



les huiles essentielles  
Human design

L'aromathérapie est un soutien émotionnel puissant. Elle peut t'aider à retrouver du courage, de la clarté, de la stabilité intérieure et un meilleur ancrage dans ton quotidien. Toutes les huiles que je décris ici sont utilisées à visée émotionnelle : elles accompagnent, elles soutiennent, elles éclairent... mais elles ne remplacent jamais un diagnostic médical, une visite chez le médecin ou un traitement prescrit.

Elles ne conviennent pas aux enfants de moins de trois ans, ni aux femmes enceintes de moins de trois mois. Dans ces situations, on adapte toujours, et on reste prudente.

Les huiles essentielles ne s'utilisent jamais pures sur la peau. Elles doivent toujours être diluées dans une huile végétale adaptée, comme l'huile d'amande douce ou l'huile de sésame. On évite l'huile d'olive, trop grasse et peu compatible avec une bonne dilution : elle laisse un film qui empêche l'huile essentielle de se répartir correctement.

Il est important de ne jamais remplacer une huile par une autre sous prétexte qu'elles portent un nom similaire. Par exemple, la lavande aspic et la lavande vraie (ou officinale) n'ont absolument pas les mêmes propriétés ni les mêmes usages. Chaque huile a sa spécificité, son énergie, son rôle.

Pour les modes d'utilisation — diffusion, inhalation sèche, application cutanée diluée — je renvoie vers ta vidéo explicative, car tu préfères que les personnes voient les gestes, les quantités et les précautions en direct. C'est plus clair, plus sûr et plus respectueux de chaque corps.

L'aromathérapie est un accompagnement subtil, profond et vivant. Elle ne remplace rien, mais elle peut transformer beaucoup lorsqu'elle est utilisée avec conscience, douceur et respect.

## Lavande vraie

La lavande vraie est l'une des huiles les plus utilisées pour apaiser les émotions et favoriser un sommeil profond et réparateur. Elle agit comme un véritable anti-stress naturel et soutient les moments où l'anxiété prend trop de place. Elle n'endort pas de force : elle ramène simplement le corps et le mental dans un état où le sommeil peut revenir plus facilement.

C'est une huile adaptogène, ce qui signifie qu'elle s'ajuste à ton état du moment. Si tu es tendue, elle apaise. Si tu es épuisée, elle reconforte. Si tu es agitée, elle ramène de la douceur. Elle stabilise les émotions, évite le surmenage et aide à retrouver un rythme intérieur plus calme et plus régulier.

Elle est aussi utilisée depuis longtemps pour purifier l'atmosphère, éloigner les énergies lourdes et apaiser les peurs nocturnes. Chez les enfants, elle aide à chasser les monstres imaginaires, à calmer les journées difficiles et à éviter de ruminer dans le lit. On la diffuse en journée dans leur chambre, mais pour le sommeil des plus petits, tu préfères utiliser la ravensara, plus douce et plus adaptée.

Chez les adultes, deux gouttes sur l'oreiller peuvent aider à relâcher les tensions et à préparer le corps au repos. En diffusion dans le salon, elle crée une atmosphère apaisante, mais on évite de la diffuser à côté du panier des animaux ou en leur présence prolongée.

Elle peut aussi s'utiliser en inhalation sèche, simplement en respirant le flacon ou en déposant une goutte sur un mouchoir. Cela permet de calmer rapidement le mental et de retrouver une respiration plus profonde. Pour les autres modes d'utilisation, tu renvoies vers ta vidéo explicative, car tu préfères que les personnes voient les gestes et les précautions en direct.

## Sauge sclarée

La sauge sclarée est une huile essentielle importante dans la vie des femmes. Elle accompagne les variations hormonales, apaise les cycles difficiles et aide à retrouver un rythme plus stable lorsque les règles deviennent douloureuses ou perturbent l'humeur. Elle soutient l'équilibre émotionnel, adoucit les sautes d'humeur liées au cycle et aide à retrouver une sensation de normalité dans le quotidien, même lorsque l'on travaille beaucoup ou que l'on porte de lourdes responsabilités. Elle ouvre la conscience, aide à voir les choses différemment et renforce la confiance en soi. Elle est précieuse dans les périodes de surcharge, de douleur ou de fatigue hormonale.

