

Béatrice Vianin

# Les douze sens de l'être humain

Connaître, soigner  
et développer son  
organisme sensoriel

Brochure n° 771

© 2012

anthrosana

Association pour une médecine  
élargie par l'anthroposophie

Case postale 128

CH-4144 Arlesheim

Tél. + 41 61 701 15 14

Fax + 41 61 701 15 03

info@anthrosana.ch

www.anthrosana.ch

Diffusion en France:

Association de Patients de la Médecine  
d'orientation Anthroposophique APMA

13 rue Gassendi, F-75014 Paris

Tél./Fax + 33 140 47 03 53

apma.france@wanadoo.fr

www.apma.fr

Cette brochure aimerait attirer l'attention du lecteur sur l'importance de ses sens et l'inviter à poursuivre les observations et la réflexion. Les perceptions sensorielles sont le fondement de notre expérience et connaissance du monde. Si elles sont erronées ou restent superficielles, nous ne pouvons avoir de pensées justes.

Sans perception, l'être humain ne pourrait survivre. Aujourd'hui cependant, nous sommes à un tel point submergés d'impressions sensorielles que nous ne réussissons plus à y faire face en restant totalement attentifs. La conscience sombre dans un état de demi-sommeil qui devient peu à peu, sans que l'on s'en rende compte, l'état quotidien normal. Pour y remédier, l'être humain doit se ressaisir par la volonté et engager consciemment son Je dans tout ce qu'il fait.

Négliger ou malmenager son organisme sensoriel est également nuisible à la santé. Il est encore trop peu connu que par nos sens nous ingérons en quelque sorte aussi le monde environnant. La qualité de cet échange exerce une influence notoire sur notre santé psychique et physique.

Pour l'auteure, le thème des sens est un sujet de travail et de réflexion depuis de nombreuses années.

**Béatrice Vianin**, née en 1946 à Sierre.

Ecole commerciale puis formation d'infirmière. Enseignante dans une école d'assistantes médicales et fondation d'une famille. Ensuite formation au séminaire romand de pédagogie Rudolf Steiner à Lausanne. Pendant près de vingt ans enseignante de français, d'anthropologie, d'histoire et d'histoire de l'art à l'école Rudolf Steiner de Bienne. Depuis 2005, traductrice indépendante.

# Les douze sens de l'être humain

## Connaître, soigner et développer son organisme sensoriel

Béatrice Vianin

### Sommaire

Introduction	3
Connaître ses sens	3
Qu'est-ce que percevoir?	5
Les douze sens	7
Les sens inférieurs – la perception de son propre corps	8
Le sens du toucher	8
Le sens de la vitalité	9
Le sens du mouvement	10
Le sens de l'équilibre	11
Les sens corporels – leur importance dans les premières années de la vie	12
Les sens médians – la perception du monde alentour	14
Le sens de l'odorat	14
Le sens du goût	15
Le sens de la vue	16
Le sens de la chaleur	18
Les sens médians – notre relation au monde	19
Les sens supérieurs – la perception d'autrui	20
Le sens de l'ouïe	20
Le sens de la parole	22
Le sens de la pensée	23
Le sens du Je d'autrui	25
Les sens sociaux – notre relation avec les autres	26
Le Je mis en danger par les attaques contre les sens	27
Exercer la synesthésie?	29
Eduquer et soigner les sens par l'art	30
Bibliographie complémentaire succincte	32

Dans l'être intime de l'homme  
Les sens déversent leur richesse.  
L'esprit de l'univers se trouve  
Comme en un miroir dans l'œil humain  
Qui à son tour puise en cet esprit  
La force de se régénérer.

Rudolf Steiner

Calendrier de l'âme

51<sup>e</sup> semaine du 21 au 27 mars

## Introduction

L'être humain fait l'expérience du monde grâce à ses sens qui lui transmettent les impressions les plus diverses. Des sentiments de sympathie ou d'antipathie, de plaisir ou de déplaisir s'éveillent à ses perceptions. Par le penser, il cherche des réponses aux questions qui surgissent dans son esprit et il agit en conséquence.

