

Ces 10 cocons parfumés apaisent vos peines

Vanessa Périnat Bard

Deuil, maladie, choc émotionnel… Quand la vie bascule, les mots ne suffisent pas toujours. C'est là que l'aromathérapie, avec ses puissantes essences apaisantes et rééquilibrantes, peut devenir votre béquille, douce et souvent nécessaire. En particulier ces dix huiles essentielles et ces quatre hydrolats, reconnus depuis bien longtemps pour aider à traverser ces épreuves de la vie.

Quand la vie bascule à l'annonce d'une maladie grave ou de la perte d'un être cher, tout vacille. Le corps se fige, le mental s'emballe, et les émotions deviennent parfois difficiles à apprivoiser. Dans ces moments-là, il n'existe ni mode d'emploi, ni chemin tout tracé… seulement un processus intime, unique à chacun.

Et pourtant, au cœur de cette tempête, il est possible de trouver des points d'ancrage qui accompagnent sans brusquer. L'aromathérapie en est un : par la puissance subtile des huiles essentielles (HE), elle offre un véritable cocon émotionnel, un espace de réconfort et de recentrage.

Odeurs : votre « raccourci » consolateur

Face à un choc émotionnel, l'organisme active son système de réponse au stress : l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (HPA) stimule alors la libération de cortisol, l'hormone du stress. À court terme, cette réaction est précieuse, car elle permet de mobiliser l'énergie nécessaire pour faire face à l'événement. Mais lorsque le stress s'installe dans la durée, comme c'est souvent le cas lors d'un deuil, ce taux de cortisol élevé peut perturber le fonctionnement du cerveau, favoriser l'anxiété, fragiliser le sommeil, diminuer les capacités de concentration et de mémoire, tout en altérant la plasticité de l'hippocampe, région essentielle à la mémorisation et à l'intégration des souvenirs.

Dans le même temps, l'amygdale, détecteur de menaces du cerveau, devient hyperactive et entretient un état d'hypervigilance émotionnelle, qui peut expliquer cette impression de sidération – une réponse neurophysiologique de protection lorsque le stress dépasse les capacités d'adaptation de l'organisme –, de vide intérieur ou, à l'inverse, cette grande sensibilité émotionnelle.

C'est là que l'odorat ouvre une voie d'accompagnement particulièrement intéressante.

Jetez votre « ancre » avant la tempête

Et si on pouvait préparer son cerveau à mieux traverser les épreuves avant même qu'elles ne surviennent ? Inspirée des thérapies somatiques et des techniques de conditionnement, l'ancre olfactive consiste à associer volontairement une odeur à un état de calme, de sécurité ou de détente.

Concrètement : choisissez une huile essentielle et respirez-la, à plusieurs reprises, quelques minutes dans un moment d'apaisement profond. À force de répétitions, le cerveau associe cette odeur et l'état émotionnel ressenti, créant un véritable signal de sécurité, qui pourra être réutilisé en période de stress, deuil ou émotions intenses pour favoriser un retour plus rapide vers un état de calme.

Car contrairement aux autres sens, les informations olfactives empruntent le nerf olfactif et rejoignent directement les régions du système limbique, notamment l'amygdale et l'hippocampe, sans passer par les circuits de l'analyse consciente. Une odeur peut ainsi réveiller un souvenir, modifier un état émotionnel ou faire naître, en quelques instants, une sensation de sécurité.

Cette connexion directe explique pourquoi l'aromathérapie peut devenir un soutien précieux dans l'accompagnement du deuil. Associée à une nutrition adaptée, elle permet alors de soutenir l'organisme, souvent fragilisé par le stress, la fatigue et le choc émotionnel.

Le deuil : 5 phases intimes et non linéaires

Face à l'annonce d'un décès ou d'une maladie grave, nous traversons souvent différentes phases émotionnelles, propres à chacun, ni linéaires ni obligatoires. Les accueillir est une première forme de cheminement vers l'apaisement.

