



**REPOSE TON CORPS,
LIBÈRE TON ESPRIT**

**LE GUIDE ESSENTIEL POUR
DES NUITS PAISIBLES**



QUI SUIS-JE ?

Je m'appelle Valérie, j'ai 45 ans et je suis maman d'une jeune fille de 11 ans.

Depuis sa naissance, les huiles essentielles font partie de notre quotidien, mais ce n'est que récemment que j'ai découvert toute la profondeur de leur potentiel.

Il y a deux ans, notre vie a pris un tournant inattendu après un feu de chaume qui a ravagé 90 hectares et détruit trois maisons. Ce traumatisme a laissé des traces émotionnelles profondes, notamment chez ma fille, qui a commencé à développer des peurs incontrôlables.

Malgré nos efforts, rien ne semblait apaiser son anxiété, jusqu'à ce que nous nous tournions vers les huiles essentielles.

Grâce à elles, nous avons retrouvé calme et stabilité, et ces précieuses gouttes de nature ont littéralement transformé notre quotidien.

Cette expérience a éveillé en moi une passion grandissante pour l'aromathérapie et ses bienfaits. Après avoir constaté combien elles pouvaient soutenir l'équilibre émotionnel et le bien-être, j'ai voulu partager cette ressource avec mes proches, pour qu'eux aussi puissent bénéficier de cet apaisement.

Aujourd'hui, mon souhait est de transmettre ce savoir à tous ceux qui en ont besoin, pour que chacun puisse, à sa manière, retrouver sérénité et force grâce aux huiles essentielles.

ET SI LE SOMMEIL REDEVENAIT UNE SOURCE DE JOIE, ET NON DE FRUSTRATION ?

Dans ce guide, je t'invite à redécouvrir la puissance du sommeil réparateur.

Celui qui te permet de te réveiller apaisée, ressourcée, prête à accompagner ta famille et ton projet avec cœur.

Beaucoup de femmes – et surtout les mamans actives – vivent dans un rythme effréné, souvent au service des autres.

Leur sommeil devient morcelé, léger, et leur énergie s'effrite.

Ce guide est né de mes propres besoins, de ceux des femmes que j'accompagne, et de mon amour pour les huiles essentielles.

Tu y trouveras des clés simples, concrètes, pour apaiser ton corps, calmer ton mental, et retrouver des nuits profondes.

Rituels, synergies, astuces naturelles... tout est là pour que tu puisses t'approprier ce chemin vers un sommeil serein.

A woman with long brown hair is sleeping peacefully on a bed of soft, white clouds. She is wearing a light blue nightgown and has her eyes closed. The background is a deep blue night sky with a vibrant rainbow arching across the top. Several bright, multi-pointed stars are scattered across the sky. The overall mood is serene and dreamlike.

1

**MIEUX
COMPRENDRE
TON SOMMEIL**

AVANT DE CHERCHER À “MIEUX DORMIR”, ENCORE FAUT-IL COMPRENDRE CE QUI SE JOUE QUAND ON FERME LES YEUX.

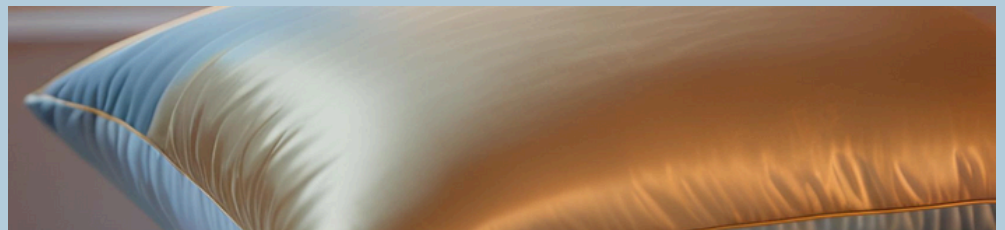


Les cycles du sommeil

Le sommeil fonctionne par cycles d'environ 90 minutes, enchaînant plusieurs phases :

- Le sommeil léger, où l'on s'endort doucement,
- Le sommeil profond, réparateur pour le corps,
- Le sommeil paradoxal, essentiel à la mémoire, aux rêves, aux émotions.

