



prendre soin de soi • DOSSIER

# GÉRER NOS ÉMOTIONS AVEC les huiles essentielles

Quand les émotions deviennent envahissantes, **les huiles essentielles et les méthodes douces sont des solutions naturelles** pour retrouver le bien-être. Et dire adieu à l'inquiétude, l'anxiété, la panique, la peur.

ÉVELYNE DELICOURT

## NOS EXPERTS



**FRANÇOISE COUIC-MARINIER**  
docteur en pharmacie, diplômée en aromathérapie



**ALINA MOYON**  
pharmacienne spécialisée en aromathérapie et olfactothérapie (Paris)



**DR PATRICK-ANDRÉ CHÉNÉ**  
sophrologue (Paris)



**JEREMY ROCUL**  
professeur de méditation, qi gong, tai-chi-chuan, tuina (Paris)



**CHRISTINE LAURION**  
professeur de yoga (Paris)



**CAROLINE LAMBERT**  
chiropracteur (Paris)





## prendre soin de soi • DOSSIER



Un climat ambiant morose, des blessures d'enfance, une situation professionnelle ou personnelle chaotique, un accident... tous ces moments de la vie ont de quoi déséquilibrer l'harmonie émotionnelle. On oublie alors les mots tranquillité, bonne humeur et enthousiasme pour les remplacer par anxiété, angoisse, peur, panique, stress, inquiétude. Extraits précieux issus des plantes, les huiles essentielles (HE) peuvent nous apporter leur soutien grâce, notamment, à leurs propriétés olfactives puissantes.

### Des molécules olfactives qui agissent sur le cerveau

Les huiles essentielles sont une bonne alternative aux tranquillisants (benzodiazépines...) pour celles qui veulent se soigner au naturel. Certaines agissent sur le système nerveux central, comme la marjolaine à coquilles qui possède des effets calmants et sédatifs contre l'angoisse et l'anxiété. L'orange douce et le petit grain bigarade avec leur pouvoir anxiolytique relaxent et apaisent. On les respire, on les diffuse, on les emploie en massage et/ou on les ajoute dans un bain pour une pause détente parfumée. Associées à de petits exercices « roue de secours », elles vous aideront à retrouver le chemin vers plus d'optimisme et de joie de vivre. ■

## À Apaiser l'angoisse

Un moment d'angoisse est parfaitement normal surtout avant un événement important de votre vie. Mais être constamment angoissée ne l'est pas. Et cela se traduit souvent par un nœud à la gorge, une difficulté à respirer, une accélération du pouls.

### Les bonnes huiles essentielles

- Camomille romaine
- Marjolaine à coquilles
- Lavande officinale
- Mandarine

### À RESPIRER

En cas de crise d'angoisse, versez sur un mouchoir 2 ou 3 gouttes de l'huile essentielle (HE) que vous préférez.

### MASSAGE REPOSANT

Appliquez 2 gouttes d'une HE (au choix) sur le plexus solaire (situé entre le sternum et le nombril) et massez doucement. Vous pouvez aussi poser 1 goutte sur les tempes et le front.

### BAIN "CHASSE-ANGOISSE"

Mélanguez 5 gouttes de chacune de ces HE de mandarine, camomille romaine et lavande dans une noisette de votre produit de bain et détendez-vous. Sortez sans vous rincer.

### PRODUIT PRÊT À L'EMPLOI

Huile relaxante aux huiles essentielles bio (lavande), Eona, 13,30 € les 100 ml.

### • L'exercice qui apaise

Assise confortablement sur une chaise, bien droite, les yeux fermés, les mains reposant sur les genoux, étirez le sommet de la tête vers le ciel. Observez vos pensées, sans leur laisser d'importance. Si vous constatez que votre attention dérive, revenez dans votre position d'observatrice. 5 minutes, à faire tous les jours.

### • Ce qui peut vous aider : la méditation

Méditer consiste à entraîner l'esprit à rester dans le moment présent sans chercher à rien changer et apprivoiser ce qui se passe en vous. La méditation vous permettra d'entrer en relation avec vos angoisses pour mieux les comprendre et retrouver la paix. Vous pouvez choisir un cours, rejoindre un groupe, suivre un stage.

En diffusion ou dans le bain, l'huile essentielle de camomille romaine calme les angoisses.







## Éloigner l'anxiété

L'anxiété est un sentiment confus d'inquiétude et d'insécurité caractérisée par des palpitations, des sueurs et un sentiment d'impuissance. Elle est généralement normale, mais devient pathologique si l'on perd ses moyens.

