

dōTERRA

Les synergies émotionnelles

Essential aromatics

par Sylviana LAM



Natur Arôme

NATURE & BIEN-ÊTRE

Quelques mots avant de commencer

Si tu m'avais dit, il y a vingt ans, que quelques petits flacons prendraient autant de place dans notre quotidien, je ne t'aurais probablement pas crue.

Au début, il y avait surtout la curiosité. Puis, peu à peu, les huiles essentielles sont devenues de précieuses alliées dans notre vie de famille.

Et puis il y a eu le voyage.

Depuis 2019, nous vivons sur les routes du monde avec Yannick et nos trois enfants. Une vie libre, intense, pleine de découvertes et de rencontres. Mais soyons honnêtes : la vie nomade n'est pas toujours une carte postale parfaitement lisse.

Il y a aussi les imprévus, les journées bien remplies, les changements de programme, les nuits parfois trop courtes et les émotions qui débordent. Parce que vivre ensemble dans un petit espace, partager autant de temps et s'adapter constamment, c'est magnifique... mais cela peut aussi secouer un peu.

Au fil des années, j'ai appris à revenir à l'essentiel. À observer ce qui se passe en nous. À ne pas chercher à faire disparaître immédiatement une émotion, mais à créer de petites pauses pour souffler, nous recentrer et retrouver davantage de douceur.

Les huiles essentielles ont naturellement trouvé leur place dans ces moments-là.
Un parfum respiré avant une journée chargée.

Une synergie sur les poignets lorsque le mental s'emballe.
Quelques gouttes dans le diffuseur pour ramener une ambiance plus légère.
Un petit rituel du soir pour ralentir.
Rien de compliqué. Juste des gestes simples, choisis selon nos besoins du moment.

Dans cet ebook, je vais te présenter les six synergies du kit Essential Aromatics de dōTERRA : six mélanges pensés pour accompagner les différentes nuances de notre vie émotionnelle.

Alors prends ce qui résonne pour toi.
Respire.
Écoute ce dont tu as besoin aujourd'hui.
Et laisse-toi guider, tout doucement.

Sylviana



Accueillir ses émotions avec un peu plus de douceur

Les émotions font partie de notre quotidien. Certaines nous portent, nous donnent de l'élan ou nous remplissent de joie. D'autres sont plus inconfortables : la fatigue, les pensées qui tournent, le découragement, la frustration, la peine ou cette impression de devoir tout gérer en même temps.

L'idée n'est pas de chercher à faire disparaître ces émotions à tout prix. Elles ont souvent quelque chose à nous dire. En revanche, nous pouvons apprendre à mieux les écouter et à créer de petites pauses pour traverser plus sereinement ce qui nous bouscule.

Les huiles essentielles peuvent devenir de précieuses alliées dans ces moments-là. Grâce à leurs parfums, elles nous invitent à respirer, à ralentir quelques instants et à revenir à nous.

Dans cet ebook, tu vas découvrir les six synergies du kit Essential Aromatics de dōTERRA : **Cheer, Motivate, Passion, Forgive, Console et Peace.**

Six mélanges différents, pensés pour accompagner les nuances de notre vie émotionnelle.

Les huiles essentielles peuvent accompagner ton bien-être émotionnel, mais elles ne remplacent jamais un avis médical, un traitement ou un accompagnement psychologique lorsqu'il est nécessaire.

Comprendre l'aromathérapie émotionnelle

Pourquoi une odeur peut-elle modifier notre état d'esprit ?

Une odeur peut parfois nous ramener immédiatement à un souvenir, à une personne ou à un lieu. L'odeur d'un gâteau qui sort du four, d'une forêt après la pluie ou d'un parfum familial suffit parfois à réveiller une émotion en quelques secondes.

Ce phénomène s'explique notamment par les liens étroits entre notre odorat, notre mémoire et nos émotions.

