



NUTRITION & ÉNERGIE DES SAISONS

# Mieux gérer ses émotions avec les huiles essentielles

VOUS VOUS SENTEZ BOUSCULÉ AU QUOTIDIEN

PAR TOUTES SORTES D'ÉMOTIONS ?

POUR BIEN LES TRAVERSER, L'AROMATHÉRAPIE

S'AVÈRE UNE PRÉCIEUSE COMPAGNE ÉTONNANMENT EFFICACE.

PAR **FRANÇOISE COUIC-MARINIER**,  
PHARMACIENNE ET AROMATHÉRAPEUTE



**FRANÇOISE COUIC-MARINIÈRE**  
 PHARMACIENNE ET AROMATHÉRAPEUTE,  
 ELLE INTERVIENNT COMME FORMATRICE  
 EN AROMATHÉRAPIE AU SEIN D'HÔPITAUX,  
 D'ASSOCIATIONS ET D'UNIVERSITÉS  
 ET FAIT PARTIE DE LA FONDATION  
 GATTEFOSSÉ, DONT L'OBJECTIF EST  
 DE PROUVER L'EFFICACITÉ CLINIQUE  
 DES HUILES ESSENTIELLES À L'HÔPITAL.  
 SON SITE : AU-BONHEUR-DESSENCES.COM.

**A**ngoisse, déprime, tristesse, chocs émotionnels, deuils... Au quotidien, les émotions nous traversent et nous laissent parfois démunis. Les huiles essentielles s'avèrent alors des compagnes étonnamment efficaces et rapides pour mieux traverser ces moments et étapes de vie. De plus en plus d'hôpitaux ou établissements de santé l'ont bien compris et y ont recours pour accompagner et apaiser leurs patients à tous les âges de la vie. Un nombre croissant de chercheurs s'intéressent aussi aux vertus apaisantes, relaxantes, réconfortantes ou encore dynamisantes de ces précieux flacons, dont l'efficacité n'a souvent rien à envier à certains anxiolytiques et antidépresseurs. Plaisir olfactif en plus... et effets secondaires en moins. Quand on parle d'olfaction, justement, savez-vous que l'olfactothérapie – l'approche qui consiste à faire respirer certaines huiles essentielles – est un domaine extrêmement puissant et thérapeutique ? Dans cette méthode, les huiles essentielles délivrent de manière très rapide une information (d'apaisement, de joie, de lâcher-prise...) à notre système limbique, le cerveau de l'émotion et des souvenirs. Il permet de s'adapter aux situations en y ajoutant des émotions : peur, joie, tristesse, colère, frustrations, amour, etc. Les nerfs olfactifs y sont connectés, et lorsque nous respirons une huile essentielle, ses dizaines voire centaines de molécules olfactives communiquent instantanément avec ce cerveau « émotionnel ». D'où une action si rapide et étonnamment efficace.



## Râleur ? Mélancolique ? La marjolaine à coquilles

À partir de 6 ans, l'HE de marjolaine à coquilles apporte joie et bienveillance. Elle a un effet rééquilibrant de tous les excès par un effet euphorisant qui éloigne le mal-être. Elle réveille l'envie d'agir et l'impulsion de faire. C'est l'HE typique de la mélancolie, de la tristesse indéfinie qui ne dure pas, du conjoint ou collègue râleur, de l'adolescent qui se sent mal. Ma collègue a ainsi calmé sa fille colérique et déprimée en diffusant de l'HE de marjolaine à coquilles sous la porte de sa chambre. Sa fille ressortait 15 minutes après, toute gentille : « Maman, je vais t'aider à mettre la table... » ! Attention, sachez aussi que son effet est anaphrodisiaque. En pratique, il suffit de déposer une goutte sur la face interne des poignets et de respirer quand le moral est en berne jusqu'à six fois par jour pendant quelques jours.

