

GRETCHEN RUBIN

AUTEURE DU BEST-SELLER INTERNATIONAL

« Opération bonheur »

Ressentir

5 sens

à explorer, pour vivre
pleinement!

LEDUC 

Depuis plus d'une décennie, Gretchen Rubin étudie le bonheur et la nature humaine. Un jour, lors d'une visite chez son ophtalmologue, elle comprend qu'elle néglige pourtant **un élément clé du bonheur : ses cinq sens**. En consacrant tout son temps à ses recherches, elle a laissé les sensations vitales de l'existence lui échapper et s'évanouir. Cette révélation l'amène à redécouvrir le monde qui l'entoure grâce à la vue, à l'ouïe, à l'odorat, au goût et au toucher.

Les superpouvoirs des 5 sens à notre portée!

Au cours de cette auto-expérimentation, Gretchen Rubin explore tour à tour les cinq sens et nous invite à intensifier l'usage de leurs superpouvoirs en conscience. Car dans l'agitation de la vie quotidienne, ils offrent un moyen immédiat et durable de nous remonter le moral, de donner plus de saveurs à nos relations et de couleurs à la vie.

Des plaisirs simples, comme redécouvrir le goût d'un aliment, au rituel plus exigeant de se rendre quotidiennement au musée, *Ressentir* offre de précieuses idées pour nous aider à mieux profiter de nos sens et vivre une existence plus heureuse et plus riche !

Américaine, **Gretchen Rubin** compte parmi les experts du bonheur les plus influents. Auteure du best-seller international *Opération bonheur* traduit en 30 langues et vendu à plus de 2 millions d'exemplaires, elle anime aujourd'hui le podcast «Happier with Gretchen Rubin», dans lequel elle délivre des conseils pratiques pour vivre une existence plus épanouie.

19,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3029-7



editionsleduc.com

LEDUC



Rayons :
Sciences humaines,
Développement
personnel

Ressentir

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Titre original : *Life in Fives Senses*

Copyright 2023 © Gretchen Rubin

Première publication au Royaume-Uni en 2023 par

Two Roads, une marque de John Murray Press,
maison du groupe Hachette UK

Correction : Agnès de Livron Duhamel

Maquette : Fabrice del Rio Ruiz

Couverture : Constance Clavel

Illustration de couverture : iStock/Pattadis Walarpur

© 2024 Éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN 979-10-285-3029-7

GRETCHEN RUBIN

Ressentir

5 sens

à explorer, pour vivre
pleinement!

Traduit de l'anglais par Marion McGuinness

LEDUC 

Pour Anne Mercogliano

*Personne ne regarde véritablement
quoi que ce soit; c'est trop dur.*
Andy Warhol

Sommaire

| | |
|--------------------------------|-----|
| <i>Chapitre 1</i> | |
| Voir ce qui manquait..... | 13 |
| <i>Chapitre 2</i> | |
| Donner des sens à ma vie..... | 23 |
| <i>Chapitre 3</i> | |
| Voir..... | 35 |
| <i>Chapitre 4</i> | |
| Entendre..... | 85 |
| <i>Chapitre 5</i> | |
| Sentir..... | 131 |
| <i>Chapitre 6</i> | |
| Goûter..... | 163 |
| <i>Chapitre 7</i> | |
| Toucher..... | 217 |
| <i>Chapitre 8</i> | |
| En avant..... | 253 |
| <i>Épilogue</i> | |
| Plus spacieux que le ciel..... | 281 |

RESSENTIR

| | |
|--|-----|
| Remerciements | 285 |
| <i>À essayer à la maison</i> | |
| Pour donner un nouvel élan à vos 5 sens..... | 287 |
| Aller plus loin..... | 301 |
| Notes | 303 |
| Quelques idées d'ouvrages pour aller plus loin | 311 |
| Liste des œuvres du Metropolitan Museum of Art..... | 321 |
| À propos de l'autrice..... | 323 |
| Mon autoportrait des cinq sens..... | 325 |
| Vos 5 sens et la liste de vos expériences | 329 |

Chapitre 1

Voir ce qui manquait

Il y a quelques années, un événement anodin a bouleversé ma vie.

Je me suis rendue chez mon ophtalmologue.