Lorsque nous respirons l'arôme d'une huile essentielle, nous nous accordons également un temps d'arrêt. Nous ralentissons notre respiration. Nous prêtons attention à ce que nous ressentons. Nous créons une petite bulle dans une journée qui va parfois beaucoup trop vite.

L'aromathérapie émotionnelle ne consiste donc pas à étouffer une émotion ou à appliquer mécaniquement une huile à chaque difficulté. Il s'agit plutôt de choisir un mélange selon notre besoin du moment et de l'associer à une intention simple.



Une respiration consciente peut devenir le premier pas
pour changer l'ambiance intérieure.

Le kit Essential Aromatics



Une petite boussole émotionnelle

Le kit Essential Aromatics rassemble six synergies complémentaires.

Chaque mélange possède une personnalité différente et peut t'accompagner selon ce que tu traverses.

Lorsque tu ressens...	Tu peux te tourner vers...	Pour inviter progressivement...
Un moral gris ou un besoin de légèreté	Cheer	La joie et l'optimisme
Un manque d'énergie ou de motivation	Motivate	L'élan et le passage à l'action
Une routine un peu terne ou une perte d'envie	Passion	La créativité et l'enthousiasme
De la frustration ou une émotion qui accroche	Forgive	Le relâchement et le lâcher-prise
Une peine ou une fatigue émotionnelle	Console	Le réconfort et la douceur
Un mental très actif ou un besoin de sérénité	Peace	Le calme intérieur



Il n'existe pas toujours une seule « bonne » réponse. Tu peux avoir besoin de Cheer un matin et de Peace le soir. Certaines journées demandent même un peu des deux : de l'élan pour avancer et du calme pour ne pas partir dans tous les sens.

CHEER



Pour laisser entrer un peu de lumière

Cheer, c'est la synergie « rayon de soleil ».

Elle accompagne les journées où le moral est un peu gris, où l'on manque d'optimisme ou lorsque l'on aimerait simplement commencer la journée avec une énergie plus lumineuse.

Cheer peut t'accompagner lorsque tu ressens :

- un petit coup de blues ;
- du découragement ;
- une baisse de moral ;
- de la négativité ;
- un manque de légèreté.

Sa composition

Orange douce, anis étoilé, gingembre, bergamote, ylang-ylang, encens, lemongrass, fève de Tonka et absolue de vanille.

Comment l'utiliser simplement ?

- En olfaction lorsque tu ressens un petit coup de mou ;
- sur les poignets au début de la journée ;
- comme un parfum réconfortant et lumineux ;
- en diffusion pour créer une ambiance joyeuse dans la maison.

Sa phrase d'ancrage

Je laisse entrer un peu de lumière.

Cheer, c'est un petit soleil en flacon lorsque ton ciel intérieur est couvert.

MOTIVATE



Pour retrouver l'élan et faire le premier pas

Motivate, c'est la synergie des moments où tu sais ce que tu aimerais faire... mais où il manque la petite étincelle pour commencer.

Elle peut être intéressante lorsque tu as une tâche devant toi, une décision à prendre ou une journée bien remplie qui te donne envie de te cacher sous un plaid avec une tisane.

Motivate peut t'accompagner lorsque tu ressens :

- un manque d'énergie ;
- une difficulté à passer à l'action ;
- de la procrastination ;
- une fatigue mentale ;
- un manque de concentration ;
- une baisse de confiance.

Sa composition

Menthe poivrée, orange douce, clémentine, citron, romarin, coriandre, basilic, menthe verte, lemongrass, cardamome, mélisse, fève de Tonka et absolue de vanille.

Comment l'utiliser simplement ?

- Sur les poignets avant une tâche importante ;
- avant une session de travail ou une prise de parole ;
- en olfaction le matin pour se mettre en mouvement ;
- avant une activité qui demande un peu d'énergie.

Sa phrase d'ancrage

Je fais simplement le premier pas.

Motivate, c'est le petit coach parfumé qui t'aide à passer de « il faudrait que je m'y mette » à « je commence par ça ».

PASSION



Pour raviver l'envie et la créativité

Passion, c'est la synergie de l'étincelle intérieure.

