

Pascale Gorret 35000 RENNES  
06 12 49 35 28 pg.olfacto@orange.fr

Jean-Pierre Mathias 35580 GUICHEN  
02 99 42 89 39 jeanpierremathias@contes-et-merveilles.com

Je sens... Je me souviens...

Pascale Gorret  
*olfactothérapeute*



Jean-Pierre Mathias  
*conteur*

## Atelier mémoire olfactive

Les senteurs d'autrefois  
peuvent être oubliées,  
ce manque du « sentir »  
entraîne la source de « l'oubli »,  
de la perte de la mémoire.

**Le plaisir retrouvé** des odeurs,  
en lien avec notre histoire de vie,  
favorise l'équilibre psycho-affectif.

## L'odorat : l'accès direct à la mémoire.

*L'éveil olfactif recouvre des activités de stimulation cérébrale auprès des personnes âgées, désorientées et/ou atteintes de pathologies spécifiques (alzheimer, etc.).*

*En relation directe avec l'olfaction, la mémoire psycho-sensorielle est indépendante des autres mémoires qui peuvent être affectées par des troubles neuro-dégénératifs.*

*A terme, et pour la maladie d'alzheimer, la stimulation olfactive peut permettre l'élimination du stress et des angoisses : place à un quotidien serein.*

*Au moyen des odeurs, et du conte qui les introduit et les contextualise, les participants partent en promenade olfactive (fleurs, fruits, métiers, lieux...), retrouvent des émotions ; des sourires apparaissent et des souvenirs agréables resurgissent.*

*L'atelier permet à chacun(e) de se replonger dans ses souvenirs, d'éveiller les autres sens, de favoriser son équilibre psycho-affectif, d'échanger et dialoguer avec les autres résidents.*

*Ce moment privilégié permet une expression sans peur d'être jugé(e), et d'être authentique avec ce qui est senti.*

*Nous animons cet atelier pendant 1 heure 30 pour des groupes de 10 à 15 personnes.*

