



Les Rendez-Vous Aroma

Ma ligne directe avec Elske Miles



LES RENDEZ-VOUS AROMA

Le diabète de type 2 :

Gérer la glycémie naturellement

Août 2025

SOMMAIRE

Comprendre et gérer le diabète	3
La résistance insulinique	4
La prise en charge du diabète de type 2	5
Avec l'aromathérapie	7
Stimuler l'énergie de la rate	11
Les massages	13
Restaurer l'équilibre des méridiens	16
Les techniques de stimulation	19
La stimulation du nerf vague	20
La respiration abdominale avec huiles essentielles	21
Le massage auriculaire du nerf vague	23
L'exercice du Su Jok	28
Les huiles essentielles	30
L'analyse olfactive de vos huiles essentielles	37
Le pin sylvestre et le gingembre	38
La rose de Damas	39
Le palmarosa, le vétiver, le patchouli et l'ylang-ylang	40
Le poivre noir, la khella et le petit grain mandarine	40

Marina : Bonsoir à toutes et à tous et bienvenue pour cette nouvelle soirée avec Elske Miles. Nous nous retrouvons ce soir, début du mois d'août, pour un rendez-vous aromathérapie dédié au **diabète**.

Bien sûr, nous allons parler du diabète de type 2, qui est considéré comme une maladie de civilisation. Nous aborderons également le diabète de type 1, mais aussi le prédiabète et toutes les envies parfois un peu sucrées, ces fringales qu'on peut avoir tout au long de l'année. C'est vrai que l'été, nous avons un **peu plus de tentations** : glaces, boissons aromatisées sucrées, petites gourmandises pour se faire plaisir...

Si vous avez des questions sur tous ces aspects, n'hésitez pas comme toujours à utiliser le chat pour poser vos questions. Nous serons là évidemment pour y répondre.

On parlera également d'études qui ont été menées tout récemment cette année en **réflexologie sur le diabète**. Nous terminerons cette soirée par une séance d'analyse olfactive. Vous connaissez normalement le principe : à la fin du webinaire, vous pourrez nous indiquer dans le chat le nom **des huiles essentielles** dont vous appréciez l'odeur en ce moment particulièrement, et celle au contraire qui vous rebute. Nous ferons une petite analyse psycho-émotionnelle de ce qui peut se jouer pour vous en ce moment par rapport à ces réponses.

Je vous propose de commencer avec le diabète de type 2. Pouvez-vous nous rappeler ses caractéristiques et à quoi il est dû, pour poser un premier contexte ?



Comprendre et gérer le diabète



Les fondamentaux du diabète de type 2

Elske Miles : Tout le monde connaît le diabète de type 2 aujourd'hui car c'est un véritable fléau dans nos modes de vie hyper modernes. Peu de temps, beaucoup de stress, toujours plus de rentabilité... On a du mal à préparer de quoi manger de manière équilibrée. C'est clairement un défi dans la gestion de nos vies.

Le diabète, qu'il soit de type 1 ou 2, affecte un principe énergétique essentiel : l'énergie de la terre, liée à la distribution de la vie nourricière, c'est-à-dire ce sucre que l'on tire des nutriments. Ce sucre doit passer du sang vers les cellules. C'est l'insuline qui permet ce transfert, en donnant à ce « suc de vie » la capacité de faire fonctionner les cellules.

La résistance insulinique

Dans le diabète de type 2, les cellules résistent à l'insuline. En réaction, le corps en produit davantage, via les cellules spécifiques du pancréas, qui finissent par s'épuiser. Cela entraîne un enchaînement de problématiques.

C'est pour cela que l'aspartame est souvent cité comme ennemi numéro un dans l'apparition du diabète. Ce produit trompe le corps : on le trouve dans beaucoup de boissons « zéro sucre » mais au goût sucré. Dès que l'organisme détecte ce goût sucré, il ordonne la sécrétion d'insuline, comme s'il allait recevoir du sucre. Mais en réalité, il n'y a pas de sucre. Résultat : la glycémie chute brutalement, provoquant une hypoglycémie.



À force de recevoir ce faux signal, le corps finit par s'adapter et par ne plus y répondre. C'est ce qui crée la résistance à l'insuline : le corps ne « capte » plus le message.

Ce phénomène est lié à notre alimentation et à ce que l'on propose surtout aux jeunes générations, où l'obésité augmente rapidement.

Ce fléau ne touche pas seulement notre société. Par exemple, en Arabie Saoudite, les personnes en surpoids sont rémunérées par les hôpitaux pour chaque kilo perdu. Cela coûte moins cher que de gérer toutes les pathologies liées au diabète !

La prise en charge du diabète de type 2

Prendre soin de son hygiène de vie est donc essentiel. Il faut agir sur le surpoids, l'alimentation, et éviter la sédentarité qui réduit la dépense énergétique.

Ce soir, nous allons aborder tout cela sous l'angle de l'aromathérapie. Cette soirée est d'autant plus intéressante qu'une publication récente, de février 2025, présente une étude sur une technique de réflexologie palmaire, peu connue en France mais bien développée dans les pays anglo-saxons et en Asie.

L'étude porte sur la stimulation de points réflexes dans la main et son impact sur la glycémie, notamment la gestion de l'hyperglycémie. Cette méthode pourrait permettre de réduire la dose d'insuline ou de médicaments glyco-phages nécessaires pour stabiliser la glycémie.



Marina : Les résultats sont encourageants. Cette technique pourrait être utilisée par des thérapeutes spécialisés, voire intégrée en milieu hospitalier ?

Elske Miles : L'étude a été menée en Inde sur 330 personnes diabétiques, âgées de 30 à 70 ans, ce qui en fait une recherche à grande échelle, avec des résultats très concluants.

Sur ces 330 personnes, seulement 6 n'ont pas montré d'influence sur leur taux de glycémie après trois mois de traitement. Je n'ai pas tous les chiffres en tête, car je l'ai lu en début d'année, mais il semblerait qu'environ 70 % des patients ont bénéficié de baisses significatives, notamment une diminution des pics d'hyperglycémie après les repas.

Après trois mois, avec un rythme d'une séance par semaine, les résultats pour stabiliser la glycémie sont excellents. Cela a permis de réduire la quantité de médicaments administrés. C'est vraiment prometteur.

On peut bien sûr combiner ces recherches avec d'autres protocoles pour maintenir la glycémie et éviter les pics d'hyperglycémie, qui sont généralement contrôlés par des médicaments comme les glycopages au moment du repas ou par l'insuline. La technique en question s'appelle le Su-Jok.



Gérer les pulsions sucrées

Avec l'aromathérapie

Marina : Quelles sont les huiles essentielles qui peuvent aider quand on souffre de diabète de type 2 ?

