VOTRE GUIDE DE FORMATION

# Le Voyage Olfactif

## COMMENT GERER VOS EMOTIONS GRÂCE AUX HUILES ESSENTIELLES

Fanny Brianchon et
Céline Peltier

# PREFACE

## Embarquez avec vos guides

Nous avons réuni deux professionnelles passionnées pour vous accompagner tout au long de ce Voyage Olfactif :

**Céline Peltier**

**Coach vocal holistique, sophrologue et sonothérapeute**, Céline utilise la voix, la musique et le mouvement corporel pour aider chacun·e à oser prendre sa place. Chanteuse et comédienne émérite, elle partage ici ses clés pour libérer l'expression vibratoire et harmoniser le souffle émotionnel, soulignant combien l'alliance du son et de l'olfaction peut réenchanter votre relation à vous-même.
**Son mantra : « Osons d'abord, on aura tout le temps de doser après »**

**Fanny Brianchon**

**Naturopathe** et Fondatrice du Temple des Essences, espace bien-être **aromathérapie et olfactothérapie**

Fanny apporte son expertise en aromathérapie émotionnelle. Elle vous guide vers la guérison émotionnelle en explorant les molécules aromatiques qui résonnent dans votre inconscient.

Son approche holistique privilégie la racine des troubles plutôt que leurs symptômes, pour instaurer un apaisement durable.

**« L'aromathérapie préserve notre santé physique, mentale mais aussi émotionnelle et spirituelle. »**

# PREFACE

## L’odorat est la voie la plus directe vers nos émotions et nos souvenirs

En pénétrant le système limbique, chaque molécule aromatique devient un messager subtil, capable d’éveiller une résonance intérieure avant même la pensée.

Ce programme unique au coeur des émotions ouvre ses portes à toute personne en quête d’un souffle nouveau, désirant :

- Retrouver un équilibre émotionnel par l’odorat ; réapprivoiser des sensations profondes et apaiser l’agitation intérieure.
- Libérer stress, croyances limitantes et traumas anciens dénouer les nœuds enfouis grâce à la puissance évocatrice des huiles essentielles.
- Cultiver confiance, créativité et sérénité : insuffler à une inspiration tangible et lumineuse.
- Explorer une approche holistique : faire converger neurosciences, sophrologie et aromathérapie pour un accompagnement pleinement intégré.

Que vous soyez praticien·ne du bien-être souhaitant enrichir votre boîte à outils, ou tout simplement curieux·se désireux·se de découvrir l’aromathérapie autrement,

ce guide a été pensé pour vous offrir :

- Une progression pas à pas : des étapes claires, structurées autour d’un protocole de 21 jours, pour installer durablement votre pratique.
- La souplesse d’une pratique quotidienne : exercices olfactifs, méditations guidées et rituels sensoriels à intégrer selon votre rythme

.

- La profondeur d’un travail introspectif : supports de journal olfactif et questionnements guidés pour accompagner chaque parfum vers vos mémoires intimes.

# Sommaire

**INTRODUCTION**

**Chapitre 1 – Comprendre l'olfactothérapie**
1.1 Définition et périmètre
1.2 Un bref voyage dans le temps
1.3 Comprendre l'olfactothérapie
1.4 Les huiles essentielles
1.5 Bases neuroscientifiques
1.6 Sélection des synergies – doTERRA Emotion Kits

**Chapitre 2 – Olfactothérapie et Chakras**
2.1 Définition, genèse et pouvoir évocateur de l'olfactothérapie
2.2 La méthode Gilles Fournil
2.3 Les 7 chakras
2.4 La dimension vibratoire
2.5 Intégration en séance

**Chapitre 3 – La roue d'aromathérapie émotionnelle**
3.1 Présentation de la roue émotionnelle
3.2 Les 6 familles olfactives & leurs émotions
3.3 Applications concrètes
3.4 Atelier pratique en groupe
3.5 Séance individuelle en tant que praticien

**Chapitre 4 – Cohérence cardiaque & Méditation olfactive**
4.1 Cohérence cardiaque : bienfaits et synergie essentielle
4.2 Méditation olfactive guidée
4.3 Conseils pratiques

**Chapitre 5 – Outils complémentaires**
5.1 Calendriers hebdomadaires
5.2 Modes d'utilisation & Posologie
5.3.Points réflexes clés

**Chapitre 6 – Vers l'olfactothérapie approfondie**

**Conclusion : La rencontre avec l'âme des plantes**

**Annexes**

# INTRODUCTION

## Un voyage au coeur de vos émotions

Ce voyage olfactif est bien plus qu'une initiation sensorielle. Il est une formation subtile pour apprendre à accueillir, écouter et transformer ses émotions grâce aux huiles essentielles.

Par leur puissance vibratoire et évocatrice, ces concentrés d'âme végétale deviennent des alliées précieuses pour gérer le stress, les peurs, les blessures anciennes. À chaque inspiration, une nouvelle lecture de soi s'offre, une respiration plus libre se déploie.

Ce programme s'adresse à toute personne en quête d'un souffle nouveau, d'un apaisement intérieur, d'un chemin vers la confiance, la créativité et la sérénité. Il propose une approche holistique, où neurosciences, sophrologie et aromathérapie s'unissent pour une transformation émotionnelle douce, profonde et durable.

Que vous soyez praticien·ne du bien-être souhaitant enrichir votre boîte à outils, ou curieux·se désireux·se de découvrir l'aromathérapie autrement, ce guide a été pensé pour vous offrir :

Une progression pas à pas : des étapes claires, structurées autour d'un protocole de 21 jours, pour installer durablement votre pratique.

La souplesse d'une pratique quotidienne : exercices olfactifs, méditations guidées et rituels sensoriels à intégrer selon votre rythme.

La profondeur d'un travail introspectif : supports de journal olfactif et questionnements guidés pour accompagner chaque parfum vers vos mémoires intimes.

# CHAPITRE I

# L’histoire de l’aromathérapie

### 1.1 Définition et périmétre

Elle désigne l’utilisation des composés aromatiques des plantes pour soulager tous les maux du corps humain L’aromathérapie remonte à 5000 ans avant notre ère au moment où en Egypte on utilisait l’aromathérapie pour la médecine et la cosmétique. Et aussi on embaumait les morts avec de l’encens, de la myrrhe ou de la cannelle.

Les aborigènes consommateurs de l’huile essentielle de teatree utilisaient les propriétés thérapeutiques depuis plus de 30 siècles

Au 16ème siècle les hommes distinguent la phytothérapie –médecine par les plantes et l’aromathérapie. Nos ancêtres ont développé une profonde connaissance des vertus des plantes sur notre santé physique, psychique et spirituelle. Sur les milliers d’espèces végétales connues seules 10% sont aromatiques et représentent de ce fait un sommet d’évolution. Grâce à l ’école française d’aromathérapie, les propriétés de près de 300 huiles essentielles sont aujourd’hui bien connues.
Les progrès de la médecine occultent alors les médecines traditionnelles en partie à cause de l’arrivée de la pénicilline

.

### 1.2 Un bref voyage dans le temps

- 3000 av. J.-C. – En Égypte, onunguents parfumés et résines sacrées éveillent déjà l’âme.
- XIII$^{e}$ siècle – Avicenne perfectionne la distillation des roses, posant les bases d’une science parfumée.
- 1937 – René-Maurice Gattefossé invente le terme « aromathérapie », fusionnant science et bien-être.
- 1992 – Gilles Fournil formalise l’olfactothérapie®, reliant chaque essence aux plexus énergétiques et ouvrant une voie nouvelle vers l’émotion.

# Comprendre l'olfactothérapie

**1.3 Comprendre l'ofactothérapie**

L'olfactothérapie, telle qu'enseignée au Temple des Essences, est bien plus qu'une simple inhalation d'huiles essentielles : c'est un véritable « dialogue sensoriel » qui s'installe entre vous et l'arôme. En franchissant les « portes sensorielles » — respirer, ressentir, verbaliser — chaque goutte devient messagère d'un souvenir enfoui ou d'une émotion subtile.

