Les Huiles Essentielles : Source d'équilibre émotionnel et de bien-être

Kelly McCarthy - Octobre 2025

Les Huiles Essentielles sont sans conteste dans l'air du temps ! Les magazines regorgent d'articles à leur sujet, les pharmacies et magasins 'bio' leur donnent des présentoirs plus grands, plus visibles. Certains d'entre nous les ont utilisées pour désencombrer un nez pris par un rhume, soigner une blessure, voire comme anti-moustiques ! Mais connaissons-nous vraiment l'étendue de leurs propriétés et bienfaits ?

La vie et ses épreuves, nos blocages et traumatismes, le stress ambiant de la Société ont un impact émotionnel et physique sur notre bien-être. Depuis quelques années, on parle de charge mentale, de Burn out, de gestion émotionnelle. Les Huiles Essentielles seraient-elles les alliées de nos émotions ? Y a-t-il un lien entre ces précieuses huiles et les émotions ?

Nous nous pencherons ici sur leur histoire, leur composition chimique et les précautions dont il faut tenir compte. Nous prendrons un petit cours de biologie et creuserons les émotions avant d'explorer les bienfaits psycho-émotionnels de ces liquides presque 'magiques' offerts par la nature et dont l'olfactothérapie fait l'usage.

Huiles essentielles, effet de mode ou tradition ancestrale ?

L'Histoire regorge de mentions des huiles essentielles et de leur utilisation en médecine, en parfumerie, dans les cosmétiques et à des fins spirituelles.

Des papyrus de l'Egypte Ancienne (4500 avant j-c) évoquent l'emploi sacré de ces 'plantes de vie'. La Chine, vers 2800 avant j-c, voit la parution du premier ouvrage collectant des recettes à base d'huiles essentielles. Les civilisations Inca, Maya et Aztèque faisaient usage de plusieurs centaines de plantes. Hippocrate, Aristote et enfin Théophraste, tous trois philosophes grecs, redigèrent chacun un ouvrage à leur sujet.

Au Moyen-Âge les huiles sont associées aux sorcières et donc moins utilisées. Cependant l'usage des plantes ne disparait pas du paysage, puisque l'Empereur Charlemagne compila un guide des 88 végétaux nécessaires à la vie quotidienne. L'intérêt renaitra à l'époque des Croisades, notamment dans le monde de la médecine, avec « *Paracelse qui réinstaure le pouvoir des huiles essentielles, avec la théorie selon laquelle les différentes parties des plantes ressemblent à une partie de notre anatomie. Cette liaison physique expliquerait que, par exemple, les feuilles d'une plante soigneraient les problèmes liés au système respiratoire*. »[1]

La Renaissance européenne assiste à l'apparition des premiers diffuseurs d'huiles et à l'utilisation de celles-ci comme désinfectant pour les maisons et les personnes, elles ont été largement employées en période de peste afin de stopper l'épidémie.

[1]« Histoire des Huiles Essentielles, Compagnie des Sens », https://www.compagnie-des-sens.fr/histoire-des-huiles-essentielles, 27 janvier 2025

En France, il faudra attendre le malheureux accident en 1910, de René-Maurice Gattefossé, le père de l'aromathérapie, pour découvrir le large potentiel de ces précieuses huiles. Travaillant dans le laboratoire familial où il étudiait les parfums des plantes, il est grièvement blessé au visage et aux bras. Sans réfléchir, il plonge ceux-ci dans un seau d'huile de Lavande Vraie. L'apaisement est immédiat, la cicatrisation rapide et efficace. Dès lors il ne se limite plus à l'étude des parfums mais aux pouvoirs des huiles essentielles. Il est le premier à établir les relations entre les structures chimiques et les activités thérapeutique des huiles. Son ouvrage 'Aromathérapie' parait en 1931 et met en lumière l'efficacité de celles-ci.