- Le choc et le déni : l'esprit se protège en mettant à distance la réalité. On peut se sentir « déconnecté », avoir du mal à y croire ou continuer à agir comme si rien n'avait changé. Cette phase est essentielle, car elle amortit l'impact émotionnel.
- La colère : lorsque la réalité commence à s'imposer, des émotions plus intenses émergent. La colère, dirigée contre la vie en général, les autres ou soi-même, traduit souvent un sentiment d'injustice et de grande impuissance.
- La tristesse : c'est une étape plus intimiste-introspective, marquée par le chagrin, le manque et parfois une forme de vide. L'énergie peut chuter, l'envie aussi. C'est une phase profonde, où l'on prend davantage conscience de la perte ou du bouleversement.
- La peur et l'anxiété : particulièrement présentes lors de l'annonce d'une maladie, ces émotions concernent l'avenir, l'inconnu, les traitements, ou les changements de vie ; elles peuvent aussi apparaître dans le deuil, sous forme d'insécurité ou de perte de repères.
- L'acceptation et l'adaptation : avec le temps, une forme d'apaisement peut émerger. Il ne s'agit pas d'oublier, mais d'apprendre à vivre avec cette nouvelle réalité. On réorganise peu à peu sa vie, on retrouve des ressources et un sens.

Il n'y a pas de « bonne » façon de vivre un deuil, seulement la vôtre.

Adoptez ces 7 habitudes douces

Voici sept habitudes pour traverser cette période difficile :

- Se créer un cocon de sécurité : il est essentiel de ralentir, de s'autoriser à ne pas aller bien, d'aménager un espace où l'on se sent en sécurité (lumière douce, couverture, odeur familière, etc.). L'HE de lavande officinale, qui enveloppe et apaise, peut jouer ici un rôle clé pour rassurer le système nerveux.
- Respirer pour revenir à soi : dans les moments de choc ou d'angoisse, la respiration devient souvent courte. Revenir à une respiration consciente, accompagnée d'une HE douce déposée sur les poignets ou en olfaction (aromastick), permet de retrouver un ancrage et une respiration apaisante. L'encens oliban, par exemple, aide à prendre du recul et à respirer plus profondément.
- Accueillir les émotions sans les bloquer : tristesse, colère, incompréhension, peur… tout est légitime. Certaines HE, comme la camomille romaine ou la marjolaine à coquilles, peuvent soutenir cet accueil émotionnel en douceur.
- S'ancrer dans le corps : quand le mental s'emballe, revenir au corps est essentiel. Cela peut passer par de l'automassage – avec une huile végétale (HV) et des HE adaptées –, une marche en nature ou simplement poser une main sur son cœur.
- Maintenir un lien avec la nature : marcher en forêt, s'asseoir au soleil, regarder la mer ou le lac, etc.
- Ne pas rester seul : si le repli sur soi peut être tentant, s'entourer d'un proche, d'un thérapeute ou d'un professionnel est

Votre aromastick apaisant et rassurant

Voici une formule complémentaire pour apaiser, rassurer et ralentir le système nerveux :

- 12 gouttes d'HE de lavande officinale (*Lavandula officinalis*) ;
- 5 gouttes d'HE de petit grain bigarade (*Citrus aurantium* ssp. *amara*, partie distillée : feuilles) ;
- 3 gouttes d'HE d'encens oliban (*Boswellia carterii*).

Préparation : prenez un stick inhalateur avec une mèche de coton vierge, imprégnez-la des HE dans les proportions indiquées ci-dessus puis mettez le coton dans l'inhalateur et refermez. Votre stick est prêt à l'emploi.

Utilisation : à respirer plusieurs fois par jour, selon besoins.

Votre huile de massage anti-tensions émotionnelles

Voici une formule à 5 % d'HE pour accueillir, soutenir sans bloquer les émotions profondes, adoucir les tensions et favoriser le lâcher-prise :

- 70 gouttes d'HE de marjolaine à coquilles ;
- 20 gouttes d'HE d'ylang-ylang (*Cananga odorata*) ;
- 10 gouttes d'HE de camomille romaine (*Chamaemelum nobile*) ;
- 45 ml d'HV de jojoba (*Simmondsia chinensis*).

