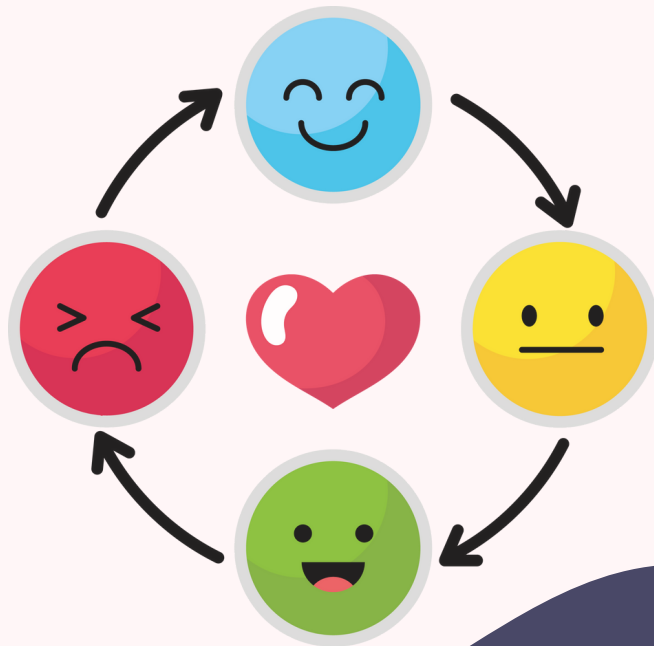


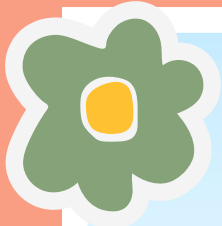


Mon journal

Des humeurs en couleurs



A propos de moi...



Prénom:

Des trucs rigolos à
propos de moi :



Age:

Anniversaire:

Mes favoris

Nourriture :

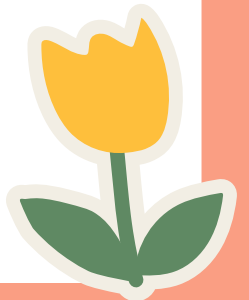
Couleur:

Animaux:

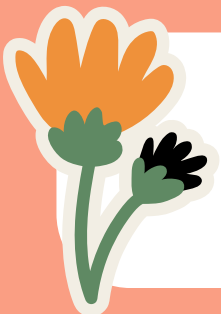
Livre :

Sport :

Sujet:



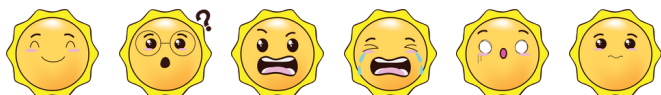
Quand je serai grand.e je serai :



Nom _____ Date _____

MON JOURNAL

Je me sens



Et dehors ...



Trois choses qui me rendent heureux.se

La meilleure chose qui s'est passée aujourd'hui

Ce que j'ai appris

J'ai aidé quelqu'un

Nom _____ Date _____

MON JOURNAL

Je me sens



Et dehors ...



Trois choses qui me rendent heureux.se

La meilleure chose qui s'est passée aujourd'hui

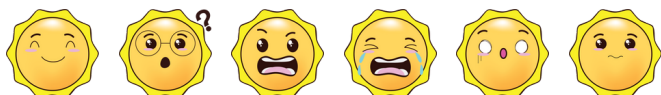
Ce que j'ai appris

J'ai aidé quelqu'un

Nom _____ Date _____

MON JOURNAL

Je me sens



Et dehors ...



Trois choses qui me rendent heureux.se

La meilleure chose qui s'est passée aujourd'hui

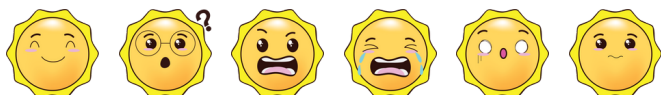
Ce que j'ai appris

J'ai aidé quelqu'un

Nom _____ Date _____

MON JOURNAL

Je me sens



Et dehors ...



Trois choses qui me rendent heureux.se

La meilleure chose qui s'est passée aujourd'hui

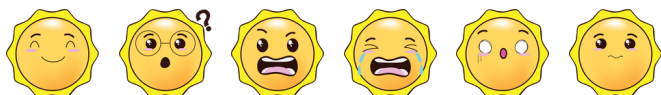
Ce que j'ai appris

J'ai aidé quelqu'un

Nom _____ Date _____

MON JOURNAL

Je me sens



Et dehors ...



