

INITIATION

ACCOMPAGNER AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

Une huile essentielle c'est le système immunitaire de la plante.
Chaque plante diffuses son huile essentielle en cas d'attaque.

On peut classifier les HE en 3 groupes :

- issues de fleurs/ graines
- issues de parties aériennes (tout ce qui est coupé à ras du sol)
- issues des racines

Dans une même plante, on peut avoir plusieurs HE de plusieurs parties de cette plante.
Ex : cannelle feuille, cannelle écorce
zestes d'orange, petitgrain (1er sépale de la fleur et les 1eres feuilles du bourgeon et néroli (fleur d'oranger)

Les huiles peuvent avoir des compositions très proches mais des effets très différents.
On est pas dans un monde mathématique.
Pour classifier une HE , on va utiliser un chémotype.

Le chémotype indique le composant biochimique majoritaire et distinctif, présent dans l'HE.
Les composants aromatiques d'une plante ne sont jamais immuables. Ils varient en fonction de divers éléments comme l'ensoleillement, la nature, les composants du sol...
Ainsi deux plantes identiques peuvent secréter des essences dont les différences peuvent plus ou moins différentes, voire importantes. Cela peut changer du tout au tout les propriétés chimiques ou biologiques de l'HE et donc leurs mode d'action, leurs indications et leurs effets secondaires.

Ex : HE de thym. thym à thymol (anti-infectieuse puissante. Contre-indiquée: en cas d'insuffisance hépatique, chez l'enfant et chez les femmes enceintes et allaitantes)

Ex : HE de thym.
thym à thymol (anti-infectieuse puissante. Contre-indiquée: en cas d'insuffisance hépatique, chez l'enfant et chez les femmes enceintes et allaitantes)

thym à linalol (anti-infection à large spectre, particulièrment indiquée dans les pathologies ORL et respiratoires du jeune enfant. Contre-indication : ne pas utiliser chez les femmes enceintes et allaitantes)

thym à thujanol (anti-infectieuses puissante, immunostimulantes, indiquée dans certaines pathologie hépatiques, activatrice de la circulation au niveau des extrémités. Contre-indication : pas dans les 3 premiers mois de grossesse, usage interne limité en quantité et dans la durée)

Intéret d'une HE par rapport à un médicament de synthèse ;
Aucun virus, aucun microbe ne peut s'adapter à une HE.
Chaque HE possèdent 390 molécules.

Les qualités des HE sont importantes mais la composition des HE non.

L'HE va s'adapter à la situation. Si un virus s'adapte à une HE, l'HE va s'adapter à l'adaptation du virus.

Mode de fabrication :

- **la distillation à la vapeur d'eau**

ex : HE de lavande, romarin,...)

- **la distillation sèche**

Utiliser exclusivement pour les résineux (He de sapin, d'épicéa...)

- **procédé mécanique**

ex : HE de d'agrumes (citron, pamplemousse...)
Ces 3 méthodes ne font appel à aucun produit chimique.

- **emploi d'un solvant lors de la distillation** (ex: hexane, ether,..)
- **la macération** (dans un solvant : huile végétale, alcool..)

Là on ne parle plus d' « huiles essentielles » mais d' « extraits végétaux », qui peuvent porter différents noms selon les procédés utilisés. (concrètes, absolues, oléorésines...)
Une absolue de rose : 1 volume de rose dans 5 ou 10 volumes d'alcool

Bien choisir une HE

- cultures biologiques
- récolte sauvage (à condition d'avoir un contrôle écocert ou AB)

HE pas cher, n'est pas un gage de qualité mais ce n'est pas parce qu'une HE est chère qu'elle est de bonne qualité.

Il y a 5 informations à regarder sur une étiquette :

- 100% pure et naturelle
- nom en français
- nom en latin
- origine, biotope
- mode de culture (si biologique ou pas, récolte sauvage)
- chémotype
- partie distillée

Rudolf Steiner classifie les HE en 6 groupes :

- racines, rhizome agissent sur le système nerveux
- graines et fleurs agissent sur le système digestif
- feuilles agissent sur le système respiratoire et le cœur
- bois, écorce, aubier agissent sur les émonctoires, sur l'élimination
- zestes agissent sur la peau, favorisent la détente
- résines agissent sur la peau, favorise la détente et la concentration

Les encens raccrochent à la terre.

Une HE vit, pulse. C'est un organisme vivant, énergétique, intelligent.
C'est une énergie sur un support matière.
Ne pas placer une HE à côté d'un téléphone, d'un transformateur électrique.

Quand on prend une HE dans sa main, elle travaille déjà en vibration, en énergétique.
On n'est pas obligé de la prendre en interne ou en externe.
L'olfaction rajoute une corde, elle agit sur le cerveau limbique (=le cerveau des émotions).

Il existe des connections neuronales entre les différents sens.
Ex : sens et vue ou sens et ouïe
Le souvenir olfactif va déclencher de l'émotion qui va amener un contexte audio et/ou visuel. (des images, des musiques, des mots... qui nous reviennent)

On peut proposer aux personnes de dessiner car parfois les mots peuvent pervertir ce que les personnes ressentent. A travers les formes et les couleurs, il y a d'autres choses qui peuvent émerger qu'avec des mots ou notre langage.

Quand l'odeur ne plaît pas, c'est que l'HE a quelquechose à nous faire travailler. On peut commencer par une olfaction de loin, puis chaque jour se rapprocher de l'HE, puis petit à petit augmenter le temps d'olfaction jusqu'à ce que l'odeur ne nous dérange plus.
Quand l'odeur nous plaît énormément ça peut signifier que quelquechose nous manque que l'HE peut nous apporter.

