



KEVIN MEUNIER

# GUIDE DU PRATICIEN



WWW.KEVINMEUNIER.COM



Clef n°5

## LE TEST PRÉLIMINAIRE

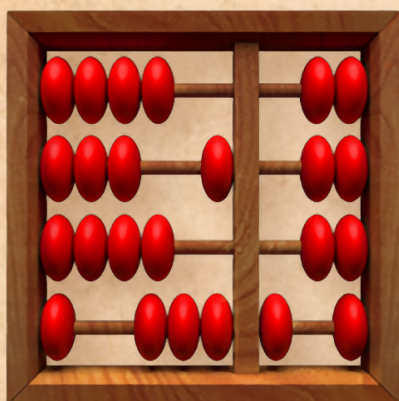
On est vite tenté de passer aux tirages et lectures une fois qu'on a une question en tête. Mais une étape cruciale doit s'interposer avant chaque séance : le test préliminaire. Pour cela, prends ton jeu, et pose une question dont tu connais déjà la réponse. Par exemple : *“Que suis-je en train de faire tout de suite, maintenant ? Comment me sens-je en ce moment ? Est-ce que je suis allé faire les courses hier ?”* En clair, une question dont la réponse te permet d'évaluer la pertinence de ton tirage. Tu tires une carte, une seule, figurant la réponse. Et tu vois si elle te semble coller à la réalité, soit dans sa représentation graphique, soit dans sa signification, son nom, son numéro, tout indice présent sur la carte. S'il te semble que la réponse du jeu tombe à côté de la plaque...c'est que tu as bien fait de faire le test car tu es soit indisponible pour le moment pour tirer les cartes, soit tu dois t'y prendre autrement pour les tirer. Et pour comprendre cela, parlons un instant du cerveau.



Notre cerveau est composé de 3 grands éléments : le cerveau archaïque ou reptilien, le cerveau limbique ou mammalien, et le néocortex. Ce qui nous intéresse ici, c'est le néocortex. Car ce dernier est celui dont on a la représentation populaire la plus fréquente, avec cet amas de tissu plissé, mi-rosé, mi-grisé. Or, tu le sais sans doute déjà, ce cerveau n'est pas unique, mais est constitué de deux hémisphères, deux hémi-cerveaux. La partie droite et la partie gauche. Au cours des dernières décennies, on a beaucoup parlé et vulgarisé les rôles et fonctions de ces deux moitiés de cerveau jusqu'à

parfois tronquer la réalité. Le but de cet ouvrage n'est pas d'en faire un manuel de neurosciences, je vais donc tâcher de rester succinct, au risque moi-même de balafrer quelques éléments de réalité, ce que l'on me pardonnera.

Chaque hémisphère possède “naturellement” des fonctions qui lui sont propres, même si les deux travaillent toujours conjointement. On sait aujourd'hui qu'en cas de problème cérébral (maladie, tumeur, opérations, accident, lésion...), le reste du cerveau peut assurer les tâches qui incombent normalement à une autre zone. Cela provient de la “plasticité cérébrale” qui lui offre une faculté d'adaptation. Néanmoins, de façon globale, notre hémisphère gauche va gérer des tâches qui lui sont propres, et idem pour le droit.



Pour grossir le trait, nous dirons que la moitié gauche du cerveau gèrera ce qui est logique, mathématique, cartésien, rationnel, ce qui se range dans des cases, qui fait appel au raisonnement cause-conséquence, à ce qui est évaluable et comparable. C'est une partie du cerveau qui est peu connectée aux “ressentis”, et plus à ce qu'on appelle le “mental”. Alors que le droit sera davantage artistique, abstrait, intuitif, s'intéressera à ce qui semble, paraît, ce qui s'interprète personnellement, ce qui est capté au dedans et évalué selon une échelle personnelle, individuelle, et non pas absolue. Il sera davantage connecté aux “ressentis” qu'au “mental”.

Si je synthétisais grossièrement, je dirais qu'un des hémisphères s'occupe du “dedans” et l'autre du “dehors”. La réalité est évidemment plus subtile que ça, mais on vulgarise !

Or, quelque chose de fascinant a été découvert dans le fonctionnement du cerveau : le BRAC, “*Brain Rest-Activity Cycle*”, ou “*Cycle de Repos-*



*Activité du Cerveau*” (qu’on pourrait donc appeler le CRAC en français, ce qu’on ne fera pas... pour des raisons évidentes). Ce BRAC, c’est l’observation que, même si les deux hémisphères du cerveau travaillent toujours conjointement, il existe pourtant une “dominance” de l’un sur l’autre de façon suffisamment significative pour nous intéresser. Autrement dit, un de nos hémisphères bosse plus que l’autre. Cela justifie-t-il les tests de personnalité moisissés qui pullulent sur le net promettant de nous révéler si nous sommes “cerveau gauche” ou “cerveau droit” ? Eh bien, pas vraiment. Car il se trouve que cette dominance dont on parle ici n’est pas celle d’une nature profonde, mais d’une phase temporaire.

