



Oracle

Les Essentielles



FRÉDÉRIQUE MARTIN & SOLÈNE ARCHAMBAULT





FRÉDÉRIQUE MARTIN & SOLÈNE ARCHAMBAULT

Oracle

Les Essentielles

Centre Formation Naturopathie Énergétique
4 bis avenue des eucalyptus, Villa la Kraciva, 06130 Grasse - France

Le Petit Monde de Phanouël
3 avenue Garennière, 94260 Fresnes - France

Tous droits réservés pour tous pays.

Toute reproduction de ce livre, même partielle, par tout procédé,
y compris la photocopie, est interdite.

Textes : Frédérique Martin
Illustrations : Solène Archambault

© CFNE | Le Petit Monde de Phanouël, juillet 2023
ISBN : 978-2-9586272-4-9





ORACLE | LES ESSENTIELLES

Sommaire



SOMMAIRE

Introduction	7
Précautions d'emploi des huiles essentielles.....	8
Utilisation de l'aromathérapie olfactive.....	9
Tableau de diffusion des huiles essentielles.....	11
Les cartes et leur interprétation	13
Les 6 familles.....	14
Les tirages	89
Tirage Emotion du jour.....	90
Tirage Synergie.....	92
Les synergies	95
Utilisation des synergies.....	96
Synergie Retrouver la joie de vivre.....	98
Synergie Retrouver l'équilibre.....	99
Synergie Retrouver l'envie.....	100
Synergie Retrouver l'harmonie.....	101
Synergie Retrouver la confiance.....	102
Synergie Retrouver l'apaisement.....	103
A propos des autrices	105
CFNE.....	106
Le Petit Monde Phanouël.....	110



ORACLE | LES ESSENTIELLES

Introduction



PRÉCAUTIONS D'EMPLOI DES HUILES ESSENTIELLES

Dans le cadre de cet oracle dédié à l'aromathérapie olfactive, nous vous conseillons d'utiliser les huiles essentielles de la manière la plus sécuritaire possible. En effet les principes de précaution habituels pour les huiles essentielles s'appliquent également à l'olfaction.

L'utilisation des huiles essentielles neurotoniques et neurotoxiques est donc déconseillée, si vous êtes un enfant, une femme enceinte ou allaitante, une personne fragile ou souffrant d'épilepsie, d'asthme ou de Parkinson.

! Nous vous déconseillons donc leur utilisation si vous vous retrouvez dans la liste des personnes à risque citée ci-dessus !

Notez aussi que certaines huiles sont photosensibilisantes, il est donc déconseillé de s'exposer au soleil au minimum suivant les 3h après application.

Dans tous les cas, si le travail d'olfaction émotionnelle vous intéresse, veuillez vous adresser à votre pharmacien ou à un thérapeute formé en aromathérapie pour prendre conseil avant toute utilisation des huiles essentielles.

L'aromathérapie olfactive ne se substitue pas à un diagnostic ou un traitement médical.

Aussi, nous vous invitons vivement à prendre connaissance des précautions d'emploi et conseils de la DGCCRF disponibles via le lien ci-après : <https://www.economie.gouv.fr/particuliers/comment-utiliser-huiles-essentielles-en-toute-securite>

UTILISATION DE L'AROMATHÉRAPIE OLFACTIVE

Les huiles essentielles peuvent aider à la détente, la réflexion, la prise de conscience, l'ouverture de soi...et dans bien d'autres domaines indiqués dans ce jeu.

Pour l'utilisation des huiles essentielles de cet oracle, plusieurs choix s'offrent à vous à la suite de votre tirage, vous pouvez décider de travailler :

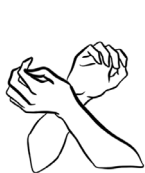
- soit sur les émotions,
- soit sur les huiles essentielles,
- soit sur les deux.

Pour les huiles essentielles, soit vous vous référez à la description faite dans le livret et choisissez celle qui vous correspond à l'instant du tirage, soit vous choisissez l'odeur que vous avez envie de sentir, soit vous travaillez sur celles que le tirage vous a choisies.

L'olfaction classique consiste à respirer profondément et directement au-dessus de votre flacon à travers une respiration ample et profonde pendant 2 minutes, **grand maximum**.

Le mieux est de faire une inspiration pendant 5 secondes et une expiration pendant 5 secondes plusieurs fois pendant 2 minutes maximum en se laissant transporter par les éflaves des huiles essentielles.

