

---

— ACTIVITÉ

## Activité créative L'imaginaire olfactif

Par Liliane Gougeon-Moisan

---

### Laissez votre odorat éveiller votre créativité et nourrir votre inspiration !

**Les odeurs :** Notre rapport aux odeurs est subjectif, c'est-à-dire qu'il change d'une personne à l'autre. Si certain.e.s apprécient l'odeur de la mouffette, d'autres la détestent! Nos perceptions sont influencées par nos préférences personnelles, par notre culture mais aussi par le contexte. Une odeur de fromage, par exemple, n'aura pas le même effet sur nous si elle provient d'un camembert...ou d'une paire de chaussettes ! Ainsi, une même odeur peut nous sembler agréable ou désagréable selon la situation dans laquelle nous la rencontrons. Parfois négligé, l'odorat est notre sens le plus primitif. Il a été un outil précieux et au fil de l'évolution des humains en nous aidant, entre autres, à identifier les aliments que nous pouvions consommer de façon sécuritaire. S'il est aujourd'hui plus rare qu'on utilise notre nez pour assurer notre survie, les odeurs n'en possèdent pas moins un pouvoir immense.

### Pourquoi les odeurs sont-elles si étroitement liées à nos souvenirs ?

Une odeur est d'abord détectée par des récepteurs spécialisés se trouvant dans notre fosse nasale. Ces cellules envoient ensuite un signal au cerveau qui, de son côté, analyse l'information. Contrairement aux autres sens qui stimulent des régions du cerveau qui leur sont consacrées, l'odorat est traité dans une zone qui est également responsable de la mémoire et des émotions. C'est ce qui explique pourquoi les odeurs sont si évocatrices et parviennent à raviver nos souvenirs. Nous les associons à des moments de notre vie, à des personnes que nous avons connues, à des activités que nous avons pratiquées, à des emplois que nous avons occupés, etc.

### Ce dont vous avez besoin

- Des petits contenants,
- Du papier et des crayons
- Des objets odorants du quotidien.

### Comment se préparer

1. Tous les membres de la famille prennent un petit contenant et partent à la recherche d'une source d'odeur dans la maison (dentifrice, épice, parfum, café, produit ménager, huile essentielle, etc) Ils prélèvent une petite quantité de cette matière dans leur contenant Odeur réconfortante ou déplaisante, liée à une personne ou à un moment de la journée, n'hésitez pas à faire preuve d'originalité !
2. Les membres de la famille se réunissent ensuite autour d'une table. Dans un premier temps, chacun.e conserve son contenant.
3. Chacun.e ferme les yeux et s'imprègne de l'odeur qu'il a devant lui en humant le contenu du récipient.
4. On démarre ensuite une minuterie (5, 10 ou 15 minutes selon ce qui vous convient) et on écrit un court texte en s'inspirant de cette odeur. Nous fait-elle penser à un moment en particulier ? À une anecdote ? Cette odeur nous évoque-t-elle une personne? Une activité ? Un lieu ? Cette odeur nous fait-elle ressentir une émotion particulière ? De la joie, de l'amour, du dégoût ? Le texte peut prendre toutes les formes, mêler la vérité et la fiction, puiser dans l'intimité de l'auteur.rice ou mettre en scène un personnage.
5. Lorsque la minuterie sonne, on dépose les crayons. Chacun.e passe son récipient à la personne à sa droite. On reprend à la troisième étape jusqu'à ce que tout le monde ait écrit un petit texte sur chacune des odeurs.



### Partage des textes et retour :

6. Une première personne révèle la matière odorante qu'elle a choisie. Est-ce que tout le monde avait deviné de quoi il s'agissait ?
7. Chacun.e lit à voix haute le texte qu'il a écrit au sujet de cette odeur.
8. Lorsque tout le monde a lu son texte, on peut tenter de relever les différences et les ressemblances. Est-ce qu'une même odeur a suscité des textes positifs chez certain.e.s et négatifs chez d'autres ? Est-ce qu'une odeur s'est révélée très inspirante pour certain.e.s. et très banale pour d'autres ?
9. Y a-t-il une image, une comparaison, un élément du texte de quelqu'un qui nous a particulièrement touché.s, surpris.e, amusé.e ? Pourquoi?
10. On poursuit l'échange jusqu'à ce que toutes les odeurs aient été identifiées et que tous les textes aient été lus.

### Notes pour les plus petit.e.s :

On peut proposer aux enfants plus jeunes de dessiner ou de raconter oralement ce que leur évoquent les odeurs. Si tu inventais une histoire à partir de cette odeur, où se déroulerait-elle ? Ce serait l'histoire de qui ? Décris comment tu te sens lorsque tu sens cette odeur.