Elske Miles : Il y a toute une stratégie à mettre en place, évidemment.

Pour le diabète de type 2, la première chose à faire est de gérer les pulsions sucrées. C'est un point sur lequel les huiles essentielles peuvent agir efficacement.

On utilise des huiles essentielles qui satisfont notre cerveau limbique, à la fois au niveau du goût, donc du plaisir, et au niveau de l'odeur, par voie rétronasale. Cela permet de satisfaire ces pulsions, réduisant ainsi la consommation et la pulsion pour les sucres rapides.

Ce protocole est particulièrement adapté à l'état pré-diabétique, et s'utilise régulièrement. On procède par **prise sublinguale**, c'est-à-dire en déposant quelques gouttes d'huile essentielle sous la langue.

Je choisis toujours des huiles au goût agréable et au parfum sédatif, qui calme. C'est essentiel pour toucher la partie du cerveau responsable des pulsions et des comportements de compensation.



En effet, le diabète de type 2 a souvent une **dimension psycho-émotionnelle sous-jacente**, liée à un manque affectif, à un besoin de combler un vide. Ce besoin provoque ces comportements pulsionnels.

Parmi les huiles essentielles intéressantes, on retrouve toutes les essences d'agrumes : **mandarine, orange douce, pamplemousse**. Les zestes ont une légère amertume qui agit favorablement sur le foie.

Dans le diabète de type 2, ce n'est pas seulement le pancréas qui est en cause, mais aussi la capacité du foie à ne pas stocker l'excès de graisses. Cette amertume aide donc le foie dans son rôle métabolique.

D'autres huiles au goût agréable et calmant sont **l'estragon, le gingembre, la cardamome, le poivre noir**, qui, contrairement à ce que l'on imagine, a un goût doux et apaisant.

Le basilic, notamment le tulsi et le basilic exotique, sont aussi très utiles.

Ces huiles ont un bon goût et permettent de maîtriser les pulsions alimentaires.

Pour accompagner le sevrage de ces comportements de compensation, on peut préparer des supports neutres, comme des comprimés neutres achetés en pharmacie ou en laboratoire spécialisé.

On dépose deux gouttes d'un mélange d'huiles essentielles sur chaque comprimé. On peut varier les mélanges pour diversifier les plaisirs. Même la menthe poivrée est intéressante. Bien sûr, il faut respecter les contre-



indications, notamment pour les femmes enceintes ou les jeunes enfants, même si ces derniers ne souffrent généralement pas de diabète de type 2.

On va créer des petits « bonbons » qui ne donnent pas l'information sucrée qui tromperait le système, mais procurent une sensation de plaisir et de bien-être.

Ce plaisir est fondamental car il comble cette carence affective profonde.

La prise sublinguale est importante aussi parce qu'elle répond à ce geste oral, ce besoin de mettre quelque chose en bouche, tout en diffusant la fragrance par voie rétronasale.

- **Vous chargez chaque comprimé d'une ou deux gouttes**, puis vous les coupez en quatre, et à chaque pulsion, prenez un petit quart à sucer lentement, en respirant et en ressentant la fragrance. Ce rituel aide beaucoup dans un premier temps.

Marina : Je vois qu'il y a déjà des questions qui arrivent, notamment sur la gestion des compulsions sucrées. Par exemple, Christine nous dit qu'elle a des fringales vers 16 ou 17 heures. Elle ne mange pas sucré mais de manière compulsive des graines et des noix, parfois en excès, ce qui la fait ballonner.

Elske Miles : C'est plutôt une pulsion saine, car le corps exprime un besoin particulier. Ce n'est pas une vraie compulsions sucrée. Il faut faire confiance à ce que dit le corps. Cela peut révéler un déséquilibre au niveau des oméga 3 et oméga 6.

Il y a de fortes chances que vous puissiez calmer ces pulsions. Plusieurs choses peuvent aider.



Ma première recommandation, c'est une prise orale d'oméga 3. Par exemple, des huiles de poisson si vous n'êtes pas végétarienne. Sinon, il faudra privilégier des huiles végétales riches en oméga 3, comme l'huile de noix. Si vous avez une pulsion vers les noix, c'est peut-être parce que votre corps réclame justement ce nutriment.

Vers 16-17 heures, c'est un moment particulier, car on est en pleine charge de l'intestin grêle. Ce qui signifie qu'il y a un besoin accru dans cette zone, et la pulsion est l'expression de ce manque précis.

Je conseillerais donc de compléter l'alimentation en oméga 3. J'utilise personnellement une forme liquide que j'apprécie, d'un laboratoire norvégien avec lequel je travaille, reconnu pour son éthique et son côté écologique. Mais il existe évidemment des équivalents en France.

On prend une cuillère à café, deux ou trois fois par jour, voire une cuillère à soupe d'huile de poisson, dans laquelle on ajoute un mélange d'huiles essentielles. C'est vraiment très agréable, et surtout, on ne sent pas le goût du poisson. Cela permet de rééquilibrer la balance entre **oméga 3 et oméga 6**, ce qui est très intéressant notamment dans les situations de prédiabète.

Marina : J'ai aussi une question d'Annie. Elle n'a pas de diabète, mais ressent le besoin de manger sucré en fin de repas et veut se libérer de cette pulsion.

Elske Miles : Dans ce cas, il faut regarder ce besoin de petite douceur à la fin du repas, qui est assez courant en France — un dessert ou un goûter, ce qui est une habitude culturelle, notamment pour les enfants.



Par exemple, en Afrique du Sud, il est rare de finir un repas par un dessert. C'est quelque chose d'exceptionnel. En France, on mange souvent des fruits en dessert, ce qui n'est pas idéal car il vaut mieux les consommer avant le repas.

Ce besoin peut être lié à un besoin affectif, souvent rattaché à l'enfance. C'est important de décoder ce qui se passe : **pourquoi cette douceur est-elle nécessaire ?** Cela peut être un moment de bonheur, une forme de confort. Sans cette douceur, le repas peut sembler incomplet.

L'objectif est donc de comprendre et remplacer cette douceur par une autre forme de douceur.

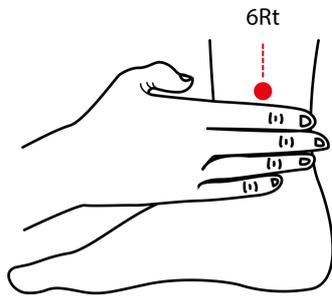
Stimuler l'énergie de la rate

Pour cela, je commencerais par réguler l'énergie de la rate.

Il y a un point d'acupuncture que j'appelle « la religieuse au café » ou « la religieuse au caramel », ce qui représente le dessert décadent par excellence.

