ATELIER

SPECIAL KIDS & MAMANS

MYLIFEWITHEO



dōTERRA®
Wellness Advocate

Ce document est destiné aux clients et conseillers dōTERRA de l'équipe Collectif Essentiel Europe.
Toute reproduction est strictement interdite.

Chaque client est responsable de son éducation à propos de l'utilisation des huiles essentielles.
Consultez votre médecin en cas de besoin.
Les conseils des représentants dōTERRA ne remplacent en aucun cas l'avis, le diagnostic et le traitement recommandé par un professionnel de la santé.

Les conseils et recommandations sont indiquées uniquement pour une utilisation avec les produits dōTERRA.

Tout droits réservés
Collectif Essentiel Europe

Utilisations principales



AROMATIQUE

- Pour les émotions
- Pour assainir, purifier l'air
- La manière la plus douce pour les kids
- En-dessous de 5 ans, on peut diffuser dans une pièce normale en présence de l'enfant mais ne pas laisser le diffuseur tourner dans sa chambre quand il est là



CUTANE

- On diluera toujours avec une huile végétale
- Parfait pour les massages, bobos divers, douleurs localisées,...
- Privilégier la plante des pieds et le long de la colonne



A L'INTERNE

- Pas à l'interne avant 10 ans avec quelques exceptions

TOUJOURS FAIRE UN TEST DANS LE CREUX DU COUDE

ATTENTION AUX AGRUMES = PHOTOSENSIBLE

LES HE JAMAIS DANS LES YEUX, NEZ, OREILLES

Guide de dilution

HUILES VÉGÉTALES RECOMMANDÉES :

HUILE DE COCO FRACTIONNÉE
HUILE D'AMANDE DOUCE
HUILE DE JOJOBA
HUILE D'ARGAN
HUILE D'AVOCAT



Avant 1 an

- Utilisez quand nécessaire ou pour les massages et on introduit petit à petit 1 huile à la fois.
- Privilégiez l'utilisation des huiles essentielles dans les produits ménagers et en diffusion.

1 à 6 ans

Utilisez les huiles pour les petits bobos ou comme rituel du soir,...

Enfants 6 et +

Également pour les femmes enceinte et les personnes âgées



Usage 0-2 ans



SOUTIEN IMMUNITAIRE

- **Frankincense + Lemon** (1 goutte de chaque dans un roll 10 ml dilué avec de l'HV). Passer sur la plante pieds ou le long de la colonne.
- **Stronger** -> Passer sur la plante pieds ou le long de la colonne.



COLIQUES

- **Wild Orange** 1 goutte diluée + massage dans le sens des aiguilles d'une montre
- **Ginger** (idem que Wild Orange)
- **Fennel** (àpd 6 mois, idem massage)



DENTS

- **Lavender** 1 goutte diluée dans de l'HV à masser sur les joues
- **Camomille Romaine ou Copaiba** (idem que Lavande)
- Possibilité de faire un roll prêt à l'emploi avec 2 gouttes d'HE + le reste d'huile végétale



MASSAGE BEBE

- Toujours diluer l'huile essentielle avec de l'huile végétale. Mettre 1 goutte d'HE pour 1 càs d'HV
- **Lavender ou Frankincense** (sur le dos, ventre, pieds)
- **Calmer**



DODO

- **Lavender** (Diffusion, massage pieds, bain avec sel d'epsom et 1 goutte ou 1 goutte sur le bord des draps)
- **Cedarwood** (idem que Lavande mais pas dans le bain)

Massage bébé



Usage 2-6 ans



SOUTIEN IMMUNITAIRE

- **Frankincense + Lemon + Melaleuca/Tea tree** (1 goutte dans un roll 10 ml + HV coco)
- **Stronger**
- **On guard** (en diffusion ou 2 gouttes diluée dans un roll avec de l'HV)



BLEUS, BOBOS

- **Lavender + Frankincense** dilué avec de l'HV et passer sur le bobo
- **Correct-x** (crème à appliquer)
- **Rescuer** (directement sur le bobo)



DODO/RELAX

- **Lavender** (1 goutte sur le doudou ou l'oreiller ou masser 1 goutte diluée dans de l'HV sur les pieds ou le dos)
- **Calmer** (passer le roll dans la nuque ou poignets)
- **Balance** (1 goutte à masser sur pieds ou dos)



MAL AU VENTRE

- Massage du ventre
- 3 gouttes de **Zengest** dans un roll 10 ml + HV coco ou 1 goutte dans une càs d'HV
- **Tamer**



NEZ BOUCHE

- 1 goutte de **Lemon** diluée dans de l'HV et passer sur le contour des oreilles
- **Air ou Eucalyptus** (en diffusion ou dilué sur la plante des pieds ou le torse)