Un jeudi matin d'hiver, mes yeux étaient gonflés et chassieux au réveil, mais je n'y ai prêté aucune attention jusqu'à voir mon reflet dans le miroir de la salle de bains. J'ai été effrayée de constater que le blanc de mes yeux avait viré au rose vif et que mes cils étaient tout collés : les signes typiques d'une conjonctivite. J'ai ignoré la situation aussi longtemps que possible, mais j'ai fini par me retrouver dans le cabinet de mon ophtalmologue, m'efforçant de ne pas toucher mon visage.

Combien de fois m'étais-je assise dans ce fauteuil et avais-je compté les diplômes accrochés au bois clair des murs ? Pour une personne peu familière des équipements volumineux d'examen de la vue, ces structures compliquées peuvent sembler menaçantes, mais je fréquente ces machines depuis le CE2. J'ai pleuré quand j'ai appris que j'avais besoin de lunettes, mais dès que je les ai chaussées et que j'ai découvert que je parvenais à distinguer un oiseau sur une branche et tous les visages de la cour de récréation, je les ai adorées.

Enfin, mon médecin est arrivé. Il a examiné mes yeux (très rouges), a confirmé mon diagnostic amateur et m'a prescrit un collyre. Au moment de nous dire au revoir, il a ajouté, nonchalamment :

— N'oubliez pas de prendre rendez-vous pour un bilan complet bientôt. Comme vous le savez, vous êtes plus à risque de faire un décollement de rétine.

— Attendez, quoi ? ai-je demandé en me retournant. En fait, non, je ne le savais *pas*.

— Vous êtes extrêmement myope, ce qui augmente le risque que votre rétine se décolle de sa position normale. C'est un phénomène grave qui peut endommager votre vue, il faut donc veiller à le dépister très tôt.

Il a prononcé ces mots avec autant de bonne humeur que s'il me rappelait de boire suffisamment d'eau ou de mettre de la crème solaire.

— Je suis désolée, ai-je dit, pouvez-vous me répéter ce que vous venez de dire ?

J'ai repensé à l'infirmière qui avait qualifié ma myopie de « forte » juste avant l'arrivée du docteur.

Il m'a tout réexpliqué, et je l'écoutais avec une inquiétude croissante : un de mes amis avait récemment perdu une bonne partie de sa vue à la suite d'un décollement de rétine. Mon anxiété me déconcentrait tellement que j'entendais à peine ce que disait le médecin (je n'ai pas pris de notes, alors que j'en prends toujours). Il a conclu ainsi : « Je vous vois pour votre prochain contrôle, d'accord ?

— D'accord, merci », ai-je répondu, abasourdie, et j'ai repris le chemin de la sortie.

Une fois dehors, quelque chose avait changé en moi. J'avais peur. Ma vue ! Jusqu'à cette conversation, je n'avais jamais accordé beaucoup d'importance à mon sens de la vue. Je

m'assurais simplement que mon ordonnance pour les lentilles de contact était à jour.

Tandis que je rentrais chez moi dans le doux crépuscule, j'ai pensé que je n'avais pas fait attention au paysage urbain de New York que j'aimais depuis bien longtemps. Et s'il s'obscurcissait, voire disparaissait pour moi ?

J'ai tourné au coin de la rue et, soudain, tous mes sens ont semblé s'aiguiser. C'était comme si chaque bouton de mon cerveau avait tout à coup été tourné au maximum de sa sensibilité. J'ai regardé, à travers mes yeux collants, le ciel gris lumineux au-delà des immeubles et les feuilles violettes et frisées du chou frisé ornemental dans les jardinières au pied des arbres. J'ai perçu chaque son au milieu du vacarme des sirènes, des marteaux-piqueurs, des klaxons et des cris de la ville un jour de semaine. J'ai senti un mélange enivrant de gaz d'échappement, de cannabis et de cacahuètes grillées au miel émanant d'un chariot de marchand ambulant.

Jamais auparavant je n'avais vécu le monde avec une telle intensité – c'était *extraordinaire*. Au fil des rues, des vagues d'exaltation me donnaient envie de rire à gorge déployée ou de hélér au passage un inconnu : « Regardez les arbres ! Ne sont-ils pas splendides ? » Je me suis rendu compte que je prenais tout pour acquis depuis trop longtemps – les couleurs, les bruits, les sensations de tout ce qui m'entourait.