Il s'agit **du point 6 de la rate**, un point important où se croisent trois méridiens : foie, rein et pancréas. Il est situé sur le méridien du pancréas, ce qui le rend particulièrement pertinent pour le métabolisme et la fatigue.





Ce point est fondamental pour réguler les pics d'hyperglycémie.

On peut la stimuler avec des huiles essentielles. Je vais vous donner une recette qui fonctionne très bien dans la phyto-énergie :

Dans un flacon de 5 ml d'huile végétale (par exemple noyau d'abricot), on met :

- 2 gouttes de sauge sclarée
- 2 gouttes de basilic à chavicol méthyl éther (ou à défaut, d'estragon, qui contient aussi cette molécule)
- 1 goutte de badiane

Cette synergie est très efficace.

Posologie : On applique 2 à 3 gouttes de ce mélange sur le point 6 de la rate (sur le côté gauche ou droit), trois fois par jour pendant une semaine.

Cette stimulation **harmonise ces trois méridiens sans risque de déséquilibre**, car ce n'est pas un point de tonification mais d'harmonisation.

C'est une excellente méthode pour contrôler les envies sucrées.



Après cette première semaine, vous pouvez continuer à stimuler ce point sans huiles essentielles, par exemple en massant simplement le point tous les matins.

Puis, au besoin, en cas de retour des pulsions, vous pouvez réutiliser la synergie 2 à 3 jours d'affilée. Attention toutefois à ne pas faire plus de trois semaines consécutives d'application avec huiles essentielles sur ce point.

Cette stratégie est très intéressante et on peut l'utiliser une semaine par mois, par exemple. Cette méthode s'adresse surtout aux personnes en **stade prédiabétique**, qui ont un réel besoin de perdre du poids et doivent réduire quasi totalement leur consommation de sucre.

Pour pouvoir gérer cette détoxification, car le sucre agit comme une drogue : plus on en mange, plus on en a envie, il faut passer par un sevrage. Cette synergie vous aidera beaucoup dans cette démarche.

Je recommande d'appliquer ce traitement une semaine par mois, sur une période de six mois, matin, midi et soir. **Cela permet de réguler et d'accompagner ce sevrage.**

Les massages

En parallèle de ce travail énergétique, vous pouvez aussi prendre les huiles essentielles par voie sublinguale, comme je l'ai décrit précédemment.

- Si cette pulsion sucrée est liée à un besoin affectif, **on peut remplacer la sucrerie par une huile essentielle.**



Par exemple, en parfumant un yaourt nature sans sucre avec une goutte d'huile essentielle au goût agréable ou simplement en prenant un comprimé neutre imprégné d'huile essentielle. Mais je crains que ce ne soit pas suffisant.

- Mais si ces pulsions sont vraiment liées à un besoin de se sentir aimé, comme un souvenir d'être nourri par sa maman, alors il faut aller plus loin avec un massage.

Un massage au niveau de la région ombilicale, avec des huiles essentielles qui apportent du bien-être. Par exemple l'**ylang-ylang** est très bien, l'**épinette noire**, ou le **pin sylvestre**. On peut créer de très belles synergies pour masser cette zone, qui symbolise le lien in utero via le cordon ombilical.

Bien sûr, il faut aimer la fragrance. Ce mélange sera dilué à environ 5 % dans une huile végétale.

Marina : Il y a plusieurs questions sur la localisation du point 6 de la rate. Peux-tu nous dire où il se trouve ?

Elske Miles : Ce point se trouve à l'intérieur de la jambe, à partir du sommet de la malléole interne, c'est-à-dire la bosse osseuse visible à l'intérieur de la cheville.

- Placez quatre doigts au-dessus de ce sommet, contre le tibia, dans le tissu mou, pas sur l'os. C'est là que vous trouverez le point 6 de la rate.

Ce point est souvent sensible, notamment chez les personnes avec des troubles liés au diabète, des pulsions sucrées ou de la rétention d'eau. En appuyant dessus, la peau garde parfois une légère marque.



- Quand vous massez ce point avec la synergie d'huiles essentielles, vous stimulez l'énergie dans cette zone.

L'huile essentielle de sauge sclarée est particulièrement adaptée à ce point, mais la **badiane** fonctionne aussi très bien.

Vous pouvez aussi utiliser d'autres huiles, ce n'est pas obligatoire de faire la synergie complète que je vous ai donnée. En massant ce point régulièrement, il deviendra de moins en moins sensible, signe que l'énergie se régule.

Testez vous-même si ce point est sensible : posez votre pied sur votre jambe, trouvez la malléole, puis appuyez à quatre doigts au-dessus pour ressentir la sensibilité.

Marina : Une autre question portait sur l'huile végétale à utiliser pour diluer les huiles essentielles.

Elske Miles : Vous pouvez utiliser une huile végétale légère, comme l'**huile de tournesol ou d'amande douce**. Évitez les huiles trop épaisses comme l'huile d'olive. L'huile doit bien pénétrer la peau pour un massage efficace, prenez votre temps. Noyau d'abricot également.

Marina : Caroline demande si on peut remplacer la badiane par de la cardamome dans la synergie ?

Elske Miles : Non, la cardamome a une composition biochimique différente, avec beaucoup moins de méthyl-éther. La badiane est intéressante pour son



odeur anisée et sa haute teneur en méthyl-éther. Il faut une huile essentielle avec une fragrance anisée.

Vous pouvez remplacer la badiane ou le basilic par **des huiles comme l'anis vert ou le ravintsara (Ravensara aromatica)**.

Si vous n'aimez pas l'anisé du tout, vous pouvez utiliser uniquement **la sauge sclarée**, qui contient beaucoup de sesquiterpénols, molécules qui agissent sur le système hormonal et portent la dynamique du point d'acupuncture.

Restaurer l'équilibre des méridiens

Marina : Pour rester sur les pulsions sucrées, Isabelle a un besoin de sucre tous les jours vers 15h, au bureau.

Elske Miles : Ce moment correspond à **l'action de l'intestin grêle**, qui peut être en surcharge énergétique. Cette pulsion traduit un déséquilibre dans ce méridien.

Pour calmer et restaurer l'équilibre du méridien, on utilise la **cannelle de Chine**, à condition de bien la tolérer car elle peut être allergisante et puissante.

- Pour un usage cutané, il faut diluer la cannelle à 1 % : une goutte dans 99 gouttes d'huile végétale, par exemple d'amande douce ou noyau d'abricot.

Vous appliquez cette préparation en massant le tranchant de la main, côté petit doigt, le long du trajet du méridien de l'intestin grêle.



Le point clé est le point métal, qui permet de structurer cette énergie, situé au bord externe de l'ongle du petit doigt, puis il y a deux autres points environ deux doigts au-dessus du poignet. Faites pénétrer côté droit et gauche.

