

MODULE ESSENTIEL – OLFACTION & HUILES ESSENTIELLES

Agir sur les émotions par l'odorat

 **par CFNE Centre Formation Naturopathie Energétique**





INTRODUCTION

L'odorat agit directement sur le cerveau émotionnel, sans passer par le mental. Une seule inspiration d'huile essentielle peut apaiser, dynamiser, rassurer ou recentrer en quelques secondes.

L'olfaction est l'une des voies naturelles les plus rapides pour agir sur :

- stress
- émotions
- fatigue mentale
- confiance
- ancrage
- sommeil

  **Objectif :** utiliser l'olfaction pour soutenir tes émotions, simplement et en sécurité.

QU'EST-CE QUE L'OLFACTION ?

L'odeur agit directement sur :

le système limbique

la mémoire

les émotions

les hormones

le stress

Elle peut :

- ✓ déclencher une émotion immédiate
- ✓ faire remonter un souvenir
- ✓ calmer une angoisse
- ✓ redonner de l'énergie
- ✓ favoriser le lâcher-prise



HUILE ESSENTIELLE VS HYDROLAT

Huile essentielle

- très concentrée
- très puissante
- effet rapide
- précautions nécessaires

Hydrolat

- très doux
- sécurité élevée
- idéal pour enfants & hypersensibles
- usage quotidien

  Ce module se concentre sur **l'usage émotionnel des huiles essentielles par l'olfaction.**

SÉCURITÉ SIMPLIFIÉE

Les huiles essentielles sont puissantes :

! utiliser peu de gouttes

! éviter l'usage pur sur la peau

! éviter grossesse sans avis

! éviter nourrisson

✓ L'olfaction = voie la plus douce, la plus simple, la plus sécuritaire.

POURQUOI CES 11 HUILES ?

Sélection pensées pour une **boîte émotionnelle simple et efficace**.

Critères :

01

Elles couvrent les grands axes émotionnels

stress – fatigue morale – tristesse – confiance – ancrage –
clarté – féminin – motivation

02

Huiles "parlantes"

faciles à reconnaître, agréables, accessibles.

03

Compatibles avec un usage émotionnel simple

inhalation, diffusion, massage dilué.

  Choix volontairement limité pour **éviter la surcharge** et garder l'utilisation simple.

TABLEAU DES 11 HUILES & ÉMOTIONS

Stress, angoisse

→ Néroli, Petit grain

Tristesse, chagrin

→ Rose

Fatigue morale

→ Vétiver

Manque de confiance

→ Thym, Romarin

Lâcher-prise, plaisir

→ Ylang-ylang

Ancrage, stabilité

→ Vétiver, Patchouli

Clarté mentale

→ Romarin, Verveine

Émotions féminines

→ Sauge sclarée

Baisse d'élan

→ Pin

COMMENT UTILISER LES HUILES PAR L'OLFACTION



Inhalation sèche

1 goutte sur mouchoir → respirer 3–5 fois



Diffusion

5–10 minutes, 1–2 fois/jour



Massage émotionnel (toujours dilué)

Nuque, plexus, pieds

HUILES DU RÉCONFORT & DE LA DOUCEUR

Néroli

Anti-choc, rassure, sécurise, idéal anxiété & hypersensibles.

Petit grain bigarade

Apaise le stress, calme l'angoisse, favorise le lâcher-prise.





HUILES DE L'ANCRAGE & DE LA STABILITÉ

Vétiver

Très ancrant, anti-dépressif, sommeil profond, soutien en cas d'épuisement émotionnel.

Patchouli

Ramène au corps, présence, confiance, sensualité.

HUILES DE L'ÉNERGIE, DU CŒUR & DE LA CONFIANCE



 **Pin**

Redonne de l'élan, combat la baisse de moral.



 **Rose**

Cœur émotionnel, chagrin, estime de soi.



 **Romarin**

Clarté mentale, concentration, confiance.



 **Ylang-ylang**

Joie, sensualité, détente, lâcher-prise.

HUILES DE LA MATURITÉ & DU COURAGE

Sauge sclarée

Féminin, équilibre, maturité émotionnelle.

Thym

Courage, force intérieure, énergie vitale.

Verveine

Apaise le mental, clarifie l'esprit, recentre.



RITUELS ÉMOTIONNELS SIMPLES



Stress du soir

→ Petit grain + Lavande (diffusion)



Chagrin

→ Rose (mouchoir)



Fatigue mentale

→ Romarin (inhalation)



Ancrage

→ Vétiver (mouchoir)



Manque d'élan

→ Pin (diffusion)



Confiance

→ Thym ou Laurier

SYNTHÈSE ESSENTIELLE



L'olfaction est :

- rapide
- douce
- immédiate
- émotionnelle
- accessible à tous

Elle agit sur :

- → stress
- → émotions
- → confiance
- → ancrage
- → sommeil
- → énergie

CADRE & SÉCURITÉ

  Ce module est un outil de bien-être. Il ne remplace pas :

un diagnostic médical

un traitement

un suivi thérapeutique

Les huiles essentielles nécessitent toujours un usage raisonné.

CONCLUSION & OUVERTURE CFNE

L'olfaction est une porte d'entrée simple et profonde vers l'équilibre émotionnel. Avec ces 11 huiles essentielles, tu disposes d'un véritable kit émotionnel du quotidien.

📖 👉 **Pour aller plus loin :** formations CFNE en aromathérapie énergétique, synergies professionnelles, protocoles avancés.