Au croisement de la mémoire olfactive et de votre paysage intérieur, l'olfactothérapie crée un espace sacré où se libèrent les croyances limitantes et où se tisse un nouvel état d'équilibre émotionnel.

.

L'olfactothérapie utilise comme « messager olfactif » les huiles essentielles liquide extrait des organes des plantes grâce à un processus complexe de distillation. L'huile essentielle est extrêmement riche en molécules odorantes. Elle va avoir une forte action sur l'inconscient et les émotions.

**1.4 Les huiles essentielles**

Une huile essentielle est un extrait liquide obtenu par la distillation d'une plante aromatique ou d'organes de plante.

Les huiles essentielles donnent à une plante son parfum, la protègent de l'hostilité de son milieu naturel et contribuent même à la pollinisation.

Des huiles 100% naturelles sont véritablement bien acceptées par le corps contrairement aux produits chimiques synthétiques.

Nous sommes liés au monde végétal : L'oxygène que nous respirons vient des plantes au travers du processus de la photosynthèse.
Sous l'effet de la photosynthèse, certaines plantes vont sécréter cette sublime essence aromatique et la stocker dans les poches, canaux ou poils glandulaires.

Vous l'aurez compris l'olfactothérapie utilise comme « messager olfactif » les huiles essentielles liquide. Elles sont extraites des organes (fleur, feuille, écorce ou racine) des plantes grâce à un processus complexe de distillation.

L'huile essentielle est extrêmement riche en molécules odorantes qui va avoir une forte action sur l'inconscient et les émotions. Tel un massage, vous êtes allongé et profitez d'un soin unique qui vous transporte au cœur de votre inconscient et votre mémoire.

Pour ce voyage singulier, nous utilisons les odeurs, la vibration de certaines huiles essentielles et le toucher pour aider chacun à trouver et pacifier les nœuds du passé qui encombrent son présent.

De plus, cette hypnose olfactive assiste aussi efficacement toute personne désireuse de mieux connaître son fonctionnement, les potentiels et les limites de ses croyances.  Enfin, elle offre des clés pour être plus en Paix avec soi-même et avec le monde, en donnant du Sens à l'existence.

**Dans quels cas l'olfactothérapie peut-elle vous être utile ?**

- Vous souhaitez lever un blocage ancré en vous (manque de confiance en soi, peurs…).
- Vous souhaitez simplement vous sentir mieux et mieux vous connaître.
- Vous êtes sous dépendance (tabagisme, boulimie, alcoolisme…).
- Vous êtes dépressif.
- Vous souffrez d'une phobie.
- Vous avez besoin d'un rééquilibrage énergétique.

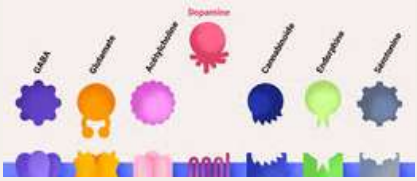
L'odeur amène le patient à ouvrir les portes de son inconscient. Les associations libres, générées par l'odeur, vont progressivement mettre à jour un bonheur ou un trauma passé, cause de l'amour ou du dégoût de l'odeur.

**En olfactothérapie, quelles propriétés apportent les odeurs ?**

Les huiles vous guident vers un alignement optimal entre vos besoins et vos inspirations. Elles vous apportent la confiance et la joie nécessaires à votre construction personnelle et identitaire. Elles permettent une libération mentale et supprime les ruminations associées, qui sont liées aux déséquilibres quotidiens tels que le stress, la tristesse, la culpabilité, l'angoisse ou l'insomnie. Enfin, les molécules des huiles vous offrent un apaisement physiologique, que ce soit au niveau des douleurs corporelles. En effet votre corps reprend son élan vital et retrouve un équilibre énergétique pérenne.

### 1.5 Fondements neuroscientifiques

Notre odorat possède un accès direct au cœur du cerveau émotionnel :
Voie olfactive : bulbe → cortex primaire → amygdale → hippocampe.
Imagerie fonctionnelle révèle qu'une inhalation ciblée diminue l'anxiété et stimule le cortex préfrontal.
Rééquilibrage autonome : la respiration aromatique module le système sympathique et parasympathique, favorisant détente et résilience.




**CES MOLÉCULES AGISSENT EN SYMPHONIE POUR OFFRIR RAPIDITÉ ET PRÉCISION D'EFFET : UN VÉRITABLE SYSTÈME « CLÉ-SERRURE » À L'ÉCHELLE BIOCHIMIQUE.**

| Neurotransmetteur | Rôle principal | Huiles essentielles typiques |
|---|---|---|
| **GABA** | Calme, inhibition de l'anxiété | Lavande vraie, Bergamote, Sauge sclarée, Ylang Ylang |
| **Sérotonine** | Régulation de l'humeur, bien-être | Orange sauvage, Camomille romaine, Marjolaine, Rose |
| **Dopamine** | Motivation, plaisir | Romarin, Menthe poivrée, Jasmin, Sauge sclarée |
| **Noradrénaline** | Vigilance, attention | Citron, Lemongrass, Poivre noir, Pamplemousse |
| **Acétylcholine** | Mémoire, apprentissage | Encens (Boswellia), Romarin |
| **Glutamate** | Excitation neuronale, cognition | Bergamote, Lavande vraie |

Pour enrichir votre voyage, nous avons sélectionné les six kits émotionnels doTERRA, véritables quintessences conçues pour rayonner sur chacun de vos états d'âme.

Chaque mélange est réalisé et pondéré par des chimistes et scientifiques pour travailler de la meilleure façon sur la sphère émotionnelle.

Chaque flacon de 5 mL devient une invitation à explorer vos ressources intérieures et à installer un nouvel équilibre, goutte après goutte.

DoTERRA (don de la terre) est à la pointe de l'innovation, soumis à un cahier des charges très pointu et qui permet aux consommateurs une traçabilité complète de la plante récoltée à l'état sauvage. Au niveau vibratoire, olfactif et qualitatif, les huiles essentielles DoTERRA n'ont encore pas trouvé d'égal..

Céline et Fanny connaissent leurs huiles sur le bout des doigts, leur fournisseur et laboratoire DOTERRA leur permettent de partir sur le terrain pour récolter et distiller les plantes.

**Boîte aux outils : synergies clés**

Pour soutenir vos étapes de réparation intérieure et dynamiser votre pratique, voici **3 synergies réparatrices** et dynamisantes à intégrer à votre boîte à outils :

- **Forgive**™ : vous aide à lâcher-prise, à pardonner et à guérir les blessures émotionnelles liées à l'enfance. Si vous êtes en proie à des rancœurs ou à des sentiments de culpabilité, cette synergie vous apporte apaisement et libération.

**Huiles essentielles : Épinette, Bergamote, Baie de genévrier, Myrrhe, Arbre de vie, Thym, Citronnelle.**

- **Peace**™ : favorise la sérénité et réduit le stress afin de retrouver la paix intérieure. C'est l'alliée idéale pour les moments de tension ou d'anxiété.
-

**Huiles essentielles : Vétiver, Lavande vraie, Sauge sclarée, Encens.**

- **Console**™ : soutient les moments de deuil, de tristesse ou de chagrin en offrant un réconfort apaisant.

**Huiles essentielles : Encens, Patchouli, Ylang Ylang, Bois de santal, Rose.**

**Et les 3 dynamisantes :**

- **Motivate**™ : idéale pour stimuler la motivation et combattre la procrastination. Cette synergie booste votre dynamisme et vous aide à dépasser les obstacles personnels

.

**Huiles essentielles : Menthe poivrée, Clémentine, Coriandre, Basilic, Yuzu, Mélisse, Romarin, Absolu de gousse de vanille.**

- **Cheer**™ : une combinaison qui éveille la joie et améliore l'humeur. Favorise les pensées positives et éloigne la mélancolie.

