

Hypnose et huiles essentielles : un duo gagnant

la rédaction rédigé le 15 avril 2019 à 17h51

Article paru dans le journal n° 68 [Acheter ce numéro](#)



L'olfaction permet l'accès à la dimension subtile des huiles essentielles.

[huiles essentielles](#)

En activant quasi instantanément notre mémoire émotionnelle, les odeurs s'avèrent de précieux outils thérapeutiques pour qui sait les manier. Si l'olfactothérapie et l'aromatologie se servent des huiles essentielles comme de supports au bien-être, certains praticiens en sophrologie ou en hypnose vont encore plus loin, faisant rimer transes et essences.

Un parfum flotte dans l'air, familier et en même temps indéfinissable. Avant même de comprendre ce qui vous arrive, vous vous sentez tout nostalgique. Le souvenir du gâteau que faisait votre grand-mère s'impose, son regard, sa cuisine... **Combien de temps a-t-il fallu, à votre avis, pour que cette odeur déclencheuse d'émotion soit transmise à votre cerveau ? Pas plus de 150 millisecondes !**

« Lorsque nous respirons une odeur, nous stimulons les neurones olfactifs. Ces derniers vont ensuite envoyer un courant électrique, un influx nerveux vers le cerveau, décrypte **Roland Salesse**, ingénieur agronome ayant dirigé nombre de recherches en neurobiologie olfactive à l'INRA. Ce message est alors traité par le cerveau limbique, qui va analyser et reconnaître cette odeur pour réagir de façon très instinctive : fuir ou rester. »

Contrairement aux entrées visuelles et auditives, le message olfactif arrive de façon inconsciente au cerveau. « Il ne passe pas par le thalamus, il atteint sans frein l'hippocampe et l'amygdale, nos centres d'urgence et de gestion émotionnelle. C'est la raison pour laquelle son impact est si puissant », s'enthousiasme le chercheur.

L'olfaction, un sens longtemps oublié en thérapie

Cette puissance émotionnelle de la mémoire olfactive, les thérapies occidentales s'y intéressaient peu jusqu'à la naissance de **l'olfactothérapie, une approche créée par le thérapeute Gilles Fournil dans les années 1990.**

Aujourd'hui, dans son sillage, plus d'une centaine de thérapeutes en France pratiquent des méthodes mettant à profit l'olfaction, **comme Solange Cousin, énergéticienne et aromaturge à Paris.** « Après un petit entretien d'un quart d'heure, je fais sentir à la personne qui vient me consulter une dizaine d'huiles essentielles sélectionnées en fonction de sa problématique. Elle en choisit trois. Alliées au soin énergétique, elles vont agir sur le système immunitaire et le système nerveux. »

Maux de dos, problèmes relationnels, problèmes d'allergies, de sommeil, aide complémentaire à la chimio ou radiothérapie, burn-out, deuil... Les motifs de consultation sont très variés. Avec un point commun : « Les gens viennent souvent pour traiter quelque chose qui ne guérit pas, après avoir consulté ailleurs. (...) **Travailler avec les huiles essentielles, c'est à la fois très puissant et très doux, car respectueux du rythme du corps.** Cet accompagnement qui englobe le corporel et l'émotionnel permet de les ramener tous les deux à l'équilibre. »

Associer la suggestion hypnotique aux huiles essentielles

Imaginez à présent le pouvoir thérapeutique d'un « cocktail » associant huiles essentielles et suggestion hypnotique. Réalisé de façon éthique et employé à bon escient, au bénéfice du mieux-être, cet assemblage est très puissant. Si les thérapeutes sont encore rares à l'expérimenter en France, certains ont déjà sauté le pas.

Dans son cabinet des Yvelines, **Charlotte Chiche accueille ses clients avec des effluves d'orange douce ou de lavande**, selon son humeur du jour. Sophrologue, praticienne en hypnose, elle s'est ensuite initiée à l'olfactothérapie, pour le plaisir et l'envie de mieux connaître les principes actifs et les contre-indications des huiles essentielles. Mais, très vite, les HE deviennent des alliées de la thérapeute durant ses séances d'hypnose.

