

L'AMOUR EN GOUTTES

*Recettes douces aux huiles
essentielles*

INTRODUCTION

L'amour ne se vit pas pour tout le monde pareil...

Pour moi l'amour passe beaucoup par les odeurs, le souffle, le toucher.

Les plantes parfumées accompagnent les humains, depuis toujours, dans leurs émotions les plus profondes. Elles apaisent, réconfortent et elles créent du lien.

Les huiles essentielles sont un concentré vivant de ces plantes. Et elles sont là pour passer des messages silencieux : elles parlent au corps avant même que l'esprit ne comprenne.

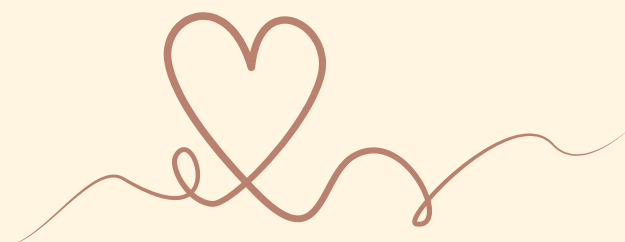
Dans ce **petit grimoire**, tu ne trouveras pas de formules compliquées ni de gestes réservés aux expertes. Tu trouveras des recettes simples, faites pour ton quotidien – celui des matins pressés, des soirées fatiguées, des moments volés pour toi, et des instants partagés à deux.

Ici, l'amour se décline de trois façons :

- l'amour que tu t'offres,
- l'amour que tu partages,
- l'amour qui circule entre toi et le monde.

Chaque recette est une invitation : ralentir, sentir, revenir à toi, et laisser les parfums tisser un fil invisible entre ton cœur et le présent.

Grâce à ces recettes tu pourras te créer des bulles de douceur, pour toi, pour ton couple et pour t'ouvrir au monde.



UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES

en toute confiance

Les huiles essentielles sont précieuses et puissantes. Elles méritent d'être utilisées avec respect, discernement et douceur.

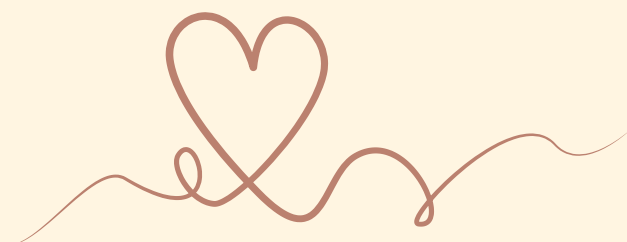
Les recettes proposées dans ce livret sont pensées pour une utilisation simple et sécurisée. Néanmoins, chaque personne est unique : sensibilité de la peau, état de santé, grossesse, allaitement, traitements médicaux, ou réactivité particulière peuvent influencer la manière dont une huile est vécue par le corps.

Si tu as le moindre doute sur l'utilisation d'une huile essentielle, sur un dosage, ou sur son adéquation avec ta situation personnelle, n'hésite pas à me demander conseil avant de l'utiliser. Je suis là pour t'accompagner, t'éclairer et t'aider à choisir ce qui sera le plus juste pour toi.

De manière générale :

- Évite le contact avec les yeux et les muqueuses.
- Ne remplace pas un avis médical par l'aromathérapie.
- Privilégie toujours une dilution adaptée pour une application cutanée.

Les huiles essentielles sont des alliées – utilisées avec conscience, elles deviennent de véritables soutiens au quotidien.



CHAPITRE 1

S'aimer soi-même

BRUME

Douceur du Cœur

Une brume comme un rayon qui traverse la pièce.

L'Orange douce dépose sa lumière, le Géranium te ramène délicatement à ton centre, et la Lavande vient lisser les tensions invisibles.

À chaque vaporisation, tu te crées un espace où tu peux respirer plus librement, plus lentement, plus profondément.

C'est une permission parfumée : celle de ralentir et de t'accueillir telle que tu es.