Posologie : Appliquez une à deux gouttes sur ce trajet, matin, midi et soir, pendant une semaine, et observez les résultats.

Bien sûr, vous pouvez continuer à utiliser toutes les autres méthodes pour gérer les pulsions sucrées, notamment les prises sublinguales que j'ai évoquées.

Mais cette envie est tellement précise qu'il faut agir sur le méridien lui-même, ce qui explique pourquoi je propose plusieurs points et pas un seul.

- **L'huile essentielle de cannelle de Chine** est particulièrement liée à l'énergie de l'intestin grêle.

C'est une huile qui « porte » directement à cet organe, c'est pour ça qu'on la dilue fortement. L'objectif est d'harmoniser cette énergie.

D'autres stratégies peuvent aussi être mises en place, par exemple stimuler l'énergie de la vessie pour contrôler l'excès énergétique dans l'intestin grêle. Cela peut être utile si vous constatez une amélioration en début de soirée. Mais le plus simple reste de commencer par informer l'intestin grêle avec cette huile essentielle.

Marina : Prenons une dernière question sur une pulsion sucrée, cette fois-ci à 21 heures, posée par Rosa.



Elske Miles : Cette heure est intéressante car elle correspond à l'énergie de l'amour, plus précisément à celle du méridien du Maître-Cœur.

Le soir, l'énergie du Maître-Cœur peut être déséquilibrée, ce qui génère un besoin affectif fort, qui s'exprime par cette pulsion.

Pour calmer cela, un massage sur ce méridien peut aider.

- **Le point clé** se trouve au milieu du poignet, sur le méridien du maître-cœur (le troisième méridien à droite).
- Appliquez une huile essentielle d'ylang-ylang diluée à 10 % sur ce point, idéalement vers 21 heures, en fin de repas.

Cela calme l'emballement de l'énergie, l'esprit, apporte de la tranquillité et aide à réguler cette énergie affective. Le toucher, associé à la fragrance, apporte un réel bienfait. D'où l'importance de connaître un peu les méridiens pour choisir les huiles essentielles adaptées.

Marina : Une autre question : comment savoir si ces pulsions ne sont pas dues à autre chose, comme une candidose ?

Elske Miles : Pour cela, il faut faire un test spécifique pour vérifier la présence d'une candidose.



Les techniques de stimulation



Le nerf vague

Elske Miles : Une étude récente, menée en 2024 par le Dr Bonnaze, à Grenoble, spécialiste en auriculothérapie (réflexologie de l'oreille) a montré un effet anti-inflammatoire spectaculaire par la stimulation du nerf vague via l'auriculothérapie, une discipline structurée par le Dr Nogier.

Le nerf vague, ou nerf pneumogastrique, est une branche du dixième nerf crânien. Il innerve notamment la conque de l'oreille. C'est un nerf immense, qui relie le cerveau au système digestif, au diaphragme, au plexus solaire. Il agit aussi sur la sexualité, la digestion, la sécrétion des sucs digestifs, le péristaltisme, le rythme respiratoire, et bien d'autres fonctions.

La stimulation du nerf vague

Cette stimulation par auriculothérapie est très simple à réaliser. Elle aide à réduire l'inflammation liée à une dysbiose, état fréquent en cas de maladies auto-immunes ou diabète.

En cas de diabète de type 1, destruction auto-immune et inflammation aggravent la santé digestive. **Pour le diabète de type 2**, le stress nuit à l'utilisation optimale du glucose et au fonctionnement musculaire. Dans tous les cas, stimuler le nerf vague est très bénéfique et va aider à réguler les pulsions.

Il existe aussi les thérapies du rire bien sûr. Ce moment de rire intense stimule le nerf vague et procure cette réceptivité, cette détente et cet état de bien-être,



presque de béatitude, qui se manifeste après un bon fou rire. C'est un phénomène physiologique.

- **Pour stimuler le nerf vague grâce aux huiles essentielles**, plusieurs options s'offrent à nous.

Le nerf vague est aussi appelé nerf pneumogastrique : il relie les poumons au système digestif, passe par le diaphragme et innerve le plexus solaire. On l'appelle "nerf vague" car c'est un nerf vagabond, le plus long nerf crânien, qui part directement du centre du cerveau.

C'est un nerf immense, qui a des répercussions sur la sexualité, la digestion, la sécrétion des sucs digestifs, le péristaltisme, le rythme respiratoire, l'hypertension...

En le stimulant, on agit donc sur tout un ensemble de fonctions de l'organisme.

La respiration abdominale avec huiles essentielles

La façon la plus simple de le stimuler reste la respiration. Elle permet d'activer un réflexe vital — le réflexe de respirer — qui est directement lié au système nerveux autonome, sur lequel nous n'avons qu'un contrôle limité.

C'est pour cela que toutes les pratiques comme le **Qi Gong, le Tai Chi, le yoga, l'hypnose ou la sophrologie** s'appuient sur la respiration. En la maîtrisant, on peut modifier le rythme cardiaque, le métabolisme, l'état de détente et même l'état de conscience.



C'est une technique simple consiste à pratiquer la respiration ventrale (ou abdominale) :

- Asseyez-vous confortablement.
- Posez une main sur le thorax et l'autre sur le ventre.
- Inspirez en gonflant uniquement le ventre (la poitrine reste immobile).
- Expirez par la bouche, lentement, jusqu'au bout.
- À la fin de l'expiration, retenez votre souffle une à trois secondes avant de ré-inspirer.

Vous pouvez pratiquer cette respiration le matin et le soir, ou encore à chaque fois avant de passer à table. Deux minutes suffisent, mais si vous avez cinq minutes, c'est encore mieux.

Pour renforcer l'effet relaxant, vous pouvez pratiquer cette respiration en présence d'une huile essentielle calmante. Certaines huiles agissent particulièrement sur le système nerveux autonome et donc sur le nerf vague à différents niveaux :

- Ylang-ylang : très efficace, mais certaines personnes n'aiment pas son odeur
- Sauge sclérée est très calmante également
- Lavande vraie
- Géranium rosat
- Petit grain bigarade
- Mandarine
- Poivre noir
- Cardamome



Toutes ces huiles peuvent être diffusées dans la pièce. Certaines, comme le gingembre, ouvrent l'appétit et améliorent la digestion, ce qui complète parfaitement l'action du nerf vague sur le système digestif. La digestion est entièrement régie par le nerf vague.

Le massage auriculaire du nerf vague

Une autre méthode simple pour stimuler le nerf vague **est le massage auriculaire.**

L'oreille possède une innervation très particulière, issue de trois nerfs : **un nerf cervical (non crânien) et deux nerfs crâniens.** La partie haute de l'oreille, lorsque vous la saisissez entre vos doigts, est innervée par le nerf trijumeau, grand nerf de la sensibilité du visage.