Privé de perception sensorielle, l'être humain ne peut pas vivre. On sait aujourd'hui que la «déprivation sensorielle» entraîne une régression de la personne (retour au stade du petit enfant) et pour finir la destruction de sa personnalité. Priver un individu de pratiquement toute impression sensorielle durant un certain temps et le bombarder de sensations fortes en alternance est considéré comme une découverte «révolutionnaire» dans les méthodes de torture.<sup>1</sup>

Aujourd'hui, nous sommes quotidiennement submergés d'impressions sensorielles: partout et en permanence des odeurs, du bruit ou de la musique, des images ou des écrans. L'écrivain aveugle Jacques Lusseyran avait nommé cela avec justesse la «pollution du moi». L'être humain est incapable de faire face à un tel flot d'impressions en restant éveillé; alors, dépassé, il finit par «s'endormir» sous cette attaque. Le danger est que cet état de demi-sommeil devient peu à peu l'état quotidien normal. La frontière entre le réel et l'apparence devient de plus en plus floue. Sans qu'il s'en rende compte, l'homme actuel est en perte d'une relation vraie avec lui-même, avec le monde et surtout avec autrui. Pour recouvrir le sentiment de vide qu'il éprouve, il se laisse entraîner à rechercher toujours plus de sensations.

## Connaître ses sens

Oui, tout est affaire d'attention,  
et d'attention seulement.  
L'attention, cela dépend de nous.  
C'est justement un mouvement  
que nous pouvons faire du fond  
de nous vers les choses.

Jacques Lusseyran

Les organes des sens sont souvent représentés de façon telle qu'ils donnent l'impression de n'être que des appareils de physique compliqués, des récepteurs passifs d'impulsions du monde extérieur. Ces dernières sont transformées et transmises par des voies nerveuses spécifiques jusqu'au cerveau. Là, les signaux provenant des différents récepteurs

---

<sup>1</sup> Naomi Klein: La stratégie du choc: la montée d'un capitalisme du désastre. Actes Sud 2008

sensoriels sont décodés, recodés et recomposés en une synthèse. De façon inexplicée et inexplicable, une représentation surgit ensuite dans la conscience. Cette interprétation correspond à une compréhension matérialiste mécaniciste de l'être humain. Or, de telles abstractions influencent plus que l'on croit la façon dont l'être humain se conçoit et se comprend. Il n'y a qu'à être attentif au nombre de fois que l'on entend, et cela déjà dans la bouche des enfants, ce genre d'expression: «mon œil me trompe» ou «mon cerveau enregistre». Il semble que le corps et ses organes soient devenus des objets fonctionnels qui n'ont plus de lien avec la personne: «La définition moderne de l'homme implique que l'homme soit coupé du cosmos, coupé des autres, coupé de lui-même. Le corps est le résidu de ces trois retraits.»<sup>2</sup>. En réalité, le corps est ce merveilleux instrument qui permet à l'être humain de faire et de collecter des expériences sur cette terre afin d'évoluer d'une vie à l'autre. Et qui oserait dire à un virtuose que son violon a divinement interprété un concerto de Brahms?

«Ô Homme, connais-toi toi-même!» Cette injonction se trouvait déjà ciselée au fronton du temple grec mais ces mots n'ont en rien perdu de leur actualité. Aujourd'hui plus que jamais il est urgent que l'être humain trouve le chemin de la connaissance de soi. C'est le seul moyen qui lui permette de se comprendre et de comprendre le monde, de trouver un sens à sa vie. Car il fait partie de ce monde dans lequel il vit et agit, il en est le cocréateur et non la victime d'une puissance aveugle ou d'un système qui le détermine. Connaître ses sens peut représenter l'un des premiers pas sur la voie de la connaissance de soi.

Comme toute faculté humaine, les sens sont susceptibles d'être développés. De nombreuses biographies et études de cas nous montrent comment des individus, que la maladie ou un accident a privés de la vue ou d'un autre sens, ont réussi, grâce à une volonté et une attention intenses, à développer un ou plusieurs autres sens, de manière à mener une vie épanouissante. L'un des exemples les plus frappants est la biographie de Jacques Lusseyran.<sup>3</sup> Un peintre parle d'une manière très différenciée des couleurs. Or l'éducation des sens n'est pas seulement importante pour l'artiste ou l'individu privé d'une sphère sensorielle. Dans la vie courante, nous passons très rapidement d'une perception à l'autre; en réalité sans prendre le temps de connaître vraiment ce que nous rencontrons. Les perceptions sont le fondement de notre connaissance du monde et si elles restent superficielles, nous sommes incapables de former des pensées justes. Comme Goethe l'a si bien exprimé: «Il te faut faire confiance aux sens, ils ne te montrent rien d'erroné, si ta raison reste en éveil.»

