

CHAPITRE 5

Les sens

Il peut sembler paradoxal de prôner un éveil des sens dans une société qui les surstimule en permanence : 20 mégabits d'informations (l'équivalent de deux minutes de vidéo) bombardent notre cerveau chaque seconde ! Nous ne sommes pourtant capables d'en percevoir qu'1 % environ : une sélection plus ou moins consciente s'opère et participe à la « personnalisation » de notre univers. Sachant cela, n'aurions-nous pas intérêt à nous mettre au tri sélectif afin d'améliorer notre « vision » du monde et notre connaissance de nous-même et de notre environnement ?

Notre mode de vie privilégie les activités intellectuelles au détriment des activités physiques. Certains d'entre nous, tellement accaparés par l'extérieur, en finissent par oublier qu'ils ont un corps. Nous écoutons rarement les messages que celui-ci tente de nous envoyer. De fait, certains sens sont effectivement surstimulés (l'ouïe et la vue), tandis que d'autres sont un peu oubliés, voire tabous. Le toucher est ainsi le sens le moins utilisé, car trop souvent associé à la sexualité. Toutes les études s'accordent aujourd'hui à dire qu'il est pourtant essentiel au développement, et l'on prend souvent l'exemple des bébés prématurés. Le massage, de par la passivité qu'il impose, nous rééquilibre. Il nous permet en fait de tourner tous nos sens vers l'intérieur, ce qui apaise et tranquillise notre système nerveux et nous permet de retrouver l'unité et la conscience de nous-même. En étant massé, on assiste à une redécouverte du corps, qui est la base de la reconnection à soi-même (ressenti, émotions) et à la réalité. Il devient alors possible de faire connaissance avec notre vrai « moi », souvent étouffé ou dissimulé par l'éducation, les interdits.

De plus, le corps est le lieu de résonance des émotions et des pensées, le « véhicule » qui permet à l'âme de s'exprimer. Raison de plus pour le chouchouter !

L'intérêt de développer les sens – en ne se contentant pas d'un afflux de stimuli – est que cela va nous aider à lutter contre le stress, simplement en changeant notre perception d'une situation, car c'est souvent notre filtre qui rend une situation difficile ou stressante. Vous avez sans doute déjà fait l'expérience de demander à un enfant qui s'est fait mal de regarder en l'air : « Oh ! regarde, le bobo s'envole ! » Son attention est détournée et il en oublie aussitôt sa douleur. Simulait-il ? Non, il avait effectivement mal. Simplement, en détournant son attention, vous l'avez fait changer de perspective sensorielle, et donc d'émotion.

Des études ont ainsi montré que des enfants ayant visionné un dessin animé pendant deux à trois minutes avant une piqûre ont ressenti la douleur due à l'injection trois fois moins vivement que des enfants attendant cette piqûre sans aucune distraction.

Si vous transpirez du fait d'une chaleur excessive, concentrez-vous sur la caresse du vent sur votre corps. Vous constaterez que, bien que la température n'a pas baissé, vous aurez moins chaud et transpirerez moins. Dans le même ordre d'idées, lors d'une situation stressante, concentrez-vous sur le contact de vos pieds avec le sol.

Tout cela pour dire que, quelles que soient les circonstances, changer de perception ou de perspective sensorielle est le meilleur moyen de contrôler nos émotions. Enfin, sachez que la souplesse acquise par une gymnastique des sens sera une arme supplémentaire pour mieux supporter les agressions sensorielles de l'environnement.

Prêter attention à ce que disent nos sens, c'est vivre pleinement, ici et maintenant, sans pour autant réprimer les inévitables intrusions de la pensée, de la mémoire et de l'imagination. Notre conscience ne peut être dirigée vers deux cibles en même temps. Se concentrer sur le ressenti du corps est un moyen efficace pour couper court à la «gamberge mentale» dont nous sommes tous, peu ou prou, victimes.

«L'attention portée à ce que l'on ressent apaise ce qu'il y a de convulsif dans notre pensée, de sorte que le mental se libère et devient disponible à sa fonction de perception. Quand on éteint la radio du mental, tout le reste peut prendre vie.»

Charles V. W. Brooks¹

1. In Charles V. W. BROOKS, *Sensory Awareness: the Rediscovery of Experiencing*, Ross-Erikson, 1983.

1

Le massage, c'est le pied !

5 à 15 minutes

Bienfaits

Connaître et apprécier son corps par le toucher est un facteur très important de l'acceptation de soi. Le massage détend et redonne de la vitalité à la fois. Le massage des pieds, quant à lui, détend plus que celui de n'importe quelle autre zone corporelle (sauf peut-être la tête), car le pied est l'une des parties les plus innervées du corps : pas moins de 7 200 extrémités nerveuses ! Il améliore la circulation sanguine et entraîne un soulagement notable de la fatigue des jambes. On dit aussi qu'il libérerait des hormones bloquant la transmission de la douleur, comme par le mécanisme de l'acupuncture. En résumé, vous avez mal aux jambes, au dos, au ventre, vous êtes fatigué. **MASSEZ VOS PIEDS !** La variante est un remède radical pour le phénomène de jambes lourdes et douloureuses en fin de journée.

COMMENT FAIRE ?

- 1 Assis au sol, saisissez l'un de vos pieds par la cheville que vous posez sur le sol ou sur votre autre jambe.
- 2 Avec les deux mains, vous effectuez des caresses assez énergiques sur toute la surface du pied, dessus et dessous, comme pour le chauffer.
- 3 Vos deux pouces vont maintenant effectuer des mouvements circulaires assez appuyés sur la plante du pied, du talon jusqu'aux orteils. N'hésitez pas à insister sur les zones plus douloureuses, donc plus tendues. Adaptez la pression en fonction de ce qui vous fait du bien. Vous faites les mouvements avec lenteur, en respirant profondément et en étant à l'écoute des sensations sous vos mains.
- 4 Massez les orteils un à un, puis étirez-les délicatement.
- 5 Glissez le bout de vos doigts entre les petits os que vous sentez sur le dessus et le dessous du pied et explorez leurs contours.