

TRAME DE L'ATELIER

« HUILES ESSENTIELLES AU FÉMININ - UNE APPROCHE SPIRITUELLE POUR GUÉRIR TOUTES VOS BLESSURES »

Bonjour, je vous souhaite la bienvenue dans cet atelier 100% féminin, dans lequel nous allons partager autour de nos problématiques et blessures qui peuvent nous être spécifiques, et comment les dépasser, comment en prendre soin pour les guérir sans se faire violence.

Je vous remercie d'avoir pris ce temps pour être avec nous ce soir et pour bien en profiter, je vous invite à vérifier que vous avez bien téléchargé et imprimer la fiche bien-être sur laquelle vous allez pouvoir prendre des notes et les exploiter au gré de vos envies dans les semaines qui viennent.

Si vous êtes là ce soir, c'est qu'une de ces questions vous touchent, je vous invite à nous écrire dans le chat celles qui sont les plus importantes pour vous, en général ou en particulier en ce moment dans votre vie :

- se donner la priorité
- se réconcilier avec le masculin
- prendre conscience de sa place dans la lignée des femmes
- contacter son besoin de douceur
- être douce avec moi-même
- profiter du moment présent
- s'ouvrir aux plaisirs de la vie
- cultiver davantage son intuition
- nettoyer tout ce qui a besoin de l'être
- s'autoriser à se cocooner
- accepter son corps de femme
- agir de concert avec la Terre-mère
- oser innover, créer et réaliser au féminin
- cultiver son authenticité et sa sensibilité sans crainte
- développer son lien à la Nature et sa capacité de guérison en lien avec la Nature ;
- se réconcilier avec sensualité et sexualité
- s'accomplir en tant que femme

Est-ce qu'il y a d'autres sujets que vous aimeriez qu'on aborde ensemble ce soir ?

Nous allons voir maintenant comment nous pouvons aller guérir tout ce qui est blessé en nous par rapport à ces questions, comment nous pouvons aussi ouvrir des portes pour qu'émerge notre plein potentiel.

Et on va faire ça tout en douceur, avec notre conscience bien sûr, mais aussi en demandant de l'aide. En demandant de l'aide à Mère Nature. Et en demandant de l'aide à plus grand que nous, à cette dimension qui nous transcende et nous relie, qu'on l'appelle Dieu, l'Univers, la Source...

Voyons déjà comment les huiles essentielles peuvent nous aider.

Les huiles essentielles sont bien connues pour leur principes actifs et leur action sur le corps pour aider à garder une bonne santé. Aujourd'hui, elles sont également de plus en plus utilisées pour leurs qualités psycho-émotionnelles. Ce qui est davantage méconnu, ce sont leur vertus spirituelles.

Pourtant, depuis la nuit des temps et de manière quasiment universelle, on utilise les plantes odorantes, les fumigations de plantes aromatiques, les huiles essentielles pour leurs capacité à nous connecter au divin, pour leurs capacités à nous emmener au-delà de notre réalité quotidienne, dans un espace-temps où tout est possible.

Mais d'où vient cette mystérieuse efficacité ?

Ceci n'est plus un mystère aujourd'hui : les odeurs parviennent à notre cerveau en 22 secondes seulement. Les centres nerveux récepteurs de l'odorat sont situés tout à côté du système limbique, qu'on appelle aussi parfois cerveau émotionnel. Limbique vient de limbes, c'est à dire frontière, il est à la frontière entre la vie cognitive et l'inconscient. C'est-à-dire que les odeurs nous permettent d'aller chercher dans notre inconscient les solutions à nos difficultés, nous permettent d'accéder à une sagesse autre que nos références habituelles et conscientes. C'est une véritable porte d'entrée vers le divin.

Au travers de leur essence, les plantes donnent le meilleur d'elles-mêmes : vous aident à vous connecter au meilleur de vous-même.

On va en explorer 9 ensemble ce soir, 7 huiles simples et 2 synergies.

Géranium

- > Plénitude au féminin
- > Etre douce avec soi-même
- > Bouclier énergétique pour ceux qui désirent une protection tout en discrétion
- > Aide à clarifier ce qui est essentiel et ce qui ne l'est pas
- > Etre fidèle à la femme que l'on est

Sur une échelle de 1 à 10, à combien se situe cette problématique dans votre vie ?

Hélichryse

- > S'autoriser à briller, à rayonner
- > Huile essentielle initiatique
- > Prendre conscience de l'éternité

- > Intelligence spirituelle
- > Aide à augmenter son niveau de conscience

Sur une échelle de 1 à 10, à combien se situe cette problématique dans votre vie ?

