



Maîtriser le pouvoir des huiles essentielles

Une formation inédite pour devenir acteur de votre santé

DÉPRESSION : LES HUILES ESSENTIELLES QUI VONT VOUS SORTIR DE LÀ !

« Si vous ne vous sentez pas bien, faites-vous sentir par quelqu'un d'autre ! » Pierre Dac.

La dépression regroupe un ensemble de symptômes dont les plus systématiques sont un état psychologique marqué par une absence d'envie, un état léthargique ou manque de « pression », d'où le nom pour en parler : il s'agit bel et bien d'une dé-pression.

La France a longtemps détenu le triste record mondial de la consommation de médicaments antidépresseurs. Peu à peu, les autres pays ont rattrapé leur retard. Aujourd'hui, un Français sur 5 et un Allemand sur 5 ont déjà souffert de dépression, au moins une fois dans leur vie.

L'aromathérapie est incontournable pour faire face à la dépression. Les huiles essentielles apportent de nombreuses réponses pour combattre ce « mal du siècle ». La raison première de l'efficacité des HE tient à leur nature même, leurs parfums. Ci-dessous figure des conseils pour quelques huiles essentielles qui sont majeures en cas de dépression, si l'on ne supporte pas l'odeur d'une HE, quelle qu'elle soit, il faut la mettre de côté.

L'AROMATHÉRAPIE POUR LUTTER CONTRE LA DÉPRESSION

La voie la plus directe pour « toucher » le cerveau passe par le nez : les fragrances accèdent directement au rhinencéphale au cœur de votre cerveau et de là, elles exercent une influence sur le comportement, l'état d'humeur et l'équilibre hormonal de l'individu.

Le traitement en aromathérapie peut se faire en complément d'une prise en charge médicamenteuse. Il n'y a aucun risque de contradiction. Il est conseillé de suivre une stratégie thérapeutique en trois temps :

1. La première étape pour venir à bout de la dépression, est de relancer l'envie ... l'envie d'aller mieux déjà.
2. La deuxième étape est de dynamiser la vitalité de la personne en prenant conscience de son corps par le massage.
3. La troisième étape consiste à consolider les bienfaits du traitement sur le plan énergétique par l'auto-stimulation de certains points d'acupuncture.

Ces étapes peuvent se chevaucher, se faire en simultané ou encore s'alterner mais il est toujours important de respecter le rythme et la capacité de la personne déprimée. Dans le cas d'une dépression, il faut envisager un traitement de longue durée qui pourrait s'étaler sur trois mois. Dans ce cas, il faut respecter une fenêtre thérapeutique d'une semaine après trois semaines d'application de la même HE.

Première étape : relancer l'envie

Un des symptômes caractéristiques de la dépression est le manque d'envie, qui rend tout effort presque impossible.

Pour relancer l'appétit dans tous les sens du terme :

*2 gouttes HE Gingembre

Posologie : appliquer sur un comprimé neutre.

Durée du traitement : À prendre 3 fois par jour. Après trois jours de prise sublinguale de HE gingembre, on peut intégrer un protocole plus complet.

Pourquoi choisir HE Gingembre ?

En médecine chinoise, cette huile essentielle au parfum pénétrant et suave réchauffe l'énergie du cœur et, de ce fait, dynamise le *Chenn*, dimension psychique associée à l'énergie du cœur. On bénéficie alors du rayonnement bienveillant de l'organe, appelé l'Empereur du corps. Sa chaleur donne de la brillance à l'esprit, ce qui nourrit une vision optimiste de la vie. L'influence bénéfique de la fragrance de HE Gingembre sur la psyché en fait une excellente réponse en cas de déprimés saisonnières.

La prise sublinguale de cette HE est intéressante à plusieurs titres :

- Le gingembre frais étant comestible, le goût de son huile essentielle est agréable – ce qui n'est pas le cas pour les HE en général.
- Sur le plan énergétique, la région sous la langue est richement innervée et vascularisée, ce qui en fait une zone importante pour « informer » l'organisme au niveau énergétique et subtile.
- Sur le plan olfactif, cette façon d'utiliser une HE permet d'apprécier la fragrance de manière longue qu'en l'inspirant simplement par le nez. C'est une manière efficace d'agir sur la dimension psychique en olfacto-thérapie.

