

Confiance en soin

CYLIE

*Les 4 huiles essentielles du  
soignant*



Les huiles essentielles sont une ressource infinie que la nature nous offre. Véritables réserves énergétiques de la plante, son essence la protège et garantit son immunité. C'est parce que la plante est exposée au rayonnement solaire que la fabrication de cette substance élaborée au cœur du végétal, est d'une complexité chimique inégalable.

Les premières traces de l'utilisation des feuilles d'arbre à thé pour lutter contre les infections ou les maladies, ont été retrouvés dans des fouilles archéologiques sur la terre des aborigènes en Australie il y a 40 000 ans avant J.-C. Le continent Indien est le berceau des huiles, avec un alambic rudimentaire en terre cuite retrouvé au Pakistan et âgé de 7000 ans !

Les composés chimiques qui caractérisent les huiles essentielles sont nombreux. Certaines plantes peuvent en avoir 4000 différents et d'autres plantes un seul. C'est ce qui fait que l'huile essentielles est impossible à reproduire chimiquement.

Son énergie est différente selon si elle est puisée dans les racines, les branches, les fleurs ou les feuilles. Comme je vous le disais plus haut, l'huile essentielle est le résultat d'un phénomène chimique. Elle est concentrée à certains endroits de la plante, c'est pour cela que l'on utilise qu'une partie de la plante pour fabriquer l'huile essentielle.

Je ne vais pas rentrer dans les détails de la composition chimique d'une huile essentielle car ce serait bien trop long, mais sachez que c'est sa composition qui détermine ses propriétés médicales. Par exemple une HE riche en esters sera calmante, anti-spasmodique, antalgique et anti-inflammatoire. Les HE riches en monoterpènes seront elles tonique, antiseptique et immunorégulateur.

Il y a **certaines choses très importantes** à connaître lorsque l'on décide de s'intéresser à l'aromathérapie.

Sachez que si vous avez envie d'intégrer l'aromathérapie à votre pratique soignante, de nombreuses faculté de pharmacie propose le DU d'aromathérapie. Ce diplôme universitaire est le minimum requis pour envisager de construire des projets d'aromathérapie au sein des services de soins ou d'intégrer l'aromathérapie dans sa pratique soignante libéral. Je vous déconseille fortement d'utiliser les huiles essentielles sans avoir une connaissance solide cette science.

De plus, la réglementation des établissements de santé étant très stricte, je ne vous donnerai aucun conseil de diffusion ou de massage sur vos patients. Pour arriver à utiliser les huiles à l'hôpital ou dans un établissements de santé, il faut passer par des étapes obligatoires.

La diffusion doit être également discutée avec le CLIN. Les conseils qui vont suivre sont donc exclusivement réservés pour une pratique personnelle, sur soi-même.

**Je ne porterai aucune responsabilité pour une utilisation hors du cadre de ce guide.**

Venons-en au pré-requis indispensable.



## À savoir par cœur avant de commencer :

### 1 - La qualité :

Pour obtenir une huile essentielle de qualité, il est nécessaire de procéder à la distillation de la plante fraîchement cueillis, si possible sur le lieu même de la récolte. C'est le cas par exemple sur mon île, l'île de la Réunion, où le géranium bourbon est distillée immédiatement dans les champs de récolte à l'aide d'alambic construit sur place.

Les plantes sauvages seront donc toujours à privilégier pour obtenir une qualité médicale. Les zones naturelles dans lesquelles elles poussent spontanément ne doivent faire l'objet d'aucun traitement chimique. Elles doivent également être récoltées sans affecter la stabilité de leur habitat, ni menacer la survie de l'espèce. Pour autant, la destruction des habitats naturels dans le monde oblige aujourd'hui la culture de certaines plantes pour la fabrication des huiles essentielles. « *Cette culture doit se faire dans des règles strictes en essayant au maximum de reproduire le biotope naturel de la plante. Le travail de la terre doit respecter les organismes vivants qu'elle contient pour favoriser la production d'humus* » ( parole de Laurent Gautun).

Les labels vont donc avoir toute leur importance.

**ECOCERT** et **AB** (soyez prudent avec les autres labels, demandez conseil au vendeur)

### **Évitez d'acheter une HE non biologique.**

Les HE sont chères, et pour certaines très chère au millilitre. C'est parce que l'extraction ou la distillation est un moment délicat nécessitant un grand savoir-faire. C'est parce qu'il faut aussi une grande quantité de végétaux pour obtenir quelques millilitres d'huile essentielle.

*Pour vous donner une idée :*

Pour obtenir **1 L d'huile essentielle** il faudra :

- **10 kg** de girofle
- **30-50 kg** de lavadin
- **50-100 kg** d'eucalyptus
- **150-200 kg** de lavande
- **200-300 kg** de romarin
- **800-1000 kg** de camomille

- **800-2000 kg** de sauge sclarée
- **2000-3000 kg** de jasmin
- **3500-5000 kg** de rose

Vous voyez que cela peut atteindre une quantité incroyable !

Donc ne négligez pas le label de votre HE.

