



Par **Anne-France Wéry**,  
coach, experte en  
relations humaines  
et leadership.  
www.Pre-Face.be.

# SENTEZ SANTÉ!

**C**omment te sens-tu ce matin ? « Je sens que cette fin d'année sera douce et fluide », « Je ne sens pas cette personne »,.....Des expressions si souvent utilisées. On peut les entendre comme anecdotes et pourtant...! Savez-vous que l'odorat est le sens qui nous connecte le plus vite aux émotions ? L'olfactologie est une approche psycho-énergétique puissante. Elle se fonde sur le fait que la zone du cerveau associée au sens olfactif est en liaison étroite avec la zone limbique, siège de nos réactions les plus subtiles, comme les émotions, la mémoire, la libido et l'intuition. L'odorat est celui de nos cinq sens qui permet le mieux de nous mettre en lien avec notre partie énergétique émotionnelle et inconsciente. L'olfactologie se sert de la capacité évocatrice des odeurs pour retrouver l'origine enfouie et oubliée d'une tension, d'un traumatisme, d'un blocage et bien sûr aussi d'une paix intérieure. Lors de la journée « Pleine présence » organisée par *Psychologies*, j'ai eu la grande joie d'animer des ateliers de méditation olfactive. Grâce aux vibrations des huiles essentielles, simplement respirées, nous avons vécu de magnifiques voyages intérieurs qui nous offrent de vrais ancrages. Guidés par les odeurs, nous pouvons nous connecter pleinement à nous-même, à notre histoire. Cette approche, encore assez méconnue, commence à faire de plus en plus son entrée dans les hôpitaux, en soins palliatifs, pour les maladies d'Alzheimer,... J'ai la chance de la pratiquer lors de mes accompagnements individuels et collectifs. C'est un cadeau énergétique.

Offrons-nous quelques respirations de bonne santé et de bien-être, un chemin, qui relie corps et âme. Attention, prenons bien la précaution de respirer et non d'appliquer ces huiles !

**Respirons le basilic :**

Relance le cerveau, donne du courage, délasse l'esprit, fluidifie la circulation psychique, concentre, nettoie.

**Respirons la bergamote :**

Tonique sur le système nerveux, joyeux pour faire circuler l'énergie. Calme, décontracte, élimine les mauvaises idées, anti-dépresseur.

**Respirons le benjoin :**

Offre douceur, tendresse pour traverser des moments émotionnellement difficiles.

**Respirons la camomille :**

Diminue la nervosité, libère de nœuds, tensions du passé, séparations,...

**Respirons le cèdre :**

Apporte la force pour garder son cap, aller de l'avant, prendre une grande décision, un vrai bâton pour tenir debout.

**Respirons la ciste :**

Redonne confiance pour faire face aux peurs, régularise l'humeur cyclique.

**Respirons la lavande :**

Aide à la créativité de façon zen.

**Respirons le vétiver :**

Pour s'ancrer quand on est dans la dispersion.

**Respirons la tubéreuse :**

Pour braver la timidité et prendre sa place, contre la fragilité.

**Respirons le santal :**

Zen, confort, méditation.

Choisissez votre voyage à vous offrir ou à offrir pour cette période de fête autour du sapin.

Bonnes fêtes en harmonie : SENTEZ-SANTÉ !