Elle accompagne les périodes où la routine prend beaucoup de place, où l'on avance principalement par devoir ou lorsque l'on ressent le besoin de remettre davantage de plaisir, de créativité et d'enthousiasme dans son quotidien.

Passion peut t'accompagner lorsque tu ressens :

- un manque d'envie ;
- une vie un peu terne ;
- une fatigue émotionnelle ;
- une perte de créativité ;
- une difficulté à te reconnecter à tes propres besoins ;
- une envie de retrouver ton énergie intérieure.

Sa composition

Gingembre, jasmin, bois de santal, ylang-ylang, orange douce, magnolia, citron, cardamome, bergamote, cannelle de Ceylan, damiana et absolue de vanille.

Comment l'utiliser simplement ?

- Sur le plexus solaire ou le cœur ;
- avant une session créative ;
- avant un rendez-vous ou un projet qui te tient à cœur ;
- lorsque tu aimerais retrouver ton enthousiasme.

Sa phrase d'ancrage

Je rallume mon élan.

**Passion, c'est la petite flamme qui t'aide à retrouver
l'envie d'avoir envie.**

FORGIVE



Pour relâcher ce qui pèse

Forgive est la synergie du lâcher-prise.

Elle peut t'accompagner lorsqu'une contrariété, une frustration ou une déception reste accrochée un peu trop longtemps. Pas pour nier ce que tu ressens, mais pour t'aider à ne pas emporter chaque petite tension avec toi jusqu'au bout de la journée.

Passion peut t'accompagner lorsque tu ressens :

- de la frustration ;
- de la colère ;
- de la rancœur ;
- une lourdeur émotionnelle ;
- une tendance à te juger durement ;
- une difficulté à tourner la page.

Sa composition

Bergamote, baie de genièvre, myrrhe, thuya et thym.

Comment l'utiliser simplement ?

- Sur le cœur ou la plante des pieds ;
- en olfaction après un échange qui t'a touchée ;
- en fin de journée pour laisser retomber les tensions ;
- pendant un moment calme associé à une respiration consciente.

Sa phrase d'ancrage

Je relâche ce qui pèse.

Forgive, c'est la synergie qui t'aide à desserrer les poings et à respirer un peu plus large.

CONSOLE



Pour s'offrir du réconfort

Console est la synergie de la douceur et du soutien émotionnel.

Elle accompagne les périodes de tristesse, de vulnérabilité ou de transition. Elle peut également trouver sa place dans les journées où tu n'es pas forcément mal, mais où tu as beaucoup donné et où tu ressens simplement le besoin d'être enveloppée de douceur à ton tour.

Passion peut t'accompagner lorsque tu ressens :

- de la tristesse ;
- une fatigue émotionnelle ;
- une forme de nostalgie ;
- une sensation de fragilité ;
- un besoin de soutien ;
- une envie de te déposer quelques instants.

Sa composition

Encens, patchouli, ylang-ylang, bois de santal et rose.

Comment l'utiliser simplement ?

- En olfaction lorsque l'émotion monte ;
- sur le cœur ou les poignets ;
- en massage doux sur la nuque ;
- en diffusion pour créer une atmosphère enveloppante.

Sa phrase d'ancrage

Je m'autorise à recevoir de la douceur.

Console, c'est un câlin en flacon. Pas pour effacer la peine, mais pour ne pas rester seule à l'intérieur.

PEACE



Pour revenir au calme intérieur

Peace est la synergie des moments où tu as besoin de ralentir. Elle accompagne les journées où les pensées continuent de tourner, les périodes où tu ressens une forme d'insécurité ou les soirs où ton corps aimerait se poser alors que ton cerveau a visiblement décidé d'organiser une réunion nocturne sans ton autorisation.

Passion peut t'accompagner lorsque tu ressens :

- un mental très actif ;
- un besoin de sérénité ;
- de l'agitation ;
- une difficulté à lâcher prise ;
- une sensation d'insécurité ;
- un besoin de créer une transition douce avant le sommeil.