**Huiles essentielles : Orange sauvage, Clou de girofle, Anis étoilé, Citron, Myrte, Muscade, Gousse de vanille, Gingembre, Cannelle.**

- **Passion**™ : éveille la créativité et l'enthousiasme. Ravive la passion, cette synergie vous aide à libérer votre potentiel et à nourrir vos aspirations

.

**Huiles essentielles : Graine de cardamome, Écorce de gingembre, Clou de girofle, Bois de santal, Fleur de jasmin, Gousse de vanille.**

**Boîte aux outils : synergies clés**

**Forgive – Lâcher-prise & guérison**
Encensée comme « l'huile du pardon », Forgive ouvre le chakra du Cœur pour dissiper la colère et la honte. Les phénols de myrrhe réconfortent l'amygdale, tandis que la bergamote (limonène) élève l'humeur. Idéal quand des blessures anciennes resurgissent ou après un conflit familial.

**Console – Bercement du cœur**
Synergie florale-résineuse qui panse les chagrins profonds : linalol (ylang-ylang) calme le système nerveux parasympathique, tandis que le santal guide vers l'acceptation. Elle accompagne les deuils, ruptures ou nostalgies intenses.

**Peace – Sérénité suprême**
Le vétiver (sesquiterpènes) ancre, la lavande rééquilibre le GABA, l'encens ouvre la couronne. Ensemble, ils installent une quiétude durable. À utiliser avant un examen, une prise de parole ou en cas d'attaque de panique.

**Motivate – Étincelle & clarté**
Les cétones de la menthe poivrée oxygènent le cortex préfrontal ; le romarin (1,8-cinéole) aiguise la mémoire de travail, tandis que les agrumes stimulent dopamine & noradrénaline. Parfait pour démarrer un projet ou contrer la procrastination.

**Cheer – Joie solaire**
Alliance d'agrumes lumineux et d'épices chaleureuses, CheER diffuse un parfum « gâteau d'orange » qui stimule la sérotonine. Le gingembre relance l'énergie vitale (Qi), la vanille rassure l'enfant intérieur. Idéal lors de périodes grisâtres.

**Passion – Flamme créative**
Cardamome et jasmin ouvrent le chakra Sacré ; la cannelle active la circulation sanguine. Cette synergie ravive l'enthousiasme, redonne du piment à la vie intime ou professionnelle, et aide à dépasser la routine.

# CHAPITRE 2

# Olfactothérapie et Chakras :

**2.1 Définition, genèse et pouvoir évocateur de l'olfactothérapie**

L'olfactothérapie est **une thérapie psycho-corporelle énergétique.** Elle repose sur **les odeurs** et leur pouvoir sur notre inconscient. Elle utilise l'odorat, l'un des cinq sens en lien direct avec l'inconscient et la mémoire, et les molécules aromatiques de certaines huiles essentielles pour faire remonter à la surface **des émotions responsables de blocages ou de mal-être**, et ainsi retrouver un mieux-être au quotidien.

Les molécules odorantes des huiles essentielles envoient un signal chimique. Ce signal est transformé en un influx nerveux directement envoyé au cerveau limbique, cerveau des émotions et des souvenirs, sans passer par le diencéphale, le cerveau mental.

L'inhalation de certaines huiles essentielles permettrait ainsi d'accéder directement à l'inconscient.

L'objectif étant de réveiller certains souvenirs à l'origine de souffrances psychiques et/ou physiques.

En 2004, une équipe de chercheurs américains a d'ailleurs révélé l'existence de récepteurs olfactifs neuronaux dans la muqueuse nasale. Cela à permis de comprendre comment ces cellules percevaient les odeurs et transmettaient l'information au cerveau. Cette découverte leur a valu le prix Nobel 2004 de Physiologie et de Médecine.

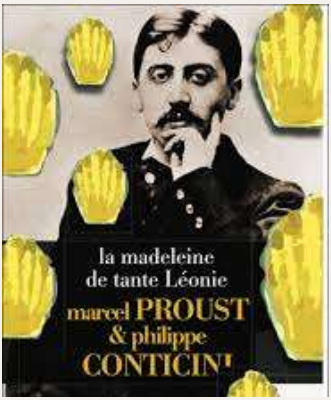
**2.2 La méthode Gilles Fournil**

En France en 1992, Gilles Fournil, thérapeute crée la méthode Olfactothérapie® comme une approche vibratoire et psycho-énergétique, distincte de l'aromathérapie symptomatique. Son approche repose sur l'idée que certaines odeurs, notamment celles des huiles essentielles, peuvent permettre d'accéder rapidement à des mémoires émotionnelles profondes et favoriser des prises de conscience ou des processus de libération émotionnelle.

Il a formé de nombreux praticiens en France et à l'international à travers un cursus complet d'olfactothérapie, et a également cofondé l'Olfactocoaching® avec Elisabeth Molina, une approche davantage orientée vers l'accompagnement professionnel.

Dans le monde de l'olfactothérapie francophone, il est généralement considéré comme le pionnier et la référence historique de cette discipline. Ayant suivi ses stages d'initiation et après vécu de nombreuses transformations, il nous semblait important de partager ses travaux pour que vous puissez en faire l'expérience.

Comme chez Proust, la madeleine parfumée peut rouvrir un « édifice immense du souvenir » et libérer des frémissements enfouis.
Cette méthode ne prescrit pas une posologie en fonction d'un symptôme : elle instaure un dialogue sensoriel où la fragrance active la mémoire collective et l'inconscient personnel pour dénouer croyances limitantes et blocages émotionnels profonds.



**2.3 Les 7 chakras**

Depuis des millénaires, les traditions orientales décrivent l'être humain comme traversé par des centres énergétiques appelés chakras.

Chacun d'eux est associé à des fonctions physiques, émotionnelles et spirituelles particulières. Lorsque l'énergie circule harmonieusement, nous nous sentons alignés, sereins et pleinement vivants. À l'inverse, un déséquilibre peut se manifester par des blocages émotionnels, des schémas répétitifs ou une sensation de mal-être.

L'olfactothérapie s'appuie sur le pouvoir des odeurs pour accéder directement au système limbique, la zone du cerveau impliquée dans les émotions, la mémoire et les comportements inconscients. En respirant une huile essentielle, nous ne travaillons pas uniquement sur le plan physique : nous pouvons également entrer en résonance avec certains aspects émotionnels et énergétiques de notre être.

Les synergies émotionnelles doTERRA peuvent ainsi être utilisées comme des supports de réflexion et de recentrage énergétique. Elles ne « soignent » pas un chakra à proprement parler, mais elles peuvent accompagner un travail de conscience en lien avec les émotions associées à chaque centre énergétique.

## CORRESPONDANCES POSSIBLES

**1er chakra – Racine (Sécurité, ancrage, confiance)**
🌿 Motivate®
Lorsque nous nous sentons bloqués, démotivés ou en manque d'élan, Motivate peut soutenir un travail sur l'ancrage, la volonté d'avancer et la confiance en sa capacité d'agir.

**2e chakra – Sacré (Créativité, plaisir, émotions)**
🌿 Passion®
Cette synergie accompagne la reconnexion au plaisir, à la créativité, au désir de vivre et à l'expression de sa sensibilité.

**3e chakra – Plexus solaire (Estime de soi, affirmation, pouvoir personnel)**
🌿 Cheer®
Souvent associée à la joie, à l'optimisme et à la confiance, elle aide à retrouver sa lumière intérieure lorsque le doute ou le découragement prennent trop de place.

**4e chakra – Cœur (Amour, pardon, compassion)**
🌿 Forgive®
Le chakra du cœur est intimement lié à la capacité de pardonner, de se libérer des blessures anciennes et d'ouvrir un espace de compassion envers soi-même et les autres.