En effet, durant environ 90 à 120 minutes, un de nos hémisphères domine l’autre. Il travaille plus vite, plus efficacement, et donc nous impose son traitement de l’information comme prioritaire. On aborde alors un fonctionnement plus proche de sa nature que de celui de l’autre. Puis, une fois ce laps de temps fini, la dominance s’inverse, et l’autre prend le relais. Or, il faut savoir que cette alternance n’est pas immédiate. Durant environ 8 à 12 minutes, nous sommes ce que nous appelons couramment “dans le pâté”. Tu vois ce moment où tes yeux écarquillés fixent béatement le crépi du mur du salon pendant que des ballots de paille soufflés par le vent traversent le vide de ton esprit ? Bingo, c’est le moment où ton cerveau est



sur le point d’alterner sa dominance. Les deux hémisphères se mettent momentanément en “sous-régime”, un peu comme lorsqu’on arrête un ordinateur pour le redémarrer au propre. Dans ces moments-là, clairement, on a la sensation de ne plus être aux commandes. Et il est ESSENTIEL de laisser ce temps de repos à notre cerveau. Ce qui me ramène à la clef précédente, concernant la durée de la séance. Mais aussi de la nécessité, si tu es en

pleine lecture et que tu sens ce “redémarrage” de ton cerveau, de lui laisser ce temps de repos. Explique-le à ton client (qui préférera toujours avoir un praticien bien présent et efficace quitte à devoir attendre un peu, plutôt que de se précipiter et avoir des réponses fausses). Lève-toi pour aller lui préparer un thé, sortir quelques gâteaux à grignoter, parler d’autres choses,

juste le temps que ton cerveau se recâble correctement. Puis, quand tu sens que c'est bon, tu peux reprendre ta séance mais... avec un petit changement. Et j'en reviens au début de la clef.

Tu as procédé à ton tirage d'évaluation avant la séance. Et pour cela, tu as dû tirer une carte. Comment l'as-tu choisie ? Il n'y a pas 10 000 façons différentes de tirer une carte ! Soit tu les as étalées et tu as choisi visuellement celle qui t'interpellaient, soit tu les as étalées avant de passer tes mains au-dessus jusqu'à ressentir la bonne, soit tu avais les cartes dans les mains et tu les as brassées avant de sortir celle qui t'interpellaient dans tes sensations, ou encore tu as brassé/coupé ton jeu autant de fois que tu l'as senti nécessaire, puis pris la première qui apparaissait. Dans tous les cas, tu as utilisé une méthode soit "cerveau gauche", soit "cerveau droit".

Si tu choisis tes cartes visuellement, en les étalant et en regardant celle qui interpelle ta vision, généralement, c'est pour des questions de couleur du dos de la carte, de reflet, de position de la carte dans le lot, d'alignement par rapport aux autres. Ce sont des facteurs "externes" à toi. Alors que si tu as pris les cartes grâce à ce que tes sensations physiques te donnaient, par le brassage ou en touchant tes cartes, tu as utilisé des facteurs "internes" pour choisir. Dans le premier cas, c'est ton hémisphère gauche qui était à l'œuvre. Dans le second, c'était le droit.

Et c'est là que tout l'intérêt du test apparaît. Si tu as tiré les cartes, par exemple, en les étalant et en les observant, tu as utilisé une fonction "gauche" de ton cerveau. Si le résultat était concluant, alors c'est que ton cerveau fonctionnait en mode "gauche"



dominant. Si le test n'était pas concluant, change ta manière de tirer et passe sur une modalité "droite", et tu verras que le résultat est différent.

De même, si pendant ta séance, tu tirais les cartes par exemple en les choisissant au toucher, puis que tu as un "coup de mou" en pleine séance, laisse le temps à ton cerveau de redémarrer... puis inverse ta manière de tirer les cartes en utilisant ton observation. Passe d'un facteur de sélection "interne" à un facteur "externe".

Et si jamais, pendant que tu fais ton test préliminaire, tu constates que ni l'un ni l'autre des moyens de choisir tes cartes n'est probant... il est fort probable que cela soit dû au fait que tu es justement en plein milieu d'une "pause de cerveau" et que tu doives attendre une dizaine de minutes avant d'être cérébralement redémarré. Laisse un peu de temps passer, puis teste à nouveau. Et tu verras qu'une des façons de faire se révèle soudainement plus pertinente que l'autre ! Tu sauras alors ta modalité du moment.

Enfin, comme cette alternance cérébrale implique de parfois prendre du temps de pause durant la séance avec tes clients, pense à laisser des marges, du temps vide, entre chacune de tes séances. Et profite de ce temps pour te poser dans ton canapé, les yeux dans le vide, pour permettre à ton cerveau de rebooter de lui-même. Cela lui fera le plus grand bien.