Eduquer ses sens signifie cultiver une progression dans l'attention, s'adonner volontairement et consciemment à la perception. Le savoir acquis, les préjugés, les souvenirs, l'attraction ou la répulsion personnelle

---

<sup>2</sup> Denis Le Breton: Anthropologie du corps et modernité, cité dans Corinna Coulmas:

Métaphore des cinq sens dans l'imaginaire occidental. [www.corinna-coulmas.eu](http://www.corinna-coulmas.eu)

<sup>3</sup> Jacques Lusseyran: La lumière dans les ténèbres. Editions Triades, Laboissière en Thelle

doivent être réprimés pour qu'à nouveau puisse s'éveiller l'admiration, naître l'étonnement. Et il est bien connu que l'étonnement est le point de départ de toute connaissance.

Il nous faut donc nous efforcer d'acquérir une connaissance réelle du monde et d'autrui, c'est le seul guide sûr pour savoir comment agir. Comme nous le verrons plus loin, cette connaissance est primordiale pour tous ceux qui ont à s'occuper d'enfants. De plus, négliger ou malmenier son organisme sensoriel est nuisible à la santé. Nous sommes attentifs à la qualité de notre nourriture ou à celle de l'air que nous respirons. Il est encore trop peu connu que par nos sens aussi nous «respirons» et «ingérons» le monde environnant. La qualité de cet échange exerce une influence notoire sur notre être, notre santé psychique et physique, même si elle ne nous est pas immédiatement perceptible.

Le monde des sens est un monde hautement complexe et différencié qu'il est impossible de cerner en quelques pages. Le but de cette brochure est de rendre le lecteur attentif à l'importance de son organisme sensoriel et de l'inviter à poursuivre les observations et approfondir la réflexion.

## Qu'est-ce que percevoir?

Le siège de l'âme se trouve là  
où le monde extérieur  
et le monde intérieur se touchent.  
Là où ils s'interpénètrent,  
il est dans chaque point d'interpénétration.  
Novalis

Les sens nous permettent de faire l'expérience des sensations les plus diverses: couleurs, sons, odeurs, etc. Je regarde le ciel et je vois s'y déployer des couleurs sur un fond obscur: «Voilà un arc-en-ciel!» Par cette phrase, j'exprime déjà un jugement. La formation de ce jugement se passe si rapidement que l'on n'en a pas conscience normalement. Si j'ajoute que la vue de l'arc-en-ciel me réjouit, je ne dis rien de plus sur le phénomène, j'exprime un sentiment qui décrit ma relation avec lui. Si je veux comprendre ce qu'est l'arc-en-ciel, je dois faire l'effort d'un travail conceptuel.

Les organes des sens sont les indispensables organes de transmission des impressions venant du monde extérieur. Ils échappent à notre conscience en cours de perception, car notre attention est focalisée sur le contenu de cette dernière. Un sens ne révèle qu'une facette de l'ensemble du monde perceptible. Cependant, il ne faut pas confondre un sens avec l'organe sensoriel qui lui correspond. Par exemple, l'œil est indispensable pour percevoir la couleur. Si je regarde une surface circulaire verte, je perçois la couleur grâce au sens de la vue; par contre, la forme ne m'est perceptible que par le sens du mouvement. Une perception ne résulte



jamais de l'activité d'un seul sens mais toujours de celle d'au moins deux ou de plusieurs sens. Comme l'attention est plus centrée sur un contenu perceptif que sur un autre, nous «dormons» dans celui qui nous échappe. Les différentes impressions sensorielles sont recomposées activement en une unité par le Je<sup>4</sup> qui vit simultanément dans chaque perception. «Nous voyons ainsi comment l'homme est uni de manière mystérieuse avec le monde. Par ses douze sens, le monde est décomposé en parties diverses et l'homme doit devenir capable de les recomposer en un tout. En faisant cela, il prend part à la vie intérieure des choses.»<sup>5</sup>

Quand nous contemplons le ciel nocturne, notre attention est fixée sur les étoiles et pas sur nous-mêmes. C'est justement dans cette attention, un acte volontaire, que le Je est engagé. Dans chaque perception, nous nous ressentons en nous-mêmes et dans le monde. A la question où se trouve leur Je, beaucoup de personnes répondent spontanément en montrant leur front ou la région de leur cœur. Mais cela correspond-il à la réalité?