Usage 6-12 ans



VITAMINES

- **IQ MEGA** (omégas 3 -> santé du cerveau, immunité, concentration) - 1 càc le matin
- **PB ASSIST** (probiotiques -> santé des intestins, immunité) - 1 sachet le soir pendant 10 jours à certaines périodes



ETUDES/CONCENTRATION

- **Thinker** (appliquer sur la nuque & les poignets)
- **Intune** plutôt pour ado (appliquer sur la nuque & les poignets)
- Diffusion: 1 goutte de chaque -> **Romarin + Wild Orange + Peppermint**



MAL DE GORGE

- **On guard beadlets**
- **Lemon ou Tea tree:** 1 goutte dans une càc de miel
- Roll avec 2 gouttes de **Lemon** + 2 Melaleuca/**Tea Tree** + 2 **On guard** avec huile végétale à appliquer sur la gorge ou plante des pieds (attention pas au soleil)



TOUX

- 1/2 tasse miel
- 5 gouttes **Lavender**
- 5 gouttes **Lemon**
- 5 gouttes **Frankincense**
- 5 gouttes **On Guard**
- 5 gouttes **Peppermint**
- Garder dans l'armoire! Pour les enfants au-delà de 7-8 ans.



EMOTIONS

- Colère = **Forgive / Serenity**
- Peur = **Brave / Peace**
- Triste = **Citrus Bliss / Wild Orange**
- Enervé = **Balance / Calmer**
- Confiance = **Bergamote / Motivate**

Petits trucs en plus

0 - 2 ANS

BEBE - MAMAN COOL

Diffuser **Lavender + Wild Orange + Frankincense** (1 goutte de chaque) pour détendre et créer une atmosphère calme dans la maison

TOUX

Solution facile
Lemon
1 goutte diluée ds HV coco + masser pieds ou torse ou mettre en diffusion

2-6 ANS

FIEVRE

1 goutte de **Peppermint** sur un gant de toilette humide ou faire un bain de pied avec 1 goutte de Peppermint dans l'eau

POUX

Laisser poser un masque avec de l'huile végétale ou le shampooing + **Lavande et Melaleuca/Tea tree** (2 gouttes de chaque) sur les cheveux pendant 20 min et puis faire le shampooing.
Le petit plus à rajouter:
Lemon Eucalyptus

6 - 12 ANS

MASSAGE

Aromatouch ou Symphony of the cells
Huiles à privilégier:
Balance - Lavender - Wild Orange Cedarwood - Adaptiv - Citrus Bliss - Aromatouch

ADO - ACNE

Melaleuca/Tea tree + Lavender (dans un spray avec de l'eau à utiliser comme nettoyant ou appliquer 1 goutte de Tea Tree pour assècher le bouton). **Lemongrass** est aussi à considérer
ou
Gamme **HD Clear**

La collection Kids



Quand ça part
dans tous les sens



Quand le corps
fait mal



Quand on veut éviter les
microbes



Quand il est temps de
se concentrer





Quand besoin de
courage pour faire
quelque chose qui fait
peur



Quand t'as mal au bidou

Quand il est temps de se
calmer



Les diffusions pour la famille

Zen

- 1 goutte FRANKINCENSE
- 1 goutte WILD ORANGE
- 1 goutte LAVENDER

Bonne humeur

- 2 gouttes LEMON
- 1 goutte WILD ORANGE

Chill-out

- 2 gouttes PETIT GRAIN
- 1 goutte CEDARWOOD

Dodo

- 2 gouttes LAVENDER
- 1 goutte CEDARWOOD

Refresh

- 2 gouttes AIR
- 1 goutte LEMON

Energie

- 2 gouttes LEMON ou LIME
- 1 goutte PEPPERMINT



Mémo pour la diffusion



Calm

- Lavender
- Clary Sage
- Petitgrain
- Roman Chamomile
- Jasmine



Ground

- Sandalwood
- Hawaiian Sandalwood
- Vetiver
- Cedarwood
- Patchouli
- Spikenard



Renew

- Helichrysum
- Arborvitae
- Wintergreen
- Birch
- Cardamom
- Eucalyptus
- Rosemary
- Cypress
- Juniper Berry
- Frankincense



Warm

- Thyme
- Oregano
- Clove
- Cumin
- Cassia
- Cinnamon



Uplift

- Douglas Fir
- White Fir
- Lime
- Lemon
- Grapefruit
- Wild Orange
- Tangerine
- Bergamot



Energize

- Peppermint
- Dill
- Spearmint
- Fennel



Soothe

- Lemongrass
- Melissa
- Ylang Ylang
- Black Pepper
- Ginger
- Myrrh



Harmonize

- Melaleuca
- Marjoram
- Geranium
- Rose
- Coriander
- Cilantro
- Basil

Et les mamans dans tout ça!

