

découverte l'Olfactothérapie

- 33 ○ Olfactothérapie : quand l'odorat libère nos émotions
- 34 ○ Gilles Fournil : «L'odorat offre une voie privilégiée pour accéder aux émotions et à l'inconscient»

Olfactothérapie

Quand l'odorat libère nos émotions

«Mais, quand d'un passé ancien rien ne subsiste, après la mort des êtres, après la destruction des choses seules, plus frêles mais plus vivaces, plus immatérielles, plus persistantes, plus fidèles, l'odeur et la saveur restent encore plus longtemps, comme des âmes, à se rappeler, à attendre, à espérer, sur la ruine de tout le reste, à porter sans fléchir, sur leur gouttelette presque impalpable, l'édifice immense du souvenir», Marcel Proust, «À la recherche du temps perdu».

Un soir d'hiver, le narrateur du grand œuvre «À la recherche du temps perdu», rentre à la maison. Sa mère, le voyant frigorifié, lui propose un peu de thé, accompagné d'un de «ces gâteaux courts et dodus appelés Petites Madeleines». Alors qu'il porte à ses lèvres une cuillerée du thé où il avait laissé s'amollir un morceau de madeleine : «à l'instant même où la gorgée mêlée des miettes du gâteau touche mon palais, je tressaillis, attentif à ce qui se passait d'extraordinaire en moi. Un plaisir délicieux m'avait envahi, isolé, sans la notion de sa cause. Il m'avait aussitôt rendu les vicissitudes de la vie indifférentes, ses désastres inoffensifs, sa brièveté illusoire, de la même façon qu'opère l'amour, en me remplissant d'une essence précieuse : ou plutôt, cette essence n'était pas en moi, elle était moi».

Le narrateur cherche en vain d'où lui vient cette «puissante joie», jusqu'à retourner à ses ennuis quotidiens... «Et tout d'un coup, le souvenir m'est apparu. Ce goût, c'était celui du petit morceau de madeleine trempé dans le tilleul que me donnait ma tante (quoique je ne susse pas encore et dusse remettre à bien plus tard de découvrir pourquoi ce souvenir me rendait si heureux), aussitôt la vieille maison grise sur la rue, où était sa chambre, vint comme un décor de théâtre

s'appliquer au petit pavillon, donnant sur le jardin, qu'on avait construit pour mes parents sur ses derrières (ce pan tronqué que seul j'avais revu jusque là) ; et avec la maison, la ville, depuis le matin jusqu'au soir et par tous les temps, la Place où on m'envoyait avant déjeuner, les rues où j'allais faire des courses, les chemins qu'on prenait si le temps était beau». Pardonnez cette citation un peu longue, mais Proust dit ici tout du pouvoir de l'odorat, notre sens le plus archaïque, même si l'auteur relate ici une expérience gustative. Les deux sens chimiques du goût et de l'odorat sont en effet intimement liés grâce au mécanisme de la rétro-olfaction qui permet de percevoir, à partir du système olfactif, les caractéristiques aromatiques, appelées «flaveurs», des aliments contenus en bouche.

Une flaveur, nous dit le Grand Robert, est la «sensation provoquée conjointement par le goût et l'odeur d'un aliment», le goût et l'odeur étant mêlés, sans distinction. Que montre cette description de la madeleine de Proust ? Ceci : «la réminiscence a provoqué l'émotion avant et même indépendamment du raisonnement et de la réflexion», comme le souligne très bien Alain Faniel dans son ouvrage «L'Olfactothérapie : sentir pour mieux



Le coffret de 16 huiles essentielles de l'olfactothérapeute Gilles Fournil

se sentir», préfacé par Gilles Fournil, inventeur de l'Olfactothérapie, et se terminant par un entretien avec lui. Parent pauvre de la thérapie, l'odorat est pourtant un sens privilégié pour accéder au monde de l'émotionnel et de l'inconscient, comme nous le décrira Gilles Fournil, dont la «thérapie par l'odorat» vise à libérer, évacuer ces nœuds d'émotions liés à des souffrances passées et responsables de nos maux corporels ou psychiques actuels. Elle «tire partie de ces fabuleux pouvoirs des odeurs : ramener à notre conscience des souvenirs enfouis, d'une part, favoriser en nous des changements psycho-corporels, d'autre part», explique Alain Faniel.

