



Vous avez acheté ce livre en version e-book, je vous invite  
à me contacter via mon mail pour recevoir le cd  
« Méditation olfactive » qui l'accompagne.

[lea.morgat@gmail.com](mailto:lea.morgat@gmail.com)

CHAMANISME  
ET  
HUILES ESSENTIELLES

VOIE ET EVEIL DE L'ESSENCE  
éditions

Artiste peintre : Cynthia Payen  
<http://sissiindia.wix.com/cynthia-payen>

Crédit photo : Stockvault, Freepik, Deviant art.  
Mise en page et illustration : Marina Chaintrier

Copyright Léa Morgat  
Voie et éveil de L'Essence @est une marque déposé à l'INPI

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,  
intégrale ou partielle, réservés pour tous pays.  
L'auteure est seul propriétaire des droits et responsable du contenu  
de ce livre.

ISBN : 979-10-227-0248-5



<b>Introduction</b>	<b>7</b>
<b>Préface</b>	<b>8</b>
<b>Découverte des huiles essentielles</b>	<b>9</b>
Origine, obtention, utilisation de base. Aperçu des principales substances de base.	
<b>Une histoire de vibration</b>	<b>25</b>
Vibration des odeurs et olfaction quantique.	
<b>La plante comme processus d'initiation</b>	<b>31</b>
Origine de l'initiation. Les quatre corps.	
<b>Alors, le chamanisme, qu'est-ce que c'est ?</b>	
<b>Nos ancêtres les chamanes !</b>	<b>43</b>
Les pratiques	59
Les trois mondes	71
Voyage chamanique au tambour	79
Les techniques d'extractions- Le recouvrement- Divination- Quête de vision- Médecine pour la Terre- La clarification- Le travail de psychopompe- Statut des praticiens- Autres réalités- Du vitalisme à l'animisme. La toile de la vie- Les états modifiés de conscience- Psychologie transpersonnelle- Eco-spiritualité- Vers une révolution verte.- Les trois mondes : milieu-bas-haut. Le voyage chamanique au tambour.	
<b>Dernières découvertes en physique quantique.</b>	<b>85</b>
Le champ d'énergie. Découvertes de Backster. Docteur Albert Friz Popp.	
<b>Les plantes et la perception extra-sensorielle</b>	<b>95</b>
Les plantes peuvent lire en nous. Des plantes qui enseignent aux humains.	

<b>Une histoire de lumière</b>	<b>103</b>
Les recherches du Docteur A.F Popp sur l'ADN.	
<b>Voie et éveil de l'Essence</b>	<b>109</b>
De l'aromathérapie à la plante sacrée. La voie chamanique.	
<b>Un chemin vers soi</b>	<b>115</b>
<b>Le voyage sacré</b>	<b>123</b>
<b>Comprenez le message des plantes</b>	<b>129</b>
Exercice pratique	133
<b>Mon expérience</b>	<b>147</b>
<b>Epilogue</b>	<b>173</b>
La méditation Vipassana	
Lama Guendune	
Les guerriers de l'Arc en Ciel	
Remerciements	
Les séminaires -Notes -Bibliographie	

# Introduction

Notre monde est en pleine mutation, il est temps pour chacun de nous de retrouver à nouveau notre couleur d'origine, notre note personnelle, notre propre **énergie** vitale, notre **pouvoir**, notre **Essence**

La magie des plantes, le retour à l'essentiel.

L'enseignement de la plante sacrée est une merveilleuse voie d'évolution et de guérison.

**De l'aromathérapie à la plante sacrée :** Il y a maintenant plus de 10 ans que je travaille avec les huiles essentielles. En cette période de grands changements énergétiques, je me sens en "mutation".

Depuis déjà une vingtaine d'années, je poursuis une voie spirituelle et une voie chamanique, peut-être davantage avant que je la nomme "chamanique". Je sens aujourd'hui que je ne peux plus proposer un enseignement de l'aromathérapie tel que je l'ai fait jusque là. Cette approche a besoin d'évoluer comme moi-même, de suivre le mouvement.

Ce que je propose maintenant selon les messages que je perçois des plantes elles-même est une approche basée sur des principes différents, à savoir utiliser l'huile essentielle comme **manifestation de la plante pour en percevoir l'enseignement.**

Cette approche s'intègre dans une voie chamanique de transformation plus vaste et plus complète.





J'écris ce livre dans le nouvel âge, l'âge d'or où tout ce qui était caché est enfin en lumière !