Lavande

- > Apaisement
- > Respect de soi
- > Lave, nettoie tout ce qui a besoin de l'être
- > Invite à questionner le principe féminin
- > Equilibre yin et yang

Sur une échelle de 1 à 10, à combien se situe cette problématique dans votre vie ?

Patchouli

- > Oser innover, créer et réaliser
- > Réveille notre sensualité et notre fantaisie
- > Agir de concert avec la Terre-mère
- > Sortir de sa zone de confort
- > Force de vie et estime de soi

Sur une échelle de 1 à 10, à combien se situe cette problématique dans votre vie ?

Sauge

- > Plante guérisseuse
- > Lien avec la nature
- > Soulage les « problèmes féminins »
- > Aide à accepter son corps de femme
- > Devenir maître de sa vie

Sur une échelle de 1 à 10, à combien se situe cette problématique dans votre vie ?

Vetiver

- > Apporte l'ancrage et la sérénité
- > Aide à avancer, mue par une force tranquille
- > Se réconcilier avec l'énergie yang
- > Donne la certitude de la justesse du chemin emprunté et de la voie choisie
- > Apporte l'énergie du masculin sacré

Sur une échelle de 1 à 10, à combien se situe cette problématique dans votre vie ?

Ylang-ylang

- > Contacter notre besoin de douceur
- > Profiter du moment présent
- > Acceptation totale de ce qu'est la vie et de qui on est
- > S'ouvrir aux plaisirs de la vie

> Sensualité

Sur une échelle de 1 à 10, à combien se situe cette problématique dans votre vie ?

Cheer

> Se cocooner

> S'aimer soi

> Se donner la priorité

> Optimisme, gaieté

> Retrouver le positif en prenant soin de soi, en se respectant

Sur une échelle de 1 à 10, à combien se situe cette problématique dans votre vie ?

Whisper

> Bien vivre sa féminité

> Guérir les blessures liées au féminin

> Authenticité et sensibilité

> Mélange sensuel

> Etre à l'aise dans son corps de femme

Sur une échelle de 1 à 10, à combien se situe cette problématique dans votre vie ?

Comment utiliser toutes ces huiles ? Comment peuvent-elles vous aider au quotidien ?

En diffusion

Lorsque vous souhaitez créer chez vous une ambiance propice à accueillir en vous les qualités que révèlent les huiles essentielles, lorsque vous souhaitez manifester les promesses de vos huiles, la diffusion est ce qu'il y a de plus approprié.

Utilisez de préférence un diffuseur à ionisation (avec de l'eau) ou à nébulisation (dispositif en verre). Les diffuseurs avec une bougie en-dessous altèrent les huiles et lorsqu'elles sont chauffées, elles perdent leurs propriétés actives.

Vous pouvez également accompagner vos moments de méditation par une diffusion d'huiles essentielles. Si vous êtes gêné.e par le bruit du diffuseur, diffusez dans votre pièce de méditation pendant 20 minutes avant votre méditation et coupez votre diffuseur pendant votre méditation.

En olfaction

C'est la manière la plus simple et la plus rapide pour obtenir l'aide des huiles essentielles. Lorsque vous en ressentez le besoin, ouvrez simplement le flacon et respirez-le.

Il vous suffira de quelques instants pour en ressentir les bienfaits.

Vous vous créez ainsi un temps de respiration, un temps de micro-pause, mais suffisant (grâce à la rapidité avec lesquelles les huiles agissent) pour laisser advenir ce dont vous avez besoin.

Prendre le temps de respirer une huile essentielle ou une synergie d'huiles essentielles permet d'expérimenter la puissance du moment présent en ouvrant une brèche dans le continuum espace-temps.

C'est aussi dans cet espace-temps ouvert en conscience que nous pouvons prendre conscience de notre libre-arbitre. Plutôt que réagir automatiquement aux stimuli qui nous sont faits (et ils sont nombreux, pour vous comme pour moi), on peut se poser en soi, avec soi, pour évaluer la réponse à y apporter. Cet espace de conscience nous redonne notre statut d'être humain créateur. Au sein de cet espace-temps conscient, on peut aussi se poser avec conscience la question suivante : vais-je réagir depuis ma peur, depuis ma blessure ou vais-je agir avec amour, centré sur mon coeur ?

