

Huiles essentielles « Lâcher-prise »

QUESTION DE RESPECT · PARCOURS DE GUÉRISON

■ INTENTION	■ DURÉE	■ MATÉRIEL
T'aider à relâcher la tension musculaire et émotionnelle, et à favoriser le calme.	Quelques secondes à quelques minutes	Un roll-on de 10 ml, huiles essentielles, huile végétale (amande douce ou jojoba).

L'aromathérapie utilise le système olfactif — l'un des sens le plus directement connecté au système limbique (siège des émotions et de la mémoire) — pour influencer l'état émotionnel. Les huiles proposées ici sont reconnues pour leurs propriétés apaisantes.

■■ Consulter un·e professionnel·le de la santé avant d'utiliser des huiles essentielles, surtout si tu es enceinte, si tu allaites, si tu as des conditions médicales ou si tu prends des médicaments.

Recette du roll-on « Lâcher-prise » (10 ml)

- **Petit grain bigarade** : 15 gouttes — apaisante, rééquilibrante nerveuse
- **Lavande vraie (officinale)** : 10 gouttes — calmante, antistress
- **Camomille romaine** : 5 gouttes — anxiolytique douce, libère les tensions
- **Huile végétale** (amande douce ou jojoba) pour compléter à 10 ml.

Mélange les huiles essentielles dans le flacon roll-on, puis complète avec l'huile végétale. Secoue doucement avant chaque utilisation.

Utilisations selon le moment

En cas de stress aigu

Applique sur les **poignets**, frotte doucement et prends 3 à 5 grandes respirations profondes en tenant les poignets près du visage. Laisse l'odeur te guider vers le calme.

Pour favoriser le sommeil

Applique sur les **poignets** et le **plexus solaire** environ 20 minutes avant le coucher. Tu peux aussi mettre une goutte sur l'oreiller.

En cas de choc émotionnel

Applique **derrière les oreilles** et sur le **sternum (cœur)**. Pose les mains sur la poitrine. Respire calmement, lentement, en te concentrant sur le contact de tes mains.

Huiles essentielles « Lâcher-prise »



QUESTION DE RESPECT · PARCOURS DE GUÉRISON

5.3

Alternatives simples

- Un diffuseur avec quelques gouttes de lavande vraie dans la pièce le soir.
- Un mouchoir avec 1 goutte de petit grain bigarade — à respirer en cas de stress.
- Un bain chaud avec 5 gouttes d'huile essentielle diluées dans une base (sel de bain, lait).

◆ *L'olfaction court-circuite la pensée rationnelle et atteint directement le système émotionnel. Un simple rituel olfactif régulier crée une association pavlovienne calme ↔ odeur.*