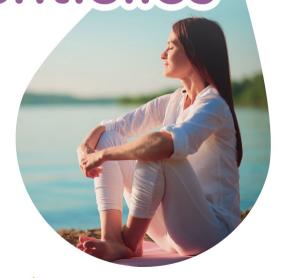


Mélanie Colleaux

# Méditer avec les huiles essentielles





### Dans la même collection



Je crée mes cosmétiques à base d'huiles essentielles, Mélanie Colleaux Grossesse et huiles essentielles, Céline Touati Émotions et huiles essentielles, Solange Cousin Mes 20 huiles essentielles indispensables, D<sup>r</sup> Pascale Gélis Imbert

### Également aux Éditions Jouvence :

Mon grand manuel des huiles essentielles, D<sup>r</sup> 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: 978-2-88953-155-4

Maquette intérieure : Virginie Cauchy

Composition : Frank Pitel

Maquette de couverture : Antartik Couverture : Éditions Jouvence

Illustrations: p. 122: © Éditions Jouvence.

Autres illustrations: Adobe Stock: ©pressmaster couverture, @Alexander Raths p. 98, @Christian Jung p. 72, @Debu55y p. 66, @Gresei p. 46, @guy p. 83, @hhelene p. 102, @jaceksphotos p. 52, @karelnoppe p. 8-114, @kolesnikovserg p. 94, @LIGHTFIELD STUDIOS p. 91, @luengo\_ua p. 116, @margo555 p. 100, @miwa p. 96, @pegasosart p. 70, @Peter Hermes Furian p. 11-33-39-59-67-97-99, @Prashant ZI p. 78, @pressmaster p. 1, @Ruckszio p. 38-84, @Scisetti Alfio p. 58, @Simone p. 60, @Swapan p. 92, @Unclesam p. 32-106, @Virtexie p. 104, @yanadjan p. 26, @yurolaitsalbert p. 90. Pictogrammes: @ graphixmania.

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

Que ce livre vous apporte l'illumination en votre cœur et en votre âme, pour approcher chaque jour un peu plus la sérénité profonde en compagnie des huiles essentielles.

« Tu ne dois pas craindre la vérité si tu ne veux plus demeurer un esclave. »

Saint Jean

### 

Toutes les méditations proposées dans cet ouvrage sont disponibles en version audio.

À chaque représentation de ce sigle vous pouvez aller consulter la méditation correspondante en ligne via le site de l'auteure : www.melaniecolleaux.com

### **♦** Sommaire **♦**

Introduction	6
Chapitre 1 Ce qu'il faut savoir avant de méditer	
Pourquoi méditer avec les huiles essentielles ?	9
Comment méditer avec les huiles essentielles ?	14
Conseils, précautions et cas particuliers	18
Chapitre 2	
Je médite avec les huiles essentielles	
Je médite avec les huiles essentielles	
Je médite avec les huiles essentielles  Guide de lecture	
	27
Guide de lecture	27 28
Guide de lecture Guide de méditation Le corps et les sensations Thème 1 – J'ai pleinement conscience de mon corps	27 28 30 30
Guide de lecture  Guide de méditation  Le corps et les sensations  Thème 1 – J'ai pleinement conscience de mon corps  • Ylang-ylang, la joie des sens	27 28 30 30
Guide de lecture  Guide de méditation  Le corps et les sensations  Thème 1 – J'ai pleinement conscience de mon corps  • Ylang-ylang, la joie des sens  Thème 2 – Je ressens mon corps et mon cœur	27 28 30 30 32
Guide de lecture Guide de méditation Le corps et les sensations Thème 1 – J'ai pleinement conscience de mon corps  • Ylang-ylang, la joie des sens Thème 2 – Je ressens mon corps et mon cœur  • Géranium bourbon, l'amour de soi	2730303237
Guide de lecture Guide de méditation Le corps et les sensations Thème 1 – J'ai pleinement conscience de mon corps  • Ylang-ylang, la joie des sens Thème 2 – Je ressens mon corps et mon cœur  • Géranium bourbon, l'amour de soi Les émotions et les sentiments	27 28 30 32 37 38
Guide de lecture Guide de méditation Le corps et les sensations Thème 1 – J'ai pleinement conscience de mon corps  • Ylang-ylang, la joie des sens Thème 2 – Je ressens mon corps et mon cœur  • Géranium bourbon, l'amour de soi Les émotions et les sentiments Thème 3 – Je vis et j'apaise mes émotions	27 30 30 32 37 38 42
Guide de lecture Guide de méditation Le corps et les sensations Thème 1 – J'ai pleinement conscience de mon corps  • Ylang-ylang, la joie des sens Thème 2 – Je ressens mon corps et mon cœur  • Géranium bourbon, l'amour de soi Les émotions et les sentiments	27 30 32 37 38 42 42

