



# Etre vraiment là

## Rencontre dans l'ici et maintenant avec Ramola Sabourin



La Pédagogie Sensorielle, conçue et formalisée par Ramola Sabourin, fondatrice de l'Ecole des 5 sens, est une démarche de recherche sur soi-même basée sur l'observation spontanée de chacun de ses propres fonctionnements intellectuels et psychologiques, ainsi que de la façon dont ils se manifestent dans le quotidien. L'auteur de « Etre vraiment là... », qui vient de sortir aux éditions Le Souffle d'Or, nous en dit plus dans ce qui suit...

### 1 De prime abord, pouvez-vous expliquer, en quelques mots, la pédagogie sensorielle à nos lecteurs ?

L'investigation par les 5 sens permet une saisie rapide et profonde des données de la communication et des relations humaines et entérine l'efficacité des savoirs acquis intellectuellement en matière de sciences humaines. Cette démarche s'exerce dans tous les domaines de la vie personnelle et professionnelle. Elle permet de :

- préciser et (re)connaître les schémas des fonctionnements intellectuels et psychologiques qui sont les siens
- être capable de prendre en compte l'articulation entre l'intuition et le raisonnement
- faciliter la prise de décision, gérer le stress, traiter les conflits,...

Pour mettre en évidence le rôle des 5 sens dans la communication et leur impact sur la qualité des échanges, la Pédagogie sensorielle s'adresse à des groupes de personnes impliquées dans le domaine de la relation d'aide à titre professionnel et/ou personnel (familial).

Toute relation d'aide repose essentiellement sur la communication entre l'« aidant » et l'« aidé » et sur la qualité de leur relation. La majorité de la population est concernée de par le double rôle imposé,

d'une part, à la génération de parents adultes face à leurs enfants et adolescents et, d'autre part, à la génération des parents âgés face à leurs enfants adultes. Les 5 sens sont les outils premiers, innés, de la communication. Ce sont des outils précieux et plus encore dans la communication non verbale qui repose sur les ressentis plus que sur l'intellect. La formation de tous ceux qui ont la vocation de s'occuper des autres a toujours été fondée sur les différences entre les « aidants » et les « aidés ». La Pédagogie Sensorielle s'attache à prendre en compte les ressemblances qui existent entre l'« aidant » et l'« aidé » : la nature humaine et ses rouages relationnels de fond. On construit sur les ressemblances en reconnaissant les différences et en intégrant leurs apports.

### 2 Le livre paraît théorique, mais en lisant, on se rend compte à quel point il est important de bien comprendre la logique et la complexité de la machine corps qu'on habite pour mieux y habiter. Quelle est l'histoire de ce livre ? Quel cheminement vous a amené à écrire ?

Je suppose que cela remonte à ma petite enfance. « Mange avec du pain !... » me di-

sait-on à table. « Non, je ne veux pas. Avec du pain, c'est moins bon » répondais-je. Je voulais sentir pleinement le goût de ce que je mangeais sans qu'il soit caché par la présence du pain dans ma bouche.

Aujourd'hui, avec le recul, je me rends compte que j'ai toujours été très attentive à mes ressentis. C'est ainsi qu'est née la Pédagogie Sensorielle. L'objectif de ce livre est de partager et de diffuser mes découvertes avec un large public, non pas théoriquement mais par le biais d'exercices pratiques. Cet ouvrage est l'occasion de faire connaître à un maximum de gens la nécessité de clarté avec soi-même : tout ce qui est relationnel commence par la relation « moi-moi », par la Pleine Présence à soi-même (dans son esprit) et en soi-même (dans son corps). Il s'agit de porter un regard différent sur les relations humaines et de les analyser non plus uniquement en termes de compréhension et d'approche intellectuelle, mais à l'aide des ressentis. De la sorte, on met en place la base indispensable à toute acquisition pratique et technique qui traite de l'humain.

### 3 Vous écrivez : "Plus nous laissons nos sens fonctionner passivement, moins nous prenons conscience des informations venant de l'environnement, parfois à notre insu...". Nous vivons dans un monde trop bruyant, avec beaucoup trop d'enseignes, de marques, de lumières ? Qu'est-ce que vous en pensez ?

"Choisir, c'est moins éliminer, qu'éliminer". Cet adage désabusé illustre parfaitement le mécanisme de la sélection que nos 5 sens opèrent la plupart du temps. En effet, nous ne captions pas tout le temps tout ce qui se produit autour de nous et c'est tant mieux, car notre équilibre serait en danger. Ce qui est regrettable, c'est que cette sélection s'opère à notre insu selon des critères qui nous sont personnels mais qui nous échappent. Chacun filtre les informations détectées par ses 5 sens à travers une grille qui lui est propre. De plus, ce ne sont pas forcément les mêmes informations qui sont retenues par les uns et par les autres...

