

# Au travail aussi, ça sent l'été... ou autre chose ?

Par [Fabienne Doyen](#) et [Vanessa Heytens](#), seniors coachs au [BAO Group](#)- Photographie, stylisme, Hair make up : [Mathilde Troussard](#)- Modèle : [Ana Cembrero Coca](#)

Notre rubrique sur le bien-être au travail clôt la série d'articles sur l'impact de nos sens dans la vie professionnelle en se penchant sur l'odorat. Un sens complexe et subtil. L'impact des fragrances sur nos humeurs et nos comportements, l'utilisation qu'on peut en faire au travail, mais aussi la difficulté de composer avec les odeurs corporelles des collègues et comment en parler, voici quelques réflexions pour se mettre au parfum.



**N**ous voilà aux portes de l'été. Comme chaque saison, il apporte son bouquet d'arômes spécifiques : la nature nous offre d'autres fleurs et plantes, nous consomons d'autres mets, les vêtements plus légers ressortent des armoires,... Des parfums reviennent que nous n'avions plus sentis depuis des mois, déjouant l'accoutumance à d'autres odeurs qui s'est installée. Mais lorsqu'il fait chaud, certains effluves

peuvent aussi devenir synonymes de nuisance : plus de transpiration, les excès de parfum, les fenêtres ouvertes qui laissent se propager les senteurs,... Notre odorat est un ami sensible, qui a un grand impact sur nos réactions, notamment au travail. À nous de bien le traiter.

## **Sophistication**

L'odorat est le plus sophistiqué de nos sens, il fait l'objet de bien des études. Les recherches scientifiques ont constaté que l'être humain est le mammifère possédant le sens olfactif le

moins performant. Nous 'sniffons' moins que nos collègues mammifères, nous nous guidons moins au moyen de ce sens. Et pourtant nous serions potentiellement capables de discerner des dizaines de milliers d'odeurs différentes, voire plusieurs milliards comme le laisse entendre une étude parue en 2014. Et les femmes seraient bien plus douées que les hommes pour détecter les odeurs, les reconnaître et les mémoriser.

Les quelques 12m<sup>3</sup> d'air que nous brassons chaque jour, tout simplement en respirant, sont le vecteur potentiel d'un



grand nombre d'odeurs. Et les récepteurs olfactifs du nez, qui captent les fragrances, sont en connexion directe avec une zone du cerveau qui régit les domaines de la mémoire et des émotions. L'odorat affecterait ainsi quotidiennement quasi 75% de notre état émotionnel. Or, il apparaît que 80% des stimuli olfactifs perçus par un humain donneraient une réaction d'aversion, pour 20% qui amèneraient des émotions positives. Un héritage d'une époque où il était important de sentir ce qui pouvait être dangereux : l'approche d'un animal, un aliment avarié, une

blesse infectée,...

La sensation agréable, neutre ou désagréable que va provoquer une senteur est bien entendu propre à chaque personne. Elle va être liée à sa concentration dans l'air, mais aussi au terrain génétique et social de l'individu.

### **Odorat et comportements**

La connexion étroite entre la glande olfactive et le système limbique, celui des souvenirs, des schémas connus et des émotions complexes, explique à quel point les odeurs peuvent impacter notre comportement au quotidien,

même à notre insu.

Nous avons par exemple déjà tous vécu l'un ou l'autre moment où un parfum nous remettait soudainement en tête une personne, ou un moment de notre vie. L'odeur de notre dessert préféré quand nous étions enfant réveille de beaux souvenirs et nous rend joyeux. Le parfum de notre premier amour peut nous remettre dans un état amoureux alors qu'aucune personne n'est l'objet de nos élans dans les alentours. Les effluves d'une salle de classe peuvent nous ramener en un instant à la pénibilité des longues heures passées assis >>

>>

derrière un banc, et saper notre énergie pour le reste de la journée ...

