

# SOMMAIRE

<b>Préface</b> .....	<b>11</b>
<b>Avant-propos</b> .....	<b>17</b>

## Première partie

<b>EN QUOI L'AROMATHÉRAPIE, L'HYPNOSE ET LA MÉDITATION PEUVENT-ELLES CONTRIBUER À L'ÉQUILIBRE PSYCHOLOGIQUE ? .....</b>	<b>21</b>
---	-----------

<b>L'aromathérapie</b> .....	<b>22</b>
------------------------------	-----------

Huiles essentielles et bien-être psychologique .....	22
Qu'est-ce qu'une huile essentielle ? .....	25
Comment obtenir une huile essentielle ? .....	25
Comment utiliser les huiles essentielles ? .....	27
Précautions d'emploi et contre-indications .....	35
Comment choisir des HE de qualité ? .....	37

<b>L'hypnose et la méditation</b> .....	<b>39</b>
---	-----------

Quelques données physiologiques .....	39
La méditation, mode d'emploi .....	41
L'autohypnose, mode d'emploi .....	47

<b>La prévention des excès émotionnels</b> .....	<b>49</b>
--	-----------

Qu'est-ce que les émotions ? .....	49
Les manifestations physiques des six émotions fondamentales .....	50
Émotions primaires et émotions secondaires .....	52
Surcharge émotionnelle et aromathérapie .....	54



## Deuxième partie

### LES HUILES ESSENTIELLES DE L'ÉQUILIBRE PSYCHO-ÉMOTIONNEL ..... 57

Angélique .....	60
Basilic tropical .....	62
Bergamote .....	64
Camomille noble.....	67
Citron.....	69
Encens .....	71
Estragon .....	73
Géranium rosat .....	75
Katrafay.....	77
Laurier noble .....	79
Lavande officinale .....	81
Lavandin super.....	86
Lédon du Groenland.....	87
Lemongrass.....	89
Litsée citronnée.....	91
Mandarine verte .....	92
Marjolaine à coquilles.....	94
Mélisse.....	96
Menthe poivrée .....	98
Myrrhe .....	100
Myrte vert.....	102
Nard de l'Himalaya .....	104
Néroli .....	106
Orange amère .....	108
Orange douce.....	110
Pamplemousse .....	113
Petit grain bigarade .....	116
Pruche .....	118
Ravintsara .....	120
Rose de Damas .....	122



<b>Verveine citronnée.....</b>	<b>125</b>
<b>Ylang-ylang .....</b>	<b>127</b>
<b>Yuzu .....</b>	<b>130</b>

### Troisième partie

#### PROPOSITIONS THÉRAPEUTIQUES

#### POUR COMPENSER LES DÉSÉQUILIBRES PSYCHO-ÉMOTIONNELS ..... 133

Accouchement • Grossesse (stress lié).....	134
Addictions.....	138
<i>Addiction à l'alcool (prévention)</i> .....	138
<i>Addiction aux jeux vidéo</i> .....	140
<i>Addiction au sucre</i> .....	142
<i>Addiction au tabac</i> .....	144
Adolescence (émotions) .....	146
Agitation et nervosité (chez l'enfant et le bébé).....	148
Anorexie • Perte d'appétit .....	153
Anxiété • Angoisse.....	156
Asthme (anxiété liée).....	161
Attention • Concentration (troubles) .....	163
Boulimie.....	167
Burn-out.....	169
Colère • Irritation • Agressivité (chez l'adulte).....	173
Confiance en soi (manque).....	175
Confinement (troubles psychologiques liés) .....	181
Créativité (manque).....	186
Décalage horaire ( <i>jet-lag</i> ) .....	187
Dépendance affective .....	190
Dépression postnatale ou <i>post-partum</i> • <i>Baby blues</i> .....	195
Deuil.....	198
Dorsalgies • Maux de dos (liés aux stress) .....	210
Énurésie.....	214

États dépressifs .....	218
<i>Cyclothymie</i> .....	219
<i>Dépression nerveuse</i> .....	221
<i>Dépression saisonnière</i> .....	222
<i>Dysthymie</i> .....	223
Fatigue psychologique passagère.....	225
Fibromyalgie.....	227
Fin de vie.....	229
Harcèlement moral.....	234
Hyperactivité (chez l'enfant et l'adulte) .....	236
Hypersensibilité psychologique (hyperémotivité) .....	238
Hypersensibilité sensorielle (hyperesthésie).....	239
Hypertension artérielle (d'origine nerveuse) .....	242
Hypotension artérielle (d'origine nerveuse).....	244
Infertilité (troubles psychologiques liés).....	247
Jalousie • Envie.....	250
Lâcher-prise (difficulté) • Ruminations excessives .....	252
Libido (troubles d'origine psychologique).....	254
Mauvaise humeur .....	256
Maux de tête (liés au stress) • Migraine .....	258
Mémoire (troubles) • Maladie d'Alzheimer .....	262
Peau et cheveux: troubles d'origine psychique.....	264
<i>Alopécie</i> .....	264
<i>Eczéma</i> .....	265
<i>Herpès</i> .....	267
<i>Psoriasis</i> .....	268
<i>Urticaire</i> .....	270
Peurs et phobies.....	271
<i>Aérodromophobie (peur de prendre l'avion)</i> .....	271
<i>Agoraphobie (peur des espaces découverts)</i> .....	272
<i>Amaxophobie (peur de conduire)</i> .....	272
<i>Claustrophobie (peur de l'enfermement)</i> .....	273

<i>Entomophobie (peur des insectes)</i> .....	273
<i>Glossophobie (peur de parler en public)</i> .....	274
<i>Hématophobie (peur du sang)</i> .....	274
<i>Ophiophobie (peur des serpents)</i> .....	275
Pleurs du bébé .....	276
Préparation aux examens .....	277
Sevrage de médicaments anxiolytiques.....	279
Spasmophilie.....	280
Stress.....	281
TOC (trouble obsessionnel compulsif).....	284
Transpiration excessive (d'origine nerveuse).....	287
Traumatisme psychologique • Stress post-traumatique.....	290
Troubles du sommeil.....	295
<i>Bruxisme</i> .....	302
<i>Endormissement (difficultés)</i> .....	303
<i>Réveils nocturnes</i> .....	304
<i>Somnambulisme</i> .....	305
<i>Terreur nocturne</i> .....	306
Troubles du transit intestinal liés au stress.....	308
<i>Ballonnements</i> .....	308
<i>Constipation (d'origine nerveuse)</i> .....	308
<i>Diarrhée (d'origine nerveuse)</i> .....	309
<i>Spasmes intestinaux • Maux de ventre</i> .....	310
Ulcère gastrique (lié au stress).....	312
Variations d'humeur liées au cycle féminin.....	314

**Les huiles essentielles citées.....315**

**Les huiles végétales citées.....316**

**Index des pathologies.....317**

**Remerciements .....319**