Nous venons de démonter l'un des mécanismes qui handicapent gravement la communication : la sélectivité que nous laissons s'exercer à notre insu.

• Attention aux impressions (ce que nous recevons à partir de nos 5 sens) qui détermineront notre expression (ce que nous

allons faire et dire).

• Attention à la sélection qui s'opère malgré nous et qu'il faut essayer de cerner afin "d'éliminer" et "d'éliminer" à bon escient parmi les informations.

• Attention à soi. Attention à ce qui se passe autour.

J'ajouterai le mot vigilance, car la communication ne se fait pas dans le ronron soporifique de la routine.

### 4 Vous dites que la pleine présence est un préalable à la pleine conscience. Pouvez-vous développer ?

La pleine présence est LE préalable à la pleine conscience car l'ancrage en soi-même ne peut s'effectuer qu'en faisant le point sur ce que ressent son corps dans la succession des « ici et maintenant » dont l'enchaînement est la définition même du temps qui s'écoule. Le concept de pleine conscience, issu du bouddhisme, s'est répandu en Occident à partir des années 70 pour devenir un outil thérapeutique. La pleine présence enseignée à l'Ecole des 5 sens tend à développer l'authenticité et la cohérence dans la relation à soi-même, à l'autre et aux autres dans le but d'améliorer la communication entre individus. Des exercices sont proposés pour réapprendre à regarder ce que nous voyons, à savoir écouter ce que nous entendons, à être capable de déterminer ce que nous dégustons, flairons et touchons. Tous les éléments qui précèdent nourrissent la sensation de soi et mènent à l'« attention juste » indispensable pour atteindre la pleine conscience.

### 5 Ce n'est pas un livre de recettes pour les formateurs en pédagogie sensorielle dites-vous, mais un DO IT YOURSELF... Pouvez-vous développer ?

Le point fort de ce livre est qu'il s'ancre dans le concret, l'expérience de chacun. C'est un ouvrage essentiellement pratique. De notre point de vue, la pratique précède la théorie et, littéralement, la secrète. Les exercices sont des révélateurs qui permettent à chacun de mieux connaître ses propres fonctionnements psychologiques et intellectuels et de clarifier ses ressentis. Ce sont des métaphores des « choses de la vie », vécues au quotidien. A partir de l'expérimentation, chacun découvre ou redécouvre, au rythme qui lui est propre, la façon dont il se comporte et en tire ses propres conclusions. Pour y parvenir, nous proposons des exer-

cices simples, véhicules d'un véritable voyage dans le temps et dans l'espace intérieur et qui permettent de rétablir la coopération, gauchie, depuis des siècles dans notre civilisation occidentale, entre les deux hémisphères cérébraux. Ce sont des moyens qui permettent de traiter des sujets sérieux, voire graves, de façon ludique. Leur grand intérêt est de faire découvrir aux participants par eux-mêmes, ce qu'on aurait pu leur dire en théorisant, d'où l'impératif de guider très finement les verbalisations pour induire leurs significations.

### 6 En définitive, les techniques que vous évoquez permettent de mieux s'ancrer dans le corps ? Mieux communiquer ? Mieux être là ? Mieux être tout court ?

Un petit conseil ou technique facile à proposer à nos lecteurs ?

Comme le disait Montaigne dans ses Essais « Quand je danse, je danse; quand je dors, je dors ». Il ajoute que, lorsqu'il se promène dans la nature et que des préoccupations envahissent son esprit, il prend soin de ramener ses pensées sur ce qu'il est en train de vivre à l'instant même.

Du bon sens ?!... Et pourtant, ce n'est pas si simple car, souvent à notre insu, nous sommes envahis par des pensées parasites qui n'ont pourtant rien à voir avec ce que nous vivons au moment précis. Nous nous éloignons de nous-mêmes.... Pour nous retrouver, il faut être vigilant. Pour nous recentrer, il faut utiliser ces outils que sont nos 5 sens pour glaner dans l'ici et maintenant les informations qui viennent de l'extérieur et de l'intérieur de notre corps. Quel meilleur conseil à donner au lecteur que d'être attentif au monde, toutes antennes dehors, vraiment là par tous ses sens éveillés.

Prenez des rendez-vous avec vous-mêmes !... Le propos de ce livre est bien de faciliter ces retrouvailles.

