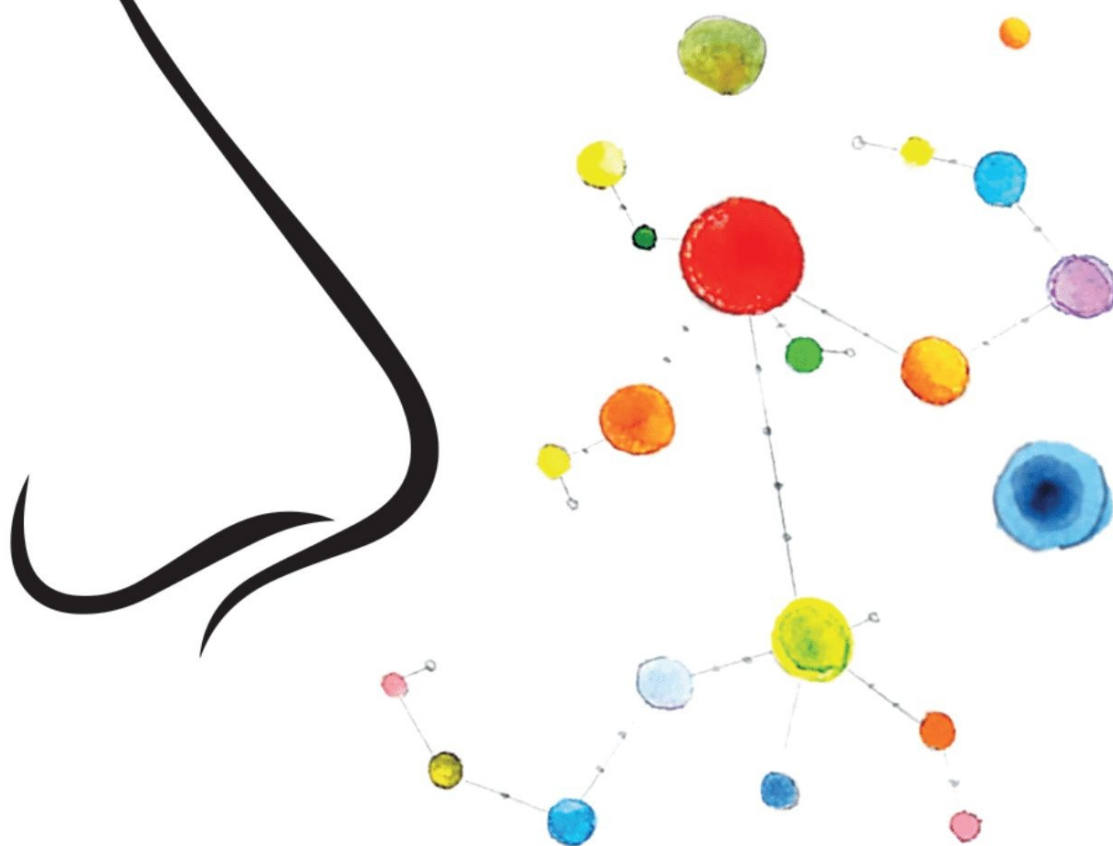


À LA RECHERCHE DU SENS PERDU



*Apprivoiser les émotions
en exerçant son odorat*

Fanny Guillaumat

À la recherche
du sens perdu

Apprivoiser les émotions en exerçant son odorat

© Fanny Guillaumat, 2023

ISBN numérique : 979-10-405-3399-3

Librinova”