Trois choses qui me rendent heureux.se

La meilleure chose qui s'est passée aujourd'hui

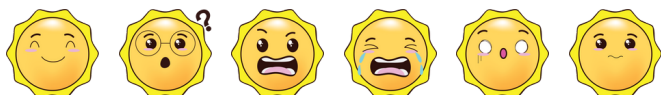
Ce que j'ai appris

J'ai aidé quelqu'un

Nom _____ Date _____

MON JOURNAL

Je me sens



Et dehors ...



Trois choses qui me rendent heureux.se

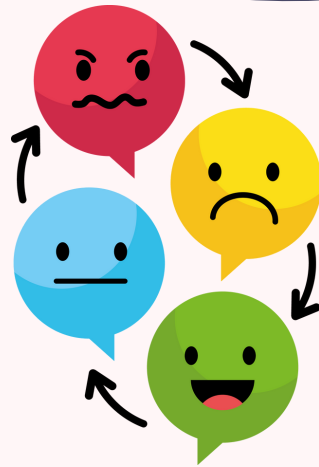
La meilleure chose qui s'est passée aujourd'hui

Ce que j'ai appris

J'ai aidé quelqu'un

Les émotions

A LIRE AVEC TES
PARENTS



Ce sont nos émotions qui nous permettent d'avoir tel ou tel comportement dans une situation. C'est pour cela qu'il est important d'acquérir une intelligence émotionnelle pour des relations humaines saines.

"Malheureusement, il n'y a pas cette matière à l'école, pourtant tellement nécessaire à notre bien-être."

Il faut savoir que nous ressentons nos émotions par nos 5 sens donc en tant qu'hypersensible, tu vas forcément avoir une émotion plus intense et parfois débordante car comme tu le sais tu ressens 1000 fois plus que les autres.

D'où l'importance d'apprendre à les accueillir, connaître leurs message et les valider.

Toute émotion dure 90 secondes dans notre corps!

C'est durant ce moment qu'il ne faut pas se juger mais écouter le message pour éviter de relancer ton émotion.

Des émotions trop intenses...

Certains jours sont marqués par des montagnes russes émotionnelles où l'on passe d'un enthousiasme éclatant à un désarroi total et inexplicable. Pour mieux comprendre ton mode de fonctionnement tu dois repérer ce qui déclenche ton état et plus tu seras capable de l'accueillir avec bienveillance plus tu seras en harmonie avec ton hypersensibilité.

Mieux se connaître pour mieux vivre ses émotions

Vouloir éviter ses émotions c'est prendre le risque de se laisser dépasser entraînant irritabilité, stress, anxiété, fatigue, troubles du sommeil et autres désagréments. Observer ses émotions quotidiennement c'est avoir la possibilité de ne pas se laisser déborder par vos humeurs passagères même si on a tendance à rejeter les émotions désagréables il est important de garder et de comprendre leur utilité.

A LIRE AVEC TES
PARENTS

Les émotions

☀️ 4 étapes pour écouter tes émotions (10 min)

Accueille ton émotion

Ferme les yeux, respire doucement et dis ce que tu ressens :

- 👉 "Je suis en colère."
- 👉 "Je me sens triste."
- 👉 "Je suis joyeux.se !"
- 👉 "J'ai peur"

Toutes les émotions sont normales, il n'y a pas de "mauvaise émotion".

Regarde où ça se passe dans ton corps

Ton corps parle aussi !

- 👉 Est-ce que ton ventre est serré ?
- 👉 Ton cœur bat vite ?
- 👉 Tu sens une chaleur dans tes joues ?

Demande à ton émotion ce qu'elle veut te dire

Comme si c'était un petit messenger à l'intérieur de toi.

- 👉 "Qu'est-ce que tu veux me dire ?"

Peut-être qu'elle te dit : "J'ai besoin d'un câlin", "Je veux jouer", "Je veux me reposer", "J'aimerais parler", "Je n'ai pas été écouté.e ou respecté.e"

Agis ou apaise ton émotion

- 👉 Si tu peux, fais ce dont tu as besoin (parler, te reposer, bouger).
- 👉 Sinon, calme ton émotion avec un petit outil :
 - respire comme si tu soufflais une bougie 🎂
 - dessine ou écris ton émotion 🖍️
 - mets ton huile essentielle préférée 🌿

💡 Astuce : tu peux aussi garder un petit carnet des émotions pour écrire ou dessiner chaque fois que tu fais ces 4 étapes.

Dans le tableau suivant, je te détaille chaque émotion pour une meilleure compréhension

Réactions physiologiques

Réactions Hormonales

Tips



Sourire
Larmes
Excitation
Bonne humeur

Son besoin/ Message: Créer du lien social de partager avec les autres

- Dopamine
- Sérotonine
- Adrénaline
- Ocytocine

C'est le moment de créer d'inventer, d'imaginer, de bouger, de chanter, de danser.
La joie donne de l'énergie pour passer à l'action !