Cependant, à la même époque, apparaissent les premiers produits chimiques de synthèse ce qui, en plus d'un manque de connaissance, esquinte le succès de l'ouvrage. Jean Valnet reprendra les recherches de son prédécesseur et découvrira les propriétés anti-infectieuses des huiles. De plus, il développera une méthode d'évaluation de l'activité antimicrobienne des huiles. Il publiera 'Aromathérapie : traitement des maladies par les essences des plantes' en 1964. Ouvrage au succès mondial.

Depuis lors l'aromathérapie est accessible à tous et les connaissance en la matière ne cessent d'être approfondies. En 1975, Pierre Franchomme fonde le 1er laboratoire spécialisé en huiles essentielles. Celui-ci sera repris par le belge Dominique Baudoux, pharmacien, en 1991. Il mettra sur le marché des synergies prêtes à l'emploi, transformera les huiles afin d'en faciliter l'usage (gélules, shampoings). Il décidera également de se dédier à l'enseignement en créant la première école d'aromathérapie dont les buts sont l'éducation, l'information et la responsabilisation des consommateurs.

Aujourd'hui, l'aromathérapie est répandue dans le monde entier et les connaissances quant à leur utilisation est précise et documentée. Des scientifiques se sont intéressés à ce domaine et plusieurs études mettent en lumière les nombreux bienfaits des huiles essentielles au niveau physique et émotionnel.

Des huiles essentielles, mais encore ?

Nous en avons tous au moins entendu parler ou vu les flacons de verre teintés en magasin, mais qu'est-ce qu'une huile essentielle ? Elle résulte de la distillation de molécules aromatiques extraites des poches aromatiques contenues dans différentes parties des végétaux, qu'il s'agisse des feuilles, des fleurs, de l'écorce, du bois, des graines, … Une substance naturelle, sans modification, concentrant au plus haut niveau les qualités biochimiques et énergétiques des plantes. Par conséquent, elles sont très puissantes et odorantes.

Elles sont composées de mélanges de molécules chimiques naturelles qui ont, chacune, leurs propres propriétés thérapeutiques. Il est donc important, lors du choix d'une huile, de prendre ces spécificités en compte en fonction du résultat escompté. A titre d'exemple, une goutte de Lavande Vraie contient 45% d'acétate de Linalol, ce qui lui confère des propriétés relaxantes, antispasmodiques, décongestionnantes et équilibrantes du système nerveux. Tandis que les monoterpènes contenus principalement dans les zestes d'agrumes sont de puissants antiseptiques aériens, décongestionnent les voies respiratoires et jouent un rôle important dans la protection contre les virus et les bactéries.

Provenant de plantes, la tendance est à imaginer qu'elles sont inoffensives. Loin de là! Naturelles certes mais hautement concentrées, il est donc primordial d'en faire usage avec précaution. Pour ne citer que quelques exemples, certaines huiles sont interdites aux femmes enceintes, allaitantes, aux enfants de moins de 6 ans voire aux personnes âgées. Les huiles riches en phénols sont dermocaustiques tandis que celles riches en cétones peuvent s'avérer neurotoxiques et abortives. D'autres peuvent avoir des effets néfastes sur un autre traitement médical en cours. Le choix d'une huile essentielle est donc un choix personnalisé qui tient compte évidemment du but recherché mais aussi du 'statut médical' du patient (traitement médical en cours, allergies, …) et de son vécu. Quant aux pathologies émotionnelles, il est indispensable de tenir compte également de son passé émotionnel, en plus des précautions précitées.

Qu'est-ce que l'aromathérapie ?

Si les huiles essentielles sont utilisées dans les domaines de l'industrie (le parfum de votre lessive), la parfumerie et des cosmétiques, elles le sont également à titre thérapeutique. On parle alors de l'aromathérapie : « *l'art et la manière d'utiliser les huiles essentielles, les essences et les hydrolats, pour maintenir et améliorer la santé et la beauté. Ceci afin de favoriser le processus d'autoguérison sans utiliser de molécules de synthèse* »[2].

Nous pouvons distinguer deux applications thérapeutiques : l'une physiologique et l'autre psychologique, émotionnelle.