Base :

- 100 ml d'eau distillée

Huiles essentielles :

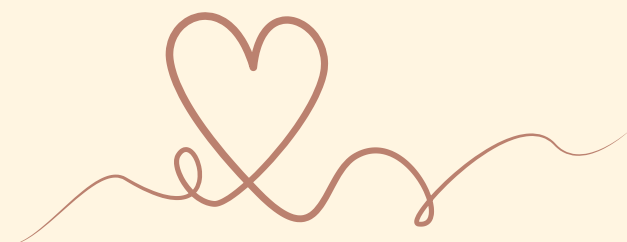
- 6 gouttes Orange douce
- 2 gouttes Géranium
- 2 gouttes Lavande

Instructions :

1. Ajoute l'eau, suivi des huiles essentielles et secoue bien pour mélanger dans un flacon pulvérisateur de 100 ml.

Utilisation :

- Vaporise dans la pièce.



ROLL-ON

Amour de Soi

Quelques gouttes roulées sur la peau, et tout change subtilement.

Ce roll-on te rappelle que ton corps mérite douceur et respect.

L'Ylang-Ylang t'invite à la tendresse, la Bergamote éclaire ton humeur comme une fenêtre qui s'ouvre.

Quand tu te sens débordée, exigeante envers toi-même ou un peu perdue, ce parfum te ramène ici : à toi, dans l'instant.

Base :

10 ml d'Huile végétale de coco fractionnée (ou de jojoba)

Huiles essentielles :

3 gouttes Ylang-Ylang

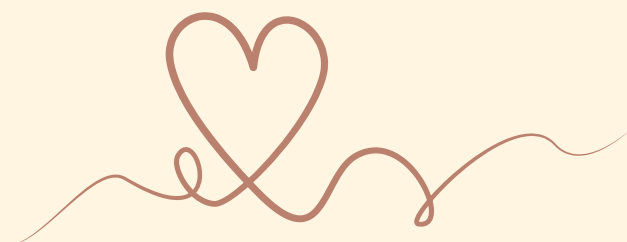
2 gouttes Bergamote

Instructions :

1. Ajoute les huiles essentielles, suivi de l'huile végétale et secoue bien pour mélanger dans un roll-on de 10 ml.

Utilisation :

- Applique sur le coeur, le plexus et les poignets



MÉLANGE

Bain Coeur Apaisé

Quelques gouttes roulées sur la peau, et tout change subtilement.

Ce roll-on te rappelle que ton corps mérite douceur et respect.

L'Ylang-Ylang t'invite à la tendresse, la Bergamote éclaire ton humeur comme une fenêtre qui s'ouvre.

Quand tu te sens débordée, exigeante envers toi-même ou un peu perdue, ce parfum te ramène ici : à toi, dans l'instant.

Base :

1 cuillère à soupe de sel d'Epsom

1 cuillère à soupe d'Huile végétale de jojoba (ou d'amande douce)

Huiles essentielles :

3 gouttes Lavande

2 gouttes Orange douce

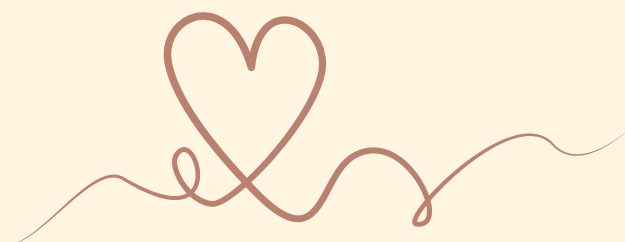
1 goutte Ylang-Ylang

Instructions :

1. Ajoute les huiles essentielles, suivi de l'huile végétale et secoue bien pour mélanger dans un roll-on de 10 ml.

Utilisation :

- Applique sur le coeur, le plexus et les poignets



CHAPITRE 2

Nourrir le lien à deux

BRUME

Soirée Douce

Une brume comme un souffle lent, qui vient poser le monde.

Le Patchouli t'enracine et te calme, la Bergamote ramène doucement la bonne humeur, et la Lavande harmonise et relaxe.

À chaque vaporisation, tu crées une ambiance chaleureuse et sensuelle : une bulle tendre de douceur.

