



## Les différents sens et leurs rôles:

Les sens sont les portes d'entrée de notre perception du monde. Ils traduisent les stimuli extérieurs en informations que notre cerveau peut interpréter. Voici un aperçu des principaux sens et de leur fonctionnement :

### 1. La vue

- **Organe** : les yeux
- **Rôle** : perception des formes, couleurs, mouvements, distances, des ambiances

### 2. L'ouïe

- **Organe** : les oreilles
- **Rôle** : perception des sons, de la parole, de la musique, de l'espace sonore

### 3. L'odorat

- **Organe** : le nez
- **Rôle** : détection des odeurs, lien avec la mémoire et les émotions

### 4. Le goût

- **Organe** : la langue
- **Rôle** : perception des saveurs, lien avec le plaisir et la nutrition

### 5. Le toucher

- **Organe** : la peau
- **Rôle** : perception tactile, protection, régulation thermique, lien affectif

### 6. Les sens internes (proprioception, équilibre, etc.)

- **Proprioception** : perception de la position et du mouvement du corps, grâce aux récepteurs dans les muscles et les articulations.
- **Équilibre** : géré par l'oreille interne (vestibule et canaux semi-circulaires), qui détecte les mouvements de la tête.
- **Interoception** : perception des sensations internes (faim, soif, rythme cardiaque, respiration...)

### 7. L'intuition – Le sens intérieur de guidance

- **Organe** : non localisé, mais souvent associé au cœur, au ventre ou au champ énergétique

- **Rôle** : orientation, protection, discernement, créativité, connexion à soi et aux autres