

L'OLFACTOTHÉRAPIE POUR GÉRER SON ANXIÉTÉ

Ce que nous respirons a un fort impact sur nos émotions. Pour retrouver l'enthousiasme, la tranquillité et le bien-être, testez le pouvoir des odeurs.

FICHE D'IDENTITÉ

Créée en 1992 par Gilles Fournil, l'olfactothérapie est une méthode psychocorporelle qui utilise les odeurs et les huiles essentielles (HE) pour faire parler le corps. Comme l'explique Alina Moyon, "l'odorat est le seul des cinq sens qui va directement au cerveau limbique, siège des émotions. Plus ces dernières sont fortes dans nos souvenirs, plus elles impactent notre vie actuelle et plus on a de chance de se remémorer les faits". Cette thérapie permet de traiter l'anxiété, ce mélange confus de peur, d'inquiétude et d'insécurité, caractérisée par des palpitations, des sueurs et un sentiment d'impuissance.

VOYAGE AROMATIQUE AVEC UN PRATICIEN

La séance commence par des exercices respiratoires de relaxation. Ensuite, le thérapeute vous présente des bandelettes imprégnées d'HE auxquelles vous réagissez, en position allongée, les yeux fermés. Il les classe suivant vos réactions. "Le travail s'effectue avec les odeurs aimées ou non. Les personnes font ressortir des souvenirs douloureux, ce qui leur permet de s'en libérer." Cette thérapie est également efficace pour gérer les phobies ou les addictions au tabac, à l'alcool ou à la nourriture.

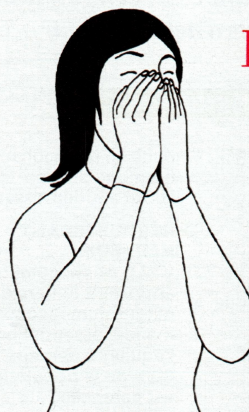
VOTRE HUILE ESSENTIELLE À DOMICILE

Chez vous, retrouvez le calme et la sérénité grâce aux effets apaisants, sédatifs et équilibrants de certaines HE: camomille romaine, lavande officinale, marjolaine à coquille, petit grain bigarade, orange douce, ylang-ylang. Choisissez-en une et pratiquez les exercices ci-contre.

EN PRATIQUE

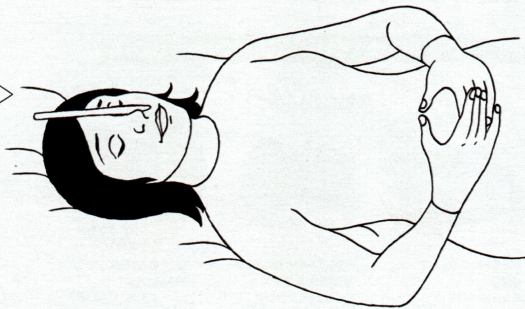
Une séance coûte de 70 € à 90 € et dure de 1 heure à 1 h 30. Il faut en suivre plusieurs. Pour trouver un olfactothérapeute : www.olfactotherapie.com

LES EXERCICES



1 Assis sur une chaise, les pieds bien à plat sur le sol, la colonne vertébrale droite, appliquez 1 à 2 gouttes d'huile essentielle (celle que vous préférez) sur les poignets. **Frottez-les délicatement et faites un dôme avec les mains** autour du nez. Inspirez lentement, profondément, en conscience, une dizaine de fois.

2 Trempez une bandelette dans l'huile essentielle choisie. Allongez-vous. **Posez la bandelette sur le front** de sorte à avoir le bout parfumé à proximité du nez. Mettez les mains sur le ventre, respirez profondément avec le ventre et laissez-vous imprégner par l'odeur.



ÉVELYNE DELICOURT
MERCİ À ALINA MOYON, OLFACOTHÉRAPEUTE (PARIS)
WWW.ALMACONSULT-PARIS.COM

© FRANÇOIS DIMBERTON POUR PLEINE VIE (X 2)