Mes petites huiles

Mélanie **Colleaux**

Mon enfant et les huiles essentielles

jouvence EDITIONS

Dans la même collection

Mes petites huiles

Méditer avec les huiles essentielles, Mélanie Colleaux
Mes 20 huiles essentielles indispensables, Dr Pascale Gélis Imbert
Je crée mes cosmétiques à base d'huiles essentielles, Mélanie Colleaux
Émotions et huiles essentielles, Solange Cousin
Grossesse et huiles essentielles, Céline Touati

Également aux Éditions Jouvence :

Mon grand manuel des huiles essentielles, Dr Pascale Gélis Imbert
Mes huiles essentielles à la maison, c'est parti !, Catherine Bonnafous et Alessandra Moro Buronzo

Catalogue gratuit sur simple demande.

ÉDITIONS JOUVENCE
France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet : www.editions-jouvence.com
E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2019
ISBN : 978-2-88953-246-9

Maquette intérieure : Virginie Cauchy
Mise en page : Stéphanie Roze
Composition : Frank Pitel
Maquette de couverture : Antartik
Couverture : Éditions Jouvence

Illustrations : p. 10, 11, 20, 59, 89, 105 : Patricia Martin
Adobe Stock : Photo de couverture : ©Inna Darda ; p. 61 : ©mrpluck ; p. 63 ©osoznaniejizni ; p. 66 ©Leonid ; p. 68 ©Lukas Gojda ; p. 71 ©denira ; p. 73 ©Irina Schmidt ; p.74 ©sasimoto ; p. 76 et 78 ©Unclesam ; p. 80 ©steinerpicture ; p. 83 ©Maren Winter

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

À vous,

À vous qui lisez ce livre afin d'amener plus de nature, de conscience et d'amour en ce monde,
À vous, parent, qui œuvrez chaque jour pour que votre enfant aille sur le chemin du bien-être et de la joie,
À vous, adulte, qui ouvrez votre cœur à votre enfant intérieur,
À vous les enfants, parce que vous êtes remplis d'enthousiasme, de gaieté et de vie, des qualités humaines qu'il est important de préserver et d'amplifier,
À mes enfants, qui m'ont encouragée dans l'écriture de ce livre, ils ont été ma source d'inspiration et je les remercie pour leur accompagnement et leur soutien.

Avertissement

Gardez à l'esprit que les propriétés curatives décrites ainsi que les mélanges et utilisations proposés ne remplacent en aucun cas un avis médical indispensable dans l'établissement d'un diagnostic ou dans l'appréciation de la gravité d'une pathologie.
L'éditeur et l'auteur ne peuvent être tenus responsables d'éventuelles conséquences qui découleraient d'une utilisation abusive ou non des informations contenues dans cet ouvrage.

Sommaire

Guide de lecture 8
Introduction 9

Chapitre 1 :
Des messages destinés aux parents

Pourquoi utiliser les huiles essentielles pour mon enfant ? 12
Pourquoi me faire confiance ? 13
Le cas spécifique du bébé et du jeune enfant 14
Les 7 règles du parent éveillé et épanoui avec des huiles essentielles 15
Règle n° 1 – Respectez-vous et soyez bienveillant avec vous-même ! 15
Règle n° 2 – Regardez votre enfant comme dans un miroir 16
Règle n° 3 – Préparez-vous à devenir un détective chevronné 17
Règle n° 4 – Comprenez leurs besoins et entendez leurs souffrances 17
Règle n° 5 – Le soin passe aussi par une nourriture saine 18
Règle n° 6 – Sachez demander de l'aide extérieure 19
Règle n° 7 – Prenez du temps pour vous 19

Chapitre 2 :
Les principales indications pour mon enfant

Les bienfaits des huiles essentielles 21
Les précautions majeures pour sa sécurité 22
Comprendre les familles d'huiles essentielle 24

Une multitude d'utilisations 27
La diffusion, une méthode simple et efficace 27
L'olfaction, la voie royale pour les soucis émotionnels 28
La voie cutanée, douce et sécurisante 29
La voie orale, par petites touches 31
Le bain, un moment magique plein de bienfaits 32
Le massage, un instant merveilleux et privilégié avec son enfant 34
Les jeux créatifs, pour un éveil ludique des sens 43
La méditation guidée à deux, pour une libération profonde 50
Compléter les soins avec les hydrolats et les eaux florales . 56
Dans quels cas les utiliser ? 57
Comment les utiliser ? 57

