

# LE BIEN-ÊTRE PAR LES 5 SENS

UN VOYAGE SENSORIEL POUR  
REVENIR A SOI

*Alice - Les Mains d'Alice*

# LE BIEN-ÊTRE PAR LES 5 SENS

## UN VOYAGE SENSORIEL POUR REVENIR À SOI



Il y a des jours où tout semble flou. Où l'on court sans vraiment habiter ses pas. Le corps suit par automatisme, mais le cœur reste en arrière.

Dans mon espace de soins, je le vois souvent : des femmes fatiguées, tendues, les épaules hautes comme des armures invisibles.

Elles respirent à peine, touchent sans sentir, écoutent sans entendre. Comme si leurs sens s'étaient mis en veille.

Et puis... un souffle. Un effleurement. Une odeur familière.

Et je les vois revenir à elles, doucement. Comme si leur corps leur soufflait :

“Tu es là. Je suis là. On peut rentrer à la maison.”

Ce petit livre est une invitation à ce retour. Pas dans une maison de pierres, mais dans ce refuge vivant qu'est ton corps.

Pas de règle ici, ni de leçon. Juste cinq chemins sensoriels, cinq portes douces pour ralentir, respirer, ressentir.

Voir autrement. Écouter en conscience. Respirer des souvenirs. Toucher avec tendresse. Goûter avec présence.

Parce que le bien-être, ce n'est pas une montagne à gravir. C'est un frisson sur la peau. Une gorgée de thé chaud. Le silence d'un matin tranquille. La lumière sur une feuille.

**INSPIRE DOUCEMENT...**  
**ET ENTRE DANS CE VOYAGE. ✧**

# ✧ CHAPITRE 1 – LA VUE

## *SE NOURRIR DE BEAUTÉ POUR APAISER LE MENTAL*

Nous passons nos journées à regarder sans voir.

Les yeux saturés d'écrans, d'objets familiers, de visages croisés trop vite.  
Et pourtant, la vue est un sens magique : elle peut, à elle seule, ouvrir une brèche vers le  
calme intérieur.

La beauté ne se trouve pas que dans l'extraordinaire.  
Elle est dans une lumière douce sur un mur, dans la forme d'une feuille, dans la manière  
dont une tasse repose sur la table.

Lorsque tu t'arrêtes pour regarder vraiment, tu changes ton rythme. Tu ralentis.  
Tu reviens ici.

### **Ralentir par la lumière**

Expose-toi à la lumière du jour dès que possible.  
Même un ciel couvert nourrit le corps et le moral.  
Le matin, prends ton thé ou ton café près d'une fenêtre, simplement, sans rien faire  
d'autre que regarder la lumière évoluer.

Ce moment simple peut devenir un ancrage visuel. Une routine douce.

### **Voir autrement**

Essaie, aujourd'hui, de regarder ton environnement avec des yeux neufs.  
Choisis un objet banal — un bol, un rideau, un tronc d'arbre — et observe-le comme si tu  
le voyais pour la première fois.

Laisse ton regard s'arrêter sur les textures, les couleurs, les formes.  
Tu peux aussi t'émerveiller d'un détail dans la nature : une ombre, une goutte d'eau, un  
insecte immobile.

La beauté existe. Elle attend d'être vue.

 **RITUEL VISUEL**



# RITUEL SENSORIEL – LA VUE

## REGARDER POUR S'ÉMERVEILLER

### **Ce dont vous avez besoin :**

- Une fenêtre, un paysage ou un objet simple
- 2 à 3 minutes de calme

### **Comment faire ?**

Choisissez un endroit agréable, posez-vous devant une fenêtre ou un lieu familier.

Regardez sans chercher à analyser. Laissez votre regard s'arrêter sur un détail : une feuille qui bouge, une ombre sur le mur, une couleur.

Respirez doucement pendant que vous regardez. Si votre esprit s'évade, ramenez-le doucement à ce que vous voyez.

Faites de cette observation un rituel quotidien.

### **Pourquoi ?**

Nos yeux sont souvent saturés d'écrans, de stimulations rapides. Regarder avec lenteur et attention ouvre une porte vers l'émerveillement. C'est un moyen simple de revenir à l'instant présent, et de nourrir sa capacité à contempler.