**5e chakra – Gorge (Expression, communication authentique)**
🌿 Console®
Cette synergie peut accompagner l'expression des émotions retenues, notamment lors de périodes de tristesse, de deuil ou de chagrin qui peinent à être verbalisées.

**6e chakra – Troisième œil (Intuition, discernement, vision intérieure)**
🌿 Peace®
Elle favorise le calme mental, le recul et l'écoute intérieure, permettant souvent d'accéder plus facilement à son intuition.
7e chakra – Couronne (Connexion, spiritualité, conscience supérieure)
🌿 ou Forgive®
Selon le travail recherché, ces synergies peuvent soutenir une démarche de lâcher-prise, d'acceptation et de connexion à quelque chose de plus vaste que soi.
Une approche symbolique et personnelle

**CES CORRESPONDANCES NE SONT PAS DES VÉRITÉS ABSOLUES. CHAQUE PERSONNE RÉAGIT DIFFÉREMMENT AUX ODEURS EN FONCTION DE SON HISTOIRE, DE SES EXPÉRIENCES ET DE SES MÉMOIRES ÉMOTIONNELLES. EN OLFACTOTHÉRAPIE, C'EST SOUVENT LA RÉACTION SPONTANÉE À UNE HUILE ESSENTIELLE QUI APPORTE LES INFORMATIONS LES PLUS PRÉCIEUSES.**

**L'INVITATION EST DONC SIMPLE : SENTIR, ACCUEILLIR LES ÉMOTIONS QUI ÉMERGENT, OBSERVER LES SENSATIONS DANS LE CORPS ET LAISSER L'ODEUR GUIDER LE CHEMIN VERS UNE MEILLEURE COMPRÉHENSION DE SOI. C'EST DANS CETTE RENCONTRE ENTRE L'OLFACTION, L'ÉMOTION ET L'ÉNERGIE QUE RÉSIDE TOUTE LA RICHESSE DU VOYAGE OLFACTIF.**

**2.4 La dimension vibratoire des huiles essentielles**

Au-delà de leur composition biochimique et de leur impact émotionnel par l'olfaction, de nombreuses traditions énergétiques considèrent que les huiles essentielles possèdent également une signature vibratoire subtile.

Cette approche, largement utilisée en énergétique et en olfactothérapie, repose sur l'idée que toute matière émet une fréquence et que certaines huiles peuvent entrer en résonance avec nos centres énergétiques.

Dans cette optique, il est possible d'utiliser les synergies émotionnelles de manière plus intuitive en déposant une goutte dans la paume de la main puis en plaçant délicatement la main gauche (traditionnellement associée à la réception) au niveau du chakra concerné pendant quelques minutes.

L'intention n'est pas de forcer un changement, mais simplement d'ouvrir un espace d'écoute, de présence et d'accueil.

Par exemple, Forgive® pourra être appliquée au niveau du cœur lors d'un travail sur le pardon, Passion® au niveau du chakra sacré pour stimuler la créativité et l'élan de vie, ou encore Peace® au niveau du troisième œil ou du sommet du crâne pour favoriser le calme intérieur et la connexion à soi.

Cette pratique peut être accompagnée d'une respiration lente et consciente, d'une méditation ou simplement d'un temps de silence. Certaines personnes ressentent alors de la chaleur, des picotements, une détente profonde ou une émotion qui remonte à la conscience. D'autres ne ressentent rien de particulier, ce qui est tout aussi juste.

L'essentiel est de rester dans une démarche d'observation bienveillante : l'huile essentielle devient alors un véritable support de connexion entre le corps, les émotions et les centres énergétiques, invitant chacun à retrouver davantage d'équilibre et d'harmonie intérieure.

**Conseil pratique : prenez quelques respirations profondes avant l'application, formulez une intention simple (par ex : « Je m'ouvre au pardon » ou « Je retrouve ma confiance »), puis laissez agir la synergie pendant 5 à 10 minutes en restant à l'écoute de vos ressentis physiques, émotionnels et énergétique**

**2.5 Intégration en séance**

Dans l'approche développée par Gilles Fournil, le travail se fait avant tout par l'olfaction. C'est l'odeur qui sert de porte d'entrée vers les émotions, les mémoires inconscientes et les prises de conscience. Le travail sur les chakras est plutôt une approche complémentaire, inspirée de l'énergétique.

Si tu souhaites intégrer les chakras dans un voyage olfactif, tu peux proposer le protocole suivant :

1. La personne s'installe confortablement et prend quelques respirations profondes.
2. Elle sent l'huile essentielle ou la synergie choisie plusieurs fois de manière consciente.
3. Pendant qu'elle continue à sentir le flacon (ou après l'avoir senti), elle place délicatement une main sur la zone du chakra concerné.
4. Elle observe les sensations physiques, émotions, souvenirs, images ou pensées qui émergent.
5. Elle reste quelques minutes dans cette écoute intérieure sans chercher à analyser immédiatement.

Par exemple :

- Forgive® : main sur le centre de la poitrine (chakra du cœur).
- Passion® : main sous le nombril (chakra sacré).
- Motivate® ou Cheer® : main sur le plexus solaire.
- Console® : main sur la gorge.
- Peace® : main entre les sourcils ou sur le sommet du crâne.

Certaines personnes préfèrent tenir le flacon près du nez tout en gardant une main sur le chakra. D'autres sentent d'abord l'huile puis posent les deux mains sur la zone énergétique. Il n'existe pas une seule façon de faire : l'important est que l'olfaction reste au centre du processus, car c'est elle qui active les circuits émotionnels et mémoriels.

Validation empirique : enfin, en reproduisant ces protocoles en séance, nous avons observé que les personnes retrouvaient effectivement le sentiment attendu (plus de confiance, d'ancrage, d'amour,...), ce qui confirme que le mariage « huile–archétype » fonctionne réellement.

# CHAPITRE 3

# La roue d'aromathérapie émotionnelle

**3.1 La roue d'aromathérapie émotionnelle**

Elle est le cœur sensoriel de l'Olfactothérapie. Elle offre un langage visuel et olfactif pour identifier, nommer et transformer vos émotions avant de choisir l'huile essentielle la plus adaptée.

## 3.2 Les 6 familles olfactives & leurs émotions

| Famille | Émotions ciblées → Transformation | Synergies doTERRA | Ingrédients clés |
|---|---|---|---|
| **Agrumes** | Découragement, morosité, tristesse → Joie, optimisme | Cheer™ | Mandarine, Clémentine, Pamplemousse, Citron, Bergamote |
| **Épicés** | Lassitude, indifférence, apathie → Chaleur, dynamisme | Passion™ | Cannelle, Gingembre, Bois de santal, Ylang Ylang |
| **Herbacées** | Insatisfaction, colère, frustration → Renouveau, apaisement | Peace™ | Mandarine, Lavande vraie, Camomille romaine, Ylang Ylang, Marjolaine |
| **Boisés** | Tristesse profonde, honte → Ancrage, stabilité | Forgive™ | Menthe verte, Bergamote, Genévrier, Patchouli, Géranium, Marjolaine, Mélisse |
| **Floraux** | Inquiétude, peur, blessure → Calme, douceur | Console™ | Bergamote, Aubépine, Ylang Ylang, Géranium |
| **Menthes** | Anxiété, manque de confiance → Clarté, élan | Motivate™ | Menthe poivrée, Coriandre, Basilic, Romarin, Genévrier, Estragon |

### 3.3 Applications concrètes

**Cas 1 – Alexandrine (surcharge émotionnelle) :**
Émotion : tristesse profonde → segment Boisés
Protocole : inhalation de Console (2 gouttes) 3×/jour pour favoriser l'ancrage.

**Cas 2 – Lucas (stress de performance) :**
Émotion : anxiété → segment Menthes
Protocole : diffusion de Motivate 5 min avant un rendez-vous important.