Suivant la teneur émotionnelle de ces évocations, notre humeur du moment sera influencée positivement ou négativement et nous nous comporterons différemment. Et cela vaut bien sûr pour la sphère privée, comme pour la sphère professionnelle. D'ailleurs, au-delà des souvenirs que nous y associons, certaines fragrances sont reconnues pour leurs effets positifs sur les humeurs, le niveau de vigilance et... la productivité ! Diminuer le stress, combattre l'apathie, augmenter la stimulation, favoriser la détente, accroître la concentration,... les effets des parfums sur notre système sont multiples.

La menthe poivrée, par exemple, aide à se concentrer sur une tâche complexe et difficile. La diffusion de lavande aux heures de pause aurait un impact positif sur le niveau de performance au travail. Les arômes de citron et de vanille réduisent le stress.

Attention toutefois : les parfums obéissent aux lois qui régissent tous les stimulants. Ils excitent le système nerveux, et lorsque cette stimulation est prolongée ou excessive, ils produisent fatigue et tensions corporelles ou psychiques.

Utilisés avec soin, les parfums auront un impact positif sur le climat et les résultats du travail. D'ailleurs de plus en plus d'ergonomes et de responsables marketing jouent sur l'odorat pour créer un climat propice à la performance (voir l'interview d'une conseillère professionnelle en la matière).

# “Diminuer le stress, combattre l'apathie, augmenter la stimulation, favoriser la détente, accroître la concentration,... les effets des parfums sur notre système sont multiples”

### Odeurs corporelles et feedback

Beaucoup d'entre nous se retrouvent au travail en contact avec d'autres personnes dans des endroits à l'atmosphère confinée. L'occasion de respirer pleinement les effluves que dégagent collègues ou clients... un cocktail de senteurs qui peut se révéler explosif pour les sens et déboucher sur des comportements contre-performants ou inappropriés.

On le sait bien, et les études en la matière le confirment, les stimuli olfactifs influencent notre sympathie ou notre antipathie envers une personne. Certaines odeurs corporelles sont un agent d'attraction (sexuelle notamment), tandis que d'autres (ou parfois les mêmes dans d'autres contextes) sont une cause de répulsion. Dans certains secteurs, il est normal de se parfumer - notamment pour masquer les odeurs corporelles - et dans d'autres, porter un parfum qui reste dans votre sillage est considéré comme une coquetterie insupportable.

C'est un des grands tabous au travail: parler à quelqu'un de son odeur corporelle. Faire remarquer à un collègue qu'il sent bon, pourquoi pas. Mais pour les cas de mauvaise haleine, odeur acre de transpiration, aftershave en surabondance ou encore eau de toilette qui

donne des maux de tête... on en parle, oui, souvent à des tas de gens... sauf à la personne concernée.

La raison pour laquelle il nous est si difficile de dire à quelqu'un que son odeur nous incommode, c'est

qu'il s'agit d'un terrain intime, très personnel. On a peur de blesser la personne, de lui donner l'impression qu'on ne l'accepte pas. Elle pourrait se sentir rejetée ou humiliée. On préfère éviter ce collaborateur ou ne l'approcher qu'à distance, tourner la tête quand il nous approche, retenir discrètement notre respiration quand il nous parle, inspirer un minimum et expirer amplement, tenir la main subtilement devant notre nez, l'air de rien,... toutes des stratégies bien compliquées, peu efficaces, et qui risquent à terme de provoquer justement l'impression de rejet qu'on souhaitait éviter !

### Quelques principes

Comme toujours, mieux vaut dire les choses. Il s'agira bien sûr d'enfiler nos gants de velours pour aborder le sujet et de suivre quelques principes, inspirés de la communication non violente : comme tout feedback correctif, le message sera donné entre quatre yeux, sans autres témoins qui mettraient la personne encore plus mal à l'aise ou créeraient un sentiment d'humiliation.

