

# Le Laboratoire sensoriel, Développer sa conscience de ses 5 sens pour progresser



## Le repas sensoriel

### Expérience proposée

- Il s'agit ici au cours d'un repas de vivre ensemble l'expérience avec notre pluri-sensorialité en (re) découvrant nos cinq sens.
- Les participants prennent conscience que chaque être dispose d'un vécu différent de celui des autres.
- Ils apprennent à porter un regard nouveau sur eux-mêmes et autrui.
- Ils se rendent compte que chaque perception est pluri-sensorielle et que leur carte sensorielle est le fruit de leur propre histoire.

## La dictée sensorielle

### Expérience proposée

- Les participants répondent à des questions simples après avoir sollicité l'un de leurs cinq sens (voir, sentir, écouter, toucher, goûter).  
L'exercice leur permet de constater que les réponses de chacun sont différentes.
- Ils échangent leurs perceptions afin de comprendre comment ils ont construit leur carte sensorielle.
- Ils se découvrent eux-mêmes et découvrent l'autre, à travers ses réponses et son vécu.