### Les bonnes huiles essentielles

- Camomille romaine
- Petit grain bigarade
- Lavande officinale

#### À AVALER ET À RESPIRER

Posez 1 goutte d'HE de camomille romaine sous la langue et respirez à même le flacon ouvert.

#### MASSAGE ANXIOLYTIQUE

Mélangez 1 goutte de chacune de ces HE de camomille romaine, de lavande officinale et de petit grain bigarade. Appliquez sur le plexus solaire et à l'intérieur des poignets, 3 ou 4 fois par jour durant 7 jours. Buvez ensuite un grand verre d'eau pour éliminer les toxines.

#### BAIN AROMATIQUE

Mettez 10 gouttes d'HE de petit grain bigarade dans votre produit de bain et relaxez-vous.

#### PRODUIT PRÊT À L'EMPLOI

Granules aux huiles essentielles sommeil-relaxation, Arkopharma, 9,90 € les 20 granules.

#### ● L'exercice qui relaxe

Allongée, mettez les mains à plat l'une sur l'autre, puis placez-les sur la gorge, les coudes levés. Inspirez et expirez profondément 3 fois. Déplacez vos mains sur le ventre et respirez 3 fois en gonflant le ventre. Puis placez-les sur la poitrine en inspirant à fond (vous devez sentir votre poitrine se soulever). Alternez cou, ventre, poitrine. Répétez plusieurs fois.

#### ● Ce qui peut vous aider : la chiropraxie

La chiropraxie recourt aux manipulations vertébrales et à la mobilisation des articulations pour calmer les douleurs et les crises d'anxiété. Pour trouver un chiropracteur : [www.chiropraxie.com](http://www.chiropraxie.com), [www.chiropraxie.org](http://www.chiropraxie.org)



### PRÉCAUTION D'EMPLOI

Les HE de mandarine, d'orange douce, de néroli, de petit grain bigarade, de verveine citronnée sont photosensibilisantes. Il est déconseillé d'aller au soleil après leur utilisation, en raison du risque d'allergie.

## Pour contrer le manque de confiance en soi

Le manque ou l'absence de confiance en soi est le sentiment de ne pas posséder les capacités nécessaires pour prendre soin de soi et faire face aux problèmes.

### Les bonnes huiles essentielles

#### ■ Laurier noble

#### À AVALER

Avant un examen, une prise de décision, posez 1 goutte d'HE de laurier noble sur un demi-sucre et absorbez.

#### À RESPIRER

Mettez sur un mouchoir 2 gouttes d'HE, 2 minutes avant un entretien important qui vous stresse.

#### MASSAGE DÉCONTRACTANT

Diluez 3 gouttes d'HE de laurier noble dans une huile végétale. Appliquez sur le plexus solaire, le long de la colonne vertébrale et sous les pieds, et massez doucement.

#### ● L'exercice qui donne de la force

Appuyez-vous le long d'un mur, chaque partie de votre colonne vertébrale doit être bien en contact avec la paroi. Laissez-vous glisser, sans trop descendre, de manière à ce que vos jambes soient légèrement fléchies. Restez dans cette position. Inspirez et expirez profondément par le nez. Ressentez la pression de votre dos au mur, dans vos pieds, au sol. Cette sensation consciente vous permettra de vous sentir plus forte, alignée et enracinée.

#### ● Ce qui peut vous aider : le tuina

Issu de la médecine chinoise, le tuina est une méthode de massage simple, agréable pour rééquilibrer la circulation énergétique, libérer les tensions musculaires et les blocages émotionnels. Pour trouver un thérapeute : [www.siattec.fr/praticiens.php](http://www.siattec.fr/praticiens.php)



## QUELLES HUILES ESSENTIELLES UTILISER EN DIFFUSION ?

Pour vous redonner le moral, de l'énergie et de la confiance, les HE, en diffusion, vous offrent leurs propriétés anti-idées noires.

#### À diffuser selon votre envie du jour

Lavande officinale, mandarine, orange douce, petit grain bigarade, ylang-ylang.

#### Produits prêts à l'emploi

Composition Relax bio, RevelEssence, 4,45 € les 10 ml; Complex' Relaxation, Naturactive, 11 € les 30 ml; Complex Cocooning, Puresentiel, 10,50 € les 30 ml; Mélanges pour diffusion Relaxant ou senteur agrumes, Arkopharma, 14 € les 15 ml chaque; Synergie diffusion Zen, Pranarôm, 12,60 € les 30 ml.