Cet espace-temps ainsi ouvert est donc un moment de transcendance. Transcendance de votre passé, de vos croyances, des autoroutes neuronales que vous avez tracés jusqu'à présent mais qui sont malheureusement câblés sur vos automatismes de défense du passé et avec lequel vous tracez votre avenir, un avenir tout aussi tracé que votre passé puisque fonctionnant de la même manière.

Dans le bain

Si vous souhaitez profiter du caractère enveloppant, sécurisant des huiles essentielles et vous créer un cocon de bien-être, alors le bain aux huiles essentielles est un moment précieux que vous pouvez facilement vous offrir.

Attention ! Les huiles essentielles ne sont pas miscibles dans l'eau, vous devez les diluer au préalable pour les utiliser dans votre bain. Et c'est tout simple : faites mousser un peu de savon ou de gel-douche dans vos mains, ajouter 4 à 5 gouttes d'huile essentielles (les huiles essentielles doTERRA sont pures et de qualité thérapeutique et de ce fait très puissantes, vous n'avez besoin que de quelques gouttes pour bénéficier pleinement de leurs bienfaits), faites mousser à nouveau et plongez vos mains dans l'eau. C'est prêt !

En application sur la peau

Voilà encore une manière très simple de mettre davantage de présence et de conscience dans sa vie : en appliquant une huile essentielle sur un point du corps (points d'acupuncture, chakras, plante des pieds par exemple) ou une région du corps en massage ou auto-massage (massage des mains, massage des pieds, massage du dos).

> Onction sacrée

Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi réaliser cette application d'huile lors d'un véritable rituel spirituel. Une onction est un rituel qui consiste à oindre une personne avec de l'huile sainte ou un baume. Cette pratique est ancienne, millénaire et présente de manière quasiment universelle.

- Chez les anciens égyptiens, ce n'est qu'après l'onction avec une huile de Libye, que le roi devient pharaon.

- Les rois d'Israël étaient pour leur part consacrés par une huile d'onction contenant 7 huiles royales parmi lesquelles figuraient l'oliban, la myrrhe, la rose, le galbanum, le santal, la cannelle, l'ambre, le mastic, le nard et l'hysope.
 - L'ancien Testament à de nombreuses reprises mentionne également l'onction comme conférant un pouvoir divin. Dans le livre d'Isaïe, on retrouve ces paroles : « L'esprit du Seigneur est sur moi, car il m'a donné l'onction » (Is 61,1).
 - Toujours dans la Bible, le mot « Christ » signifie : « celui qui est oint ». Le rituel de l'onction et celui du baptême se répondent : le baptême de Jésus par Jean le Baptiste dans le Jourdain marque le début de sa vie de prophète sur Terre, tandis que l'onction par Marie-Madeleine marque à la fois la fin de sa vie terrestre et sa Résurrection pour le monde.
 - Plus tard, en Europe, depuis le sacre de Pépin le Bref en 751 et jusqu'à celui de la reine Elisabeth II, les souverains européens sont sacrés, afin d'exercer un office ministériel au service de Dieu.
- > Par l'onction, pharaons et rois deviennent des médiateurs entre le peuple et la divinité et ont pour rôle de faire connaître, transmettre et respecter les lois du ciel sur Terre.

Dans la médecine traditionnelle indienne, on retrouve des onctions de guérison. Les chamanes d'Amazonie utilisent également un baume de soin réalisé à partir d'une résine d'encens, le copal.

> **Regards contemporain sur ces pratiques**

Si les plantes et les fleurs sont l'une des ressources les plus anciennes utilisées en médecine, à n'importe quel endroit de la planète, si cette science a longtemps été empirique, ce n'est plus un mystère aujourd'hui. Les recherches les plus récentes et les plus pointues en la matière montrent que l'inhalation des huiles essentielles peut agir positivement sur notre santé physique et émotionnelle.

Quand vous inhalez un arôme, les odeurs parviennent au cerveau en 22 secondes seulement. Le système olfactif transforme les composants chimiques inhalés en impulsions neurologiques qui atteignent les centres nerveux récepteurs de l'odorat situés situés tout à côté du système limbique, qu'on appelle aussi parfois cerveau émotionnel. Limbique vient de limbes, c'est à dire frontière : le cerveau limbique constituant la frontière entre la vie cognitive et l'inconscient. C'est-à-dire que les odeurs nous permettent d'aller chercher dans notre inconscient les solutions à nos difficultés, nous permettent d'accéder à une sagesse autre que nos références habituelles et conscientes. C'est une véritable porte d'entrée vers le divin.