Pour cela, l'Olfactothérapie utilise le phénomène de l'émotion qui surgit avant que n'intervienne la verbalisation ; ce phénomène étant lié à la spécificité du sens de l'odorat, que nous expliquera Gilles Fournil. S'appuyant là-dessus, l'utilisation de certaines odeurs (des huiles essentielles) va permettre de «court-circuiter le mental pendant un certain temps», pour reprendre les propos d'Alain Faniel. Le travail peut alors commencer pour l'olfactothérapeute et son consultant (et non «patient» ou «client»). ■

Interview

«L'odorat offre une voie privilégiée pour accéder aux émotions et à l'inconscient»



Gilles Fournil

Gilles Fournil a mis au point en 1992 l'Olfactothérapie®, méthode psycho-énergétique utilisant l'odeur et la vibration de certaines huiles essentielles comme porte d'entrée ou voie d'accès privilégiée à l'émotionnel et à l'inconscient, à la recherche de ces moments du passé recelant les causes enfouies de la souffrance corporelle ou psychique d'aujourd'hui. Il anime des cycles de formation, ainsi que des séminaires de développement personnel où les odeurs sont omniprésentes.

Comment est née l'Olfactothérapie ?

Elle est le résultat de trente années d'exploration des origines de la souffrance humaine dont j'ai vraiment commencé à expérimenter le causal lors de ma formation en thérapie transpersonnelle avec Patrick Drouot. Je me suis ensuite tourné vers la somatologie, issue d'un concept ostéopathique, mise au point par Bernard Darraillans. Cette discipline permet, par le toucher, qui est un sens archaïque, de libérer les nœuds émotionnels. En effet, la stimulation de certains points précis du corps réveille les émotions stockées et permet leur évacuation.

Bernard Darraillans m'a demandé de réfléchir à une démarche similaire avec l'odorat, sens encore plus archaïque que le toucher, et sens privilégié, disait-il, pour accéder au monde de l'émotionnel.

Mes différentes recherches en traditions tant orientales qu'occidentales, que j'expliciterai plus tard, assorties de mes expériences dans le transpersonnel et en somatologie ont abouti à un embryon de méthode. Puis, un clinicat a permis de poser les bases de l'Olfactothérapie : elle était née, en 1992.

Qu'est-ce que l'Olfactothérapie ?

Elle utilise le fort pouvoir évocateur des odeurs qui nous ramène à l'origine de la souffrance pour la revivre et la pacifier, grâce au message vibratoire de l'huile essentielle et à la présence empathique de l'olfactothérapeute, et d'en

comprendre le sens, donc de la soigner.

Sa définition entre dans le cadre des thérapies brèves, somato-émotionnelle, et énergétiques.

Brève, parce que contrairement aux thérapies de type psychanalyse, nous obtenons des résultats au bout de 6 à 18 mois, donc d'un an en moyenne à raison d'une séance tous les quinze jours. À partir de là, un bon bout de chemin a été fait par la personne, que nous appelons consultant (et non patient ou client), il lui faut prendre alors le temps de digérer avant de revenir, si elle le souhaite.

Énergétique, parce que, en plus de l'odeur elle-même, l'huile essentielle qui est respirée et qui a ses propres propriétés vibratoires va entrer en vibration avec nos plexus par les trois nadis majeurs (Sushumna, Ida et Pingala), qui sont des canaux énergétiques (à travers lesquels circule l'énergie vitale).