Chapitre 3 :
À la découverte des huiles essentielles et des hydrolats

Les 10 huiles essentielles incontournables 60
Pourquoi ce choix d'huiles essentielles 60
- **Bois de rose, délicate et puissante** 61
- **Camomille romaine ou noble, douce et sereine** 63
- **Citron zeste, lumière de purification** 66
- **Lavande vraie ou fine, apaisante et réconfortante** 68
- **Mandarine, relaxante pour tous** 71
- **Marjolaine des jardins, harmonisation du corps et de l'esprit** ... 74
- **Néroli, énergie et joie** 76
- **Ravintsara, respiration et immunité** 78
- **Rose de Damas, amour et tendresse** 80
- **Thym doux à linalol, protection et énergie** 83

Les huiles essentielles spécifique 85
- **Hélichryse italienne ou immortelle** 85
- **Lavande aspic** 85

- Gaulthérie couchée ou odorante 86
- Eucalyptus radié 86
- Menthe poivrée 87
- Géranium rosat 87
- Palmarosa 88

Chapitre 4 : Les fiches de soin

Les émotions et les troubles spécifiques 90
Pour calmer des colères 90
Pour ressentir joie, vie et entrain 90
Pour consoler de la tristesse 90
Pour tranquilliser des peurs 91
Contre la peur de la solitude et le sentiment de rejet 91
Contre la peur de l'inconnu 91
Contre l'agitation 91
Pour ressentir la paix et l'apaisement en soi 92
Pour faire face aux difficultés à communiquer 92
Pour aider votre enfant avec le sentiment d'infériorité 92
Pour remédier au manque de confiance et d'amour de soi 92
Pour éviter les troubles de la concentration 93
Contre les cauchemars et troubles du sommeil 93

Les maux courants 94
Fatigue - faiblesse immunitaire - état grippal 95
Mal de tête 96
Otite 96
Rhinite - sinusite 96
Mal de gorge - angine 97
Toux - bronchite 98
Douleurs au ventre 98

Le petit coin des bébés 99
Érythème fessier 99
Varicelle 99
Bronchiolite du nourrisson (à partir de 3 mois) 100
Poussée dentaire 100
Pleurs 100
Le petit coin des ados 101
L'huile de jour visage 101
Le déodorant simple et efficace 102
Les menstruations 103
Les états d'âme et émotions 104

Conclusion 105
Bibliographie 106
Index des huiles essentielles 107
Index des maux et émotions 109
Notes 121
« Mes petites huiles » : informations générales 122

Guide de lecture

Pictogrammes et abréviations

Diffusion atmosphérique

Voie cutanée

Bain

Jeux

Méditation guidée

Hydrolat ou eau florale

Olfaction

Voie orale

Massage

Coup de cœur

La bouteille d'huile essentielle coûte moins de 10 €.

La bouteille d'huile essentielle coûte entre 10 et 15 €.

La bouteille d'huile essentielle coûte plus de 15 €.

HE : huile essentielle.
HA : hydrolat ou eau florale (on parle d'eau florale quand la partie distillée est la fleur).
HV : huile végétale.

Introduction

Cher Parent,

Chaque période de vie d'un enfant (du bébé à l'adolescent) est remplie tant par des moments de bonheur et de partage bienveillant avec sa famille que d'épisodes plus ou moins difficiles à appréhender : les maux et les maladies, les émotions et douleurs psychologiques.

Chaque âge a ses spécificités tout comme chaque enfant a ses propres besoins. En conséquence, les huiles essentielles présentées dans ce livre ont été sélectionnées avec le plus de précision et de bienveillance possible afin que vous apportiez bien-être et santé à votre petit amour.

Vous trouverez dans cet ouvrage de nombreuses possibilités d'utilisations des huiles essentielles, des fiches de soin spécifiques avec des mélanges simples à réaliser, des conseils et récits d'expérience pour vous accompagner au mieux dans cette aventure qui commence.

À travers une présentation complète de 10 huiles essentielles, vous pourrez prendre soin de votre enfant de manière globale aussi bien au niveau émotionnel que physique. D'autres vous seront proposées pour des émotions et maux précis, ou en cas d'urgence. Sans oublier les hydrolats et eaux florales, indispensables à ces âges.

