

Sophromnésie et olfactothérapie

Savoir utiliser les odeurs en sophromnésie

Gilles Pentecôte

Le sens de l'odorat ramène très facilement des mémoires, et peut donc s'associer, non seulement à une guidance de sophromnésie positive, mais aussi à un chemin de résilience sur des souvenirs difficiles.

Théorie : l'atelier commence par expliquer le principe d'un accompagnement avec la technique du « rêve éveillé libre », ou semi-dirigé, avec un autre sens (on peut commencer par le sens du toucher ou du son).

Pratique : chacun s'entraîne à la technique en binôme pour commencer à la maîtriser, nous pratiquons avec un dialogue intra-sophronique.

Théorie : nous continuons en utilisant des odeurs simples, qui sont choisies de façon délibérée pour faire émerger des souvenirs « positifs », type feuilles de basilic, persil, odeurs de tomate fraîche, de fruit, etc. Nous vérifions alors que les odeurs viennent se ressentir dans le corps (odeurs de tête, de cœur, de corps, voire même ailleurs), et nous repérons comment nous pouvons, en orientant notre attention dans notre corps, sentir les odeurs différemment à *partir du corps*.

Pratique : nous nous entraînons en binômes pour expérimenter ce phénomène.

Théorie sur les huiles essentielles : la façon de les utiliser en olfactothérapie, les odeurs fines et les lourdes, les contre-indications, les huiles « sacrées » utilisées pour la résilience, et nous partons pour ceux qui le veulent dans ce domaine réellement thérapeutique. La guidance du sophrologue est minimaliste, la posture très phénoménologique.

Pratique, toujours en binômes.

Le principe est que généralement l'huile « sacrée », a tendance à aller résonner avec une partie du corps qui a été en souffrance dans la vie. Et ce sont les molécules lourdes qui provoquent ça. L'événement qui correspond arrive ainsi à la conscience, et se manifeste alors souvent par une posture corporelle visible par le thérapeute. La description intrasophronique se réalise, pas toujours confortable.

Le sophrologue propose alors un « reset », un retour ici et maintenant, il suggère à son client de modifier sa posture (ce qui va déjà favoriser l'apparition d'un autre souvenir), sa respiration, et va lui demander – s'il le souhaite – de retourner vers la même odeur avec un autre regard, ou plutôt à partir d'une autre région du corps que celle qui a amené le souvenir difficile. Et c'est avec cette nouvelles posture psychique que les molécules légères vont être perçues, et de nouvelles images ou un nouveau souvenir arrive alors à la conscience. Et ce qui se présente alors est – dans la plupart des cas – résiliant par rapport au premier.

S'en suit bien sûr un échange post sophronique et éventuellement un ancrage de ce qui a été réalisé dans la séance.

Cette journée est d'autant plus profitable pour les sophrologues qui ont déjà une bonne expérience professionnelle.

NB : cet atelier n'est pas indiqué en cas de deuil récent, d'épuisement ou de dépression.