### Mélange anti-tristesse

◆ HE de cardamome ou de marjolaine à coquilles : 10 gouttes (ressourçant),  
 ◆ HE de bergamote ou d'orange douce : 40 gouttes,  
 ◆ HE de néroli bigarade : 10 gouttes (parfum de l'amour et de l'enfance).  
 Déposez 3 gouttes pures le matin sur un mouchoir qui vous accompagnera tout au long de la journée. Sans risque à partir de 6 ans.

### Spray ambient booster de moral

◆ HE de marjolaine à coquilles : 30 gouttes (euphorisant),  
 ◆ HE de mandarine verte ou petit grain mandarine : 30 gouttes (puissant relaxant),  
 ◆ HE de bergamote ou orange douce : 30 gouttes,  
 ◆ HE de pamplemousse ou de citron vert : 30 gouttes,  
 ◆ Base neutre pour le bain : 40 ml,  
 ◆ Eau distillée : 60 ml.  
 Spray sans alcool : à diffuser ponctuellement pour retrouver la bonne humeur.



## NUTRITION &amp; ÉNERGIE DES SAISONS

## Y a d'la joie ! Avec l'HE de bergamote

Grand sédatif du système nerveux central et équilibrant du système nerveux autonome, l'HE de bergamote est définitivement celle de la joie ! Des études montrent qu'utilisée en diffusion, elle augmente la bonne humeur chez les personnes qui la respirent. Son arôme fruité et frais calme agitation, angoisse, déprime liée au stress, déprime saisonnière (du soleil en bouteille!), difficultés d'endormissement, émotivité, irritabilité, nervosité, stress, troubles de la concentration et variations d'humeur. Vaste programme ! Elle peut aussi jouer le rôle d'un véritable antidépresseur naturel et, potentiellement, éviter la prescription d'antidépresseurs. En plus d'apporter bonne humeur et détente, elle assainira l'air ambiant en prévenant les épidémies, ce qui vous permettra de faire d'une pierre deux coups ! En pratique, vous pouvez, par voie orale, en déposer 2 gouttes sur un demi-sucre ou 1 goutte sur un sachet de thé avant de le plonger dans l'eau chaude (après 3 min, les tanins du thé passent dans l'eau et solubilisent l'HE, cela donne le fameux Earl Grey). Vous pouvez aussi utiliser l'HE de bergamote pure dans un diffuseur ou avec un mélange d'agrumes ou en déposer 2 gouttes sur un mouchoir, à respirer autant que nécessaire. Soyez prudent, cependant, car elle est photosensibilisante (si vous la déposez sur la peau et vous exposez ensuite au soleil, vous pouvez avoir des taches indélébiles ou longues à partir).

### Mélange pour diffusion « euphorisante »

- ◆ HE de bergamote : 15 gouttes,
  - ◆ HE d'orange douce : 30 gouttes,
  - ◆ HE de marjolaine à coquilles : 15 gouttes.
- Vous pouvez également glisser ce mélange dans 200 ml de gel douche, pour démarrer la journée dans la gaieté !**



### À LIRE

**Huiles essentielles, le guide complet pour toute la famille,**  
 Dr Françoise Couic Marinier  
 et Rachel Fréty, éd. Solar, 2019.  
**Tout soigner avec 16 huiles essentielles,**  
 Dr Françoise Couic Marinier  
 et Dr Anthony Touboul, éd. Terre vivante, 2019.



## Colérique ? Vite, un flacon de petit grain bigaradier !

Si vous avez un tempérament sanguin et avez tendance à avoir de vives réactions, pensez à avoir toujours à portée de main de l'HE de petit grain bigaradier, l'huile essentielle des colériques. Il suffit d'en déposer 1 ou 2 gouttes sur la face interne des poignets (ou dans les paumes des mains) et de respirer... le plus vite possible avant que la moutarde vous monte au nez ! Vous pouvez aussi diffuser un mélange de 3 gouttes d'HE de petit grain bigaradier et 6 gouttes d'HE d'orange douce, de la même manière. Grâce au linalol qu'il contient (molécule proche de la molécule phare de l'HE de lavande), l'HE de petit grain bigaradier est extrêmement calmante et sera également très efficace pour calmer rapidement les colères des plus petits et des adolescents à fleur de peau (vous pouvez diffuser un mélange avant leur retour de l'école). Enfin, si votre colère est rentrée, si vous ressentez beaucoup de frustration (boule à la gorge, maux de ventre...) car vous n'osez pas vous exprimer, l'HE de laurier noble est pour vous ! C'est l'HE de la confiance en soi et du courage par excellence (le laurier était, rappelons-le, le symbole du triomphe chez les Romains !).

