



# Douces fragrances pour méditer

La méditation, qui compte de plus en plus d'adeptes, révèle de nombreux effets positifs sur notre état physique ou psychique. Pour vous aider à être plus présent à vous-même, faites appel aux vertus des huiles essentielles et entrez, dès à présent, dans votre bulle olfactive...

« **a**ssseyez-vous, le dos droit. Détendez vos mains. Maintenant, focalisez votre attention sur votre respiration... » C'est par ces mots simples que commence souvent une séance de méditation guidée. Cette discipline millénaire, présente dans de nombreuses pratiques spirituelles ou religieuses, est un outil précieux désormais très à la mode (d'autant plus depuis que nous traversons la crise sanitaire liée au Covid-19). Mais que signifie méditer, au juste ? Si le terme est désormais commun, la pratique paraît sou-

vent floue pour nombre d'entre nous. Car en dépit de ce que l'on entend couramment, méditer ne signifie pas « ne penser à rien », ni « faire le vide ». Il s'agit plutôt d'accueillir ses pensées, prendre de la hauteur vis-à-vis d'elles, puis les laisser passer, sans s'y attacher. « Le but est de ne plus s'identifier à ce qu'il se passe dans notre corps, dans notre tête. On est à la fois observateur de nos pensées et sujet de notre observation. Ce n'est pas possible de ne plus avoir de pensées, seulement, ce qui change, c'est que l'on "n'est plus" nos pensées », explique Alina Moyon, docteure en pharmacie, aromathérapeute et olfactothérapeute. En prenant conscience que nous ne « sommes » pas notre tristesse ou notre anxiété par exemple, nous pouvons accéder à cette notion d'équanimité : regarder ce qui nous arrive dans la vie de tous les jours, avec un certain détachement. Mais cette pratique présente aussi de nombreux autres avantages.

Plusieurs études ont montré l'impact positif de la méditation. Elle améliore notamment les interactions sociales, en augmentant l'empathie et la stabilité émotionnelle. Elle booste les performances cognitives : concentration, mémoire, prise de décision... Méditer régulièrement provoque même un ralentissement du déclin cognitif – inéluctable avec l'âge – lié à la diminution du volume de l'encéphale où se trouvent les neurones. D'autres études vantent sa capacité à réduire une sensation de douleur, à atténuer le stress, l'anxiété, ou encore à diminuer un risque cardiovasculaire. Chez les personnes dépressives, la méditation de pleine conscience se révèle d'ailleurs aussi efficace qu'un anti-dépresseur dans la prévention des récurrences. Enfin, plus récemment, une étude américaine a démontré ses effets positifs sur l'immunité. À vous maintenant de trouver la méditation qui vous convient le mieux.

## Apparition-disparition des pensées

La méditation la plus médiatisée dans le monde occidental est dite « de pleine conscience ». Proposée dans plus de trente hôpitaux, enseignée au sein de cursus universitaires et objet de nombreux programmes de recherche, elle consiste à prendre conscience de ses pensées, émotions et sensations. Proche de cette technique, on retrouve également la méditation zazen, qui se pratique en position assise, avec une attention portée à la posture, la respiration et l'apparition-disparition des pensées. Beaucoup connaissent par ailleurs la méditation vipassana, qui fait appel à des techniques de respiration avant de centrer l'attention sur le moment présent. « Les méditations comme celles-ci nous permettent de devenir un grand espace dans lequel on remarque les tensions présentes dans notre corps, l'accélération ou le ralentissement de notre cœur, l'apparition d'une émotion particulière », détaille Alina Moyon. La méditation active implique quant à elle davantage le corps. On peut par exemple marcher en se concentrant sur chaque mouvement et ainsi dompter ses pensées, tandis que la méditation transcendante est associée à la répétition d'un mantra (texte ou chant) permettant d'atteindre un état de plénitude. La méditation contemplative consiste, elle, à focaliser son attention sur un objet. « Dans ces types de méditation, les pensées passent toujours, mais on reporte notre attention sur l'objet de notre étude », explique-t-elle. Dans tous les cas, certaines huiles essentielles peuvent être utiles pour faciliter l'état méditatif. ●●●



Boswellia sacra

## Ma formule

### S'enraciner et ouvrir sa conscience

**Propriétés** Favorise l'équilibre émotionnel, en plus d'un effet antispasmodique physique.

**Indications** Calmer un état physique et mental agité.

HE de cèdre de l'Atlas .....	2 gouttes
<i>Cedrus atlantica</i>	
HE d'oliban .....	5 gouttes
<i>Boswellia carterii</i> (ou <i>Boswellia serrata</i> ou <i>Boswellia sacra</i> )	
HE de petit grain bigarade feuilles .....	3 gouttes
<i>Citrus aurantium</i>	

**Préparation** Verser les 10 gouttes d'huiles essentielles dans un diffuseur (à microdiffusion, à eau ou sans eau). L'huile essentielle de petit grain n'est pas une HE de méditation à proprement parler. Elle crée le lien entre les HE de cèdre et d'oliban, et modère leur puissance via une odeur de cœur pour créer un parfum agréable.

