



# LIBÉREZ-VOUS DU STRESS AU TRAVAIL :

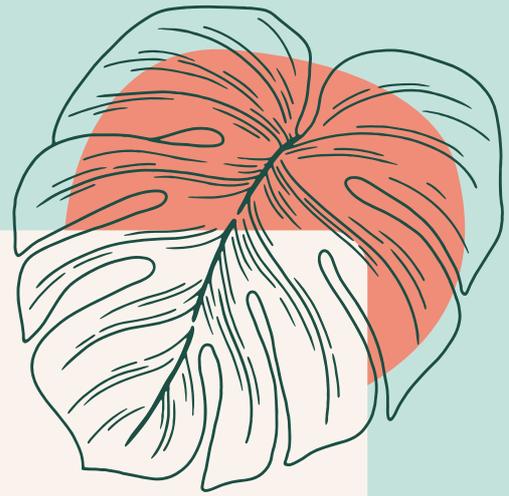
Le guide ultime pour une sérénité  
retrouvée avec le pouvoir des huiles  
essentielles !





# Sommaire

|   |    |
|---|----|
| INTRODUCTION  | 02 |
| <b>PARTIE 1</b>   |    |
| <u>Le stress au travail, une triste réalité</u>   | 03 |
| • Pourquoi parler du stress dans le milieu professionnel ?  | 03 |
| • Comment reconnaître les signes de stress au travail ?   | 04 |
| <b>PARTIE 2</b>   |    |
| <u>L'aromathérapie comme alternative aux psychotropes, somnifères, anxiolytiques et compagnon</u> | 05 |
| <b>PARTIE 3</b>   |    |
| <u>Intégrer l'aromathérapie dans la routine de travail</u>  | 07 |
| • Quelles méthodes utiliser au travail ?  | 07 |
| • Quelles huiles essentielles pour quel problème au travail ?                                     | 10 |
| <b>PARTIE 4</b>   |    |
| <u>Continuer la gestion du stress à la maison</u>   | 12 |
| • L'auto massage  | 12 |
| • Les étirements pour éviter les blocages musculaires   | 14 |
| • La diffusion pour créer une ambiance relaxante qui appelle à la sérénité                        | 14 |
| CONCLUSION  | 15 |



*Hélène*

aromatologue passionnée  
qui s'est donnée comme mission  
de rendre l'utilisation des huiles  
essentielles...**FACILE !**

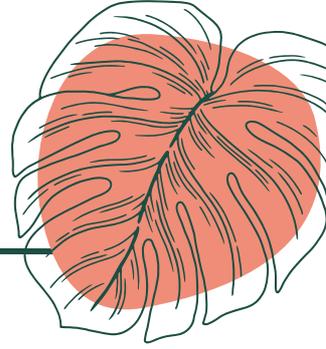


## Introduction

Dans notre vie moderne et effrénée, le stress est une réalité souvent bien présente et ses effets nocifs sur notre santé mentale et physique sont indéniables ! Mais pas irréversibles ! Il existe une solution naturelle, apaisante, accessible et surtout efficace >>> les huiles essentielles !

Dans cet ebook, nous allons aborder le stress au travail et comprendre comment les huiles essentielles peuvent être utilisées comme outil puissant pour vous apaiser.

Préparez-vous à aller mieux ! En suivant les astuces de cet ebook, vous allez libérer votre esprit, chasser votre stress et profiter d'une plus grande sérénité au quotidien !



# Le stress au travail, une triste réalité



## ■ Pourquoi parler du stress dans le milieu professionnel ?

**Le travail est devenu la source N°1 de stress. C'est un problème très répandu qui a des répercussions significatives sur la santé des travailleurs et la productivité des entreprises.**

Selon l'organisation internationale du travail (OIT), le stress lié au travail est devenu l'une des principales préoccupations en matière de santé, touchant des millions de personnes à travers le monde.

En Europe, une étude de l'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail révèle que près de 50% des travailleurs estiment que le stress est courant dans leur environnement professionnel. Ces chiffres mettent en évidence l'importance de prendre des mesures pour diminuer les répercussions du stress sur le corps et l'esprit et promouvoir un environnement de travail sain !