## Ylang-ylang

L'ylang-ylang calme le cœur et apaise les palpitations liées au stress ou à l'anxiété. Rien qu'en respirant le flacon, on sent une détente immédiate, comme si le cœur retrouvait un rythme plus doux.

Elle régule les émotions, soutient la confiance en soi et aide à sortir des frustrations accumulées. Elle accompagne les personnes qui ont du mal à exprimer leurs sentiments ou qui se sentent bloquées dans leur relation aux autres.

Elle ouvre à la douceur, à la connexion et à une présence plus apaisée, plus stable, plus ouverte.

## Bergamote

La bergamote accompagne les périodes où l'on cherche à se libérer d'une habitude, d'un comportement ou d'une dépendance. Elle ne fait pas le travail à ta place, mais elle soutient l'élan intérieur qui permet de dire : "j'arrête", "je change", "je reprends ma place". Elle aide à retrouver de la clarté, du courage et une direction plus alignée. Elle renforce le mental, apaise les émotions lourdes et redonne confiance en soi lorsque l'on traverse une période de fragilité ou de doute. Elle aide aussi à corriger les comportements liés aux addictions en ramenant plus de présence, plus de conscience et plus de douceur envers soi-même. Elle peut s'utiliser en diffusion, en massage dilué ou en inhalation sèche, selon ce qui te convient le mieux.

## Petit grain bigarade

Le petit grain bigarade est une huile profondément réconfortante. Elle apaise les cœurs blessés, calme la solitude et enveloppe d'une présence douce et bienveillante. Elle aide à traverser les périodes où l'on se sent fragile, stressé, tendu ou émotionnellement saturé. Elle soutient lorsque le ventre se noue sous l'effet de l'anxiété, du stress ou d'une mauvaise nouvelle. Elle aide à relâcher les spasmes émotionnels, les tensions nerveuses et les crispations liées à une surcharge mentale. En inhalation sèche, elle recentre, apaise et ramène un souffle plus calme. Elle est précieuse dans les semaines difficiles, les moments de manque d'affection ou les périodes où l'on se sent dépassé.

## Camomille romaine

La camomille romaine a un effet profondément calmant sur les émotions. Elle apaise sans éteindre, rassure sans infantiliser et ramène un équilibre intérieur lorsque tout semble trop intense. Elle élève la conscience, adoucit le mental et ramène de la chaleur dans les zones de brouillard émotionnel. Elle est particulièrement utile pour apaiser les pensées parasites, les ruminations, le syndrome de l'imposteur, les inquiétudes liées aux projets ou à la vie quotidienne. Elle aide à retrouver un espace intérieur plus clair, plus stable, plus respirable. Elle soutient aussi la peau, notamment lorsqu'elle réagit au stress. En soin cutané, en massage ou en inhalation sèche, elle accompagne les moments où l'on a besoin de douceur et de réassurance. Et si quelqu'un a de vrais problèmes de peau, tu préfères qu'on t'écrive via ton formulaire pour en parler plus précisément.

## Marjolaine des jardins

La marjolaine des jardins est l'huile des moments où l'on a perdu le goût de la vie. Elle ne fait pas de miracle, mais elle accompagne les périodes de grande tristesse, de découragement ou de fatigue émotionnelle. Elle aide à relâcher les pensées négatives, à retrouver un peu de lumière et à réouvrir un espace intérieur où la vie peut à nouveau circuler. Elle apporte de la vitalité mentale, de la volonté et un souffle plus doux lorsque tout semble trop lourd. Elle soutient le lâcher-prise et aide à retrouver une forme de paix intérieure.

## Ravenstara

La ravenstara est une huile qui redonne de la force, autant dans le corps que dans l'émotionnel. Elle tonifie le système nerveux et soutient celles et ceux qui se sentent dans le flou, dans une forme de léthargie ou dans un "je ne sais pas quoi faire". Quand l'élan disparaît, qu'on se sent triste ou bloqué, elle réveille la volonté et aide à retrouver ce mouvement intérieur qui permet enfin de dire : "ok, j'y vais".

Elle recentre lorsqu'il y a de l'éparpillement ou un manque d'ancrage, et accompagne les moments où l'on a besoin de courage, de clarté et d'un retour à soi. Elle soutient aussi les processus naturels d'auto-régulation du corps et peut accompagner la récupération après une période difficile ou une intervention, toujours en complément du suivi médical. Dès les premiers signes de refroidissement, elle aide à soutenir le terrain et à préserver l'énergie.

