

Contes sensoriels

Histoires pour stimuler les sens

Valérie CARBONNEAUX SIMONE
Illustrations de Maëlle MONTAUDON

Éditions ThoT
Contes



Valérie CARBONNEAUX SIMONE a toujours été attirée par les histoires, à découvrir, écouter ou lire, à écrire, à monter en spectacle ou à raconter... Passionnée aussi bien par l'écriture que par l'oralité, elle explore les moyens d'expression de cette discipline qu'est le conte.

Son expérience, dans une association d'éducation populaire en tant qu'animatrice socioculturelle, puis dans le soin comme art-thérapeute, lui a permis d'expérimenter et de développer différentes formes de restitution d'histoires (scènes et balades contées, *kamishibai* ou théâtre de papier, revisite d'histoires et contes sensoriels).

Avec les contes sensoriels, l'autrice a cherché à éveiller les sens et la curiosité par l'imaginaire et l'expérience sensitive : quand l'écoute d'un conte stimule le corps et le mental, par des gratifications sensorielles, à travers les cinq sens ; quand une histoire entendue nous émeut, nous transporte et nous fait vivre une aventure comme si on y était.

<https://www.artheval.com/>



Maëlle MONTAUDON dessine depuis l'enfance et est actuellement étudiante à l'école Émile Cohl de Lyon.

Elle aime les illustrations pleines de vie et de personnages. Le dessin est pour elle un moyen d'expression lui permettant de représenter des scènes, des personnages et des décors qui lui ressemblent. Pour cela, elle s'inspire et se nourrit d'artistes de différents domaines (la bande dessinée, la photographie, la peinture, en passant par les films).

À ma famille que j'aime.
À mes amies conteuses qui me nourrissent.
Et aux patients qui ont permis ce livre.

Valérie

Sommaire

Préface	11
1. Rendez-vous à la fête foraine à l'ancienne	15
2. Escapade sur le sentier des douaniers en Bretagne	21
3. Aventure en forêt	27
4. Voyage dans le temps avec Lucia la pie	33
5. Escapade en montagne	41
6. Voyage exotique sur une île	47
7. Voyage itinérant en Sicile	53
8. Séjour au Maghreb, en Kabylie	61
9. Le Japon à portée de main	69
10. Petit tour au jardin collectif et solidaire	75
11. Lisy et Augustin, 173 ans à eux deux	83
12. Pèlerinage dans les Pouilles	91
Genèse de ce projet d'écriture et d'animation art-thérapeutique	97
Apports thérapeutiques	99

Préface

Bonjour cher lecteur, conteur, thérapeute,

Ce recueil contient douze contes sensoriels, créés de toutes pièces pour un usage art-thérapeutique ou éducatif, dans l'objectif de stimuler les sens et de se reconnecter à ses sensations. Raconter en faisant résonner les cinq sens, c'est ouvrir différentes portes d'accès, par un éveil à l'imagination et une mise en action et en créativité. C'est permettre l'écoute, l'appropriation d'une histoire et ainsi favoriser l'immersion sublimée.

Ce concept peut permettre à la personne auditrice un voyage virtuel dans un environnement, un récit en quatre dimensions.

Le principe est simple.

La personne a les yeux fermés ou bandés afin qu'elle fabrique elle-même ses images mentales au fil de l'histoire qui défile. Elle est confortablement assise et non allongée. Je précise bien, assise, parce que la position allongée favorise davantage la relaxation, voire l'endormissement, et ce n'est pas l'objectif. La personne doit rester

active tout au long de l'expérience sensorielle, prête à l'accueil des accessoires que lui proposera l'intervenant.

L'histoire est racontée ou lue soigneusement à voix haute par l'orateur.

Puis, à chaque signal d'accessoires sensoriels notés dans le conte (sonore, olfactif, tactile, gustatif), l'intervenant le soumet à l'auditeur, délicatement, discrètement, pour sublimer la narration par l'éveil des sens.

Accessoires sonores : voix, sons divers d'environnements et d'ambiances, musiques, chansons, bruits... Sons enregistrés ou choisis et téléchargés légalement, sonothèques gratuites en ligne.

Accessoires olfactifs : odeurs, parfums, senteurs... Trouvés dans les godets de jeux des senteurs, huiles essentielles, extraits de produits du quotidien.

Accessoires tactiles : différentes choses à toucher, en lien avec ce qui est raconté. Objets, matières, tissus choisis.