Grâce à leurs propriétés antibactériennes, antivirales, antifongiques, anti-inflammatoires, antalgique, antiseptiques et j'en passe, nous pouvons les utiliser pour les bobos du quotidien : brûlures, coupures, maux de tête, nausées, … En prévention comme soutien au système immunitaire ou en soin pour combattre les virus et bactéries tels que la grippe, la sinusite ou mycoses.

Des pathologies dites 'mécaniques' comme l'arthrose, les rhumatismes et les tendinites peuvent également être soulagées.

Ces précieuses huiles n'ont pas pour vocation de se substituer aux traitements de certaines pathologies lourdes comme la maladie de Charcot ou les cancers. Cependant, elles en soulagent les symptômes comme les brûlures ou nausées due à la radiothérapie.[3]

Il est également intéressant d'ajouter qu'elles sont sans danger pour notre flore intestinale, siège de 50% de notre immunité et que nos organismes ne développent pas de résistances contre leurs molécules, au contraire des antibiotiques.

Sans développer ce sujet tout de suite et dévoiler la suite de l'article, nous pouvons tout de même déjà dire que certaines huiles essentielles, composées de molécules actives sur le système nerveux, ont un rôle à jouer dans la régulation émotionnelle, en aidant à surmonter sa tristesse ou à gérer sa colère par exemple. En cas de dérégulation émotionnelle, elles peuvent aider à surmonter le stress, la nervosité, de l'angoisse, une dépression, etc. Elles sont même de précieuses alliées pour lutter contre les addictions !

Et si nous parlions maintenant de ces émotions ?

Pour commencer, interrogeons-nous : qu'est-ce qu'une émotion ?

S'il y a bien une chose que nous avons tous en commun c'est de ressentir des émotions chaque jour. Partie incontournable de l'être humain, elles ont un impact indéniable sur nos vies.

Définies comme « *réponse complexe et multifactorielle déclenchée par de multiples mécanismes et stimuli* », « *elles se déclinent en trois phases successives : la survenue d'un événement déclenchant l'émotion, la libération d'énergie et le retour au calme* »[4].

Parce que nous sommes tous uniques, ayant vécu un ensemble d'expériences tout aussi unique, nous ne vivons pas les émotions de la même manière ni au même moment. L'impact d'un même événement initiateur d'une émotion ne sera donc pas le même pour vous que pour votre voisin.

---

[2] de Meeus d'Argenteuil, A., « Aromathérapie », Centre de Formation à Distance, p. 14

[3] Zorba, P., & Ozdemir, L., « The preliminary effects of massage and inhalation aromatherapy on chemotherapy-induced acute nausea and vomiting: A quasi-randomized controlled pilot trial », Cancer Nursing, 41(5), pp. 359–366. https://doi.org/10.1097/NCC.0000000000000496, 2018

[4] Porignaux, M., « Aromathérapie Emotionnelle », Centre de Formation à Distance, p. 64

Certaines émotions sont dites 'positives' et d'autres 'négatives'. Néanmoins, toutes les émotions sont utiles car tour à tour informatrices de nos besoins, communicatrices de nos ressentis et initiatrices d'actions. L'étymologie latine explique que le mot 'émotion' vient de *movere* = mouvement et de *ex*= direction, vers l'extérieur. Les émotions sont donc fondamentales dans notre adaptation à notre environnement et indispensable à notre survie. La peur survient lorsque notre besoin de sécurité n'est pas rempli. Elle déclenche des réactions physiologiques (production d'adrénaline) et active une réaction de fuite ou de combat.

Les émotions dites 'négatives' non accompagnées entraînent un impact négatif sur notre vie et notre bien-être émotionnel. En effet, lorsque la décharge d'énergie ne peut avoir lieu, quand on ravale sa colère ou ses larmes, le retour au calme ne peut plus avoir lieu et surviennent alors des troubles plus profonds voire, à terme, une pathologie.

