

HUILES  
ESSENTIELLES &  
**GESTION  
DES ÉMOTIONS**



**UNE PUISSANTE  
ALTERNATIVE**

Reprenez le pouvoir  
sur votre santé émotionnelle,  
naturellement.

# UN OUTIL PUISSANT

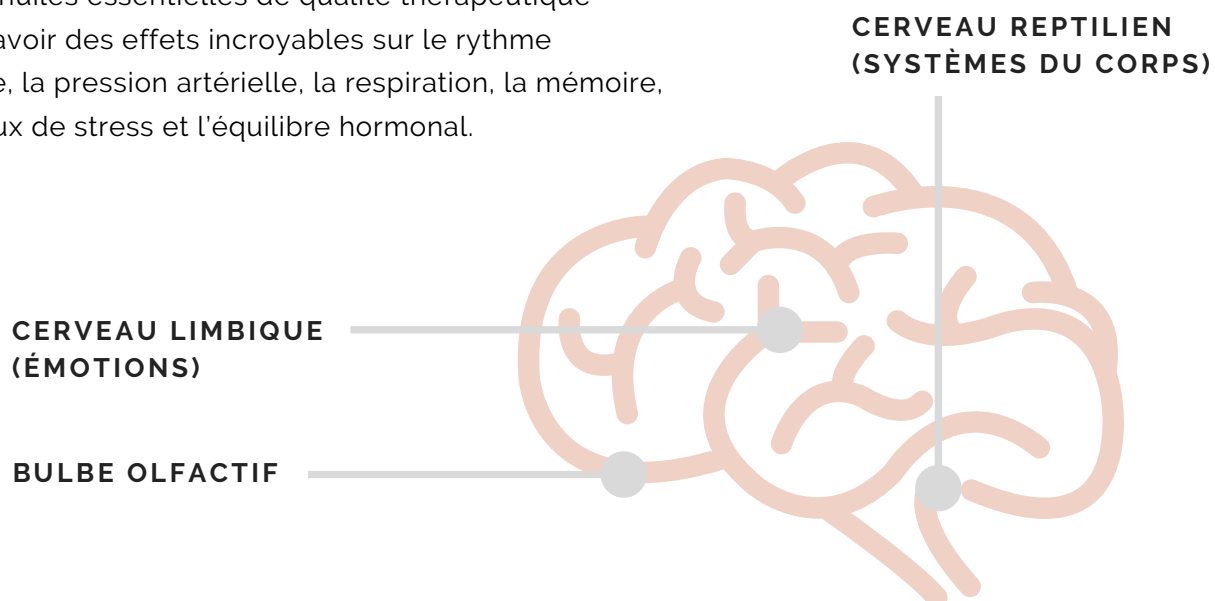
POUR LE CORPS  
ET L'ESPRIT

**Saviez-vous que l'odorat est le seul sens lié à la zone limbique du cerveau, soit le centre du contrôle émotionnel?**

Lorsque les molécules des huiles essentielles sont inhalées par le nez, les milliers de petits nerfs olfactifs envoient immédiatement un signal au cerveau limbique qui lui, enverra un signal au cerveau reptilien pour agir directement sur les systèmes qui régulent notre esprit et notre corps.

Que ce soit par diffusion ou tout simplement en respirant l'arôme directement du flacon, l'inhalation est la méthode la plus directe, la plus rapide et la plus efficace pour atteindre le cerveau des émotions.

Ainsi, les huiles essentielles de qualité thérapeutique peuvent avoir des effets incroyables sur le rythme cardiaque, la pression artérielle, la respiration, la mémoire, les niveaux de stress et l'équilibre hormonal.



## UNE MÉTHODE MODERNE POUR REPRENDRE LE CONTRÔLE DE SA SANTÉ MENTALE

Parmi les hormones qui stimulent notre cerveau, la sérotonine (humeur) et la dopamine (bonheur) peuvent avoir un impact positif sur les émotions.

Plutôt que d'être en réaction à nos émotions, pourquoi ne pas être proactif! Tous les jours, inhalez, diffusez, appliquez sur votre peau et consommez des huiles essentielles à l'interne pour choisir vos émotions plutôt que de les subir.

### Adoptez aussi une hygiène de vie responsable

- Dormez bien et suffisamment.
- Privilégiez une alimentation alcaline et sans produits transformés.
- Faites au moins 15 minutes d'activité physique par jour.
- Pratiquez la méditation et la cohérence cardiaque.
- Lisez et nourrissez votre esprit de contenus positifs.
- Écrivez 10 choses positives par jour (journaling).



**EN 2025 LA DÉPRESSION  
SERA LA PRINCIPALE  
CAUSE D'ABSENTÉISME  
DANS LE MONDE ET  
REPRÉSENTERA 50%  
DES RÉCLAMATIONS  
D'ASSURANCE.**

# LA QUALITÉ THÉRAPEUTIQUE DES HUILES ESSENTIELLES

Le niveau de pureté et la valeur thérapeutique de l'huile essentielle sont intimement liés à ses composants chimiques, qui peuvent être affectés par le type de sol où les plantes ont poussé, les engrais (bio ou chimiques), les conditions climatiques, le processus de distillation, etc.



TERROIR  
D'ORIGINE



PROCESSUS DE  
DISTILLATION

En aromathérapie, la qualité de vos huiles est primordiale pour obtenir de réels bienfaits thérapeutiques. Il est donc important d'utiliser des huiles essentielles thérapeutiques non diluées.

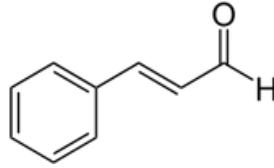
Assurez-vous de lire la notice « 100% huile essentielle de qualité thérapeutique » sur les étiquettes.

