

Le grand  
guide de  
l'intuition

Les guides  
du  
*Bien-être*

150  
PAGES

NOUVEAU  
Déc. 2025 - Jan.  
Fév. 2026  
N° 01

n° 01 - Déc. 2025 - Jan. - Fév. 2026

# Le grand guide DE l'intuition

## Entre cerveau, cœur et perception

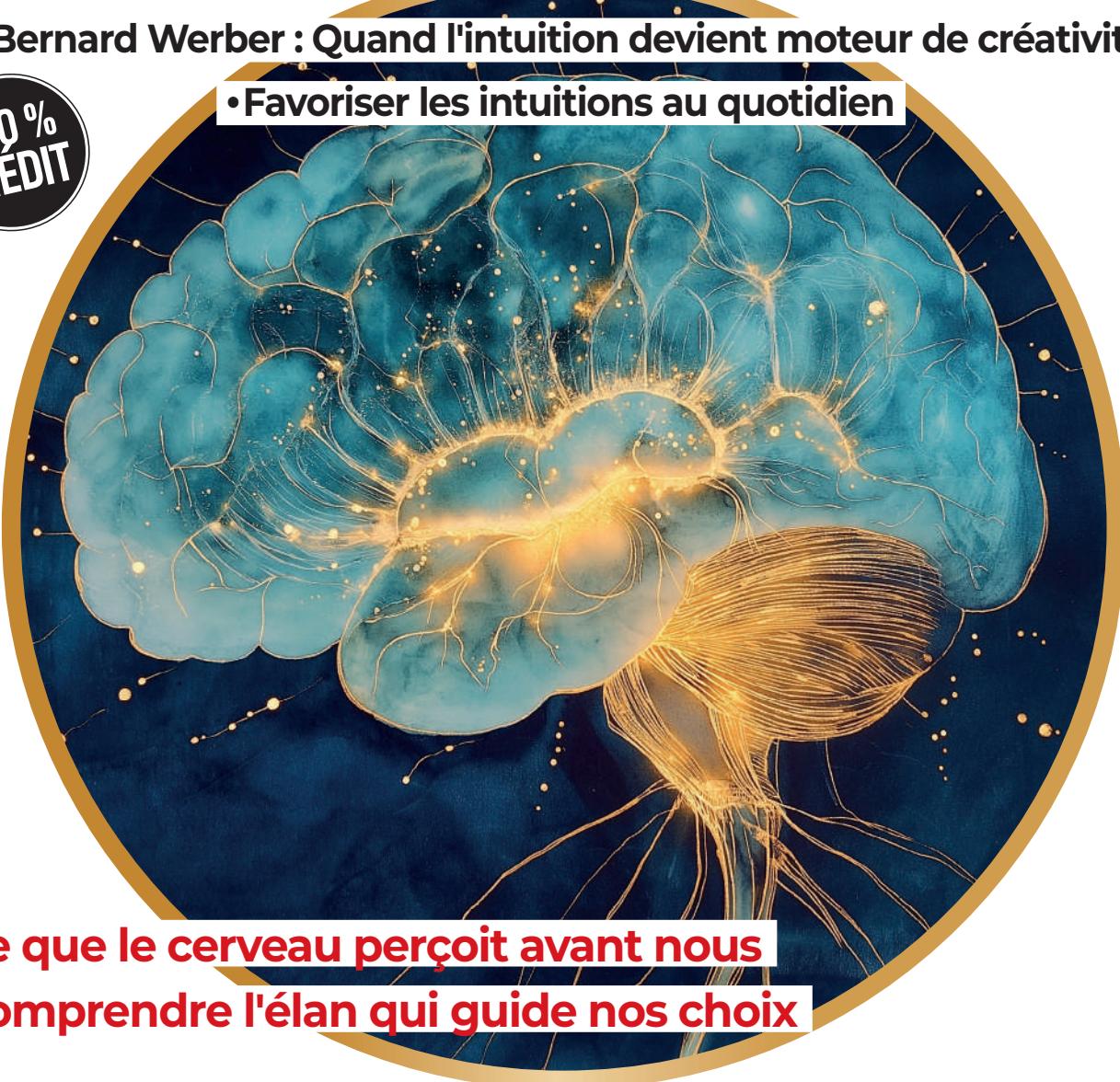
• Sylvie Chokron : Les bases neurobiologiques de l'intuition