## **2 - L'origine :**

Comme je vous le disais tout à l'heure l'exposition au soleil est un facteur indispensable dans la fabrication de l'huile essentielle. En fonction de l'endroit où votre plante pousse, sa composition chimique ne sera donc pas la même. Et c'est bien cette composition chimique qui donne toutes les propriétés médicales à l'HE. Par exemple une HE d'agrumes, n'aura pas les mêmes propriétés selon si la plante a poussé dans le sud de la France, en Australie, ou dans le sud de l'Afrique. C'est pourquoi sur votre flacon il doit toujours y avoir la provenance de la plante. N'achetez pas une huile dans vous ne savez pas où a poussé le végétal.

Certaines HE peuvent être beaucoup moins efficace si la plante n'a pas poussé dans son environnement naturel. Par exemple l'HE d'hélichryse, si elle provient de Corse, alors la plante pourra vous fournir ce qu'elle a de plus pure et de plus fort. C'est le berceau de l'hélicryse. Si elle est cultivée ailleurs, elle sera moins puissante ou aura des propriétés différentes.

Comme je vous l'ai dit en introduction, son lieu de vie va déterminer sa composition chimique, et c'est cette composition qui lui donne ses propriétés médicinales. **Donc une même plante qui ne pousse pas au même endroit ne donne pas la même huile.**

### **3 - Son nom :**

La seule chose qui doit guider votre achat est bien **le nom latin de la plante (ou nom botanique)**. Le nom latin ou encore appelé non botanique est le seul nom qui vous permettra d'être sûre que vous parlez de la même plante. Là encore, n'achetez pas une huile sur le seul intitulé botanique. Par exemple sur l'HE d'arbre à thé il doit absolument figurer, *malaleuca alternifolia maiden*. **Sans cela vous n'avez aucune garantie sur le fait que vous parlez de la même plante.** C'est très important.

### **4 - L'emballage :**

La qualité de l'emballage vous donnera des informations sur la qualité du produit. Le flacon doit être **en verre et de couleur foncé** pour protéger son contenu de la lumière.

Plus les indications sont précises et variées, comme par exemple quelle partie de la plante ou quel mode d'extraction (distillation, effleurage ou macération, expression à froid), plus il s'agit d'un produit sérieux. C'est souvent pour cela je privilégie les flacons qui sont dans un emballage carton. Je trouve beaucoup plus d'informations sur les emballages cartons car il y a plus de place.

### **Pour résumer :**

- Le Label
- Le nom
- L'origine
- L'emballage



Voilà pour cette petite introduction sur les HE. Il me paraissait indispensable de vous dire que les huiles essentielles ne sont pas des liquides parfumés. Elles sont extrêmement puissantes et il faut donc les manipuler avec précaution.

L'objectif de ces fiches, est de vous présenter 4 HE, que **vous allez utiliser pour vous-même**. Je me répète, en aucun cas je vous conseille de les utiliser pour les patients sur votre propre initiative. **L'usage que je vais vous proposer, doit rester un usage personnel, dans le cadre de votre pratique professionnelle.**

L'utilisation des huiles que je vais détailler plus loin à pour **unique but de venir vous apporter un soutien dans votre pratique de soignants** au quotidien.

**Ne négligez pas la sensation et les émotions que vous allez ressentir lorsque vous allez sentir les huiles que je vais vous présenter.** La rencontre entre une huile essentielle et un être humain est tout aussi importante que ses propriétés. Si l'odeur vous est insupportable ou que vous ressentez quelque chose de négatif, alors ne

l'utilisait pas et **contactez moi par mail** afin que je puisse vous proposer une autre huile qui vous conviendra mieux. Surtout ne vous forcez pas.

Attention tout de même à **respirer une huile essentielle en étant éloigné du flacon**. Comme je vous le disais précédemment ce n'est pas un parfum, l'odeur est extrêmement forte. Je conseille généralement de sentir le bouchon en effectuant des mouvements sous le nez à une distance comprise entre 5 et 10 centimètres environ.

*Je vais donc vous présenter 4 HE :*

**L'ocimum basilicum (Basilic exotique)**

**Laurus nobilis (Laurier noble, Laurie d'Apollon, laurier sauce)**

**Chamaemelum nobile L. (Camomille romaine ou noble)**

**Citrus limonum (Citronnier)**

*L'ocimum basilicum*  
(*Basilic exotique*)



Basilic exotique. Photo extraite du site internet [plantesexotics.fr](http://plantesexotics.fr)

**Origine :** Egypte, Vietman, Inde

**Pays producteur :** Inde Turquie, Maroc, Hollande, Espagne, Italie, Hongrie

L'huile est extraite des feuilles.

Il existe plus de 100 variétés de basilic souvent difficile à différencier. Seul le **basilic tropical sera considéré ici** pour ses vertus (uniquement le basilicum).

Je ne vous parle pas des autres. Il est important de ne pas le confondre avec les autres basilics, faites attention au nom botanique.. Les autres seront moins actifs ou auront d'autres propriétés.

C'est un antispasmodique musculotrope puissant. Il peut être utilisé dans les problèmes hépatiques ou gastro-intestinaux, les mal des transports, les nausées et les vomissements. C'est également un puissant anti-inflammatoire et antalgique. Les douleurs articulaires, rhumatismales, ou elongations particulièrement.

Mais ce qui nous intéresse ici, ce sont **ses propriétés anti-stress pas excellente**. C'est une huile qui **apaise, calme et détend**.

Je vous conseille de le sentir en mettant une goutte sur une compresse ou lorsque vous en ressentirez le besoin.