Toujours plus de scientifiques en arrivent, sur la base de leurs recherches, à ne plus considérer le Je comme étant centré mais à le caractériser comme périphérique. Ainsi le psychiatre et philosophe Tomas Fuchs: «Car dans le vécu corporel et sensoriel il n'y a pas de scission initiale entre sujet et objet, mais une expérience *participative* du monde et de la nature. [...] Le vécu de l'âme – nos sensations, pulsions, sentiments, états d'âme, perceptions, souvenirs, pensées – n'est localisable nulle part dans notre corps, non plus dans le cerveau. Il n'y a au fond rien de cela *en* nous. Avec l'âme, nous sommes *chez* les objets et les êtres humains que nous percevons ...»<sup>6</sup> Aujourd'hui, ces propos correspondent à une nouvelle approche scientifique. Pourtant il y a cent ans déjà, en 1911 lors d'un congrès de philosophie à Bologne, Rudolf Steiner avait démontré qu'il fallait penser le Je à l'extérieur de la corporéité – en quelque sorte chez les objets perçus – et le corps comme une sorte de «miroir» qui permet au Je d'être conscient de ses expériences.<sup>7</sup>

---

<sup>4</sup> Nous choisissons d'utiliser le terme «Je» car il représente réellement le sujet qui «est» et qui agit. Paul Ricoeur et Jacques Lacan ont chacun également souligné la différence: «Je n'est pas moi».

<sup>5</sup> Rudolf Steiner: La nature humaine et les fondements de la pédagogie. Editions Triades, Laboissière en Thelle (OC 293)

<sup>6</sup> Thomas Fuchs: Leib, Raum, Person. Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie. Stuttgart 2000

<sup>7</sup> Rudolf Steiner: Les fondements psychologiques et la position épistémologique de l'anthroposophie dans Philosophie et Anthroposophie, Tome I. Editions Anthroposophiques Romandes, Yverdon-les-Bains (OC 35)

# Les douze sens

Ainsi la nature parle (sans cesse) à d'autres sens,  
sens connus, méconnus ou inconnus ...

Johann Wolfgang Goethe

Imaginez la situation suivante: Vous êtes confortablement assis devant un feu qui ronronne et crépite. La silhouette obscure des bûches se détache d'un lit de braises incandescentes. Les flammes lumineuses et claires évoluent en un ballet de couleurs chatoyantes. Une chaleur bienfaisante vous envahit. L'arôme du café monte de votre tasse. Vous êtes engagé dans une discussion sur l'évolution du monde et le sens de la vie avec une personne qui vous est chère et, malgré les divergences passagères, vous réussissez à vous sentir unis. Combien de sens sont-ils engagés dans cette expérience?

Vous ressentez la limite entre votre corps et le siège où vous êtes assis grâce au sens du toucher. Que vous puissiez conserver votre verticalité et tenir votre tasse dans la main, vous le devez aux sens de l'équilibre et du mouvement. Le sens de la vitalité vous permet de ressentir la sensation de bien-être, le sens de la chaleur, la chaleur dégagée par le feu. Les impressions de couleur, d'obscurité et de clarté vous sont transmises par le sens de la vue, les bruits du feu par le sens de l'ouïe. Votre sens de l'odorat est touché par l'arôme du café et celui du goût par l'arrière-goût quelque peu amer que la première gorgée a laissé dans votre bouche. Le sens de la parole, de la pensée et du Je d'autrui sont engagés dans la perception de votre partenaire. Si vous avez fait le compte, vous êtes arrivés à douze sens.

En général, on ne parle que de cinq sens: la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher. C'est également ce modèle, qui remonterait à Aristote, que continuent de transmettre les ouvrages scolaires et même les jeux d'apprentissage pour les petits enfants. En réalité, c'est une image incomplète de notre système sensoriel qui continue d'être répandue. Car dans les ouvrages de neurophysiologie, en plus des cinq sens précités, on trouve l'énumération de différents récepteurs neurosensoriels: pour la chaleur, la douleur, la pression, le mouvement, etc. Selon la différenciation adoptée, on arrive vite à douze ou treize sens bien que, en règle générale, le sens de la parole, de la pensée et du Je d'autrui n'y apparaissent point.

Au début du 20<sup>e</sup> siècle, Rudolf Steiner a été le premier à développer une science des sens complète mais elle a été à peine remarquée. Il décrit douze sens constituant une totalité qui se fonde en elle-même. Steiner ne part pas d'une hypothèse ou d'une théorie abstraite; sa connaissance se fonde sur l'observation exacte de ce que l'être humain peut expérimenter quand il s'observe très attentivement. Il peut alors reconnaître ce qui se passe aussi bien au niveau de son âme que de son corps et comment l'instance supérieure du Je vit dans la perception.