Base :

- 100 ml d'eau distillée

Huiles essentielles :

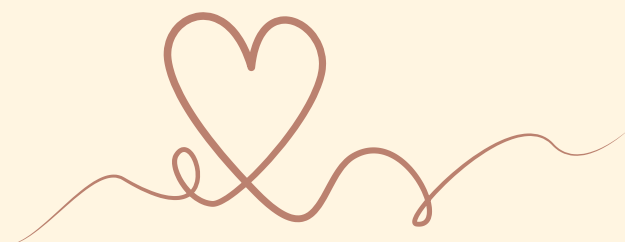
- 4 gouttes Patchouli
- 3 gouttes Bergamote
- 2 gouttes Lavande

Instructions :

1. Ajoute l'eau, suivi des huiles essentielles et secoue bien pour mélanger dans un flacon pulvérisateur de 100 ml.

Utilisation :

- Vaporise dans la pièce.



HUILE DE MASSAGE

Connexion

Cette huile de massage vient réveiller subtilement la circulation et réchauffer les muscles.

L'Ylang-Ylang ouvre la sensibilité et la douceur du cœur.

Le Bois de Santal ancre la rencontre dans quelque chose de profond, stable, presque sacré.

Le Gingembre, lui, allume une braise discrète – une chaleur vivante qui circule, qui rapproche, qui intensifie l'instant.

Ce n'est pas seulement un massage : c'est une montée progressive du désir, une danse lente entre chaleur et profondeur, un moment où les corps se parlent sans aucun mot.

Base :

- 30 ml d'Huile végétale de coco fractionnée (ou de jojoba)

Huiles essentielles :

- 2 gouttes Ylang-Ylang
- 2 gouttes Bois de Santal
- 1 goutte Gingembre

Instructions :

1. Mélange les huiles essentielles avec l'huile végétale, dans un flacon ou un bol.
2. Chauffe légèrement la mixture en frottant dans les mains (ne pas chauffer directement).

Utilisation :

- Applique en massage sur la peau avec des mouvements lents et sensuels.

Précautions :

- Veille à ne pas surdoser les huiles essentielles pour éviter les sensations trop intenses.
- Effectue toujours un test cutané avant d'utiliser des produits maison.

BAUME *Baiser Passionné*

Un baume comestible qui attise l'instant.

Ce n'est plus un geste tourné vers soi : c'est une invitation à l'autre.

Une présence qui s'intensifie, un souffle qui se rapproche, un jeu subtil entre chaleur et fraîcheur.

"Baiser Passionné" n'est pas seulement un soin – c'est un prélude, un frisson.

Il éveille les sens.

Base :

- 1 c. à café huile de coco
- 1 c. à café beurre de karité (optionnel)
- 1/2 cuillère à café de miel brut

Huiles essentielles :

- 1 goutte Cannelle écorce
- 1 goutte Menthe poivrée

Instructions :

1. Fais fondre doucement l'huile de coco et le beurre de karité dans un bol au bain-marie.
2. Retire du feu et ajoutes le miel, mélange bien jusqu'à obtenir une texture homogène.
3. Laisse tiédir légèrement avant d'incorporer les huiles essentielles. Mélange bien.
4. Verse dans un petit pot en verre ou un récipient hermétique. Laisse refroidir complètement pour que le mélange se solidifie.

Utilisation :

- Prélève une petite quantité du bout du doigt et, chauffe le un peu entre les doigts, si besoin avant de l'appliquer sur les lèvres

Précautions :

- Veille à ne pas surdoser les huiles essentielles pour éviter les sensations trop intenses.
- Effectue toujours un test cutané avant d'utiliser des produits maison.

CHAPITRE 3

Mini-rituels

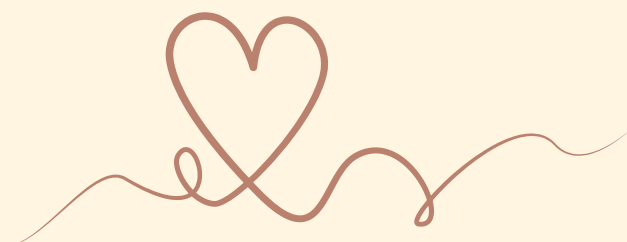


Les recettes que tu viens de créer sont des **portes**.
Les rituels sont le chemin qui permet d'y entrer vraiment.