Vous pouvez également **frotter le bout de votre doigt sur le flacon** et passer votre doigt dans le creux de vos poignets ou sur le plexus solaire. C'est important d'une pas prendre une goutte entière mais bien de frotter le doigt sur le flacon. Vous pouvez ainsi porter à votre nez le creux de vos poignets dès que vous en sentirez le besoin. Pendant une réunion par exemple cela peut s'avérer vraiment efficace.

Son pouvoir **décongestionnant au niveau des stases veineuses des membres inférieurs**, peuvent également vous être utile. Je peux vous conseiller une dilution dans de l'huile végétale, amande douce ou ce que vous avez, à raison de **10 gttes pour 20 ml**. Vous pouvez vous frictionner les jambes avant de prendre votre service. Vous aurez ainsi les propriétés décongestionnante et votre anti-stress sur vous :).

**ATTENTION** cette huile est dermocaustique donc ne pas utiliser en grande quantité sur la peau. Respecter les dilutions proposées.

Pour les IDEL, n'hésitez pas à en mettre 2 ou 3 gouttes sur une compresse dans votre voiture entre 2 patients ☺

C'est votre huile anti-stress ! Il digère les émotions.

*Laurus nobilis lauraceae*  
(*Laurier noble, Laurie d'Apollon,*  
*laurier sauce*)



Laurier nobilis Photo extraite du site [wikipédia.org](https://fr.wikipedia.org)

Laurier noble, d'apollon ou laurier-saulce

**Origine :** Maroc, Portugal, Provence, Balkans.

Les pays exportateur sont ceux du bassin méditerranéen notamment la Turquie.

**Nom botanique :** lauraceae

Là encore **soyez très prudent** sur le nom botanique. Certains lauriers sont dangereux et il ne faut pas confondre les huiles. Le laurus azorica, feuilles du laurier madère ou le laurier-rose, neruim oleander, sont toxiques. **Bien lire le nom botanique après la dénomination laurier.**

La force du laurier réside notamment dans ses racines imputrescibles. Il craint le froid jusqu'à -10, c'est le seul arbre cultivé non frappé par la foudre. Cette force se retrouve dans les propriétés de son huile.

Elle a des propriétés anti-dégénèrescent et antiputride. Nécroses, gangrènes, putréfactions gastro intestinales, stomatites, parotondites. Elle est bactéricide, virucide et fongicide.

Ce qui va nous intéressez nous, ce sont ses **propriétés neuro-tonique**. C'est un **stimulant cérébral qui agit sur les peurs, les angoisses, les états morbides.**

Il va servir à tous ceux qui **n'arrivent pas s'exprimer, et à concrétiser leurs possibilités, qui ont peur d'eux mêmes ou des autres**. Le laurier est associé au feu, à la force et la noblesse (César) ; il apporte ce feu puissant et **aide l'individu à prendre le pouvoir sur lui-même.**

**Il aide à se prendre en charge, à sortir des remous affectifs ou des idées qui tournent en boucle dans la tête.**

Je vous propose de l'utiliser en diffusion.

Vous pouvez le diffuser chez vous, lorsque vous êtes de repos, avec un diffuseur froid qui ne chauffe pas les huiles. C'est très important. Vous pouvez utiliser un diffuseur à ultra-sons ou un nébuliseur. C'est ce qui va vous garantir les propriétés de l'huile car c'est une diffusion « à froid ». La chaleur modifie les propriétés de HE. Comptez à peu près **8 gttes pour 20 m2.**

Vous pouvez le diffuser **pendant votre bain du soir ou votre douche du matin.**

Vous pouvez le diffuser **en faisant un relaxation ou une respiration clamante.** (voir le bonus respiration et relaxation)

Cette huile s'utilisera plutôt au quotidien chez vous pour venir soutenir vos états lors de votre travail.

*Chamaemelum nobile L.*  
(*Camomille romaine ou noble*)



Camomille romaine. Photo extraite du site [mesArbustes.com](http://mesArbustes.com)

Camomille Noble ou romaine

**Origine :** France, Belgique

Les vertus de la camomille sont connues depuis la nuit des temps. Dans les vieux écrits, Les sages de l’Egypte ancienne dédiaient cette fleur au dieu soleil. Ces fleurs en forme de pompons plumeuses recouvertes de poils, ressemblent à des soleils. Elle fait parties de la plus grande espèce du règne végétal, plus de 20 000 espèces.

Elle est utilisée par nos grand mères dans leurs recettes pour les cheveux ou en éclaircissant. Avez-vous connu les shampoings DOP à la camomille quand vous étiez petits ?

Ses vertus calmantes sont importantes aussi et elle entre dans la composition de beaucoup de tisane.

**C'est cette vertu calmante du SNC (système nerveux central) qui m'a donné envie de vous la choisir.**

**Elle s'utilise en cas d'hypersensibilité, de traumatisme affectif ou de choc émotionnel, elle peut également être utilisée en cas de crise aiguë liée au stress, comme une crise de nerf.** Si vous avez des insomnies, vous pouvez l'utiliser avec de l'huile végétal pour faire **un massage à une dilution de 12 gouttes pour 20 ml.** Vous demandez à votre chéri de vous masser le dos ou les jambes. Si vous êtes dormez seule, vous pouvez vous-même vous passer votre huile sur le corps avant de dormir.