Bien démarrer!

- 1 goutte d'agrumes (**Lemon, Wild Orange, Grapefruit...**) dans un verre d'eau
- Les compléments **Lifelong Vitality** (LLV) - indispensable
- Diffusion dans la maison = tout le monde "happy"

Avant le retour des kids

- Un passage de roll (dans un 10ml **Lavande** 5 gtes **+ Frankincense** 10 gtes) ou **Adaptiv** 15 gtes) + remplir le reste avec de l'HV coco

Rituel du soir

- 1 goutte de **Frankincense** sous la langue avant le dodo
- Le roll **"Sleep Tight" ou Lavande** sur les poignets et sur la nuque



Besoin d'un break

- Mini méditation (5min) avec **Frankincense ou Wild Orange ou Adaptiv**. Ca aide à voir les choses différemment après pour continuer sa journée et à redescendre la pression.

Coup de mou ?

- Masque sec avec 1 goutte de **Peppermint ou Air**

Energie parasite

- Quand on sent que notre espace est "envahi" par une énergie qui ne nous appartient pas -> instaurer pendant qques temps 1 goutte de **Tea tree** sur les poignets et inhaler. "Mon espace est protégé"
- Autre option -> **Forgive**

Idées de rolls/mélanges pour les mamans

Stress Less

- 10 gouttes **Frankincense**
- 5 gouttes **Adaptiv**
- Dans un roll 10ml, remplir le reste avec de l'HV coco
- Appliquer sur les poignets, à l'arrière des oreilles ou nuque

Immunité

- 5 gouttes **On guard**
- 5 gouttes **Lemon**
- 5 gouttes **Tea tree**
- 5 gouttes **Frankincense**
- 5 gouttes d'**Origan**
- Remplir un roll de 10 ml avec les HE + HV coco et passer le roll le long de la colonne et sur les pieds

Serum visage soir

- 2 options -> super facile (perso j'alterne entre les 2) dans un contenant 15 ml à pipette
- Soit vous mettez 1/7 de votre roll **Salubelle** et vous mélangez avec de l'HV coco, c'est prêt
- Soit vous mélangez 13-15 gouttes de **Yarrow Pom** dans de de l'HV coco .Et c'est prêt à l'emploi!

Focus @work

- 7 gouttes **Rosemary**
- 3 gouttes **Peppermint**
- 5 gouttes **Lemon ou Wild Orange**
- Dans un roll 10ml, remplir le reste avec de l'HV coco
- Appliquer sur les poignets, à l'arrière des oreilles ou nuque



Sleep tight

- 7 gouttes **Vetiver**
- 5 gouttes **Lavender**
- 3 gouttes **Petit Grain**
- Dans un roll 10ml, remplir le reste avec de l'HV coco
- Appliquer sur les poignets, à l'arrière des oreilles ou nuque

Bain & Maison



Bain

- Dans du sel d'epsom, mettre 3,4 gouttes au total. Voici quelques combinaisons d'huiles que vous pouvez associer
- Charge mentale: **Lavender + Frankincense**
- Détoxifiant: **Juniper Berry + Rosemary**
- Apaisant corps: **Deep Blue + Aromatouch**
- Avant dodo: **Lavender + Cedarwood ou Vetiver**



Savon mains

- Pour un nettoyage des mains sans dessécher -> **On guard Foaming Hand Wash** (remplir 1 doigt du savon et remplir le reste d'eau, c'est prêt)



Spray mutli-usage

- Option 1-> 15 gouttes **On Guard**
- Option 2-> 10 gouttes **Lemon** + 5 gouttes **Peppermint**
- Dans un spray 240ml, remplir avec 1/5 de vinaigre et le reste avec de l'eau.