Je ne l'écris pas seule ! non, ma fidèle compagne Urielle chatte Sacré de Birmanie (déjà présente lors de l'écriture des autres ouvrages) se tient là en compagnie de mon Tambour, qu'il a fallu que j'installe près de moi tellement il manifestait son désir de présence par des craquements intempestifs dès que je m'installais devant mon clavier, sans oublier mes alliés minéraux et végétaux.

Autant dire, toute une flopée d'amis, certes, mais chacun ayant sa place sur le bureau se tenant prêt à m'aider, en cas de besoin.

A ce jour Urielle est partie de l'autre côté de l'Arc-en-ciel.

Jannah (Chatte Sacré de Birmanie ) est entrée dans ma vie. Elle aime déjà l'ambiance du bureau et se tient près de moi pour l'écriture. Une nouvelle aventure s'amorce !



# Découverte des huiles essentielles des molécules mais pas que !

« La vision est l'art de voir les choses invisibles »  
Jonathan Swift





**V**oici les bases de la découverte des huiles essentielles telles que je les enseigne depuis des années.

Mais voilà, les huiles essentielles ne peuvent pas se réduire à de simples molécules ! Pourquoi ?

Reprenons les bases.

## **Origine, obtention, utilisation de base**

**L'aromathérapie** (étymologie : latin « aroma », grec « ρωμα - arôma » = arôme, aromate; grec « θεραπεία - therapeia » = soin, cure) est l'utilisation médicale des extraits aromatiques de plantes (essences et huiles essentielles). Cela la différencie de la phytothérapie qui fait usage de l'ensemble des éléments d'une plante.

Le terme a été utilisé pour la première fois par le chimiste René Maurice Gattefossé en 1935, dans une approche traditionnelle, branche de la phytothérapie, elle s'apparente à la naturopathie. Elle est alors classée parmi les médecines non-conventionnelles.

Dans une approche scientifique, elle résulte de la pharmacognosie.

## **Les origines de l'aromathérapie**

Dans l'histoire de la médecine, au moins jusqu'au XVI<sup>e</sup> siècle,

l'histoire de l'aromathérapie se confond en grande partie avec celle de la phytothérapie. Les plantes, dans leur ensemble, constituaient la base de la pharmacopée des civilisations antiques.

Si l'on retrouve les traces de méthodes de distillation ou d'extraction, en Chine ou en Inde, datant de plusieurs millénaires, c'est en Égypte que leur utilisation a été établie. En Grèce, les écrits de Dioscoride font référence à l'utilisation d'extraits aromatiques. Les Romains les utilisèrent aussi sous forme d'onguents gras.

On attribue au médecin alchimiste arabe Jabir Ibn Hayyan l'invention, au Xe siècle, de l'alambic. Par la suite, les procédés d'extractions s'améliorèrent, les pharmacopées les utilisant surtout après le XVIe siècle. C'est à partir du XIXe siècle, que l'on commença à isoler et classer les principes actifs des molécules odoriférantes ce qui permit leur utilisation spécifique.

## **L'école française du XXe siècle**

En 1910, le chimiste René-Maurice Gattefossé (1881-1950) qui faisait des recherches en parfumerie, se brûla grièvement les mains, lors d'une explosion de laboratoire. Très gravement touché, et soigné selon les méthodes de la médecine contemporaine, il fut rapidement atteint de gangrène gazeuse. En dernier recours, retirant ses bandages, il appliqua sur ses plaies infectées de l'huile essentielle de lavande. Selon la légende, les résultats furent stupéfiants, et confirmèrent son intuition : l'essence de lavande possédait de réelles propriétés antiseptiques et cicatrisantes[]. Dès lors, il consacra une partie de ses recherches aux propriétés des huiles essentielles.

Il est à l'origine du néologisme «aromathérapie», devenu peu après un mot courant.

Dans les années 1960, le docteur Jean Valnet (1920-1995) reprit les travaux de Gattefossé et publia des ouvrages de référence (Aromathérapie, Traitement des maladies par les essences des plantes, 1964). Ils sont tous deux considérés comme les pères de l'aromathérapie moderne.

Par la suite, Pierre Franchomme, avec la notion de chémotype contribua à améliorer l'identification des principes actifs dans les extraits utilisés.