## Menthe poivrée

La menthe poivrée ouvre l'esprit et apporte une clarté immédiate. Elle rafraîchit le mental, stimule la présence et aide à tenir une journée lorsque l'énergie baisse. Elle est particulièrement utile pour celles et ceux qui se démotivent rapidement ou qui ont du mal à rester concentrés jusqu'au bout. Une seule goutte dans une cuillère de miel peut réveiller le cerveau et soutenir la fin de journée, mais elle s'utilise ponctuellement, comme un coup de pouce, jamais de manière répétée ou continue.

Elle aide à retrouver de la vivacité, de la précision et une forme de légèreté mentale, sans excès ni agitation.

## Encens – Oliban

L'encens est une huile qui ramène immédiatement à l'essentiel. Elle apaise le mental, ouvre l'espace intérieur et redonne de la hauteur lorsque tout semble confus ou trop chargé. Elle aide à sortir du brouillard, à calmer les pensées qui tournent en boucle et à retrouver une respiration plus profonde.

C'est une huile précieuse dans les périodes de transition, de transformation ou de remise en question. Elle accompagne les moments où l'on a besoin de se recentrer, de retrouver une direction ou simplement de revenir à soi. Elle crée un espace intérieur plus calme, plus stable, où l'on peut entendre ce qui est juste.

Sur le plan émotionnel, elle aide à relâcher ce qui est trop lourd ou trop serré. Elle soutient lorsque l'on se sent dispersé, saturé ou déconnecté de son propre rythme. Elle enveloppe, élève et ramène doucement vers une présence plus profonde, plus vraie, plus habitée. Elle accompagne aussi les processus naturels d'apaisement du corps et aide à retrouver un rythme plus doux, sans endormir ni déraciner.

## Ravenstara

La ravenstara est une huile qui redonne de la force, autant dans le corps que dans l'émotionnel. Elle tonifie le système nerveux et soutient celles et ceux qui se sentent dans le flou, dans une forme de léthargie ou dans un "je ne sais pas quoi faire". Quand l'élan disparaît, qu'on se sent triste ou bloqué, elle réveille la volonté et aide à retrouver ce mouvement intérieur qui permet enfin de dire : "ok, j'y vais".

Elle recentre lorsqu'il y a de l'éparpillement ou un manque d'ancrage, et accompagne les moments où l'on a besoin de courage, de clarté et d'un retour à soi. Elle soutient aussi les processus naturels d'auto-régulation du corps et peut accompagner la récupération après une période difficile ou une intervention, toujours en complément du suivi médical. Dès les premiers signes de refroidissement, elle aide à soutenir le terrain et à préserver l'énergie.

## Menthe poivrée

La menthe poivrée ouvre l'esprit et apporte une clarté immédiate. Elle rafraîchit le mental, stimule la présence et aide à tenir une journée lorsque l'énergie baisse. Elle est particulièrement utile pour celles et ceux qui se démotivent rapidement ou qui ont du mal à rester concentrés jusqu'au bout. Une seule goutte dans une cuillère de miel peut réveiller le cerveau et soutenir la fin de journée, mais elle s'utilise ponctuellement, comme un coup de pouce, jamais de manière répétée ou continue.

Elle aide à retrouver de la vivacité, de la précision et une forme de légèreté mentale, sans excès ni agitation.

## Encens – Oliban

L'encens est une huile qui ramène immédiatement à l'essentiel. Elle apaise le mental, ouvre l'espace intérieur et redonne de la hauteur lorsque tout semble confus ou trop chargé. Elle aide à sortir du brouillard, à calmer les pensées qui tournent en boucle et à retrouver une respiration plus profonde.

C'est une huile précieuse dans les périodes de transition, de transformation ou de remise en question. Elle accompagne les moments où l'on a besoin de se recentrer, de retrouver une direction ou simplement de revenir à soi. Elle crée un espace intérieur plus calme, plus stable, où l'on peut entendre ce qui est juste.

Sur le plan émotionnel, elle aide à relâcher ce qui est trop lourd ou trop serré. Elle soutient lorsque l'on se sent dispersé, saturé ou déconnecté de son propre rythme. Elle enveloppe, élève et ramène doucement vers une présence plus profonde, plus vraie, plus habitée. Elle accompagne aussi les processus naturels d'apaisement du corps et aide à retrouver un rythme plus doux, sans endormir ni déraciner.