Les plexus ou chakras sont des portes importantes de l'anatomie subtile de l'homme. Ils influencent les glandes, les organes, les humeurs. Ils représentent des questions essentielles pour l'évolution de la conscience.

Leur fréquence spécifique entre en résonance avec certaines vibrations d'huiles essentielles.

Somato-émotionnelle, parce que l'odorat est le seul sens relié directement à l'émotionnel puisqu'il est archaïque. Il va donc très vite aller débusquer ce qui est plus ou moins inconscient, refoulé.

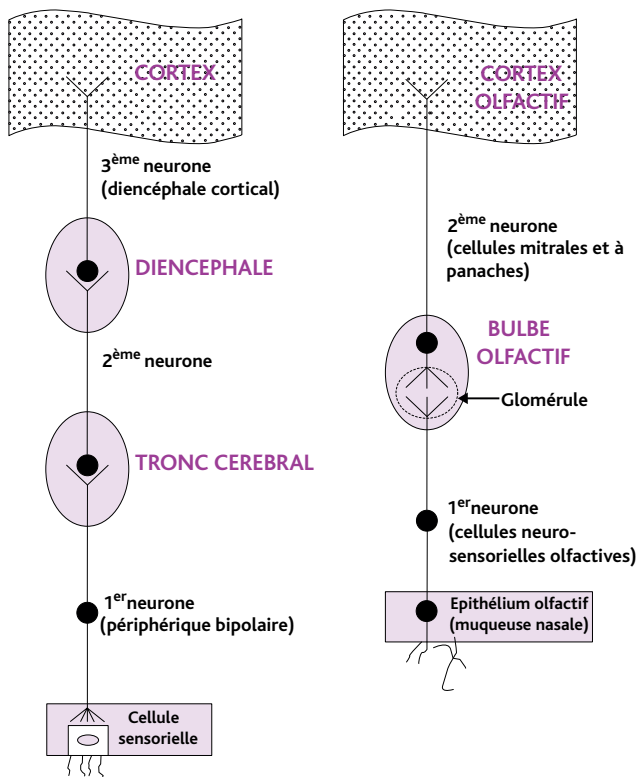


Schéma comparatif illustrant la spécificité du sens de l'odorat (à droite) par rapport aux autres sens (© Gilles Fournil)



Comment cela ?

Le sens de l'odorat a une spécificité. Elle se situe au niveau de la trajectoire neuronale : trois neurones pour les quatre autres sens, tandis qu'il n'y en a que deux pour le trajet olfactif.

Le neurone qui «manque» à l'odorat passe par le diencephale : c'est ce relais qui permet d'identifier ou de mentaliser. Exemple : on vous présente la couleur rouge, vous savez tout de suite que c'est rouge. Vous avez mis une étiquette tout de suite dessus, c'est du diencephale. Puis l'affectif arrive pour signifier si cette couleur est aimée ou pas. Quand on vous présente une odeur, au contraire, l'affectif, l'émotionnel intervient illico et vous avez beaucoup de mal à mettre une étiquette dessus. Vous faites des analogies : ça sent le brûlé, ça sent le fleuri... Il faut beaucoup s'entraîner pour arriver à mettre un nom sur une odeur : ça sent le jasmin ou le cèdre, par exemple. Il faut véritablement éduquer le nez, et c'est une gymnastique quotidienne que de pouvoir identifier une odeur.

L'odorat est le seul sens qui arrive directement au rhinencéphale (étymologiquement « nez dans le cerveau »), le cortex olfactif où le nerf olfactif termine son trajet, c'est-à-dire l'affectif : j'aime ou je n'aime pas. J'apprécie ou je n'apprécie pas.

