

## ■ INTRODUCTION

Impalpables, insaisissables et invisibles, les odeurs intriguent. Leur univers fascine, envoûte ou dégoûte mais ne laisse jamais indifférent. Malgré tout, l'odorat est un sens souvent peu maîtrisé, faute d'être éduqué.

Cet ouvrage vous propose un voyage olfactif, au cours duquel vous deviendrez de plus en plus sensible à l'univers foisonnant des odeurs. Pour éveiller son nez, nul besoin de se déplacer : partout les effluves chargés de senteurs nous environnent, en chaque instant nous les captions à notre insu et souvent elles déclenchent des réactions émotionnelles d'une profondeur inégalée.

Apprendre à maîtriser son odorat permet de prendre conscience de ces multiples sources d'odeurs, de savoir les identifier et d'apprécier en connaisseur la richesse du monde olfactif qui nous entoure. Cela permet aussi de mieux comprendre leur lien si ténu avec notre mémoire et nos émotions.

Entamer ce voyage, c'est plonger dans un univers plein d'intensité et de densité, c'est s'offrir la possibilité d'enrichir sa vie d'une dimension sensorielle nouvelle. Mieux connaître ses préférences olfactives permet, *in fine*, de mieux se connaître, de mieux maîtriser ce pouvoir extraordinaire des odeurs qui, étroitement liées à notre mémoire intime, font resurgir à l'improviste un passé enfoui et des émotions que l'on croyait oubliées.

Comment l'odorat, sens de l'essentiel, permet-il un chemin vers soi ? Cela nous est apparu clairement au cours de plusieurs expériences menées auprès de publics variés. Tout d'abord, les ateliers olfactifs animés pour la

maison Thierry Mugler (auprès du grand public et autour de thématiques comme l'odorat, les parfums de thé ou de décoration...), ont montré que le lien odeurs – émotions était méconnu et passionnait les non initiés. Ensuite, la collaboration avec Jonathan Mueller, neuropsychiatre de San Francisco<sup>1</sup>, a montré combien les préférences olfactives d'un adulte étaient liées à son histoire personnelle. Enfin et surtout, les ateliers olfactifs mis en place en 2000 par le CEW et l'hôpital de Garches<sup>2</sup> ont montré que les odeurs avaient le pouvoir de faire resurgir à la conscience des pans entiers de la mémoire oubliée. Menés auprès de patients victimes de traumatismes crâniens ou d'accidents vasculaires cérébraux, et atteints de troubles de la mémoire ou du langage, ces ateliers olfactifs ont mis en avant le rôle central que peuvent jouer les odeurs lorsque la conscience ne dispose plus de moyens pour s'exprimer pleinement.

Ce livre est donc né d'une rencontre improbable, celle des senteurs, univers du plaisir et de la légèreté indispensables à la vie, avec l'hôpital, univers de la souffrance et du renoncement. De cette expérience, auprès de malades chez qui l'odorat devient sens de la renaissance, est né le désir de donner des clés au grand public pour aborder les odeurs et les enjeux de l'odorat, un sens immatériel mais d'une puissance redoutable.

Comment retrouver le chemin de ce trésor sensoriel ignoré ? Comment apprivoiser notre nez, un organe souvent endormi faute d'être éduqué ? Comment décrypter les odeurs, invisibles et impalpables ? Comment parvenir à partager nos expériences olfactives alors que nous avons tant de mal à nommer et à qualifier les odeurs ?

---

1. Jonathan Mueller est par ailleurs membre d'honneur de la Société française des parfumeurs.

2. Les ateliers ont été lancés par l'association CEW (*Cosmetic Executive Women*) et initiés par Marie-France Archambault, en collaboration avec le professeur Bussel qui dirige alors le service de rééducation neurologique des traumatisés crâniens de l'hôpital de Garches.

Nous vous convions dans un premier temps à vous familiariser avec les odeurs et le fonctionnement de l'odorat à travers une galerie de portraits sensibles, des témoignages inédits de patients dont le nez devient l'outil pour sortir des troubles de l'éveil, du langage ou de la mémoire. Une alternance de vécu et de théorie rythme la lecture et permet de comprendre *in vivo* le processus central de l'olfaction. Les deuxième et troisième parties de l'ouvrage proposent une approche pratique et concrète de l'olfaction, dans laquelle vous pourrez vous approprier ce sens souvent mal maîtrisé : reconnaître les odeurs de votre environnement, savoir les distinguer et les nommer, choisir un parfum, sélectionner un produit d'ambiance ou encore cuisiner avec les odeurs...