Modification de la voix
Accélération de la respiration
Froncement des sourcils
Irritabilité
Changement de couleur
Battements plus fort du cœur

Son besoin / Message : Etre écouté, respecté, intégré

- Adrénaline
- Cortisol
- Noradrénaline

Taper dans un coussin Exprimer votre colère par un cri
Sautiller minimum 30 fois sur place
Faire du shaking ou du Taping

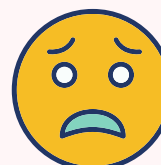


Trouble de l'attention
Larmes
Fatigue
Sensation d'épuisement

Son besoin/ message: être réconforté

- Augmentation du cortisol
- Baisse de la sérotonine

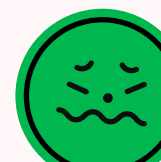
Pleurer ça fait du bien ça décharge le trop plein émotionnel. Les larmes sont un anti-stress naturel elles font baisser spontanément la tension, laissez-les s'évacuer!



Cris /Fuite
Combat
Sidération
Pupilles dilatées
Pouls qui s'accélère
Augmentation de la pression artérielle
Son besoin/message : être en sécurité

- Adrénaline
- Cortisol

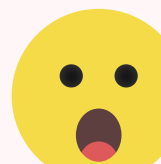
Inspirer et expirer calmement minimum trois fois.
Mettez-vous dans un endroit sûr ou dites-vous que vous êtes en sécurité. Puis demandez-vous ce qui vous a fait peur, qu'est ce que ça réanime chez vous? Une situation passée ? Un mot ? Une personne?



Sensation de répulsion
Sensation de nausées
Moue de la bouche
Froncement des sourcils
Son besoin / message : Protection contre quelque chose/quelqu'un de mauvais pour nous

- Adrénaline
- Cortisol

Eloignez-vous de la cause de votre dégoût et penser à un moment agréable en reprenant contact avec toutes les sensations plaisantes. Faites-vous une mini méditation des 5 Sens: qu'elles étaient les couleurs? les odeurs ?les bruits? les goûts de cette situation plaisante ?



Les yeux qui s'écarquillent
Le souffle qui se coupe
La respiration se bloque.
Son besoin/message : Attention!

Pas de réactions hormonales particulières

Elle disparaît assez rapidement car c'est une émotion brève qui laisse ensuite la place à une autre émotion agréable ou désagréable : Peur, joie

Mes cartes



Imprime et découpe tes cartes des émotions
avec l'aide d'un adulte.

Quand tu veux jouer regarde celle qui t'attire le
plus aujourd'hui ...

Exprime ce que tu ressens à tes parents pour te
sentir mieux. Tu peux ensuite te faire aider avec
une huile essentielle.

Choisis celle qui t'attire ?

astuce : Tu peux les coller sur un papier cartonnées
pour les garder plus longtemps...

astuce parents : Accompagner votre enfant, laisser le s'inventer ses propres
règles . Demandez lui d'exprimer ce qu'il ressent et où ça se passe dans son
corps? Puis pour l'aider à se sentir mieux demander ce dont il à besoin et s'il
veut se faire aider des huiles essentielles.

A-t-il envie de mettre une huile ? de la sentir ? ou rien aujourd'hui ?



Comment je me sens?



Joyeux(se)



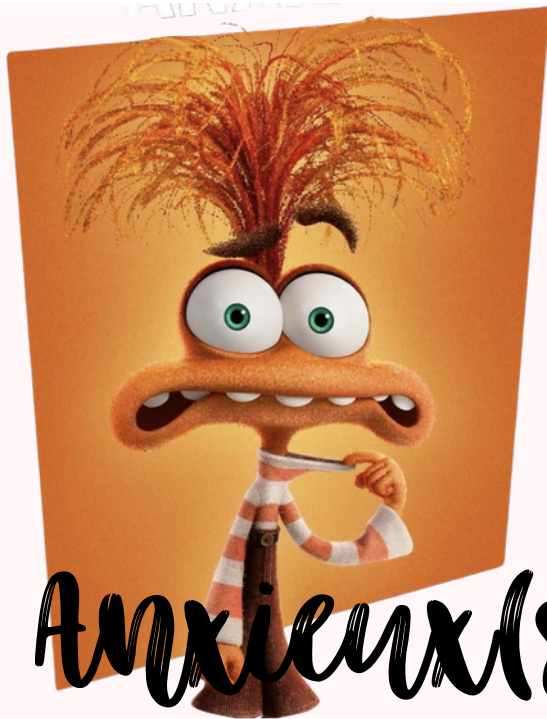
énervé



Triste



Peur



Anxieux(se)