Les exigences professionnelles, la charge de travail, les délais à respecter, les conflits entre collègues, ainsi que les inquiétudes liées à la sécurité de l'emploi, sont des sources fréquentes de stress. En reconnaissant et en abordant le stress au travail, on peut contribuer à une meilleure prévention et réduction de ces problèmes de santé mentale.

**Mais alors comment reconnaître les signes de stress au travail ?**

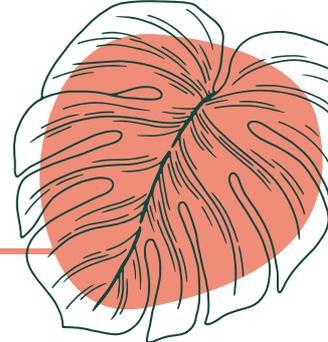
## ■ Comment reconnaître les signes de stress au travail ?

Reconnaître les signes de stress au travail est essentiel pour mettre en place des mesures préventives efficaces, afin de maintenir un bon équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle.

### VOICI QUELQUES SIGNES ET INDICATEURS COURANTS POUR IDENTIFIER LES SOURCES DE STRESS :

- ➔ **Changement dans le comportement** : Irritabilité accrue, changement d'appétit, difficulté à se concentrer, problèmes de sommeil du type insomnie
- ➔ **Physiologiques** : Tensions musculaires, douleurs corporelles, fatigue excessive, maux de tête fréquents, palpitations cardiaques, augmentation de la pression artérielle, troubles intestinaux, transpiration excessive, tremblements
- ➔ **Émotionnels** : Anxiété ou angoisse, déprime, tristesse, sentiment de désespoir, isolement social
- ➔ **Comportement au travail** : diminution de la productivité, augmentation des erreurs, augmentation des absences ou retards au travail, conflit avec les collègues
- ➔ **Épuisement professionnel** : Diminution de l'accomplissement professionnel, sentiment de dégoût ou de cynisme envers le travail, épuisement émotionnel, fatigue intense après avoir effectuée une tâche, implication excessive avec des résultats médiocres
- ➔ **Problème de gestion du temps** : difficulté à respecter les délais, procrastination

A noter que le stress au travail peut varier d'une personne à l'autre. Certains employés peuvent masquer des signes de stress durant un long moment. Soyez vigilants si certains de ces signes nommés ci-dessus vous font échos. Il est important d'être attentifs à ces signes, car ils peuvent avoir des répercussions négatives sur votre santé mentale et physique et engendrer sur le long terme des maladies chroniques.



## L'aromathérapie comme alternative aux psychotropes, somnifères, anxiolytiques et compagnon

Vous avez envie de soulager votre stress, vos angoisses, vos peurs ? De vous détendre, de vous calmer, bref vivre de manière plus cool au naturel, sans pour autant vous lancer dans un traitement médicamenteux ? Avec les huiles essentielles, c'est possible ! Certaines d'entre elles ont des propriétés psychoactives très puissantes, elles ont un effet réharmonisant sur le système nerveux central et sur le système nerveux autonome.



L'aromathérapie, a gagné en popularité ces dernières années, car elle est un moyen redoutable de maîtriser ses émotions fortes, gérer son stress, canaliser sa surcharge émotionnelle, dénouer les tensions et retrouver rapidement un équilibre intérieur. Elles offrent, dans cette vie tumultueuse, une bulle de calme, de détente et de sérénité qui aide notre esprit et notre corps à se libérer des pressions quotidiennes.

L'aromathérapie se révèle être une solution idéale pour soulager le stress au travail en raison de ses propriétés apaisantes et relaxantes. Les huiles essentielles possèdent des composants naturels qui peuvent influencer positivement l'état émotionnel et mental. Lorsqu'elles sont inhalées ou diffusées, les huiles essentielles comme la lavande ou la camomille romaine, peuvent réduire l'anxiété, favoriser la détente et améliorer la concentration.