La primauté du sens olfactif est émotionnelle, ensuite apparaît le souvenir : cela me rappelle la rue où mon père était librairie. Dans cette rue, il y avait un cordonnier qui travail-

lait le cuir et utilisait une colle dont j'aimais l'odeur. L'odeur est associée à une émotion. Telle odeur est associée à tel état émotionnel. Le souvenir est en général très clair. Cela s'explique par le fait que les neurones de la muqueuse olfactive se reproduisent en permanence. Les récepteurs olfactifs sont ainsi renouvelés complètement en un mois et demi, ce qui maintient en principe notre odorat intact toute notre vie. C'est la raison pour laquelle les souvenirs olfactifs peuvent resurgir intacts longtemps après l'événement.

C'est cet aspect affectif, émotionnel, que vous allez donc travailler en séance d'Olfactothérapie ?

Tout à fait, ce après avoir testé 7 à 8 odeurs maximum, nous permettant d'en explorer ensuite 2 ou 3, idéalement deux : une odeur aimée, puis une odeur non aimée.

Les odeurs aimées ou non aimées ont une charge émotionnelle montrant un attachement ou une fuite dans un pôle archétypal, qui est la révélation de ce que la personne a besoin de travailler à ce moment.

Quand il y a prise de conscience, il y a libération émotionnelle. Et quand la personne est prête à changer, non seulement l'odeur n'est plus chargée émotionnellement, mais la personne a apprivoisé l'odeur mal aimée, elle est plus neutre. On représente ainsi l'odeur ensuite, et on demande au consultant comment il la classe : aimée ou non aimée ? Sa réponse nous permettra de savoir si le travail a tenu ou pas, si la personne est mûre pour changer.





C'est le gros atout de l'Olfactothérapie : ce n'est pas la perception du praticien qui «jauge» du mieux-être ou non de la personne qu'il accompagne, c'est l'odorat du consultant qui nous le dit. L'olfactothérapeute n'a aucun contrôle là-dessus.

L'Olfactothérapie a démarré avec la constitution d'un coffret de 16 huiles essentielles ? Pouvez-vous nous expliquer votre démarche ?

Je recherchais des odeurs qui correspondent aux sept questions principales que se pose l'être humain, sept archétypes primaires (voir encadré ci-dessous pour la définition d'un archétype et p. 39 pour les 7 archétypes différents) correspondant aux sept chakras principaux. J'ai travaillé, ainsi que je vous le disais, sur les traditions orientales, puis j'ai rencontré quelqu'un qui m'a réconcilié avec les traditions occidentales : l'ésotérisme chrétien et les rites d'initiation. Mes recherches sur ces deux plans m'ont permis de faire ces correspondances.

Chaque rite est associé à une odeur et a une action spécifique, ce qui a fait apparaître une sorte de grille de lecture des odeurs. Cette grille de correspondance est toute relative, je le précise, c'est une aide précieuse, mais on n'enferme pas le consultant avec cela. Ce qui compte avant tout en séance c'est comment le consultant réagit à une odeur et comment l'Olfactothérapeute l'accompagne ; la grille est secondaire.

Le coffret s'est ainsi peu à peu constitué. J'ai voulu y maintenir des huiles essentielles faciles à se procurer. De même, j'ai gardé l'encens, par exemple, qui a un côté plus occidental que le lotus.

Si certaines correspondances sont évidentes, comme la rose associée au cardiaque ou l'oliban au coronal, d'autres le sont moins. J'ai, par exemple, ajouté le géranium, associé au cardiaque, qui fait le pont avec le plexus solaire. La rose est de manière évidente associée à l'archétype de l'amour et de l'ouverture du cœur, mais en cabinet, il est apparu très difficile aux consultants de l'apprivoiser, c'est le fameux «lâcher-prise» qui permet le passage de l'archétype 3 «je t'aime si...» à l'archétype 4 «je t'aime même si...», l'amour plus inconditionnel. C'est un véritable challenge pour beaucoup de gens, en effet c'est l'enseignement à venir lors de cette fameuse ère du Verseau.

