

Sophie Macheteau

Guide d'OLFACTOTHÉRAPIE

Le pouvoir des parfums sur nos émotions



Préface de
Jean-Charles
Sommerard,
écoparfumeur

Rustica éditions

Sophie Macheteau

Guide d'OLFACTOTHÉRAPIE

Le pouvoir des parfums sur nos émotions



Préface de Jean-Charles Sommerard,
écoparfumeur

Rustica éditions

SOMMAIRE

Préambule	7
Avertissement	9
Les précautions d'emploi des huiles essentielles	10
Préface	12
Introduction	15

1

LES 1 001 VIES DU PARFUM

◆ Antiquité : les parfums du sacré	18
◆ Moyen Âge : des parfums protecteurs et purifiants	20
◆ Du parfum voluptueux des Lumières au parfum soin d'aujourd'hui	21

2

LES FABULEUX MÉCANISMES DE L'ODORAT

◆ Qu'est-ce qu'une odeur ?	26
◆ L'incroyable voyage des odeurs	27
◆ Quand l'odeur devient émotion	29

3

COMPRENDRE NOS ÉMOTIONS POUR MIEUX VIVRE AVEC ELLES

◆ Apprendre à identifier nos émotions	34
◆ Vivre avec nos émotions	36

4

ÉMOTIONS ET OLFACTION, UN LIEN INTIME

◆ Sentir et ressentir	40
<i>L'odeur du souvenir</i>	40
<i>L'odorat : le sens le plus émotionnel</i>	43
<i>Les troubles chimiosensoriels, une porte d'entrée au mal-être</i>	45
◆ Olfactothérapie : un parfum et je vais bien !	47
<i>Qu'est-ce que l'olfactothérapie ?</i>	48
<i>Les bienfaits de l'olfactothérapie</i>	48

5

SE SENTIR MIEUX GRÂCE AUX HUILES ESSENTIELLES

◆ À la découverte des huiles essentielles	55
<i>Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?</i>	55
<i>Les propriétés des huiles essentielles</i>	55
<i>De quoi sont constituées les huiles essentielles ?</i>	58
◆ Comment utiliser les huiles essentielles pour se sentir mieux ? . .	63
<i>La voie aérienne</i>	63
<i>La voie cutanée</i>	64
◆ 20 huiles essentielles psycho-émotionnelles star	66
◆ Mes recettes aroma 100 % bien-être	73
<i>Mes potions à inhaler</i>	73
<i>Mes massages et bains</i>	73
◆ Essayez la méditation olfacto-émotionnelle à la maison !	74
<i>De l'extérieur à l'intérieur : en pratique</i>	74
<i>Le parfum au cœur du rituel</i>	75

6

SE SENTIR MIEUX AVEC LA BEAUTÉ ÉMOTIONNELLE ET LES PARFUMS DE COULEUR

◆ Positiver ses émotions avec la beauté émotionnelle	78
<i>Comment les émotions influent sur notre beauté</i>	78
<i>Qu'est-ce que la beauté émotionnelle ?</i>	78
<i>Mon sérum anti-âge olfacto-émotionnel</i>	79
<i>Mes synergies aromatiques</i>	81
◆ Les parfums de couleur au service de nos émotions	81
<i>Qu'est-ce qu'un parfum de couleur ?</i>	81
<i>Comment agit un parfum de couleur ?</i>	82
<i>Quelques exemples de fréquences couleurs et leurs bienfaits</i>	82
<i>Comment utiliser un parfum de couleur ?</i>	84
Conclusion	86
Annexes	87
Bibliographie	92
Remerciements	93
Index	94

« Parfois on trouve un vieux flacon qui se souvient,
D'où jaillit toute vive une âme qui revient. »

Charles Baudelaire, « Le flacon »,
Les Fleurs du mal.