Le passé	56
Thème 5 – J'illumine mon enfant intérieur	56
◆ Hélichryse italienne ou immortelle, l'enfance éclairée	58
Mandarine, l'enfance retrouvée	60
Thème 6 – Je libère mes blessures	65
Ciste ladanifère, une puissance du passé	66
L'éveil à soi	71
Thème 7 – Je développe ma créativité	
Orange douce, la gaieté fruitée	72
Thème 8 – Je ressens la paix intérieure	
Benjoin, la paix profonde	
Thème 9 – Je deviens maître de moi-même	82
♦ Lavande vraie, une tendre protection	84
Chapitre 3	
D'autres huiles essentielles précieus	es .
nour vos méditations	
pour vos méditations	
pour vos méditations  Encens oliban, la lumière divine	92
·	
Encens oliban, la lumière divine	94
Encens oliban, la lumière divine Estragon, la peur s'efface	94 96
Encens oliban, la lumière divine	94 96 98
Encens oliban, la lumière divine	94 96 98
Encens oliban, la lumière divine  Estragon, la peur s'efface  Fragonia, le cœur ouvert  Laurier noble, l'expression de soi  Menthe poivrée, la fraîcheur d'esprit  Pin sylvestre, un ami de cœur  Tea tree/arbre à thé, la respiration retrouvée	94 96 100 102
Encens oliban, la lumière divine	94 96 100 102
Encens oliban, la lumière divine  Estragon, la peur s'efface  Fragonia, le cœur ouvert  Laurier noble, l'expression de soi  Menthe poivrée, la fraîcheur d'esprit  Pin sylvestre, un ami de cœur  Tea tree/arbre à thé, la respiration retrouvée	94 96 100 102 104
Encens oliban, la lumière divine  Estragon, la peur s'efface  Fragonia, le cœur ouvert  Laurier noble, l'expression de soi  Menthe poivrée, la fraîcheur d'esprit  Pin sylvestre, un ami de cœur  Tea tree/arbre à thé, la respiration retrouvée  Vétiver, la puissance sécurisante de la Terre	9496100102104106
Encens oliban, la lumière divine  Estragon, la peur s'efface  Fragonia, le cœur ouvert  Laurier noble, l'expression de soi  Menthe poivrée, la fraîcheur d'esprit  Pin sylvestre, un ami de cœur  Tea tree/arbre à thé, la respiration retrouvée  Vétiver, la puissance sécurisante de la Terre  Conclusion et remerciements  Les messages des plantes  Bibliographie	9496100104106108109
Encens oliban, la lumière divine  Estragon, la peur s'efface  Fragonia, le cœur ouvert  Laurier noble, l'expression de soi  Menthe poivrée, la fraîcheur d'esprit  Pin sylvestre, un ami de cœur  Tea tree/arbre à thé, la respiration retrouvée  Vétiver, la puissance sécurisante de la Terre  Conclusion et remerciements  Les messages des plantes	9496100104106108109
Encens oliban, la lumière divine  Estragon, la peur s'efface  Fragonia, le cœur ouvert  Laurier noble, l'expression de soi  Menthe poivrée, la fraîcheur d'esprit  Pin sylvestre, un ami de cœur  Tea tree/arbre à thé, la respiration retrouvée  Vétiver, la puissance sécurisante de la Terre  Conclusion et remerciements  Les messages des plantes  Bibliographie	9496100104106108109
Encens oliban, la lumière divine  Estragon, la peur s'efface  Fragonia, le cœur ouvert  Laurier noble, l'expression de soi  Menthe poivrée, la fraîcheur d'esprit  Pin sylvestre, un ami de cœur  Tea tree/arbre à thé, la respiration retrouvée  Vétiver, la puissance sécurisante de la Terre  Conclusion et remerciements  Les messages des plantes  Bibliographie  Index des huiles essentielles (présentation complète)	9498100104106109115117

### **♦ Introduction ♦**

Vous avez entre les mains ce livre parce qu'il vous a attiré visuellement. Le titre ou la couverture ont peut-être résonné en vous comme un appel. Un appel à une évolution et à une découverte profonde des plantes et de vous-même.

Méditer avec des huiles essentielles n'est pas chose très habituelle. Pourtant, les bienfaits de la méditation alliés à la puissance des huiles essentielles peuvent opérer une transformation intérieure et un mieux-être rapide et puissant.

Vous recevrez, grâce à cette technique originale de méditation, les messages et les enseignements dont vous avez besoin pour cheminer vers la paix intérieure qui sera la vôtre. Prenez le temps nécessaire, cette évolution de conscience se fait petit à petit, les expériences de la vie étant le moteur principal vers un changement.

En décidant de vous lancer dans cette aventure, c'est comme si vous signiez un pacte. D'abord **un pacte avec vous-même,** parce que vous êtes ici et maintenant prêt à apprendre et à entamer une introspection profonde avec comme aide considérable les huiles essentielles.

Vous signez également **un pacte avec les plantes** afin de faire connaissance, les expérimenter, nouer une relation de confiance, d'écoute et de respect. Elles ont énormément à vous

offrir et vous aideront à parcourir le chemin de votre évolution spirituelle.