Dans ce genre de cas, il est préférable de commencer par une petite introduction comme : « Je souhaite te parler de quelque chose que je ne sais pas très





bien comment aborder. Mais je veux t'en faire part parce que je pense que c'est important que tu le saches, comme cela te concerne ». On peut aussi rappeler à la personne ce qu'on apprécie chez elle, pour installer un climat de confiance et constructif : « J'apprécie beaucoup de travailler avec toi sur ce projet. Tu y apportes beaucoup de créativité et d'entrain. C'est ce qui me pousse à te parler de quelque chose qui, pour moi, devient un frein à cette chouette collaboration ». Ensuite, mieux vaut donner le message rapidement et de façon concise, évitez de trop tourner autour du pot ou de ne

faire que des allusions. Expliquez également votre ressenti face à la situation. Ici il sera très important de bien choisir les mots et d'utiliser une formulation en « je », comme : « je sens une forte odeur de transpiration près de toi et, comme je suis très sensible aux odeurs, cela me trouble », ou « j'ai du mal à rester concentrée quand je sens ton nouveau parfum ». Ces formulations sont bien moins agressives que « tu sens la transpiration » ou « ton parfum me dérange », qui mettraient directement votre interlocuteur sur la défensive. Enfin, communiquez votre besoin

et offrez à la personne l'occasion d'y réagir. Par exemple : « J'ai besoin de travailler en étant relax mais je n'y arrive pas. Comment pourrions-nous changer cela ? ». Ou bien : « Ce serait plus facile pour moi de continuer à collaborer avec toi si tu acceptais de porter un peu moins de ce parfum. Est-ce envisageable pour toi ? ». Donner un feedback à la personne concernée, de façon bienveillante et constructive, c'est souvent lui faire un cadeau pour lequel elle sera reconnaissante et qui améliorera les relations de travail.

# Ayez du nez !



Par [Christiane Thiry](#) - photo [Mathilde Troussard](#)

Passionnée par les huiles essentielles, Catherine Cianci a décidé de faire découvrir leurs bienfaits en développant plusieurs services dont des voyages à la rencontre des producteurs, des séances individuelles et des ateliers d'ArmaCoaching ainsi que de l'habillage olfactif, approche que j'ai testée et qui a élargi tout mon champ de perception.

**C**atherine Cianci a choisi de faire de son amour des huiles essentielles un métier. Elle a découvert leurs vertus suite à des ennuis de santé qui l'ont incitée à s'orienter vers les médecines naturelles. Elle a consulté moult livres, s'est inscrite à des formations, puis elle a pris son sac à dos pour arpenter pendant 15 mois le monde des producteurs, des distillateurs d'huiles et rencontrer des thérapeutes qui les utilisent. À son retour, après avoir suivi tout le parcours de l'école de coaching du BAO Group, elle a décidé d'intégrer tous ces apprentissages et de créer les concepts d'Aromacoaching et d'Habillage Olfactif dans lesquels elle combine les outils du coaching et ses connaissances des huiles essentielles au niveau olfactif et émotionnel. « L'odorat permet de réveiller des souvenirs et de se connecter à nos émotions via le cerveau

limbique, sans passer par le mental », m'explique-t-elle.

## Visualisation et travail d'odorat

La séance démarre. Catherine me demande tout d'abord quel est mon objectif : ce dont j'ai besoin dans le cadre de mon travail, quelles vertus des huiles essentielles pourraient m'être utiles. Ma réponse fuse, spontanée : me relâcher et me détendre car le métier de rédactrice en chef, de bouclage en bouclage est parfois très stressant. La coach me demande alors de visualiser ce que représente pour moi la relaxation ou le lâcher-prise, quelles sont les images qui émergent. Un grand arbre verdoyant, l'orée d'une forêt, la couleur des murs de Marrakech, les bras enveloppants d'une masseuse au hammam, ... Je me laisse porter. Puis elle ouvre sa boîte magique à arômes et me fait humer et choisir quelques senteurs qui m'inspirent : bois de santal, de rose, de cèdre et des odeurs plus fleuries comme

le jasmin ou plus musclées comme le patchouli. Malgré le grand choix proposé, quand elle me demande de resserrer ma sélection, ce sont les senteurs boisées qui reviennent en force et auxquelles j'ajoute le Katrafay dont l'odeur me fascine ainsi que la bergamote. Catherine me fait remarquer que j'opte pour des arômes plutôt énergisants, des cétones comme le cèdre de l'Atlas ou le Vétiver alors que je me dis en quête de relaxation et de sérénité. Elle me propose d'équilibrer mon choix avec quelques agrumes dont la mandarine que je rejette, trop sucrée pour moi, mais je retiens la bergamote que je trouve plus subtile.