## Réduire la nervosité

La nervosité se manifeste par une inquiétude intérieure, une irritabilité, un doute sur ses capacités. Elle entraîne parfois une perte d'appétit, des troubles du sommeil, des maux de tête, des tensions musculaires et articulaires.

### Les bonnes huiles essentielles

- Lavande officinale
- Petit grain bigarade
- Mandarine
- Ylang-ylang

#### À RESPIRER

Posez 2 gouttes d'HE de votre choix sur les poignets et respirez profondément.

#### MASSAGE SÉRÉNITÉ

Versez 5 gouttes d'HE de votre choix dans une cuillerée à café d'huile végétale (amande douce, macadamia...) sur le plexus solaire et la plante des pieds, et massez longuement.

#### BAIN JOIE DE VIVRE

Versez 8 gouttes d'HE de petit grain bigarade, 8 gouttes d'HE de lavande officinale et 4 gouttes d'HE d'ylang-ylang dans votre bain. Relaxez-vous. Sortez sans vous rincer.

#### PRODUIT PRÊTS À L'EMPLOI

Huile de massage détente bio (ylang-ylang), Eona, 13,30 € le flacon de 100 ml.

#### ● L'exercice pour être zen

Assise sur une chaise, serrez le périnée tout au long de l'exercice. Inspirez et expirez lentement et profondément en maintenant la poitrine vers le haut. Faites 3 respirations. Puis détendez les muscles du visage, le front, les yeux, les joues, laissez tomber la mâchoire. Reprenez votre respiration normale. À recommencer plusieurs fois.

#### ● Ce qui peut vous aider : le yoga

Le yoga est une technique qui facilite la détente mentale et musculaire. Ses « outils » sont les postures, les exercices respiratoires et une approche de la méditation. En pratiquant, vous retrouverez calme et tranquillité. Pour trouver un professeur : [www.hatha-yoga.com](http://www.hatha-yoga.com)



#### PRÉCAUTION D'EMPLOI

Avant d'utiliser une nouvelle HE, testez-la sur le pli de votre coude. En cas de rougeur, ne l'utilisez pas.

De l'huile essentielle de laurier noble au creux des poignets recentre l'esprit et favorise la concentration.



## Chasser le stress

Le stress n'est pas une maladie mais un système de défense mis en place par notre organisme pour faire face à des agressions extérieures. Quand il est présent en permanence, il devient gênant : inquiétudes excessives, maux de ventre, blocages...

### Les bonnes huiles essentielles

- Camomille romaine
- Orange douce
- Laurier noble
- Petit grain bigarade
- Mandarine
- Ylang-ylang
- Marjolaine à coquilles

#### À AVALER

Diluez 2 gouttes d'HE d'orange douce dans 1 petite cuillerée de miel et laissez fondre en bouche, 2 ou 3 fois par jour.

#### À RESPIRER EN CAS D'EXAMEN OU D'ENTRETIEN

Posez 1 goutte d'HE de votre choix sur la face interne du poignet et respirez profondément en rapprochant vos mains de vos narines. À faire 2 ou 3 fois par jour.

#### MASSAGE ANTISTRESS

Massez votre plexus solaire avec 2 gouttes d'HE de marjolaine à coquilles, 2 ou 3 fois par jour, en respirant à fond, au grand air si possible.

#### SELS DE BAIN DE LA QUIÉTUDE

Dans un bocal, mettez 50 g de gros sel gris, ajoutez 70 gouttes d'HE de petit grain bigarade, 20 gouttes d'HE de mandarine, 10 gouttes d'HE d'ylang-ylang. Fermez le couvercle et agitez. Versez 1 cuillerée à soupe du mélange dans l'eau de votre bain et détendez-vous.

#### PRODUITS PRÊTS À L'EMPLOI

Capsules bio Ressource, antistress, Le Comptoir Aroma, 8,65 € les 30 capsules; Roll-on stress aux 14 huiles essentielles, Phytosun Arômés, 8,90 € les 4 ml; Aromastress sérénité, Pranarôm, 11,50 € les 30 capsules.

#### ● L'exercice qui calme au bureau, dans les transports...

Assise confortablement, les yeux fermés ou semi-ouverts, laissez venir une respiration calme et naturelle. Soupirez et respirez régulièrement en comptant 4 ou 5 secondes à l'inspiration et à l'expiration. Relâchez votre visage, laissez tomber les épaules et visualisez votre respiration, votre thorax se détend. Puis contractez légèrement l'abdomen pour le relâcher à l'expiration. Détendez complètement la partie inférieure de votre corps avec des petits mouvements. Et étirez-vous.