Le géranium a une odeur proche de la rose mais moins riche, sa vibration est plus douce, plus lente. Il prépare donc à l'ouverture du cœur en rendant possible un début de «je t'aime même si...».

J'ai rajouté ainsi peu à peu des odeurs permettant de gérer au mieux les séances.

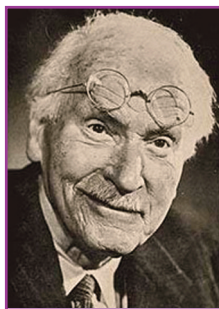
Vous avez ensuite ajouté d'autres huiles pour créer le coffret dit de Merlin. Qu'est-ce que c'est ?

En plus des 16 huiles essentielles de base, j'ai en effet ajouté 60 odeurs supplémentaires que j'ai choisies pour leur côté évocateur et/ou vibratoire : 76 odeurs, soit 76 questions spécifiques réparties sur plusieurs plans de conscience.

Ces odeurs, parfois très peu ou pas utilisées en aromathérapie, se réfèrent à une symbolique universelle et invitent à se laisser guider plus par instinct olfactif, ce n'est plus quelque chose de contrôlé. Elles incitent à aller, avec le consultant, vers certaines huiles au hasard, ● ● ●

Zoom sur les archétypes

Selon Freud (1856-1939), l'homme a un patrimoine, transmis phylogénétiquement, de structures fantasmatisques typiques (vie intra-utérine, scène originaire, castration, séduction). Ce sont les fantasmes originaires qui, selon les psychanalystes, organisent la vie fantasmatisque quelles que soient les expériences personnelles des sujets. Ils sont universels et habitent l'inconscient collectif. Carl Gustav Jung (1875-1961) a élargi ce concept aux «prototypes d'ensembles symboliques inscrits dans l'inconscient» qui forment une structure, des «engrammes». L'analyste zurichois les a baptisés des «archétypes». Ils se manifestent comme des structures psychiques quasi universelles, innées ou héritées, une sorte de conscience et inconscience collectives. Ils s'expriment à travers des symboles particuliers chargés d'une «grande puissance énergé-



C. G. Jung

tique, souligne Jung. Ils jouent un rôle moteur et unificateur considérable dans l'évolution de la personnalité».

Plus la relation à l'archétype est inconsciente, plus il nous pilote, a du pouvoir sur nos comportements, peurs, désirs, rêves, cauchemars. S'éveiller (ou se guérir), c'est donc prendre conscience des positions (entre fuite et attachement) que l'on entretient avec les archétypes afin de les pacifier pour ne plus en être la marionnette.

Les archétypes sont universels, mais ce qui est individuel, c'est comment chacun(e) se positionne face à eux, comment il les gère.

Dans le passé, les archétypes étaient souvent utilisés dans un but initiatique. Aujourd'hui, ils sont utiles pour comprendre la genèse de la souffrance humaine et la résoudre.

Aromathérapie/olfactothérapie : ce qui les différencie

L'aromathérapie utilise des huiles essentielles pour leurs vertus biochimiques. Les huiles sont directement en contact avec le corps que ce soit par inhalation, par la voie dermique, orale ou encore rectale, sous forme de suppositoires. Comme en médecine « classique », l'aromathérapeute utilise une posologie où tel symptôme correspond à telle huile.

*Aujourd'hui, l'aromathérapie commence, il est vrai, à se rendre compte de la portée plus large des huiles essentielles. Le Dr Daniel Péroël *, par exemple, a travaillé sur l'aromathérapie quantique où le ternaire aromatique matière-énergie-information constitue le fondement de ce qu'il nomme une médecine aromatique intégrée.*

L'Olfactothérapie n'est pas du tout moléculaire : ce sont les odeurs et les vibrations des huiles qui sont utilisées. Elle a une approche de la plante en tant qu'entité, ensemble qui est plus et autre chose qu'un composé de molécules biochimiques. L'huile n'est pas directement en contact avec le corps, il faut la sentir. Pour le côté vibratoire, le flacon est posé, soit sur le plexus du consultant, soit dans son environnement immédiat.