Vous pouvez également mettre 1 à 2 gouttes de l'huile essentielle choisie diluées dans quelques gouttes d'huile végétale de votre choix sur l'intérieur de vos poignets. Puis joignez vos mains en cathédrale et respirez profondément.



1- Frotter les poignets



2 - Joindre les mains en cathédrale



3 - Porter les mains au nez et respirer profondément

Cette méthode permet d'associer l'olfaction à l'action des molécules aromatiques qui traversent la peau sur des points énergétiques puissants.

Nota Bene En cas de l'utilisation de nos synergies, toutes composées avec maximum 3 huiles, nous recommandons le dosage suivant : 1 goutte de chaque huile dans 7 gouttes d'huile végétale.

Aussi vous pouvez réaliser un travail d'olfaction classique, en tenant les 3 flacons composants la synergie dans votre mains .

Enfin, dernière méthode, celle de la diffusion par nébulisation pendant 10 minutes maximum, vous fera profiter des huiles essentielles dans la pièce avec une respiration ample et profonde.

Veillez à bien vous référer au tableau explicatif ci-contre de l'usage des huiles essentielles en diffusion et au guide d'utilisation de votre diffuseur.

TABLEAU DE DIFFUSION DES HUILES ESSENTIELLES*

DIFFUSION PURE

Bergamote
Bois de rose
Camomille romaine
Citron
Encens (Oliban)
Epinette noire
Géranium
Laurier noble
Lavande vraie
Mandarine
Marjolaine à coquille
Menthe poivrée (*Max 5 min*)
Myrte
Néroli
Niaouli
Patchouli
Petit grain bigarade
Romarin à cinéole
Rose de Damas
Santal blanc
Thym à linalol
Thym à thujanol
Vétiver
Ylang-Ylang

DIFFUSION DILUÉE

Angélique
Basilic
Cèdre de l'atlas
Ciste ladanifère
Cyrès
Genévrier
Gingembre
Muscade
Pin sylvestre
Romarin à verbénone

DIFFUSION INTERDITE

Cannelle de Ceylan
Hélichryse
Lavande aspic
Romarin à camphre
Sauge
Thym à Thymol

*Liste non exhaustive





ORACLE | LES ESSENTIELLES

Les cartes



Les Familles

Huiles essentielles

LES FAMILLES

Huiles Essentielles



Agrumes

BÉRGAMOTE
CITRON
MANDARINE



Arbres

BOIS DE ROSE
CÈDRE
CYPRES
EPINETTE
NIAOULI
OLIBAN
PETIT GRAIN
SANTAL
VETIVER



Épices

CANNELLE
GINGEMBRE
MUSCADE



Fleurs

CAMOMILLE
CISTE
GÉRANIUM
HELICHRYSÉ
JASMIN
LAVANDE
NÉROLI
ROSE DE DAMAS
YLANG YLANG



Menthés

MENTHE POIVRÉE



Plantes

BASILIC
LAURIER
MARJOLAINE
MYRTE
NARD
PATCHOULI
ROMARIN
SAUGE
THYM
VERVEINE

SIGNIFICATION

Dans le cadre de l'aromathérapie olfactive, les huiles essentielles peuvent être classées en 6 familles distinctes, permettant ainsi de travailler sur des classes d'émotions précises. *Dans le livret, repérez bien le symbole en haut de page, il vous indiquera la famille à laquelle appartient l'huile essentielle tirée.*



Les Agrumes nous permettront de travailler sur notre joie de vivre et notre optimisme.



Les Arbres nous feront travailler sur notre capacité à vivre l'instant présent, mais aussi à nous élever en travaillant notre équilibre émotionnel.



Les Épices nous aideront à retrouver l'envie de nous mettre en action et de retrouver un état d'esprit chaleureux.



Les Fleurs nous apporteront l'harmonie en tout point avec un réel sentiment de calme intérieur.



Les Menthes nous permettront de travailler notre confiance et notre assurance, tout en nous donnant un nouvel élan, une nouvelle énergie créatrice.



Les Plantes auront pour effet d'apaiser nos émotions, de les canaliser puis de les transmuter en émotions positives.

Basilic

Anti ruminations



Basilic

Je me libère de toute colère



SIGNIFICATION

Le basilic nous permet d'évacuer le trop-plein et nous aide à mieux digérer. Il diminue les angoisses et les peurs de manque, c'est un anti ruminations qui va nous calmer dans les événements difficiles de la vie. Il apporte le calme au grand nerveux.