Ceci nous amène à évoquer brièvement la santé mentale qui fait « *référence à l'état de bien-être émotionnel, psychologique et social d'une personne. (…) Caractérisée par une stabilité émotionnelle, une résilience face aux difficultés, la capacité à maintenir des relations saines et à s'adapter aux changements de la vie* ».[5]

Affaiblie, celle-ci peut avoir un impact négatif sur nos relations, notre travail, notre épanouissement et même sur notre santé physique. Les huiles essentielles sont de précieuses alliées au maintien ou à la récupération d'une santé mentale équilibrée en agissant sur la réduction du stress et de l'anxiété, en améliorant l'humeur ou en agissant sur la dépression. Elles peuvent également, entre autres, aider à améliorer le sommeil ou renforcer la concentration et la mémoire. Certaines vous aideront même à retrouver confiance en vous et vous inviteront au lâcher-prise, si à la mode actuellement !

Comment cela fonctionne-t-il ?

Pour le comprendre, parlons biologie en examinant le cerveau limbique et le système olfactif de plus près.

La théorie apportée par le médecin et neurobiologiste Paul McLean en 1970 identifie trois cerveaux aux fonctions bien distinctes mais communiquant constamment entre eux :

- Le néocortex en charge de la réflexion, de la pensée construite, logique et organisée, de l'adaptation. Il est le cerveau du langage, de la décision, de la volonté et de l'effort. Grâce à lui nous pouvons prendre du recul face à un événement, ne pas céder à nos instincts mais prendre une décision réfléchie.
- Le cerveau reptilien qui est le siège de la survie. Il commande nos actes réflexes tels que les battements du cœur ou la respiration. Il nous pousse à réagir immédiatement à un stress, pour survivre.
- Le cerveau limbique gère la mémoire, l'affectivité, les émotions et les relations. Une expérience connotée positive sera stockée comme expérience à reproduire et le cerveau sera à la recherche de toute occasion pour y arriver. A l'inverse, une expérience négative sera retenue comme une situation à éviter car source de souffrance. Le cerveau guettera alors tout signe indiquant qu'une telle expérience pourrait se reproduire afin de s'en protéger.

[5] Duval, A., « Les Huiles Essentielles et la Santé Mentale », Aroma Passion, https://aroma-passion.fr/securite-et-precautions-dusage-des-huiles-essentielles/huiles-essentielles-et-la-sante-mentale>ù=/, 17 novembre 2023

Abordons maintenant le système olfactif, le responsable de la perception des odeurs. Il joue un rôle crucial dans la détection des substances chimiques volatiles de notre environnement.

Il est composé de plusieurs éléments clés qui, ensemble, détectent et interprètent les odeurs :

- L'épithélium olfactif : muqueuse située dans la cavité nasale, elle est chargée de capter les odeurs et d'en recueillir les informations chimiques grâce aux cils olfactifs repartis sur sa surface.
- Les récepteurs olfactifs : près de 12 millions répartis en catégories, ils sont activés par les molécules chimiques d'une odeur et déclenchent en fonction de celles-ci des signaux nerveux envoyés au cerveau.
- Le bulbe olfactif a pour mission de recevoir et de traiter l'information olfactive. Après analyse, il transmet celle-ci directement au cerveau limbique.

Ce système est essentiel pour, notamment : la détection des prédateurs et des proies, la communication entre individus et l'influence sur les comportements et interactions sociales selon les souvenirs et émotions que réveillent en nous les odeurs.

Y a-t-il donc un lien entre nos émotions et notre odorat ?

Le cours de bio terminé, nous comprenons qu'il existe donc un lien anatomique entre l'olfaction, l'expérience émotionnelle et le souvenir. En effet, le message olfactif est le seul message sensoriel qui accède directement à notre émotionnel, sans passer par le filtre de l'analyse mentale. C'est ce qui donne le pouvoir aux odeurs de déclencher instantanément des souvenirs ou des émotions intenses. Comme Proust et ses Madeleines, avez-vous déjà remarqué comme une simple odeur peut instantanément vous ramener à un souvenir d'enfance ou modifier votre humeur ?