Préparation : dans un flacon de 50 ml, ajoutez les HE dans les proportions indiquées ci-dessus puis complétez avec l'HV de votre choix (jojoba, macadamia, colza, sésame, calendula, etc.).

Utilisation : en massage lent du plexus solaire et de la poitrine, matin et soir.

essentiel – l'accompagnement naturel ne remplace pas l'humain, il le soutient.

- Ritualiser pour donner du sens : allumer une bougie, diffuser une HE à un moment précis de la journée, écrire… Ces petits rituels structurent l'espace et le temps quand tout semble flou.

10 huiles essentielles pour agir à la source

Les HE influencent et peuvent soutenir le système nerveux, la respiration et les émotions. Ainsi, certaines régulent le sommeil, apaisent le mental et accompagnent le corps vers la cicatrisation émotionnelle. Attention, ces conseils sont un soutien émotionnel et nerveux. Ils ne remplacent pas un suivi médical.

Après l'annonce, le néroli

Pour la phase de choc et de sidération, dans les heures ou les jours qui suivent l'annonce, on conseille l'HE de néroli : extraite de la fleur d'oranger amer (*Citrus aurantium* ssp. *amara*), c'est la reine en aromathérapie émotionnelle, qui déploie toute sa puissance dans ces phases de sidération.

Connue pour ses propriétés rééquilibrantes et antidépressives, l'HE de néroli soutient en douceur les cœurs éprouvés, sans brusquer. À respirer profondément 5 à 6 fois par jour pour ramener un peu de calme et de sécurité (voir encadré page 17).

Quand la vague arrive, la marjolaine vous tient

À la suite d'un évènement traumatisant, il est fréquent que notre capacité à faire face aux émotions soit réduite. Face à ces vagues émotionnelles (tristesse, peur, colère), on conseille alors l'HE de marjolaine à coquilles (*Origanum majorana*) : une régulatrice du système nerveux central qui calme les crises d'angoisse et apaise lors d'émotions extrêmes.

Riche en monoterpènes, cette HE a des propriétés stimulantes (mais sans exciter) générales de l'organisme. Elle est utilisée lors de tension nerveuse, d'angoisses, d'idées noires, de surmenage, de fatigue physique et psychique. Elle nous ramène dans le moment présent et ralentit le rythme nerveux.

- En olfaction : respirez-la profondément dès que vous en ressentez le besoin ou déposez-en 1 goutte sur votre oreiller ou un mouchoir (attention, elle tache) ;
- En diffusion : 10 minutes avant le coucher ;
- En massage : 2 gouttes diluées dans une HV, appliquée sur le plexus solaire (voir encadré ci-contre).

Le vétiver : votre huile de résilience

L'HE de vétiver (*Vetiveria zizanioides*) est profondément enracinante et accompagne avec justesse les moments de bouleversement intense. Là où le mental s'emballe, le vétiver invite à revenir dans le corps, retrouver une forme de sécurité intérieure et « reprendre pied ».

Un massage stabilisant des pieds et du dos

Voici une formule à 2,5 % d'HE pour stabiliser, retrouver un sentiment de sécurité et favoriser un ancrage profond :

- 30 gouttes d'HE de vétiver ;
- 10 gouttes d'HE de cèdre de l'Atlas (*Cedrus atlantica*) ;
- 10 gouttes d'HE d'encens oliban ;
- 45 ml d'HV de jojoba.

Préparation : dans un flacon de 50 ml, ajoutez les HE dans les proportions indiquées ci-dessus et complétez avec l'HV de votre choix.

Utilisation : en massage lent des pieds et du bas du dos, 3 à 4 fois par jour.