Mais celui qui nous intéresse le plus est le dixième nerf crânien, présent de chaque côté. Ce nerf innerve la partie la plus interne de l'oreille.

Pour la repérer, imaginez une « muraille » dans l'oreille — je l'appelle la « muraille de Chine » — : lorsque vous placez votre doigt au milieu de l'oreille, vous sentez un cartilage qui remonte. Si vous descendez un peu plus, vous arrivez dans la conque, cette partie en forme de coquille. Le cartilage et la conque sont directement innervés par le dixième nerf crânien.

Pour stimuler cette zone, il suffit de réaliser un massage doux à l'intérieur de l'oreille, avec ou sans huile essentielle. Les huiles comme :

- l'ylang-ylang,



- le néroli,
- la fleur d'oranger,
- la camomille noble,
- le poivre noir
- ou le petit grain bigarade

sont particulièrement adaptées.

Le cartilage que vous sentez au milieu correspond à la zone réflexe du diaphragme. Ainsi, en massant la conque, vous agissez directement sur le nerf pneumogastrique (nerf vague). Vous pouvez appliquer une huile essentielle douce, même pure, car elle pénètre rapidement et agit sur les terminaisons nerveuses de cette zone.

Voici un exercice simple :

- Saisissez la conque de votre oreille entre le pouce et l'index, devant et derrière.
- Tirez l'oreille doucement vers l'avant, puis vers l'arrière, en la secouant environ 100 fois (soit pendant une minute).
- Vous pouvez réaliser cet exercice avec une huile essentielle ou simplement en diffusant l'huile dans la pièce.

Après une minute, vous sentirez probablement une différence entre les deux oreilles : détente dans la nuque, le côté du visage, et tout le long du trajet du nerf pneumogastrique.

Vous pouvez associer cette stimulation à des **exercices de respiration**, si vous êtes à l'aise avec le multitâche, ou alterner : par exemple, pratiquer le massage



le soir et la respiration le matin. C'est une technique simple, aux effets rapides et perceptibles.

Marina : Effectivement, Ludovic nous dit que cette zone lui gratte souvent, et il masse la conque avec son index pour calmer cette envie de gratter.

Elske Miles : Lorsqu'il y a cette réaction, c'est la sagesse du corps qui réclame une stimulation. Il y a vraiment besoin d'aller « gratter ».

Si c'est une démangeaison avec une desquamation, vous pouvez mettre une huile essentielle, par exemple la matricaire bleue, la camomille allemande. Vous la diluez, car elle est un peu forte, mais elle pénètre très bien, sans effet irritant. Vous pouvez même l'utiliser pure. Son odeur est particulière.

Il faut aussi observer quelle oreille gratte : droite ou gauche. Cela peut être lié à un besoin de **stimuler le nerf pneumogastrique** d'un côté, certainement en lien avec le stress.

Certains enfants travaillent toujours leurs oreilles, ils les touchent pour s'endormir. Certains ne peuvent pas s'endormir autrement. Ces techniques calment et apaisent directement, elles aident à s'endormir.

Marina : Dans le chat, Brigitte parle en effet d'un « effet relaxation notable », une personne dit aussi qu'elle a l'« impression de voir plus clair », Annie ressent une grande détente, Annik qui a une chaleur qui se dégage, Nicole est perturbée, Marilyne a l'impression que son oreille s'est ouverte, Marité ressent mieux le diaphragme et un apaisement de la nuque, Monique ressent une détente et a l'impression d'entendre mieux.



Elske Miles : C'est vrai, absolument. Quand on est déstressé, on est plus réceptif à l'écoute.

Entendre est une activité intense car elle demande une **écoute active**. Pour cela, il faut être ouvert, très réceptif. Le fait de se détendre mécaniquement de cette manière ouvre la perception, votre capacité à entendre, à mieux entendre vos besoins.

Vous pouvez aller un peu plus loin avec cette technique.

Par exemple, si vous avez une huile essentielle que vous n'aimez pas, qui vous stresse, sentez son odeur avant, faites la technique, puis sentez-la après. Vous aurez des informations !

Cette technique demande un peu d'habitude. Vous pouvez préférer un geste plus doux, simplement tourner l'oreille, poser le doigt et faire un mouvement tranquille. Tirer l'oreille peut déranger certains.

Certaines personnes ont eu des opérations aux oreilles, comme des oreilles décollées. Là, c'est différent, ce n'est pas anodin.

Avec une cicatrice derrière l'oreille, cela perturbe le nerf pneumogastrique. Derrière, il y a aussi une innervation importante, notamment la branche auriculaire du nerf vague. Cela peut être désagréable pour certaines.

Vous pouvez faire un massage plus doux, prendre le temps. Vous pouvez aussi masser le sillon derrière l'oreille, un petit pli qui existe. Cela aide à faire baisser



la tension artérielle, et cela fait beaucoup de bien. Cela permet aussi d'appivoiser votre oreille.

Marina : Est-ce qu'on peut le faire sur les deux oreilles en même temps ?

Elske Miles : Oui, bien sûr. Ce point est en lien avec les méridiens. En médecine chinoise, on dit que tous les méridiens prennent leur source à l'oreille et s'y terminent. Quand vous travaillez l'oreille, vous touchez à tout le corps. C'est parce que l'oreille a la forme d'un fœtus inversé : on est dans l'embryologie, à l'origine même de ce que nous sommes. L'auriculothérapie, c'est vraiment quelque chose de fantastique.

Marina : Et pour Jacqueline, qui demande si, en cas de perte d'audition avec un appareil auditif, on peut quand même pratiquer ?

Elske Miles : Oui, bien sûr. C'est plus simple d'enlever l'appareil pour le faire. Vous pouvez le faire vous-même, ou consulter un auriculothérapeute pour un travail plus précis, avec un protocole adapté.

Le Su Jok

Pour certaines personnes qui trouvent cette stimulation dérangement, on peut aussi réguler le taux de sucre dans le sang grâce aux huiles essentielles. Et je voulais vous parler d'une autre technique : le Su Jok, une réflexologie palmaire venue de Corée. C'est l'une des plus récentes formes de réflexologie, assez similaire au Dien Chan, la réflexologie faciale vietnamienne. Elle relie la science occidentale au savoir énergétique ancestral énergétique des médecines traditionnelles chinoise, vietnamienne, coréenne ou japonaise.



L'exercice du Su Jok

Le travail se fait sur la main gauche, car la main droite est davantage liée au foie. Avec la main droite, vous allez donc travailler sur la main gauche, simplement en posant trois doigts sur le muscle thénar, à la base du pouce.

Avant chaque repas, faites 36 pressions sur cette ligne, tranquillement, sans douleur.