Le lien entre les odeurs et les émotions est personnel, unique car « *il est avéré qu'une même odeur peut être perçue différemment par 2 personnes, mais aussi, et c'est plus fort, par la même personne à 2 moments différents. Des odeurs différentes peuvent, par ailleurs, provoquer une réaction identique* »[6]. De plus, rappelons que le ressenti d'une émotion dépend de l'individu, de son expérience, de l'environnement…Nous avons donc tous notre propre 'bibliothèque olfactive'.

Cela étant expliqué, il est plus facile maintenant de comprendre le lien existant entre les huiles essentielles et les émotions !

[6] Porignaux, M., « Aromathérapie Emotionnelle », Centre de Formation à Distance, p. 91

Comment utiliser les huiles essentielles dans la gestion émotionnelle ?

« *Les parfums sont de puissants magiciens pouvant vous transporter au travers des années que vous avez vécues* »[7]

L'olfactothérapie est une méthode thérapeutique sensorielle brève. Elle repose sur l'idée que l'odorat est un moyen puissant d'influencer notre état émotionnel, psychique et même physique. Branche de l'aromathérapie, elle agit à 3 niveaux :

- Sur le plan de la matière, en se basant sur les molécules chimiques des huiles qui peuvent agir sur les symptômes (douleur, inflammation, nausées, …)
- Sur le plan énergétique : l'huile transmet l'énergie de la plante qui vient rééquilibrer les centres énergétiques (en médecine ayurvédique, on parle de chakra)
- Sur le plan psycho-émotionnel : c'est ce niveau qui la différencie de l'aromathérapie. En effet, l'olfactothérapie se concentre sur la santé émotionnelle. « *Elle permet, entre autres, de moduler son état d'esprit, d'introduire une gestion plus contrôlée de nos émotions* »[8].

Déjà employée dans l'Egypte antique pour des rituels spirituels et médicaux, c'est Gilles Fournil qui crée cette méthode en 1992, conscient que l'odorat offre une voie privilégiée aux émotions et à l'inconscient. Cet art fait usage des huiles essentielles, de leurs odeurs et de leurs composés chimiques, comme messager olfactif pour atteindre le siège de nos émotions. De cette manière, nous pouvons donc accéder à des souvenirs très anciens qui sont à l'origine de blocages ou traumatismes.

A noter que, si en aromathérapie plusieurs voies d'application sont utilisées (cutanée, orale, …), c'est la voie olfactive qui est bien entendu la plus efficace en olfactothérapie, même si les massages (de points de chakra par exemple) se révèlent efficaces également.

L'olfactothérapie, pour quels bienfaits ?

Le champs des possibles de l'olfactothérapie s'étend de la gestion émotionnelle à la psychiatrie en passant tant par les symptômes physiques d'un trouble que par son aspect psychologique. Détaillons, de manière non exhaustive, les bienfaits de cette thérapie :

- La gestion émotionnelle car particulièrement efficace pour apaiser la tristesse, la colère, la rumination.
- L'amélioration de l'humeur et de la dépression, en stimulant la production de neurotransmetteurs liés au bonheur et à l'équilibre émotionnel.
- La gestion du stress et de l'anxiété, en agissant en douceur sur le système nerveux et favorisant une détente immédiate.
- Les troubles du sommeil, en induisant un état propice au sommeil et en favorisant un endormissement rapide et efficace. Le renforcement de la mémoire et de la concentration, notamment dans le cadre du traitement de la maladie d'Alzheimer, par « *la stimulation olfactive du contenu de la mémoire autobiographique, la distribution temporelle des souvenirs autobiographiques et la capacité à se projeter dans le futur* »[9].
- Le traitement de chocs émotionnels, d'anciens traumatismes et la libération de blocages, en accédant directement au cerveau limbique.
- Les troubles alimentaires.
- Les addictions.