## Une variété de grilles de lecture

Pour affiner le choix, Catherine me propose une grille utilisée en naturopathie, les tempéraments hippocratiques. « Cette approche permet de comprendre comment nous fonctionnons physiquement et sur le plan psycho-émotionnel », précise-t-elle. « Tu dois reconnaître ton tempérament dominant parmi les quatre proposés : le nerveux, le sanguin, le bilieux et le lymphatique. J'hésite entre le nerveux et le bilieux mais me retrouve plus dans la description du bilieux : « il est primordial pour vous de maîtriser la situation et votre vie. D'une façon générale, vous aimez organiser, vous fixer des objectifs et les atteindre ; vous ne vous économisez pas, au contraire, vous ne laissez jamais au lendemain une tâche



inachevée. Vous donnez une impression de force et d'énergie,... » À chaque tempérament sont associées des huiles essentielles parmi lesquelles je retrouve bon nombre de celles que j'ai choisies, dont les huiles citronnées qui détendent les bilieux.

### De l'habillage olfactif

Parmi la dizaine d'arômes sélectionnés, Catherine m'invite maintenant à retenir les quatre ou cinq qui me plaisent le plus, en tenant compte du besoin d'équilibrer senteurs relaxantes et énergisantes. J'hume à nouveau les arômes en me nettoyant régulièrement le nez avec un petit pot de grains de café moulus. Et j'aligne mon choix sur la table : cèdre de l'Atlas, verveine citronnée, bergamote, Katrafay et bois de rose. Catherine note les noms et me dit qu'elle doit préparer la synergie des huiles et la laisser reposer 24 heures. Cette fragrance, unique, je vais la diffuser dans mon lieu de travail et elle va m'accompagner pour m'aider à me détendre. L'approche abordée pendant notre séance, Catherine la définit comme de l'habillage olfactif. Elle propose ce même service à des clients individuels pour qui elle crée un mélange personnalisé d'huiles essentielles que chacun peut diffuser dans son bureau pour améliorer son bien-être au travail. L'assemblage varie en fonction des ambiances souhaitées : relaxante, dynamisante, propice à la concentration, stimulante pour la

créativité,... La coach aide aussi les entreprises à élaborer un logo olfactif, une senteur spécifique qui sera diffusée dans des lieux comme la réception ou l'accueil, ou lors d'événements.

### Un concept original

En plus de l'habillage olfactif, Catherine propose des séances d'AromaCoaching, concept qu'elle a créé, et où elle valorise également les vertus émotionnelles des huiles essentielles. « Certaines favorisent le passage à l'action, d'autres la créativité ou la confiance en soi », précise-t-elle. La coach sélectionne quelques huiles en lien avec l'objectif que la personne coachée veut atteindre puis celle-ci choisit l'odeur qui lui plaît le plus et qui va l'accompagner durant tout l'atelier.

Catherine l'aide à explorer cet arôme, à voir quels souvenirs et quelles émotions il réveille en elle. Ensuite, au travers d'une visualisation, la coach explore comment la personne perçoit l'objectif qu'elle s'est fixé : son rapport à lui, ses représentations, ses atouts, ses freins. Et elle fait le lien avec l'arôme choisi.

« Les odeurs peuvent nous accompagner, elles font ressortir des choses instinctives qui, consciencisées, nous aident à avancer ».

D'autres exercices permettent aussi de voir comment la personne peut matérialiser son objectif dans sa vie, le but étant qu'elle reparte avec un engagement concret par rapport à elle-même.

En ce qui me concerne, la séance d'habillage olfactif fut éclairante, j'ai appris à reconnaître mes odeurs favorites et le rôle stimulant qu'elles jouaient inconsciemment dans ma vie. J'ai aussi appris à les modérer avec des arômes plus relaxants, à composer un mélange équilibré que je hume désormais à loisir grâce au diffuseur qui embaume mon espace de travail.



### EN SAVOIR PLUS

#### Catherine Cianci

coach et consultante  
en huiles essentielles.

catherine@terredaroma.com

Tél. : 0479 42 10 36.

www.terredaroma.com.