Sa composition

Encens, lavande, vétiver, ylang-ylang, menthe verte, sauge sclérée et marjolaine.

Comment l'utiliser simplement ?

- Sur les poignets dans les moments de stress ;
- sur la plante des pieds avant de dormir ;
- sur la nuque avant un temps calme ;
- en olfaction pendant quelques respirations lentes.

Sa phrase d'ancrage

Je n'ai pas besoin de tout porter maintenant.

**Peace, c'est la synergie qui te murmure
doucement :
« Tu peux ralentir maintenant. »**

Créer tes propres rituels

De petites pauses faciles à intégrer au quotidien

Il n'est pas nécessaire de créer une routine complexe ou de t'isoler une heure dans une cabane au fond des bois pour prendre soin de ton équilibre émotionnel.

Quelques respirations conscientes peuvent déjà créer une petite transition dans ta journée.



Le rituel express en quatre étapes

- Choisis la synergie qui correspond le mieux à ton besoin du moment.
- Respire doucement son arôme.
- Observe ce que tu ressens dans ton corps, sans chercher à forcer quoi que ce soit.
- Répète une phrase d'ancrage ou pose simplement une intention.

Quelques moments faciles à choisir

Le matin

Pour définir l'ambiance avec laquelle tu aimerais commencer ta journée.

Cheer pour la lumière ou **Motivate** pour l'élan.

Avant une tâche importante

Pour sortir du brouillard mental et passer à l'action.

Motivate pour faire le premier pas.

Avant un moment créatif

Pour remettre un peu d'enthousiasme dans ton projet.

Passion pour retrouver l'envie.

Après une contrariété

Pour éviter de conserver une tension pendant des heures.

Forgive pour relâcher ce qui accroche.

Lorsque tu ressens le besoin de douceur

Pour t'offrir un peu de réconfort sans attendre d'être complètement épuisée.

Console pour te déposer.

En fin de journée

Pour créer une transition entre le rythme de la journée et le moment du repos.

Peace pour revenir au calme.

Tu peux utiliser les synergies :

- en olfaction directement depuis le flacon ;
- sur les poignets, la nuque, le plexus solaire, le cœur ou la plante des pieds selon le mélange ;
- en diffusion ponctuelle dans une pièce correctement aérée.

Créer de petites pauses qui changent l'ambiance intérieure



Tu ne peux pas toujours choisir ce qui se présente dans ta journée. Une mauvaise nouvelle, un imprévu, une fatigue persistante, une contrariété ou une période de doute peuvent parfois venir bousculer l'équilibre.

En revanche, tu peux apprendre à t'accorder quelques secondes pour respirer, observer ce que tu ressens et choisir la manière dont tu souhaites prendre soin de toi.

Les six synergies du kit Essential Aromatics ne sont pas là pour effacer tes émotions. Elles peuvent devenir de petits repères dans ton quotidien :

- un rayon de lumière avec **Cheer** ;
- un premier pas avec **Motivate** ;
- une étincelle avec **Passion** ;
- un peu plus d'espace intérieur avec **Forgive** ;
- une bulle de douceur avec **Console** ;
- un retour au calme avec **Peace**.

Parfois, quelques respirations suffisent pour changer légèrement l'atmosphère intérieure. Et parfois, c'est déjà beaucoup.

Respirer.
Ressentir.
Écouter ce dont tu as
besoin. Puis avancer
avec un peu plus de
douceur.

Pourquoi ai-je choisi dōTERRA ?

Parce que toutes les huiles essentielles ne se valent pas

Lorsque j'ai commencé à utiliser les huiles essentielles, je ne voulais pas simplement choisir de jolis petits flacons qui sentent bon.

Je voulais savoir ce qu'ils contenaient réellement.

Je voulais comprendre d'où venaient les plantes.

Je voulais pouvoir utiliser mes huiles avec confiance et les intégrer sereinement dans mon quotidien familial.

C'est pour cela que j'ai choisi dōTERRA.