Mon trajet à pied jusqu'à la maison n'a duré que vingt minutes, mais ces vingt minutes ont été transcendantes. Je n'arrêtais pas de me dire : « Cette expérience, c'est maintenant, c'est ici ; et c'est aussi le passé, qui ne se reproduira jamais. »

Dans ce laps de temps, j'ai pris conscience d'une vérité profonde : j'avais mon unique corps et ses capacités pour le moment, et je ne les aurais pas éternellement. À l'université, j'avais lu le poche d'*Un portrait de femmes*, de Henry James,

en haut d'un lit superposé, sans véritable lampe de lecture ; aujourd'hui, je devais agrandir la police de caractères de mon smartphone pour répondre à mes courriels. Un jour, je n'entendrais peut-être plus les bâillements bruyants de mon mari Jamie ni ne verrais notre chien, Barnaby, courir triomphalement à travers l'appartement avec son Abominable Homme de Neige bien-aimé dans la gueule. Notre fille Eliza avait déjà quitté l'appartement et Eleanor ne resterait plus qu'une poignée d'années sous notre toit.

Je prenais soin de mon corps – je veillais à dormir suffisamment, à faire de l'exercice, à manger sainement, à me faire dépister et vacciner, à porter des lunettes de soleil et à attacher ma ceinture de sécurité. Mais est-ce que pour autant je profitais pleinement de mon corps et de ses pouvoirs ? Savourais-je chaque jour de ma vie à mesure qu'elle se déroulait ? Est-ce que je faisais attention aux gens que j'aimais ?

En appuyant sur le digicode pour entrer dans notre immeuble, j'ai accepté une vérité que, jusqu'à présent, j'avais ignorée : le temps me manquait. Les ombres avaient commencé à descendre vers l'est, sur Central Park et sur ma vie. Je ne voulais pas arriver au soir de mon existence et me dire : « Il m'est arrivé tellement de choses. J'aurais dû être plus attentive. »

Je suis rentrée chez moi et j'ai trouvé un appartement vide. Très vite, j'ai entendu Jamie m'appeler depuis le vestibule, et je me suis levée d'un bond pour l'accueillir.

— Bonjour ! me suis-je exclamée avec un élan d'amour. Comment s'est passée ta journée ?

Lorsque je l'ai embrassé, j'ai remarqué la barbe rêche sur sa joue, et pendant que nous parlions, je me suis surprise à contempler son visage avec une intensité qui m'a permis de noter le vert de ses yeux et le gris dans ses cheveux foncés comme je ne l'avais pas fait depuis longtemps.

J'ai attendu qu'Eliza et Eleanor rentrent de leur dîner avec leurs grands-parents. Lorsqu'elles ont franchi le seuil, elles semblaient plus grandes que dans mon souvenir, comme si pendant des mois je les avais regardées sans vraiment les voir.

« Bonjour ! » ai-je dit en les serrant longuement dans mes bras. Elles m'ont offert un « salut ! », quelque peu surprises par mon enthousiasme. Tandis que je tenais Eliza dans mes bras, puis Eleanor, j'ai noté les odeurs de leurs différents shampoings, l'un au miel, l'autre à la prune. Lorsqu'elles étaient petites, je m'étais tellement impliquée physiquement avec mes filles – je les avais portées, baignées, nourries, bercées et câlinées en permanence. Maintenant qu'elles avaient grandi, je me tenais plus souvent à distance. Trop de temps s'était écoulé depuis que je les avais étreintes.

Je décidai que cela allait changer.

Au bout de quelques jours, ma conjonctivite avait disparu, mais je ne cessais de penser à ce que j'avais vécu.

Pendant des années, j'avais étudié la nature humaine et réfléchi à la manière de mener une vie plus heureuse : la science de l'âme. Une de mes principales conclusions était qu'une vie heureuse ne peut se construire que sur la base de la connaissance de soi. Plus ma vie correspondait à mon caractère, à mes valeurs et à mes intérêts, plus j'étais heureuse, c'est pourquoi j'ai passé beaucoup de temps à essayer de mieux me connaître. Avant d'entamer ce processus d'introspection, je m'étais demandé : « En quoi est-ce difficile de se connaître soi-même ? Je me fréquente toute la journée ! » Mais la connaissance de soi est ardue.