L'Olfactothérapie est à l'aromathérapie ce que l'homéopathie est à la médecine allopathique, en quelque sorte.

** « Urgences & soins intensifs en médecine aromatique intégrée. Initiation théorique, pratique et technique », Dr Daniel Péroël, Marie-Rose Péroël », t.1, Éd. Osmobiose, 1998*



Le coffret des 16 huiles essentielles de Gilles Fournil



lesquelles sont placées par l'olfactothérapeute dans l'environnement immédiat du consultant avec des effets sur les corps subtils. On est dans la dimension transpersonnelle vers la prise de conscience de qui on est vraiment, la connaissance de soi et des autres. Il faut avoir pour cela lâché le mental, ce que ces odeurs permettent.

Il fallait donc des huiles intéressantes au niveau vibratoire et olfactif, mais également symbolique et archétypal : le nard et le roseau odorant, par exemple.

Vous proposez également des synergies. Qu'est-ce au juste et à quel type de consultant s'adressent-elles ?

Au début de ma pratique de l'Olfactothérapie, je me suis rendu compte que les odeurs des huiles pures étaient dérangeantes pour des personnes fragiles comme les personnes âgées, les enfants, les femmes enceintes ou encore les personnes dépressives.

Les odeurs d'huiles pures amènent la conscience au contact d'une partie seulement de la personnalité, de l'arbre de vie. Une polarité seulement d'un archétype (yin ou yang).

Il fallait donc pour ces personnes des odeurs qui associaient les polarités également pour chaque archétype, une

synergie comportant autant de yin que de yang, équilibrés donc, et intégrant toute la branche horizontale de la croix. C'est plus confortable pour la personne de sentir une odeur à un étage de l'arbre de vie qui reste relié à tous les étages, à tous les autres archétypes (et non plus à un seul comme avec une odeur pure).

L'utilité des synergies est donc de proposer un renforcement du positif chez les personnes qui en ont besoin.

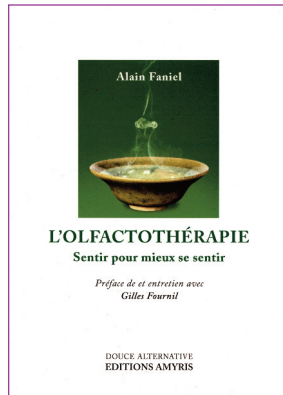
Neuf fois sur dix, les synergies sont soit aimées, soit appréciées.

Quand j'ai réalisé les sept synergies, il m'est apparu évident qu'une huitième devait arriver en tant que quintessence des sept précédentes : cette huitième, je l'ai donc appelée l'Occitessence. Elle s'est révélée magique, elle a une dimension plus aurique, un arbre de vie où est donnée une place égale à chaque chakra.

Elle a tellement plu, et pas seulement aux consultants fragiles et traumatés lourds, que j'ai dû la décliner en vaporisateurs : les consultants revenaient pour ré-imprégner leur sniffette de cette synergie.

Ainsi, à ce mélange élaboré avec rigueur dans la recherche d'un équilibre vibratoire, s'est superposée l'alchimie...





Vous avez parlé à plusieurs reprises de la portée vibratoire des huiles essentielles. Une propriété «cachée», disons plutôt invisible, essentielle. Pouvez-vous nous en dire un peu plus sur le sujet ?

Cet aspect vibratoire de l'huile essentielle dans la pratique de l'Olfactothérapie est effectivement à développer encore plus.

Au début de l'Olfactothérapie, la portée vibratoire d'un flacon fermé d'huile essentielle n'était utilisée que comme complément énergétique au travail somato-émotionnel réalisé avec les odeurs. Le flacon fermé placé sur le plexus énergétique, la vibration de l'huile qu'il contenait devait faire résonner les chakras.

