



Document téléchargé sur [www.myrtea-formations.com](http://www.myrtea-formations.com)

## FORMULE Choc émotionnel



### Description du cas

Transpiration excessive, accélération du rythme cardiaque, respiration saccadée, douleur thoracique, vomissements, tétanie, énurésie, augmentation du niveau de cortisol ... Au cours de sa vie, chacun d'entre nous peut connaître un événement bouleversant et douloureux qui va le plonger dans un état de stress émotionnel intense. Les circonstances peuvent être très variables (deuil, maladie, agression, accident, catastrophe naturelle, conflit, terreur soudaine, mauvaise nouvelle ...), et aucune situation ne peut se comparer à une autre. Ces événements "mal vécus", tragiques, parfois inénarrables, constituent souvent des expériences traumatisantes qui vont remettre en cause d'une manière radicale la stabilité intérieure de l'individu, ses repères habituels, sa capacité à mobiliser ses ressources pour « se relever d'une situation. »

Bien entendu, chacun réagit de manière différente à une situation éprouvante en fonction de ses fragilités psychiques et de sa sensibilité, et un même stimulus peut entraîner des réponses émotionnelles multiples. Mais quand un choc psychologique survient, il peut avoir des conséquences dramatiques et perturber l'organisme de manière durable, notamment sur le plan cardiaque, en entraînant un trouble du rythme ventriculaire, un spasme artériel, une thrombose coronaire et une insuffisance cardiaque aigüe dans les cas les plus extrêmes. Cette cardiopathie de stress est aussi nommée « syndrome du cœur brisé » ou « syndrome de tako-tsubo », en référence aux pièges à poulpe en forme d'amphore utilisés au Japon, qui ressemblent étrangement au ventricule gauche ballonné et déformé des personnes atteintes.

Heureusement, la plupart des chocs émotionnels ne conduisent pas à des troubles cardiaques graves, mais l'angoisse intense et parfois ingérable qu'ils provoquent doit être apaisée au plus vite, notamment pour éviter qu'elle ne laisse une trace résiduelle dans le corps et ne s'inscrive en profondeur dans l'organisme et la psyché. A la suite de situations traumatisantes, en effet, certaines personnes peuvent développer un stress post-traumatique se traduisant par une coupure avec leurs émotions, un sentiment de décalage permanent, une vigilance accrue (leur attention est constamment tournée vers le danger), des insomnies à répétition, des cauchemars, des accès de colère, un isolement social, etc. Le stress post-traumatique épuise le système nerveux et peut engendrer une dépression lourde et des comportements destructeurs sur le long terme.

Ainsi, lors d'un choc émotionnel, une prise en charge thérapeutique adaptée semble indispensable dès les premiers instants. Les huiles essentielles peuvent être une aide précieuse pour surmonter des émotions difficiles et soutenir d'autres approches thérapeutiques.

Page 1 sur 4 - Formule Choc émotionnel - version 200124

Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations.

Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostic.



**MYRTÉA FORMATIONS**

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24  
formation@myrtea.com - www.myrtea-formations.com



Document téléchargé sur [www.myrtea-formations.com](http://www.myrtea-formations.com)

## Contenants










Flacon brun DIN18 de 30ml (unité - sans bouchon)



Bouchon DIN18 pour huiles grasses flacons de 5 à 100 ml



## Ingrédients

	Ingrédient	Pourcentage (%)	Pour 30 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Cananga odorata</i> (Ylang ylang )	10	3 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Citrus aurantium amara</i> fleur (Néroli)	5	1.5 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Aniba rosaeodora</i> (Bois de rose)	10	3 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Lavandula angustifolia</i> (Lavande de Haute-Provence)	20	6 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Citrus aurantium ssp aurantium</i> feuille (Petitgrain bigarade)	10	3 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Chamaemelum nobile</i> (Camomille romaine)	5	1.5 mL
	MACERAT (OLEAT FLORAL) <i>Calendula officinalis</i> - <i>Prunus amygdalus</i> ou <i>Olea europaea</i> (Calendula)	40	12 mL

Page 2 sur 4 - Formule Choc émotionnel - version 200124

Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations.

Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostic.



**MYRTÉA FORMATIONS**

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24  
[formation@myrtea.com](mailto:formation@myrtea.com) - [www.myrtea-formations.com](http://www.myrtea-formations.com)



Document téléchargé sur [www.myrtea-formations.com](http://www.myrtea-formations.com)

### Préparation

Dans un flacon en verre teinté de 30 ml, ajouter chacune des huiles essentielles citées avant de compléter avec le macérât huileux de calendula. Après avoir bien refermé le flacon, homogénéiser la préparation en lui faisant faire des rotations sur lui-même.



### Utilisation

Masser délicatement le plexus solaire, les poignets et la colonne vertébrale avec ce mélange d'huiles essentielles, plusieurs fois par jour si nécessaire.

En complément, respirer profondément de l'HE de Néroli (*Citrus aurantium amara*) et/ou de Verveine citronnée (*Lippia citriodora*).

Il est possible de faire préparer par le pharmacien le mélange suivant à avaler 3 fois par jour durant 8 jours :

- HE *Citrus reticulata* (Mandarine zeste) 30 mg
- HE *Cinnamomum camphora cineoliferum* (Ravintsara) 30 mg
- HE *Cananga odorata* (Ylang ylang) 20 mg

### Précautions d'usage

Précautions d'emploi générales : respecter les doses physiologiques.



Document téléchargé sur [www.myrtea-formations.com](http://www.myrtea-formations.com)

### Conseils complémentaires

- Il est primordial de se tourner rapidement vers un thérapeute compétent afin de pouvoir se confier en toute sécurité et en toute liberté. Il semble important de ne pas s'isoler et s'enfermer dans des ruminations mentales et des crises d'angoisse invalidantes.
- De nombreuses techniques de relaxation (sophrologie, yoga, acupuncture, massage, méditation, respiration...) existent et permettent une meilleure gestion des situations difficiles. Le choix est vaste ! Il est conseillé de pratiquer une ou plusieurs de ces techniques pour évacuer les émotions envahissantes, les tensions et les blocages douloureux qui détériorent la qualité de vie.
- S'accorder un temps de récupération et de repos est parfois nécessaire pour prendre soin de soi et "digérer" l'expérience difficile. Il semble important d'éloigner les facteurs de stress supplémentaire (si les conditions le permettent), et de tourner pleinement son attention vers soi, vers ses besoins et son bien-être.
- Il est conseillé d'adopter un mode de vie sain, en pratiquant une activité sportive et en privilégiant une nourriture saine et équilibrée, avec des aliments riches en oméga 3 (poissons gras, huiles de noix ou de colza), en légumes et fruits de saison gorgés de vitamines et de minéraux.
- En phytothérapie, des plantes aux vertus calmantes peuvent aider à surmonter un choc émotionnel et à gérer le stress, comme la griffonia, la passiflore, la rhodiole, l'aubépine, etc., à prendre sous forme de tisane, d'EPS, ou d'extraits secs. En outre, les fleurs de Bach sont particulièrement indiquées en cas de traumatisme émotionnel. Il est également possible de faire une cure de 40 jours d'hydrolats de Millepertuis, de Verveine citronnée et d'Ylang Ylang pour apaiser les émotions douloureuses.

### Références / Bibliographie

Ma bible des huiles essentielles - Danièle Festy - Editions Leduc