La qualité de notre nuit dépend de la capacité à enchaîner ces cycles sans interruption. Le moindre stress, bruit, écran ou digestion difficile peut casser cette harmonie.



POURQUOI DORT-ON MAL ?

Tu n'es pas seule si ton sommeil est agité, morcelé, ou tardif.

Les causes les plus fréquentes :

- Un mental surchargé le soir (pensées, to-do list, charge mentale),
- Des enfants qui perturbent le rythme,
- Le stress, l'anxiété, les hormones,
- Une surexposition aux écrans,
- Des habitudes de fin de journée inadaptées.

CONSÉQUENCES ?

Manque d'énergie, irritabilité, difficulté à se concentrer, immunité affaiblie...

Mais aussi un cercle vicieux : plus on dort mal, plus on stresse de mal dormir.

“

"Je croyais que c'était normal de mal dormir quand on est maman. Mais au fond, j'étais épuisée, tout le temps sur les nerfs.

Quand j'ai commencé à m'intéresser aux cycles du sommeil, j'ai compris que mon corps avait besoin de vrais repères.

Rien que le fait d'instaurer une heure fixe pour me coucher a changé mon niveau d'énergie. J'ai ensuite ajouté des huiles, et là... j'ai vraiment senti la différence."

– Julie, 36 ans, maman de deux enfants



”



2

**CRÉER UN
RITUEL DU SOIR
APAISANT**



LE SOMMEIL NE COMMENCE PAS QUAND TU ÉTEINS LA LUMIÈRE.

IL COMMENCE UNE À DEUX HEURES AVANT.

Créer ton rituel du soir : un cadeau pour ton corps et ton mental

Un rituel du soir, c'est plus qu'une simple habitude :

C'est un pont entre ta journée et ta nuit. Un signal que tu envoies à ton corps et à ton esprit pour leur dire : *« tu peux relâcher, ralentir, respirer ».

Pourquoi un rituel fonctionne-t-il vraiment ?

Parce qu'il agit sur plusieurs niveaux essentiels :

- Il sécurise ton mental : la répétition calme l'anxiété en créant un repère rassurant.
- Il apaise ton système nerveux : respiration, odeurs, chaleur... autant de messages sensoriels qui invitent au calme.
- Il synchronise ton rythme interne : en répétant ton rituel, ton corps comprend que c'est l'heure de ralentir et de basculer naturellement vers le sommeil.

Créer ton rituel, c'est inventer ta propre bulle de transition, un espace-temps qui appartient juste à toi.

Pas besoin que ce soit long, compliqué ou parfait : ce qui compte, c'est que ce soit répétable, plaisant et adapté à ta vie réelle.



1. Choisis ton intention pour ce rituel

Avant de te lancer, demande-toi :

→ Quel est mon besoin ce soir ?

Relaxer mon corps ? Apaiser mon mental ? Me reconnecter à moi ? Lâcher mes tensions ?

Ton intention va guider les gestes que tu choisis.

2. Sélectionne 2 ou 3 actions maximum

Un rituel fonctionne mieux s'il reste simple et fluide.

Parmi les actions possibles, choisis celles qui te parlent :

- Geste olfactif : appliquer un roll-on, diffuser une synergie d'huiles essentielles
- Geste corporel : massage des pieds, étirements doux
- Geste émotionnel : écriture d'un journal, gratitude, respiration consciente
- Geste énergétique : visualisation positive, méditation guidée

Assemble-les selon ton envie, comme un mini-menu du soir.