Une attention particulière portée à la qualité

dōTERRA a développé son propre protocole de qualité : le standard **CPTG® — Certified Pure Tested Grade**.

Chaque lot d'huile essentielle est soumis à différents contrôles afin de vérifier sa composition et de rechercher la présence éventuelle de contaminants, d'adultérants ou de substances ajoutées.

Derrière chaque flacon, il y a donc un véritable travail de sélection, d'analyse et de traçabilité.



Des plantes récoltées là où elles peuvent s'épanouir

La qualité d'une huile essentielle dépend aussi de nombreux éléments : la variété botanique de la plante, le sol, le climat, le moment de la récolte ou encore la méthode de distillation.

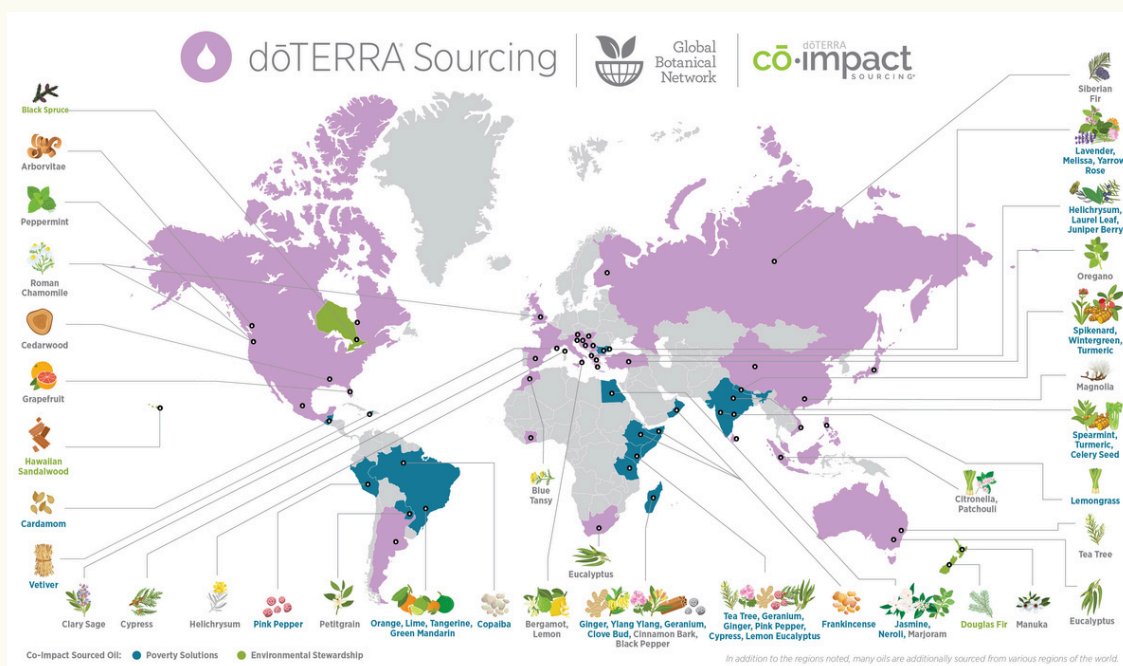
dōTERRA travaille avec des producteurs et des distillateurs implantés dans différentes régions du monde, en privilégiant les territoires où les plantes disposent naturellement des conditions adaptées à leur développement.



Une démarche humaine qui compte pour moi

À travers son programme **Cō-Impact Sourcing®**, dōTERRA cherche également à créer des partenariats durables avec les producteurs, les cultivateurs et les distillateurs locaux. Cette dimension est importante pour moi.

Choisir une huile essentielle, ce n'est pas seulement regarder ce qu'il y a dans le flacon. C'est aussi s'intéresser à son histoire, aux personnes qui ont cultivé les plantes et à la manière dont elle est arrivée jusqu'à nous.



Des huiles soigneusement sélectionnées, contrôlées et pensées pour trouver naturellement leur place dans ton quotidien.