PRÉAMBULE

*« Le parfum était magnifique...
Baldini ferma les yeux et vit monter en lui les souvenirs
les plus sublimes. Il se vit, jeune homme, traverser
le soir les jardins de Naples : il se vit dans les bras
d'une femme aux boucles noires et vit la silhouette
d'un bouquet de roses sur le rebord de la fenêtre, par où
soufflait une brise nocturne ; il entendit des chants d'oiseaux
qui se faisaient écho et la musique lointaine
d'une taverne du port. Il entendit un chuchotement
à son oreille, il entendit un "je t'aime" ... »*

Patrick Süskind, *Le Parfum*

Aussi loin que je m'en souviene, l'odorat a toujours été chez moi le sens le plus développé et celui qui me fascinait le plus parmi tous les autres. Petite, je rêvais de devenir nez, tant ce sens était le terrain d'expression préféré de mon hypersensibilité. Quand un endroit ou une personne me touchait, et que j'allais le ou la quitter, je fermais les yeux et je humais à pleins poumons les odeurs environnantes pour imprimer, au plus profond de moi, le parfum de cette émotion.

À l'âge de 15 ans, le roman de Patrick Süskind, *Le Parfum*, fut pour moi une véritable révélation qui ne fit que renforcer mon addiction pour le monde merveilleux de l'odorat et des parfums. Secrètement, je tombai alors amoureuse de Jean-Baptiste Grenouille auquel je vouais (j'ose enfin l'avouer aujourd'hui non sans rouge aux joues !) une véritable admiration.

À 19 ans, je me rappelle avoir croisé une femme particulièrement charismatique dont le parfum provoqua en moi une très vive émotion. Je fis demi-tour et la suivis pendant plus d'une heure, avant d'oser enfin lui demander le nom de son parfum. Il s'agissait de L'Heure bleue, de Guerlain... Je l'ai ensuite porté pendant plusieurs années. Au-delà de son odeur très agréable, ce parfum me rappelait sans cesse la femme que j'avais croisée et à laquelle je voulais ressembler.

Quelques années plus tard, je découvris le monde passionnant de l'aromathérapie et les huiles essentielles devinrent très vite mes meilleures alliées. Au fil des années, malgré un parcours professionnel des plus hétéroclites, nombreuses ont été les occasions de tomber nez à nez avec le monde des odeurs. De 2008 à 2011, j'eus le privilège d'animer des ateliers olfactifs à l'hôpital Ambroise-Paré (Boulogne-Billancourt), organisés par l'association CEW France¹. Destinés aux personnes âgées ainsi qu'aux adolescentes souffrant d'anorexie, l'objectif de ces ateliers était alors de sentir pour se souvenir ou, tout simplement, de renouer avec l'estime de soi.

Aujourd'hui, l'univers de l'olfactothérapie me passionne et j'ai la chance de croiser très régulièrement des experts dans ce domaine qui partagent avec moi leur passion. Jean-Charles Sommerard, écoparfumeur de renom, est l'un d'entre eux. Ce n'est pas sans une certaine émotion que je lui cède avec joie la place pour la préface de cet ouvrage.



1. Association *Cosmetic Executive Woman France* : <http://cew.asso.fr>

Avertissement

Voici les abréviations les plus utilisées dans cet ouvrage :

- HE : huile essentielle ;
- HV : huile végétale.

Retenez qu'1 ml d'HE équivalent à 35 gouttes environ (selon la densité des HE).

L'utilisation des huiles essentielles ou des plantes requiert de la prudence.

Demandez toujours conseil à votre pharmacien, naturopathe ou conseiller en magasin bio.

En aucun cas cet ouvrage et les conseils qu'il contient ne se substituent à un médecin ou à un recours à une médecine allopathique (conventionnelle). En revanche, à partir d'un diagnostic précis, vous pouvez vous faire accompagner sur le chemin de la réharmonisation grâce aux thérapies naturelles décrites dans ce livre.



LES PRÉCAUTIONS D'EMPLOI DES HUILES ESSENTIELLES

Précautions générales

◆ Employez les huiles essentielles avec modération et précaution car elles sont très puissantes.