Pour mieux me connaître, je me suis posé des questions : « De qui suis-je envieuse ? » « Sur quels sujets est-ce que je mens ? » « Qu'est-ce que je faisais pour m'amuser quand j'avais

dix ans?» « Comment mettre en pratique mes valeurs? » J'ai également suivi des dizaines de résolutions qui stimulent le bonheur : « Raviver une amitié en sommeil », « Suivre la règle des une minute », « Célébrer les petites occasions » et « Choisir une vie plus intense ».

Malgré tous ces efforts, au cours des dernières années, j'avais commencé à remarquer que je restais enfermée dans ma tête, déconnectée du monde et des autres, mais aussi de moi-même. J'ai fait le voyage de New York à Los Angeles pour voir ma sœur Elizabeth, mais à mon retour, j'ai réalisé que je n'avais pas prêté attention à sa manie de faire des gestes avec les mains et que je ne savais pas si elle portait toujours son collier rond fétiche tous les jours. L'avais-je vraiment regardée?

J'ai essayé de comprendre ce qui manquait à ma vie, et ce retour inoubliable de chez le docteur m'en a donné la réponse : *je devais me connecter à mes cinq sens*. J'avais traité mon corps comme la voiture que mon cerveau conduisait un peu partout, mais mon corps n'était pas le véhicule de mon âme, négligeable tant qu'il ne tombait pas en panne. Mon corps – *par l'intermédiaire de mes sens* – constituait mon lien essentiel avec le monde et les autres.

Bien sûr, je savais que je pourrais mener une vie heureuse et épanouie même si je perdais certaines des capacités de mon corps. Je redoutais de regretter un jour tout ce que j'avais ignoré. Aujourd'hui, je me dirais peut-être : « Je suis trop occupée pour organiser un voyage dans la Vallée de la mort », mais si je perdais la vue, je me dirais : « J'aurais aimé voir ce désert. » Certaines personnes aiment les montagnes, d'autres les océans, les prairies, les lacs ou les forêts. Peut-être aimais-je un paysage de dunes de sable, et ne le savais même pas.

Si je prenais le temps d'y réfléchir, est-ce que je connaissais vraiment la couleur de l'intérieur d'une myrtille? Il m'avait

fallu des années pour découvrir que je n'aimais pas du tout les œuvres de Pablo Picasso et que j'adorais celles de Thomas Cole, ou que je préférais le thé « English Breakfast » au « Earl Grey ». Lorsque ma mère m'a vue porter mon legging de yoga préféré, elle m'a dit : « C'est bien de te voir porter du bleu marine et pas du noir », mais je ne m'étais jamais rendu compte que ce pantalon était bleu. Je vivais à New York, mais je n'ai jamais repéré de célébrités.

Je ne me contentais pas de vivre mes journées comme une somnambule, avançant les yeux fermés. Je passais des heures à lire, à écrire et à parler à des gens ; je dressais des listes, j'élaborais des projets et me fixais des objectifs ; je comptais mes pas. J'étais dans un processus constant d'auto-analyse : comment devenir la personne que je pense pouvoir devenir ? Mais si j'aimais l'intensité, la productivité et la stabilité de ma vie, ce retour à pied m'avait fait comprendre que j'avais laissé s'échapper toutes les *sensations* de ma vie sans même les percevoir. Si je me concentrais sur les expériences sensorielles, que pourrais-je découvrir ?

Je n'avais pas remarqué le moment où j'avais commencé à avoir envie d'un soda au gingembre ou à redouter la sonnerie « Ricochets » de l'alarme de mon téléphone. Quand Eliza s'est-elle mise à porter autant de bagues ? Quand Eleanor avait-elle décidé de mettre de la musique à fond en prenant sa douche ? Depuis quand Jamie mangeait-il autant de yaourt grec ? Mes sens avaient le pouvoir de me lier aux personnes et aux moments que je voulais vivre et dont je voulais me souvenir.

Cet après-midi de conjonctivite m'avait dévoilé trois vérités. Je voulais mieux profiter des instants de mon existence ; je voulais sortir de mon cerveau et entrer dans ma vie ; je voulais approfondir ma connaissance du monde, des autres et de moi-même.

Au cours de cette promenade, j'avais ressenti une intense vitalité parce que j'avais prêté une attention particulière aux sensations qui me traversaient, et cette expérience m'a montré la voie à suivre : j'allais étudier mes cinq sens. Je ne voulais plus rien rater.