Il nous fait profiter de son énergie. Pour tout lâcher, nous redonner du courage et réaliser nos buts. En stimulant notre besoin d'action, le basilic nous permet de découvrir notre propre potentiel ainsi que notre mission de vie sur terre.

MANTRA & RITUEL

Réaliser une méditation de cohérence cardiaque est un très bon moyen de prendre du recul et de ralentir le rythme. Pour cela, prenez le temps de vous asseoir au calme, respirez profondément, ne pensez à rien, et concentrez-vous uniquement sur votre respiration. Commencez l'exercice en récitant le Mantra :

« Je me libère de tout ressentiment »

Puis, comptez cinq secondes sur l'inspiration, puis à nouveau cinq secondes sur l'expiration. Pratiquez cette alternance pendant au moins trois minutes, tout en répétant régulièrement le Mantra.

À l'issue de cet exercice, vous devriez ressentir un réel ralentissement de votre rythme cardiaque et un sentiment d'apaisement profond.

Bergamote

Lumière intérieure



Bergamote

Je suis ma lumière intérieure



2

SIGNIFICATION

On pourrait comparer la bergamote à un rayon de soleil mis en bouteille. Équilibrante, calmante, sédative et positivante, elle donne du courage et l'envie d'entreprendre en amenant l'affirmation de soi.

La bergamote rend optimiste en chassant le pessimisme. Elle favorise l'harmonie entre le plan mental et affectif, et augmente en nous la sensation de bonheur, de paix et de calme.

En comblant notre manque de joie, elle nous aide à sortir de l'empathie pour retrouver notre harmonie. En élevant notre esprit, elle nous rend plus lucide et nous aide à fortifier notre mental. La peur et l'anxiété font place à la confiance et l'assurance en soi.

MANTRA & RITUEL

Vous venez de tirer la carte Bergamote, il est désormais temps d'intégrer son enseignement. Pour cela, tout au long de la journée ou lors d'une méditation, récitez à haute voix ou dans votre tête, son Mantra, il vous mènera vers les rayons de soleil qui illumineront votre vie :

«Je suis ma lumière intérieure»

Bois de rose

Harmonie



Bois de rose

Je trouve du réconfort



3

SIGNIFICATION

Le bois de rose a un côté très maternel et sa douceur est communicative. Son caractère charnel, sentimental, souriant et attentif, nous procure des effets, soit apaisant, soit stimulant. C'est une huile qui conviendra très bien aux mélancoliques et aux personnes dépressives qui ont un sentiment d'abandon, de tristesse, mais aussi pour les états de grande fatigue et de surmenage.

En augmentant les émotions positives, l'huile essentielle de bois de rose va favoriser une action tonique sur le psychisme. Très réconfortante, elle lutte contre la morosité en chassant les idées noires et la tristesse, pour faire place à l'estime de soi, la confiance et booster le moral.

Très utile pour les thérapeutes, elle accompagne aussi les personnes âgées en fin de vie.

MANTRA & RITUEL

Vous venez de tirer la carte Bois de rose, il est désormais temps d'intégrer son enseignement. Pour cela, tout au long de la journée ou lors d'une méditation, récitez à haute voix ou dans votre tête, son Mantra, il reboostera votre état d'esprit :

«Je trouve du réconfort»

Camomille romaine

Rescue



Camomille romaine

Je calme mes angoisses



4

SIGNIFICATION

La camomille romaine est très efficace lors des chocs émotionnels, mais aussi contre tous les chocs nerveux. Avec son effet calmant, elle éloigne les angoisses, les peurs et les tensions nerveuses. En plus de son effet anti-stress, elle calme les colères, apaise les frustrations, diminue l'excitation et optimise les pessimistes.

L'huile essentielle de camomille romaine va aider à l'acceptation et à la revalorisation de soi. Elle permettra aussi de tempérer les excès de toute nature. Excellente contre les idées fixes, elle va nous aider à trouver la paix, nous rassurer, mais aussi favoriser le sommeil lors des insomnies liées au stress.

C'est une huile qui sera très efficace pour les hyperactifs, ou les acharnés du travail.

MANTRA & RITUEL

Vous venez de tirer la carte Camomille romaine, il est désormais temps d'intégrer son enseignement. Pour cela, tout au long de la journée ou lors d'une méditation de cohérence cardiaque*, récitez à haute voix ou dans votre tête, son Mantra qui vous viendra en aide en apaisant vos émotions :

«Je calme mes angoisses»

**voir carte Basilic*