### 3.4 Atelier pratique en groupe

**Test olfactif** : inhalation d'une goutte de l'huile associée au segment.
Verbalisation : chacun partage son ressenti immédiat et les changements perçus.

### 3.5 Séance individuelle en tant que praticien

- Écoute active : questionnements sur l'intensité et l'impact émotionnel.
- Positionnement sur la roue : diagnostic sensoriel du segment dominant.
- Choix et essai : inhalation d'une huile simple, observation des sensations (10 min).
- Feedback : ajustement du protocole (nombre d'inhalations, dilution, complément par une synergie si besoin).

# CHAPITRE 4

# Cohérence cardiaque et méditation

**4.1 Cohérence cardiaque : bienfaits et synergie essentielle**

**Objectif :**

synchroniser respiration, rythme cardiaque et olfaction pour induire un état de calme profond et préparer toute séance olfactive.

**Pratique recommandée :**

Fréquence : au moins 1 fois par jour (idéalement 3 × 5 minutes).
Application via QR CODE : testez l'application Cohérence Cardiaque de KEA Music accompagnée d'une playlist musicale dédiée, pour un guidage structuré et immersif.

**Protocole :**

- Asseyez-vous confortablement, dos droit, épaules relâchées.
- Inspirez 5 secondes — ressentez l'énergie fuser.
- Expirez 5 secondes — relâchez tensions et pensées parasites.
- Répétez 6 cycles pour atteindre rapidement un état de cohérence optimale.

**Bienfaits prouvés :**

- Activation du système nerveux parasympathique, favorisant détente et régulation émotionnelle.
- Diminution de la fréquence cardiaque et baisse de la tension artérielle.
- Amélioration de la variabilité cardiaque, marqueur de résilience au stress.
- Renforcement de la concentration, de la clarté mentale et de l'ancrage.

**4.2 Méditation olfactive guidée**

Objectif : approfondir l'état de calme induit par la cohérence cardiaque via la puissance évocatrice des huiles.

**Étapes :**

- Phase de cohérence (cf. 4.1).
- Préparation olfactive :
- Placez 1 goutte de Peace™ ou la synergie qui vous appelle sur un mouchoir.
- Approchez-le du nez, sans toucher la peau.

Inhalations lentes (3 minutes)

- Respirez en conscience, laissez fluctuer l'arôme.
- Focalisez l'attention sur la vibration olfactive et les sensations corporelles.

**Ancrage sensoriel :**

- Orientez votre attention vers le cœur ou le plexus solaire.
- Visualisez une lumière douce diffusant l'équilibre dans tout le corps.
- Sophronisation : combinez cette méditation à des visualisations guidées (QR code offert dans le chapitre suivant) pour renforcer la connexion corps–esprit.

**4.3 Conseils pratiques**

- Matériel : aucun équipement spécifique, juste un chronomètre et votre flacon.
- Moment idéal : matin au réveil, pause déjeuner ou avant le coucher.
- Synergie du jour ou la Variante : L'Ylang-Ylang (Cananga odorata) agit en parfait allié ionique : ses molécules calmantes potentialisent l'effet relaxant de la cohérence cardiaque.

Poursuivez avec le Chapitre 5, où nous détaillerons les rituels d'ancrage olfactif et le journal de bord sensoriel pour consolider votre pratique.

# CHAPITRE 5

**5.1 Calendriers hebdomadaires**

Un calendrier illustré vous guide pas à pas pendant les 21 jours :

- **Page par semaine** : cases du lundi au dimanche indiquant l'huile du jour, le rituel (inhalation, méditation, journal) et un espace personnel en annexe de recueil pour noter l'intensité émotionnelle.
- **votre méditation** à scanner via le QR code de la semaine
- **Aide-mémoire** : rappel du protocole quotidien et des précautions d'usage.
- **Accompagnement collectif** : deux réunions en live Zoom et des capsules informatives.

**Votre méditation de la semaine ( samedi)**

# CALENDRIER DU VOYAGE OLFACTIF

## 1ère semaine

| CATÉGORIES | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE BONUS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| HUILES ESSENTIELLES | Forgive® Renewing Blend | Peace® Restoring Blend | Console® Comforting Blend | Cheer® Uplifting Blend | Forgive® Renewing Blend | Peace® + Console® Restoring Blend + Comforting Blend | BONUS |
| CHAKRAS | cœur | gorge | coronal | plexus solaire | cœur | gorge et coronal | Choisis à l'intuition |
| AFFIRMATIONS | JE ME ET PARDONNE<br>JE LÂCHE-PRISE | JE SUIS SEREINE<br>JE ME SENS CALME | JE ME SENS SOUTENUE<br>JE PRENDS SOIN DE MOI | JE SUIS EN JOIE<br>J'ACTIVE MON ÉNERGIE | JE ME ET PARDONNE<br>JE LÂCHE-PRISE | JE SUIS EN PAIX<br>JE M'AIME | GRATITUDE |
| MANTRAS | CHANTEZ LE SON<br>" OM " | CHANTEZ LE MANTRA<br>" SAT NAM " | CHANTEZ LE MANTRA<br>" SO HAM " | CHANTEZ LE MANTRA<br>" Om mani padme hum " | CHANTEZ LE SON<br>" OM " | PRONONCEZ LE MANTRA<br>" NAMASTÉ " | CHANTEZ LE SON<br>" A " |
| RITUELS | Permet de se libérer des rancœurs, du ressentiment et de la culpabilité. Elle invite à tourner la page et à alléger le cœur. | Apaise les tensions, calme le mental et favorise un sentiment de sécurité intérieure. | Aide à traverser les moments de tristesse, les deuils et les peines du cœur en apportant une sensation de douceur et de réconfort. | Favorise un état d'esprit positif, stimule la bonne humeur et aide à retrouver de l'enthousiasme dans le quotidien. | Permet de se libérer des rancœurs, du ressentiment et de la culpabilité. Elle invite à tourner la page et à alléger le cœur. | Ces deux huiles associées activent la sérénité et le réconfort<br>J'écoute la méditation du cœur | Selon l'huile que vous aurez choisi, reprenez un rituel qui vous a plu cette semaine<br>+<br>Ecrivez sur votre cahier vos gratitudes |
| COMPOSITION | Épinette, bergamote, baie de genévrier, myrrhe, arbre de vie, thym, citronnelle. | Vétiver, lavande, sauge sclarée, et encens. | Encens, patchouli, ylang-ylang, bois de santal et rose | Orange sauvage, clou de girofle, anis étoilé, citron, myrte, muscade, gousse de vanille, gingembre, cannelle | Épinette, bergamote, baie de genévrier, myrrhe, arbre de vie, thym, citronnelle. | se référer à Mardi et Mercredi | en fonction de l'huile que vous aurez choisi |

### MON JOURNAL DE VOYAGE ♡

Prenez quelques minutes chaque jour pour noter vos ressentis, vos émotions, vos prises de conscience et les messages que vous recevez.

### CONSEIL DU JOUR

Respirez profondément l'huile, posez votre main sur le chakra correspondant et laissez l'odeur vous guider en douceur.