« Au début, les personnes ont du mal à se connecter à leur inconscient, à lâcher le mental. Après leur avoir posé quelques questions sur leur santé et leur objectif, je leur fais sentir des huiles essentielles pour qu'elles devinent ce que c'est. L'effet est immédiat, on se débranche tout de suite du mental, on se réassocie à ses émotions. Là, je veille avec attention, car les réactions peuvent être très fortes. »

Charlotte Chiche le sait, atteindre cette sphère émotionnelle en mêlant pouvoir olfactif et suggestion requiert de la délicatesse, de la vigilance et des précautions. Avant tout, il est important de choisir des huiles essentielles de très bonne qualité, recommande **Rozenn Perousel, elle aussi pionnière de cette alliance thérapeutique entre hypnose et aromathérapie.** « Utiliser les huiles essentielles en hypnothérapie, ce n'est pas la même chose que soigner un rhume. Au-delà de l'aspect moléculaire, c'est la puissance olfactive subtile qui m'importe », souligne la thérapeute. « J'aime tester personnellement les huiles durant une méditation, pour ressentir leur qualité vibratoire ou énergétique. »

Huiles essentielles, les bonnes pratiques

Formée à l'aromathérapie, **Rozenn Perousel** connaît aussi sur le bout des doigts les **propriétés thérapeutiques et les contre-indications éventuelles des essences. Un préalable indispensable pour le Dr Jean-Michel Morel**, médecin phyto-aromathérapeute. « Avoir une bonne formation est indispensable. Il faut veiller aux éventuels problèmes neurologiques, respiratoires ou allergiques, et aux pathologies qui peuvent être aggravées par l'usage de certaines essences de plantes. Au-delà de ces précautions, je trouve très intéressant d'associer l'olfactothérapie à l'hypnose. **Certaines HE ont en effet des propriétés relaxantes**, telles celles de lavande, de petit grain bigarade et de tous les Citrus. D'autres stimulent **la mémorisation**, comme celle de romarin CT cinéole. Quant aux huiles essentielles de myrrhe et d'encens, elles favorisent un état très proche de **la méditation.** »

Le Dr Morel donne donc son feu vert, à condition de respecter certains principes : « **Privilégier la diffusion aérienne** avec une coupelle chauffante adaptée ou un appareil à

ultrasons, le tout **pendant quelques minutes, pas davantage**. En cas d'application cutanée, il est nécessaire de tester une toute petite quantité d'HE sur les poignets ou l'intérieur des coudes pour vérifier la tolérance de la peau. Il faudra ici bien diluer les huiles avant l'application. »

Deux ou trois gouttes à peine dans un inhalateur individuel, ou diluées à 1 ou 2 % maximum dans un roll-on, précise Rozenn Perousel. « J'évite aussi d'utiliser une seule huile, je préfère les synergies de deux ou trois. Utilisée seule, une huile essentielle peut jouer la "madeleine de Proust", et réveiller une émotion positive ou négative qui éloignera du travail en séance. Par exemple, une HE de lavande vraie peut réactiver un souvenir agréable de vacances en Provence, mais également une mémoire de deuil, l'odeur d'une chambre funéraire. En mélangeant deux ou trois HE, l'odeur créée ne sera pas retrouvée dans le quotidien de la personne. Elle pourra alors l'utiliser à sa convenance, quand elle le souhaite, comme ancrage olfactif la reconnectant au travail réalisé en séance. » Ancrage, c'est bien de ça qu'il s'agit en effet.