Cette approche non invasive peut être facilement intégrée dans l'environnement de travail, que ce soit par l'intermédiaire d'un diffuseur d'huiles essentielles discret ou de massage du poignet ou du thorax...Il existe beaucoup de solutions efficaces et faciles à intégrer dans votre quotidien professionnel, quel que soit votre environnement de travail.

Utiliser les huiles essentielles, c'est la garantie de retrouver un équilibre émotionnel et une meilleure capacité à gérer les pressions du quotidien professionnel.

La réponse de l'aromathérapie au stress est à la fois agréable, puissante, 100% naturelle et hyper efficace, rien que ça ! Vous pourrez choisir parmi une sélection d'huiles essentielles aux molécules aromatiques calmantes. L'aromathérapie offre une réponse sur mesure et personnalisée !

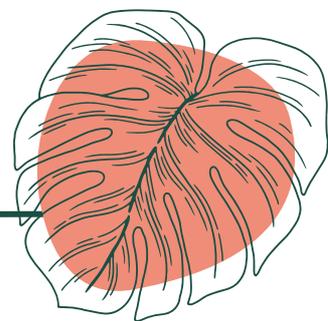
→ **Par exemple :**

- **La camomille romaine** permet de mieux gérer la colère et dénouer les blocages psychologiques
- **L'encens** permet à l'esprit qui « s'égare » de se recentrer
- **Le citron** permet une meilleure concentration et mémorisation
- **Le laurier noble** va apporter du courage pour oser faire les choses
- ....

Nous sommes loin des solutions médicamenteuses qui peuvent créer une accoutumance ou des effets secondaires néfastes. Les huiles essentielles ne vont ni vous assommer, ni vous enlever vos émotions, mais elles vont plutôt agir comme un support naturel pour diminuer l'impact négatif du stress dans votre quotidien !

C'est un beau programme tout ça, mais alors on s'y prend comment ?





# Intégrer l'aromathérapie dans la routine de travail

La vie professionnelle est faite de petits et de grands événements qui nous atteignent plus ou moins et par rapport auxquels nous réagissons de façon totalement différente selon notre personnalité, notre humeur, le moment, le contexte...



Dans cette partie, je vais vous donner quelques pistes pour intégrer l'aromathérapie dans votre routine de travail, réduire votre stress et favoriser votre bien-être.

J'ai choisi des voies d'application sécurisées qui sont possibles à mettre en place, même pour les débutants en aroma. Il s'agit de la voie cutanée et de la voie aérienne ?

## ■ Quelles méthodes utiliser au travail ?

### → UTILISER UN DIFFUSEUR

Si votre bureau et les conditions de travail vous le permettent, vous pouvez placer un diffuseur d'huiles essentielles dans un endroit stratégique de votre espace de travail. La voie aérienne permettra de diffuser subtilement les arômes dans l'air tout au long de la journée.

Ne dépassez pas une diffusion de 3x 20 minutes par jour. Le nombre de gouttes dépendra de ce que le fabricant préconise dans le manuel d'emploi. Généralement cela se situe entre 10 à 15 gouttes d'huiles essentielles. Je vous recommande un diffuseur par brumisation ou ultrasoniques (beaucoup moins concentré que le diffuseur par nébulisation).

Il est possible de diffuser une à deux huiles essentielles au maximum. Attention par contre aux mélanges improvisés qui peuvent s'avérer parfois malodorants et inefficaces ! Le but rappelons-le est de vous créer un espace de détente et de bien-être, pas l'inverse!

### → RESPIRER DANS UN MOUCHOIR

*C'est la solution facile au bureau ou en déplacement. En cas de stress ou de surcharge émotionnelle, vous pouvez déposer 2 gouttes sur le tissu et sniffez 1 minute au minimum. Cela s'appelle en aromathérapie l'inhalation sèche. Cela fonctionne si vous prenez le temps de respirer en conscience et non à la va-vite, sinon vous ne verrez pas d'effet !*

### → RESPIRER À MÊME LE FLACON

*Vous pouvez respirer directement le flacon ouvert en prenant quelques inspirations profondes et c'est tout ! Vous laissez ensuite les molécules aromatiques faire leur travail !*

**L'inhalation directe est très efficace lorsqu'une émotion forte arrive et qu'on a peur de « craquer ».** Vous pouvez embarquer votre huile essentielle dans votre sac à main, la mettre dans votre tiroir au bureau ou dans la veste de votre manteau, c'est encore mieux pour y penser !