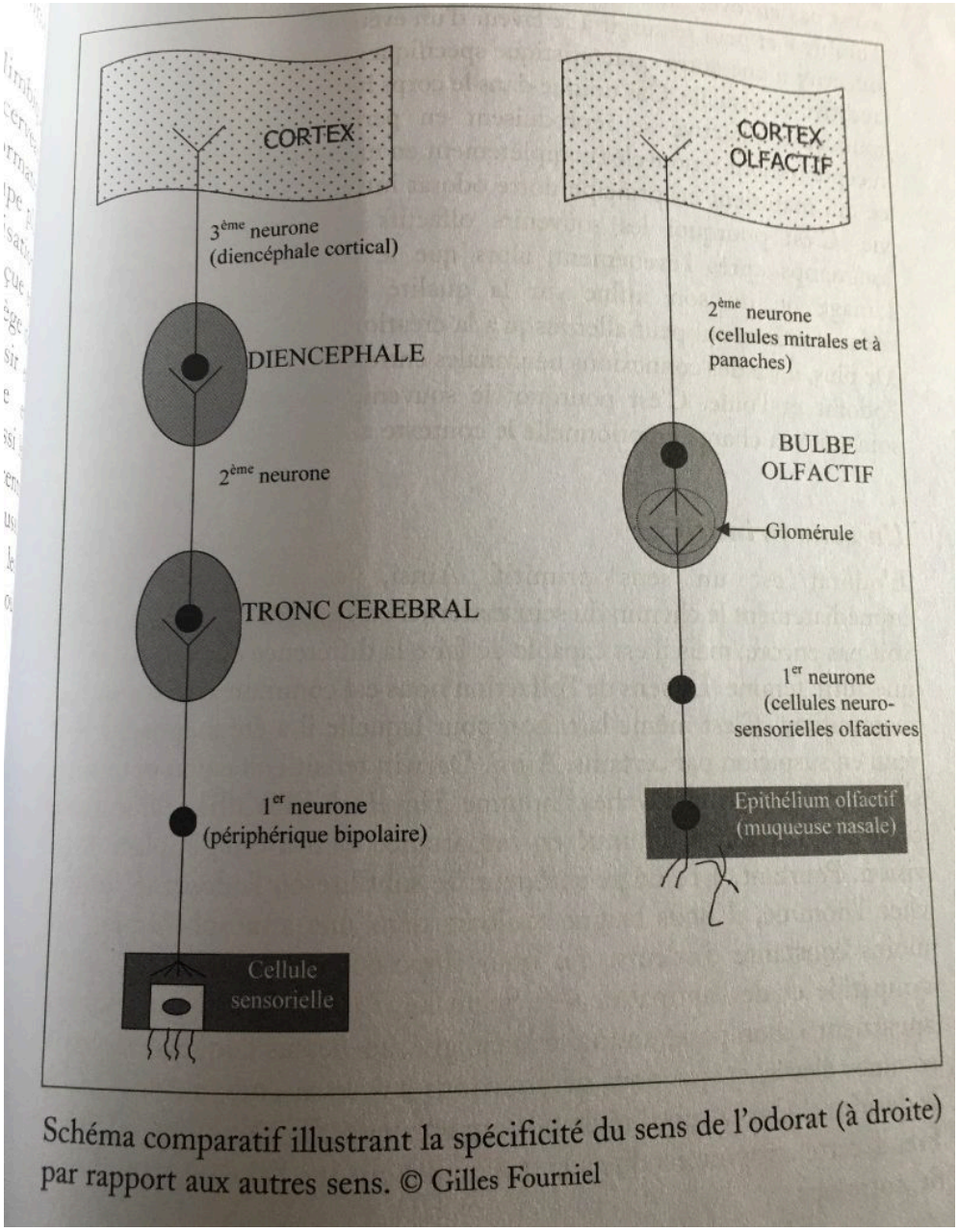


Schéma comparatif illustrant la spécificité du sens de l'odorat (à droite) par rapport aux autres sens. © Gilles Fourniel

Le sens olfactif est tellement important pour notre survie que les cellules olfactives se renouvellent toute notre vie. (1 mois)

L'odorat reste intact toute notre vie sauf si on a problème neurologique ou un problème émotionnel.

Les odeurs ne passent pas par notre cerveau « mental » mais passent directement au cerveau limbique (siège de nos émotions).

Elles vont court-circuiter notre mental pendant quelques secondes ou quelques minutes et vont déclencher en nous : c'est agréable ou c'est désagréable avant même d'avoir mentalisé ce qui se passe en nous.

Les odeurs sont très subjectives.
Le marketing utilise les odeurs pour nous faire acheter.

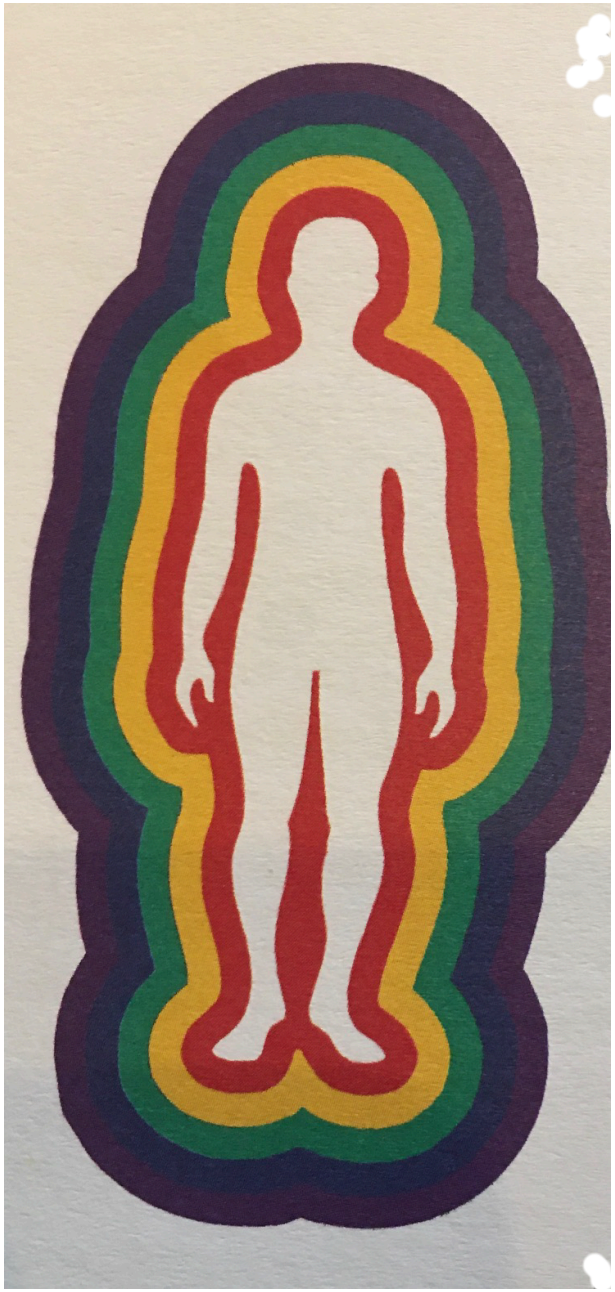
L'homme énergétique

Les médecines ancestrales pratiquent des soins énergétiques depuis des milliers d'années, aux quatre coins du monde.