Dégouté



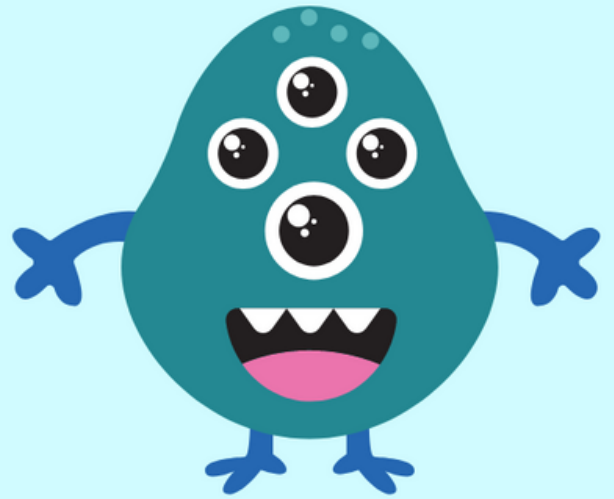
Jaloux(se)



Timide



Je suis
heureux
(se)



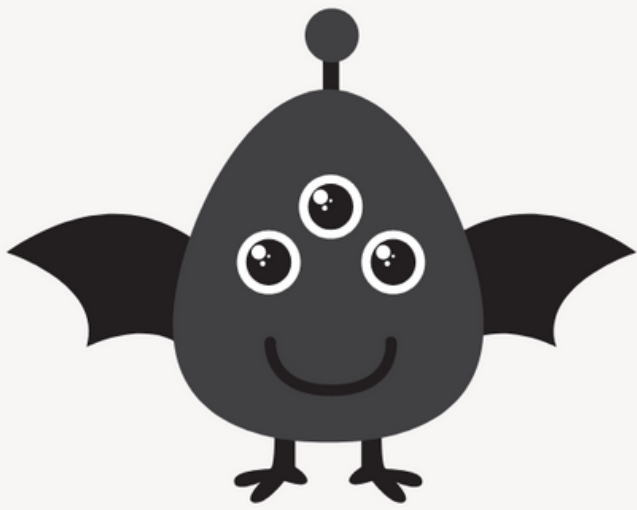
Je suis
forte)



Je suis
calme



Je suis
géniale)



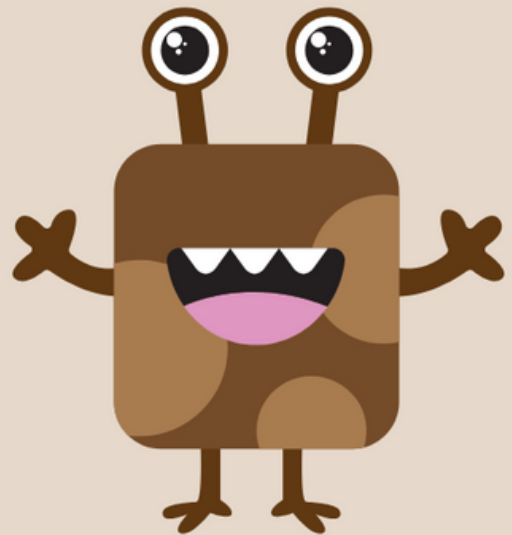
Je suis
courageux
(se)



Je suis
honnête



Je suis
reconnaisant
(e)



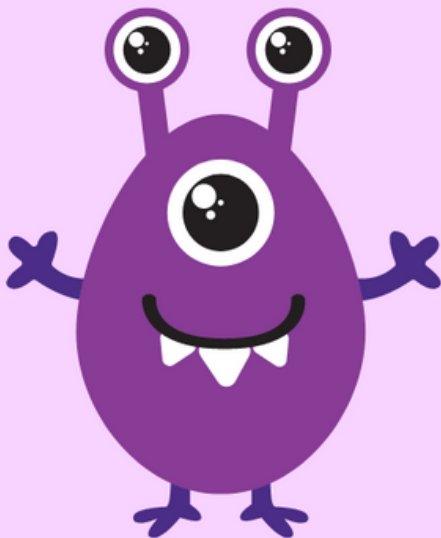
Je suis
assez



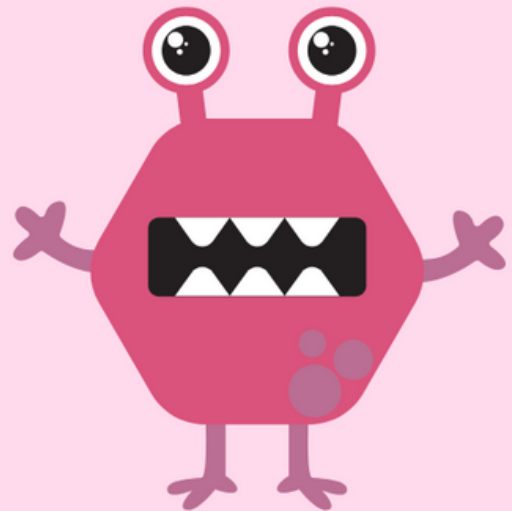
Je suis
serviable



Je suis
unique.