---

[7] « L'équilibre émotionnel grâce aux huiles essentielles », Psychologue.net, https://psychologue.net/articles/lequilibre-emotionnel-grace-aux-huiles-essentielles, 9 août 2022

[8] « Qu'est-que l'olfactothérapie, la gestion des émotions par l'odorat ? », Deva les émotions, https://deva-lesemotions.com/blog/olfactotherapie-gestion-des-emotions-odorat-n31, 19 janvier 2023

[9] Baltzer, L., « Olfaction et maladie d'Alzheimer, une piste pour le diagnostic et le traitement ? », Thèse de doctorat, Université de Bordeaux, U.F.R. Des Sciences Pharmaceutiques, 2017, https://dumas-ccsd.cnrs.fr/dumas-01470842/Document

Dans quel cadre l'olfactothérapie est-elle utilisée ?

Si elle peut s'utiliser seule, elle est aussi efficace en complément d'autres thérapies. « *L'intégration des médecines douces dans la pratique psychothérapeutique se révèle être un défi stimulant pour les professionnels de la santé mentale. Cette méthode intégrative vise à combiner les forces des thérapies conventionnelles avec les bénéfices des médecines alternatives, afin d'offrir une prise en charge plus complète et personnalisée, adaptée aux besoins spécifiques de chaque patient* »[10].

Différents thérapeutes peuvent se former à l'olfactothérapie pour compléter leur arsenal thérapeutique. Il peut s'agir de sophrologues, ostéopathes, psychothérapeutes, naturopathes, praticiens de shiatsu, énergéticiens, professeurs de yoga, praticiens en massage, art-thérapeute, etc.

Passons en revue quelques possibilités :

- L'intégration dans une routine 'bien-être' quotidienne, par exemple en respirant une essence qui nous met de bonne humeur dès le saut du lit.

- La méditation olfactive, en choisissant des huiles propices à un état de détente et à une respiration plus profonde. Dans cette même optique, son utilisation lors de séances de yoga est très bénéfique.

- L'ancrage aromatique.
  Forme de conditionnement classique, il crée une association psychologique en utilisant notre cerveau limbique via le système olfactif.
  Ancrer une odeur à une émotion, à un état d'esprit permet d'y revenir simplement dès que le besoin se fait ressentir : si l'odeur de la mandarine vous procure un état de calme et de sérénité, il vous suffira lorsqu'un stress vous perturbera, d'ouvrir votre flacon d'huile essentielle, de le respirer et le calme reviendra.
  Il est évident que pour que cela fonctionne il est nécessaire de pratiquer l'ancrage aromatique plusieurs fois afin d'obtenir un résultat profond et rapide.

  En accompagnement d'un travail psychothérapeutique, l'ancrage peut s'avérer un puissant allié : par exemple, si le patient surmonte un traumatisme ou qu'il est enfin capable d'admettre quelque chose de positif et ressent un puissant soulagement, il est intéressant d'ancrer ce sentiment par l'olfaction. Ainsi, le patient pourra travailler l'ancrage de ce soulagement et le réveiller dès que besoin, en humant l'odeur associée.

- L'intégration dans la thérapie traditionnelle, en aidant à créer un environnement favorable à la thérapie et à favoriser la relaxation et l'ouverture émotionnelle.

- Soutien de la prise en charge de troubles psychiatriques.

  A titre d'exemple, plusieurs études cliniques ont confirmé les effets anxiolytiques de la Lavande Vraie grâce à ses propriétés de type benzodiazépinique.

  En 2017, au centre hospitalier Henri-Laborit, à Poitiers, deux infirmières ont réussi à introduire des protocoles aromatiques destinés à des patients dépressifs, bipolaires et psychotiques, dans le but de réduire la consommation de benzodiazépines. Des sticks inhalateurs sont proposés aux patients et des synergies d'huiles sont diffusées dans des espaces dits 'd'apaisement' dans lesquelles ils ont la possibilité de s'isoler et de retrouver leur calme en cas de signes de perte de contrôle. 90% de participants (patients

[10] « Les médecines douces : quelles places dans le soin psychologique ? », Thérapie Coaching, https://www.therapie-coaching.com/les-medecines-douces-quelles-places-dans-le-soin-psychologique,

et soignants) souhaitent poursuivre l'expérience. Les résultats montrent « *une diminution des tics et de l'agitation : ils rongent moins leurs ongles, bougent moins leurs jambe »*[11]. Quant à la diminution des benzodiazépines, il est trop tôt pour savoir si les huiles essentielles le permettent mais « *on constate déjà que l'aromathérapie permet de ne pas augmenter le dosage de ces médicaments »*[12].