BIBI

### Mélange « anti-colère »

Pour toutes les situations susceptibles de nous mettre en colère...

- ◆ HE de néroli : 10 gouttes (apaise notamment les liens familiaux),
- ◆ HE de petit grain bigarade : 40 gouttes,
- ◆ HE de laurier noble : 30 gouttes,
- ◆ HE d'orange douce : 60 gouttes.

Dans 10 ml d'huile végétale de votre choix dans un roll-on d'urgence à garder toujours sur soi... au cas où! Si vous sentez la colère monter, massez les poignets et respirez profondément.

### Crise d'angoisse Camomille romaine

Voici un petit flacon à toujours glisser dans votre sac. Lorsque l'angoisse monte, la camomille romaine est utilisée en milieu hospitalier –en préanesthésie notamment – et peut couper court à des crises d'angoisse en moins d'une minute! Pour l'angoisse et l'anxiété des enfants, elle est également parfaite (tout comme pour calmer leurs crises de colère... en plein supermarché par exemple!). C'est l'HE du lâcher-prise et de l'apaisement sous toutes ses formes. En pratique, il suffit de la respirer dès que nécessaire (au flacon, sur la face interne du poignet, dans un stick inhalateur) ou en diffusion. Attention, l'HE de camomille romaine de qualité (française) est chère! Comptez 40 euros pour 5 ml. Si vous la trouvez moitié prix, elle sera de qualité moindre et moins efficace.

### Deuils : encens et myrrhe, les HE de passage

Que ce soit la perte d'un être cher ou encore d'un travail, d'un animal, d'une situation (divorce, déménagement, enfant qui part...), la vie est jalonnée de petits et de grands deuils. Pour les traverser plus sereinement, l'encens et la myrrhe accompagnent les humains depuis des milliers d'années. Ils se monnayaient déjà à prix d'or dans l'Égypte antique, où ils faisaient partie intégrante des rituels spirituels et d'embaumement. De fait, les études montrent aujourd'hui que ces deux huiles essentielles sont

d'excellents rééquilibrants nerveux. L'HE de myrrhe apaise la tristesse, la déprime et l'angoisse lors des deuils (calme et stimule en même temps), tandis que l'HE d'encens module l'anxiété et la dépression. En pratique, ces HE sont surtout utilisées par voie olfactive pour ces indications (déconseillé les trois premiers mois de grossesse et avant 3 ans pour l'encens et durant toute la grossesse et avant 7 ans pour la myrrhe). Myrrhe et encens sont aussi des huiles de « passage », utilisées pour accompagner la fin de vie. Dans ces cas précis, l'HE de pruche, un sapin du Canada, est également utilisée dans de très nombreux services de soins palliatifs, dans des mélanges apaisants. Grâce à ces trois huiles, les accompagnants remarquent que les mourants partent apaisés, avec beaucoup moins de tristesse et plus de lâcher-prise, et que les familles arrivent à se dire au revoir plus sereinement.

### Mélange à diffuser pour les deuils de la vie

- ◆ HE de rose de Damas : 5 gouttes (symbole de l'amour entre adultes) ou HE de néroli : 10 gouttes (amour filial si perte d'un parent ou d'un enfant ou d'une personne ou d'un animal considéré comme telle),
- ◆ HE d'encens : 30 gouttes,
- ◆ HE de myrrhe : 15 gouttes,
- ◆ HE de pruche : 30 gouttes,
- ◆ HE de nard : 5 gouttes.

À diffuser 5 min trois fois par jour au moment des crises de tristesse, quand les larmes montent ou durant un enterrement.



CONSEILS RECUEILLIS PAR SOPHIE BARTCZAK