À la fin du XXe siècle, au même titre que l'ensemble de la pharmacognosie, l'aromathérapie bénéficia de l'avancée des méthodes d'analyses, en particulier de la chromatographie. La distinction précise des composés aromatiques permit à la médecine de mieux appréhender leurs mécanismes d'action, et d'affiner leurs prescriptions.

### Généralités

L'aromathérapie est pratiquement toujours associée à la phytothérapie, dans l'arsenal thérapeutique, le terme phyto-aromathérapie est d'ailleurs employé par les spécialistes.

Le terme d'aromathérapie recouvre des pratiques médicales très variées utilisant les huiles essentielles par exemple sous forme d'onction (dissolution dans une huile), de crème ou de lotion (émulsion huile dans l'eau), ceci pour un usage externe. La dispersion dans du miel ou dans de l'huile alimentaire ou simplement sur un sucre est habituelle pour l'administration par la voie orale. La mise en gélules peut être aussi réalisée. Les aérosols obtenus par nébulisation des huiles essentielles sont plus rarement utilisés, mais la dispersion dans l'atmosphère d'une pièce obtenue grâce à l'utilisation de diffuseurs spéciaux est très répandue. L'emploi de suppositoire est très utile pour certaines applications thérapeutiques, mais il est généralement réservé au corps médical.

Les huiles essentielles sont des substances très coûteuses et très recherchées. Elles sont donc très souvent dénaturées par adjonction d'huiles de mauvaise qualité ou par l'adjonction de produits de synthèses bien moins onéreux. L'huile essentielle d'eucalyptus contient plusieurs dizaines de substances. Alors on vend donc à sa place de l'eucalyptol de synthèse (1,8 cinéol) coûtant dix fois moins cher que l'huile essentielle d'eucalyptus. Les huiles essentielles se dégradent vite si elles sont mal conservées (lumière, oxygène de l'air, température). Se procurer des huiles essentielles et s'assurer de leur qualité est un métier complexe qui demande beaucoup d'expérience. En France, comme dans la plupart des pays européens, ni la vente des huiles essentielles, ni la pratique de l'aromathérapie ne sont réglementées. Il est donc très important de se procurer des huiles essentielles de qualité garantie bio et de s'adresser à des personnes qualifiées en aromathérapie.

Les usages les plus courants des huiles essentielles sont :

- l'automédication de confort, le calme et la relaxation (bain-massages, cosmétiques) et la préparation à l'endormissement.
- Une des composantes des médecines traditionnelles et de la naturopathie, (Ayurveda, etc.)
- Une utilisation aromatique en psychologie en médecine
- La désinfection et la cicatrisation des plaies ou le traitement de traumatismes (brûlures ...)
- La complémentation à un traitement médical chronique
- La dermatologie et la cosmétique dermatologique
- Le choix thérapeutique fait par un thérapeute qualifié, aromathérapeute médecin, pharmacien. (école française, Valnet, Franchomme, Baudoux)

En aromathérapie on exclut toujours les traitements à base d'huiles essentielles pour les très jeunes enfants (immaturité enzymatique du nourrisson), pour les femmes enceintes (surtout au cours des trois premiers mois lorsque les tissus sont

en formation), pour les personnes allergiques (asthmatiques, ...), pour les animaux comme les chiens et les chats (absence de certains systèmes enzymatiques de métabolisation) et toujours sans l'avis d'un professionnel averti.

Quelques huiles essentielles sont très bien tolérées pures sur la peau, mais elles sont l'exception. A contrario d'autres sont dermocaustiques, c'est-à-dire qu'elles irritent ou altèrent la peau. La plupart des huiles essentielles nécessitent d'être diluées au 1/5 (concentration maximum) le plus souvent au 1/10 voire au 1/20 ou au 1/100 (concentration minimum) c'est-à-dire de 20%, 10%, 5% ou 1% V/V ou W/W dans une huile végétale (amande douce, d'avocat, d'argan, de macadamia etc.) Certaines huiles essentielles se potentialisent mutuellement et sont donc plus efficaces en association. Les formules associant différentes huiles essentielles dans certaines indications, telles celles reprises dans la littérature spécialisée ont donc une vraie valeur scientifique.

Si les activités antibactériennes et anti-infectieuses des huiles essentielles sont aujourd'hui scientifiquement démontrées, d'autres activités pharmacologiques font encore l'objet de recherches.