### → RESPIRER SUR LES POIGNETS

*Cette technique vise à déposer une goutte d'huile essentielle sur les veines apparentes de vos poignets, et vous frotter ensemble les deux poignets l'un contre l'autre, avant de respirer profondément. L'inhalation cutanée permet de bénéficier à la fois des molécules aromatiques par le biais de l'olfaction, mais également de la voie cutanée, qui permet aux molécules actives de se retrouver dans le sang à travers les veines. Cette méthode permet de maintenir un état d'apaisement de manière plus durable.*

### → SUR UNE PIERRE POREUSE

S'il vous est difficile de diffuser des huiles essentielles dans le bureau, vous pouvez aussi choisir l'option d'imprégner une pierre poreuse de 3 gouttes d'huiles essentielles. Cette méthode permet de créer une ambiance sur votre lieu de travail qui invite à la concentration ou au lâcher prise. Vous pouvez renouveler l'opération dès évaporation de l'huile essentielle.

### → SUR UN BIJOU ADAPTÉ

Vous pouvez aussi fabriquer un bijou (une ficelle et une bille de bois par exemple) et y déposer chaque matin une goutte d'huile essentielle en lien avec vos besoins (diminuer le stress, prendre du recul, avoir le courage de parler à son boss...). Ce doudou aromatique autour du cou ou dans votre poche peut vraiment vous aider à créer une bulle rassurante.

### → EN MASSAGE SUR LES POIGNETS, LE THORAX

Vous pouvez vous fabriquer un flacon de 10 ml avec 15 gouttes d'huiles essentielles en complétant le flacon avec une huile végétale (sésame, abricot, noisette...). Profitez d'une pause, avant de commencer le travail ou dans les transports en commun, pour masser vos poignets et votre thorax (si vous le pouvez). L'action du massage va agir comme un effet calmant et relaxant. Se masser permet de prendre du recul sur vos émotions et de vous recentrer. **Attention cependant à utiliser seulement des huiles essentielles qui n'ont aucune contre-indication.**

**Vous pouvez utiliser par exemple** : de la lavande vraie, de la camomille romaine ou de la marjolaine à coquilles, qui sont sans danger si vous respectez bien le dosage que je vous ai indiqué juste au-dessus !



## ■ Quelles huiles essentielles pour quel problème au travail ?

Certaines huiles essentielles peuvent vous aider à vous relaxer, vous concentrer, vous stimuler, chasser les idées noires... Tout cela grâce à des molécules naturelles bien spécifiques comme les esters ou les éthers par exemple. Choisissez bien votre huile essentielle pour un maximum d'efficacité mentale et psychologique ! Utilisez l'huile comme une boussole pour naviguer au sein de vos émotions et vous aider à diminuer votre stress au travail.

Je vous donne ici quelques idées d'huiles essentielles que vous pouvez utiliser suivant les difficultés ou les émotions ressenties au travail :

### Pour se détendre et se relaxer :

- La lavande vraie
- ou la camomille romaine
- ou le petit grain bigarade
- ou la marjolaine à coquilles

### Fatigue nerveuse :

- Ravintsara
- ou bois de rose
- ou laurier noble

### Retrouver de l'insouciance et de la joie de vivre :

- L'orange douce
- ou la mandarine
- ou la bergamotte

### Déprime saisonnière :

- Bois de hô
- ou litsea

### Aider à la concentration et à la mémorisation :

- Le citron
- ou le basilic indien

### Diffusion salle d'attente :

- Lavande vraie
- ou orange douce
- ou mandarine

### Difficultés relationnelles avec ses collègues :

- Cannelle écorce
- ou Ylang ylang

### Pour apaiser son stress et son angoisse :

- la lavande vraie
- ou la camomille romaine
- ou le petit grain bigarade
- ou la marjolaine à coquilles