Des recherches ont été faites avec des séances spécifiques de Su Jok d'environ 15 minutes, une fois par semaine, et un protocole d'auto-stimulation entre les séances : on place une petite graine sur un point réflexe correspondant au pancréas, maintenue par un petit pansement, à stimuler trois fois par jour.

Pour gérer la glycémie au quotidien, avant chaque repas — et même avant un goûter — vous pouvez donc stimuler **36 fois** cette ligne sur la main gauche. C'est assez étonnant : cela aide vraiment à stabiliser le taux de sucre.

Réguler le métabolisme avec les huiles essentielles

On peut compléter ce travail avec des huiles essentielles. Pour un diabète de type 2, il est important de réguler le système hormonal et le métabolisme du foie.

- Chaque matin, prenez 1 goutte de **romarin à verbénone** dans une cuillère à café d'huile de poisson (riche en oméga-3).
- Si vous ne consommez pas de poisson, utilisez de l'huile de noix, de chia ou de périlla. L'huile de poisson reste la plus intéressante, mais l'huile de noix est aussi intéressante.



Faites cette prise 5 jours sur 7.

Ensuite, préparez une synergie d'huiles essentielles :

- 2 ml de **cannelle écorce**
- 2 ml de **gingembre**
- 1 ml de **basilic exotique** (basilic chavicol méthyl éther)

Cela donne un flacon de 5 ml. Avant chaque repas, prenez 2 gouttes de cette synergie dans une cuillère à café d'huile de nigelle, qui aide à réguler le pancréas. **L'huile de nigelle** contient de faibles quantités de cétones, sans danger sauf pour les femmes enceintes.

On commence par 3 semaines continues, puis on passe à 5 jours sur 7 pendant 2 à 3 mois. Cette approche peut permettre de réduire la dose d'insuline si la personne est insulino-dépendante, ou de mieux gérer la prise de metformine.

Le diabète de type 1

Marina : Cela pourrait aussi fonctionner pour le diabète de type 1 ?

Elske Miles : Le diabète de type 1 est une maladie auto-immune. C'est complètement différent du diabète de type 2 — qu'on appelle parfois « diabète gras ». Dans le type 1, la personne perd souvent du poids et la maladie touche plutôt des jeunes.



Dans le diabète de type 1, il y a une destruction des cellules du pancréas qui fabriquent l'insuline. Cela complique la situation, car il faut reparamétrer et redonner de l'information au corps pour qu'il comprenne ce qui se passe.

Dans le diabète de type 2, on observe souvent une confusion entre plaisir et bonheur, liée à un manque d'amour. Cela entraîne des comportements pulsionnels, car il y a un **manque de joie et de douceur affective** dans la vie.

Pour le diabète de type 1, le pancréas étant affecté, il existe un lien avec la douceur, au sens large : la capacité à accepter la douceur, à se nourrir de douceur, mais aussi la difficulté à s'accorder cette douceur à soi-même. Ce type de diabète survient souvent après un **choc affectif** important, un traumatisme, qui conduit la personne à se dire « je n'ai pas droit au bonheur, la vie est trop dure ».

Il faut donc travailler sur cette conviction en agissant sur le système immunitaire, notamment via le thymus, considéré comme le siège du « moi ». Il s'agit d'apporter de l'amour, la reconnaissance du droit à l'épanouissement et à l'affectif : « je mérite d'être aimé ».

Les huiles essentielles

On utilisera souvent la **rose de Damas**, appliquée sur le plexus cardiaque. Ce plexus est lié au thymus et à l'immunité.

Pour certaines personnes, la rose de Damas est difficile, alors on commencera par des huiles essentielles riches en linalol, une fragrance très bien acceptée, comme certains chémotypes **de thym à linalol**. Cette huile agit spécifiquement



sur le thymus et aide à reparamétrer la connexion avec notre essence profonde, nous rappelant que nous sommes dignes d'amour.

Comme je l'ai expliqué précédemment, la stimulation du nerf vague par des massages de l'oreille et la respiration est aussi indispensable. Cela permet de calmer l'inflammation liée à l'autodestruction cellulaire, première étape cruciale dans le diabète de type 1.

Ensuite, pour soutenir le pancréas, on utilise des huiles essentielles connues pour stimuler les cellules pancréatiques productrices d'insuline comme le **pin sylvestre, l'ylang-ylang et la livèche** en mélange.

Le romarin à verbénone, que j'ai conseillé plus tôt, peut aussi être pris en complément, une goutte par jour dans des oméga-3. **L'huile végétale de nigelle** est une excellente base, car elle stimule à la fois les cellules pancréatiques et hépatiques.

Pour la synergie, préparez un mélange de 5 ml composé de :

- 2 ml de pin sylvestre
- 2 ml d'ylang-ylang
- 1 ml de livèche (qui a un goût particulier, d'où la petite quantité)

On peut ajouter un peu de menthe poivrée si on le souhaite.

Posologie : Prenez ensuite 2 gouttes de ce mélange, trois fois par jour, avant les repas, diluées dans une cuillère à café d'huile végétale.



On commence par un protocole de trois semaines, suivi d'une semaine de pause, puis on reprend **cinq jours sur sept** pendant deux mois environ, en observant les améliorations. Il est essentiel d'être suivi par un médecin pour ajuster la dose d'insuline en conséquence.

Personnellement, j'ai obtenu de très bons résultats, que ce soit avec les huiles essentielles ou la réflexologie. Je travaille à la fois sur les oreilles, les pieds et les mains. Si vous souffrez de diabète, qu'il soit de type 1 ou 2, je vous conseille vivement de consulter un réflexologue.

Le diabète de type 2 entraîne souvent des complications aux pieds, comme le pied diabétique. Il est important d'informer le réflexologue si vous êtes diabétique, car certaines techniques, comme la **moxibustion**, peuvent être contre-indiquées.

Marina : Emilie pose une question d'ordre psycho-émotionnel : le diabète de type 1 est-il héréditaire ?

Elske Miles : Si le diabète est héréditaire, cela ne signifie pas forcément que les générations suivantes manquent d'amour, mais il y a souvent une perception partagée que la vie est trop dure, injuste, et qu'on ne mérite pas le bonheur.

C'est souvent le cas de personnes ayant survécu à des situations dramatiques — guerres, accidents graves — et qui se retrouvent à porter cette mémoire de survie, sans comprendre pourquoi elles ont été épargnées. C'est ce qu'on appelle parfois la maladie du survivant. Le **choc affectif** est si intense que la personne ne s'accorde pas le droit au bonheur.



Cette transmission peut se faire au fil des générations, par une croyance inconsciente. Mais ce n'est pas une fatalité. Il est toujours possible de changer cette destinée, à condition d'en prendre conscience et de se libérer de ces croyances.