Je suis
créatif
(ve)



Je suis
aimé(e)



spécial Parents



Checklist

"Émotion Zen"

A imprimer sur le frigo

Le matin



- Je prends 2 minutes pour demander à mon enfant comment il se sent aujourd'hui.
- On choisit ensemble une phrase positive / un mantra pour démarrer la journée.
- On applique le roll-on du Kit Kids d'OTERRA adapté (ex : Brave pour la confiance, Thinker pour la concentration).
- Petit câlin ou geste complice avant de partir (rituel secret, mot doux dans le cartable, bisous dans les poches).

Après l'école



- Je prends le temps de l'écouter sans juger : « Qu'est ce que tu as le plus aimé dans cette journée? Qu'est ce qui t'a apporté de la joie ? Qu'est ce que tu as le moins aimé? (s'aider de dessins ou émoji en fonction de l'âge de l'enfant)
- On utilise le journal "Humeurs en couleur" à émotions pour libérer ce qu'il a vécu.
- On sort jouer, marcher, bouger ensemble pour décharger les tensions accumulées.

Le soir



- On fait le rituel du coucher « Cocon de sécurité » : respiration douce, câlin, histoire ou carnet d'humeur.
- Diffusion ou application d'une huile apaisante (Calmer du Kit Kids par exemple). 3 choses positives à partager avant de s'endormir (même une petite victoire du jour !).

Astuce parent zen : N'oubliez pas de prendre soin de vous aussi !

Un parent ressourcé, c'est un enfant apaisé

Les huiles essentielles



Montrez l'exemple à vos enfants d'un mode de vie sain et optimal grâce aux solutions naturelles pour le leurs bien-être.

Aider les enfants à utiliser les huiles essentielles

Ce n'est pas un secret que les enfants peuvent être difficiles. Qu'un enfant soit particulier sur les goûts, les odeurs ou les routines, cette rigidité peut l'empêcher de profiter des bienfaits des huiles essentielles de la même manière que les adultes. Il existe des moyens amusants d'aider vos enfants à profiter des huiles essentielles, quelles que soient leurs préférences personnelles

Intégrer les huiles dans votre quotidien

Cuisiner avec les huiles essentielles

Si un enfant est sélectif en matière de goût, de texture ou d'odeurs, vous pouvez toujours ajouter des huiles essentielles à ses aliments, boissons et friandises préférés pour l'aider à ressentir certains bienfaits. Les huiles essentielles ajoutent de la saveur aux boissons, aux gâteaux, aux aliments du petit déjeuner etc, et la plupart du temps, ils ne remarqueront même pas la différence. N'oubliez pas que les huiles essentielles sont puissantes, il en faut donc très peu pour ajouter une explosion de saveur. Vous pouvez utiliser un cure-dent pour commencer et en ajouter au fur et à mesure.

Smoothies

Vous pouvez simplement ajouter une goutte d'une huile essentielle approuvée pour un usage interne dans vos smoothies ou boissons préférés.

Le citron et la mandarine sont d'excellentes options pour les smoothies et ajoutent également des saveurs délicieusement fraîches à vos yaourts.

Pâtisseries

Les huiles essentielles peuvent ajouter de la saveur à votre recette préférée de biscuits, de brownies ou de pain. Ajoutez de la menthe poivrée à la pâte de vos brownies, du citron vert aux biscuits au sucre ou du romarin à vos petits pains faits maison.

Trempettes et sauces

Vous pouvez facilement ajouter une goutte d'huile essentielle à du hummus, de la sauce ou à votre trempette préférée pour plus de saveur.

C'est parfait pour accompagner le goûter après l'école ! La feuille ou la graine de coriandre ou encore le poivre noir apportent une touche délicieuse en fonction de la collation

Exemples Routines

Kit Kids doTERRA



Exemple de journée d'école 🏫

Au réveil ☀️

- ❤️ Brave → cœur ❤️ (confiance)
- 💛 Thinker → nuque (concentration école/devoirs)

Après l'école 🏠

- 💙 Calmer → poignets (apaisement)
- 💚 Steady → pieds 🦶 (ancrage)

Le soir 🌙

- 💚 Tamer → ventre (digestion)
- 💙 Calmer → pieds 🦶 (sommeil)
- ❤️ Brave → cœur (cauchemars)

Exemple de journée week-end 🏠

Au réveil ☀️

- ❤️ Brave → poignets (confiance)

Dans la journée 🎨

- 💛 Thinker → nuque (focus pour jeux & activités)

En cas de petit bobo 🤒

- 💜 Rescuer → sur la zone (genou, bras...)