Accessoires gustatifs : divers éléments liés à l'histoire, à croquer, boire ou déguster. Ces accessoires ne seront pas présents dans ce livre, car moins faciles à mettre en œuvre là où je travaille.

Quant au visuel, c'est par le déroulé des tableaux et des événements successifs, portés par la voix de l'intervenant et aidés par l'imaginaire de l'auditeur, que des images mentales vont être créées.

Pendant l'expérience, certaines personnes se sentent lourdes, ont l'impression de voyager réellement, sont vraiment transportées dans l'environnement présenté. Elles expriment parfois une difficulté ou

des sensations étranges à se reconnecter dans le présent. Cela peut parfois, pour certaines d'entre elles, s'avoisiner à revenir d'un état hypnotique.

Il est alors vivement conseillé, à la fin du conte sensoriel, d'aider à un retour plus adapté des auditeurs dans la réalité de l'ici et maintenant.

Pour cela, il est possible de suivre le déroulement de fin des relaxations – visualisations comme en sophrologie par exemple.

Voilà, vous avez tout en main pour entreprendre cette nouvelle aventure.

Je vous souhaite de belles expériences sensorielles.

Valérie



1. Rendez-vous à la fête foraine à l'ancienne

Accessoires sensoriels nécessaires

Sonore : chant « mmmm », joyeux, murmuré ou enregistré

Sonore : sonnette de vélo

Sonore : souffle du vent, éventail

Sonore : musique de fête foraine à l'ancienne, avec orgue de barbarie

Sonore : monnaie secouée dans une bourse

Sonore : bruit du poinçonneur (un ôte-agrafe convient bien)

Sonore : bruit du chamboule-tout

Tactile : petite peluche

Tactile : sac avec paires d'objets identiques

Olfactif : senteur sucrée (fraise, vanille, noisette...)

Comme nous disait une fois un conteur, « Ouvrez bien vos oreilles, les deux de chaque côté de l'esprit, mais aussi la grande oreille du cœur... »

Jahya est une jeune fille. Elle a des cheveux soyeux, de couleur noire qui ondulent jusqu'aux épaules, de grands yeux noisette, des lèvres charnues. Sa silhouette n'est pas grande et élancée, elle est plutôt petite et a des formes généreuses.

Jahya se pare de ses plus beaux habits et bijoux.

Elle enfle son pantalon en lin, le chemisier du dimanche en satin. Elle choisit son foulard imprimé rouge et noir ; celui qui se noue

autour du cou avec une broche. Enfin elle met son blazer cintré. Jahya est heureuse... *Sonore : chant « mmmm », joyeux.*

Aujourd'hui, c'est un jour important. Elle va rencontrer Dimitri, celui avec qui elle entretient une longue correspondance postale depuis plus de dix mois. Et quelle correspondance! Elle se souvient encore de certaines paroles de ses lettres, vibrantes, tellement tendres et lumineuses...

Tous deux ont prévu ce rendez-vous à la fête foraine du village voisin, à Saint-Augustin.

Elle prend son vélo et roule sur la communale qui sépare son village de la fête foraine. Avant chaque virage, Jahya fait jouer son klaxon... *Sonore : sonnette de vélo.*

Le vent souffle, il s'infiltré dans ses cheveux qui les soulève avec la vitesse. *Tactile : souffle du vent, éventail.*

Elle roule, roule, roule... en haletant un peu tout de même, joue de son klaxon... *Sonore : sonnette de vélo.* Jahya va vite, elle aime ça, la vitesse! Elle veille tout de même à bien fermer la bouche, pour ne pas avaler malencontreusement un insecte volant.

Après plusieurs kilomètres, elle entend quelques sons venir de plus loin. Cette musique de fête lui confirme qu'elle arrive bientôt. *Sonore : musique de fête foraine à l'ancienne.*

Lorsqu'elle s'arrête à la caisse devant le campement des forains, elle fait tinter ses pièces de monnaie. *Sonore : monnaie secouée dans une bourse.*

Elle pose sa bicyclette dans un coin, fait poinçonner son ticket et entre dans ce terrain de fête et de jeu. *Sonore : bruit du poinçonneur.*

La musique l'entraîne, l'ambiance l'enchanté. *Sonore : musique de fête foraine à l'ancienne en fond tout le temps jusqu'à la fin.*

Elle est en avance. Elle est arrivée bien trop tôt pour son rendez-vous avec Dimitri, alors elle déambule dans les allées de la fête foraine. Elle remarque les pas hésitants de certains passants. Ils s'arrêtent, doutent, puis s'approchent finalement du stand pour assouvir leur gourmandise.