Sur le plan émotionnel, le vétiver est particulièrement indiqué dans les états de sidération, d'effondrement ou d'anxiété profonde. Il soutient le système nerveux, apaise les tensions extrêmes. C'est une huile de résilience, qui ne nie pas la douleur, mais permet de la traverser avec plus de stabilité.

- En massage : quelques gouttes diluées dans une HV et appliquées sur la plante des pieds ou dans le bas du dos (zones d'ancrage par excellence) ;
- En olfaction : respirez-la profondément dès que vous en ressentez le besoin ou déposez-en 1 goutte sur votre oreiller ou un mouchoir.

Vous n'avez plus sommeil ? Ce trio est pour vous

Quand le sommeil est perturbé (difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, mental envahissant), trois HE offrent un soutien doux mais puissant pour retrouver des nuits plus apaisées :

- la lavande officinale, elle agit comme une caresse pour le système nerveux, calme l'agitation mentale, relâche les tensions et favorise un endormissement plus serein ;
- le petit grain bigarade, précieux lorsque les émotions débordent, il apaise l'anxiété, régule le rythme nerveux, lutte contre les ruminations et aide à retrouver un équilibre intérieur propice au sommeil – c'est l'HE de choix lors de choc émotionnel, de séparation et de sensibilité exacerbée ;
- la mandarine rouge (*Citrus reticulata*) complète parfaitement cette synergie avec son action réconfortante et enveloppante, elle rassure, diminue les angoisses et les ruminations, favorise un sommeil apaisé et invite au lâcher-prise.

Diffusez ce trio et lâchez prise

Voici une formule pour calmer le mental, favoriser le repos et lâcher les pensées envahissantes :

- 5 gouttes d'HE de lavande officinale ;
- 3 gouttes d'HE de mandarine rouge ;
- 2 gouttes d'HE de petit grain bigarade.

Préparation : dans votre diffuseur (attention, pas de diffusion à la bougie !), ajoutez les HE dans les quantités indiquées ci-dessus.

Utilisation : à diffuser dans la chambre à coucher, 30 minutes en début de nuit.



Comment les utiliser ?

- En olfaction : respirez-les à volonté en fin de journée et durant la nuit, si besoin, ou déposez 1 goutte de chaque sur votre oreiller ou un mouchoir (attention, elles tachent) ;
- En diffusion : 30 minutes en début de nuit.

4 hydrolats apaisants, à boire le matin

Les hydrolats (HA) sont l'eau de distillation des huiles essentielles. Ils sont très intéressants, car ils sont riches en molécules aromatiques, autant hydrophiles que lipophiles, mais en concentration bien plus faible donc sans les mêmes précautions et contre-indications que les HE. Ils sont idéaux en traitement de fond, en prévention ou sur du long terme.

Dans le cadre du deuil ou de l'annonce d'une maladie, voici quatre hydrolats particulièrement intéressants pour leur action apaisante sur le système nerveux :

- l'HA de fleurs d'oranger amer (*Citrus aurantium* ssp. *amara*), apaisant, calmant, antidépressif – comme les HE de néroli et de petit grain, elles aussi issues du bigaradier – et rééquilibrant nerveux ;
- l'HA de rose de Damas (*Rosa damascena*), rééquilibrant nerveux, il calme le stress et les tensions nerveuses, avec une grande action sur la sphère émotionnelle (deuil, colère, chagrin) ;
- l'HA de verveine citronnée (*Lippia citriodora*), calmant et sédatif, rééquilibrant nerveux et antidépressif léger ;
- l'HA de camomille romaine (*Chamaemelum nobile*), calmant, il réduit le stress et l'agitation mentale lors de chocs psychologiques et de la phase de colère du deuil.





Vanessa Périnat Bard *Diplômée en pharmacie (université de Lausanne) et en aromathérapie (école ERA), elle pratique depuis plus de vingt ans en officine. Elle anime le blog https://naturhessentielle.ch/*

Sources et références consultables en ligne sur https://revue.sante-corps-esprit.com/pages/SCE124-sources