

## Quelques astuces

### Voici comment éviter certaines erreurs lorsque vous pratiquez le Smell Training:

Il est facile d'être distrait en pratiquant le Smell Training. C'est normal et cela arrive souvent, mais ne vous faites pas de souci. Si vous remarquez que vos pensées vagabondent, dites vous seulement que c'est normal et redirigez vos pensées vers votre entraînement olfactif. Garder la concentration s'apprend, avec la pratique vous y parviendrez. **Même si cela prend du temps** vous allez vous améliorer.

Pour vous aider, essayez de visualiser un citron, pendant que vous sentez l'odeur de citron. Pensez au citron, puis concentrez-vous sur votre odorat. Demandez-vous « est-ce que je sens quelque chose ? Quelle est cette odeur ? ». Ensuite exprimez votre réponse. Ce pourrait être : « Je sens quelque chose, et ce n'est pas une

odeur de citron. **Mais au moins je sens quelque chose.** C'est une odeur de...». Essayez de décrire ce que vous sentez, en utilisant votre propre vocabulaire, par exemple « doux » ou « amer ». Ou alors représentez-vous cette odeur comme une sonorité : est-ce une note aiguë ? Grave ? Ou peut-être une couleur. Chaque individu a sa propre expérience et description des odeurs. **Essayez d'explorer votre sens de l'odorat dans toutes ses facettes.**



Le Smell Training est un engagement sur la durée. Vous devrez vous entraîner au minimum durant quatre mois, à raison de deux fois par jour. Vous pouvez considérer cet entraînement comme une physiothérapie du nez. Votre cerveau peut créer de nouvelles connections grâce à l'entraînement, mais c'est un processus lent.

Pratiquer le Smell Training et prendre ainsi soin activement de votre nez est ce que vous pouvez faire de mieux pour améliorer votre odorat.

#### Contact details

E: [info@abscent.org](mailto:info@abscent.org) • W: [abscent.org](http://abscent.org)  
AbScent is a charity registered in  
England and Wales No 1183468  
Registered Office: 14 London St,  
Andover, Hampshire SP10 2PA

Bonne chance !



## Smell Training

Une technique thérapeutique pour toute personne souffrant de troubles de l'odorat.

**Si vous cherchez à récupérer votre sens de l'odorat, ceci peut vous aider..**

Dans une recherche récente comparant différentes études sur le « smell training » ou rééducation de l'odorat, il a été établi que cette technique est « prometteuse pour le traitement des troubles de l'odorat ». Le Smell Training est bénéfique lors de troubles ou perte de l'odorat après infection nasale, mais également recommandé si la cause est un choc à la tête.

**abScent**

## Les 3 Piliers du « Smell Training »

### Évaluation, Entraînement, Notation

**Étape 1** : évaluez votre sens de l'odorat aujourd'hui. Vous pouvez utiliser pour cette évaluation le formulaire sur le site <https://abscent.org/resources/downloads>. Vous ne verrez pas vos progrès si vous n'avez pas noté où vous en étiez au départ.

**Étape 2** : Entraînez votre odorat. La méthode est détaillée ci-dessous.

**Étape 3** : Notez dans le formulaire vos résultats.

### Le Kit du Smell Training

Pour commencer il vous faut du matériel odorant, facile à préparer soi-même en suivant les instructions sur le site <https://abscent.org/resources/downloads>. Vous pouvez également commander le kit sur <https://abstention.org/kits-sessions>.

### Méthode

- Asseyez-vous dans un endroit tranquille. Vous aurez besoin de pouvoir vous concentrer.
- Ouvrez un flacon et approchez-le de votre nez. Reniflez à plusieurs reprises et rapidement. Concentrez-vous sur l'odeur. Essayez de ne pas vous laisser distraire. « Visualisez » l'expérience que vous êtes en train de faire. Essayez de ne pas porter de jugement mais seulement d'être là, avec cette odeur.
- Pour chaque flacon l'entraînement devrait durer de 20 à 30 secondes. Ensuite refermez le flacon, respirez normalement durant 30 secondes, puis passez au flacon suivant.

### Notation

Chaque 2 ou 3 semaines, notez vos observations et évaluations sur une échelle de 0-5 sur la page suivante.

**Intensité**: 0 = je ne sens rien, 5 = l'intensité de l'odeur est normale

**Ressemblance**: 0 = l'odeur n'est pas reconnaissable, 5 = l'odeur est « vraie »

**Commentaire**: Écrivez ce à quoi vous pensez maintenant.

**Bien-être**: Évaluez votre ressenti sur une échelle de 0 à 5



	Date: (exemple 1/1/19)	Date	Date	Date	Date	Date
Citron <i>Intensité</i>	2					
Citron <i>Ressemblance</i>	0					
Citron <i>Commentaire</i>	<i>âcre acéré</i>					
Rose <i>Intensité</i>	0					
Rose <i>Ressemblance</i>	0					
Rose <i>Commentaire</i>	<i>ne peut pas du tout sentir</i>					
Clou de Girofle <i>Intensité</i>	4					
Clou de Girofle <i>Ressemblance</i>	2					
Clou de Girofle <i>Commentaire</i>	<i>assez désagréable</i>					
Eucalyptus <i>Intensité</i>	5					
Eucalyptus <i>Ressemblance</i>	1					
Eucalyptus <i>Commentaire</i>	<i>très agressif</i>					
Bien-être	1					