✧ JE M'ANCRE DANS CE QUE JE VOIS. MON REGARD M'APAISE. ✧



# TON RESSENTI

Accorde-toi un moment pour rester avec ce que tu as vécu.

Qu'as-tu ressenti pendant ce rituel ?

Une émotion, une sensation, un souvenir, une résistance peut-être ?

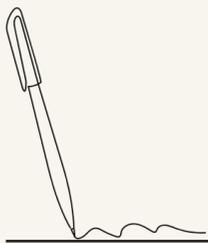
✧ Que dit ton corps ?

✧ Où ton regard s'est-il posé ?

✧ Qu'est-ce que cela a éveillé en toi ?

Tu peux écrire librement, dessiner un symbole, ou simplement laisser le silence faire son œuvre.

Ce temps est à toi.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ✧ CHAPITRE 2 – L'OUÏE

## *ÉCOUTER POUR S'APAISER*

Nous vivons dans un monde rempli de sons... mais souvent, nous n'écoutons plus.  
Les bruits du quotidien se superposent. Le silence devient rare, presque inconfortable.  
Et pourtant, ton ouïe peut devenir une porte vers l'apaisement.

Le simple fait d'écouter en conscience peut ralentir le cœur, calmer le mental, ramener à l'instant.

Il ne s'agit pas de tout faire taire, mais d'accueillir différemment ce qui est là.

### **Créer des bulles de silence**

Offre-toi chaque jour un moment sans bruit volontaire : pas de musique, pas de voix, pas d'écran.

Juste un instant où tu laisses les sons ambiants se déposer, sans juger.

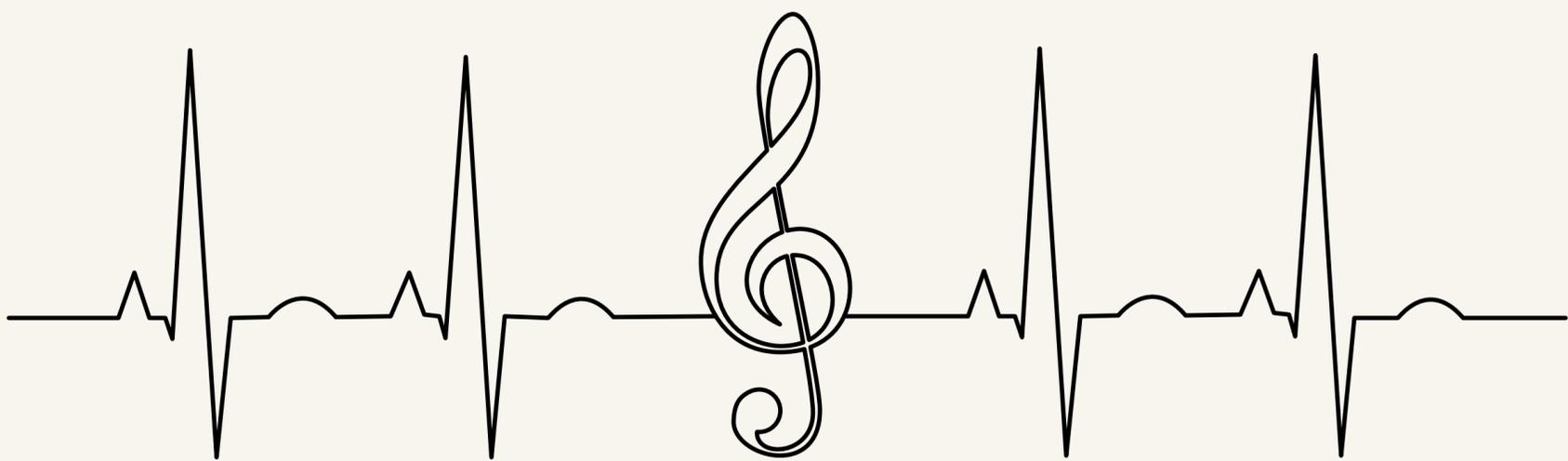
Le silence n'est pas vide : il est plein de présence.  
C'est un espace intérieur où tu peux te retrouver.