Selon les civilisations, il leur fut attribué diverses appelations : magnétisme, acupuncture, Qigong, ayurvéda, chamanisme...

Selon les civilisations, l'énergie qui anime l'être humain prit bien des nom. Ce fut le Qi (prononcé tchi) des Chinois, le prâna des Hindous, le ki des Japonais, le don des guérisseurs, l'énergie universelles du Reiki, l'énergie vitale...

Aujourd'hui les sciences modernes sont capables de photographier l'aura ou de la reconstituer.



Comme toute la matière de l'univers, le corps humain est constitué d'énergie.

- **un corps physique** formé d'énergie à vibration lente (basses vibrations). Il constitue donc notre premier corps énergétique. Il est de la même nature que nos autres corps. Il vibre simplement à une vitesse plus lente. Mais, comme nous ne connaissons notre environnement qu'au travers de nos 5 sens et que ceux -ci sont de nature organique (matière), nous n'avons conscience que du monde physique, car les autres échappent à nos perceptions usuelles.

- **plusieurs corps énergétiques** encore appelés « corps subtils » à vibrations rapides ou élevées (hautes vibrations). Si nous voulons les appréhender, il faut nous servir d'autres sens de nature également plus subtile comme le ressenti, l'attention, l'intuition, la clairvoyance, la clairaudiance et surtout la vacuité. Or, nous avons tous ces talents en nous. Reste à les laisser s'exprimer.

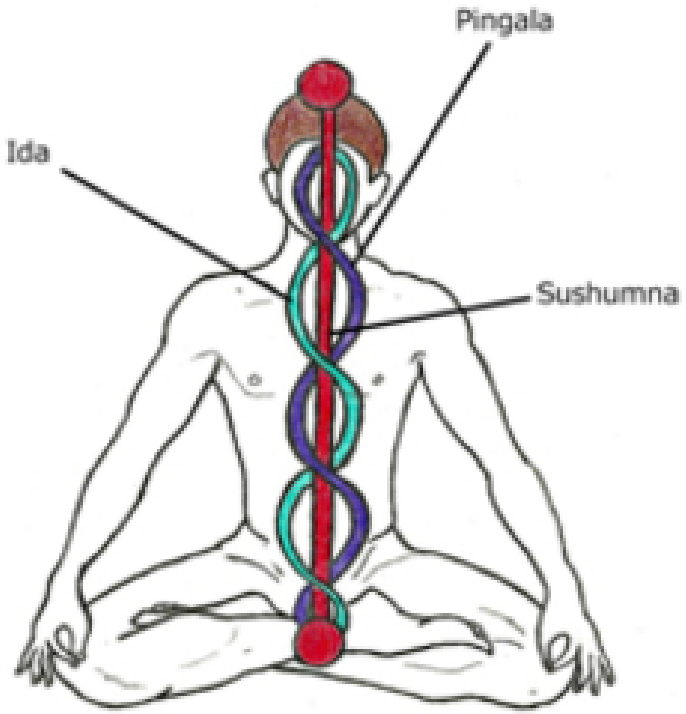
L'être humain, qui est constitué d'énergie, nécessite constamment de l'énergie pour vivre.
Celle-ci lui est fournie par l'énergie :

- ancestrale qui lui a été donnée lors de sa naissance
- de l'air qu'il respire
- de l'eau qu'il boit
- des aliments qu'il mange
- cosmique qu'il reçoit de l'Univers
- tellurique qu'il reçoit de la Terre

A cet ensemble de corps subtils s'ajoutent les chakras, qui sont des portes d'entrée et de sortie de l'énergie vitale dans le corps physique. Le mot « chakra » signifie roue ou tourbillon d'énergie.

Il existe de nombreux chakras disposés un peu partout sur le corps.
Parmi ceux-ci
7 sont particulièrement importants.

A chaque chakra correspond une couleur, une note de musique, un sens , une fonction du corps, un ou plusieurs organes, une glande hormonale, un plexus nerveux, un jour de la semaine, une planète...



Les 7 chakras sont reliés ensemble par la kundalini, ce qui permet de suppléer les chakras en insuffisance.

La kundalini est située au niveau de la colonne vertébrale dont elle suit le trajet .

Elle est constituée de 3 axes :

- un axe vertical : sushamanâ
- 2 axes latéraux: idâ et pingalâ (décrits comme 2 serpents qui s'entrecroisent à l'image du caducée des médecins)

Chakra Couronne
(Sahasrara)

Chakra du 3ème Œil
(Ajna)

Chakra de la Gorge
(Vishuddha)

Chakra du Cœur
(Anahata)

Chakra du Plexus Solaire
(Manipura)

Chakra Sacré
(Svadhisthana)

Chakra Racine
(Muladhara)



CHAKRA COURONNE : Porte d'entrée céleste, source d'énergie.
Emplacement : Sommet du crâne.
Influence émotionnelle : Connexion spirituelle et méditation.
Influence physique : Système nerveux, cerveau.

CHAKRA 3ème ŒIL : Intuition supérieure, perception extrasensorielle.
Emplacement : Centre des sourcils.
Influence émotionnelle : Intuition, imagination, clairvoyance et éveil.
Influence physique : Yeux, oreilles, sinus.

CHAKRA GORGE : Communication, parole, volonté.
Emplacement : Gorge.
Influence émotionnelle : Expression personnelle, dialogue.
Influence physique : Cordes vocales, respiration, thyroïde.

CHAKRA CŒUR : Amour, relation sentimentale, tendresse.
Emplacement : Centre de la poitrine.
Influence émotionnelle : Joie, amour et paix intérieure.
Influence physique : Circulation sanguine, coeur, thymus.

CHAKRA PLEXUS SOLAIRE : Instinct, estime de soi, volonté, pouvoir.
Emplacement : Haut de l'abdomen au niveau de l'estomac.
Influence émotionnelle : Équilibre les émotions, le stress, positivité.
Influence physique : Digestion, pancréas, glandes surrénales.

CHAKRA SACRÉ : Création, reproduction et nouvelles expériences.
Emplacement : Sous le nombril.
Influence émotionnelle : Enthousiasme, bien-être, plaisir, sentiments.
Influence physique : Organes reproducteurs, reins.

CHAKRA RACINE : Connexion à la terre, sexualité.
Emplacement : Périnée (entre le sexe et l'anus).
Influence émotionnelle : Ancrage spirituel, stabilité, sensualité.
Influence physique : Genoux, pieds, aine, rectum, adrénaline.