EXEMPLE DE *Rituels*



01

Rituel "express" (15-20 min)

- Application d'un roll-on sommeil sur les poignets et la nuque
- Lecture ou respiration consciente dans le lit (5 min)
- Diffusion douce d'huiles essentielles (Lavande, Petit grain, Marjolaine)

"Détente Profonde" (30-45 min)

02

- Bain tiède avec sel d'Epsom + 2 gouttes de lavande diluées dans une cuillère de lait
- Application d'une huile de massage relaxante sur les pieds
- Tisane (verveine, camomille) + journal d'intention du lendemain
- Diffusion ou roll-on avant de se coucher



03

Avec les enfants

- Massage du dos ou des pieds avec de lavande vraie ou de la Camomille romaine, diluée dans une huile végétale
- Histoire du soir, lumière tamisée
- Spray d'ambiance "doudou" avec huiles calmantes



“

"J'ai mis en place un petit rituel du soir avec mes enfants : on éteint les écrans, on lit une histoire, et on diffuse une synergie douce dans leur chambre. Rien de compliqué, mais ça a tout changé. Ils s'endorment plus vite, et moi aussi je me sens plus calme. C'est devenu un moment sacré dans nos journées."

– Élise, 39 ans, maman solo



”

3



**LES HUILES
ESSENTIELLES
AU SERVICE DU
SOMMEIL**



*Les huiles essentielles sont de formidables alliées pour **rétablir l'équilibre émotionnel et physiologique**, en particulier quand le mental ne veut pas se taire*

Certaines sont apaisantes, d'autres régulatrices du système nerveux, ou encore réconfortantes quand les nuits sont agitées par des angoisses.

Comment agissent les huiles essentielles sur le sommeil ?

- Par l'olfaction : via la diffusion ou l'inhalation, elles agissent sur le système limbique (centre des émotions)
- Par la voie cutanée : appliquées diluées sur la peau, elles traversent les couches cutanées et peuvent calmer le système nerveux
- Par leur symbolique : certaines huiles soutiennent la libération des tensions émotionnelles plus profondes (deuils, anxiétés chroniques...)

LES HUILES INCONTOURNABLES POUR LE SOMMEIL

Voici quelques huiles que tu retrouveras souvent dans les synergies sommeil :

Huile essentielle	Propriétés principales
Lavande vraie	Relaxante, sédative, antispasmodique
Petit grain bigarade	Anti-stress, équilibre le système nerveux
Camomille romaine	Apaise les tensions nerveuses et les troubles du sommeil
Marjolaine à coquilles	Calmante, utile pour l'hyperactivité mentale
Encens (Frankincense)	Favorise la méditation, le lâcher-prise
Bois de cèdre	Ancrant, sécurisant pour les enfants comme les adultes
Vétiver	Très apaisant, enracinant, utile en cas d'insomnies profondes

“DOUCE NUIT” EST FAITE POUR TOI SI...

→ **Tu n’arrives pas à couper ton mental avant de dormir.**

Ta journée a été dense, ton cerveau mouline encore, et tu anticipes déjà demain. "Douce Nuit" ralentit ce flux incessant pour t'aider à décrocher et t'endormir sereinement.

→ **Ton corps est tendu, crispé ou douloureux.**

Nuque raide, épaules lourdes, mâchoires serrées... Ton corps a besoin de lâcher prise. "Douce Nuit" t'aide à vraiment déposer ton corps dans ton lit, et pas juste à t'y allonger.

→ **Tes émotions débordent en fin de journée.**

Hypersensibilité, irritabilité, boule au ventre sans vraie raison ? "Douce Nuit" t'enveloppe d'une douceur réconfortante pour apaiser ce trop-plein et retrouver ton calme intérieur.



3 gouttes de Lavande vraie

2 gouttes de Camomille romaine

2 gouttes de Marjolaine

→ Complète avec une huile végétale (amande douce ou coco fractionnée)

* À appliquer sur les poignets, la nuque, la plante des pieds 30 minutes avant le coucher.

"LÂCHER-PRISE MENTAL" EST TA MEILLEURE ALLIÉE SI...

→ Tu es submergée par une charge mentale écrasante.