### **Écouter autrement**

Essaie, aujourd'hui, de porter ton attention sur les sons autour de toi.  
Les oiseaux, un robinet, un froissement de vêtement, une voiture au loin...  
Ne cherche pas à analyser, juste écoute.

Tu peux aussi écouter ton corps : les battements de ton cœur, le son de ta respiration, le souffle dans tes narines.  
Cela t'ancre dans le vivant.

 **RITUEL SONORE**



# RITUEL SENSORIEL – L’OUIË

## ÉCOUTER POUR SE DÉPOSER

### **Ce dont vous avez besoin :**

- Un casque ou des écouteurs
- Une musique douce, un son de la nature (vagues, feu, pluie...) ou le silence

### **Comment faire ?**

Choisissez un moment tranquille dans votre journée.

Fermez les yeux et commencez par écouter simplement les sons autour de vous : bruits du quotidien, voix, silences.

Puis, lancez un son choisi et laissez-le vous envelopper. Restez présente, sans rien faire, juste à l’écoute.

Prenez au moins 3 minutes pour habiter cette bulle sonore, comme un cocon apaisant.

### **Pourquoi ?**

L’ouïe est un pont vers le calme intérieur. Les sons influencent directement notre système nerveux.

En écoutant en conscience, on relâche les tensions mentales et on se reconnecte doucement à soi.

◇ JE M’ACCORDE UN INSTANT DE SILENCE INTÉRIEUR.  
J’ÉCOUTE LE MONDE... ET JE M’ÉCOUTE AUSSI. ◇



# TON RESSENTI

Accorde-toi un moment pour rester avec ce que tu as vécu.

Qu'as-tu ressenti pendant ce rituel ?

Une émotion, une sensation, un souvenir, une résistance peut-être ?

◇ Quel son t'a le plus touchée ?

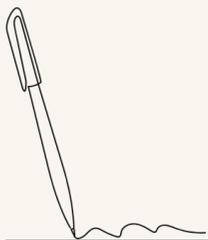
◇ Qu'as-tu ressenti dans ton corps en l'écoutant ?

◇ Une image, une mémoire, un lieu peut-être ?

Écris sans filtre. Ce moment t'appartient.

Tu peux aussi dessiner, tracer des lignes, ou simplement rester en silence si les mots ne viennent pas.

L'écoute intérieure est un langage subtil. Fais-lui de la place.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ✧ CHAPITRE 3 – L'ODORAT

## *RESPIRER POUR SE RELIER*

Parmi tous les sens, l'odorat est celui qui nous touche le plus directement. Une simple odeur peut réveiller un souvenir lointain, une émotion enfouie, une sensation oubliée.

C'est un lien invisible entre notre monde intérieur et ce qui nous entoure.

Respirer une odeur, c'est plus qu'un réflexe :  
c'est une rencontre intime, instantanée, avec la mémoire du corps.  
Une façon de se reconnecter à soi, ici et maintenant, en douceur.

### **Des odeurs qui font du bien**

Certaines senteurs ont le pouvoir de réconforter, d'énergiser, d'apaiser.

Lavande, orange douce, eucalyptus, camomille...

Tu peux choisir une odeur que tu aimes profondément, sans raison logique.

Elle devient alors un repère olfactif, un petit abri sensoriel dans ta journée.

Respire-la lentement. Laisse-la t'envahir doucement.

Observe ce qu'elle éveille en toi, sans chercher à comprendre.

### **Créer ton refuge olfactif**

Tu peux te fabriquer un petit sachet de plantes séchées (lavande, verveine, camomille),

ou poser une goutte d'huile essentielle sur un galet ou un mouchoir.

Tu peux aussi simplement sentir une infusion chaude avant de la boire.

Ce geste simple peut devenir un rituel d'ancrage :

une manière de te rappeler que tu es là, vivante, et en lien avec toi-même.

 **RITUEL OLEFACTIF**



# RITUEL SENSORIEL – L'ODORAT

## RESPIRER POUR SE RELIER

### **Ce dont vous avez besoin :**

- Une huile essentielle douce, une tisane chaude, ou un sachet de plantes séchées
- Un moment calme, chez vous ou en nature

### **Comment faire ?**

Choisissez un moment calme et installez-vous confortablement.

Prenez votre source olfactive dans les mains. Fermez doucement les yeux.