**Mode d'emploi** Diffuser le mélange durant 30 minutes, ou moins si votre méditation dure moins longtemps.

**Posologie** Si la formule convient, on peut l'utiliser lors de chaque méditation, même de façon quotidienne, afin de se mettre en condition, sauf lors de la pratique de la méditation contemplative.

**Précaution d'emploi** À partir de 12 ans (les enfants vont méditer avec des huiles essentielles aux odeurs douces et agréables comme les agrumes). Contre-indiqué pour les femmes enceintes et allaitantes.



Alina Moyon,  
docteure en  
pharmacie et  
aromatologue

HE = huile  
essentielle  
1 ml = 25 gouttes



*Tsuga canadensis* L.

## Méditation spécial contemplation

Si vous vous essayez à la méditation contemplative en restant focalisé sur un objet, faites appel aux huiles essentielles de myrrhe pour vous ancrer dans votre corps, mais aussi à la pruche, qui favorise la clarté mentale en ouvrant vos chakras supérieurs.

### À faire

Déposer 4 gouttes d'HE de pruche (*Tsuga canadensis* L.) et 2 gouttes d'HE de myrrhe (*Commiphora myrrha*) sur un foulard que vous porterez autour du cou pendant la séance. Prenez 3 grandes inspirations avant de démarrer votre pratique, et laissez-vous envelopper par ces fragrances profondes.

••• Respirées lors de la méditation, les huiles essentielles voyagent en nous jusqu'à notre cerveau limbique (siège des émotions) et génèrent une réponse psychique et/ou physique dans notre organisme. Leur usage permet de nous relier plus intimement avec notre corps, nos sensations et nos émotions. Elles peuvent aussi nous guider, nous accompagner dans cet ancrage à la terre, au moment présent, mais aussi à l'ouverture au ciel et à la conscience. «Au-delà des effets connus de leurs

molécules actives, les huiles essentielles nous communiquent des informations sur la plante dont elles sont issues. Les conifères, comme le cèdre de l'Atlas, le cyprès et la pruche, nous expriment leur désir de s'ancrer et de s'ouvrir vers le ciel. Quant au vétiver, ses racines extrêmement profondes lui permettent de s'enraciner au monde, et il nous invite à faire de même», détaille Alina Moyon.

## Ancré dans la terre, mais aussi ouvert sur le ciel

Certaines huiles essentielles font partie des grands classiques utilisés en méditation. «Des études allemandes portant sur les huiles essentielles d'oliban (issues des résines de différents *Boswellia*, ndlr) ont démontré leur effet sur la détente musculaire et la réoxygénation du cerveau. C'est très intéressant, car cela correspond à l'état méditatif», décrypte l'experte. Avec cette huile, l'espace mental s'agrandit et les pensées ne prennent plus toute la place. «Je conseille aussi l'huile essentielle de pruche, qui contient des monoterpènes, des notes de tête qui se dirigent vers le haut et permettent d'atteindre des états d'ouverture de conscience.» D'autres favorisent l'enracinement, permettant d'être pleinement présent et de trouver le calme intérieur. «C'est le cas du vétiver, du nard de l'Himalaya, du cèdre de l'Atlas et de la myrrhe. Leurs molécules sont lourdes, ce sont des notes de fond qui restent en bas, à tel point que leur odeur persiste durant plusieurs jours.» Le cyprès toujours vert, à l'image de son tronc très droit, permet quant à lui de se sentir «aligné»: ancré dans la terre mais aussi ouvert vers le ciel. On utilisera ces huiles essentielles en diffusion, ou bien en déposant quelques gouttes sur un foulard à porter.

Tout comme nous devons faire preuve de prudence dans notre usage des huiles essentielles par voies orale et locale, il en va de même sur le plan psychoémotionnel. Il se peut en effet que ces huiles essentielles soulèvent en nous-mêmes des questionnements puissants. Avant de se lancer, il faut savoir comment l'on perçoit leur odeur, et s'écouter. «Si, en méditant, on sent que l'émotionnel n'est plus gérable, que l'on n'arrive plus à garder cette distance entre les ressentis et l'observation que l'on en fait, il faut arrêter et consulter un olfactothérapeute. On ne peut pas faire des ouvertures de conscience et s'attendre à ce qu'il y ait toujours du soleil», prévient l'experte, qui invite à les utiliser avec patience, humilité et ouverture. 🍀

Anne Peron

## Se préparer à méditer avec les huiles essentielles

Les huiles essentielles peuvent vous aider à vous relier à votre corps, à trouver plus facilement le calme et la paix intérieure, et parfois même vous accompagnent dans la libération de souffrances – y compris inconscientes. Mais

avant d'expérimenter la méditation avec ces bijoux olfactifs, préparez au mieux votre espace et votre matériel.

- Optez pour un lieu serein, avec une décoration plaisante (bougies, statues...).
- Prévoyez un coussin ou un tapis de yoga

afin d'être assise confortablement.

- Ayez à portée de la main quelques mouchoirs, au cas où certaines émotions viendraient à se libérer.
- Munissez-vous de votre diffuseur ou d'un foulard, ainsi que de vos huiles essentielles.