◆ Sauf mention contraire (et uniquement en usage très localisé), les huiles essentielles ne s'utilisent jamais pures sur la peau, il convient de les diluer dans une huile végétale.

◆ Les huiles essentielles ne sont pas solubles dans l'eau, elles restent à sa surface.

On utilisera systématiquement un dispersant (comme le Disper ou le Solubol) lorsqu'on souhaitera mettre une huile essentielle dans l'eau (baignoire ou verre), pour éviter tout risque de brûlure.

◆ Les huiles essentielles ne doivent jamais être appliquées sur les yeux ou le contour des yeux, dans les oreilles ou sur les parties sensibles. En cas de contact avec ces zones, appliquez abondamment une huile végétale. Consultez rapidement un médecin si nécessaire.

Les huiles essentielles doivent impérativement être bien diluées pour une application sur les muqueuses.

◆ Gardez toujours les huiles essentielles hors de portée et hors de vue des enfants.

Pour leur sécurité, ne retirez jamais la capsule codigoutte des flacons des huiles essentielles.

◆ Certaines huiles essentielles peuvent être irritantes ou particulièrement sensibilisantes.

◆ Nous vous recommandons de toujours effectuer un test de tolérance cutanée dans le pli du coude au moins 48 heures avant toute utilisation. Testez 2 gouttes d'huile essentielle pure (sauf pour celles qui sont dermocaustiques, à tester diluées à 10 % dans une huile végétale). Testez également vos mélanges, poudres de plantes et toute préparation cosmétique. Si vous observez une réaction (rougeur, irritation, démangeaison...), n'utilisez pas le produit.

◆ Les injections d'huiles essentielles sont strictement interdites.

Personnes à risques particuliers

◆ D'une manière générale, l'utilisation d'huiles essentielles est déconseillée pour les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes épileptiques, les personnes hypersensibles ou présentant un cancer hormono-dépendant et, plus généralement, celles ayant des problèmes de santé graves, sauf sur prescription médicale.

◆ D'une manière générale, les huiles essentielles sont à éviter chez les enfants de moins de 6 ans, et l'usage par voie buccale est à proscrire avant 7 ans. Certaines huiles essentielles douces peuvent néanmoins être utilisées de façon ponctuelle et externe sur avis thérapeutique à partir de 3 ans. Sauf avis médical, n'utilisez pas d'huiles essentielles chez les bébés et les enfants de moins de 3 ans. N'utilisez jamais d'huiles essentielles chez les bébés de moins de 3 mois.

◆ Les sujets asthmatiques ou ayant des allergies respiratoires devront rester extrêmement prudents quant à l'utilisation des huiles essentielles, surtout par voie olfactive et atmosphérique. Certaines leur sont formellement déconseillées (huiles essentielles contenant du 1,8-cinéole ou eucalyptol).

PRÉFACE

Célébré, aimé, voire adoré depuis la nuit des temps, le parfum a l'art de toucher, avec délicatesse, l'intime en chacun de nous.

Symbole de communication avec le divin, rêve d'absolu et moteur d'émotions instantanées, que l'on soit en blouse blanche, devant son « orgue à parfums » ou face au sublime flacon de Maman dans la salle de bains, le parfum nous habille de son voile immatériel et fugace puis distille au plus profond de nous l'essence du bonheur et de la beauté.

Et c'est bien cela qui nous intéresse ici : être tout simplement heureux à son contact dans un mieux-vivre au quotidien.

Tel un confident bienveillant et protecteur, le parfum nous offre d'exprimer notre ressenti émotionnel. Avec lui, il est et devient alors possible de révéler le sourire, gagner en confiance, et générer la force pour être, in fine, en accord parfait avec soi dans l'équilibre de la paix intérieure.

Nous devons bien sûr tout cela à la mécanique de notre nez et du cerveau, qui agissent de concert et nous permettent ainsi de sentir, ressentir et vivre des sensations jour après jour. C'est là toute la magie ineffable du parfum, sur laquelle nous n'avons, bien heureusement, pas d'emprise. Là encore, l'incontournable syndrome de Proust, avec sa fameuse madeleine, trouve un écho tout au fond de notre être.