Les huiles d'ancrage

Chakra Racine



Apaise le système nerveux central et autonome

Lâcher le besoin de contrôle

Ancrage puissant

MARJOLAINE A COQUILLES

Culpabilité

Stress, anxiété, angoisse

Hyperactivité

Contre-indication: les 3 premiers mois de grossesse, chez l'enfant de -3 ans, chez les personnes asthmatiques et épileptiques

HELICHRYSE ITALIENNE

Résiliance,
Cicatrise les blessures profondes

Paix intérieure

Travail transgénérationnel

Relié à la mémoire de l'eau

Fait circuler

Sortir des schémas répétitifs

Contre-indication: chez les personnes sous traitement anti-coagulant ou souffrant de phlébite et chez les femmes enceintes. En olfaction aucune contre-indication

Clarifie nos objectifs,
aligne nos intentions à nos
aspirations profondes

Autorité naturelle,
se faire respecter

Enracinement,
droiture

CEDRE DE L'ATLAS

Résiste à des évènements
ou émotions imprévus

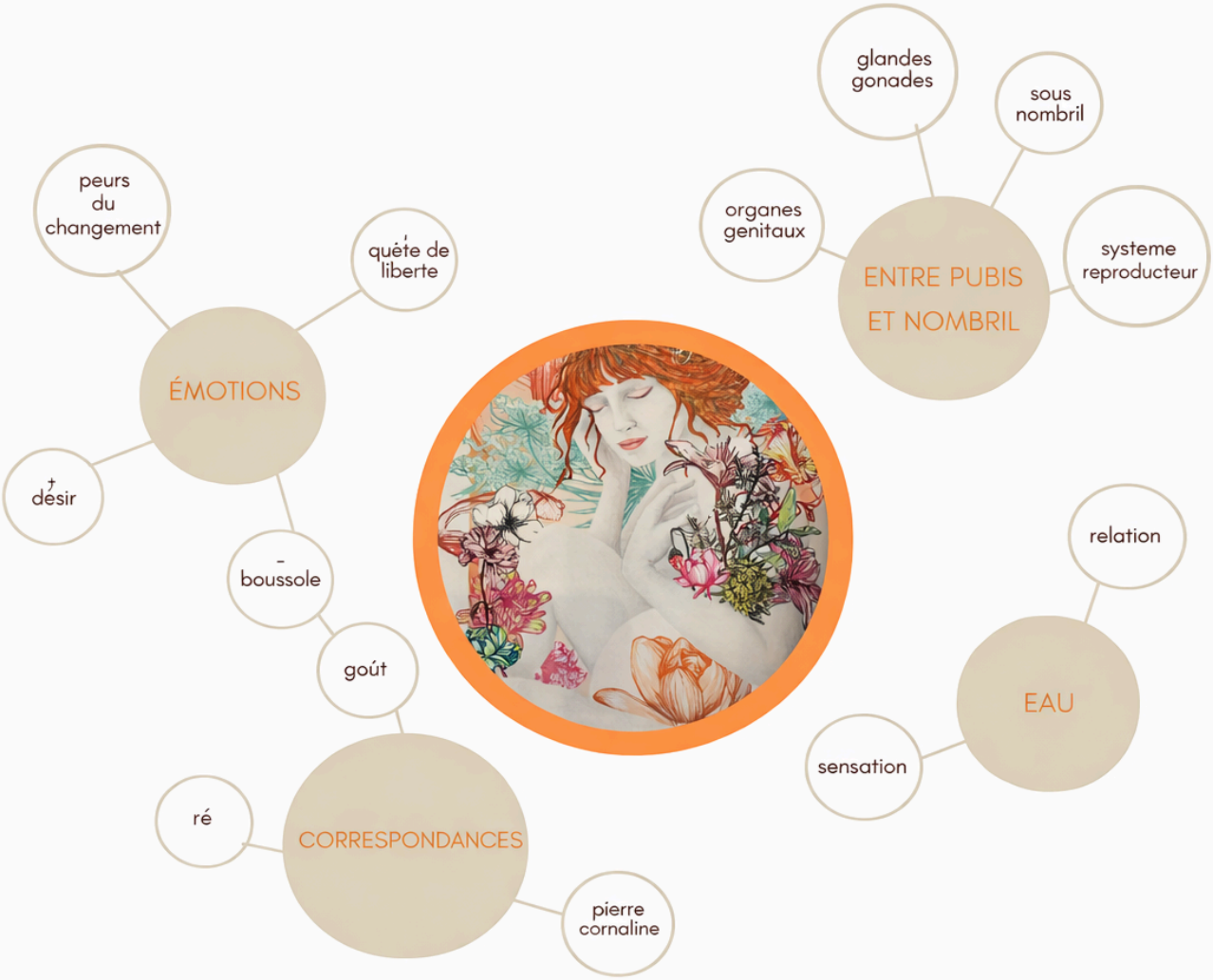
Sécurité,
protection,
soutien

Force tranquille

Contre-indication: femmes enceintes et allaitantes, enfants de - 6 ans
En olfaction aucune contre-indication