Un rituel n'est pas quelque chose de long ou de compliqué.
C'est une manière consciente de faire un geste simple : respirer,
sentir, être présente.

En associant le parfum, le toucher et la respiration, tu crées une
mémoire sensorielle. Ton corps reconnaît l'odeur, ton système
nerveux s'apaise, ton cœur s'ouvre un peu plus.

Choisis l'un de ces rituels selon ce dont tu as besoin – pour toi ou
pour vous deux. Il n'y a rien à réussir : **seulement à vivre**.



RITUELS

Revenir dans ton cœur (5 minutes)

Pour toi, quand tu es pressée, tendue ou dispersée.

1. Vaporise 2 à 3 fois la Brume Douceur du Cœur autour de toi.
2. Applique le Roll-on Amour de soi sur le cœur et les poignets.
3. Pose une main sur ta poitrine.
4. Prends 3 respirations lentes :
 - inspire par le nez,
 - expire longuement par la bouche.

•
Puis dis intérieurement :
“Je me choisis avec douceur.”

Reste un instant immobile. Laisse le parfum, le souffle et la chaleur de ta main s'accorder.

Bain Cœur Apaisé (10 à 15 minutes)

Pour te déposer, te relâcher, te retrouver.

1. Prépare ton mélange pour le bain.
2. Entre dans l'eau chaude et laisse ton corps se détendre.
3. Ferme les yeux et respire lentement le parfum qui s'élève.

Imagine que l'eau absorbe ce que tu n'as plus besoin de porter : fatigue, tensions, pensées qui tournent en boucle.

Avant de sortir du bain, pose une main sur ton cœur et murmure :
“Je repars plus légère.”

RITUELS

Se retrouver à deux (10 minutes)

Pour créer de la présence et de la connexion.

1. Vaporise la Brume Soirée Douce dans la chambre ou sur les draps.
2. Applique l'Huile de massage Connexion dans tes mains pour la réchauffer.
3. Masse doucement les mains, les épaules ou le dos de l'autre, lentement, sans parler.

Prenez ensemble trois respirations profondes, face à face.

Ce moment n'est pas fait pour "faire quelque chose", mais pour être ensemble, vraiment.

Baiser Passionné (2 minutes)

Un prélude simple, mais habité.

1. Applique le Baume Baiser Passionné sur tes lèvres.
2. Approche-toi lentement de l'autre.
3. Prends une respiration avant le baiser – sens la chaleur, la fraîcheur.

Laisse le parfum, le souffle et le contact créer un instant suspendu.

CONCLUSION

L'amour ne se fabrique pas.

Il se cultive, patiemment, goutte après goutte, souffle après souffle.

À travers ces recettes, tu n'as pas seulement créé des mélanges parfumés – tu as créé des moments. Des instants suspendus où le corps se détend, où le cœur s'apaise, où la présence devient plus fine.

Les huiles essentielles sont des alliées discrètes. Elles ne forcent rien. Elles ouvrent simplement des portes : vers toi-même, vers l'autre, vers une manière plus sensible d'habiter ton quotidien.

Peut-être qu'au fil du temps, tu reconnaîtras ces parfums comme on reconnaît une voix aimée. Ils te rappelleront un bain pris dans le calme, une respiration partagée, un baiser échangé avec plus de conscience, ou une minute volée pour te choisir avec douceur.

Que chaque goutte déposée soit une intention.

Que chaque rituel devienne un fil invisible reliant ton cœur au présent.

Que chaque odeur te ramène à l'essentiel : aimer, ressentir, être.

Et si, en refermant ce livre, tu te sens ne serait-ce qu'un peu plus douce avec toi-même et plus présente avec ceux que tu aimes, alors ces huiles auront rempli leur promesse silencieuse.

L'amour est déjà là.

Il ne demande qu'à être respiré.