En service de soins, en cas de stress aigu ou de nervosité, tout comme le basilic, je vous conseille **d'appliquer une à deux gouttes dans le creux des poignées, sur votre plexus solaire**, de manière à pouvoir respirer régulièrement l'huile, tout en profitant de la diffusion qui s'opère dans votre corps, pour profiter de ses propriétés calmantes et anti-stress. La camomille étant mieux supportée au niveau de la peau, vous pouvez mettre une goutte à chaque endroit. Pour le basilic, rappelez vous c'est plutôt frotter le flacon avec le doigt.

Dans une réunion particulièrement agitée, vous pouvez également **disposer l'huile sur une compresse dans la salle.** 2 ou 3 gtttes par compresse. Quand vous rencontrez une famille dans une salle pour discuter avec eux.

Pareil pour les IDEL, vous pouvez tout à fait mettre **une goutte sur une compresse dans votre voiture pour vous permettre de décompresser entre chaque patient.**

**Une diffusion par diffuseur ou nébuliseur** est également possible lorsque vous rentrez chez vous après une journée particulièrement difficile. Cette huile sédative et calmante vous aidera à retrouver un peu de sérénité à la maison. Comptez à peu près **8 gtttes pour 20 m2.**

# *Citrus limonum*

## *(Citronnier)*



Citronnier

**Origine :** Bassin méditerranéen

**Exportateurs :** Espagne, Afrique, caraïbe, Californie, Italie

C'est l'écorce séchée du fruit qui est utilisée pour l'huile. **C'est l'HE la plus consommée dans le monde !!**

C'est l'HE de la femme et de l'enfant ! C'est un régulateur hépatique, stimulant en général. Il agit sur le mal des transports, la crise de foie, les nausées de la femme enceinte. **C'est une huile tonique et apéritive !**

Elle a des propriétés anti-infectieuse et peut être utilisée notamment dans la **désinfection de l'air dans les lieux publics.**

Ce qui va nous intéresser dans cette huile pour notre pratique, **c'est son action bonne humeur. Elle égaye et tonifie les matins. Dès que vous avez un coup de barre, mettez vous 1 goutte derrière les oreilles ou dans le creux des poignets ou encore sur le plexus solaires** et vous allez pétiller ! Derrière les oreilles en plus vous sentez bon et tout le monde en profite ! Vous allez voir comme c'est contagieux l'odeur. Ça fait du bien à tout le monde...

**Le matin elle aide vraiment à commencer la journée.** Les libéraux pourront en installer dans leur voiture pour se donner de l'énergie avant d'aller voir le premier patient.

**Vous pouvez déposer 3 gttes sur une compresse dans une chambre malodorantes** ou une chambre dont le patient présente une plaie ou des sécrétions malodorantes. Sur une compresse vous en disposez 4 dans la pièce. Non seulement cela va assainir l'air, mais il va venir égayer votre toilette, votre soin, votre pansement et votre patient !

**Pour les pansements particulièrement difficile à cause de l'odeur, je vous conseille de mettre une gtte dans votre masque.** Vous ne serez plus jamais vos soins de la même façon, même les pires pansements.

Dans la salle de soin ou la salle de préparation, vous pouvez aussi en déposer sur une compresse.

**C'est une huile douce et magique qui vous apporte joie et énergie.** Elle est efficace physiquement et psychiquement. Moi Je l'adore !!!! :)

Voilà, je vous ai offert dans ce guide quelques astuces que vous pouvez utiliser en aromathérapie.

Je vous rappelle que j'ai une certification d'aromathérapie délivrée par l'institut Cassiopée, et que c'est dans ce cadre que je permet de vous offrir des conseils.

J'ai étayé mes recherches avec l'ouvrage de Michel FAUCON : Traité d'aromathérapie scientifique et médicale, qui est très très complet et s'adresse principalement aux prescripteurs et aux soignants.

Si vous aimez l'aromathérapie, je vous conseille le blog d'une amie qui est aromathérapeute et formée aux Fleurs de Bach : Béatrice du [blog Bétalami](#). Vous trouverez pleins de conseils précieux.

N'hésitez pas à revenir vers moi si vous avez besoin de conseil ou pour me faire un retour de vos expériences.

On se retrouve sur [le blog](#) :) )

Partagez le autour de vous.... Le bonheur c'est contagieux !

*Cylie*



Les 4 huiles essentielles du soignant de [cylie](#) est mis à disposition selon les termes de la [licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International](#).

Fondé(e) sur une œuvre à [www.confiance-en-soin.com](http://www.confiance-en-soin.com).

Confiance en soin

CYLIE

*Les 3 fleurs de Bach du  
soignant*



Les fleurs de Bach sont des remèdes naturels, préparés selon le protocole du Docteur Bach. Le Docteur Bach était un médecin anglais du XIXe siècle né en 1886. Dans son ouvrage : *la guérison par les fleurs*, ce bactériologiste et pathologiste, nous partage l'opinion d'Hippocrate, de Paracelse et d'Hahnemann selon laquelle il n'existe pas de maladie mais des malades.

Pour Edward Bach, la maladie physique est la conséquence d'une attitude mentale erronée. Il décide de consacrer sa vie à la recherche de remèdes purs, susceptibles d'aider la personne malade à retrouver un état d'esprit positif.