Les huiles de la créativité, du ressenti et du désir

Chakra Sacré



RAVINTSARA

Réequilibre le système nerveux central

Reconnection à la sagesse du corps

Protection émotionnelle et énergétique

Antinégativité

Purifie aura, pièces, espaces

Revitalise en apportant de la détente

Pas de contre-indication

En diffusion pour les méditations
pour couper le mental

Reconnecte à ses ressentis

Joie

ORANGE DOUCE

Tonique et calmante du système nerveux

Insouciance de l'enfant intérieur

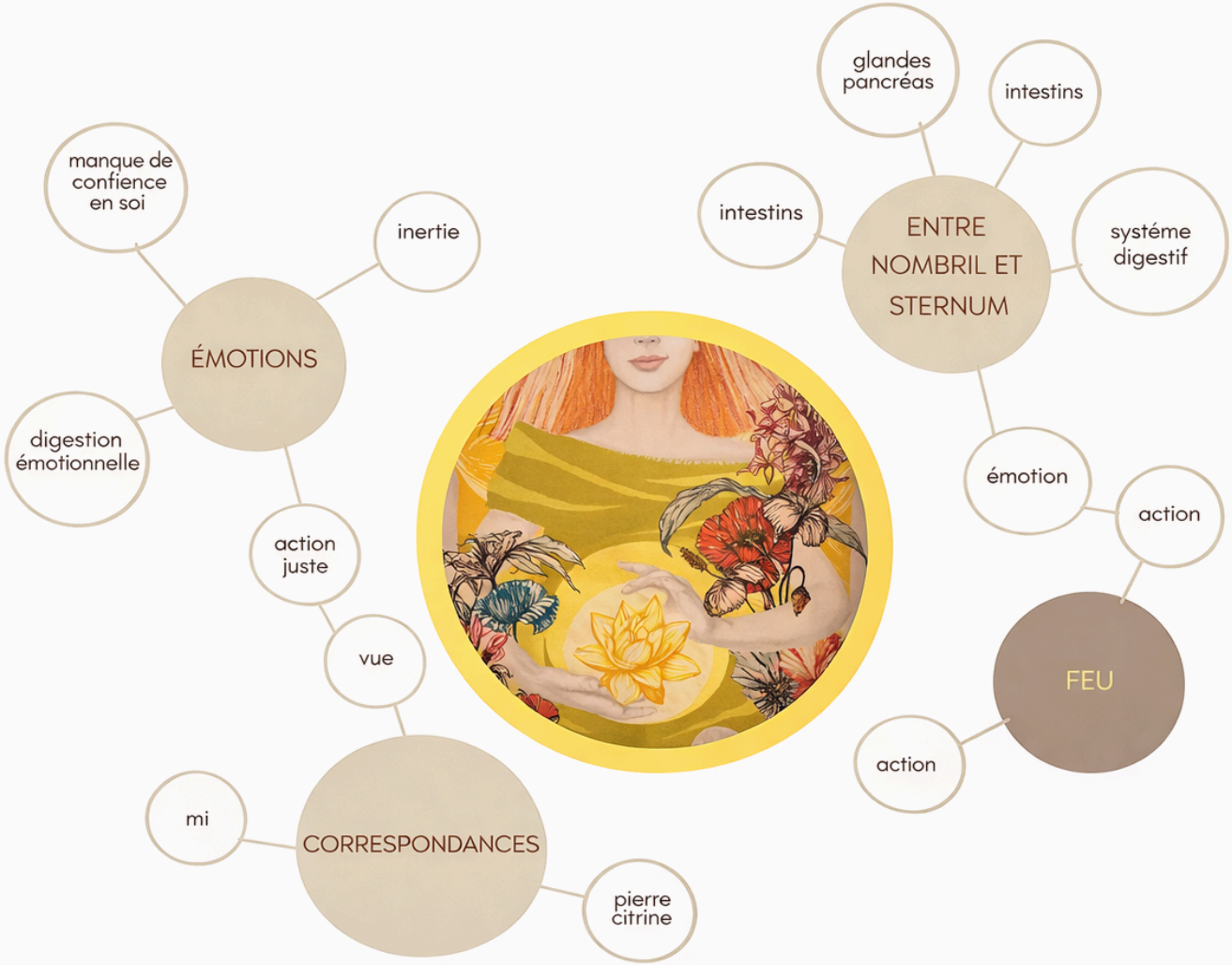
Créativité

Contre-indication: dans les 3 premiers mois de grossesse; peut provoquer des irritations au niveau cutané; photosensibilisante (pas de soleil dans les 6h)

En olfaction aucune contre-indication

Les huiles de la confiance en soi et de l'action

Chakra du Plexus



Prend du recul dans notre quotidien

Aide à dire non, Pose ses limites en douceur

Acceptation de soi

LAURIER NOBLE

Confiance en soi

Discernement, laisse de la place à l'intuition

Expression de soi

Pas de contre-indication

Acceptation complète de qui je suis,
regard bienveillant avec soi-même

Ecart entre mon
idéal et la réalité

Aide à s'extérioriser,
se faire plus confiance

ROMARIN A CINEOLE

Force mentale,
stimulant

Mémoires
transgénérationnelles

Equilibre émotionnel,
apaise les colères

Contre-indiquation: pendant la grossesse, chez l'enfant de -6 ans,
chez les personnes épileptiques et faire attention chez les personnes en hypo ou en hypertension
Olfaction brève pour les enfants et femmes enceintes