#### ● Ce qui peut vous aider : la sophrologie

La sophrologie est un entraînement du corps et de l'esprit permettant de développer un mieux-être en cas de situations anxiogènes. Pour trouver un sophrologue : [www.academie-sophrologie.fr](http://www.academie-sophrologie.fr)





## Sortir de l'humeur dépressive

Elle se manifeste par de la tristesse, de l'anxiété, de la nervosité, des difficultés de concentration, des troubles du sommeil, des oppressions et des douleurs articulaires.

### Les bonnes huiles essentielles

- Jasmin
- Lavande officinale
- Marjolaine à coquilles
- Petit grain bigarade
- Rose de Damas
- Verveine citronnée
- Ylang-ylang

#### À AVALER

Posez sur un sucre 1 goutte d'HE de verveine citronnée et laissez fondre en bouche. 3 fois par jour pendant 3 semaines. Vous pouvez aussi mettre le sucre dans une tisane.

#### À RESPIRER

Posez 1 goutte d'HE de votre choix sur un mouchoir et respirez. Si vous utilisez le jasmin, respirez à même le flacon (à cause de son prix).

#### MASSAGE DU BONHEUR

Dans 30 ml d'huile végétale, mettez 2 gouttes d'HE de marjolaine à coquilles, 2 gouttes d'HE de petit grain bigarade, 2 gouttes de lavande officinale, massez lentement et doucement le plexus solaire, 4 fois par jour.

#### MASSAGE "VIE EN ROSE"

Mettez dans un flacon d'huile végétale quelques gouttes d'HE de rose de Damas. Frottez-vous les mains, les pieds, le plexus solaire et la poitrine avec ce mélange.

#### BAIN JOYEUX

Mélangez 15 gouttes d'HE d'ylang-ylang à votre produit de bain et relaxez-vous.

#### PRODUITS PRÊTS À L'EMPLOI

Au milieu des roses, Dr Valnet, 19 € les 10 ml ;  
Complex' relaxation, Naturactiv, 11 € les 30 ml.

#### ● L'exercice qui redonne de l'énergie

Debout, les pieds l'un en face de l'autre, à la largeur des épaules, formez un cercle avec les deux bras, les paumes dirigées vers le ventre. À l'inspiration, ressentez l'ensemble de votre corps, à l'expiration, plongez plus profondément dans la sensation de votre corps. Restez dans cette position 5 minutes. 1 fois par jour.

#### ● Ce qui peut vous aider : le qi gong

Le qi gong, gymnastique traditionnelle chinoise, regroupe des techniques de mouvements souples, accompagnées d'un travail de respiration, pour harmoniser le corps et l'esprit. Sa pratique vous aidera à faire les premiers pas sur le chemin du rétablissement. Pour trouver un praticien : [www.federationqiqong.com](http://www.federationqiqong.com)

## VOTRE AROMATHÈQUE ÉMOTIONNELLE

### € MOINS DE 10 €

- Basilic tropical :** antistress.
- Mandarine :** calmante, anti-angoisse.
- Marjolaine à coquilles :** calmante, euphorisante.
- Orange douce :** apaisante et antistress.
- Petit grain bigarade :** anxiolytique, relaxante.

### € PLUS DE 10 €

- Laurier noble :** confiance en soi.
- Lavande officinale appelée aussi lavande fine ou vraie :** anxiolytique, décontractante.
- Ylang-ylang :** anxiolytique, antidépressive et calmante.

### € PLUS DE 20 €

- Néroli :** antidépressive.
- Verveine citronnée :** anti-angoisse, antidépressive.

### € PLUS DE 40 €

- Rose de Damas :** harmonise les émotions, antidépressive.





## Ne pas se laisser envahir par la peur

La peur entraîne une sensation d'angoisse en présence d'un risque ou d'une menace réelle ou imaginaire. Si elle devient exagérée, elle se transforme en phobie. Peur d'un objet, d'un animal ou d'une situation particulière.

### Les bonnes huiles essentielles

- Camomille romaine
- Marjolaine
- Mandarine
- Orange douce

### VOTRE ROLL-ON BIEN-ÊTRE

Mettez dans un roll-on 20 gouttes d'HE de mandarine, 20 gouttes d'HE de marjolaine à coquilles et 20 gouttes d'HE d'orange douce. Dès que vous sentez que la crise va survenir, massez vos poignets avec le roll-on et respirez lentement et très profondément.