Inspirez lentement par le nez et laissez la senteur se diffuser dans tout votre corps.

Répétez plusieurs fois. Concentrez-vous uniquement sur les sensations que cela vous procure : est-ce chaud ? frais ? familier ?

Laissez venir les souvenirs, les émotions ou les images qui se présentent, sans jugement. Vous pouvez accompagner ce moment d'une respiration lente, ou d'une main posée sur le cœur.

### **Pourquoi ?**

L'odorat est le sens le plus lié à la mémoire et aux émotions. Une odeur peut immédiatement apaiser, éveiller, ou reconforter.

Contrairement à d'autres stimuli, une fragrance contourne le mental et entre directement dans notre monde intérieur.

Se relier à une odeur en conscience, c'est renouer avec une mémoire corporelle, instinctive et intime.

Ce rituel simple invite à une présence subtile, mais profonde, à soi-même.

◇ JE ME RELIE PAR LE SOUFFLE, JE M'APaise PAR L'ODEUR. ◇

# TON RESSENTI

Ferme les yeux un instant. Reviens à l'odeur choisie.

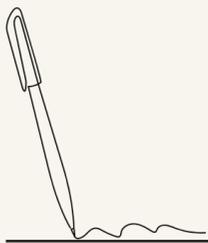
Qu'a-t-elle réveillé en toi ?

Une sensation de douceur, un lieu ancien, une émotion enfouie ?

- ◇ Quelle est la première chose que tu ressens ?
- ◇ Où cette odeur résonne-t-elle dans ton corps ?
- ◇ Évoque-t-elle un souvenir, une saison, une personne, un moment ?

Laisse les images venir, ou reste simplement avec ce que tu ressens.  
Tu peux écrire librement, sans chercher à comprendre. Juste déposer ce qui est là.

L'odorat est un fil vers l'intime. Suis-le en confiance.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ✧ CHAPITRE 4 – LE TOUCHER

## *RETROUVER LA CHALEUR DU CORPS*

Parfois, nous oublions que nous avons un corps.  
Ou plutôt, nous le traversons sans le sentir, comme un lieu distant.  
Et pourtant... le simple fait de se toucher avec douceur peut suffire à rallumer une  
présence.

Le toucher est le sens du lien.  
C'est par lui que l'on se sent vivant, en sécurité, reconnu.  
Il apaise le système nerveux, il réchauffe le cœur.  
Et l'on peut se toucher soi-même, tendrement, comme on prendrait soin d'un enfant.

### **Les textures du réconfort**

Un pull doux, un plaid moelleux, une écharpe chaude...  
Les matières ont un langage. Elles nous parlent de confort, d'accueil, de protection.  
Choisis ce qui te fait du bien : un tissu, une matière, une caresse légère sur la peau.  
Même un simple contact avec la terre, un arbre, une pierre,  
peut te ramener au calme.

### **Le toucher comme ancrage**

Pose une main sur ton cœur.  
Ou sur ton ventre.  
Juste ça. Sans rien chercher d'autre que le contact.  
Tu peux aussi masser lentement tes mains, ton visage, ou tes pieds avec une crème ou  
une huile douce.  
C'est un geste simple, mais puissant.  
Chaque fois que tu touches avec attention, tu reviens à toi.

 **RITUEL TACTILE**



# RITUEL SENSORIEL – LE TOUCHER

## 👐 SE RECONNECTER À LA CHALEUR DU CORPS

### **Ce dont vous avez besoin :**

- Une huile végétale ou une crème douce
- Un espace calme, une serviette, une bougie si souhaité

### **Comment faire ?**

Asseyez-vous confortablement dans un endroit apaisant.

Prenez un peu d'huile ou de crème dans vos mains.

Commencez par les réchauffer entre elles, en les frottant doucement.

Puis massez une zone de votre corps avec lenteur : vos mains, votre ventre, votre visage...

Posez toute votre attention sur la texture de la peau, la chaleur, la pression.

Respirez profondément. Laissez ce contact bienveillant vous envelopper.

Si vous le souhaitez, terminez en posant une main sur le cœur et l'autre sur le ventre, pour vous ancrer.