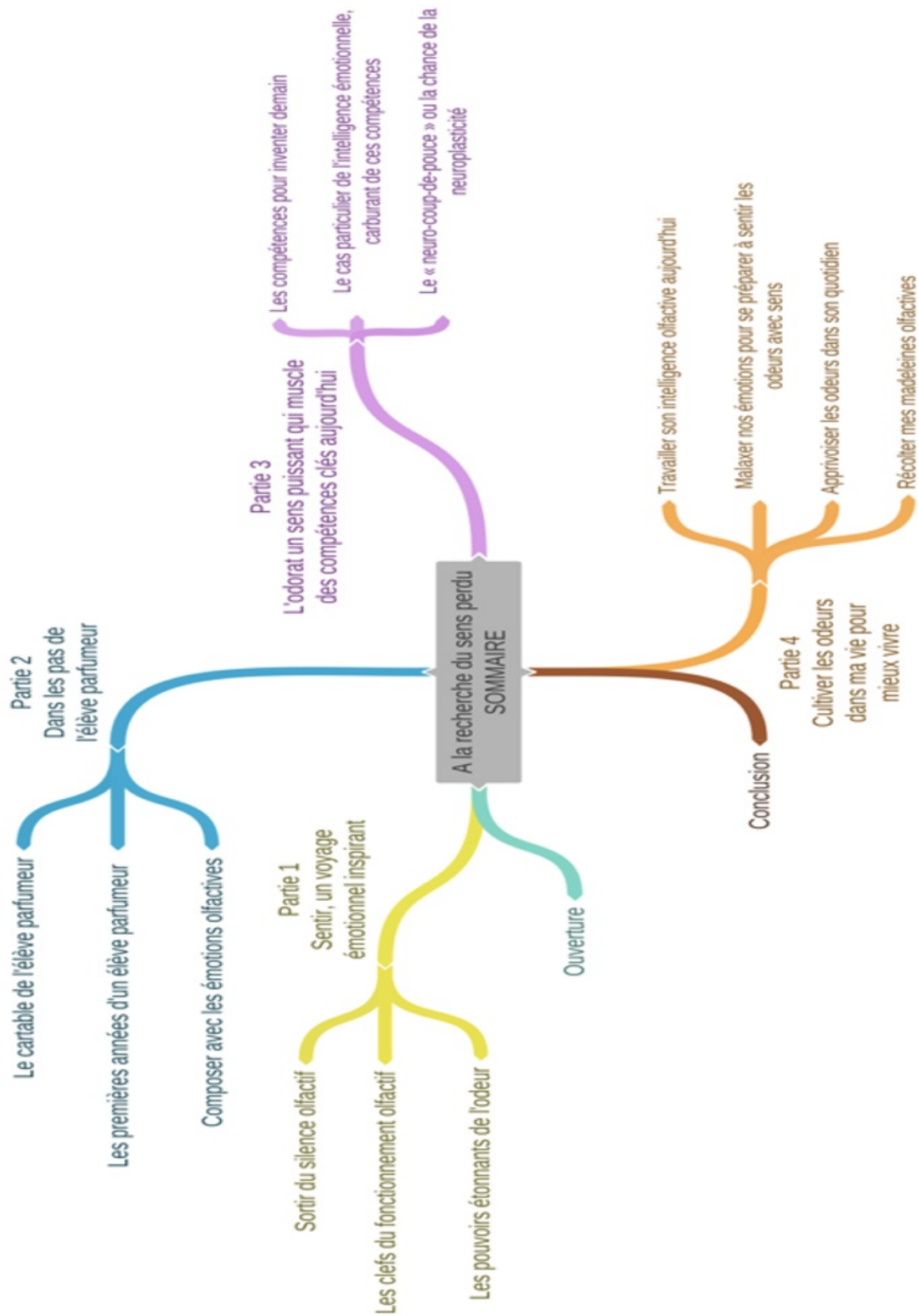
www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*« La source la plus ancienne de notre vie émotionnelle
se situe dans l'odorat. »*

Daniel Goleman, *L'Intelligence émotionnelle*

Structure du livre en carte mentale



Avant-propos

La première version de ce livre a été achevée juste avant que les mots *pangolin* et *anosmie*, jusqu'alors inconnus du grand public, soient brusquement quotidiennement utilisés dans les médias. La question des émotions avait déjà fait son entrée en entreprise au travers des *Chiefs Happiness Officers* devenus depuis légion, dédouanant les dirigeants d'un véritable questionnement sur la prise en compte de la dimension émotionnelle dans leur management (un babyfoot apparaissant comme le solvant providentiel pour ce sparadrap collant que constituent « les émotions à gérer au sein de l'entreprise » et dont ils avaient souvent du mal à se défaire).

Certains éditeurs ont été très enthousiastes à l'idée de ce lien nouveau que je dessinais entre Intelligence émotionnelle (IE) et Odorat, me demandant de gommer toute référence à l'entreprise afin de m'adresser à un plus large public tout autant concerné et candidat au bénéfice d'une meilleure intelligence émotionnelle de leur vie. Tout cela se comprend et semble très légitime.

Pour autant, mon besoin d'explorer ce lien entre IE et Odorat est bien né en entreprise où chaque jour, j'ai eu le plaisir de profiter d'une somme incroyable de compétences techniques, parfois même très pointues de la part de mes *co-laborateurs* mais aussi, où je faisais quotidiennement l'expérience de ce que je sentais être pour le moins une idée fausse du seul traitement possible des émotions en entreprise. Il visait leur élimination pure et simple, la seule émotion politiquement acceptable devenant le Happy (s'érigeant même à la longue en tyrannie) ! Cela me semblait d'autant plus curieux que le matériau brut et le produit fini des entreprises que j'ai eu la chance d'arpenter (principalement dans les cosmétiques et le parfum) étaient précisément, pourrait-on dire, une

forme esthétisée de l'émotion.