L'objectif de ce livre est de vous faire découvrir les multiples facettes des huiles essentielles afin de vous accompagner dans le quotidien de votre enfant en toute sécurité pour une vie plus harmonieuse et éveillée aux bienfaits de la nature qui vous entoure.

Une relation intime d'écoute, de partage et d'amour commencera alors entre vous, votre enfant et la plante.

Belle découverte !

Chapitre 1

Des messages destinés aux parents

Pourquoi utiliser des huiles essentielles pour mon enfant ?

Vous êtes la première personne à prendre soin de votre enfant.

En ouvrant la porte sacrée des huiles essentielles et en les faisant entrer dans votre vie et dans celle de votre enfant, vous franchissez les portes d'un monde qui va bien au-delà de tout ce que vous pouvez imaginer. Par leurs nombreux bienfaits, les huiles essentielles traitent nos corps physique et émotionnel mais ce n'est pas tout. Soigner et initier vos enfants à ces essences à travers divers usages tels que l'olfaction, la voie cutanée, le massage, les méditations ou encore le bain leur permettra de se connecter à la nature, à l'amour de la terre mais aussi à leur nature profonde pour que, dès le plus jeune âge, ils développent la conscience de leur potentiel naturellement présent en eux : l'intuition, la créativité, la joie, la bonté, la bienveillance, l'amour…

Important

Vous l'aurez donc compris, ce livre est un guide qui vous fera découvrir et vous permettra d'utiliser les huiles essentielles en sécurité et en conscience de leurs bienfaits inépuisables et infinis, pour le bien-être, la santé et l'accompagnement de votre enfant vers une vie d'adulte éveillée et épanouie.

Pourquoi me faire confiance ?

J'ai suivi plusieurs formations en aromathérapie en France et à l'étranger. Celles-ci m'ont permis d'acquérir des connaissances à la fois scientifiques et holistiques afin de vous apporter aujourd'hui une approche complète des huiles essentielles en toute sécurité.

Mes deux enfants sont ma première source d'inspiration et d'expérimentation. À travers eux, je vois l'Enfant, je prends conscience de leurs besoins, de leurs maux du quotidien, de leurs envies, de leurs états d'âme que j'essaie d'accompagner au mieux chaque jour en les respectant et en me respectant.

En thérapie, j'aide les bébés et les enfants à sortir de leur mal-être tel que, entre autres, l'eczéma persistant, les peurs et les phobies, le manque de confiance, les souffrances et traumatismes, les émotions bloquées ou débordantes, l'hypersensibilité. J'use de méditations guidées, de reiki et d'huiles essentielles afin de les aider à retrouver la lumière en eux.

J'anime depuis plusieurs années des ateliers pour enfants et ados dans des classes ou en extrascolaire et je les initie :

- à ressentir les huiles essentielles à travers des jeux olfactifs et des méditations guidées ;
- aux créations naturelles avec la fabrication de bougies, de baumes ou encore de savons.

Le cas spécifique du bébé et du jeune enfant

La connaissance éveille la conscience et dissipe les peurs.

De nombreux livres sur les huiles essentielles font mention d'une interdiction d'user de celles-ci avant l'âge de 6 ans. Ils ont raison dans le sens où ces mêmes livres sont généralement destinés aux adultes et proposent des huiles essentielles contenant des molécules pouvant être dangereuses pour l'enfant avant un certain âge (*cf.* Les précautions majeures page 22). Utiliser des huiles essentielles pour votre enfant demande des connaissances, de la réflexion et une grande écoute de votre part.

Scientifiquement prouvées mais aussi énergétiquement très puissantes, les huiles essentielles doivent donc être utilisées avec précaution. Certaines peuvent convenir à votre bébé, mais une petite quantité suffit lorsque l'on sait et que l'on sent ce dont notre enfant a besoin. Dans cet ouvrage, je vous apprendrai à utiliser de manière très simple les huiles essentielles douces et sans danger pour votre bébé et votre enfant en bas âge. Vous ferez aussi la connaissance des hydrolats. Issues également de la distillation d'une plante, ces eaux précieuses, puissantes de bienfaits thérapeutiques et énergétiques sont idéales et sans danger pour les personnes très sensibles telles que les bébés (*cf.* page 56).