Deuxième étape : la rencontre de l'autre (et le massage)

La chaleur suave des huiles essentielles ayant une teneur importante en monoterpénols, en particulier le linalol et le géraniol, est très appréciée pour reconforter un cœur fermé. La dépression vient avec une souffrance psychique qui rend difficile le contact avec l'Autre, d'où une tendance au repli sur soi. C'est ce qu'on appelle la fermeture ou l'isolation du cœur. Il est donc impératif de reprendre contact avec son propre corps. Les HE contenant un taux élevé de ces molécules sont :

- Saro
- Palmarosa
- Bois de rose
- Bois de Hô
- Thym linalol
- Thym géraniol
- Géranium bourbon
- Nérol
- Marjolaine

Pour un massage reconfortant :

*4 gouttes d'HE de votre choix + 1 cc HV Amande douce

Mode d'application :

- Le matin : massage sur le thorax avec mouvement circulaires au niveau du plexus solaire, puis remonter le long du sternum, pour finir sous les clavicules.
- Le soir : massage ventral avec mouvements circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre

Pour retrouver du réconfort, respirer la fragrance tout au long de la journée, au besoin.

Troisième étape : le coup de pouce énergétique

Pour un massage énergisant :

*3 gouttes HE de basilic exotique (*Ocimum basilicum* ssp. *Basilicum*)

*2 gouttes HE d'Encens (*Boswellia carterii*)

Mode d'application : frictionner le long de la colonne vertébrale avec ce mélange.

Durée du traitement : une fois par jour, pendant 7 à 10 jours.

Appliquer des HE en friction à ce niveau n'est pas anodin. Les deux effets de cette application particulière sont :

- Sur le plan nerveux, les HE pénètrent dans la peau et rentrent en contact direct avec les piliers nerveux du système nerveux périphérique. C'est surtout l'effet stimulant de HE Basilic qui permet de relancer la dynamique de l'action et de la performance en intervenant spécifiquement au niveau de la partie orthosympathique du système nerveux autonome.
- Sur le plan énergétique, le dos, est en lien avec le méridien de la Vessie. En médecine énergétique chinoise, il a la charge d'évacuer ce qui n'a plus d'utilité pour nous. Par ailleurs, la partie de la plante qui est distillée, est la gomme résineuse qui colmate la plante quand elle est « blessée ». Il s'agit en quelque sorte de la « cicatrice » de la plante, de sa réponse immunitaire. Appliquée le long du trajet du méridien de la Vessie, elle libère des attachements aux schémas du passé.

Pour un auto-massage énergisant :

*1 goutte d'HE de basilic exotique (*Ocimum basilicum* ssp. *Basilicum*)

*1 goutte HE d'Encens (*Boswellia carterii*)

Mode d'application :

- Pour l'HE de basilic exotique : appliquer 1 goutte sur le point d'acupuncture 6RP (cheville)
- Pour l'HE d'Encens : appliquer 1 goutte sur le point d'acupuncture 4GI (main)

Durée du traitement : 3 fois par jour, pendant 3 à 7 jours. A répéter au besoin. Ce travail énergétique sur les deux points d'acupuncture – le 4GI et le 6RP – peut être intégré à votre protocole anti-dépression dès le début.

10 CONSEILS POUR AMÉLIORER SA SANTÉ MENTALE

Les 10 conseils élaborés par l'organisation nord-américaine *Mental Health America* pour améliorer la réponse aux situations stressantes de la vie moderne et contribuer activement à améliorer la santé mentale :

1. **Rester connecté à l'autre** : les rencontres amicales nourrissent la vie et en adoucissent la vision.
2. **Rester positif** : se concentrer sur les aspects positifs de sa vie et non sur les événements douloureux du passé.
3. **Rester actif** : le fait de faire du sport, de bouger son corps permet de réduire l'anxiété et l'insomnie.
4. **Aider autrui** : ceux qui se tournent vers les autres et qui se soucient des autres sont moins facilement victimes d'états dépressifs.
5. **Bien dormir** : le manque de sommeil augmente les risques d'accidents, de troubles de la mémoire et la prise de poids.
6. **Faire apparaître la joie et la satisfaction** : le fait d'entretenir des émotions positives augmente la capacité à rebondir en cas de stress importants.
7. **Manger sainement** : choisir des aliments de qualité pour donner de la vitalité.
8. **Nourrir son esprit** : nourrir l'esprit pour vivre pleinement et découvrir la valeur de votre vie.



9. **Affronter les difficultés** : les personnes capables de faire face à une difficulté sans essayer de la fuir et de demander du soutien pour y arriver, sont moins enclines à la dépression.

10. **Demander de l'aide** : en cas de besoin, appeler au secours, ne pas rester seul avec son mal-être.