Je savais que cet objectif – me repaître de mes sens – ne serait pas facile à atteindre. Bien des gens aiment les activités qui les relient à leur corps, comme la course à pied, la natation, la pêche à la mouche ou la pratique d'un instrument de musique.

Moi, je lis des livres. Caresser Barnaby était ce qui se rapprochait le plus d'un passe-temps en rapport avec mon corps.

Mes goûts me semblaient souvent trop modestes, trop simples. Je préférais les plats banals, comme les œufs brouillés à la brasserie du coin, et je ne supportais pas l'alcool, si bien que je ne buvais que rarement, ne serait-ce qu'un verre de vin. J'aimais bien quelques chansons, mais j'écoutais rarement de la musique. Je préférais les massages légers aux puissants, je voulais que ma viande soit bien cuite et que ma sauce salsa soit douce. J'admirais l'art qui semblait ouvertement beau.

Je ne faisais pas beaucoup d'efforts pour modeler mon expérience, et je privilégiais toujours la commodité au plaisir. Certains se donnaient beaucoup de mal pour préparer la tasse de café parfaite ; moi, j'utilisais le système le plus rapide et le plus pratique, et je buvais mon café dans une énorme tasse, et non dans une toute petite qui m'aurait incitée à en savourer chaque goutte. Chaque année à Noël, nous décorions un petit sapin artificiel plutôt qu'un arbre vivant, odorant et piquant. Pendant longtemps, j'ai résisté aux demandes de mes filles d'avoir un chien parce que je ne voulais pas assumer cette tâche supplémentaire.

Au fil des ans, j'avais connu plusieurs grandes révélations sur le bonheur et la nature humaine (j'ai une tendance à l'épiphany, ce qui est l'une des choses que j'aime le plus chez moi), et en était sortie transformée. Aujourd'hui, je constatais qu'avec le temps, j'étais devenue sérieuse et impatiente, trop pressée de retourner à mon bureau ou à ma liste de choses à faire. Certes, j'aime travailler, mais mon souci d'efficacité et de productivité m'avait alourdi l'esprit, me plongeant dans un sentiment d'immobilisme ou de marasme. J'avais envie de me ressourcer grâce à l'exubérance que mes sens pourraient m'apporter.

Ma sœur Elizabeth me disait souvent : « Tu aurais fait un bon moine », et c'est vrai. J'accordais tellement d'importance à mes bonnes habitudes que je ne les abandonnais presque jamais, même lorsque j'aurais probablement dû. Certaines personnes mènent des vies chaotiques. Je n'étais pas comme cela ; mes défauts se situaient dans la direction opposée. J'étais rigide.

Je pouvais être tellement préoccupée par mes projets et mes listes que j'en oubliais de prêter attention à ce qui se passait réellement autour de moi. Je marchais sur une plage, mais je voyais à peine l'océan parce que je réécrivais un paragraphe dans ma tête. J'étais incapable d'écouter un livre audio parce que mes propres pensées noyaient le son de la voix du lecteur.

Récemment, j'avais emmené Eliza, Eleanor et Barnaby chez un photographe de quartier pour réaliser la carte de Saint-Valentin annuelle de notre famille. J'ai pressé tout le monde, essayant de faire au plus vite pour pouvoir regagner mon bureau sans tarder. Ce n'est que plus tard que je me suis rendu compte de l'ironie de la situation : le but de la photo était d'immortaliser l'image de mes filles à ce moment précis, et je les avais à peine regardées pendant la séance.

Ce jour-là, j'avais peut-être trouvé un moyen de me sortir du brouillard chronique de mes préoccupations : j'allais entreprendre de voir, d'entendre, de sentir, de goûter et de toucher le monde qui m'entoure afin de vivre plus pleinement dans mon corps au lieu de rester dans ma tête. Je savourerais les sensations pour elles-mêmes, et, plus encore, j'utiliserais l'intensité et la puissance émotionnelle de ces sensations pour me connecter aux autres, et aussi à moi-même.

Chapitre 2

Donner des sens à ma vie

Je voulais puiser dans le pouvoir de mes sens, mais qu'est-ce que j'entendais par « sens » ?