Car nous le savons tous, au contact du parfum, il y a manifestement un « avant » et inexorablement un « après » !

C'est là tout l'intérêt de cet ouvrage qui souhaite aller plus loin dans cette démarche en mettant en lumière l'impact du parfum « naturel » et « vivant » sur nos états d'être et états d'âme.

Je le crois profondément, cette maïeutique olfactive nous donne l'occasion d'accoucher des mots qui nous encombrent et de dissiper les maux pour accéder au bien-être !

C'est ce que Sophie Macheteau nous offre de réaliser et de comprendre avec cet ouvrage pratique, clair, précis et remarquablement documenté.

Par chance, j'ai plaisir à collaborer avec elle depuis près de 10 ans. Je connais son sérieux, son exigence et la sagacité dont elle fait preuve quand elle se lance dans une mission.

Femme de terrain, experte et formatrice en cosmétiques, amoureuse des mots et auteure insatiable, passionnée de la vie et donc passionnante, elle nous livre aujourd'hui, avec un regard profond et authentique, ses travaux et recherches personnelles sur la parfumerie qui dévoilent toute l'importance de sa dimension sensitive et émotionnelle.

Sophie Macheteau propose ici un livre différent et novateur qui nous invite à appréhender autrement le parfum tout en lui redonnant, à juste titre, ses lettres de noblesse.

Son but : respirer et appliquer en conscience le parfum pour gagner en bien-être, confort et plaisir. Quel merveilleux challenge qui nous sort enfin des clichés du parfum, trop souvent en proie au marketing et lié malheureusement, de nos jours, à l'envie rudimentaire de consommer et non plus de séduire.

Avec Sophie Macheteau, le parfum retrouve ainsi toute sa grandeur et sa vocation première : soigner le corps, l'esprit et l'âme.

De quoi réenchanter l'existence, vous soutenir, vous protéger et vous embellir de l'intérieur avec des formules inédites de parfums riches en sensations nouvelles, à respirer et partager !

À vos mouillettes !

Jean-Charles Sommerard

Jean-Charles Sommerard, parfumeur créateur, fondateur de la maison de parfum Sevessence, est un bâtisseur d'arômes, un amoureux des huiles essentielles et des eaux florales. À la fois écoparfumeur, aromatalogue, olfactologue et compositeur d'univers sensoriels, son savoir-faire a contribué à l'élaboration de nombreuses créations parfumées utilisant les plus grands crus d'huiles essentielles biologiques et d'isolats naturels, dans le plus grand respect de l'environnement.



INTRODUCTION

Les émotions... Sans elles, la vie serait sûrement plus simple mais beaucoup moins passionnante. Car les émotions donnent des couleurs à la vie et un sens à chacune de nos expériences. Sans cesse, elles entretiennent un dialogue avec notre corps, notre cerveau, notre environnement. Elles tissent la toile ténue ou pesante de nos états d'âme. L'évolution les a ancrées profondément dans les méandres de notre cerveau car elles ont permis à l'homme d'améliorer ses capacités de survie.

Elles sont toutefois souvent difficiles à vivre quand elles déclenchent des ruminations mentales ou des habitudes comportementales inappropriées (ce n'est pas pour rien si on parle souvent d'ascenseur émotionnel !). Or, ce sont nos craintes, nos doutes, nos tourments et toutes nos émotions négatives qui sont susceptibles d'ouvrir le chemin à la dysharmonie physiologique et au mal-être.

Puissant magicien du souvenir, le parfum a le pouvoir d'effectuer un travail particulièrement intéressant sur nos émotions. En effet, les odeurs nous permettent de changer de « fréquence » pour recréer une harmonie intérieure. Elles ont le pouvoir de favoriser notre bien-être et même de nous rendre plus beaux.