**Choc émotionnel (annonce  
licenciement, décès, accident...) :**

- Néroli
- ou encens ou rose

**Colère, frustration, émotion forte :**

- Camomille romaine
- ou poivre noir

**Fatigue, manque de motivation :**

- Bois de hê
- ou laurier noble
- ou menthe poivrée
- ou basilic indien
- ou cannelle écorce

**Nervosité, irritabilité, agitation :**

- Camomille romaine
- ou lavande vraie
- ou orange douce
- ou petit grain bigarade
- ou ylang ylang

**Trac de parler devant  
tout le monde en réunion :**

- Romarin 1,8 cinéol
- ou lavande vraie
- ou bergamote

**De la peine à prendre du recul  
sur les événements professionnels :**

- Mandarine
- ou Ylang ylang
- ou menthe poivrée

**Retrouver confiance en ses capacités :**

- Le laurier noble
- ou la bergamotte

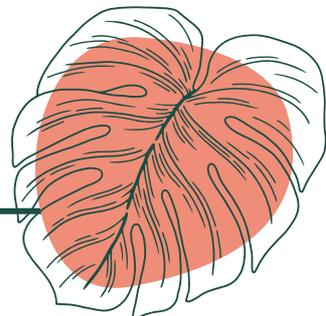
**Besoin d'être rassuré,  
d'avoir un câlin aromatique :**

- Benjoin
- ou lavande vraie

**Confusion, idées « dans le brouillard » :**

- Citron,
- Encens,
- Bois de rose,
- Nard de l'himalaya





## Continuer la gestion du stress à la maison



Le stress ce serait le top si une fois passé la porte du bureau, il restait bien derrière nous... ! Sauf que le plus souvent il nous accompagne à la maison et impacte notre vie personnelle, notre humeur, notre sommeil, notre sourire, nos pensées... bref ne vous arrêtez pas en si bon chemin !

Car cela ne sert à rien d'avoir mis en place une routine de choc au travail avec des supports naturels qui vous aident à maîtriser au mieux vos émotions, si vous retournez dans votre tanière avec vos vieux démons ! Pour profiter des effets bénéfiques des huiles essentielles sur votre bien-être physique et mental de manière durable, il est important de poursuivre les traitements aroma à la maison !

**Il y a trois astuces incroyablement efficaces que vous pouvez mettre en place facilement à la maison :**

### ➔ L'AUTO MASSAGE

Le massage est une super arme très efficace pour vous aider à retrouver le sourire malgré les petits (et grands) stress que vous avez vécus durant votre journée de travail. Il permet de se reconnecter à son corps, d'être plus ancré, de prendre du recul sur vos émotions, et de profiter des bienfaits des huiles essentielles avant d'aller dormir par exemple !

Je vous livre ici une astuce de taille pour faciliter votre sommeil et éviter que vos pensées du travail ne viennent polluer le moment où vous commencez à vous endormir !

- 1 **Au moment de vous coucher**, vous allez appliquer dans le creux de votre main **l'équivalent d'une cuillère à soupe d'huile végétale** (vous choisissez celle que vous préférez. Pour ma part, l'huile de sésame fait très bien l'affaire) et vous rajoutez **2 gouttes d'huile essentielle de vetiver**. Cette huile est connue pour aider à s'ancrer et éviter de se laisser avaler par des pensées négatives ou les ruminations de la journée.
- 2 Vous allez venir **masser la plante des pieds** avec douceur pendant **5 minutes** avant d'aller dormir.
- 3 Vous pouvez également vous **masser les poignets**, s'il vous reste de l'huile et respirer profondément vos mains.

*L'auto massage du plexus solaire est très efficace pour aider à gérer des maux de ventre en lien avec le stress et retrouver un bon équilibre émotionnel.*

**N'hésitez pas à prendre soin de vous. Vous serez surpris de tous les bienfaits des massages sur le corps et l'esprit.**

En ce qui concerne le choix des huiles, vous pouvez aussi vous référer au chapitre ci-dessus.



