quasiment pas d'énergie et il y a pas de limite, on l'a vu. Donc voilà, les deux modes ont des avantages et des inconvénients et on peut se poser la question : Quand écouter son intuition ? Quand écouter sa réflexion ?

Et encore une fois, il n'y a pas de réponse absolue. On peut pas dire : il faut être intuitif ou il faut être rationnel, il faut écouter sa raison, mais on peut essayer de trouver le compromis, parce que bien sûr ça va dépendre de notre tendance, mais on ne peut pas dire : « j'utilise tout le temps l'un ou l'autre ». Si j'utilise tout le temps l'intuition, je vais avoir des problèmes. Il y a un moment où mon intuition va me faire avoir de gros gros problèmes. Et si j'utilise toujours ma réflexion, ça ne marchera pas parce que je vais m'épuiser et je n'avancerai pas assez vite.

Donc on peut essayer de bâtir une sorte de modèle logique, donc là c'est de la réflexion, évidemment. Mais par exemple, c'est-à-dire bon, pour les domaines dans lesquels on est très compétent, des choses qu'on a faites souvent. Par exemple, moi j'ai enregistré, je sais pas, niveau vidéo et podcast, je dois être à 2 000 contenus, certainement, peut-être plus encore. Mais quand t'as enregistré 2 000 contenus, tu peux faire confiance à ton intuition

parce que t'as tellement l'habitude de faire quelque chose que ça se fait automatiquement comme un électricien va faire confiance à son intuition, comme un... tu vois, des gens qui ont un métier qui demande de l'expérience ou alors des métiers ou des activités qui demandent de la pratique, là aussi on va pouvoir se baser sur l'intuition. Pour la guitare, le tennis, ces choses-là, je pense pas que Federer il réfléchissait avant de faire ses revers.

Donc on peut se baser sur l'intuition ou utiliser l'intuition pour ces domaines-là dans lesquels on est très compétent ou qui demandent beaucoup de pratiques. Mais pour les sujets complexes, ceux où il faut calculer, par exemple, ceux qui sont liés à l'investissement par exemple financier, ceux qui sont liés à la stratégie d'une entreprise, à la préparation d'un entretien d'embauche, là c'est mieux d'investir dans la réflexion.

Donc l'idée, c'est de se dire : « On va toujours faire un mix des deux, intuition et réflexion » et on peut ajouter un peu de réflexion à l'intuition. Évidemment, on peut combiner, mixer les deux. Par exemple, je te parlais tout à l'heure du fait que j'ai l'habitude d'enregistrer des podcasts et des vidéos, donc ça va être intuitif, mais même si c'est intuitif, je peux très bien ajouter un peu de réflexion, faire des scripts vidéo par exemple ou préparer un plan de podcast. Donc un peu de réflexion, beaucoup d'intuitions, et on peut aussi ajouter de la réflexion à l'intuition, par exemple, quand on veut décider entre deux investissements qui sont bons pour nous. On va dire : « Ben allez, je le sens mieux comme ça, donc je vais suivre mon intuition pour décider lequel je choisis ».

Donc voilà un petit peu ce que je voulais te dire sur le sujet. J'espère que tu as aimé. Je sais que c'est complexe surtout dans une langue étrangère. Là, on est vraiment en train d'aborder, entre la semaine dernière et cette semaine, on a vraiment abordé des sujets très techniques, très complexes, qui poussent à la réflexion. Et si tu arrives à maîtriser ces sujets en français, tu maîtriseras tout, tu pourras parler de n'importe quoi. Donc j'espère t'avoir aidé, j'espère te fournir avec ce podcast des techniques de développement personnel mais t'aider à mieux réfléchir aussi. Donc si tu as apprécié, tu peux mettre 5 étoiles sur ton application de podcast, ça, bien sûr, aide Français Authentique, et tu peux partager avec tes amis.

Merci du fond du cœur. On se retrouve très bientôt. La semaine prochaine, on parlera de combattre nos peurs, donc reste bien connecté au podcast de Français Authentique. À très bientôt. Merci d'avoir été là. Salut !