

Les sens, notre lien avec le monde

Selon Romola Sabourin, fondatrice de l'école des 5 sens, nos sens sont nos canaux de communication non seulement avec notre environnement, mais aussi avec notre vie intérieure.

Toucher, odorat, goût, vue, ouïe... Grâce à ces merveilleux outils, nous sommes ouverts sur le monde qui nous entoure. Prêts à la rencontre avec un beau paysage comme avec notre prochain, au plaisir de goûter un plat délicat comme à celui de respirer le parfum d'une rose ou de se laisser bercer par le bruit de la mer. Certains neurophysiologistes considèrent que le nombre de nos sens ne se limite pas à 5. Il faudrait, par exemple, y ajouter : la sensation de soi (perception globale de son corps), la sensation de la douleur (nociceptivité), ... auparavant attribuées au sens tactile.



Romola Sabourin

Fondatrice de l'École des 5 sens, auteure de 'Les 5 sens dans la vie relationnelle' (éd. Le Souffle d'Or)

Construire notre pensée

Ces capacités se construisent dès la vie in utero. Ainsi, dans l'utérus maternel, le bébé reçoit des sensations qui naissent et s'affinent au fur et à mesure que se forment les organes sensoriels.

Il naît donc déjà avec les marques d'expériences vécues corporellement. Ces expériences s'enrichissent bien sûr dès la naissance, avec l'arrivée dans un environnement plein de stimuli, et les premières interactions avec un autre être séparé de lui. Ainsi à mesure de ses expérimentations, des traces qu'elles laissent dans son cerveau, il va se forger des représentations du monde. La maman par exemple, avant de représenter une personne à part entière appelée Maman, est d'abord un ensemble de sensations : l'odeur du lait, la faim apaisée, les bras qui portent, la chaleur du giron, la voix qui berce, etc. C'est donc à partir du corps, et des messages qu'il reçoit de l'extérieur, comme de l'intérieur, que se construit notre pensée.

Affiner notre Pleine Présence

Notre appareil sensoriel nous met en connexion avec nous-mêmes, avec l'autre et avec les autres. Être présent

dans la sensation, ici et maintenant, c'est d'abord et avant tout se sentir vivant, c'est ce qui ancre notre sentiment d'être, tout simplement, et c'est déjà si important ! Cette présence permet aussi de nous rendre compte comment notre cerveau, par décodage, classement, association, transforme cette sensation en une perception puis une émotion et/ou une réflexion. Ainsi nous pouvons mieux comprendre nos propres mécanismes. Par exemple, devant une personne qui m'agace d'emblée, sans que je sache pourquoi, je peux me demander « Et si ce n'était pas ce qu'elle est, mais son parfum trop lourd ("je ne peux pas la sentir") ou sa voix aigüe qui m'agresse ? Dans ce cas, comment puis-je me décaler pour l'accueillir et la regarder autrement ? »

Tout au long de la vie, affiner ses sens ouvre donc sur une autre façon d'être au monde : plus conscient, plus pleinement « là ».

SUVEZ-NOUS



/MedioplanetBelgium



@MedioplanetBE



Medioplanet Belgium



Medioplanetbe



Medioplanet Belgium