## → LES ÉTIREMENTS POUR ÉVITER LES BLOCAGES MUSCULAIRES

Le stress imprime votre corps minute après minute, en laissant son empreinte sur les cervicales ou le haut du dos généralement. Cette zone est très souvent impactée. Rajoutez à cela les émotions en lien avec le stress, les conflits avec les collègues, la peur de ne pas être dans les délais, vous obtiendrez bien souvent les résultats suivants : des torticolis, des douleurs dorsales, des maux de tête intenses...

*Je vous donne ici une astuce que j'utilise souvent après une longue journée de travail assise devant l'ordinateur, les yeux rivés sur l'écran :*

- 1 **Appliquez une goutte d'eucalyptus citronné ou de gaulthérie** sur le haut de votre dos, située à la base des cervicales
- 2 **En position debout, tenez-vous bien droit et étirez doucement le cou sur le côté.** Restez dans cette position un petit moment, revenez lentement en place, puis faites la même chose de l'autre côté
- 3 **Vous pouvez ensuite dessiner des ronds lents avec votre tête d'un côté comme de l'autre.** L'astuce c'est de ne pas aller trop vite et de bien descendre votre menton sur la poitrine
- 4 Prenez le temps de **respirer les arômes de l'huile** que vous avez sélectionnée durant l'étirement

## → LA DIFFUSION POUR CRÉER UNE AMBIANCE RELAXANTE QUI APPELLE À LA SÉRÉNITÉ

**N'hésitez pas à créer une ambiance et une atmosphère relaxante dans votre maison.** Lorsque vous rentrez à la maison, adoptez le réflexe suivant :

- 1 Diffusez, dans votre pièce à vivre, des huiles essentielles qui invitent à se sentir apaisés et sereins : **lavande vraie, orange douce, mandarine, bergamote, ylang ylang**
- 2 Lorsque vous diffusez une huile essentielle, ne **cuisinez pas à côté du poisson-brocoli**, vous ne profiterez pas des bienfaits des arômes. Prenez 5 minutes pour vous poser et respirez en conscience ces huiles qui vous font du bien !
- 3 Vous pouvez **diffuser jusqu'à 2 à 3 fois 20 minutes dans la pièce à vivre** et si vous souhaitez trouver facilement le sommeil, n'hésitez pas à diffuser les huiles suivantes dans votre chambre 10 minutes avant d'aller vous coucher : lavande vraie, camomille romaine, ravintsara

# CONCLUSION :



Le stress est une réalité omniprésente dans notre vie professionnelle et a un impact important sur notre bien-être. Les bénéfices apportés par l'aromathérapie en tant qu'outil pour gérer votre stress de manière naturelle, sont puissamment efficaces !

Il est crucial d'être attentif aux signes annonciateurs d'un stress trop néfaste au sein de votre environnement professionnel pour agir au plus vite et éviter une dégradation de votre état mental ou des répercussions physiques plus sévères.

L'utilisation judicieuse des huiles essentielles en fonction des besoins, vous permet de recréer un environnement sécurisant et d'atténuer les effets négatifs du stress au travail.

En intégrant les différentes astuces que nous avons vues dans cet ebook, vous pourrez cultiver une expérience de travail sereine, et un état de bien-être général.

Si vous ne deviez retenir qu'une seule chose de cet ebook, c'est que prendre soin de sa santé mentale et émotionnelle est essentielle pour réussir à naviguer dans le monde exigeant du monde du travail actuel. L'aromathérapie est un allié précieux qui va vous accompagner sur le chemin qui vous mène vers une vie plus épanouissante et plus équilibrée.

Alors pourquoi attendre pour aller mieux et prendre soin de vous naturellement ?

**Je me réjouis de vous retrouver en vidéo pour vous donner toutes les clés indispensables à votre bien-être. Arrêtez d'être stressé et profitez dès demain des exceptionnelles molécules actives que nous offrent les huiles essentielles... Laissez-vous surprendre par leur efficacité !**

A très vite pour améliorer votre santé,

*Hélène*

Iodessence, l'aromathérapie chez vous en toute simplicité