• Bernard Werber : Quand l'intuition devient moteur de créativité

• Favoriser les intuitions au quotidien

100 %  
INÉDIT

LE GRAND GUIDE DE L'INTUITION



• Ce que le cerveau perçoit avant nous

• Comprendre l'élan qui guide nos choix

# Nadia **Vadori- Gauthier**



© Tous droits réservés

# « L'intuition, pour moi, est une écoute du subtil, de la beauté cachée au cœur d'un instant. »

*Un corps en mouvement suffit parfois à restituer au monde son âme. Depuis dix ans, Nadia Vadori-Gauthier danse chaque jour une minute. Un geste de poésie, simple en apparence, mais qui est devenu au fil du temps un rituel d'utilité publique : à chaque fois, il fait renaître notre humanité de ses cendres. Chez la chorégraphe et chercheuse en esthétique à l'Université Paris 8, l'intuition est bien plus qu'une inspiration, c'est un mode d'attention, une manière de sentir le monde avant toute réflexion. Par ses danses en composition instantanée, elle relie son univers intérieur au grand dehors, laissant le corps devenir un lieu de pensée et d'écoute. Inscrit au cœur du quotidien, son art touche un ici et maintenant qui ne s'analyse pas mais s'éprouve. Dans cette attention extrême, l'intuition circule, oriente et éclaire. Le travail de Nadia Vadori-Gauthier, nourri de philosophie, d'écologie et de sororité, rappelle que la création naît d'un dialogue constant entre perception et présence. En un accord subtil avec le vivant, le ressenti et la pensée se rejoignent pour laisser advenir ce qui cherche à naître.*

**Y a-t-il eu un moment, une rencontre, une intuition fondatrice qui a orienté votre parcours ?**

Nadia Vadori-Gauthier : J'ai toujours aimé la danse, comme une terre sans laquelle je n'imagine pas la vie. Je suis également sensible aux formes et aux couleurs. Chaque teinte, chaque texture, chaque forme compte. J'ai, avec l'espace et les choses, un dialogue constant et silencieux. Le tout forme pour moi un entrelacs de correspondances vibratoires, perceptives, kinesthésiques et intuitives. C'est depuis ce monde, en immersion et à l'écoute de ses signes, que je vis et travaille.

L'intuition, pour moi, est une écoute du subtil, de la beauté cachée au cœur d'un instant. Elle est légère et fugace, avec une direction claire. Elle invite à la joie, dans la mesure où elle impulse des actions possibles.

Cette façon d'habiter le monde est pour moi innée et donc fondatrice. Elle détermine et oriente mes choix.

**Dans votre travail, le corps prend une dimension très profonde. Quelle place tient l'intuition dans cette intelligence corporelle ?**

Lorsque je danse, ma perception du subtil s'ancre dans ma proprioception, comme si je mettais le monde dans mon corps, dans mes sensations physiques, et que, depuis cet ancrage, je dépliais mon mouvement dans l'espace. C'est alors de cette interconnexion corps-monde, dedans-dehors, que je fais signe : je me fais l'intercesseure d'un jeu de résonances kaléidoscopiques.

Une autre façon de le dire serait que je tisse un jeu de lignes qui interconnectent ceci



*« C'est à l'intérieur de ces moments planifiés que la façon dont je procède s'ancre dans une intuition nécessaire et première. »*

à cela : le proche au lointain, le visible à l'invisible, le passé et le futur au présent... La sorcière écoféministe Starhawk écrit dans *Rêver l'obscur* que « *la magie est le langage des choses* ».

C'est de cette familiarité première avec ce qui m'entoure que me vient, je pense, la nécessité d'art qui est la mienne. J'y trouve un sens à la vie, une connexion profonde et vitale à ce qui déborde la perception : un vide vibrant que les Indiens Tarahumara nomment « *le foyer murmurant de vivre* ». Cette interconnexion avec une vie invisible qui traverse la matière, je la perçois particulièrement dans la nature, lorsqu'il n'y a ni bruits de moteurs, ni voix humaines.

**L'improvisation traverse toutes vos pratiques. Qu'est-ce qu'elle vous apprend sur la création, et plus largement sur la vie ?**

Ma formation initiale, loin de toute improvisation, est la danse classique. Aujourd'hui, j'emploie le mot « composition instantanée » pour décrire ce que je fais. C'est-à-dire que ma danse a une vocation d'écriture, donc de chorégraphie, dans l'instant. C'est aussi une danse située : elle naît de la relation première à un contexte ou à un lieu. À la différence de l'improvisation, que j'utilise davantage pour expérimenter

et travailler des matières, la composition instantanée est sans retour. On ne peut pas refaire une danse.

Ce rapport d'intensité avec l'instant et le contexte m'a rendue plus poreuse à la relation et à l'altérité. Elle implique une sorte de fraternité, de sororité avec l'inconnu, les personnes, les lieux, la nature... et cette alliance engage ma responsabilité. Je me sens partie prenante. Je ne peux plus nier ce qui m'entoure ou me couper des choses. Je suis comme un instrument prêt à traduire en danse ce qu'il capte et qui le traverse.

**Depuis dix ans, vous honorez le rendez-vous de votre projet de performance *Une minute de danse par jour*. Diriez-vous qu'il s'est développée une forme de routine autour de cette expérience, ou qu'elle continue de vous mener sur des chemins inattendus mais toujours justes ?**

La routine, si tant est qu'il y en ait une, réside dans l'implacabilité du protocole : le dispositif et ses exigences techniques. Il va falloir danser pour le jour, pendant une minute. Et cette action quotidienne prendra en moyenne quatre heures, quel que soit mon emploi du temps, mon état de corps et d'esprit ou le contexte.

Il ne s'agit pas de moi, mais d'une adresse à cette époque que nous habitons. C'est comme une tâche que les circonstances ont requise et que je sers. Chaque jour est nouveau ; chaque jour, il me faut tout recommencer entièrement, au point d'émergence de l'instant. Et la vie s'écoule, avec ses changements imperceptibles ou soudains.