Ceci est sa philosophie et sa vision des choses. Ce n'est en aucun cas une science exacte sur laquelle on peut retrouver de nombreuses études scientifiques. Les travaux du Docteur Bach n'ont jamais été reconnus par la communauté médicale et scientifique. Pour autant la commercialisation, la fabrication et l'utilisation des fleurs de Bach est en perpétuelle augmentation.

Le Docteur Bach est allé puiser dans la nature les informations que les plantes peuvent nous transmettre.

Homéopathe de formation, le docteur Bach lui-même atteint d'une pathologie cancéreuse, va laisser tomber l'homéopathie au profit des fleurs. Il met en évidence dans son laboratoire 7 typologies différentes que l'on retrouve chez l'être humain. Il pense avoir trouvé une corrélation entre les sept groupes d'états d'esprit qu'il a décelés chez l'être humain selon son observation et sept groupes spécifiques de bactéries, indépendamment du type de maladie. Ceux qui, par exemple, sont nerveux et timides auraient les mêmes besoins, quelle que soit la nature de leurs souffrances ou leurs maladies.

Vous l'aurez compris, les fleurs de Bach agissent sur l'état émotionnel de la personne. Le message du Docteur Bach était : « *traiter la personne et non la maladie, la cause et non l'effet* ». En agissant sur cet état émotionnel, les fleurs facilitent les processus de régénération et de rééquilibrage. Pour le Docteur Bach, c'est là le secret de leur force.

Il va donc pendant de nombreuses années, chercher les fleurs et mettre en place un moyen pour capter l'information de ses fleurs. Sur les mêmes principes que l'homéopathie, le Docteur Bach s'appuie sur la mémoire de l'eau. L'eau est capable de transmettre des informations lorsqu'elle se trouve en contact avec une autre molécule d'eau. Notre corps étant composé à 90 % d'eau, le macéra solaire de fleurs qui enferme en lui l'information, va la transmettre à notre eau intracellulaire. Pour cela il faut comprendre que c'est le corps émotionnel qui réagit à l'information et non le corps dense. La formation de l'eau est plus vite absorbé par le corps émotionnel. Les fleurs agissent sur les émotions vécues négativement par la personne.

Le Docteur Bach fait donc macérer des fleurs dans de l'eau, au soleil. L'information des fleurs se transmet à l'eau. C'est un macéra. Il les transvase ensuite dans des flacons en rajoutant quelques gouttes d'alcool pour la conservation. A l'époque c'est du brandy.

Il va ainsi créer les sept groupes. Dans chaque groupe nous retrouvons les fleurs qui ont une action sur l'état émotionnel. Il y a en tout, 38 harmonisants, les 38 fleurs du Dr BACH.

## Les 7 groupes :

**Groupe 1 :** Pour ceux qui ont peur

**Groupe 2 :** Pour ceux qui souffrent d'incertitude

**Groupe 3 :** Pour ceux qui ont perdu l'intérêt dans les circonstances présentes

**Groupe 4 :** Solitude

**Groupe 5 :** Pour ceux qui sont hypersensibles aux influences et aux idées

**Groupe 6 :** Découragement et désespoir

**Groupe 7 :** Pour ceux qui ont un intérêt trop marqué pour le bien-être des autres

Je ne vais pas vous parler des trente-huit fleurs, mais je vous en ai sélectionné trois que vous pouvez avoir en permanence dans votre vestiaire ou chez vous.

## Conseil d'utilisation :

- Le flacon de votre fleur de Bach doit être foncé pour être **à l'abri de la lumière**.
- Comme beaucoup de produits non médicamenteux, les laboratoires ont récupéré la niche que pouvait représenter les fleurs de Bach. **Je vous déconseille d'acheter les fleurs en grande distribution**, c'est-à-dire sur les présentoirs des caisses des pharmacies. **Je vous déconseille également tous les dérivés type gomme, sucette, chewing-gum, bonbon** etc. Privilégiez les boutiques bio, les naturopathes qui pourront vous renseigner sur les qualités des fleurs.

### **Pourquoi ?**

Parce que le procédé est un procédé unique et artisanal. La fabrication industrielle diminue la qualité du macéra. Par exemple l'eau étant très sensible aux rayonnements et aux ondes, les flacons doivent être **entouré de papier aluminium afin de préserver leurs propriétés**. Surtout si elle est dans votre sac au contact de votre téléphone. Dans des magasins spécialisés, les fleurs de Bach ne sont par exemple jamais scannées à la caisse.

Si vous souhaitez en acquérir ou faire fabriquer votre propre synergie je vous recommande le site DEVA. Les envois sont protégés, la méthode de fabrication respecte le procédé du Docteur Bach, et ils peuvent composer votre synergie.

- Les fleurs de Bach **s'utilise ici et maintenant en pleine conscience**. On ne peut travailler que sur une émotion consciente. Si vous donnez une fleur de Bach à quelqu'un qui n'a pas conscience de sa propre difficulté cela n'aura absolument aucun n'effet.
- Vous pouvez mettre quelques gouttes sur votre plexus solaires et masser dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, pour disperser la mauvaise émotion.