LAVANDE VRAIE OU FINE

Equilibrante nerveuse, harmonise les émotions

Réconfort, sécurité

Stress, anxiété, peurs, insomnie

Lien à la mère

Amène dans notre intériorité si on est trop extraverti

Met à jour les difficultés dans notre force d'action

Aucune contre-indication

Les huiles de l'amour inconditionnel

Chakra du Coeur

- abandon trahison
- risque d'être blesés rejeté
- amour inconditionnel

ÉMOTIONS

- compassion
- toucher

CORRESPONDANCES

- fa
- pierre quartz rose



MILIEU DE LA POITRINE

- glande thymus
- peau
- extrémité des doigts

AIR

- acceptation
- amour empothie

Travaille sur les dépendances

Joie, harmonie, sérénité

Surmenage, soucis

PETITGRAIN BIGARADE

Accompagne dans le sentiment de perte, de carence affective

Stress, anxiété, problémes d'endormisements

Amour de soi

Aucune contre-indication

Equilibre nos polarités yin et yang

Apaise les craintes, le stress améliore l'humeur

Confiance en soi

GERANIUM BOURBON

Aide à l'ouverture de conscience

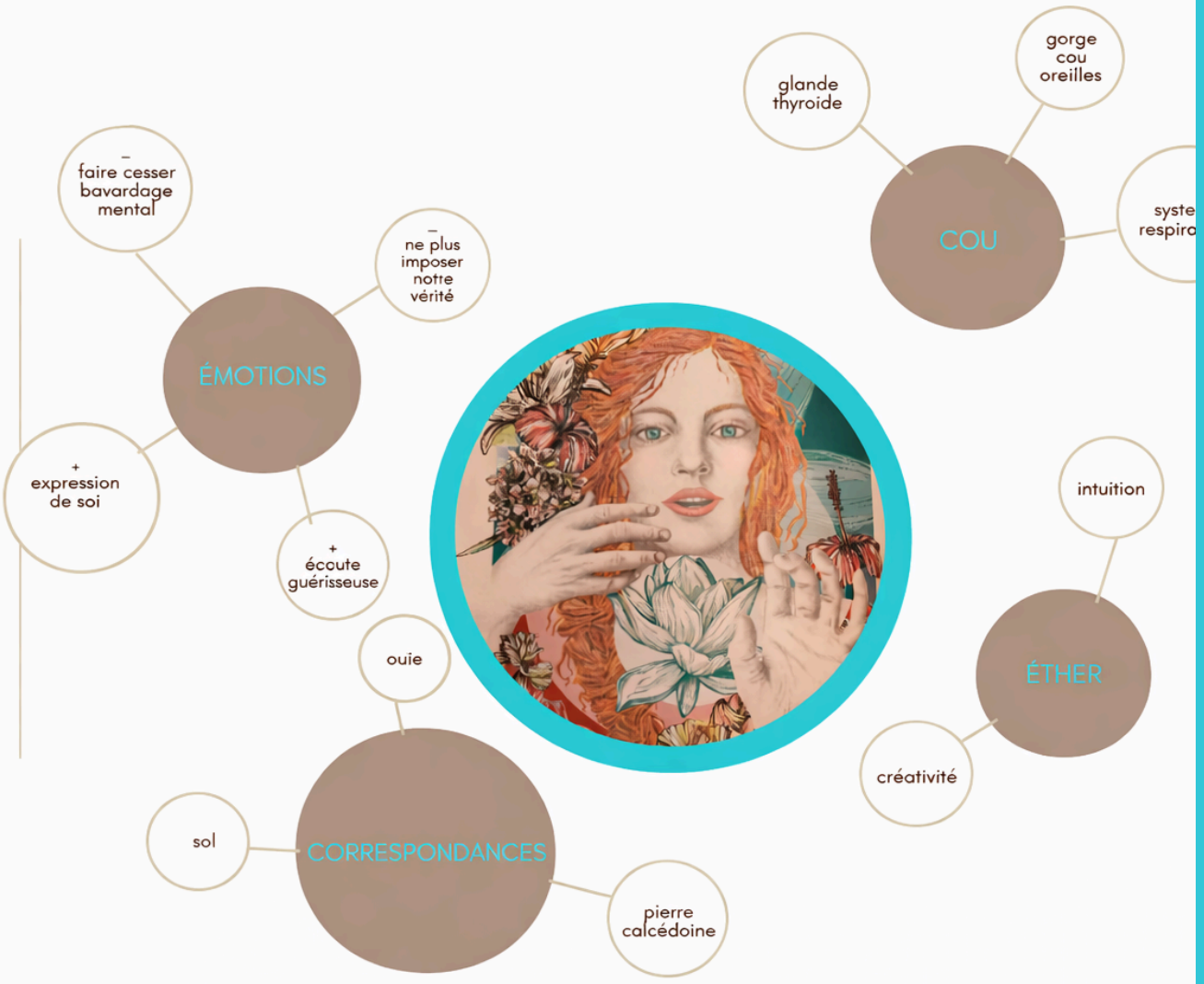
Protection des vampirisations énergétiques

Amour inconditionnel

Contre-indiquation: les 3 premiers mois de grossesse,
En olfaction aucune contre-indication