### MASSAGE DÉTENTE

Versez 5 gouttes d'HE de votre choix dans une cuillerée à café d'huile végétale (amande douce, macadamia...), appliquez ce mélange sur le plexus solaire et la plante des pieds, et massez doucement dans le sens des aiguilles d'une montre.

### BAIN RASSURANT

Versez 8 gouttes d'HE de petit grain bigarade, 8 gouttes d'HE de lavande officinale et 4 gouttes d'HE d'ylang-ylang dans votre produit de bain. Relaxez-vous en écoutant une musique douce.

### PRODUIT PRÊTS À L'EMPLOI

Huile de massage relaxation aux 6 huiles essentielles, Phytosun Arômes, 18,20 € les 50 ml.

### ● L'exercice qui chasse la peur, le soir avant de s'endormir

Assise sur une chaise, la colonne vertébrale bien droite (ou couchée sur le dos, dans le lit), choisissez une HE que vous appréciez. Posez quelques gouttes sur un mouchoir et placez-le à côté de vous. Respirez l'odeur de l'HE en suivant votre inspiration et votre expiration pendant une dizaine de minutes. Accueillez vos pensées et ressentis comme les nuages qui passent dans le ciel.

### ● Ce qui peut vous aider : l'olfactothérapie

Cette méthode psycho-énergétique d'accompagnement émotionnel utilise les odeurs, la vibration de certaines huiles essentielles. Elle pourra vous aider à vaincre vos craintes et vos frayeurs. Pour trouver un thérapeute : [www.olfactotherapie.com](http://www.olfactotherapie.com)



### PRÉCAUTION D'EMPLOI

Elles ne conviennent pas aux femmes enceintes et allaitantes ni aux personnes épileptiques.

## Évacuer les sentiments de panique

Le corps déclenche parfois des crises de panique dans une situation qui ne présente pas toujours de réels dangers. Les symptômes sont des palpitations, des tremblements, une douleur ou une gêne thoracique, la peur de perdre le contrôle de soi. La première crise peut se produire après une maladie, un accident, un accouchement, la perte d'un être cher (décès, séparation).

### Les bonnes huiles essentielles

- Lavande officinale
- Néroli
- Basilic tropical
- Ylang-ylang

### À RESPIRER

Votre roll-on SOS : mettez dans un roll-on de 5 ml 50 gouttes d'HE de lavande officinale, 30 gouttes de basilic tropical, 20 gouttes de néroli (ou de petit grain bigarade, moins cher) et 25 gouttes d'ylang-ylang. Ayez-le toujours dans votre sac et, dès les premiers symptômes de la crise, appliquez sur vos poignets et respirez profondément.

### MASSAGE APAISANT

Mélangez 1 goutte d'HE de petit grain bigarade dans une cuillerée à café d'huile végétale (tournesol, amande douce). Massez la zone du plexus solaire avec une main à plat en dessinant un cercle dans le sens des aiguilles d'une montre.

### ● L'exercice qui détend

Assise, les jambes l'une en face de l'autre. Étendez les bras devant vous, les paumes des mains tournées vers le bas. À l'inspiration, levez les bras vers le ciel et à l'expiration, redescendez-les. 5 minutes, 1 fois par jour.

### ● Ce qui peut vous aider : le tai-chi-chuan

Le tai-chi-chuan, gymnastique énergétique douce, conjugue relaxation, concentration et maîtrise de soi. En lâchant vos tensions, vous retrouverez calme et sérénité. Pour trouver un thérapeute : [www.faemc.fr](http://www.faemc.fr)



## OÙ TROUVER LES HUILES ESSENTIELLES ?

Pour soigner les bleus de l'âme et du corps, la qualité d'une huile est essentielle. Elle doit être 100 % naturelle et de préférence bio. Voici quelques marques et des sites internet où vous pourrez les acheter et les utiliser en toute sécurité.

**En pharmacie :** Puresentiel, Comptoir Aroma, Arkopharma, Eona, Naturactive, Phytosun Arômes, Pranarôm.

**En boutique bio :** Florame, Pranarôm, de Saint-Hilaire, Eona ([www.eona-lab.com](http://www.eona-lab.com)), RevelEssence ([www.revelessence.com](http://www.revelessence.com)), Aroma-celte ([www.aroma-celte.com](http://www.aroma-celte.com)), Dr Valnet Cosbionat ([www.docteurvalnet.com](http://www.docteurvalnet.com)).