Ta to-do liste tourne en boucle, tu rumines ce que tu n'as pas terminé, ce qu'il reste à gérer. "Lâcher-Prise Mental" t'aide à appuyer sur pause, calmer ton système nerveux et revenir ici et maintenant.

→ Tu n'arrives pas à décrocher du travail ou des écrans.

Ordinateur éteint trop tard, téléphone à la main jusque dans le lit... Ton cerveau reste branché. En diffusion, "Lâcher-Prise Mental" crée un vrai sas de décompression pour signaler à ton corps qu'il est temps de couper.

→ Tu as du mal à lâcher prise et veux tout contrôler.

L'envie de tout gérer, tout maîtriser, t'étouffe. "Lâcher-Prise Mental" t'ancre, t'aide à faire confiance, à relâcher l'emprise – au moins le temps d'une nuit régénérante.



2 gouttes de Petit grain
2 gouttes de Marjolaine
1 goutte de Vétiver
1 goutte d'Encens

✱ À diffuser 20 à 30 minutes dans la chambre avant le coucher. Respire profondément en silence, yeux fermés, pour maximiser l'effet.

"RITUEL ENFANT" EST TON ALLIÉ PRÉCIEUX SI...

→ **L'endormissement est devenu un combat chaque soir.**

Ton enfant tourne, pleure, appelle sans fin... "Rituel Enfant" apaise l'atmosphère, l'aide à se sentir en sécurité et installe un cadre rassurant pour un coucher tout en douceur.

→ **Ton enfant a vécu une journée trop intense.**

Sorties, écrans, émotions en pagaille... En diffusion ou en spray, "Rituel Enfant" aide ton enfant à décompresser, à retrouver son calme intérieur après le tourbillon de la journée.

→ **Ton enfant est sensible, anxieux ou a du mal à se séparer.**

Peur du noir, ventre noué, difficulté à quitter maman... "Rituel Enfant" agit comme une présence tendre et réconfortante pour l'accompagner vers un sommeil serein.



2 gouttes de Lavande

2 gouttes de Camomille romaine

1 goutte de Bois de Cèdre

→ Pour un spray : diluer dans 30 ml d'eau

✳️ À vaporiser sur l'oreiller, le doudou ou autour du lit.

“

"J'ai longtemps cru que mes insomnies étaient dues à un mauvais matelas ou à mes horaires décalés.

En réalité, c'était l'anxiété. Dès que je posais la tête sur l'oreiller, mon cerveau se mettait à tourner à cent à l'heure.

Les huiles m'ont aidée à faire une vraie pause intérieure.

J'ai appris à reconnaître mes émotions, et à les accompagner, au lieu de les fuir."

– Sabrina, 42 ans, infirmière de nuit et maman de 3 enfants



”



4

**QUAND LES
ÉMOTIONS
VOLENT LE
SOMMEIL**



*On parle souvent d'hygiène de vie ou de rituels du soir, mais on oublie un facteur majeur : **les émotions non digérées.***

Elles s'impriment dans le corps, s'accumulent dans la journée... et viennent toquer à la porte dès qu'on s'allonge.

Résultat : endormissement difficile, réveils nocturnes, fatigue persistante.

Le sommeil n'est pas qu'un mécanisme physique, c'est aussi une rencontre avec soi-même. Et ce qu'on repousse dans la journée revient souvent la nuit.

Émotion	Conséquence fréquente	Huile(s) essentielle(s) associée(s)
Anxiété	Pensées en boucle, palpitations	Lavande, Marjolaine, Petit grain, Encens
Peur / insécurité	Réveils en sursaut, tensions musculaires	Cèdre, Vétiver, Camomille romaine
Tristesse	Lenteur à l'endormissement, réveils mélancoliques	Orange douce, Géranium
Colère refoulée	Insomnie, agitation, sueurs	Camomille romaine, Ylang-Ylang, Romarin
Charge mentale	Difficulté à décrocher le mental	Marjolaine, Encens
Solitude / vide intérieur	Réveils entre 3h et 5h du matin	Bergamote, Bois de Santal, Lavande

"APAISER L'ANXIÉTÉ" EST TON ALLIÉ PARFAIT SI...