Les huiles essentielles, un ancrage très puissant

Habituellement, pendant la **transe hypnotique**, les praticiens utilisent les sens visuels, auditifs et kinesthésiques pour suggérer, ancrer, selon les souhaits de leurs clients, des états de confiance, de relaxation, de concentration, de dynamisme... **Rajouter la puissance du sens olfactif permet de créer un super ancrage**, qui vient renforcer les autres sens. « Une dame est venue me consulter pour un traumatisme qu'elle avait du mal à surmonter, confie Charlotte Chiche. Lorsqu'elle a senti le mélange à base de laurier, l'huile qu'elle avait choisie, je l'ai associée au symbole de la couronne des vainqueurs, et à tout ce courage qu'elle a à l'intérieur. Elle a eu un déclic. »

Dans sa stratégie thérapeutique, **Rozenn Perousel** crée des synergies personnalisées pour s'adapter au plus près au besoin du patient. « Si une personne n'arrive plus à se projeter dans le futur à la suite d'un burn-out, d'un choc ou d'une maladie, je vais choisir parmi les odeurs qui lui plaisent une huile essentielle distillée à partir de bois pour l'aider à retrouver sa structure. Comme le bois de rose ou à base de racine pour son ancrage à la terre, une huile essentielle à base de feuilles comme le petit grain bigarade pour intégrer un changement souhaité, et une autre distillée à partir de fleurs comme la lavande vraie pour stimuler l'esprit. »

Un roll-on qui redonne confiance

Claire est venue consulter **Rozenn Perousel** au moment d'une transition professionnelle compliquée. L'ancrage olfactif a été déterminant pour elle. « En hypnose, j'avais du mal à lâcher prise. Dans un atelier d'auto-hypnose pour gérer le stress, Rozenn nous a fait choisir

des odeurs. Ensuite, elle a évoqué l'apaisement, des images de poids qui s'allègent, tout cela alors que je sentais les huiles de mon inhalateur. **J'ai eu un flash, j'ai soudain lâché quelque chose d'important, j'étais très émue.** Depuis, j'ai toujours mon petit inhalateur dans mon sac, bien utile quand j'ai besoin de retrouver de la confiance. »

Même enthousiasme chez Stéphanie, qui a participé elle aussi à cet atelier : « Que ce soit dans le cadre de mon métier, très stressant, ou à la maison, j'ai mon roll-on à portée de main. Il suffit que je respire l'odeur et ça me reconnecte immédiatement au calme ressenti pendant l'atelier. Même mes fils l'ont remarqué. Au moment de passer son permis, mon grand m'a demandé mon roll-on. Je lui ai demandé pourquoi, et il m'a dit : **“J'ai un peu peur, et cette odeur sent la maman zen !”** »

Hypnose et aromathérapie : l'idée commence aussi à séduire en milieu hospitalier. La Clinique mutualiste de l'Estuaire, à Saint-Nazaire, veut mettre cette approche au service de ses patients atteints de cancer dès octobre. Un groupe pilote d'une douzaine de soignants, infirmières, cadres, médecins et pharmaciens va être formé. Émilie Fouilleul, infirmière et porteuse du projet, en est convaincue : « Nous pourrions mieux apaiser nos patients avec les huiles essentielles et l'hypnose. Et nous pourrions sans doute réduire très fortement l'usage des anxiolytiques et psychotropes et leurs effets secondaires. »

Références Solange Cousin, aromatologue spécialisée en soins énergétiques, auteure d'Émotions et huiles essentielles (éd. Jouvence) : <https://solangecousin.com>

Charlotte Chiche, praticienne en hypnose, sophrologue : www.hypnose-sophrologie-poigny-foret.fr

Rozenn Perousel, praticienne en hypnose et aromathérapie : <http://www.renais-sens.com>

Dr Jean-Michel Morel, médecin phyto-aromathérapeute, auteur du Traité pratique de Phytothérapie(éd. Grancher), créateur du site WikiPhyto

Roland Salesse, ingénieur agronome, Docteur ès sciences, ancien directeur du Laboratoire de neurobiologie de l'olfaction à l'INRA. Auteur d'Odorat et goût : de la neurobiologie des sens chimiques aux applications et de Faut-il sentir bon pour séduire : 120 clés pour comprendre les odeurs

Clinique mutualiste de l'Estuaire, à Saint-Nazaire : <https://www.clinique-mutualiste-estuaire.fr>