- Avant de prendre vos gouttes d'élisirs, **vous devez tapoter le fond du flacon contre la pomme de votre main**, de manière à dynamiser le flacon. Cette dynamisation est importante avant consommation.
- Vous pouvez prendre vos fleurs **en deux prises sur la journée** pour un traitement long. Privilégier les prises en dehors des repas. Je vous conseille une moyenne de **trois gouttes par prise**.
- Si vous souhaitez faire une synergie c'est-à-dire mélanger plusieurs fleurs, vous pouvez. Veillez cependant à **ne pas dépasser cinq fleurs** en même temps pour éviter la multiplication d'informations. Trop d'informations, tue l'information.
- Chaque élixir comporte une seule fleur. Le Dr Bach n'a réalisé qu'une seule synergie que l'on peut trouver déjà préparée, c'est le **Rescue**. Je vous la présente plus bas.

Petite astuce secrète :

L'information étant enfermée dans l'eau, ce n'est pas la concentration qui compte. Lorsque vous arrivez à un tiers du flacon, vous pouvez remettre de l'eau pure, non chargée en minéraux. Je vous conseille l'eau de source cristalline\* ou Montroucou\*, qui sont les eaux les moins chargées en minéraux. Vous pouvez rajouter une goutte de brandy bio pour la conservation. Pensez à dynamiser votre flacon pendant plusieurs secondes. Votre flacon est à nouveau opérationnel car l'information va se transmettre à l'eau que vous venez de rajouter.

## L'Orme (Elm) :

**Fleur du groupe 6** : Découragement et désespoir



Image du site [deva.com](http://deva.com)

C'est pour moi la fleur du soignant parce qu'elle s'adresse à ceux qui idéalisent ou qui se fixent un objectif de perfection trop élevé. Je suis sûre que vous voyez de quoi je veux parler.

Cette fleur correspond aux personnes qui ont besoin de s'harmoniser. Normalement confiantes en elles et capables, elles se retrouvent confrontées à de nombreuses responsabilités ou à une trop forte pression et elles vont commencer à perdre leur confiance en elles ou à se sentir incapable de faire face.

Assumer ses responsabilités n'est pas un problème habituellement. Mais elles se sentent momentanément accablées ou surchargées.

C'est la fleur idéale pour prévenir le burn-out.

## L'Olive :



Fleur d'olivier du site [deva.com](http://deva.com)

Cet élixir apaise l'esprit. Petit à petit il fortifie le corps et aide à reprendre goût à la vie.

C'est votre élixir parce qu'il s'adresse à ceux qui ont trop donné d'eux-mêmes et qui ont épuisé toute leur énergie.

Cet harmonisant est destiné à ceux qui souffrent d'épuisement à la suite de souffrance ou de surmenage.

Je pense que cet élixir va vous parler, d'autant plus que il peut être utilisé en même temps que l'Orm. Ils sont très complémentaires.

L'élixir d'olive est à prendre lorsque vous commencez à vous sentir vide de toute énergie et que vous avez des difficultés à mener à bien vos tâches quotidiennes normales.

## Le rescue :



Tapez pour saisir une légende.

Seule synergie du Docteur Bach le rescue est le remède d'urgence. Il est composé de cinq élixirs :

- Rock Rose
- Impatience
- Cherry Plum
- Star of bethlehem

C'est le remède le plus connu est le plus utilisé. Je vous conseille de toujours l'avoir sur vous. Chez vous comment travaille. Vous allez pouvoir traiter instantanément les petits et les grands problèmes de la vie de tous les jours.

- Cela peut-être l'annonce d'une nouvelle bouleversante.
- Cela peut être aussi un bouleversement lié un événement inhabituel.
- Cela peut aider également avant un rendez-vous qui vous stresse : entretien d'embauche, rencontre avec une famille avant une toilette mortuaire, après une réanimation particulièrement difficile, après une agression verbale ou physique sur son lieu de travail, après une altercation avec un collègue, etc.
- Cela peut être aussi avant de s'exprimer en public, Lors d'une réunion, D'un staff ou d'une présentation.

Vous pouvez l'utiliser dans toutes les situations qui vous affectent et vous mobilisent négativement.

Ce remède instaure la paix, le calme, supprime le stress et fait revenir à la conscience ce qui vous échappe.

*Vous avez deux de manières de prendre le rescue :*

- **En prévention :**

Vous pouvez prendre 4 gouttes avant, pendant et après. Pur ou dans un peu d'eau.

- **En urgence :**

Vous prenez 4 gouttes pur ou dans un peu d'eau, puis vous attendez 3 minutes. Au bout de 3 minutes si vous ne vous sentez pas mieux vous en reprenez 4. Puis une troisième fois si nécessaire.

Il est important que vous fassiez confiance à ce que vous ressentez. Vous serez spontanément à quel moment vous n'en avez plus besoin.

L'efficacité est la disparition des symptômes liés au stress vécu.

J'ai étudié les fleurs de Bach dans le cadre de ma première année « Energétique, médecine chinoise et indo-tibétaine » à l'institut Cassiopée.

Si vous aimez l'aromathérapie, je vous conseille le blog d'une amie qui est aromathérapeute et formée aux Fleurs de Bach : Béatrice du [blog Bétilami](#). Vous trouverez pleins de conseils précieux.

Vous pouvez me contacter par mail si vous avez des question ou si vous souhaitez me parler de ce que vous vivez pour trouver la meilleur fleur adaptée à vos besoins.

Je suis à votre disposition...

On se retrouve sur [le blog](#) :) )

Partagez le autour de vous.... Le bonheur c'est contagieux !