→ **L'angoisse monte sans raison au moment de te coucher.**

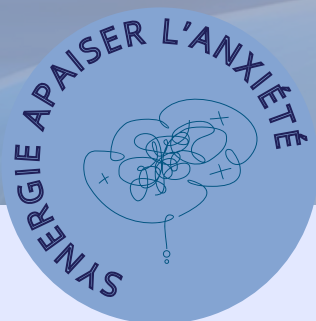
Boule au ventre, pensées en vrac, cœur qui s'emballe... "Apaiser l'anxiété" calme ton système nerveux et t'aide à retrouver un sentiment de sécurité intérieure, essentiel pour t'endormir sereinement.

→ **Tu appréhendes la nuit avant même de t'allonger.**

Réveils nocturnes, insomnies, cauchemars... En appliquant "Apaiser l'anxiété" en amont, tu envoies à ton corps un signal de relâchement profond et tu réinstalles la confiance dans ton sommeil.

→ **Ta journée t'a laissée émotionnellement à vif.**

Trop de stress, charge mentale lourde, émotions qui débordent... Ce roll-on agit comme un point d'ancrage émotionnel pour apaiser ton mental et t'aider à retrouver un espace intérieur plus calme avant de dormir.



3 gouttes de Petit grain bigarade

2 gouttes de Lavande vraie

2 gouttes d'Encens

→ Compléter le roll-on avec de l'huile de coco fractionnée

✳️ À appliquer sur le plexus solaire, les poignets, la nuque avant de dormir.

“LÂCHER LA COLÈRE” EST LA SYNERGIE QU’IL TE FAUT SI...

→ **Tu as accumulé frustrations et tensions dans ta journée.**

Remarques blessantes, disputes, enfants qui poussent à bout... "Lâcher la colère" t'aide à désamorcer l'émotion avant qu'elle ne s'incrute et t'empêche de trouver le sommeil.

→ **Tu te sens à fleur de peau et que tu ne te reconnais plus.**

Réactions à vif, crises de larmes, colères incontrôlables... Cette synergie t'ouvre un espace de respiration et d'apaisement, sans culpabilité, pour retrouver ton calme intérieur.

→ **Tu veux transformer ta colère en prise de conscience.**

Avant d'écrire, respirer ou méditer, "Lâcher la colère" t'accompagne pour clarifier ce qui s'agite en toi et utiliser cette énergie comme levier de compréhension et d'auto-empathie.



2 gouttes de Camomille romaine

2 gouttes de Ylang-Ylang

1 goutte de Romarin

✱ À diffuser 30 minutes en fin de journée, ou avant une séance d'écriture émotionnelle.

"SÉRÉNITÉ NOCTURNE" EST FAITE POUR TOI SI...

→ **Ton corps reste tendu même une fois allongée.**

Dos contracté, mâchoire crispée, jambes agitées... Ce massage plantaire t'aide à redescendre dans ton corps, à apaiser ton mental et à inviter le calme jusque dans tes cellules.

→ **Tu veux ancrer un rituel du soir rassurant.**

Masser tes pieds chaque soir avec "Sérénité nocturne", c'est offrir à ton corps un repère sensoriel qui annonce le sommeil, tout en douceur, nuit après nuit.

→ **Tu as besoin d'un moment de tendresse pour toi-même.**

Après une journée à t'oublier, ce rituel devient un geste d'amour : il t'aide à te recentrer, à te réconcilier avec toi-même, et à clore ta journée en douceur.



2 gouttes de Vétiver
2 gouttes de Lavande
1 goutte de Camomille

→ À diluer dans une noisette d'huile végétale.

* Masser les pieds en respirant profondément.

