

L'olfaction est une méthode psycho-émotionnelle basée sur l'utilisation des odeurs et la vibration de certaines huiles essentielles.

En agissant sur des zones spécifiques du cerveau, les molécules odorantes permettent de libérer certains souvenirs et les émotions qui y sont associées, ce qui contribue ainsi à retrouver son équilibre psycho-émotionnel.

Qu'est-ce que l'olfaction ?

Définition de l'olfaction

L'olfaction est une thérapie psycho-corporelle énergétique brève reposant sur les odeurs et leur pouvoir sur notre inconscient. Elle utilise l'odorat, l'un des cinq sens en lien direct avec l'inconscient et la mémoire, et les molécules aromatiques de certaines huiles essentielles pour faire remonter à la surface des émotions responsables de blocages ou de mal-être, et ainsi retrouver un mieux-être au quotidien.

Les grands principes

Des odeurs pour accéder à l'inconscient

Le travail de l'olfaction repose sur le lien entre l'odorat et la sphère émotionnelle et le pouvoir des odeurs sur notre inconscient. Les molécules odorantes des huiles essentielles envoient un signal chimique transformé en un influx nerveux directement envoyé au cerveau limbique (autrefois nommé rhinencéphale, « cerveau du nez »), le cerveau des émotions et des souvenirs, et ce sans passer par le diencephal, le cerveau mental. L'inhalation de certaines huiles essentielles permet ainsi d'accéder directement à l'inconscient, de réveiller certains souvenirs à l'origine de souffrances psychiques et/ou physiques.

En 2004, une équipe de chercheurs américains a d'ailleurs révélé l'existence de récepteurs olfactifs neuronaux dans la muqueuse nasale, et permis de comprendre comment ces cellules percevaient les odeurs et transmettaient l'information au cerveau. Cette découverte leur a valu le prix Nobel 2004 de Physiologie et de Médecine.

Le pouvoir olfactif des huiles essentielles

L'utilisation des HE en olfaction est un « messenger olfactif ». Les HE sont extraites des organes (fleur, feuille, écorce ou racine) des plantes grâce à un processus complexe de distillation, l'huile essentielle est en effet extrêmement riche en molécules odorantes qui vont avoir une forte action sur l'inconscient et les émotions.

Les odeurs vibratoires des huiles essentielles

L'olfaction repose également sur une approche énergétique de l'homme. L'énergie vitale, nommée Prana, est véhiculée dans notre corps à travers différents canaux. A chaque croisement de ces canaux énergétiques se trouve un plexus énergétique majeur, ou chakra. Chaque message olfactif, et plus particulièrement celui des huiles essentielles, est doté d'une sensation vibratoire ayant une action sur ce prana et les chakras. La méthode olfactive utilise donc ainsi les vibrations énergétiques des huiles

essentielles pour agir sur le système énergétique de l'homme, tantôt en activant un centre « hypo-actif », tantôt en apaisant un centre trop actif.

Les nombreux bienfaits des HE en olfaction

Au carrefour des thérapies psycho-corporelles, du développement personnel et des techniques d'éveil et d'expansion de conscience, la technique olfactive peut être utilisée pour se libérer d'un traumatisme, diminuer son stress, lever des blocages émotionnels ou prendre confiance en soi.

La méthode permet de « mieux se connaître, d'être plus tranquille, en paix avec son chemin de vie. (...) Elle offre des clés pour être plus en paix avec soi-même et le monde, en donnant du sens à l'existence. »

Dans certains hôpitaux, des ateliers olfactifs sont organisés afin d'aider les patients victimes d'un traumatisme crânien ou d'un AVC à réapprivoiser leur odorat, et ainsi se reconnecter à leur histoire de vie dans le présent.

L'olfaction en pratique

Cette méthode permet également de mieux appréhender les besoins de la personne tant sur le plan physique, qu'émotionnel, qu'énergétique et que subtil. Elle permet d'affiner le diagnostic naturopathique et de cibler clairement les actions à mettre en place.

Elle me permet de conforter les choix d'accompagnement et les besoins thérapeutiques du patient.

Frédéric Bourgogne

Naturopathe.