Je comprends bien néanmoins que l'on ne peut pas se défaire en un jour de ces biais cartésiens et patriarcaux qui régissent l'entreprise et la société depuis plusieurs siècles. Malheureusement, ces biais refoulent purement et simplement les émotions (hors Happy et jadis, une colère autoritaire et virile), comme si, uniquement symboles d'une faiblesse à dissimuler, elles constituaient une véritable menace pour la bonne marche de l'entreprise vers la performance économique nécessaire à sa survie (ou pour la société). Or nous arrivons clairement aux limites d'un tel modèle de gestion dans un monde qui mute aussi rapidement et profondément. À ne pas vouloir affronter la réalité complexe à laquelle les émotions des protagonistes appartiennent, nous nous laissons déborder par elles et plus encore, nous ne tirons pas parti de la formidable ressource de compréhension et d'adaptation/ d'innovation qu'elles constituent depuis les origines.

Je suis aujourd'hui très reconnaissante au progrès des neurosciences qui permettent d'abolir certaines fausses croyances quant à la suprématie de la seule Raison sur les émotions et de réhabiliter leurs rôles dans la notion de performance. Intelligemment gérées au lieu d'être subies, les émotions peuvent et doivent jouer leur partition singulière dans la recherche innovante de l'efficacité, du succès et d'une stabilité ou tout du moins d'un équilibre sans cesse naturellement réajusté. Ayons enfin le courage de les regarder pour ce qu'elles sont et de les utiliser pertinemment.

Emblématiques de la population la plus réticente à la prise en compte courageuse des émotions en présence, il me semblait important de prendre le temps de rassurer ici les acteurs de l'entreprise par une approche ancrée et scientifique.

Quant à l'odorat qui pour ces mêmes réfractaires pourrait sembler à première vue un artifice futile dans ma démarche, je sens depuis toutes

ces années que je l'utilise quotidiennement et intensément dans mon travail, qu'apprivoisé, il devient un atout redoutable pour naviguer. J'ai tenu à questionner les meilleurs chercheurs sur les explications scientifiques de cette puissance qui m'attire à bas bruit depuis l'enfance. Je comprends enfin pourquoi. Je comprends aussi pourquoi ce croisement entre odorat, créativité et humanité auquel je me suis constamment retrouvée personnellement et professionnellement, constitue décidément une pépite à raffiner pour avancer avec sens dans le monde d'aujourd'hui qui en cherche. Je souhaite partager cette pépite avec vous d'autant que ce biais des odeurs, moins directement confrontant que l'introspection directe mais tout autant légitime et utile, m'est apparu au prisme d'une longue expérience empirique, un levier puissant pour monter en intelligence des émotions.

Et s'il est possible de goûter ensemble le plaisir motivant de la découverte et de la pratique attentive de ce sens discret qui nous vient en aide depuis la nuit des temps, n'attendons plus, allons-y...

Légende



Ce pictogramme viendra souligner les idées clefs



Celui-ci vous invite à une halte pour vous approprier les réflexions



Les pavés gris signalent des apports d'information complémentaire pour aller plus loin si vous le souhaitez



Celui-ci, vos madeleines à recueillir

Armez-vous désormais d'un crayon à papier pour lire et notez tout ce qui vous passe par la tête.

Toutes les illustrations et aquarelles contenues dans cet ouvrage ont été réalisées par Fanny Guillaumat qui en a la propriété.

Ouverture

Petite, les odeurs m'ont rapidement aimantée. Elles m'accompagnent intensément depuis l'enfance, quand je découvrais le monde en le flairant, comprenant très vite dans le sentiment d'apaisement immédiat que je ressentais en inhalant mon doudou, quel pouvoir elles avaient.

Lorsqu'aujourd'hui, installée au calme, je repense à l'odeur de ce doudou, non seulement je peux la sentir comme si je l'avais sous le nez mais me vient immédiatement aussi, la sensation du tissu en maille de coton distendu qui frottait le dessus de ma lèvre supérieure. S'en suivent une détente immédiate de tous mes muscles, un bien-être sécurisant rempli de confiance, d'appétit et de curiosité. Une expérience assurément forte et étrange à chaque fois qu'elle se renouvelle.

De manière analogue, la musique a le pouvoir de me toucher et de me « cueillir ». *Ombra mai fù* de Haendel me chavire, *Ti amo* d'Umberto Tozzi me dope à l'énergie de l'été insouciant de mes 7 ans, entendre la musique de la pub Nutella me donne envie de dévorer le monde.

Je vous assure aussi que les couleurs et leur assemblage ont le pouvoir de me rendre extrêmement heureuse ou bien au contraire, m'indisposent violemment, tout autant que l'éclairage vague et diffus d'une pièce quand il vient d'un plafonnier.

Je sais et j'aime le fait que de la même manière, vous pourriez me parler de votre herbier personnel de sensations-émotions, déclenchées par tel ou tel stimulus...

J'ai grandi dans la recherche valorisée d'une logique implacable, en majeure partie dans la France de Descartes. À l'école, à la maison et plus tard au travail, hormis ce qui se démontre explicitement et rationnellement, point de salut. Pourtant, je sentais bien que des forces extraordinaires de l'ordre de l'indicible, étaient très souvent aussi à