NOT
TO
DO

NOT
TO
DO

5

**ERREURS
FRÉQUENTES &
IDÉES REÇUES
SUR LES
HUILES ET LE
SOMMEIL**

accusé d'infirmité
vous en conviendrez
nous sommes
dans une situation
difficile
nous devons être
sages
et nous devons
être patients

Il faut
être patient
et patient
et patient
et patient
et patient
et patient

DISCUTÉL
MINTÉL

Il est
important
de savoir
comment
utiliser
les huiles



Quand on commence à utiliser les huiles essentielles pour mieux dormir, on peut être tentée de les voir comme **une baguette magique**.

Pourtant, pour qu'elles soient réellement efficaces, il faut éviter certains pièges courants.

Voici les erreurs que je vois souvent chez les personnes que j'accompagne :

1. Penser qu'il suffit de diffuser une huile pour que ça marche

La diffusion est un très bon début... mais l'impact des huiles est démultiplié quand on agit aussi sur les causes du mauvais sommeil (stress, charge mentale, hygiène de vie, etc.). Les huiles ne font pas à ta place, elles t'aident à créer un espace pour agir différemment.

2. Utiliser trop d'huiles en même temps

Trop d'huiles = brouillage du message. Le système nerveux a besoin de clarté et de simplicité. Une à trois huiles bien choisies, utilisées avec constance, valent mieux qu'un cocktail trop chargé.

3. En mettre tous les soirs sans écouter son ressenti

Certaines huiles agissent plus sur le plan physique, d'autres sur le plan émotionnel. Il arrive qu'une huile qui t'aidait beaucoup à un moment **ne soit plus adaptée à une autre phase**. Écoute ton corps, fais des pauses, ajuste.

4. Ne pas les diluer correctement

Même si certaines huiles sont “douces”, **elles doivent toujours être diluées** (surtout pour les enfants). L'application pure peut irriter la peau, et la diffusion excessive peut saturer les voies respiratoires. Respecte toujours les dosages.

5. Ignorer les contre-indications

- Certaines huiles sont photosensibilisantes (comme les agrumes)
 - D'autres sont à éviter pendant la grossesse ou chez les jeunes enfants
 - Certaines interactions existent si tu suis un traitement médicamenteux
- 👉 Renseigne-toi bien, ou fais-toi accompagner. Une conseillère en huiles essentielles formée peut t'aider à éviter les faux pas.

6. Vouloir tout régler par les huiles seules

Les huiles sont des alliées, pas des solutions miracles. Le sommeil dépend aussi de ton rythme de vie, de tes émotions, de tes croyances, de tes besoins profonds. C'est un tout.

Les huiles t'invitent à ralentir, à revenir à toi, à créer un espace de soin quotidien. C'est déjà énorme.

The background is a light blue gradient with intricate, semi-transparent floral and butterfly patterns. A large, vibrant blue butterfly is positioned in the upper left corner. Several golden butterflies of various sizes are scattered throughout the scene, some appearing to fly. The overall aesthetic is soft and elegant, with a focus on natural motifs.

Conclusion

ET SI C'ÉTAIT LE DÉBUT D'UN NOUVEAU RAPPORT À TON SOMMEIL ?

Prendre soin de ton sommeil, ce n'est pas un luxe. C'est une forme de loyauté envers toi-même. Un moyen de nourrir ta vitalité, ton équilibre, ton énergie de maman, de femme, d'entrepreneuse.

Les huiles essentielles ne font pas “dormir” à ta place. Mais elles t'invitent à ralentir, respirer, ressentir.

Elles t'aident à reconnecter ton corps et ton mental au même endroit : le présent. Et c'est là que le sommeil peut enfin te retrouver.

Ce que tu as entre les mains, c'est bien plus qu'un guide. C'est une invitation à instaurer des rituels simples, respectueux de ton rythme, pour créer chaque soir une transition douce vers le repos.