Le soir 🌙

- 💙 Calmer → nuque ou pieds (détente & sommeil)
- 💚 Steady → pieds 🦶 (colère et/ou hyperactivité)

Exemple de journée « je ne me sens pas bien » 🤒

Au réveil ☀️

- 💛 Stronger → pieds 🦶 (protection) ou → colonne vertébrale pour baisser la fièvre.

Dans la journée 🕒

- 💚 Tamer → ventre (si barbouillé/vomi/gastro)
- 💙 Calmer → poignets (si stress ou fatigue)

Le soir 🌙

- 💛 Stronger → nuque (renforcer le corps)
- 💙 Calmer → pieds 🦶 (bien dormir & récupérer)

Fiche mémo des huiles

Kit Kids doTERRA



Brave
Courage
Confiance en moi-
Estime de soi

📌 Cœur/poignets/Plexus

Thinker
Concentration
Pour apprendre &
mémoriser/ Focus

📌 Nuque, tempes
(loin des yeux 👁️)

Calmer
Calme & Sommeil
Stress, détente, nuit
paisible

📌 Poignets, nuque, pieds

Steady
Ancrage
Quand je suis
excité ou dépassé

📌 Pieds 🦶 ou derrière
les oreilles

Tamer
Ventre apaisé
Quand mon ventre est
capricieux

📌 Ventre (massage
autour du nombril sens
inverse aiguille d'une
montre)

Rescuer
Bobo & muscles
Pour les coups, bleus
ou tensions

📌 Directement sur la
zone

Stronger
Protection
Défenses naturelles
Virus/Bactérie

📌 Pieds/nuque/
Colonne vertébrale



Cette recette de brownies aux haricots noirs et à l'huile essentielle de menthe poivrée est l'exemple parfait d'une façon amusante d'utiliser les huiles essentielles en cuisine pour les enfants :

Brownies aux haricots noirs et à la menthe poivrée dōTERRA

Ingrédients

1 boîte (400 g) de haricots noirs égouttés et rincés.
2 gros œufs.
25 g de cacao en poudre.
225 g de miel.
70 g d'huile de coco.
1/2 cuillère à café de levure chimique.
Pincée de sel.
4 gouttes d'huile essentielle de **menthe poivrée**.
120 g de pépites de chocolat.

Préparation

1. Préchauffer le four à 175°C.
2. Mettre tous les ingrédients, à l'exception des pépites de chocolat, dans un blender et mélanger jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Verser la pâte dans un grand bol et incorporer 80 g de pépites de chocolat.
4. Verser dans un moule graissé de 20 X 20 cm et garnir de 40 g de pépites de chocolat.
5. Cuire au four pendant 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre.

Pour un petit déjeuner simple et sain, essayez ce smoothie aux fruits tropicaux pour vos enfants :

Smoothie tropical sauvage à l'huile essentielle de mandarine

Ingrédients

5 gouttes d'huile essentielle de **mandarine**.
145 g de fraises surgelées.
165 g de mangue surgelée.
375 ml de jus d'ananas.

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients dans un blender.
2. Versez et dégustez.

Bricolage avec les huiles essentielles

Une autre façon d'utiliser les huiles essentielles avec vos enfants est de faire preuve de créativité avec des projets à faire soi-même avec les huiles essentielles à la maison. Vous pouvez utiliser les huiles essentielles pour le bricolage, pour créer des bijoux aromatiques, à l'heure du bain, etc.

Ces bombes de bain confettis aux huiles essentielles permettent à vos enfants de profiter de manière ludique des bienfaits des huiles essentielles à l'heure du bain :

Bombes de bain confettis aux huiles essentielles dōTERRA

Ingrédients

180 g de bicarbonate de soude.

60 g de farine de maïs.

250 g d'acide citrique.

120 ml **d'huile de coco fractionnée dōTERRA.**

10 gouttes de l'huile essentielle de votre choix.

Confettis (ou paillettes).

Colorant alimentaire.

Moule en silicone.

