

Les 5 Portes

à ouvrir à chaque repas – seul, en famille, à quatre mains

On mange plus de mille repas par an.
On n'en retient presque aucun.

Pas parce qu'on a une mauvaise mémoire.
Parce qu'on n'était pas vraiment là.

Un repas devient un souvenir le jour où l'on ouvre les cinq portes en même temps : le goût, l'odorat, l'ouïe, le toucher, la vue.

Comment utiliser ce PDF

Ce PDF n'est pas un carnet : c'est le guide qui aide à en remplir un.

- Gardez-le sous les yeux pendant le repas – sur votre téléphone, ou imprimé.
 - Ouvrez les cinq portes, une par une, sans vous presser.
- Laissez-le vous souffler les mots : notez votre Trace du jour sur une feuille à glisser dans votre carnet – ou directement sur la page, si vous l'imprimez.

RITUEL 60 SECONDES – « Être là »

1. Regardez avant de goûter – la couleur, la forme, la lumière.
2. Sentez, les yeux fermés. Une seule inspiration.
3. Touchez du bout des doigts. La texture, la température.
4. Écoutez le premier croquant.
5. Goûtez, vraiment. Puis posez un mot.

Astuce : si aucun mot ne vient, commencez par « ça me rappelle... » et laissez venir.

Ici, on fabrique des souvenirs – pas des performances.

Les 5 portes

*Une porte par sens. Une phrase suffit.
page à imprimer, ou à recopier dans votre carnet*

01 LE GOÛT – la porte du passé

Un goût peut rouvrir, intact, un souvenir qu'on croyait perdu.

Ce que ce goût me rappelle, c'est...

.....

.....

02 L'ODORAT – la porte invisible

En moins d'une seconde, une odeur atteint la mémoire et l'émotion – avant toute pensée.

Les yeux fermés, cette odeur me ramène à...

.....

.....

03 L'OUÏE – la porte sonore

Le craquement change ce qu'on goûte : plus net, l'aliment paraît jusqu'à 15 % plus frais.

Le son que j'ai entendu en mangeant, c'est...

.....

.....

04 LE TOUCHER – la porte de la tendresse

Avant même la bouche, les mains ont déjà commencé à goûter.

Sous mes doigts, la texture, c'était...

.....

.....

05 LA VUE – la porte de la lumière

On mange d'abord avec les yeux : plus de la moitié du cerveau est dédiée à la vue.

Avant de goûter, ce que j'ai vu, c'est...

.....

.....

Cinq portes ouvertes – un seul souvenir, complet.

Un repas vécu... devient un souvenir.