# CALENDRIER DU VOYAGE OLFACTIF

*2ème semaine*

| CATÉGORIES | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE BONUS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| HUILES ESSENTIELLES | Motivate® Encouraging Blend | Cheer® Uplifting Blend | Passion® Inspiring Blend | Peace® Restoring Blend | Motivate® Encouraging Blend | Peace® + Console® Restoring Blend + Comforting Blend | BONUS |
| CHAKRAS | sacré | plexus solaire | racine | gorge | sacré | coronal et plexus solaire | Choisis à l'intuition |
| AFFIRMATIONS | JE SUIS MOTIVÉE JE SUIS PERSÉVÉRANTE | JE SUIS EN JOIE J'ACTIVE MON ÉNERGIE | JE SUIS INSPIRÉE J'ACTIVE MA CRÉATIVITÉ | JE SUIS SEREINE JE ME SENS CALME | JE SUIS COURAGEUSE | JE PRENDS SOIN DE MOI, JE SOURIS À LA VIE | GRATITUDE |
| MANTRAS | CHANTEZ LE MANTRA " SHANTI, SHANTI " | CHANTEZ LE MANTRA " OM MANI PADME HUM " | CHANTEZ LE MANTRA " ONG NAMO " | CHANTEZ LE MANTRA " SAT NAM " | CHANTEZ LE MANTRA " SHANTI, SHANTI " | PRONONCEZ LE MANTRA " NAMASTÉ " | CHANTEZ LE SON " A " |
| RITUELS | Redonne confiance, booste l'énergie et favorise un passage à l'action fluide et aligné. | Favorise un état d'esprit positif, stimule la bonne humeur et aide à retrouver de l'enthousiasme dans le quotidien. | Encourage l'expression de soi, la créativité et la connexion à ses désirs profonds. | Apaise les tensions, calme le mental et favorise un sentiment de sécurité intérieure. | Apporte l'élan nécessaire pour surmonter les doutes et aller de l'avant avec force et confiance. | Ces deux huiles associées activent le réconfort et la joie de vivre. J'écoute ou je chante le Mantra : OM MANI PADME HUM | Selon l'huile que vous aurez choisi, reprenez un rituel qui vous a plu cette semaine + Écrivez sur votre cahier vos gratitudes |
| COMPOSITION | Menthe poivrée, Clémentine, Coriandre, Basilic, Yuzu, Mélisse, Romarin, Absolu de gousse de vanille. | Orange sauvage, clou de girofle, anis étoilé, citron, myrte, muscade, gousse de vanille, gingembre, cannelle | graine de cardamome, écorce de gingembre, clou de girofle, bois de santal, fleur de jasmin, gousse de vanille. | Vétiver, lavande, sauge sclarée, et encens. | Menthe poivrée, Clémentine, Coriandre, Basilic, Yuzu, Mélisse, Romarin, Absolu de gousse de vanille. | se référer à Mercredi de la 1ère semaine et à ce Mardi | en fonction de l'huile que vous aurez choisi |

**MON JOURNAL DE VOYAGE**
Prenez quelques minutes chaque jour pour noter vos ressentis, vos émotions, vos prises de conscience et les messages que vous recevez.

**CONSEIL DU JOUR**
Respirez profondément l'huile, posez votre main sur le chakra correspondant et laissez l'odeur vous guider en douceur.

**Votre mantra de la semaine (samedi)**

# CALENDRIER DU VOYAGE OLFACTIF

## 2ème semaine

| CATÉGORIES | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE BONUS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| HUILES ESSENTIELLES | Motivate® Encouraging Blend | Cheer® Uplifting Blend | Passion® Inspiring Blend | Peace® Restoring Blend | Motivate® Encouraging Blend | Peace® + Console® Restoring Blend + Comforting Blend | BONUS |
| CHAKRAS | sacré | plexus solaire | racine | gorge | sacré | coronal et plexus solaire | Choisis à l'intuition |
| AFFIRMATIONS | JE SUIS MOTIVÉE<br>JE SUIS PERSÉVÉRANTE | JE SUIS EN JOIE<br>J'ACTIVE MON ÉNERGIE | JE SUIS INSPIRÉE<br>J'ACTIVE MA CRÉATIVITÉ | JE SUIS SEREINE<br>JE ME SENS CALME | JE SUIS COURAGEUSE | JE PRENDS SOIN DE MOI, JE SOURIS À LA VIE | GRATITUDE |
| MANTRAS | CHANTEZ LE MANTRA<br>" SHANTI, SHANTI " | CHANTEZ LE MANTRA<br>" OM MANI PADME HUM " | CHANTEZ LE MANTRA<br>" ONG NAMO " | CHANTEZ LE MANTRA<br>" SAT NAM " | CHANTEZ LE MANTRA<br>" SHANTI, SHANTI " | PRONONCEZ LE MANTRA<br>" NAMASTÉ " | CHANTEZ LE SON<br>" A " |
| RITUELS | Redonne confiance, booste l'énergie et favorise un passage à l'action fluide et aligné. | Favorise un état d'esprit positif, stimule la bonne humeur et aide à retrouver de l'enthousiasme dans le quotidien. | Encourage l'expression de soi, la créativité et la connexion à ses désirs profonds. | Apaise les tensions, calme le mental et favorise un sentiment de sécurité intérieure. | Apporte l'élan nécessaire pour surmonter les doutes et aller de l'avant avec force et confiance. | Ces deux huiles associées activent le réconfort et la joie de vivre<br>J'écoute ou je chante le Mantra :<br>OM MANI PADME HUM | Selon l'huile que vous aurez choisi, reprenez un rituel qui vous a plu cette semaine<br>+<br>Ecrivez sur votre cahier vos gratitudes |
| COMPOSITION | Menthe poivrée, Clémentine, Coriandre, Basilic, Yuzu, Mélisse, Romarin, Absolu de gousse de vanille. | Orange sauvage, clou de girofle, anis étoilé, citron, myrte, muscade, gousse de vanille, gingembre, cannelle | graine de cardamome, écorce de gingembre, clou de girofle, bois de santal, fleur de jasmin, gousse de vanille. | Vétiver, lavande, sauge sclarée, et encens. | Menthe poivrée, Clémentine, Coriandre, Basilic, Yuzu, Mélisse, Romarin, Absolu de gousse de vanille. | se référer à Mercredi de la 1ère semaine et à ce Mardi | en fonction de l'huile que vous aurez choisi |

### MON JOURNAL DE VOYAGE ♡

Prenez quelques minutes chaque jour pour noter vos ressentis, vos émotions, vos prises de conscience et les messages que vous recevez.

### CONSEIL DU JOUR

Respirez profondément l'huile, posez votre main sur le chakra correspondant et laissez l'odeur vous guider en douceur.

**Votre cohérence cardiaque de la Terre (samedi)**

# CALENDRIER DU VOYAGE OLFACTIF

## 3ème semaine

| CATÉGORIES | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE BONUS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| HUILES ESSENTIELLES | Passion® Inspiring Blend | Peace® Restoring Blend | Forgive® Renewing Blend | Cheer® Uplifting Blend | Console® Comforting Blend | Motivate® + Passion® Encouraging Blend + Inspiring Blend | BONUS |
| CHAKRAS | racine | gorge | coeur | plexus solaire | coronal | sacré et racine | Choisis à l'intuition |
| AFFIRMATIONS | JE SUIS ALIGNÉE JE M'AFFIRME | JE SUIS ALIGNÉE JE CLARIFIE | JE ME TRANSFORME JE ME LIBÈRE | JE RAYONNE JE PARTAGE | JE SUIS BIENVEILLANTE ENVERS MOI-MÊME | JE SUIS DANS L'ÉLAN JE M'AFFIRME | GRATITUDE |
| MANTRAS | CHANTEZ LE MANTRA " ONG NAMO " | CHANTEZ LE MANTRA " SAT NAM " | CHANTEZ LE SON " OM " | CHANTEZ LE MANTRA " Om mani padme hum " | CHANTEZ LE MANTRA " SO HAM " | PRONONCEZ LE MANTRA " NAMASTÉ " | CHANTEZ LE SON " A " |
| RITUELS | Encourage à oser être pleinement soi, à sans crainte du regard des autres, et à exprimer son potentiel avec intensité | Favorise un esprit clair, un ancrage solide et une stabilité émotionnelle. | Invite à tourner définitivement la page et à voir les expériences passées comme des opportunités d'évolution. | Aide à exprimer pleinement sa lumière et à propager des vibrations positives autour de soi. | Permet d'accueillir avec amour et compassion les parts de soi qui ont encore besoin de douceur et de soin. | Ces deux huiles associées activent le réconfort et la joie de vivre<br>Je pratique un exercice de cohérence cardiaque | Selon l'huile que vous aurez choisi, reprenez un rituel qui vous a plu cette semaine<br>+<br>Ecrivez sur votre cahier vos gratitudes |
| COMPOSITION | graine de cardamome, écorce de gingembre, clou de girofle, bois de santal, fleur de jasmin, gousse de vanille. | Vétiver, lavande, sauge sclarée, et encens. | Épinette, bergamote, baie de genévrier, myrrhe, arbre de vie, thym, citronnelle. | Orange sauvage, clou de girofle, anis étoilé, citron, myrte, muscade, gousse de vanille, gingembre, cannelle | Encens, patchouli, ylang-ylang, bois de santal et rose | se référer au Vendredi de la 2ème semaine et à ce Lundi | en fonction de l'huile que vous aurez choisi |

### MON JOURNAL DE VOYAGE

Prenez quelques minutes chaque jour pour noter vos ressentis, vos émotions, vos prises de conscience et les messages que vous recevez.