Au fil des pages, vous découvrirez les univers mystérieux et passionnants de l'odorat et des émotions. Vous partirez aussi à la découverte de l'olfactothérapie, au travers notamment de l'aromathérapie.

À votre santé olfactive et émotionnelle !

Sophie Macheteau

1

LES 1 001 VIES DU PARFUM

*« Par un bain odorant, elle se purifie,
Répand sur ses cheveux la divine ambrosie,
Et plonge tout son corps dans les flots de senteur.
Qui, parfumant d'abord la sublime hauteur,
Descendant lentement au séjour des humains
Emportés par la brise en des sites lointains. »*

Homère, Iliade, VIII^e siècle avant J.-C.



Dès la plus haute Antiquité, les matières premières odorantes, qui s'utilisent sous forme de matières brutes (résines, fleurs, plantes aromatiques), occupent une place de choix dans la vie des hommes. Bien avant de soigner ou de séduire, le parfum avait une vocation sacrée et religieuse. Issu du latin « *per fumum* », qui signifie « à l'aide de la fumée », il était en effet utilisé à l'origine pour communiquer avec les dieux.

Antiquité : les parfums du sacré

Prenant la forme d'huiles parfumées, les premières recettes de parfums sont recensées en Égypte, environ 5 000 ans avant Jésus-Christ. Ces parfums étaient utilisés pour induire certains états de conscience modifiée ou comme éléments de soin. Ils étaient considérés comme sacrés, comme une source de connaissance et de pouvoir entre les mains des prêtres. Dans les temples égyptiens, on trouvait une chambre aux parfums dans laquelle ils étaient entreposés et sortis tous les matins pour oindre les statues des dieux. Ils étaient utilisés lors des différentes étapes de la momification pour préparer les corps à passer dans le royaume des morts.

Puis peu à peu, l'usage profane du parfum se développe : les Égyptiens utilisent au quotidien des fragrances naturelles, notamment l'encens, ainsi que des onguents aux vertus thérapeutiques, tout en continuant à honorer leurs dieux par des offrandes parfumées.



Le parfum deux fois bon

Les Égyptiens utilisent notamment un parfum appelé *kyphi*, surnommé « deux fois bon », car utilisé à la fois pour ses vertus curatives et pour vénérer les divinités. Il se compose notamment de myrrhe, de raisin, de vin, de safran, de genièvre et de miel.



Les émotions entretiennent un dialogue avec notre corps, notre cerveau, notre environnement. Elles tissent la toile de nos états d'âme. Puissant magicien du souvenir, le parfum effectue un travail particulièrement intéressant sur nos émotions, car **les odeurs nous permettent de changer de « fréquence » pour recréer une harmonie intérieure, de favoriser notre bien-être et même de nous rendre plus beaux.**

Dans cet ouvrage, Sophie Macheteau vous propose de partir à la découverte de l'olfactothérapie :

- 👉 Découvrir les 1 001 vies du parfum
- 👉 Comprendre les fabuleux mécanismes de l'odorat
- 👉 Identifier et comprendre nos émotions
- 👉 Saisir le lien intime entre émotions et olfaction
- 👉 Se sentir mieux grâce aux huiles essentielles
- 👉 Se sentir mieux avec la beauté émotionnelle et les parfums de couleurs

Grâce aux recherches de l'auteur et aux interventions d'experts en aromathérapie, parfumerie ou psychiatrie, **cet ouvrage offre au parfum de retrouver toute sa grandeur et sa vocation première : soigner le corps, l'esprit et l'âme !**

« L'intérêt de cet ouvrage est de mettre en lumière l'impact du parfum "naturel" et "vivant" sur nos états d'être et états d'âme. C'est ce que Sophie Macheteau nous offre de réaliser et de comprendre avec cet ouvrage pratique, clair, précis et remarquablement documenté. »

Jean-Charles Sommerard,
écoparfumeur

12,95 €

MDS : RU0013



9 782815 312813

www.rustica.fr