### **Pourquoi ?**

Le toucher est souvent le sens que l'on néglige, alors qu'il est essentiel à notre équilibre.

Un contact doux et intentionnel libère de l'ocytocine, hormone du lien et de l'apaisement.

Se toucher soi-même avec lenteur et présence permet de restaurer une forme de sécurité intérieure.

Dans les périodes de tension ou de fatigue, ce simple geste peut redonner confiance, chaleur et ancrage.

C'est un moyen direct et accessible de revenir à soi, dans le corps, ici et maintenant.

✧ **PAR LE TOUCHER, JE ME RECONNECTE. JE M'ENVELOPPE DE DOUCEUR.** ✧

# TON RESSENTI

Et si tu prêtais attention à ce que ta peau te raconte ?

Comment ton corps a-t-il réagi à ce contact ?

Un frisson, une détente, une résistance ?

◇ Quelle zone de ton corps a eu besoin d'être touchée aujourd'hui ?

◇ Quelles sensations ont émergé ?

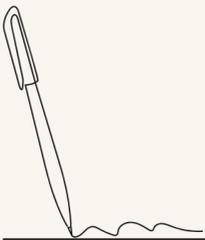
◇ Ce geste t'a-t-il apaisée, réveillée, rassurée ?

Laisse-toi écrire librement, ou simplement poser quelques mots-clés.

Tu peux aussi dessiner une forme, un mouvement, un symbole...

Le toucher parle parfois sans mot.

Ce moment est un dialogue entre toi et toi.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ✧ CHAPITRE 5 – LE GOÛT

## MANGER COMME UN RITUEL DE SOIN

Manger est souvent un automatisme. On avale, on pense à autre chose, on remplit sans vraiment goûter.

Et pourtant, le goût est une invitation à la pleine présence.

Il nous ramène au corps, à la sensation, à l'ici et maintenant.

Goûter, c'est habiter le moment avec douceur.

C'est choisir de se nourrir aussi de plaisir, de lenteur, de chaleur.

### **Goûter en conscience**

Choisis un aliment simple : un carré de chocolat, une tranche de fruit, une cuillerée de miel.

Observe-le. Sens-le.

Puis dépose-le sur ta langue... sans le mâcher tout de suite.

Laisse-le fondre. Ressens les textures, les saveurs, l'évolution du goût.

Ce petit geste devient un moment sacré.

Une façon de te dire : je suis là. Je mérite de savourer.

### **Créer ton rituel gustatif**

Offre-toi un moment chaque jour pour boire ou manger avec présence.

Une tisane chaude, un bol de soupe, un jus pressé, un morceau de pain.

Installe-toi, respire, et savoure.

Laisse le goût t'ancrer, te nourrir autrement.

Ton bouche devient un temple, et chaque bouchée, une offrande à ton corps.

 **RITUEL GUSTATIF**



# RITUEL SENSORIEL – LE GOÛT

 MANGER COMME UN SOIN, GOÛTER COMME UNE  
PRÉSENCE

## **Ce dont vous avez besoin :**

- Une boisson chaude (tisane, cacao doux, infusion maison...)
- Ou un aliment simple (un carré de chocolat, une tranche de fruit, une bouchée réconfortante)

## **Comment faire ?**

Choisissez votre boisson ou votre aliment et installez-vous dans un endroit tranquille. Avant de goûter, observez. Regardez les couleurs, sentez les arômes, laissez monter les sensations.

Portez lentement l'aliment ou la tasse à votre bouche.

Prenez une première gorgée ou bouchée sans précipitation, en laissant les saveurs se diffuser.

Notez les textures, la température, la douceur ou l'intensité.

Prenez le temps de savourer en silence, sans distractions.

Laissez ce moment nourrir votre corps... mais aussi votre esprit.

## **Pourquoi ?**

Le goût est un sens intime, sensoriel et immédiat.

Il relie au plaisir simple, à la présence, au corps vivant.

Goûter en conscience, c'est ralentir, savourer, ressentir.

Cela apaise le mental, stimule les émotions, rappelle des souvenirs.

Prendre le temps de déguster, même une bouchée, devient un rituel de retour à soi.

Un chemin doux vers la gratitude, la joie, la plénitude de l'instant.