Ce que tu peux faire maintenant

- Choisis une synergie que tu veux tester pendant 5 à 7 jours. Sois régulière, à l'écoute de tes ressentis.
- Crée ton rituel du soir : 5 minutes suffisent pour enclencher une autre dynamique.
- Observe ton énergie le matin, tes émotions au réveil, ta qualité de sommeil.
- Parle-moi si tu veux aller plus loin. Je propose des accompagnements personnalisés, des masterclass et des ateliers pour approfondir ces pratiques avec douceur et constance.

ET SI TA NUIT COMMENÇAIT PAR UNE SYNERGIE CRÉÉE RIEN QUE POUR TOI ?

Ton sommeil parle de toi.

De ton histoire, de ton stress caché, de ton besoin de réconfort unique.

Aucune synergie "toute faite" ne pourra vraiment répondre à tout ce que ton corps et ton cœur traversent.

C'est pourquoi je te propose un **appel bonus de 30 minutes 100 % offert**, où nous prendrons le temps d'écouter ton vécu, d'identifier ce qui bloque ton sommeil...

Et de **composer ensemble ta synergie personnalisée**, adaptée à ton rythme, ton énergie, ton chemin du moment.

✉ Cet appel est sans engagement : c'est un espace doux, humain et bienveillant, pour créer un mélange qui te ressemble.

👉 [Réserve ton appel ici](#)

Quelques minutes pour poser la première pierre vers des nuits plus légères.

A blue and gold essential oil diffuser is shown in the foreground, emitting a mist of white flowers. The diffuser has a blue upper body and a gold lower body. In the background, there is a window with vertical blinds, a brown sofa, and a lit candle in a blue and gold holder. The word "Bonus" is written in white text in the center of the image.

Bonus



PARENTHÈSE DÉTENTE

RECETTE DE BAIN

RELAXANT AUX HUILES

ESSENTIELLES

Le bain est un véritable rituel de retour à soi. Il permet de relâcher les tensions physiques, mentales et émotionnelles. Combiné aux huiles essentielles, il devient un soin complet du système nerveux.

Recette "Bain d'apaisement"

Pour un bain adulte classique

- 1 poignée de sel d'Epsom ou de sel de mer non raffiné
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude (facultatif, adoucit l'eau)
- 4 gouttes de Lavande vraie
- 2 gouttes de Marjolaine à coquilles
- 1 goutte d'Ylang-Ylang (facultatif, si pas trop stimulant)
- 1 cuillère à soupe de base neutre ou huile végétale (jojoba, amande douce...)

💡 Astuce : dilue toujours les huiles dans la base avant de les verser dans l'eau, pour éviter toute irritation.

🕒 Durée idéale : 20 minutes. Pas d'écran, pas de bruit. Juste toi, un peu de musique douce ou du silence.

PAGE SPÉCIALE ENFANTS

UN SOMMEIL PAISIBLE DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE

Les enfants sont de véritables éponges émotionnelles. Un trop-plein d'excitation, des angoisses de séparation, des cauchemars... tout cela peut perturber leur sommeil.


Heureusement, les huiles essentielles bien choisies peuvent devenir des alliées douces et efficaces pour les apaiser.

3 huiles essentielles "safe" pour les petits (dès 3 ans)

Huile	Bienfaits	Utilisation
Lavande vraie	Calme, rassure, favorise l'endormissement	Diffusion ou 1 goutte dans une huile végétale en massage des pieds
Camomille romaine	Apaise les émotions, calme les peurs	Inhalation indirecte (sur doudou, oreiller) ou diffusion
Mandarine	Sécurisante, joyeuse, facilite le lâcher-prise	Diffusion (5 à 10 minutes avant le coucher)

Recette roll-on "Doudou calme" (10 ml, dès 3 ans)

- 2 gouttes de Lavande vraie
 - 1 goutte de Camomille romaine
 - 1 goutte de Mandarine
- Compléter avec de l'huile de coco fractionnée

 Appliquer sur la plante des pieds ou le bas du dos au moment du coucher. Peut aussi être utilisé en rituel du soir pour sécuriser l'enfant.