Les huiles de l'expression de soi

Chakra de la gorge



Aide à écouter et à nous rendre disponible à la vibration du moment

Clarifie nos pensées en paroles, exprime sans agressivité

Dans les grands passage de vie, les deuils à faire

PRUCHE

Redonne courage et tonifie en cas d'épuisement physique et psychique

Aide à accepter le changement

Elève dans notre mental supérieur

Contre-indication: les 3 premiers mois de grossesse , enfant de - 6 ans

En olfaction longue peut entraîner une chute de tension

Manque de contrôle émotionnel

Recentre sur l'essentiel, sur les tâches du présent

Psychisme tonique, idées plus claires

NIAOULI

Remet de la lumière en fin de soin

Protection contre contre les influences négatives

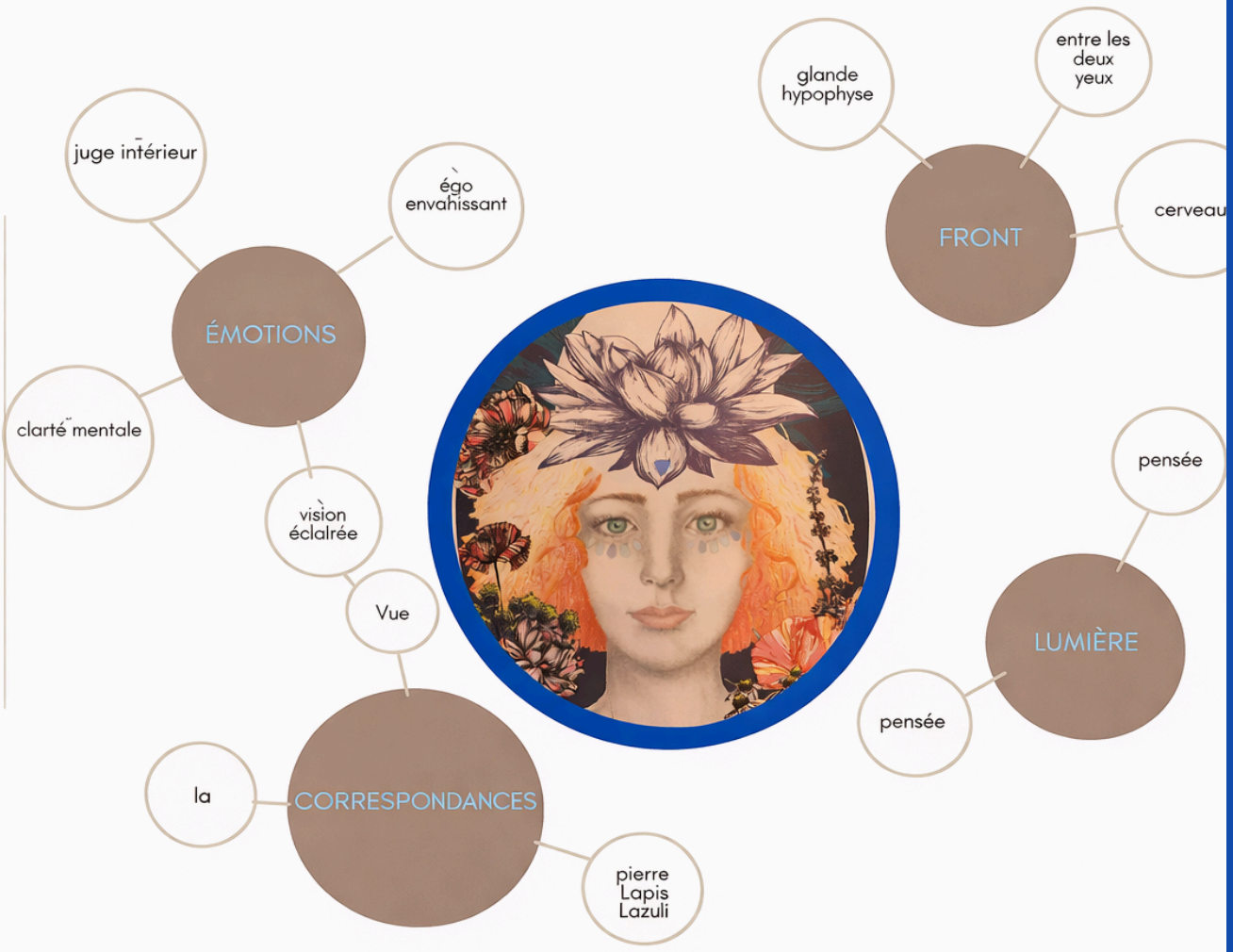
Dispersion mentale

Contre-indication: dans les 3 premiers mois de grossesse

En olfaction aucune contre-indication

Les huiles de l'intuition et de la clarté mentale

Chakra du Troisième oeil



Dissout les blocages émotionnels du plexus

Eclaire l'objectif spirituel

Montre l'influence du mental sur nous

PAMPLEMOUSSE

Calme le bavardage mental

Efface les pensées négatives

Favorise l'ouverture du coeur pour les personnes repliées sur elle-même

Contre-indication: photosensibilisante (pas de soleil dans les 6 heures)
En olfaction aucune contre-indication

anxiolytique,
consolante, sécurisante

Equilibre émotionnel, apaise les
chocs émotionnels

Aide à lâcher le
contrôle, la vigilance

CAMOMILLE
ROMAINE
ou NOBLE

Calme le mental et nous
connecte à notre intuition

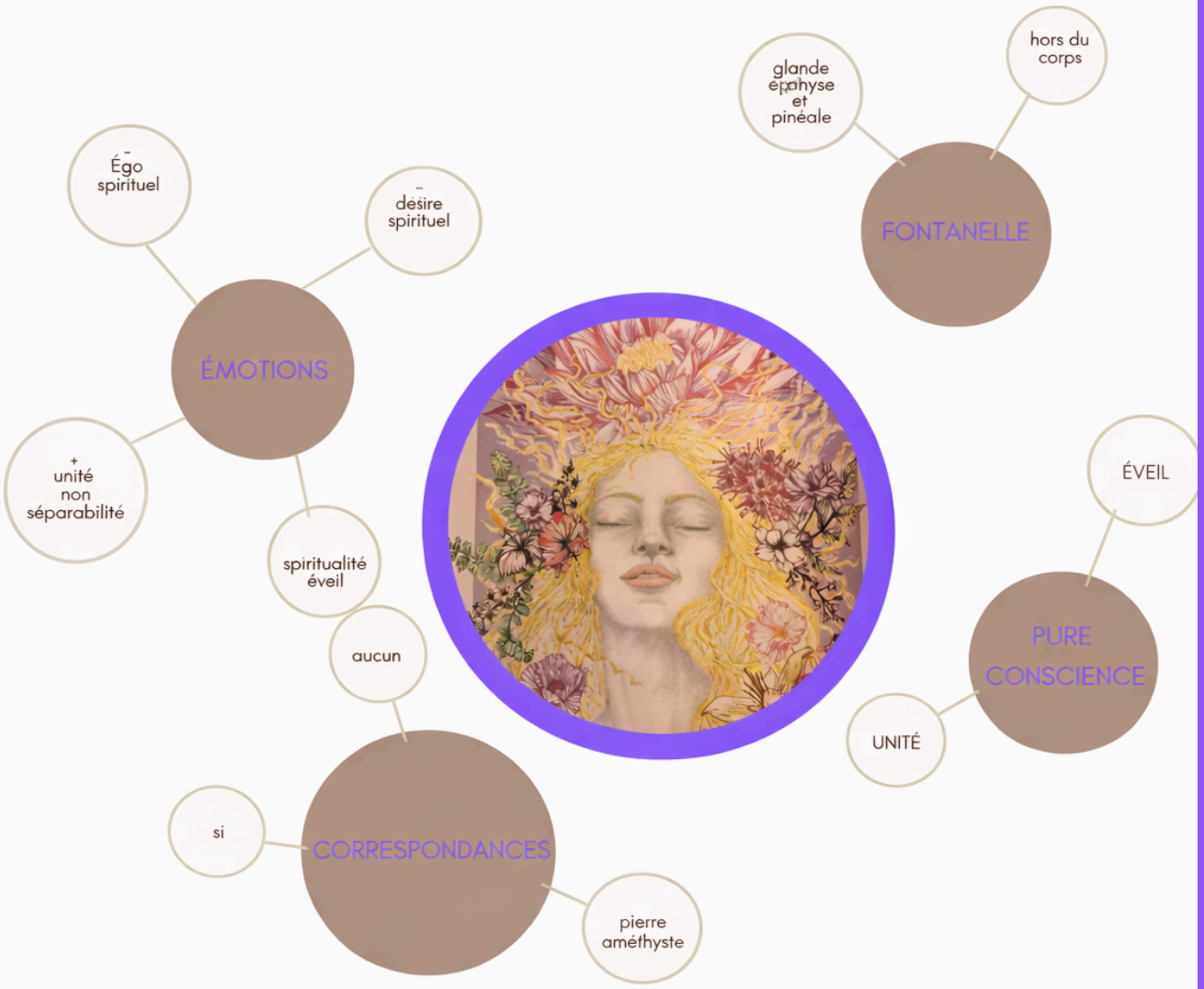
Peut réveiller et libérer des
colères coincées dans le plexus

Acceptation de soi

Contre-indication: les 3 premiers mois de grossesse
En olfaction aucune contre-indication

Les huiles de l'ouverture à plus grand que soi

Chakra coronal



Aide à quitter le schéma mental restrictif et réducteur

Aide à prendre de la hauteur

Autre regard sur les choses, sur la vie

ENCENS ou OLIBAN

Capacité à mener sa vie en conscience

Sérénité, patience

Ouverture de conscience, reliance au divin

Contre-indication: les 3 premiers mois de grossesse

En olfaction aucune contre-indication

ANGELIQUE ARCHANGELIQUE

Courage, volonté et force intérieure

Capacité à décider en renforçant nos racines

Confiance dans les lois de l'Univers (ange gardien)

Protectrice, sécurise

Apporte de la lumière dans notre vie quotidienne, notre incarnation

Renforce les racines, stabilise le corps et l'âme

Contre-indication: pendant la grossesse et l'allaitement, photosensibilisante

Huiles essentielles interdites : neurotoxiques et abortives

Huiles essentielles aux cétones neurotoxiques et abortives, **à ne pas utiliser pendant la grossesse**, surtout par voie orale. Elles peuvent aussi renfermer de l'apiole, de l'ascaridole, de l'isothiocyanate d'allyle, du safrole, du trans-anéthole, susceptibles de nuire à la grossesse.