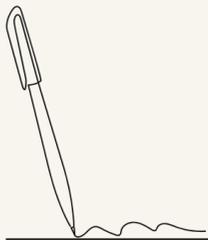
◇ JE GOÛTE L'INSTANT. JE SAVOURE MA PRÉSENCE. ◇

# TON RESSENTI

Ce moment t'a-t-il nourri autrement ?  
As-tu goûté avec attention ou redécouvert une saveur oubliée ?

- ◇ Quelle sensation t'a traversée ?
- ◇ Quel goût, quelle température, quelle texture t'a marquée ?
- ◇ As-tu ressenti du réconfort, de la joie, de l'étonnement ?

Laisse une trace de ce moment.  
Tu peux écrire librement, ou noter un mot, une image, une émotion.  
Ce rituel est un rappel que même un instant simple peut devenir un soin.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ✧ CONCLUSION

## UN RETOUR À TOI, TOUT EN DOUCEUR

Tu viens de traverser un voyage intime.

Un voyage à travers tes 5 sens, ces portes invisibles qui t'ancrent au présent,  
qui relie ton corps à ton cœur, ton souffle à ta vérité.

Ce n'est pas un manuel de performance.

C'est une invitation. Une caresse. Un élan pour te rappeler que ton corps est vivant.  
Et qu'il a tant à t'offrir quand tu prends le temps de l'écouter.

🌸 Une odeur familière peut te ramener à un souvenir enfoui.

🎵 Un son doux peut apaiser un mental trop plein.

👁️ Un regard posé peut ouvrir un monde de beauté dans l'ordinaire.

👐 Un toucher délicat peut réveiller une tendresse oubliée.

🍊 Et une saveur en bouche peut devenir un vrai soin, un instant sacré.

Tu peux y revenir autant de fois que nécessaire.

Répéter un rituel. En inventer un autre. Suivre ce qui t'appelle.

🌿 Car il ne s'agit pas de faire « plus », mais de faire « vrai ».

De renouer avec cette présence simple : être là.

Avec toi-même. Avec ton souffle. Avec le vivant en toi.

Merci d'avoir pris ce temps. Merci de t'être offert cet espace.

Merci de faire place à plus de douceur dans le monde.

À ton rythme. Dans ta vérité.

Avec tout mon cœur,

# ✧ MERCI D'AVOIR TRAVERSÉ CE VOYAGE SENSORIEL

Ce guide est né de mes mains, de mes ressentis, de mon envie profonde de partager un chemin vers le corps, la lenteur, la présence.

À travers les cinq sens, tu as peut-être retrouvé une sensation oubliée, un geste réconfortant, une douceur simple...

Ou peut-être simplement un peu plus de toi.

Je te souhaite de revenir à ton corps aussi souvent que nécessaire.

Pas pour le comprendre, ni le maîtriser,  
mais pour l'habiter avec bienveillance.

Les sens sont des clés.

Tu peux les ouvrir, un jour, puis les refermer, et revenir plus tard.

Il n'y a pas de bonne manière. Il n'y a que ta manière.

✧ Me retrouver, si le cœur t'en dit...

Ce guide s'achève ici... mais le chemin vers toi ne fait que commencer.

Si ces pages ont éveillé quelque chose en toi — une sensation, une émotion, un souvenir — alors je suis heureuse d'avoir pu t'accompagner, ne serait-ce qu'un instant.

Je partage régulièrement des inspirations bien-être, des rituels sensoriels, des moments de douceur, ainsi que mes soins et créations autour du corps et de l'âme.

Si tu souhaites continuer ce voyage à mes côtés,  
je t'accueille avec joie ici :

 [Instagram](#) / [Facebook](#) / [TikTok](#)

 Mon espace en ligne

[lesmainsdaliceoracle.netlify.app](https://lesmainsdaliceoracle.netlify.app)

Tu y trouveras : mes soins bien-être, mes ebooks, mes oracles intuitifs, et ma lettre mensuelle douce.

Tu peux aussi simplement m'écrire, me dire ce que ce livre a touché en toi, ou me partager ton rituel préféré.

J'adore lire vos ressentis.

✧ Merci d'avoir traversé ce voyage.

Merci de faire vivre ce lien invisible entre nos corps, nos mots, nos cœurs. ✧