



# Les 5 sens dans la vie relationnelle

R. SABOURIN<sup>1</sup>, A. LE MEUR<sup>2</sup>

1. FONDATRICE DE L'ÉCOLE DES 5 SENS. 2. VICE PRÉSIDENTE DE L'ASSOCIATION POINTS COMMUNS.

RÉSUMÉ/ABSTRACT

Les 5 sens sont les moyens dont nous sommes naturellement pourvus pour nous situer dans notre corps, percevoir le monde environnant et identifier ce qu'il contient par : l'apparence, la texture, l'odeur, la saveur et les sons émis. Être attentif à son corps et être attentif à ses perceptions sont les deux préalables de la communication. Instrumentalisés, les éléments ci-dessus servent, dès les années 80, à élaborer la Pédagogie Sensorielle et fonder l'ÉCOLE DES 5 SENS dont l'action trouve très rapidement une importante audience dans le secteur gériatrique.

**MOTS CLÉS :** Pédagogie Sensorielle – Polysensorialité – Expériences – Présence – Attention – Humain – Efficace – Harmonie – Points communs – Ressemblance – Différence.

### THE 5 SENSES IN RELATIONAL LIFE

The 5 senses constitute the natural means of placing ourselves within our bodies, and perceiving the surrounding world and identifying its components thanks to: appearance, texture, odour, taste and sounds emitted. The prerequisites of communication are two-fold: paying attention to one's body and paying attention to one's perceptions. The above elements have served as a basis since the 1980s in order to develop sensorial pedagogy and found the SCHOOL OF ALL 5 SENSES (ÉCOLE DES 5 SENS), the actions of which have rapidly attracted considerable interest in the geriatric field.

**KEYWORDS:** Sensorial pedagogy – Polysensoriality – Experience – Presence – Attention – Human – Effective – Harmony – Common points – Resemblance – Difference.



Ce qui est novateur dans la Pédagogie Sensorielle, développée et pratiquée depuis les années 80, est le fait de s'en prendre d'emblée à la source première des problèmes: je parle des difficultés relationnelles dont souffre la majorité d'entre nous. Je ne puis, dans le cadre restreint de cet article, exposer le détail des tenants et aboutissants de mes assertions. Je demande donc au lecteur de les entendre avec bienveillance et confiance car elles résultent de quelque 30 années de recherche et de vécu sur le terrain.

Communiquer, se mettre en relation avec les autres, est une nécessité inscrite en chacun de nous. Pour aborder de façon juste notre réflexion sur les 5 sens, accordons, pour commencer, un regard au **développement** et à **l'évolution des espèces** depuis l'apparition de la vie sur terre ainsi qu'au **développement de chaque individu** depuis la fécondation de l'œuf jusqu'à l'état adulte. Et rappelons-nous que **l'ontogénèse répète la phylogénèse**. Dans l'une comme dans l'autre, les ébauches des organes des sens, apparaissent, à partir de la tactilité primordiale, dans l'ordre suivant: Toucher, Odorat, Goût, OÙïe, Vue [1]. Dès avant la naissance, ils servent déjà dans la relation entre l'enfant et la

mère et fournissent au bébé dans le ventre des informations sur le monde extérieur dans lequel il sera appelé à vivre. [2].

En matière relationnelle, tout commence donc par les sensations. C'est en cela que les 5 sens sont les éléments constitutifs de la communication. Ils servent d'antennes, de capteurs d'informations sur le monde extérieur et sur ce que ce monde contient: êtres et choses. Ils recueillent également des informations sur ce qui nous parvient du **dedans**, notre monde intérieur: corps et esprit. Sauf pathologie, nos 5 sens jouent en permanence leur rôle de capteurs. Toutefois, dans le quotidien, la polysensorialité nous échappe. L'audiovisuel domine dans notre environnement. Sur-sollicités que nous sommes par les images et les sons, nous utilisons à l'excès la vue et l'ouïe, au détriment des autres sens (ations). Pourtant, le toucher, l'odorat et le goût interviennent à chaque instant dans notre vie relationnelle et il est grand temps d'en être conscient.

Découvrir comment chacun traite et utilise les informations captées par ses 5 sens est le premier pas sur la voie de toute connaissance sur la communication et les relations humaines. En effet, tout ce que nous exprimons

– verbalement et/ou non verbalement – y compris nos comportements, est déterminé par ce que nous ressentons: les **sensations** dues à nos 5 sens et les sentiments qui s'en suivent. **Nos impressions conditionnent notre expression**. Or, ce que nous manifestons vis-à-vis des autres génère la nature de **leurs** manifestations à notre égard. Voilà pourquoi l'exploration de nos propres 5 sens fournit des atouts pour la vie relationnelle et sa bonne qualité.

Ce qui précède est le schéma général, base des mécanismes de la communication; ils se produisent quotidiennement dans des situations diverses et entre personnes de tous âges.

Dans le cadre particulier de ce colloque, il faut tenir compte des éléments caractéristiques liés à l'âge. L'évolution de la société occidentale a insidieusement secrété une «gérontophobie latente» sous-jacente, aujourd'hui dénommée «âgisme». Ce terme qui permet de lui opposer celui de «jeunisme» nous ramène à certaines réalités de notre condition humaine: l'incontournable conflit des générations et la peur de la mort. Face à des personnes âgées confuses, qui tiennent des propos incohérents et ont des comportements étranges, voire



→ effrayants, chaque nouvelle génération de soignants se trouve confrontée à la même béance. Voici les propos que j'ai entendus pour la première fois en 1984, dans un groupe d'aides-soignantes au cours d'un stage que j'animais : «... les nourrir, les abriter, les tenir propres, leur donner des soins, ne suffit pas. **Il faut leur apporter quelque chose d'autre...** ». « Leur apporter autre chose... ».