*Cylie*

*Les 3 fleurs de Bach su soignant de [Cylie](#) est mis à disposition selon les termes de la [licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International](#).*

*Fondé(e) sur une œuvre à [www.confiance-en-soin.com](http://www.confiance-en-soin.com).*

# *Les 4 pierres du soignant*



## *Le pouvoir de la lithothérapie*

I} La Labradorite

II} La Lapis-Lazuli

III} L'oeil du tigre

IV} Le cristal de roche

Les minéraux sont utilisés depuis des millénaires dans différentes civilisations pour leurs pouvoirs vibratoires. Une pierre enferme des énergies qu'elle concentre et qu'elle émet comme un mouvement d'expire et d'inspire.

A elles seules, elles ne peuvent pas être résolutoire, mais elles sont un fabuleux complément....

Je vais vous parler ici des 4 pierres qui peuvent aider le soignant au quotidien dans sa pratique.

Cette utilisation des cristaux est souvent décriée car elle repose sur des mécanismes d'actions non visible. Nombreux de cartésiens aiment penser que la matière s'arrête là où on ne la voit plus. Hors, nous émettons tous un champ d'ondes électromagnétiques, car nous sommes des êtres d'énergies.

Autour de notre enveloppe physique, il existe des enveloppes énergétiques qui captent énormément d'informations. C'est souvent ce que nous appelons le sixième sens. Cette sensation d'attraction ou de répulsion qui nous amène des informations avant même que nous ayons commencer à parler ou à connaître la personne.

Ces énergies subtiles qui nous composent enferment des informations précieuses sur notre état émotionnel, mental et physique. En agissant sur ces enveloppes énergétiques, nous allons agir au coeur de corps physique. Le chemin part de l'extérieur vers l'intérieur. L'information donnée à notre enveloppe énergétique grâce à la pierre, viendra soutenir notre corps physique et apporter des améliorations.

Je vous laisse tester par vous même car le but de cet article n'est pas de convaincre. Sachez que plus vous êtes fermés au message énergétique qu'il y a autour de vous, moins vous percevrez les bénéfiques des pierres.

## Les familles de pierres :

La lithothérapie concerne l'utilisation des pierres. Elles sont rangées en plusieurs familles et chaque famille possède ses propres vertus :

Pierre précieuse (diamant, saphir, émeraude, rubis)



Pierre semi-précieuse (topaze impériale, Turquoise, Améthyste, Grenat, Aigue-marine)



Cristaux (oeil du tigre, calcédoine, labradorithe...)



Amorphe (aucune structure cristalline, c'est le caillou)

La structure cristalline est la composition structurales. des atomes de la pierre. La structure cristalline contient 8 atomes par exemple. Il existe 7 structures + la huitième dite amorphe.

Plus la structure est complexe plus l'état de la pierre est noble.

### Les cristaux

Nous allons nous intéresser aux cristaux. Je vais vous détailler 4 cristaux que vous pouvez porter au quotidien dans une poche de votre blouse, de votre pantalon ou en bijoux.

## La Labradorite : Chakra du coeur



C'est la pierre du "thérapeute". La pierre du soignant par excellence, on lui confère des vertus protectrice face aux énergies négatives qui se dégagent des personnes malades ou malheureuses, c'est à dire en déséquilibre énergétique.

Elle protège contre le mal-être d'autrui.

Découverte en Labrador (région continentale de la province canadienne de Terre-Neuve-et-Labrador) d'où son nom, elle vous soutiendra dans votre métier de soignant, dans votre posture emphatique et vos qualités d'écoute.

Elle est défatigante, et vous pouvez la porter lors de grosses fatigues, ou d'épuisement. Moi personnellement la mienne est toujours dans la poche de ma blouse :)

Si vous avez une activité libérale, vous pouvez en avoir une sur votre bureau ou dans votre salle d'attente. Elle est tellement belle que c'est en plus une décoration splendide.

Vous la trouverez la plupart du temps polie. Cette pierre est magnifique, elle possède des reflets verts, bleutés, foncés, clairs. C'est un régal pour les yeux.

Comme tout, la pierre a besoin de se recharger, elle a donné toute l'énergie qu'elle pouvait, elle a besoin de retrouver ses énergies pour à nouveau vous apporter ses bienfaits. Vous pouvez la purifier énergétiquement en la plongeant plusieurs heures dans de l'eau déminéralisée. ATTENTION pas de sel pour ce minéral. Vous pouvez par la suite la recharger au soleil ou la déposer sur un gros cristal de roche. Moi je la recharge au soleil toute une journée.

# La Lapis-Lazuli : Chakra laryngé et chakra

## frontal



Signifie pierre bleue en Arabe. Vous pouvez la trouver brut ou polie. Le plus souvent polie car son bleu est magnifique ! Le lapis lazuli provient principalement de gisement du moyen-orient et d’Afghanistan. Elle favorise l’empathie, redonne de la vigueur et du courage aux personnes surmenées et/ou déprimées.

Au quotidien dans le travail c’est une alliée car elle permet de stimuler la créativité. Elle agit sur le mental et permet à celui qui la porte, plus de clairvoyance. Ainsi, les

réflexions sont plus pertinentes car vous êtes plus à l'écoute des faits et de vos intuitions. En Egypte elle est souvent taillée en forme de scarabée et offerte comme un bijou sacrée, car reliée à l'intuition et à l'esprit clair. Mais elle est aussi utilisée dans la médecine indo-tibétaine. C'est elle qui donne sa couleur au Bouddha de médecine.