L'huile de Marjolaine des Jardins joue quant à elle le rôle de thymorégulateur. Régulatrice des humeurs, permettant de réduire la fréquence, la durée et l'intensité des épisodes maniaco-dépressifs et améliorant la qualité de vie entre les épisodes. Elle est donc souvent associée aux antidépresseurs et aux anxiolytiques.

Quelle conclusion en tirer ?

Depuis la nuit des temps, l'Homme profite de ces essences concentrées et odorantes dans sa vie quotidienne et spirituelle. Alors que les progrès de la chimie et l'apparition des molécules synthétiques ont éclipsé les huiles essentielles, depuis quelques décennies le naturel revient en odeur de sainteté et nous redécouvrons leur pouvoir.

Du fait de leurs composants chimiques variés, leur utilisation prend de l'ampleur et l'aromathérapie prend une place de plus en plus importante. Tout en prenant les précautions qui s'imposent, elles offrent la possibilité de traiter les affections physiologiques (virales, bactériennes, mécaniques, …) ou d'en soulager les symptômes.

Les émotions font partie de nous et chacun y répond selon son propre vécu. Qu'elles soient positives ou négatives, elles ont un impact sur notre bien-être psychique. Tout comme la joie réduit le niveau de stress, la colère, elle, l'augmente. Il est intéressant de prendre conscience de ce qu'un travail psychothérapeutique peut aussi se faire grâce aux huiles essentielles.

L'odorat a longtemps été considéré comme un sens mineur, sans grand intérêt. Les neurosciences, ici la biologie des émotions ou la neurologie des affects, ont permis de mieux comprendre le lien qui existe entre nos émotions et les odeurs. Les fragrances sont captées par le nez qui en transmet l'information chimique directement au cerveau limbique, le siège de nos émotions et de la mémoire. Elles sont alors répertoriées dans notre base de données sensorielle et associées à une émotion, à un événement particulier.

---

[11] Perron, A., « Intégrer les huiles essentielles dans la prise en charge psychiatrique », https://www.plantes-et-sante.fr/articles/aromatherapie/6332-changer-la-prise-en-charge-psychiatrique, 1er avril 2024

[12] Perron, A., « Intégrer les huiles essentielles dans la prise en charge psychiatrique », https://www.plantes-et-sante.fr/articles/aromatherapie/6332-changer-la-prise-en-charge-psychiatrique, 1er avril 2024

Compte tenu de leur composition aux propriétés diverses (apaisantes, calmantes, tonifiantes, …) et à la relation entre les odeurs et les émotions, nous pouvons admettre l'idée d'un lien entre les Huiles Essentielles et les émotions. Ces précieux liquides ouvrent des perspectives psychothérapeutiques singulières. Sans dénigrer les médecines traditionnelles nous pouvons avancer qu'elles sont, d'une part, un allié précieux dans le traitement de certaines pathologies psychologiques et, d'autre part, un soutien aux thérapies plus conventionnelles.

L'olfactothérapie, le soin des émotions par les odeurs, ouvre la porte à une nouvelle dimension de soin psychothérapeutique. Seule ou en synergie, elle aide notamment à se libérer de traumatismes enfouis, à dénouer des blocages, à sortir de dépression. Partenaire efficace dans le suivi de dépressions, la gestion d'angoisses ou de troubles psychiatriques, elle nous aide à maintenir une santé mentale équilibrée et saine.

Grâce au nombre d'études cliniques, qui ne cesse d'augmenter dans le monde entier, nos connaissances s'élargissent, l'usage se sécurise et les bienfaits sont démontrés. Et, même si les détracteurs font planer le doute et évoquent un effet placebo, est-il vraiment négatif de bénéficier d'un tel effet ?