### CONSEIL DU JOUR

Respirez profondément l'huile, posez votre main sur le chakra correspondant et laissez l'odeur vous guider en douceur.

**5.2 Modes d'utilisation & Posologie**

Pour maximiser l'efficacité des huiles essentielles dans votre pratique émotionnelle, voici les modes d'utilisation recommandés :

- Diffusion : préférez un diffuseur à froid ultrasonique.
- Inhalation directe : 1 goutte pure dans la paume, frottez, puis inspirez profondément plusieurs fois.
- Fréquence : jusqu'à 5 inhalations consécutives, 3–4 fois/jour en cas de stress ponctuel.
- Rituel combiné : associez diffusion et inhalation pour un protocole sensoriel complet.

**Précautions d'emploi**

Dosage olfactif standard : 1–2 gouttes sur support (touche, inhalateur), sur les points réflexes et en diffusion

.

**5.3 Points réflexes clés**

Pour renforcer l'efficacité de vos inhalations et votre ancrage sensoriel, appliquez les huiles essentielles sur des zones réflexes :

**1. Poignets :** zones de grande vascularisation, favorisent une diffusion rapide.
2**. Cou** (zone de parfum) : portez l'huile comme un parfum, pour une diffusion subtile et élégante.
**3. Point du thymus (sternum) :** stimule le système immunitaire et la force vitale.
**4. Plexus solaire :** centre énergétique majeur pour l'équilibre émotionnel.
**5. Plante des pieds :** large surface de contact pour une absorption douce et profonde.

# CHAPITRE 6

## Approfondir votre pratique

L'olfactothérapie, telle qu'initiée en France par Gilles Fournil, met en lumière l'impact direct des huiles essentielles pures et simples sur la sphère émotionnelle.

Là où les synergies offrent une approche globale, les huiles unitaires révèlent la personnalité vibratoire de chaque plante, comme un langage subtil adressé à votre inconscient.

Voici quelques huiles incontournables, utilisées dans cette approche :

- Lavande vraie (Lavandula angustifolia)

Douce et réconfortante, elle invite au lâcher-prise, apaise les tensions intérieures et favorise un sentiment de sécurité affective.

Menthe poivrée (Mentha piperita)
Vive et tonifiante, elle clarifie l'esprit, stimule la concentration et aide à dépasser la confusion mentale ou les blocages émotionnels.

- Eucalyptus radié (Eucalyptus radiata)

Fluide et respirant, il dégage les espaces intérieurs, invite à une meilleure circulation énergétique et soutient le besoin d'ouverture.

- Orange douce (Citrus sinensis)

Chaleureuse et joyeuse, elle ramène à l'instant présent, favorise la bonne humeur et redonne une légèreté enfantine.

- Rose de Damas (Rosa damascena)

Fine et délicate, elle ouvre le cœur, accompagne les blessures affectives et invite à plus de douceur envers soi-même.

- Encens (Boswellia carterii)

Profond et spirituel, il favorise l'ancrage tout en reliant à une dimension plus vaste, soutenant la méditation et l'apaisement intérieur.

- Ylang-Ylang (Cananga odorata)

Sensuelle et enveloppante, elle libère les tensions émotionnelles, favorise la détente et réconcilie avec le plaisir de sentir et de vivre.

**Ces huiles peuvent être utilisées de manière simple : il suffit de respirer doucement au flacon, ou de déposer une goutte sur un mouchoir pour entrer en contact direct avec leurs messages subtils. L'essentiel n'est pas de "faire" mais de laisser venir : l'odeur agit d'elle-même, en lien direct avec votre système limbique et vos émotions.**

# CONCLUSION

## La rencontre avec l'âme des plantes

Nous espérons que vous avez rencontré l'âme des plantes.

Au terme de ce Voyage Olfactif, vous avez :
Exploré l'olfactothérapie et ses fondements neuroscientifiques et énergétiques.
Découvert les archétypes associés aux 7 chakras et développé votre sensibilité aux messages subtils des huiles.
Mis en pratique la roue émotionnelle, les rituels olfactifs et la cohérence cardiaque pour transformer vos états intérieurs.
Intégré des outils complémentaires (calendriers, carnet de bord, points réflexes) pour structurer votre expérience.
Votre progression est unique : notez les évolutions subtiles de votre état d'esprit, la clarté grandissante et la légèreté retrouvée. Cette aventure n'est que le début d'une relation intime avec vos sens et votre inconscient.
Et maintenant ?

Continuez à expérimenter : revisitez la roue, découvrez de nouvelles huiles et ajustez vos rituels selon vos besoins.
Participez aux ateliers et sessions de partage pour nourrir votre pratique et échanger vos expériences.
Avancez vers l'olfactothérapie approfondie décrite au Chapitre 6, si vous souhaitez enrichir votre parcours avec des huiles pures et un accompagnement sur-mesure.
Que votre nez devienne votre guide et que chaque souffle vous conduise vers plus d'équilibre, de créativité et de sérénité. Merci d'avoir entrepris ce périple intérieur : que votre chemin olfactif continue à fleurir au gré de vos découvertes.

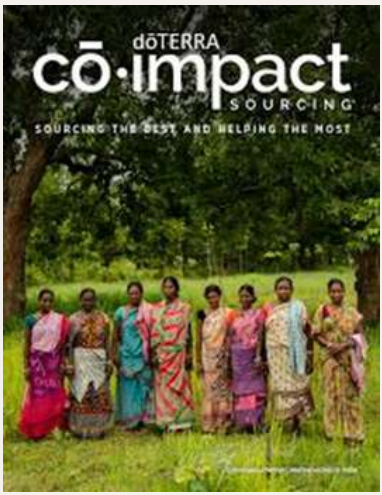
# ANNEXE 1

## Notre fournisseur exclusif

Pourquoi doTERRA ?

Le Voyage Olfactif s'appuie sur l'expertise du laboratoire doTERRA :

- **Pureté & qualité** : huiles essentielles CPTG™ 100 % pures, sans additif synthétique. Tous les chromatogrammes accessibles sur le site Sourcetoyou.com/fr ainsi que la tracabilité complète des plantes aromatiques.
- **Traçabilité & éthique** : Co-Impact Sourcing, rémunération équitable des producteurs et soutien aux communautés locales.
- **Transparence scientifique** : tests chromatographiques accessibles sur SourceToYou.com.
- **Engagement durable** : initiative Healing Hands™ pour l'accès à l'eau potable, à l'éducation et à la santé.