Bien plus que quelques flacons

Un accompagnement pour ne pas rester seule face à tes huiles

Recevoir ses premières huiles essentielles est souvent un moment enthousiasmant. On ouvre ses flacons, on découvre les parfums, on imagine déjà toutes les façons de les intégrer à son quotidien...

Puis une petite question arrive assez vite :

« D'accord... mais par quoi est-ce que je commence ? »

Parce qu'entre les différentes huiles, les synergies, les modes d'utilisation et les précautions à connaître, il est facile de se sentir un peu perdue.

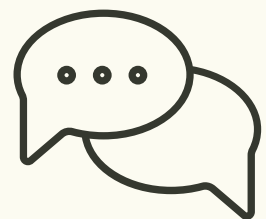
C'est précisément pour cela que je ne souhaite pas simplement te proposer des produits. Je tiens à t'accompagner dans leur découverte et à t'aider à les utiliser de façon simple, progressive et adaptée à ton quotidien.

Mon accompagnement personnalisé

Lorsque tu démarres avec moi, tu peux me poser tes questions et échanger directement avec moi.

Je suis là pour t'aider à :

- identifier les huiles les plus adaptées à tes besoins ;
- comprendre comment les utiliser simplement ;
- créer des routines réalistes pour ton quotidien ;
- répondre à tes interrogations au fil de tes découvertes ;
- avancer sans te sentir noyée sous une montagne d'informations.



Tu n'as pas besoin de tout apprendre en quelques jours. L'idée est de prendre le temps de découvrir tes huiles progressivement, en fonction de tes besoins du moment.

Un forum WhatsApp pour avancer ensemble

Tu peux également rejoindre un espace WhatsApp dans lequel tu retrouveras des conseils pratiques, des idées d'utilisation, des partages d'expérience et des réponses aux questions qui reviennent souvent.



WhatsApp

C'est un espace pour apprendre, échanger et découvrir de nouvelles façons d'intégrer les huiles essentielles à ton quotidien, sans pression et sans culpabilité si tes flacons restent parfois tranquillement sur une étagère pendant quelques jours.

Une application riche en ressources

Tu disposes aussi d'une application réunissant de nombreuses ressources pratiques.

Tu peux y retrouver des fiches, des conseils d'utilisation, des idées de routines et des informations pour apprendre à utiliser tes produits avec davantage d'autonomie.



L'objectif : que tu puisses facilement retrouver une réponse lorsque tu en as besoin, sans partir à la recherche d'une information perdue au fond d'une conversation WhatsApp vieille de six mois.

Une formation pour aller plus loin

Enfin, tu peux accéder à une formation complète pour approfondir tes connaissances à ton rythme.

Elle te permet de mieux comprendre les huiles essentielles, leurs usages et les précautions à connaître afin de les intégrer sereinement dans ton quotidien.



Tu ne repars pas simplement avec des huiles essentielles.

Tu bénéficies d'un véritable accompagnement pour apprendre à les utiliser, poser tes questions et avancer progressivement avec confiance.

« L'accès à l'accompagnement complet est inclus à partir d'une première commande de 100 PV. »

Les synergies du kit Essential Aromatics peuvent devenir de précieuses alliées au fil de tes journées.



Elles ne sont pas là pour faire disparaître tes émotions, mais pour t'aider à les accueillir avec davantage de douceur et à créer de petites pauses lorsque tu en ressens le besoin.

Retrouver un peu de lumière, raviver ton élan, relâcher une tension, t'offrir du réconfort ou simplement ralentir avant de dormir...

Chaque flacon peut devenir un repère simple, facile à intégrer à ton quotidien.

Tu aimerais découvrir le kit Essential Aromatics, poser tes questions ou être accompagnée pour choisir les synergies les plus adaptées à ton quotidien ?

Écris-moi sur

- **Mail** : sylviana.lamour@gmail.com
- **Instagram** @lamourenvadrouille
- **WhatsApp** +33664654670

Je te répondrai avec plaisir.

Sylviana