Je me suis rendue à la bibliothèque pour me plonger dans des recherches. J'ai appris que cinq de nos sens pouvaient être qualifiés de sens « aristotéliens » (d'après Aristote) : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher. Nos organes sensoriels – les yeux, les oreilles, le nez, la langue et la peau – sont reliés au cerveau par des nerfs qui transmettent des messages électrochimiques. Ces organes et le cerveau coopèrent pour nous présenter le monde : La sensation est la stimulation d'un organe sensoriel (une langue qui goûte du sel) et la perception est l'intégration des sensations dans le cerveau, au milieu de tout ce que nous avons déjà appris sur le monde (un cerveau qui perçoit « Super bretzel ! » en se basant sur la vue, le bruit, l'odeur, le goût et la texture).

Récemment, les chercheurs ont toutefois identifié de nombreux autres sens. Par exemple, la *proprioception* nous permet de percevoir la position des parties de notre corps. Nous l'utilisons lorsque nous fermons les yeux et que nous touchons le bout de notre nez avec notre doigt ou que nous

montons un escalier sans regarder nos pieds. L'*équilibriception* nous permet de garder l'équilibre et de conserver notre posture lorsque nous sommes assis, debout, que nous courons, que nous faisons du vélo ou que nous marchons sur une corde raide. L'*intéroception* nous permet de remarquer et d'interpréter les sensations à l'intérieur de notre propre corps. Mon cœur s'emballait-il ? Ai-je des papillons dans le ventre ? Ai-je faim, soif, envie d'aller aux toilettes ?

La liste est longue et, même si chaque sens participe à notre expérience, et qu'ils sont tous fascinants, ces sens plus subtils passent en arrière-plan. Comme les battements du cœur ou la respiration, nous ne les remarquons généralement que lorsqu'ils sont défaillants. Ils ne sont pas à la hauteur du glamour des « Cinq Sens ».

J'ai décidé de me concentrer sur ces cinq-là.

Le cerveau mène une vie tranquille, tout entouré de crâne et flottant dans le liquide céphalo-rachidien. S'il contient environ 73 % d'eau et représente 2 % du poids corporel, il englutit environ 20 % de toute l'énergie que nous consommons. Mon cerveau me permet d'accomplir des exploits extraordinaires : l'autre jour, j'ai réussi à tenir debout dans un bus en marche tout en lisant un panneau et en discutant avec un ami, alors que je grignotais des noix. Cela exige beaucoup de coordination.

Mes yeux, mes oreilles, mon nez, ma langue et ma peau envoient leurs messages distincts le long des circuits complexes de mon système nerveux, et lorsque ces informations atteignent ma conscience, elles sont intégrées dans un ensemble cohérent. C'est le *sensorium* – mes facultés sensorielles considérées dans leur ensemble – qui me donne mon expérience du monde.

Peu après ma visite chez l'ophtalmologue, Eleanor a rapporté à la maison un grand saladier de framboises et je m'en suis servi un bol. Je les ai mangées une à une, subjuguée par leur

belle couleur rubis, leur odeur fraîche et fleurie, leur texture bosselée et l'explosion de douceur sous mes dents. Avec un peu d'effort, j'ai réussi à distinguer ces différentes sensations, mais sur le moment, mon sensorium ne m'a renvoyé rien d'autre que « framboise ».

Lorsque nous traversons le monde, notre cerveau procède à des ajustements constants de ce que nous percevons. Lorsque les informations sont incomplètes, notre cerveau émet des hypothèses sur ce que nous avons vu, entendu, senti, goûté ou touché. Par exemple, en raison de la manière dont le nerf optique est attaché au globe oculaire, nous avons tous des angles morts dans notre champ de vision, mais le cerveau veille généralement à ce que nous ne percevions aucune zone incomplète lorsque nous regardons autour de nous. Lorsqu'un sens ne nous donne pas autant d'informations que nous le souhaitons, nous pouvons faire appel à d'autres sens pour le compenser. Si je ne suis pas en mesure de suivre le vol d'un insecte invisible et qui me gêne, il me suffit de tendre l'oreille pour essayer de le repérer. En effet, en écoutant les variations du son – comme son volume, la façon dont celui-ci se réfléchit sur les surfaces et l'écart de temps entre le moment où un son atteint une oreille, puis l'autre – nous déterminons l'emplacement et la vitesse des éléments à l'aide de nos oreilles plutôt que de nos yeux.