Dans ce contexte, il peut être très utile de consulter un praticien spécialisé en EMDR. Cette technique agit efficacement sur le système neurovégétatif et aide à dénouer les traumatismes inscrits dans le corps. Les personnes ayant survécu à un traumatisme peuvent avoir un **déséquilibre chronique** du système nerveux autonome, qui se réactive régulièrement et se transmet parfois de génération en génération. Rompre ce cycle est essentiel.

L'EMDR doit être pratiquée par des **psychothérapeutes expérimentés**, souvent formés à l'hypnose. Une ou deux séances préparatoires sont nécessaires pour évaluer la situation, et la technique n'est pas recommandée pour les personnes instables psychologiquement.

Ils vont pouvoir faire réémerger le traumatisme pour le dénouer, c'est vraiment un processus de « déminage » du choc, assez étonnant. Par exemple, les personnes ayant survécu aux attentats bénéficient souvent de la technique EMDR, qui est même recommandée par le corps médical.

Marina : Betty souffre de diabète de type 2, signale des glycémies élevées au réveil. Peut-elle bénéficier des conseils déjà donnés, ou y a-t-il d'autres pistes ?

Elske Miles : Si l'hyperglycémie se manifeste au réveil, il faut d'abord considérer l'heure exacte du réveil. En effet, le foie est très actif la nuit, c'est lui qui gère le



métabolisme nocturne. Quand cet équilibre ne se rétablit pas, c'est souvent le foie qui est en cause.

Dans ce cas, une prise orale de **romarin à verbénone** est indiquée en priorité. Par ailleurs, vous pouvez travailler le **point 6 de la rate** en auriculothérapie. Le matin, avant de vous lever, stimulez l'oreille pour reparamétrer le système nerveux autonome.

Marina : Elle se réveille à 5h30.

Elske Miles : Si vous vous réveillez à 5h30, c'est la période d'activité maximale du **méridien du poumon**. À ce moment, on quitte le méridien du foie pour entrer dans celui du poumon, qui est lié au nerf pneumogastrique.

Il est donc conseillé de stimuler l'oreille en frictionnant avec de **l'huile essentielle de poivre noir**, que vous pouvez laisser près du lit. Cela agit sur le nerf pneumogastrique et aide à gérer ce réveil difficile.

On peut aussi envisager de travailler le **cinquième nerf crânien**, mais commencez par la stimulation du pneumogastrique avec le poivre noir. Et, dès que vous êtes debout, prenez du **romarin à verbénone** oralement.

Marina : Passons à une autre question d'Annie, qui demande quelle huile essentielle peut aider à ressentir la satiété, notamment pour calmer les fringales.

Elske Miles : La **menthe poivrée** est très efficace, mais toute huile essentielle au goût agréable peut aider. La **menthe verte**, avec sa saveur subtile, est



particulièrement intéressante car elle agit favorablement sur le système végétatif.

Vous pouvez aussi utiliser du **basilic**, mais attention, il est très puissant et doit être dilué, par exemple dans de l'huile végétale de nigelle, afin que le goût soit supportable. Sur un comprimé neutre, vous appliquez l'huile essentielle diluée, puis vous le prenez en bouche après le repas pour ressentir la satiété.

Par ailleurs, le massage du ventre, notamment autour du nombril, aide à signaler la sensation de satisfaction après un repas.

Une huile végétale macérée à la vanille, comme celle de chez Pranarôm, est parfaite pour ce massage. Elle dégage un parfum sublime, est consommable et peut être prise en petite quantité à la fin du repas. Ce massage transmet une sensation d'être choyé, aimé et satisfait, un vrai moment de bonheur.

Marina : Une question a été posée à plusieurs reprises au sujet de l'auriculothérapie : le port de boucles d'oreilles ou de piercings multiples peut-il interférer avec les points d'auriculothérapie ?

Elske Miles : Évidemment, oui ! L'auriculothérapie trouve même son origine chez les pirates chinois. Ces derniers perçaient le lobe d'une oreille pour améliorer leur vision dans la zone réflexe de l'œil. Ils stimulaient un seul côté, jamais les deux, car cela faisait partie d'une stratégie militaire. Par exemple, ils utilisaient un clapet pour couvrir un œil, ce qui dilatait la pupille et leur permettait de s'adapter à l'obscurité quand ils abordaient un navire ennemi.



Ainsi, un anneau ou un piercing situé dans une **zone réflexe** de l'oreille stimule toujours des points, ce qui peut perturber le système. Souvent, ces piercings se trouvent sur des points stratégiques, notamment liés aux articulations (hanche, poignets, épaules, cervicales, etc.). Cela peut provoquer des douleurs articulaires persistantes ou, à l'inverse, soulager certaines douleurs.

Dans tous les cas, il faut être vigilant quant à la localisation des piercings car ils ont un impact direct sur les points réflexes auriculaires.

En acupuncture ou auriculothérapie, on ne laisse jamais une aiguille en place trop longtemps. Elle est posée momentanément, puis retirée dès qu'une amélioration apparaît, sinon cela finit par perturber le traitement.



L'analyse olfactive de vos huiles essentielles



Le pin sylvestre et le gingembre

Marina : Nous allons maintenant passer à l'analyse olfactive. On commence avec Emilie, qui nous confie ne pas aimer l'huiles essentielles d'ylang-ylang, mais adore les résineux comme le pin sylvestre et le gingembre.

Elske Miles : C'est intéressant. Tous les résineux sont généralement bien tolérés, et le gingembre aussi est surprenant mais très pertinent ici.

Dans beaucoup de cultures, on consomme la gomme des résineux. Par exemple, en Afrique, on mange souvent la gomme de ces plantes, et en Europe, la résine de pin ou de sapin est aussi très appréciée pour son goût.

Les résineux ont cette dimension **protectrice et corsée**, avec leurs aiguilles en forme d'épines. C'est un symbole d'ouverture de la sensualité et de l'appétit, mais dans un cadre sécurisé.

Pour vous, Emilie, cela révèle un besoin d'accueillir la nouveauté et la sensualité, tout en restant protégée, car la sphère intime vous semble fragile et potentiellement dangereuse si elle n'est pas bien cadrée.

Je soupçonne un vécu difficile, peut-être un abus ou un manque de respect, qui vous a fait ressentir une fragilité dans votre statut de femme.

Ainsi, vous avez besoin d'une protection stricte avant de pouvoir vous ouvrir à l'intimité, et c'est ce que traduisent ces huiles essentielles résineuses : **douceur et épines, accessibilité mais vigilance**.



Le gingembre, avec son tronc souterrain, illustre aussi cette dualité d'ouverture et de réserve. Sensualité oui, mais dans des conditions très précises.