Préparation

1. Mettez l'acide citrique, le bicarbonate de soude, la farine de maïs et l'huile de coco fractionnée dans un bol. (NB : on trouve de l'acide citrique dans la plupart des supermarchés)
2. Ajoutez l'huile essentielle de votre choix. Les huiles comme la **lavande**, la **sauge sclarée** et les mélanges dōTERRA comme **Citrus Bliss™** ou **dōTERRA Serenity™** fonctionnent bien.
3. Bien mélanger jusqu'à ce qu'une pâte molle se forme. Elle doit avoir la consistance d'un sable légèrement humide et doit tenir ensemble lorsqu'elle est pressée. Si le mélange est trop humide, ajoutez du bicarbonate de soude et de la maïzena.
4. Ajoutez le colorant alimentaire et mélangez jusqu'à ce que la couleur soit uniformément répartie.
5. Pressez fermement le mélange dans le moule en silicone et saupoudrez le dessus avec vos pépites de fête préférées (confettis ou autres). Laissez sécher 24 heures avant de démouler. (Si vous n'avez pas de moule en silicone, les moules à cupcakes fonctionneront également).

Et les bombes de bain sont prêtes à l'emploi !

Il suffit d'en déposer une dans le bain et de la laisser se dissoudre complètement.



Rendez les moments de jeu encore plus amusants avec cette pâte à modeler aux huiles essentielles :

Pâte à modeler aux huiles essentielles

Ingrédients

240 g de farine.

250 ml d'eau colorée.

270 g de sel.

1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

1 cuillère à café de crème de tartre.

5 gouttes de l'huile essentielle de votre choix.

Colorant alimentaire (optionnel).

Papier sulfurisé.

Préparation

1. Mélangez tous les ingrédients, à l'exception des huiles essentielles, dans une grande casserole et remuez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
2. Une fois mélangé, mettre sur feu moyen. À l'aide d'une spatule, continuer à mélanger les ingrédients jusqu'à ce qu'ils forment une boule. (NB : ne faites pas trop cuire car cela ferait sécher la pâte)
3. Retirer du feu et laisser refroidir sur du papier sulfurisé.
4. Une fois refroidi, ajoutez cinq gouttes de votre huile essentielle préférée et, si vous le souhaitez, du colorant alimentaire, puis pétrissez jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.

Vous avez terminé ! Se conserve plusieurs mois dans un récipient hermétique au réfrigérateur.



RECETTES DE ROLL-ONS

pour enfants



À bas les pattes

Pulvérisateur de 15mL
2 gouttes de Bois de Santal
2 gouttes de Lavande
2 gouttes de Citronnelle
2 gouttes de Menthe Poivrée
2 gouttes de Thym
Remplir avec de l'eau distillée

À pulvériser sur les bras, les jambes et le cou quand vous êtes là où les bêtes peuvent vous trouver !

Oreilles heureuses

Roll-on de 10mL
2 gouttes de Basilic
2 gouttes de Lavande
2 gouttes d'Arbre à Thé

Remplir avec de l'huile de coco fractionnée. Masser délicatement derrière les oreilles au besoin. Peut aussi être mis sur des boules de coton qui sont ensuite déposées dans les oreilles. Attention, il ne faut jamais verser les huiles directement dans les oreilles.

Nez heureux

Roll-on de 10mL
2 gouttes de Lavande
2 gouttes de Citron
2 gouttes de Menthe Poivrée

Remplir avec de l'huile de coco fractionnée. Appliquer sur les sinus, au-dessus des sourcils et sous le nez.

Bambin cool

Roll-on de 10mL
2 gouttes de Patchouli
2 gouttes de Menthe Poivrée

Remplir avec de l'huile de coco fractionnée. Appliquer sur la plante des pieds et le long de la colonne vertébrale au besoin.

Bambin grandit

Roll-on de 10mL
2 gouttes de Marjolaine
2 gouttes de Camomille Romaine
Remplir avec de l'huile de coco fractionnée

Masser délicatement les jambes et les bras avec le mélange au besoin.

Bambin heureux

Créez un mélange rien que pour votre enfant en mélangeant les huiles qu'il adore et complétez avec de l'huile de coco fractionnée ! Appliquez le mélange sur la plante des pieds et/ou le long de la colonne vertébrale.

Ventre content

Roll-on de 10mL
2 gouttes de Cardamome
2 gouttes d'Orange
2 gouttes de Menthe Poivrée
Remplir avec de l'huile de coco fractionnée

Appliquer sous la plante des pieds et directement sur le ventre au besoin.

Bambin vigoureux

Roll-on de 10mL
2 gouttes de Cannelle
2 gouttes de Clou de Girofle
2 gouttes d'Orange
2 gouttes de Thym

Remplir avec de l'huile de coco fractionnée. Appliquer sous la plante des pieds quotidiennement.