### Indications thérapeutiques

Les propriétés des huiles essentielles sont multiples :

- anti-infectieuses : antibactériennes (dues au carvacrol, au thymol, à l'eugénol, à l'aldéhyde cinnamique, aux monoterpénols, etc.), antimycotiques (dues aux alcools et aux lactones sesquiterpéniques), antivirales (dues aux monoterpénols, monoterpénols, etc.), antiparasitaires (dues aux phénols, à l'ascaridole, etc.), insectifuges et insecticides (citronnelle de Ceylan, camphre du camphrier du Japon, etc.)
- anti-inflammatoires (dues aux aldéhydes, au chamazulène, etc.)
- anticatarrhales : expectorantes (dues au 1,8-cinéol), mucoly-

tiques (dues aux molécules cétoniques et aux lactones)

- anti-histaminiques
- antispasmodiques (dues aux éthers et aux esters)
- antalgiques, analgésiques et anesthésiques
- calmantes, hypnotiques et anxiolytiques
- propriétés endocrinorégulatrices : comme les œstrogènes, comme la cortisone, etc.
- propriétés vasculotropes et hémotropes : hyperémiantes, phlébotoniques, lymphotoniques, anticoagulantes (dues aux coumarines) et fibrinolytiques, antihématomes (HE d'hélichryse italienne), hémostatiques, hypotensives
- propriétés digestives : eupeptiques, carminatives, cholagogues et cholérétiques (dues à la menthone, la carvone et la verbénone)
- antitoxiques
- antivenimeuses
- antirhumatismales
- stimulantes ou apaisantes
- aphrodisiaques
- etc.

La composition chimique des huiles essentielles varie en fonction du pays de récolte, de l'altitude, de l'ensoleillement, des conditions de récolte, de la qualité de la distillation, de l'entreposage : ces facteurs peuvent modifier leurs propriétés.

### **Effets secondaires des huiles essentielles**

Les huiles essentielles (HE) sont des molécules actives, elles peuvent avoir des effets secondaires graves. Il est important de respecter la posologie et la durée de la prise.

Citons :

- propriétés vésicantes et nécrosantes
- propriétés allergisantes, hyper-sensibilisantes
- propriétés photo-sensibilisantes (par exemple dues aux furo-



coumarines). Celles-ci sont présentes dans toutes les essences extraites du zeste des citrus : citron, mandarine, bergamote... Toutefois, à cause du poids moléculaire des furocoumarines responsables des effets phototoxiques et photosensibilisants, les essences distillées n'en contiennent pas et ne comportent pas ce risque. En effet, bien que la plupart de ces essences soient extraites par expression à froid, et contiennent des furocoumarines (bergaptène, etc.), il est possible d'obtenir ces mêmes essences distillées, et donc sans danger pour la peau.

- propriétés neurotoxiques (par exemple dues aux cétones)
- propriétés néphrotoxiques (par exemple dues aux terpènes majoritaires dans l'essence de térébenthine, rameaux de genévriers, etc.)
- propriétés hépato-toxiques (par exemple dues aux phénols pris pendant un temps trop long, ou à doses massives)
- etc.

Les accidents plus ou moins graves qui se sont multipliés ces dernières années avec la vulgarisation grandissante des huiles essentielles, ont posé le problème de la formation du public qui peut se procurer ces substances en vente libre et directe. Si certaines huiles comme la lavande ou le tea-tree présentent un seuil de toxicité relativement peu élevé, d'autres peuvent contenir des substances neurotoxiques ou abortives dès les premiers niveaux de surdosage.

Les huiles essentielles suivantes sont toxiques, le non-spécialiste ne devrait pas les utiliser :

- amande amère *Prunus amygdalus*
- anis vert *Pimpinella anisum*
- arnica *Arnica montana*
- bouleau jaune *Betula lenta*
- camphre *Cinnamomum camphora*
- estragon *Artemisia dracuncululus*
- gaulthérie *Gaultheria procumbens*
- menthe pouliot *Mentha pulegium*

- moutarde *Brassica nigra*
- origan *Origanum vulgare*
- sauge officinale *Salvia officinalis*
- thuya *Thuja occidentalis*

Les huiles essentielles traversent le placenta, ou sont transmises par le lait maternel.

## Méthodes d'administration des huiles essentielles

Bénéficiant d'une haute diffusion (composés volatils et lipophiles), les huiles essentielles peuvent être employées de cinq manières différentes, en fonction de leur nature, de leur dosage et de l'effet recherché.