La rose de Damas

Marina : Passons à Ludovic, qui nous dit : « J'ai du mal à supporter l'huile essentielle de **rose de Damas**, je la trouve trop étouffante. Est-ce que je pourrais un jour changer de sensation ? »

Elske Miles : Franchement, c'est compliqué. Il est possible que votre appréciation évolue avec le temps, mais pour l'instant, il vaut mieux éviter la rose.

À la place, travaillez plutôt avec des huiles comme le **ravintsara**, l'**eucalyptus**, et les **résineux**, que vous apprécierez sûrement davantage.

La rose ouvre très vite la dimension du cœur, et si votre structure émotionnelle n'est pas prête, cette ouverture peut paraître envahissante et étouffante. Il faut donc d'abord renforcer le poumon, car les deux poumons entourent et protègent le cœur.

Ludovic, je vous recommande particulièrement la **marjolaine à coquilles**, qui va vous rapprocher de la rose.

- **Appliquez-la diluée à 10 % sur un point précis** : à trois doigts au-dessus de la ligne du poignet, sur la face interne du poignet, sur le point 6 du maître-cœur.



- Faites cela trois fois par jour, en émettant la fragrance consciemment.

Ce protocole sur sept jours vous aidera à ouvrir doucement l'accès à la rose de Damas.

Ensuite, répétez ce travail un mois plus tard pendant trois jours, puis encore un mois après pendant un jour. Au bout de trois mois, vous devriez pouvoir ressentir la rose avec plus d'aisance. Nous ferons un point à ce moment-là.

Le palmarosa, le vétiver, le patchouli et l'ylang-ylang

Marina : Marion nous dit qu'elle ne supporte pas le **palmarosa**, adore l'**ylang-ylang** et le **vétiver**, qu'elle ne supportait pas le **patchouli** même si cela va mieux, et qu'elle ne supporte toujours pas la **camomille romaine**.

Elske Miles : C'est très particulier. Cela montre un besoin d'autonomie très fort chez vous, Marion. Vous cherchez à couper avec un passé où l'étouffement maternel était présent, probablement parce que votre mère était très libre, exubérante, vous laissant peu de place.

Votre quête d'autonomie est donc essentielle, et cette analyse olfactive montre un lien complexe avec l'enfance. J'aimerais beaucoup avoir un retour de votre part sur ce que cela vous évoque.

Le poivre noir, la khella et le petit grain mandarine



Marina : Swad nous dit qu'elle entend souvent parler en bien du **poivre noir**, mais qu'elle n'aime pas son odeur, qu'elle ne s'y fait pas. Pareil pour **la khella**, dont l'odeur lui semblait moyenne au début, mais qu'elle trouve aujourd'hui franchement désagréable.

Elske Miles : Déjà, bravo parce que vous achetez ces huiles magnifiques et vous les sentez vraiment, même si vous ne les aimez pas. C'est formidable de les explorer comme ça.

Pour le **poivre noir**, ce qui peut être intéressant, c'est d'observer à quoi cette odeur vous fait penser. Vous pouvez simplement répondre : « ça me fait penser à... » — un souvenir, une sensation, n'importe quoi.

Pour le **khella**, le fait que vous soyez passée d'une sensation moyenne à une aversion forte signifie qu'il y a une difficulté à accéder à certains trésors personnels. Vous avez des richesses en vous, mais vous avez du mal à y accéder. Le khella, qui ouvre brutalement, peut sembler trop intense, et vous préférez donc avancer doucement, progressivement.

Pour vous accompagner, je pense que l'huile essentielle idéale serait plutôt le **petit grain mandarine** (*Citrus reticulata*, feuille). Dites-moi aussi si vous aimez cette huile, et surtout à quoi vous fait penser l'odeur du poivre noir.

Marina : Marion nous confie effectivement qu'elle n'arrive pas encore à pardonner à sa mère, qui prenait toute la place, mais de façon négative — elle pleurait et criait tout le temps, et lui a fait porter la responsabilité de tous ses malheurs.



Elske Miles : C'est exactement cela : une drama queen, une mère exubérante, mais par sa tristesse, qui envahit l'espace.

C'est fascinant de voir comment nos goûts et dégoûts olfactifs révèlent autant notre psyché. Maintenant que vous avez pris conscience de tout cela, comment pouvez-vous avancer vers votre autonomie ?

Je vous propose un protocole : un massage des pieds avec **vétiver**, du cœur avec **ylang-ylang**, et du troisième œil avec **néroli**.

- Faites cela matin, midi et soir pendant une semaine, et notez ce qui émerge, surtout après la dernière application.
- Si vous êtes née un samedi, commencez le dimanche et terminez le samedi, puis notez votre rêve du samedi soir.

Lors de la prochaine rencontre, si vous êtes là, nous pourrions en discuter pour que je vous aide à comprendre ce que vous avez vécu et ressenti.

Marina : Swad répond « J'adore Citrus reticulata. Le poivre me fait penser à de l'encens qui a tourné. Et la khella a une odeur d'alcool. »

Elske Miles : Ce que vous décrivez est très intéressant. Cela traduit une forme de regret, comme si vous n'aviez pas exploité pleinement votre potentiel, d'où l'idée de quelque chose qui tourne, qui était là mais n'a pas été utilisé.

Ouvrir cette dimension peut être douloureux. C'est pour cela que **le petit grain mandarine** est la merveilleuse huile essentielle pour vous aider à panser cette blessure.



Ce n'est pas vrai que vous êtes passé à côté de vos talents, il n'est jamais trop tard.

Mais quelque part en vous, vous le pensez. Il faut nourrir cette origine de votre vie avec un massage ombilical : une goutte d'huile essentielle de **petit grain mandarine** pour neuf gouttes d'huile végétale, diluée à 10 %.

Cela favorisera l'acceptation de vos talents, et il y a de fortes chances que vous découvriez ou acceptiez un engagement créatif, comme rejoindre une chorale ou commencer un projet artistique. Restez attentifs à ce qui va émerger, et nous ferons le point ensemble.

Croyez en vous, c'est fondamental. C'est pour cela que vous aimez le petit grain mandarine : il vous invite à travailler cette ouverture avec douceur.

Pour l'instant, laissez de côté khella, qui est très puissante et va trop vite. Si vous craignez de perdre quelque chose ou de montrer ce que vous pensez avoir perdu, il vaut mieux d'abord **nourrir votre centre**, votre origine, puis laisser émerger la créativité progressivement.

Marina : Quelle belle façon de conclure ce webinaire.

Elske Miles : Avec grand plaisir, c'était formidable. Merci à vous tous, prenez soin de vous. Nous ferons le point lors de la prochaine session. Marion, n'hésitez pas à vous manifester dès le début la prochaine fois pour qu'on puisse vous laisser un peu plus de place.

Merci à tous, belle soirée et au revoir !