En allemand, huile essentielle se dit ätherische öle, autrement dit huiles « éthérique ». On nomme aussi parfois les huiles essentielles du nom de « quintessence ». Il est ici fait référence au 5ème élément, ajouté par Aristote aux quatre que sont l'eau, l'air, la terre, le feu. Aristote nommé ce cinquième élément « aithêr » (aether en latin, « éther » en français) et a postulé que l'univers était fait de cet élément, et qu'il était substantiel à tous les autres, qu'il les contenait tous.

Les huiles essentielles, vu sous cet angle, sont la quintessence des forces cosmiques du ciel et de la terre, elles sont porteuses d'une énergie vitale remarquable qui nous guide et nous propulse sur notre chemin de vie personnel et véritable.

Avec la prière, la méditation, la connexion aux guides spirituels, l'onction sacrée est une pratique qui peut prendre toute sa place dans votre quotidien grâce aux huiles essentielles : l'essence de la plante recueillie lors de sa transformation en huile essentielle fait le lien entre le matériel et le spirituel, symbolise l'union du matériel et du spirituel en vous.

> Auto-onction sacrée

L'auto-onction sacrée vous permet de cultiver votre lien au divin qui est en vous, qui est vous, que vous êtes en réalité. Une onction en auto-massage, seule ou en complément d'une onction reçue, est un acte d'amour envers votre être dans son entier, dans toutes ses dimensions : matériel/spirituel, corps/coeur/mental/esprit.

Avec la prière, la méditation, la connexion aux guides spirituels, l'onction sacrée est une pratique qui peut prendre toute sa place dans votre quotidien : la fluidité de l'huile qui pénètre la peau en profondeur est la matière qui vous relie à la terre, l'appel à la grâce à travers la prière vous relie au ciel, tandis que l'essence de la plante recueillie lors de sa transformation en huile essentielle fait le lien entre le matériel et le spirituel, symbolise l'union du matériel et du spirituel en vous.

L'onction est un appel à la grâce, permettant ainsi de prendre conscience de la présence de Dieu parmi nous, ou plus exactement en nous. La grâce est une notion dont on n'entend pas souvent parler dans la spiritualité car elle est très connotée. Et pourtant, quand on la regarde, elle nous permet de mieux comprendre ce qu'est Dieu et de vivre notre dimension spirituelle en conscience. La grâce est un cadeau. Quand on parle de la grâce de Dieu, on parle d'un cadeau de Dieu qui n'est autre que lui-même. C'est lui qui se donne. D'ailleurs, c'est sa nature même de se donner puisque Dieu est la plus haute des vibrations qui soient dans l'univers : l'amour inconditionnel. La grâce, c'est Dieu qui se donne dans nos vies. Recevoir la grâce divine, c'est s'autoriser à recevoir ce cadeau, à

l'accepter sans condition, sans se sentir redevable envers qui que ce soit ou quoi que ce soit. C'est accueillir pleinement notre nature spirituelle faite des plus hautes fréquences qui soient, sans limites aucune. Si recevoir la grâce nous conduit aux frontières de la transcendance, elle nous permet aussi par effet miroir d'accepter pleinement la dualité dans ce qu'elle a de limitant et de nous accepter totalement, avec nos peines, nos blessures, notre passé, nos souffrances sans vouloir rien changer de ce qui est.

Voici ce qu'est l'onction : un acte d'alliance au Tout Amour et à soi-même.

> Un chemin initiatique

Tout comme la prière ou la méditation, la pratique de l'onction doit être pensée au sein d'une approche spirituelle globale. Elle vise à établir un lien avec Dieu, à ouvrir la porte au divin qui est en soi, afin de se mettre à l'écoute des messages du monde de l'Esprit et de réaligner nos vies sur le plan divin. Si la pratique nécessite du temps, du silence, de l'écoute, dans un moment « à part », ce n'est pour autant un espace-temps déconnecté de la vie quotidienne. Ce n'est pas un refuge contre ses malheurs ou les malheurs du monde. Ce peut être un temps de ressourcement, mais qui doit être pensé comme une respiration, pas comme des vacances. C'est un tremplin pour nous propulser dans la vie, renforcés et redirigés parce ce que nous avons vécu, entendu, conscientisé, ressenti pendant l'onction. Autrement dit, si vous ne changez rien à votre vie, en dehors de ces espaces de reliance au divin, il y a peu de chance pour que votre vie change.