L'agitation quotidienne de nos métiers nous embarque souvent dans un tourbillon où ne prenons pas suffisamment le temps de nous poser pour réfléchir et pour analyser ce que l'on fait. La prise de recul dans la pratique soignante est essentielle. Cette pierre est vraiment une alliée pour ceux qui "ont la tête dans le guidon".

Comme la labradorite, vous pouvez utiliser l'eau déminéralisée pour la recharger où la tremper dans de l'eau salée toute la nuit. Le lendemain vous la mettez au soleil. Moi c'est ce que je fais pour mon bracelet de cheville :)

## L'oeil du tigre : Chakra du coeur



Cette pierre est très connue et nous la retrouvons souvent dans les bijoux. Elle doit sa notoriété à sa capacité à repousser "le mauvais oeil" ou la magie noire. Mais ce n'est pas son seul champ d'action.

Elle est extraite principalement en Afrique du sud, en Australie, en Birmanie et en Inde.

Vous pouvez la trouver à l'état brut ou polie et taillée, ce qui est le plus répandu car elle est utilisée beaucoup en bijouterie. Elle renforce la confiance en soi et le sens des responsabilités.

Nous allons l'utiliser essentiellement pour tout ce qui concerne l'empathie. Si vous vous sentez submergés par les énergies des lieux ou des personnes, cette pierre

prendra soin de vous. Elle va vous permettre d'avancer sur le chemin de la connaissance de soi, en vous aidant à être vous-même. Comment fait-elle cela ? En vous aidant à faire la part des choses entre ce qui vous appartient et ce qui appartient à l'autre. Vous ne prenez pas les énergies et les émotions de l'autre. Lorsque vous êtes trop dans la compassion avec les patients, elle est protectrice en vous permettant de ne plus être influencé par les mauvaises énergies que l'on vous envoie de façon volontaire ou involontaire.

Vous pouvez imaginer qu'elle va former un bouclier de protection qui vous empêchera de vous imprégner des énergies négatives.

Comme la Lapis-lazouli, elle se recharge dans de l'eau déminéralisée de l'eau salée, toute la nuit. Le lendemain vous la mettez au soleil une journée. Vous pouvez aussi la poser sur un cristal de roche.

## *Le cristal de roche : Chakra frontal et coronal*



La reine mère de la lithothérapie, je vous l'ai gardé pour la fin :). C'est le nom que l'on donne au quartz lorsqu'il est dépourvu de couleur, qu'il est translucide. Les gisements de cristaux de roches les plus remarquables se trouvent généralement aux Amériques, plus spécifiquement au Brésil, aux Etats-Unis et au Canada.

Le cristal de roche ouvre l'esprit aux idées nouvelles. Celui qui la porte facilite son esprit à s'intéresser aux conceptions nouvelles. Attention accrochez-vous bien, c'est une pierre idéale pour les têtus et les cartésiens !!! Et vous savez qu'il y en a plein dans nos services !

Elle influence le chakra coronal et elle permet donc une belle ouverture au niveau de la tête, comprenez bien une ouverture aux perceptions subtiles, spirituelles.

Vous pouvez le porter ponctuellement ou bien associé à une pierre. En effet les pierres potentialisent leurs effets au contact du cristal de roche. C'est souvent intéressant de porter le cristal de roche en plus de sa pierre pour que cette dernière soit encore plus efficace !

Même s'il est associé à 2 chakras (coronal : le front et couronne : au sommet de la tête), on peut utiliser le cristal de roche sur tout type de chakra pour l'ouvrir et le renforcer.

Les personnes qui sont déjà très ouverte et sensitive peuvent être dérangées par le cristal de roche qui renforcera encore plus ces aspects. A utiliser avec parcimonie ou avec une pierre d'ancrage comme la tourmaline noire.

Le cristal de roche adore le soleil pour se charger en énergie. Comme je vous le disais plus haut, le cristal de roche permet de charger les autres pierres car son intensité énergétique fait qu'il a une forte capacité à emmagasiner et transmettre de fortes énergies.

Voilà, je viens de vous révéler mes petits secrets naturels qui m'accompagnent au quotidien dans ma pratique... J'ai eu la chance de suivre 1 an de formation à la médecine chinoise et indo-tibétaine à l'institut Cassiopée, où j'ai appris les bases de la lithothérapie.

Prenez le temps d'acheter vos pierres dans des magasins spécialisés qui répondent à des chartes qu'ils peuvent vous présenter. On voit tout et n'importe quoi en terme de pierre, comme avec beaucoup de choses (huiles essentielles, homéopathie, fleurs de Bach, etc).

Ces pierres ont également des vertus physiques. Je vous ai parlé ici uniquement de leurs vertus spirituelles ou émotionnelles.

J'ai étudié la lithothérapie dans le cadre de ma première année « Energétique, médecine chinoise et indo-tibétaine » à l'institut Cassiopée.

Je reste à votre disposition si vous avez des questions sur la lithothérapie ou sur une pierre en particulier.

On se retrouve sur le blog :)

Partagez le autour de vous.... Le bonheur c'est contagieux !

*Cylie*

Les 4 pierres du soignant de [cylie](#) est mis à disposition selon les termes de la [licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International](#).

Fondé(e) sur une œuvre à [www.confiance-en-soin.com](http://www.confiance-en-soin.com).