Jahya sent déjà les odeurs venant du stand de confiseries qui offre des goûts et des senteurs propres à la fête foraine : la barbe à papa, la vanille, la noix de coco, la guimauve, les pommes d'amour, le pain d'épices, les pralines, les marrons grillés... Ces arômes viennent lui titiller les papilles et elle se lèche les babines. *Olfactif : senteur sucrée.* Elle ne peut s'empêcher de se laisser tenter, elle achète un sac de gourmandises et les déguste assise sur le bord d'un muret.

Après cet arrêt gourmand, elle se rend au stand du chamboule-tout, celui qu'elle affectionne et auquel elle a beaucoup joué avec son père étant petite. Là où on lance une balle pour faire dégringoler des boîtes empilées en pyramide. Celui qui fait tomber toutes ces boîtes a gagné!

Jahya regarde ses concurrents avec attention et, lorsque son tour arrive, elle attrape la balle et se concentre. Elle vise la pile de boîtes et tire de toutes ses forces. *Sonore : bruit du chamboule-tout.* Bingo! Elles tombent toutes, les unes après les autres. Des cris de joie se font entendre autour du stand. Jahya est surprise de cette dextérité retrouvée, elle qui a toujours été maladroite. Le gérant du stand la félicite et lui montre son gain, une des peluches au choix sur le

présentoir. Jahya choisit le petit chat blanc avec les yeux doux et langoureux. *Tactile : petite peluche.*

Elle repart avec, mais très vite, elle l'offre à une petite fille croisée sur son chemin. Jahya préfère ne pas l'avoir en main lors de la rencontre avec Dimitri!

Jahya continue son exploration de la fête foraine...

Elle arrive devant la grande roue et se rappelle combien elle appréciait monter dedans, s'asseoir, et se laisser porter jusqu'en haut pour admirer le panorama. Elle aurait tant aimé le faire avec Dimitri, mais comme elle a le temps, elle prend un billet et s'installe dans une des petites nacelles accueillant les voyageurs. Elle se dit qu'elle pourra aisément refaire cette attraction avec son ami plus tard.

Elle poinçonne son ticket. *Sonore : bruit du poinçonneur.*

Jahya s'assoit dans la nacelle au côté d'un couple de vieilles personnes qui ont l'air très amoureuses l'une de l'autre. Beaucoup de tendres regards et de doux petits gestes attentionnés. Jahya est heureuse de pouvoir passer un moment avec eux tellement ils transpirent d'amour et de bonheur. La jeune fille sait que cette roue n'est pas forcément une attraction à grandes sensations, mais elle ressent toujours une joie immense lorsqu'elle s'élève dans les airs. *Tactile : soufflé du vent, éventail.* Elle n'est jamais insensible non plus aux quelques effets de vertige dus à la hauteur quand la grande roue pivote, ou même aux légers balancements dus au vent, « Waouuuu! »

La descente de la roue lui apporte aussi des sensations inattendues. Lorsqu'après quelques minutes elle revient au sol, Jahya sort de la

nacelle et regarde la montre accrochée à son collier. Il lui reste encore du temps.

Soudain, elle se souvient comme elle aimait tant jouer dans son enfance, alors elle se dirige vers le stand du « Trapenum », cette grosse caisse avec les deux trous pour y enfiler ses mains. Jahya trouve amusant de tâter toutes les formes à l'intérieur et de récupérer les paires d'objets identiques... Elle se divertit sans compter le temps. *Tactile : sac avec paires d'objets identique (faire trouver une paire d'objets).*

Vous savez comment passe le temps dans les contes. Le temps a passé et les minutes se sont écoulées. Tic tac – Tic tac.

Jahya en a oublié le rendez-vous avec Dimitri... Elle s'en rend compte seulement dix minutes plus tard, alors elle court à l'endroit prévu. Vite, elle court tout en pensant à ce qu'elle vient de vivre et elle se dit qu'elle s'est bien amusée à cette fête foraine...

Je n'en raconterai pas plus...

Imaginez-vous Jahya dans sa course vers ce point de rendez-vous...

Que se passe-t-il? Comment l'histoire évolue-t-elle et finit-elle, à votre avis? Retrouve-t-elle Dimitri ou pas?

Pensez aux sons, aux odeurs qui l'accompagnent, aux émotions qu'elle ressent, aux gens qu'elle rencontre.

Je vous laisse quelques instants pour vous plonger dans cette fin de l'histoire et on se retrouve après.