# ANNEXE 2

# Approfondissez vos connaissances en devenante client(e) privilégié(e)

Prolongez votre Voyage Olfactif en découvrant le Programme de **Fidélité LRP :**

- Recevez chaque mois une ou plusieurs nouvelles huiles essentielles pures, choisies pour leurs propriétés émotionnelles et énergétiques, **accompagnées d'un mini-guide d'utilisation.**
- Remises exclusives sur vos huiles essentielles et **bénéficiez de produits gratuits et cadeaux bonus** (échantillons, synergies format voyage) et d'invitations à des ateliers thématiques.
- **Livraison mensuelle flexible pour enrichir votre collection selon vos besoins et remboursement chaque mois de vos frais de port.**
- **Accompagnement personnalisé :** Céline et Fanny vous suivent tout au long de votre aventure olfactive avec des conseils individuels et des invitations, en présentiel ou en webinaire, pour approfondir votre pratique et découvrir de nouvelles applications.
- Prêt·e à prolonger votre voyage olfactif ? Rendez-vous en individuel avec Céline et Fanny pour découvrir ce programme complet et vous engager sur la voie d'une exploration sensorielle sans limite.
- Pour en savoir plus, regardez la vidéo explicative du Programme LRP ici : https://youtu.be/QgOVdx6OOME?si=k6CRycneA4O3GDJ8

# ANNEXE 3

## Ou... en devenant Conseiller(e) en huiles essentielles à nos côtés

Invitation à rejoindre Le Temple des Essences

Vous avez apprécié ce Voyage et souhaitez prolonger l'expérience ?

Devenez conseiller·ère bien-être en huiles essentielles à nos côtés :

Le Temple des Essences : un collectif d'entrepreneurs du bien-être
Un réseau de praticiens en santé intégrative ayant incorporé l'aromathérapie à leur activité .
Un espace de formation, d'accompagnement et de partage.
Un suivi individuel et personnalisé pour créer un revenu pérenne dans le bien-être.

Pourquoi rejoindre Le Temple des Essences ?

- Un accompagnement structuré et clé en main.
- Une communauté bienveillante et un réseau solide.
- Un accès privilégié aux meilleures formations et ressources.

**Nous serions ravis de vous accueillir dans notre collectif pour partager passion, expertise et croissance mutuelle.**

***Pour vous inscrire et découvrir l'opportunité dans son intégralité clique sur le lien ci-dessous : https://letempledesessences.com/ambassadeur/***

LE_TEMPLE_DES_ESSENCES

# ANNEXE 4

## Immersion sur le terrain : missions et impact humanitaire

Au-delà du rôle de conseiller·ère, rejoignez des expéditions de récolte pour découvrir l'origine sauvage des huiles essentielles :

- Récolte à l'état naturel : partez aux quatre coins du monde, des forêts d'Indonésie aux montagnes du Maroc, pour cueillir les plantes sur leur terroir.
- Visites de distillerie : assistez aux étapes de distillation et de mise en bouteille.
- Projets solidaires : participez à des programmes humanitaires (ouverture d'écoles, construction d'hôpitaux) et soutenez les communautés locales via l'initiative Co-Impact Sourcing.
- Une mission de vie : en incarnant ces expériences, vous devenez l'ambassadrice d'un engagement global, alliant passion olfactive et action sociale.
- Formation immersive sur le terrain : au cours de ces expéditions, vous bénéficierez d'une vraie formation de terrain pour découvrir l'envers du décor – des champs de cueillette jusqu'à la mise en bouteille. Vous apprendrez chaque étape de la filière, renforçant ainsi votre expertise.
- Impact durable : chaque goutte d'huile essentielle récoltée contribue à un projet humanitaire et écologique. En rejoignant nos missions, vous agissez pour un monde meilleur, une goutte à la fois.

# ANNEXE 5

## La symphonie alchimique des plantes au coeur du son et de l'olfaction

Pour celles et ceux qui souhaitent plonger encore plus profondément dans la relation aux plantes, il existe une expérience vibratoire unique : la Symphonie alchimique des plantes, créée par Jean-René Lourtet

Cet ouvrage associe l'olfaction des huiles essentielles à la vibration musicale des plantes, enregistrée grâce à la bioélectronique et accessible via des QR codes.

Résultat : une immersion sensorielle complète, où l'odeur et le son se rejoignent pour toucher directement vos émotions et amplifier vos ressentis.

La Symphonie vous invite à redécouvrir vos huiles essentielles sous un angle inédit, à enrichir vos moments d'introspection et à explorer une dimension vibratoire de l'olfactothérapie.

Céline et Fanny pourront vous guider pas à pas dans cette découverte et son intégration à votre pratique.

# La symphonie alchimique des plantes

L'olfactothérapie ouvre la porte aux émotions par l'intermédiaire des molécules odorantes. Mais certaines pratiques permettent d'aller encore plus loin, en rencontrant la vibration subtile des plantes elles-mêmes.

C'est dans cette perspective que Jean-René Lourtet a créé la Symphonie alchimique des plantes, un ouvrage unique en son genre.

**Qu'est-ce que la Symphonie alchimique des plantes ?**

Ce livre propose une immersion sensorielle :

- Chaque plante présentée est associée à un QR code.
- En le scannant, vous accédez à la musique vivante de la plante, enregistrée grâce à la bioélectronique.
- En associant l'écoute de cette vibration à l'olfaction de son huile essentielle, vous vivez une expérience complète et profonde : l'odeur et le son s'unissent pour toucher directement votre système limbique et vos émotions.

**Pourquoi l'intégrer à votre pratique ?**

- Pour approfondir votre relation aux plantes au-delà de l'olfaction seule.
- Pour amplifier vos ressentis émotionnels et vibratoires.
- Pour enrichir vos moments d'introspection, vos méditations ou vos ateliers collectifs.

# La symphonie alchimique des plantes

**Pour les clientes et conseillères doTERRA**

- En tant que cliente, la Symphonie vous permet de redécouvrir vos huiles essentielles sous un nouvel angle sensoriel.
- **En tant que conseillère, elle devient un outil pédagogique et inspirant pour vos ateliers, vos partages ou vos accompagnements.**

**Comment accéder à cette expérience ?**

- Vous pouvez obtenir le livre directement auprès de votre conseillère bien-être (Céline ou Fanny), qui vous guidera dans son utilisation et son intégration à votre pratique d'olfactothérapie.
- La Symphonie alchimique des plantes est une invitation à écouter, ressentir et vibrer avec les plantes, pour prolonger votre voyage sensoriel au-delà du parfum.

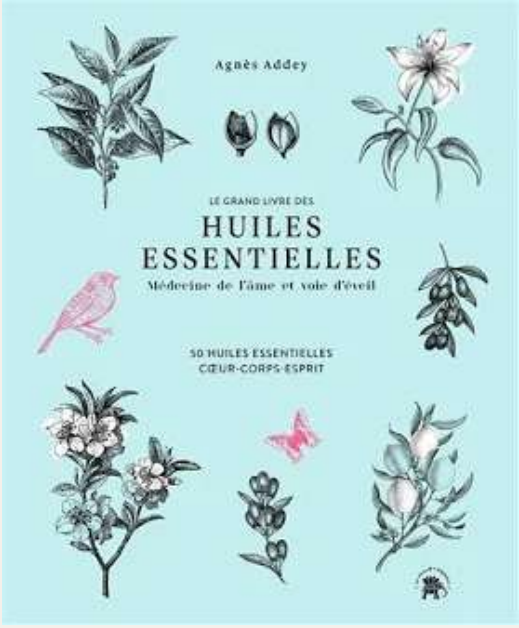
# ANNEXE 6

## Sources et bibliographie

Pour approfondir votre exploration de l'olfactothérapie et de l'aromathérapie émotionnelle, voici quelques ouvrages de référence :

- Huiles essentielles, médecine de l'âme et voie d'éveil – Agnès Addey
- Le guide de l'olfactothérapie – chez Albin Michel
- L'olfactothérapie, sentir pour mieux se sentir – Alain Faniel
- Les émotions essentielles : Les kits doTERRA Emotion – Xenergies

Ces lectures complémentaires vous permettront d'élargir votre compréhension théorique et de découvrir de nouvelles pratiques à intégrer dans votre Voyage Olfactif



# Notes

# Notes

# Notes

# Notes