Et plus ça va, plus on réalise, le fait se confirmant avec des résultats importants, que l'action vibrante des huiles est aussi importante que l'action olfactive. La démarche uniquement vibratoire (donc sans odeur, à flacon fermé) a été testée sur des dizaines de personnes et les informations qui passent chez la personne sont visibles !

Des gens n'y croient pas, mais quand ils viennent à mes ateliers, même les plus cartésiens sont bien obligés de croire ce qu'ils sentent !

C'est subtil.

Plus ça va et plus on se rend compte des effets de ces vibrations. En même temps, c'est validé par la vulgarisation du quantique omniprésent. On baigne dans Tout, rien n'est séparé et tout est vibration informée : on peut difficilement occulter cette dimension-là. On est dans l'information.

Les nombreuses fréquences des huiles essentielles vont aller informer l'homme, entrer en résonance avec nos propres vibrations. L'intelligence de la plante passe ainsi dans nos vides inter cellulaires.

L'olfactothérapeute et le consultant s'imprègnent de cette intelligence du vide intermoléculaire des huiles, dont on sait qu'il est plein d'énergie et d'information.

La force de l'Olfactothérapie est d'aller donner ces informations et ces fréquences afin de nous imprégner de la perfection du règne végétal dont on peut dire qu'il a terminé

son évolution, contrairement au règne humain. Les huiles essentielles sont la concentration alchimique de cet aboutissement de la plante.

À travers ses fréquences, nous intégrons la relation au cosmos, l'intelligence cosmique de la plante dont il faut se laisser infuser.

La portée quantique est très importante. Avec l'expérience, l'état de conscience du praticien prend de plus en plus le pas sur l'huile utilisée. L'huile devient juste le prétexte à une prise de conscience harmonieuse, à la connaissance.

L'huile est juste là pour faciliter le travail.

L'état de conscience de l'olfactothérapeute est primordial. Il doit simplement penser à cette information primaire qu'il doit transmettre au consultant : vous pouvez aller vers plus de paix, vers plus d'acceptation de vous et des autres, de confiance. Là, la résonance est primordiale. S'il n'est pas en paix avec lui-même, fatalement son état de conscience va perturber celui du consultant.

De plus en plus, mon enseignement insiste sur la conscience du consultant. Peu importe l'outil utilisé : ce qui importe, c'est son état d'être, la relation d'être à être, il n'y a pas de méthode miraculeuse.

C'est passionnant.

Les potentialités qui s'ouvrent toujours plus loin, font que je suis toujours aussi passionné, même si je fais cela depuis des années.

Ces ouvertures constantes donnent de l'élan, tout comme l'envie qui en découle de partager toutes ces recherches. Cela me porte de savoir que cela fait du bien à beaucoup de gens. ■

En savoir plus

- **Le site de Gilles Fournil** : <http://www.olfactotherapie.com>

Pour un stage intensif et décapant sur les émotions via l'Olfactothérapie fin juin : «De la libération olfacto-émotionnelle à l'émergence spirituelle» (cf site)

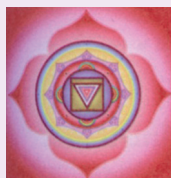
- «**L'olfactothérapie, Sentir pour mieux se sentir**», Alain Faniel, Éd. Amyris, 2012

Les sept archétypes primaires

Les sept archétypes primaires correspondant aux sept chakras principaux :

Archétype 1 : La survie

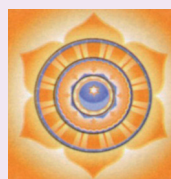
C'est la sécurité qui nous pilote. Cet archétype est le plus inconscient, le plus pulsionnel, il recèle en lui les deux polarités fondamentales qui nous habitent : le sadisme et le masochisme. Se cache derrière cet archétype la pulsion de mort et l'instinct de survie. Il est commun aux hommes et aux femmes.