- Absinthe africaine et absinthe odorante – toutes *artemisia* sauf *dracunculus* (estragon)
- Achillée millefeuille – *Achillea millefolium*
- Acore calamus – *Acorus calamus*
- Aneth des Indes – *Anethum sowa*
- Aneth odorant – *Anethum graveolens*
- Anis vert – *Pimpinella anisum*
- Armoise – *Artemesia vulgaris*
- Aunée – *Inula helenium*
- Badiane (anis étoilé) – *Illicium verum*
- Balsamite – *Chrysanthemum balsamita*
- Basilic camphré – *Ocimum canum camphoriferum*
- Buchu – *Agothosma betulina*
- Calament – *Calamintha nepeta* et *sylvatica*
- Cajeput – *Melaleuca leucadendron*
- Camphrier du Japon (bois) – *Cinnamomum camphora*
- Carvi – *Carum carvi*
- Cèdre de l'Atlas – *Cedrus atlantica*
- Cèdre d'Himalaya – *Cedrus deodara*
- Chénopode vermifuge – *Chenopodium anbrosioïdes anthelminticum*
- Cyprès bleu – *Cupressus arizonica*
- Eucalyptus à cryptone – *Eucalyptus polybractea cryptonifera*
- Eucalyptus mentholé – *Eucalyptus dives Schau. piperitoniferum*
- Fenouil doux – *Foeniculum vulgare var dulce*
- Hélichryse italienne (Immortelle) – *Helichrysum italicum*
  – Remarque : cette huile essentielle possède une cétone « gentille », et peut être employée ponctuellement sans crainte.
- Hysope officinale – *Hyssopus officinalis*
- Lavande stoechade – *Lavandula stoechas*
- Menthe poivrée – *Mentha piperita*
- Menthe pouliot (pouillot) – *Mentha pulegium*
- Menthe suave à dihycrocarvone – *Mentha suaveolens dihydrocarvoniferum*
- Menthe sylvestre – *Mentha longifolia* ou *Mentha sylvestris*
- Menthe verte – *Mentha spicata*
- Moutarde – *Brassica nigra*
- Muscade (Noix de) – *Myristica fragrans*
- Myrique baumier – *Myrica gale*
- Persil frisé, persil simple à aipole – *Petroselinum crispum et apioliferum*
- Ravensare anisata – *Ravensara anisata*
- Romarin à camphre – *Rosmarinus officinalis camphoriferum*
- Romarin verbénone – *Rosmarinus officinalis verbenoniferum*
- Rue odorante – *Ruta graveolens*
- Sabine – *Juniperus sabina*
- Santoline – *Santolina chamaecyparissus*
- Sassafras – *Ocotea pretiosa*
- Sauge trilobée – *Salvia fructicosa*
- Sauge officinale – *Salvia officinalis*
- Souchet – *Cyperus*
- Tagete – *Tagetes glandulifera*
- Tanaisie vulgaire – *Tanacetum vulgare*
- Zédoaire – *Curcuma zedoaria Roscoe*
- Zdravets – *Geranium macrorrhizum*

Proposition de protocoles avec huiles essentielles

huiles 1er chakra ou d'ancrage

- Quelques gouttes sous la plante des pieds.
- En olfaction.
- Diluées dans une huile végétale en massage des reins et de tous le corps pour réintégrer son corps physique et renforcer ses racines et son ancrage.

Huiles 2ème chakra

- Diluées dans une huile végétale pour masser le bas ventre pour stimuler la créativité et la sexualité mais aussi pour prendre conscience de son corps, de ses sensations et de ses ressentis.
- En olfaction.
- Dans un bain avec un dispersant. (HE non miscible dans l'eau)

Huiles 3ème chakra

- Quelques gouttes de lavande pour dégager le plexus (masser en tournant dans sens inverse des aiguilles d'une montre pour aller chercher les émotions coincées et ensuite dégager énergétiquement. Puis tourner en aurique dans sens des aiguilles d'une montre pour relancer le chakra et y remettre de l'énergie.)
- Mettre une goutte de ces huiles sur plexus pour la confiance en soi, le passage à l'action.
- En olfaction.

Huiles 4ème chakra

- Dans un bain avec dispersant.
- Diluée en massage sur l'intérieur des poignets pour travailler le méridien du cœur ou sur le plexus.
- En olfaction.

Huiles 5ème chakra

- En olfaction.
- Une goutte dans le creux du cou pour libérer la parole, l'expression de soi.

Huiles 6ème chakra

- Une goutte diluée sur les tempes pour libérer le mental.
- Une goutte diluée sur le 3ème œil pour ouvrir l'intuition.
- En olfaction.

Huiles 7ème chakra

- Quelques gouttes dans le creux des mains, puis frotter les mains l'une contre l'autre puis passer les mains sur le chakra coronal sans le toucher, en trace énergétique.
- En olfaction.

Préparation de baumes :

Dans des petits pots en plastiques de 10ml (ex : aromazon) mettre du beurre de karité, y ajouter environ 6 gouttes d'HE max, soit de la même huile soit une synergie de 2 ou 3 HE.
A mettre sur les poignets, le plexus et/ou la plante des pieds ou en olfaction.

Laboratoires d'huiles essentielles de bonnes qualités vibratoires :

- Le Gattillier
- Herbes et Traditions
- Les essentielles

Bibliographie

- **Le guide de l'olfactothérapie** de Guillaume Gérault, Jean-Charles Sommerard, Catherine Béhar, Ronald Mary
- **L'olfactothérapie sentir pour mieux se sentir** de Alain Faniel (pour Gilles Fournil)
- **L'aromathérapie énergétique** guérir avec l'âme des plantes de Lydia Bosson
- **Hydrolathérapie** de Lydia Bosson
- **Le grand livre des huiles essentielles** de Agnès Addey
- **Méditer avec les huiles essentielles** de Mélanie Colleaux
- **L'aromathérapie quantique** du Dr Penoel