Au fil du temps, mon corps conserve une archive sensible et mémorielle de tous ces instants traversés, à la fois d'événements personnels et de l'actualité.

**Vous évoquez parfois des "états de perception différents" vécus à travers la danse. Comment décririez-vous ces états, et changent-ils votre regard sur le monde ?**

J'investis un champ de perception qui ne se limite pas à l'immédiatement donné et au tangible. C'est à partir du corps, ici et maintenant, dans un espace-temps précis, que j'investis intuitivement différentes strates de perception et différentes temporalités. Mes sens sont connectés simultanément à un en-deçà et à un par-delà de ma perception immédiate, comme si je glissais à la fois sous les formes, pour percevoir leurs dynamiques sous-jacentes, et par-delà les formes, vers quelque chose qui les déborde. Parfois, des images me viennent comme des mémoires ou des futurs des lieux, dont j'ignore s'ils sont fictifs ou réels. Mon expérience du monde est essentiellement dynamique, en cela qu'elle s'inscrit dans un devenir danse. C'est par la danse que je fais signe, dans l'avenir, des dynamiques qui me traversent et de ce que je capte ici.

**Les lieux où vous dansez, qu'ils soient naturels ou urbains, semblent participer à votre geste. Comment travaillez-vous avec ce que le lieu vous offre — que ce soit sa lumière, les bruits ambients ou son énergie ?**

Je danse avec les lieux, ou plutôt, je danse les lieux, ce qu'ils me murmurent : la lumière,

les sons, les couleurs, les rythmes, les textures, les dynamiques, les formes, les architectures, les gens, la météo... Je dialogue avec eux.

Tout cela a une grande importance. Je pars du lieu, connectée à mon état de corps, quel qu'il soit. J'écoute dedans-dehors. C'est comme quand on appuie sur le bouton « play » ou « stop » d'une musique. Il y a des points nets, d'entrée et de sortie. Ça commence dans l'instant.

Le travail de traduire en danse ce qui me traverse se fait ensuite à chaque seconde, jusqu'au point de sortie.

**Il y a, dans votre démarche de danseuse et de chorégraphe, une importance essentielle donnée à la relation. En quoi la création contribue-t-elle, selon vous, à retisser ce lien entre les êtres, à réparer quelque chose dans notre manière d'être ensemble en ce monde ?**

La relation est première. C'est pour moi une question fondamentale, qui implique une éthique. L'éthique est le sens selon lequel l'extériorité et l'intérieurité sont liées.

Par exemple : ce qui fait sens pour moi fait aussi sens pour un autre ou pour d'autres ; ce qui est bon pour un autre ou pour d'autres est aussi bon pour moi. Sans réciprocité, propre à une relation vivante, il n'y a pas d'éthique.

La relation véritable, loin du simple rapport entre des choses et des personnes, est un lien réciproque qui engage un devenir.

Le philosophe des sciences Gilbert Simondon a théorisé ces notions. Il prend pour point de départ la cristallisation d'un germe en milieu amorphe qui, pour prendre forme, métabolise son milieu. Puis il décline ce

*«C'est à partir du corps, ici et maintenant, dans un espace-temps précis, que j'investis intuitivement différentes strates de perception et différentes temporalités.»*

processus de devenir à l'individuation de formes vivantes.

Sans relation et sans lien vivant de réciprocité, le monde devient fou : la Terre et les corps sont exploités. Nous avons un besoin vital de relation. L'art nous connecte à nos parts sensibles, aux forces qui les traversent, et à la beauté de ce que nous pouvons ensemble, en deçà et par-delà nos fonctions et nos identités.

**L'intuition a-t-elle une place dans votre vie, au-delà du domaine artistique ?**  
Oui, à chaque instant, à tous les niveaux de mon existence.

**Dans une époque de planification et de maîtrise, l'élan intuitif que vous insufflez à votre art est-il une manière de résister ou de préserver une liberté non négociable ?**

Certainement. Mais cela n'exclut pas, pour moi, la planification et une certaine exigence vis-à-vis de ce que je fais. Simplement, c'est à l'intérieur de ces moments planifiés que la façon dont je procède s'ancre dans une intuition nécessaire et première, au service de la vie, de l'empathie, des liens qui se tissent

et de la création, impliquant des critères techniques d'exigence.

En dehors de mon calendrier de travail, alors oui, je laisse souvent l'intuition guider ce que je choisis de faire, mais tout reste ouvert et je n'ai pas le même objectif de création et de réalisation.

Résister à la labellisation et à l'unification de nos vies, de nos comportements, de nos modes de pensée, et à l'assignation à des profils de consommateurs comme projet global d'existence, est aujourd'hui vital pour nous et pour la Terre.

Comme il est difficile, pour une seule personne, d'agir au niveau systémique, nous pouvons distiller, au jour le jour, des possibilités de lien et d'ouverture qui ne veulent rien pour elles-mêmes, si ce n'est partager un instant. ••

Propos recueillis par Aubry François