A ce titre, c'est une pratique qui invite à la vigilance. Elle s'inscrit dans la parole de l'Évangile : « Demandez, et l'on vous donnera. Cherchez, et vous trouverez. Frappez, et l'on vous ouvrira. Car quiconque demande reçoit, celui qui cherche trouve, et l'on ouvre à celui qui frappe ».

Avec l'onction, vous faites une demande. Vous aurez une réponse. A vous de vous mettre dans l'état d'écoute et de vigilance nécessaire à la réception de la réponse, quelle qu'elle soit. Sans oublier que les réponses sont souvent une invitation au changement et à l'action en dehors des sentiers battus.

Comme vous le voyez, il y a de nombreuses manières de bénéficier de la puissance essentielles au niveau psycho-émotionnel bien sûr, mais j'avais à cœur de partager cette pratique de l'onction sacrée et surtout de l'auto-onction sacrée, que je pratique depuis plus d'un an maintenant et qui m'ont permis de guérir des blessures très profondes qui

m'empoisonnaient la vie, qui m'ont permis de grandir en amour de moi et d'avancer avec facilité et fluidité.

Pourquoi les huiles doTERRA ?

Vous vous doutez bien que les onctions sacrées doivent être réalisées avec des huiles de très grande qualité d'une éthique irréprochable. C'est le cas avec les huiles de la marque doTERRA.

- Qualité : label CPTG
- Éthique : juste rémunération des producteurs
- Conseil et écoute : vous restez en lien avec votre conseillère bien-être (celle qui vous a invitée ce soir)
- Autonomie : ce sont des huiles très sûres, que vous apprenez peu à peu à utiliser dans votre vie
- Encourager un autre modèle économique : avec le marketing de réseau, vous contribuez à l'essor d'une réseau de femmes qui ont choisi la liberté économique et financière

Comment faire l'expérience des huiles doTERRA et des onctions sacrées

Vous avez une décision à prendre aujourd'hui : celle de continuer comme avant, ou bien celle d'avancer sur le chemin de la libération. Libération émotionnelle, libération spirituelle, relliance à qui vous êtes vraiment, guérison de vos blessures : qu'est-ce qui est important pour vous en ce moment ? Sur quoi souhaitez-vous mettre votre focus actuellement ? Quelle expérience s'inviter dans votre vie en ce moment ?

Et vous pouvez le faire tout en douceur, grâce aux huiles essentielles dont nous avons parlé aujourd'hui. Si vous reprenez la fiche que vous avez remplie, quelles sont les huiles qui ont un score supérieur à 7. Vous pouvez les noter sur la fiche récapitulative.

Ensuite, dès ce soir, ou dès demain matin, je vous invite à contacter la personne qui vous a invitée à cet atelier. Elle saura vous conseiller sur les huiles les plus appropriées pour vous.

Car nous avons une surprise pour vous !!

Pour 3 huiles féminines achetées avant le mardi 19 janvier minuit, nous aurons le plaisir, avec 11 conseillères bien-être, de vous offrir un accompagnement aux petits oignons sur le chemin de la guérison de vos blessures féminines, vers la manifestation de votre réalisation, vers l'éclosion de votre plein potentiel.

Cet accompagnement va durer 10 jours, avec un rendez-vous quotidien.

Voici les intervenantes de l'accompagnement :

Lundi 25 janvier à 12h30 : introduction par moi-même

Mardi 26 janvier à 12h30 : Kendy De Groote présente le Géranium

Mercredi 27 janvier à 12h30 : Aurélia Dabon présence Hélichryse
Jeudi 28 janvier à 12h30 : Caroline Hanny présente Lavande
Vendredi 29 janvier à 12h30 : Emmanuelle Druneau présente Patchouli
Samedi 30 janvier à 12h30 : Sandra Terrisse Michaud présente Sauge
Dimanche 31 janvier à 12h30 : Camélia Rafik présente Vétiver
Lundi 1er février à 12h30 : Anne Danibert présente Ylang-ylang
Mardi 2 février à 12h30 : Arécia Oliveira et Peggy Hermite présentent Cheer
Mercredi 3 février à 12h30 : Patricia Beck et Nathalie Ritlewski présentent Whisper

A la fin de ces 10 jours, vous pourrez télécharger un guide PDF mis en page présentant les huiles et les rituels de chacune des présentatrices.

Alors maintenant c'est à vous de jouer, vous revenez vers la personne qui vous a invitée à cet atelier, vous prenez un rendez-vous avec elle afin qu'elle puisse bien vous conseiller sur les huiles qui vous correspondent le mieux.