**Chakra racine
ou Miladahara**

Archétype 2 : Le désir (au sens large) et l'identité sexuelle

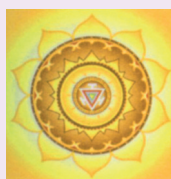
C'est cet archétype qui nous donne envie de voir le lendemain : c'est un anti-dépresseur. La dépression est en effet caractérisée par une absence de désir au sens large, à l'extrême manque de désir de vivre, qui peut entraîner la pulsion suicidaire. C'est donc un élan de vie, et en même temps la première dualité. Cet archétype n'est pas commun aux hommes et aux femmes qui ont des identités sexuelles différentes. L'homme doit laisser émerger sa femme intérieure et assumer son pénis, tandis que la femme doit laisser émerger son homme intérieur et assumer son vagin.



**Chakra sacré ou
Svadhithana**

Archétype 3 : Le rayonnement

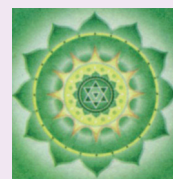
Quelle est ma position dans la famille, la fratrie, comment je me situe dans la société ? La notion de pouvoir est importante ici : est-ce que j'en ai ? Est-ce que je l'utilise, est-ce que je le subis, quelle est ma relation à l'environnement ? Est-ce que je suis plutôt hyperactif, extraverti avec un plexus rayonnant, ou est-ce que je suis plutôt introverti ? La santé, c'est l'équilibre entre ces deux pôles. L'olfactothérapie aide à pacifier la relation à l'archétype : quand l'odeur présentée n'est pas aimée ou trop aimée, cela révèle en effet une tendance à être en fuite d'un pôle ou en attachement d'un autre.



**Chakra du
plexus solaire
ou Manipûra**

Archétype 4 : Le cœur, l'amour

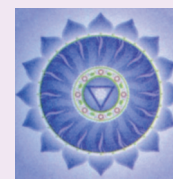
Avec les deux pôles : le cœur ouvert, sentimental, sans aucune rigueur, ou au contraire fermé, avec trop de rigueur et d'autorité.



**Chakra cardiaque
ou Anâhata**

Archétype 5 : La créativité

Avec les deux pôles : le yang, qui s'exprime à travers l'art d'une manière générale : écriture, danse..., et un pôle yin ralenti, peu actif, pas expressif, qui passe son temps à s'imprégner, s'inspirer, contempler.



**Chakra laryngé
ou Vishuddha**

Il faut bien entendu un équilibre entre les deux : il faut un temps pour s'imprégner et un temps pour s'exprimer, de la même façon que l'on inspire l'air puis qu'on l'expire.

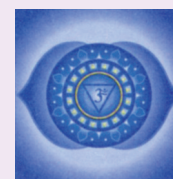
Archétype 6 : La claire vision

Elle est associée au troisième œil, c'est aussi le jugement.

Percevoir au-delà des illusions (maya) l'action d'une intelligence cosmique ou divine partout et tout le temps illustre l'ouverture du 6^{ème} plexus et met dans un certain état de Grâce !

Si au contraire le troisième œil est fermé, on est dans l'hypoactivité et le jugement : là, c'est bien (divin), et là, c'est mal... ou bien : «moi je vais très bien, les autres sont des démons» (complexe de l'ange).

Si le troisième œil est trop grand ouvert en rapport avec la conscience du sujet, cela peut mener à des délires et hallucinations.

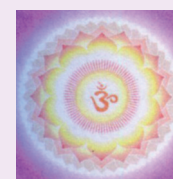


**Chakra frontal
ou Ajna**

Archétype 7 : La réalisation

Cet archétype est un peu le chef d'orchestre des six autres. Il est très lié à la mort.

Ce sont les souffrances liées au deuil qui n'est pas terminé, le deuil de proches ou de situations.



**Chakra coronal
ou Sahasrâra**