Attention : les huiles essentielles d'agrumes peuvent être photosensibles. Il est recommandé d'attendre entre 6 et 12 heures après application avant d'exposer la peau au soleil.

Aide aux devoirs

Roll-on 10mL

2 gouttes de Poivre Noir

4 gouttes de Pamplemousse

4 gouttes de Citron Vert

2 gouttes de Menthe Poivrée

2 gouttes de Romarin

Remplir avec de l'huile de coco fractionnée

Appliquer sous la plante des pieds avant de commencer les devoirs. Ce mélange est aussi super pour les jours d'examens !



CHARTRE DE DILUTION

Bouteille de 5 mL	Bouteille de 10 mL	
< 1 goutte	1 goutte	0-12 mois
1.5 gouttes	3 gouttes	
3 gouttes	6 gouttes	
4.5 gouttes	9 gouttes	1-5 ans
6 gouttes	12 gouttes	
7.5 gouttes	15 gouttes	
15 gouttes	30 gouttes	6-11 ans
1 goutte d'HE pour 3 gouttes d'huile de support	1 goutte d'HE pour 3 gouttes d'huile de support	
1 goutte d'HE pour 1 goutte d'huile de support	1 goutte d'HE pour 1 goutte d'huile de support	12-17 ans

Bon à savoir:

- 1 càs = 5mL
- 2 càs = 10mL
- Il est conseillé de tester les mélanges faits sur une petite zone de la peau avant utilisation, peu importe le pourcentage de dilution choisi.
- Commencez toujours avec la quantité minimum d'huile essentielle. Vous pouvez toujours en ajouter ensuite si vous en ressentez le besoin.

Détendre et soulager

Roll-on de 10mL

2 gouttes de Lavande

2 gouttes d'Arbre à Thé

2 gouttes de Sapin de Sibérie

Remplir avec de l'huile de coco fractionnée

Appliquer au besoin.

Doux rêves

Roll-on de 10mL

2 gouttes de Baies de Genévrier

2 gouttes de Lavande

2 gouttes de Vétiver

Remplir avec de l'huile de coco fractionnée

Appliquer sur les gros orteils et sous la plante des pieds avant de dormir. Ce mélange peut aussi être mis sur le coeur et la colonne vertébrale.

NOTES:

HT KIDS



Pour accompagner les
bobos physiques et
émotionnels au quotidien !



Concentration

Doux dodo

Hématomes + Sport

Bouclier anti-virus

Équilibrant émotionnel
Hyperactivité

Maux de ventre
Rhume

Confiance en soi/ Bonne humeur

KIT MAMMAZEN



↓
Équilibrant émotionnel
Ancrage/Apaise

↓
Bonne humeur/Energie
Concentration + clarté esprit

↓
Apporte détente
favorise l'endormissement pour
un sommeil serein

↓
Surcharge mentale
Stress

Quelques règles à respecter

- Comme pour les adultes,
 - Loin des muqueuses (yeux, intérieur des oreilles et du nez, parties intimes)..
 - Tester la sensibilité de la peau avant la première utilisation dans le creux du coude.
 - Attention au soleil pour les huiles photosensibilisantes.
 - Dilution avec une Huile végétale neutre.
- Utilisation des huiles sous la surveillance d'un adulte.
- Ranger les huiles Essentielles hors de portée des enfants.
- Les huiles essentielles ne doivent pas être stockées à la lumière directe du soleil ou dans un endroit où elles seront exposées à la chaleur, car cela peut endommager leur profil chimique délicat et même nuire à leurs bienfaits..
- Assurez-vous toujours que les diffuseurs d'huiles essentielles sont placés dans un endroit sûr où les enfants ne seront pas surexposés et ne pourront pas atteindre le diffuseur.
- Dilution selon la charte propre au laboratoire doTERRA
- Ne pas utiliser la voie interne avant l'âge de 12 ans.
- Utilisation chez la femme enceinte à partir du 4ème mois de grossesse et pas toutes les huiles.
- En cas de pathologie ou antécédents médicaux toujours demander l'avis du médecin traitant avant utilisation..

Si huiles essentielles pures dans les yeux
mettre de l'huile végétale dans l'œil (coco,
huile d'olive, jojoba...)
Surtout pas d'eau !



Pour en savoir plus



Mes prestations

- Accompagnement sur la gestion des émotions pour enfants hypersensibles/atypiques et leurs parents.
- Accompagnement des parents sur la libérations des blocages/peurs, leurs besoins essentiels et talents innés.
- Accompagnement en santé naturelle grâce aux huiles essentielles.

lauriecarraze@gmail.com

06 63 45 98 15

www.lauriecarraze.fr