Les huiles peuvent être étiquetées comme huile essentielle 100% bio, mais cela ne signifie pas pour autant qu'elles sont pures. Conséquemment, elles n'offriront pas les bienfaits escomptés.



# CERTIFICATION THÉRAPEUTIQUE

PROFIL CHIMIQUE COMPLET  
ET ABSENCE D'IMPURETÉS



**Les huiles essentielles de qualité thérapeutique sont testées en laboratoire et certifiées exemptes d'impuretés.**

Une huile essentielle de qualité thérapeutique est complète dans ses composants chimiques, ce qui lui donne un arôme riche et profond,

Le parfum, la fréquence, et la composition chimique de l'huile essentielle contribuent tous à ses effets thérapeutiques uniques. Si l'une de ces propriétés est compromise, en raison de pratiques de production inadéquates, une huile essentielle ne peut tout simplement pas être désignée de qualité thérapeutique.

**Les huiles essentielles dōTERRA sont de grade thérapeutique.** Elles sont les huiles les plus sûres disponibles au monde. Pour qu'une huile soit certifiée CPTG Pure Therapeutic Grade®, elle doit être:

- pure et naturelle;
- sans graisse ni ingrédients artificiels - sans dilution des qualités actives;
- sans contaminants, pesticides ou résidus chimiques;
- testée rigoureusement pour confirmer les normes de composition chimique et assurer une pureté totale;
- produite par un réseau mondial de chimistes et de producteurs d'huiles essentielles reconnus afin de s'assurer que les bonnes espèces de plantes sont cultivées, qu'elles ont une croissance dans des environnements idéaux et que leur récolte est faite au bon moment.



# UTILISATIONS DES HUILES

RECOMMANDÉES POUR  
LA GESTION DES ÉMOTIONS

---



## AROMATIQUE

Par diffusion, à l'aide d'un diffuseur ou simplement dans les mains en inhalant. La diffusion d'une huile essentielle aura une action directe sur le cerveau et nos émotions. Elle peut aussi aider à la respiration ou encore améliorer la qualité du sommeil. Une huile essentielle ne doit jamais être chauffée pour garder ses propriétés intactes. Il faut donc utiliser un diffuseur de qualité.



## APPLICATION TOPIQUE\*

Les huiles essentielles pénètrent dans la peau en quelques secondes et agissent en profondeur dans l'organisme en moins de 30 minutes. Pour gérer les émotions, on les applique:

- Sur les différents points de réflexologie, spécialement sous le gros orteil qui est lié au cerveau.
- Sur le point occipital, situé en haut de la nuque.
- Le long de la colonne vertébrale, pour calmer le système nerveux.

\*Si vous avez la peau sensible, faites un test sur votre poignet au préalable.



## INTERNE

Certaines huiles essentielles peuvent être consommées à l'interne pour un effet généralisé, en dilution dans de l'eau, dans du miel biologique ou dans une huile végétale ou encore dans une capsule végétale. Seules les huiles pures certifiées grade thérapeutique peuvent être ingérées.



En seulement 30 secondes,  
les huiles essentielles  
de grade thérapeutique  
peuvent stopper une crise  
liée aux troubles de l'humeur








# TROUSSE DE SECOURS DES ÉMOTIONS



Chaque huile essentielle a des propriétés thérapeutiques stimulantes, calmantes, sédatives ou équilibrantes. Elle peut donc être utilisée pour plusieurs émotions. De même que, pour une émotion nous avons plusieurs huiles qui peuvent nous aider à modifier nos comportements.




VOICI NOTRE TOP 10 DES HUILES ESSENTIELLES POUR LES ÉMOTIONS LES PLUS COURANTES!



**BERGAMOTE**     
Stress, anxiété

**ORANGE SAUVAGE**     
Insomnie, stress, ménopause, dépression, peur, anxiété, irritabilité, concentration, manque d'énergie, de créativité et de productivité




**YLANG YLANG**     
Anxiété, frustration, stress, peur, équilibre, palpitations

**VETIVER**    
TDA, focus, concentration, dépression, anxiété, post partum

**ENCENS**     
Traumatisme, dépression, méditation, focus, abandon

**SERENITY**    
Insomnie et troubles du sommeil, stress, anxiété, nervosité, agitation

**BALANCE**    
Instabilité émotionnelle, convulsions, rage, traumatisme, anxiété

**PETIT GRAIN**     
Stress, dépression, colère, obsession, sommeil léger et tous les symptômes physiques liés au stress : difficulté respiratoire, mal au ventre, excès d'acidité

**NÉROLI**    
Rumination, problème nerveux : trac, anxiété, palpitations, crise d'angoisse, insomnie, dépression

**COPAÏBA**     
Douleur et inflammation, désordres auto-immunes, anxiété et dépression.



## GAMME ADAPTIV

Actuellement parmi les meilleurs produits sur le marché pour gérer les symptômes liés à l'anxiété et autres troubles de l'humeur. Soumis à des études cliniques.



# ÉMOTIONNELLES

Nous travaillons avec les huiles essentielles dōTERRA et nous sommes distributeur indépendant des produits du fabricant. Les renseignements concernent généralement toutes les huiles essentielles, mais certains sont spécifiques à dōTERRA.

Nous ne sommes pas des professionnels de la santé. Les solutions présentées ne permettent pas de diagnostiquer, de traiter, de guérir ou de prévenir une maladie.

Nos conseillers proposent des alternatives naturelles, mais vous demeurez responsable de l'utilisation adéquate, en fonction de votre situation. Consultez toujours votre pharmacien ou votre médecin.