Mais quoi?!... La réponse est venue des soignants eux-mêmes qui, un jour, m'ont demandé de concevoir un stage basé sur les 5 sens. Il faut dire que mes programmes comprenaient des exercices attirant l'attention sur les sensations et leurs suites. Je conçus donc un premier stage que j'appelais « La gymnastique des 5 sens ». Il est à l'origine de la Pédagogie Sensorielle et de l'ÉCOLE DES 5 SENS [3] à laquelle l'ASSOCIATION POINTS COMMUNS sert de cadre bien nommé. Car la philosophie de notre démarche est de prendre en compte d'abord les **ressemblances** qui existent entre aidants et aidés : **la nature humaine et ses rouages relationnels**. On construit sur les **ressemblances** en (re) connaissant les différences pour pouvoir les intégrer. Il s'agit de porter un autre regard sur les relations humaines et de les analyser non plus uniquement en termes d'approche intellectuelle et d'efficacité mais aussi en termes de ressentis. La formation de tous ceux qui ont la vocation de s'occuper des autres (relation d'aide) repose le plus souvent sur les différences entre aidants et aidés, les donateurs et les receveurs. Pourtant, c'est bien en accordant la priorité aux ressemblances, que l'on peut fonder l'assise de toute acquisition pratique et technique qui traite de l'humain.

C'est donc avec les soignants et grâce à eux que je me suis lancée dans ma recherche sur la sensorialité et que, au fil du temps, j'ai pu approfondir, développer et affiner la Pédagogie Sensorielle qui a pris racine sur le terrain. Son objectif est d'apprendre à « être là » autrement, en **pleine présence**. Véritablement présent, en dépit des conditionnements et des modes

de communication habituels. **Se recentrer pour acquérir une meilleure qualité de présence à soi et à autrui est essentiel**. Sensibilisé à cette approche, le soignant saura accorder à la personne âgée un regard nouveau qui lui permettra d'aller **la chercher là où elle se trouve**, dans un monde où les codes ont changé, d'entrer dans **sa** présence ou, plus précisément, dans **son mode de présence** et de lui rendre sa dimension d'individu à part entière. Parce que, cachée sous les rideaux de la maladie d'Alzheimer, derrière l'incohérence des propos et des attitudes déviantes, **SA PERSONNE** est toujours là. À nous de l'accueillir lors de ses surprenants retours à elle-même, à ce qu'elle a toujours été, le temps d'une phrase cinglante de vérité, le temps de quelques heures, voire de quelques jours. Moments éblouissants...!

### La démarche

Avant tout, il importe que le soignant se mette au clair avec la relation qu'il a avec lui-même (*Moi en relation avec Moi*) afin de retrouver sa cohérence d'individu – pas forcément « bien dans sa peau » – mais au clair avec ses ressentis, pour traiter les situations génératrices de mal-être. Une meilleure attention vis-à-vis de soi-même développe une meilleure attention vis-à-vis des autres (*Moi en relation avec l'Autre et Moi en relation avec les Autres*). Replonger en soi, c'est retrouver son authenticité. Être présent à soi (dans l'esprit) et en soi (dans son corps), c'est aussi offrir une meilleure qualité de présence à l'autre.

Il aura fallu que l'occasion soit donnée au soignant [4] de gravir cette première marche sur la voie de son accomplissement individuel pour rencontrer le soigné sur le terrain d'une relation de personne à personne. *Relation personnalisée*, à ne pas confondre avec une relation personnelle.

Durant la formation initiale, on

enseigne tellement aux soignants ce qu'ils **doivent faire** qu'ils en arrivent à ne plus **oser faire** ou à oublier ce que, pour la plupart, ils savaient déjà **faire naturellement**. C'est alors que l'efficacité risque de prendre le pas sur le sens de l'humain au bénéfice de la technicité... Ce n'est donc qu'après avoir clarifié leur rapport avec leurs propres ressentis qu'ils pourront régler leur rapport avec la peur et la souffrance du soigné, les approcher sans s'y confondre et rester humains tout en restant efficaces. Pour toute relation d'aide, il faudrait trouver un mot unique qui exprime ces deux valeurs. La Pédagogie Sensorielle permet de mieux comprendre ses propres fonctionnements psychologiques et mentaux.

Plus de 100 protocoles spécifiques sont proposés aux stagiaires pour faire des investigations sur leurs propres 5 sens. Chaque sens sera exploré dans son rapport avec l'environnement, dans son rapport avec soi-même et dans son rapport avec l'autre et les autres. Le climat d'accord mutuel du groupe favorise la mise en évidence des freins qui entravent habituellement la spontanéité. Partant, ces freins se desserrent et on découvre en soi des possibilités insoupçonnées. Volontairement ludiques, les exercices sont accessibles à tous les professionnels et les mènent à retrouver les valeurs essentielles par des moyens simples.

« Ce sont de véritables retrouvailles avec moi-même » constatent la plupart des soignants à l'issue des stages, « cela me servira autant dans ma vie personnelle que dans ma vie professionnelle ».

Cette remontée aux sources leur aura permis de se délester de leurs conditionnements afin d'être humainement efficaces et efficacement humains. ■



### RÉFÉRENCES

- [1] Pour s'en souvenir : TOGOUV. [2] Lire : *Les racines antérieures de la vision, ou les mystères du « voir »* de Ghislaine de Laage In *Cahiers Jungiens de Psychanalyse*, 2004 ; N° 3. [3] <http://www.5sens.com>. [4] Par ex. dans le cadre de la formation continue.