Un peu comme une potion magique qui déculpe nos forces, les huiles essentielles libèrent nos émotions et nous aident à maintenir notre équilibre !

Bibliographie

BALTZER, L., « *Olfaction et maladie d'Alzheimer, une piste pour le diagnostic et le traitement ?* », Thèse de doctorat, Université de Bordeaux, U.F.R. Des Sciences Pharmaceutiques, 2017, https://dumas-ccsd.cnrs.fr/dumas-01470842/Document.

DE MEEUS D'ARGENTEUIL, A., « *Aromathérapie* », Centre de Formation à Distance, 2021.

DUVAL, A., « *Les Huiles Essentielles et la Santé Mentale* », Aroma Passion, https://aroma-passion.fr/securite-et-precautions-dusage-des-huiles-essentielles/huiles-essentielles-et-la-sante-mentale>ù=/, 17 novembre 2023.

ENCIU, G., *Aromathérapie*, https://therapie-psy34.Fr/mes-outils/aromatherapie/, 2025.

FARCAS, I., « *Les huiles essentielles et aromathérapie en psychiatrie* », Psyway, https://psyway.Fr/les-huiles-essentielles-he-comme-soins-complementaires/, 13 août 2020.

FESTY, D., « *Ma Bible des Huiles Essentielles* », Paris, Editions France Loisirs, 2008.

FILIPTSOVA, O.V., GAZZAVI-ROGOZINA, L.V., TIMOSHYNA, I.A., NABOKA, O.I., DYOMINA, Ye.V., OCHKUR, A.V., « *The effect of the essential oils of lavender and rosemary on the human short term memory* », Alexandria Journal of Medicine, Volume 54, Issue 1, Pp. 41-44, https://doi.org/10.1016/j.ajme.2017.05.004, 2018.

GROFF, A., « *Olfaction* », Ken Hub, https://www.kenhub.com/fr/library/physiologie-fr/olfaction, 20 août 2025.

MUFFAT, S., & GARILLON J.-L., « *L'aromatique émotionnelle - Protocole de soins : une approche subtile et globale en soins de santé et de bien-être* », Cairn Info pp. 371 – 378, https://stm.cairn.info/revue-hegel-2014-4-371?lang=fr, 27 août 2020.

PERRON, A., « *Intégrer les huiles essentielles dans la prise en charge psychiatrique* », https://www.plantes-et-sante.fr/articles/aromatherapie/6332-changer-la-prise-en-charge-psychiatrique, 1er avril 2024.

PORIGNAUX, M., « *Aromathérapie Emotionnelle* », Centre de Formation à Distance.

ZORBA, P., & OZDEMIR, L., « *The preliminary effects of massage and inhalation aromatherapy on chemotherapy-induced acute nausea and vomiting: A quasi-randomized controlled pilot trial* », Cancer Nursing, 41(5), pp. 359–366. https://doi.org/10.1097/NCC.0000000000000496, 2018.

« *Aromathérapie : Les Huiles Essentielles et Leurs Applications Thérapeutiques* », Le Tremplin Santé, https://tremplinsante.net/aromatherapie-les-huiles-essentielles-et-leurs-applications-therapeutiques/, 19 novembre 2023.

« *Histoire des Huiles Essentielles, Compagnie des Sens* », https://www.compagnie-des-sens.fr/histoire-des-huiles-essentielles, 27 janvier 2025.

« *L'équilibre émotionnel grâce aux huiles essentielles* », Psychologue.net, https://psychologue.net/articles/lequilibre-emotionnel-grace-aux-huiles-essentielles, 9 août 2022.

« *Les médecines douces : quelles places dans le soin psychologique ?* », Thérapie Coaching, https://www.therapie-coaching.com/les-medecines-douces-quelles-places-dans-le-soin-psychologique.

« *Qu'est-que l'olfactothérapie, la gestion des émotions par l'odorat ?* », Deva les émotions, https://deva-lesemotions.com/blog/olfactotherapie-gestion-des-emotions-odorat-n31, 19 janvier 2023.