

# Stress ? Gérons-le avec les huiles essentielles !



Gérons notre stress

## **La gestion du stress**

Pourquoi gérer le stress ? Certains événements de la vie nous demandent un effort d'adaptation :

- Travail (changement de poste, surcharge de travail, mauvaise ambiance , harcèlement ...)
- Problèmes familiaux, naissance, mariage, divorce, déménagement, maladie, décès ...

Ces efforts d'adaptation peuvent s'avérer difficiles pour notre organisme et déclencher le stress.

En général, la réaction de stress reste positive tant qu'elle est sous contrôle, et à petites doses.

Dans ce cas, le stress stimule, aide à mieux se concentrer, à être proactif.

Mais si cet état de stress dure trop longtemps ou est trop important, il est ressenti par l'organisme comme une agression qui se traduit par des troubles (symptômes) de trois types :

- **Physiques**: tensions musculaires, troubles de l'appétit, problèmes digestifs, démangeaisons, maux de tête, insomnie, ...
- **Émotionnels**: **difficulté à se concentrer, anxiété, moral "dans les chaussettes"**
- **Comportementaux** : désorganisation, difficultés relationnelles, isolement, absentéisme et consommation excessive de substances nocives pour l'organisme (tabac, alcool, drogues, caféine, sucre) entraînant une dépendance.

## **La solution au stress: les huiles essentielles !**

Certaines huiles essentielles sont très efficaces pour dissiper le stress, l'anxiété et rééquilibrer les troubles nerveux.

*(Avant d'utiliser les huiles essentielles, merci d'aller lire les Précautions d'emploi.)*

Il s'agit notamment de la lavande vraie, la marjolaine des jardins, l'ylang-ylang totum

Mais également la bergamote, la camomille romaine, le géranium, la mandarine, l'orange douce et le petit grain bigarade.

Afin d'atténuer les symptômes du stress, les huiles essentielles peuvent être :

- **Respirées directement au dessus du flacon ou inhalées**

Après un choc nerveux, respirez 2 gouttes d'huile essentielle de camomille romaine déposées sur un mouchoir ou à même le flacon.

- **Utilisées en massage, en dilution dans une huile végétale support**

L'huile essentielle de marjolaine des jardins aide à se détendre.

Vous pouvez l'associer aux huiles essentielles de lavande vraie et d'ylang-ylang totum.

-> Diluer 2 gouttes de chacune de ces trois huiles essentielles dans 1,5 ml (soit 30 gouttes) d'huile végétale (d'amande douce ou de noisette) et appliquer sur les poignets et le plexus solaire

Ce mélange relaxant, appliqué peu avant le coucher, vous aidera à passer une nuit paisible.

Il existe également des synergies toutes prêtes à l'emploi comme notre synergie ©Relaxante exotique

Mais il en existe d'autres : ©Stress – ©Sérénité – ©Nuit paisible – ©Joie de vivre – ©Frais et dispos.

- **Incorporées dans l'eau du bain par le biais d'une base neutre contenant un (hydro) dispersant**

Mélangez une douzaine de gouttes d'huile essentielle de géranium rosat à une grosse cuillère à soupe de base (neutre) bain mousse. Incorporez le tout à l'eau de votre bain.

Pour en apprécier les bienfaits, plongez-vous dans ce type de bain une à deux fois par semaine en période de stress et détendez-vous pendant une petite vingtaine de minutes.

- **Diffusées** \* huiles essentielles de bergamote, mandarine et orange douce: 3 gouttes de chaque dans un diffuseur

vous rendront bonne humeur, calmeront votre nervosité ,  
dissiperont vos angoisses et vous aideront à lutter  
contre l'insomnie (ajoutez éventuellement une goutte  
d'huile essentielle de patchouli pour générer une  
ambiance peace and love).

\* voir les diffuseurs :  
<http://huile-essentielle-aromatherapie.com/les-dangers-des-des-odorisants-chimiques/>

Veillez à n'acheter que des huiles essentielles 100 % pures et  
naturelles ou certifiées bio.

## **CONTRE INDICATIONS AUX HUILES ESSENTIELLES**

Elles sont reprises sur la fiche détaillée de chaque huile  
essentielle citée (liens cliquables).

Sinon, vous pouvez aussi trouver ces contre indications dans  
l'ouvrage suivant "L'aromathérapie – Se soigner par les huiles  
essentielles".

*! Attention ! Les dosages mentionnés ci-dessus conviennent en  
principe à des adultes.*

*Pour les adolescents, il est préférable de diminuer légèrement  
le dosage.*

*Déconseillé aux enfants de moins de six ans.*

Ps: Deux livres intéressants:

\* le Guide de poche d'aromathérapie qui coûte trois fois rien  
(5.99€)

\* les Cahiers pratiques d'aromathérapie : Vol. 5 – Grossesse

Une petite pensée pour les femmes enceintes qui voient, chaque  
fois dans les précautions d'emploi, des tas d'interdictions ou  
de restrictions: voici enfin un livre qui leur est

particulièrement destiné.

Elles pourront découvrir toutes les huiles essentielles qui sont sans aucun danger pour elles ainsi que des formules qui leur sont adaptées.

*Vous aimez lire nos articles ? Merci de visiter également notre site web [www.phytowebarom.be](http://www.phytowebarom.be)*