- **La diffusion atmosphérique** : c'est l'utilisation la plus facile, mais il faut utiliser uniquement un diffuseur adapté, soit qui permet une micro diffusion, ou un diffuseur dont la température de diffusion est située entre 35 et 60°C maxi. Eviter le brûle-parfum dont la température obtenue peut-être supérieure à 100°C, cette température accélère l'oxydation et altère les propriétés des huiles essentielles. Il ne faut pas laisser le diffuseur atmosphérique actif en permanence: environ dix minutes par heure sont suffisantes. Mais, il faut savoir que la diffusion peut être contre-indiquée pour les personnes souffrant d'allergies respiratoires (asthme).

- **L'inhalation** : il suffit d'ajouter quelques gouttes d'HE à un bol d'eau chaude (non bouillante) et d'en respirer les vapeurs, une serviette sur la tête. Une inhalation sèche est aussi possible en déposant quelques gouttes sur un mouchoir propre que l'on respirera profondément.

- **La voie transcutanée** : (massages ou bains) : peu d'huiles peuvent être appliquées pures sur la peau. Certaines huiles essentielles étant particulièrement agressives, car très riches en

phénols, il est indispensable de les diluer dans une huile végétale. Pour le bain, les HE, n'étant pas hydrosolubles, elles doivent être utilisées avec un dispersant spécifique (lait, œuf, alcool...)

- **La voie orale** : si ce mode d'utilisation peut être le plus efficace, il est en revanche potentiellement dangereux car nombre d'huiles essentielles sont toxiques, notamment celles riches en cétones et en lactones. D'autres, riches en phénols sont hépatotoxiques et doivent être prises avec des HE hépatoprotectrices et sur du court terme. C'est la voie la plus indiquée pour un «drainage hépatique».

- **La voie rectale** (suppositoires) : est de préférence la voie utilisée pour les enfants et les nourrissons ou les personnes fragiles des muqueuses digestives. Elle a un autre avantage sur la voie digestive, la résorption par les veines anales permettent un contournement du foie. Elle permet donc d'avoir un taux plasmatique intéressant alors que la voie digestive écrête les huiles essentielles par effet de premier passage hépatique. Cependant, les personnes souffrant d'hémorroïdes ou de diverticules en inflammation peuvent avoir des difficultés avec l'administration des huiles essentielles par voie rectale.

### Recherches médicales sur l'utilisation des huiles essentielles

À ce jour, plusieurs études médicales concernant les huiles essentielles ont été publiées, et leurs conclusions sont très variables. Plusieurs domaines d'application ont été étudiés : propriétés antiseptiques, anti-nauséuses, amélioration du confort du patient, etc

### Aromathérapie moléculaire

Si l'on s'éloigne quelque peu de la conception classique du terme aromathérapie, les extraits aromatiques de plantes sont très étudiés en pharmacognosie moderne. La recherche de

nouvelles molécules thérapeutiques, la synthèse de molécules existantes, ou la limitation des effets secondaires font que l'on retrouve de nombreuses molécules aromatiques dans les médicaments. La découverte du paclitaxel (Taxol) extrait de l'écorce de l'if en est un bon exemple. Il est devenu un des médicaments de base dans le traitement du cancer du sein. Ayant déjà beaucoup écrit sur le sujet, je vous invite à consulter la bibliographie sur mes ouvrages précédents.

**Voici un très bref aperçu des principales substances biochimiques** qui constituent les huiles essentielles. Cela vous aidera à comprendre l'appellation des huiles. Il est impossible de généraliser la toxicité d'une huile essentielle uniquement par la présence des substances biochimiques qu'elle contient. En effet, ces dernières varient en proportion et peuvent être tempérées par la présence d'autres substances. Pour connaître l'éventuelle toxicité, il vous faudra vous reporter à chaque huile essentielle décrite plus loin.

### ♦ Les terpènes

Ce sont les molécules les plus répandues dans les huiles essentielles. Elles se composent de carbone et d'hydrogène. Les terpènes donnent la terminaison « ène » aux limonènes, pinènes... Moyennement toxiques, les terpènes peuvent provoquer des réactions variables sur la peau (rougeurs, irritations). Ces molécules sont positivantes, c'est-à-dire qu'elles stimulent, donnent de l'énergie.

### ♦ Les cétones

Il s'agit d'un composé possédant un oxygène fixé à un carbone par une liaison éthylénique, qui se présente sous plusieurs types. Les cétones donnent la terminaison « one » aux thuyones, car-