En outre, nos cinq sens acceptent régulièrement de faire des compromis : lorsque l'un d'entre eux exige toute notre attention, les autres s'effacent. Lorsque Elizabeth et moi parlions au téléphone, mon cerveau m'a aidée à me concentrer sur ses mots en réduisant ma perception de la pluie frappant contre la fenêtre. Lorsqu'il est entré dans un magasin Woolworth, l'artiste Andy Warhol s'est souvenu : « J'ai tendu l'oreille et perçu un bourdonnement, probablement celui de la climatisation

défectueuse, mais pour moi, il a été complètement étouffé par le parfum des cacahuètes grillées.»

Dans le même ordre d'idées, lorsqu'un sens est désactivé, les autres sont plus aiguisés. Ainsi, les lumières s'éteignent lors d'un concert, car nous entendons mieux dans l'obscurité ; nous fermons les yeux lorsque nous nous embrassons. J'ai assez peur au volant, et lorsque je conduis, j'éteins généralement la radio pour mieux voir où je vais.

En général, nos sens sont à l'affût du changement, car celui-ci peut être synonyme de danger ou de chance. Le vol d'un oiseau va attirer mon attention, mais je ne remarquerai pas un caillou par terre. Dès qu'une sensation devient familière, nous n'y prêtons plus attention. Ainsi, au bout de quelques instants, ma peau ne percevra plus la matière de mon T-shirt en coton et l'odeur de la crème solaire s'estompera.

Chacun des cinq sens est particulièrement réceptif aux informations concernant les personnes. Les autres humains sont essentiels à notre survie, nous cherchons donc toujours à savoir comment ils pensent et se comportent. Que regardent-ils, que disent-ils ? En observant, en écoutant, en sentant et en touchant les autres, nous pouvons faire des suppositions fines sur leur identité, leurs désirs, leurs connaissances, leurs croyances et leurs motivations. Les informations sur les autres sont si puissantes qu'il peut être difficile de se concentrer en présence d'autres personnes, ce que déplorent de nombreux employés travaillant en *open space*.

Les cinq sens envoient un flux continu d'informations, mais le monde humain n'est que partiellement concret. Contrairement aux animaux, nous vivons dans un univers transformé par l'imagination, et nous existons dans un nuage de pensées, telles que « Et si... », « Ils parlent de moi » et « C'est sacré ». Un chien

n'admire pas une chute d'eau. Lorsque nous regardons, nous voyons plus que ce que nos yeux nous montrent.

Et, bien sûr, nous vivons chacun dans notre propre corps, celui qui nous a été attribué par le destin et qui a été façonné par notre histoire. Mes sens me présenteraient un monde différent si j'avais dix ans, si j'étais enceinte, si je fumais, si j'observais régulièrement les oiseaux, si j'étais de mauvaise humeur, si je parlais une langue tonale, si j'avais une mutation génétique au niveau du gène OR6A2 du récepteur olfactif ou si j'avais passé une sale nuit à boire de la tequila à l'université. Comme l'a fait remarquer l'écrivaine Zora Neale Hurston, « l'étagère à épices de chaque homme assaisonne sa propre cuisine ».

Pourtant, la plupart d'entre nous partent du principe que notre monde est le même que celui des autres. Curieusement, j'ai appris que de nombreuses personnes rencontrant des difficultés pour différencier le rouge du vert ou dépourvues d'odorat ne s'en rendent compte qu'au début de leur vie d'adulte. Dans ses mémoires *La vie malentendue*, Gerald Shea raconte qu'il avait 34 ans lorsqu'il a découvert qu'il avait perdu une grande partie de son ouïe à cause de la scarlatine, à l'âge de six ans. Certaines personnes souffrant de synesthésie – phénomène par lequel la stimulation d'un sens crée une expérience pour un autre sens, de sorte que les lettres ou les chiffres ont des couleurs, la musique des couleurs ou des mouvements, ou les mots des goûts – ne savent pas que les autres n'ont généralement pas de telles sensations.

Pour ceux qui présentent des différences de traitement sensoriel, certaines sensations peuvent sembler envahissantes, alors que d'autres sont à peine perceptibles. Certaines expériences, comme se faire couper les cheveux, marcher dans un centre commercial bondé, respirer dans le rayon des lessives au supermarché ou sentir une brise soudaine, peuvent être difficiles.