Je vais donc ici vous expliquer comment méditer, ressentir et communiquer avec les huiles essentielles afin de développer votre propre potentiel de mieux-être et de guérison.

À travers 9 thématiques guidées par des méditations audio, vous entrerez en communion avec les plantes et avec vousmême

Ouvrez la porte de la nature et de ses richesses cachées.

Ouvrez la porte de votre propre nature et de votre beauté intérieure.

Vous avez les clés.



# Ce qu'il faut savoir avant de méditer



De par sa richesse, une huile essentielle est très précieuse et il convient de l'utiliser avec respect, conscience et le cœur ouvert.

Avant de se lancer dans la pratique de la méditation avec les huiles essentielles, il est important de se familiariser dans un premier temps avec elles d'une manière globale : d'en connaître l'histoire, les bienfaits et les propriétés, mais aussi les principales précautions à respecter pour une utilisation sereine et en toute sécurité. Référez-vous donc tout d'abord aux informations générales proposées pages 121 à 126 avant de continuer votre lecture.

## Pourquoi méditer avec les huiles essentielles ?

De plus en plus mise sur le devant de la scène, la méditation révèle de nombreux effets positifs sur nos états physique et psychique. Par exemple, elle permet :

- d'atténuer des douleurs ;
- d'apaiser notre mental;
- de réduire notre stress ;
- d'augmenter notre concentration et notre créativité, etc.

Accompagner vos méditations avec les huiles essentielles vous permettra :

- de vous relier à votre corps, à vos sensations et à vos émotions rapidement;
- d'entrer dans une relation plus intime avec vous-même, de découvrir votre potentiel et votre fonctionnement, de libérer des souffrances – même inconscientes;

### Ce qu'il faut savoir avant de méditer

- de communiquer avec la plante à travers des messages chargés de sens pour votre propre évolution;
- de recevoir une aide précieuse quand vous en aurez besoin,
   à chaque étape de votre vie ;
- d'atteindre le calme, la paix intérieure et la joie tant recherchés par chacun d'entre nous.

### Travailler sur soi grâce à la réception d'un message

### ♠ Conseil bien-être ♠

Une plante a toujours un message à nous communiquer, un bienfait à nous faire ressentir. À nous d'être à l'écoute de nos besoins pour comprendre ce message.

Chacun de nous pourra recevoir un message de façon différente. Par exemple, le fait de se sentir bien et apaisé après avoir respiré une huile essentielle est un message envoyé par la plante à notre cerveau et à notre corps dans sa globalité.

Ces messages peuvent être conscients ou non. Cela dépendra de la perception de chacun et du moment choisi. Nous sommes constamment mouvants et changeants, notre réceptivité le sera donc aussi.

Il se pourrait fortement que vous ressentiez une attirance pour une ou plusieurs huiles bien précises à chaque étape de votre évolution et même parfois selon les jours, en fonction de vos besoins. Cela prouve bien que les huiles essentielles entrent en nous et nous délivrent des messages primordiaux auxquels il est bon de prêter attention.



### Quelques exemples de messages

- des ressentis et des sensations dans le corps (chaleur ou froid, fourmillements, points de pression, relâchement);
- des images et des visions ;
- une voix intérieure ;
- des souvenirs enfouis refaisant surface ;
- des émotions qui surgissent et se libèrent ;
- des prises de conscience et des éclaircissements ;
- des idées créatives ou salvatrices ;
- des révélations dans vos rêves ;
- de la joie, du calme, un sourire, etc.

Pour entendre ces messages, il est important de vous respecter, de faire appel à votre intuition et d'ouvrir votre cœur et votre conscience. Cela peut être difficile au départ et c'est normal. C'est un apprentissage, un enseignement que nous offrent les plantes et la vie. La méditation vous aidera également à y arriver.

Commencez déjà simplement par accueillir ces messages et accepter qu'ils puissent vous transformer, parfois de manière bouleversante certes, mais toujours dans un processus évolutif vers un peu plus de paix et d'amour.

Ouvrez la porte de votre conscience et accueillez le fait que cela soit possible.

### Pour ses nombreux bienfaits

Méditer avec les huiles essentielles vous apportera :

- un bien-être profond;
- le calme intérieur ;
- une aide au lâcher-prise;
- la joie;
- la sérénité ;
- un apaisement ;
- la libération de maux physiques et émotionnels ;
- un accompagnement vers le mieux-être (dont nous avons besoin à chaque étape de notre vie et à tout âge);
- la conscience nécessaire pour grandir dans la connaissance de soi;
- une vision plus claire de votre potentiel et de votre mission de vie :
- une aide pour guérir de vos blessures et souffrances ;
- un amour inconditionnel envers vous-même et le monde.

### Pour apprendre à vivre en équilibre

Les huiles essentielles jouent un rôle important dans le développement de nos chakras. Elles les ouvrent, les activent, les équilibrent et les purifient.