Symphonie des cellules

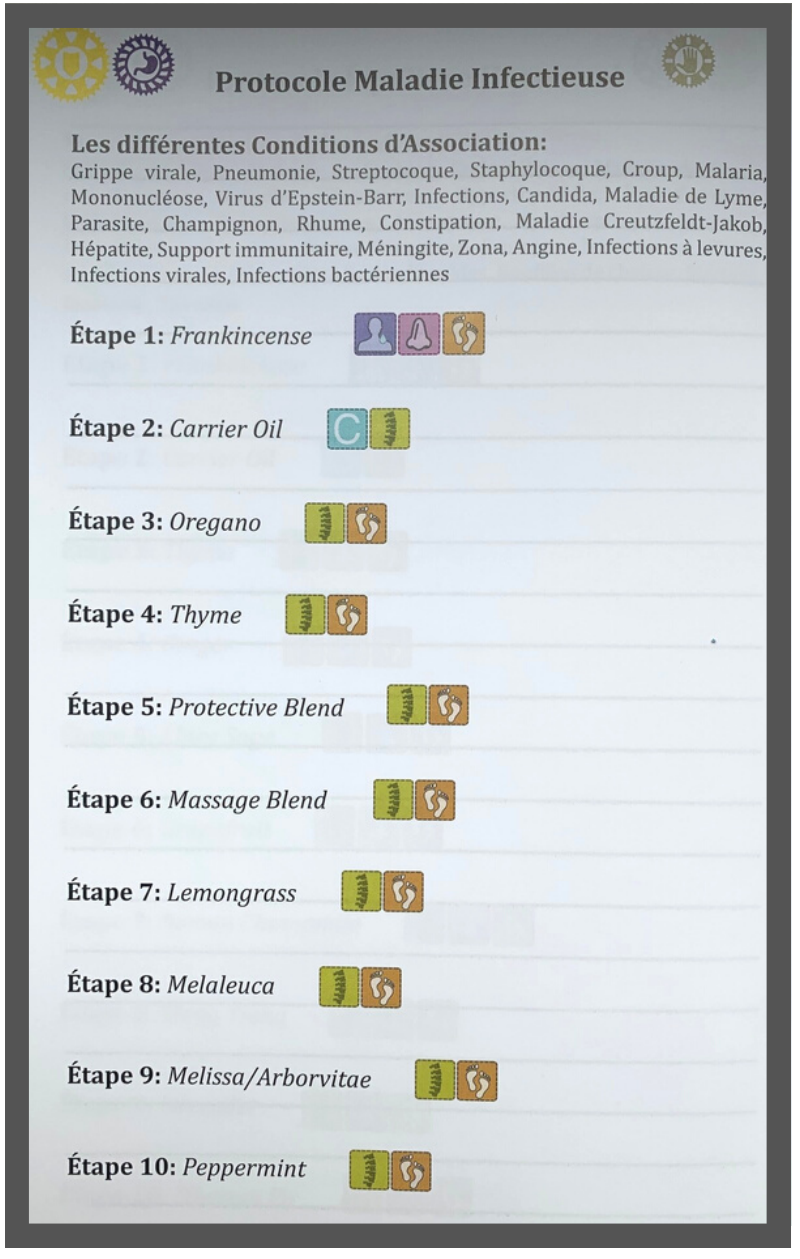
Protocole Basic, à partir de 3 ans
1 goutte par huile

Encens
Coco
Melaleuca-Tea tree
Aromatouch
Menthe poivrée

Protocole immunité, à partir de 7-8 ans
1-2 gouttes par huile

Encens
Coco
Lavande
Citron
Melaleuca-Tea tree
Origan
On Guard
Menthe poivrée

VIDEO DE LA TECHNIQUE ICI



Activités fun

PÂTE À MODELER

120g de farine blanche
10g de bicarbonate
20ml d'eau
1cs d'huile végétale
colorant naturel ou alimentaire
5g d'huile essentielle (lavande, citron, orange douce)





BOMBES DE BAIN

220g de bicarbonate de soude
3cc d'huile végétale
110g d'acide citrique
110g de fécule de maïs
2cc d'eau
20g d'huiles essentielles (les mêmes que ci-dessus OU Serenity, Citrus Bliss)

Intégrer les huiles et l'eau tout doucement !!
Former une boule compacte, laisser sécher.

Recettes faciles

CUPCAKES AGRUMES

Pour 12 cupcakes
125 gr de sucre (ça peut-être coco, canne, complet, raffiné,...)
2 gros oeufs
125 gr de beurre fondu
125 gr de farine (fermentante et si pas, il faut rajouter un peu de levure)
2 g de Lemon ou Bergamote ou Wild Orange

1. Préchauffez le four à 180˚C.
2. Mixer le sucre et le beurre fondu au fouet électrique
3. Ajouter ensuite les oeufs + la farine et rajouter votre touche d'agrumes.
4. Verser dans les moules à cupcakes
5. Enfournez pour +-12-15 minutes selon la grandeur des moules et c'est prêt!



JUS VITAMINE

1 goutte de Lemon ou Lime
1 goutte de Ginger
2,3 pommes
3,4 carottes
1,2 branches de céléri vert
quelques tranches d'Ananas (facultatif)
(ou prenez les fruits que vous avez chez vous et adaptez !)

Belle découverte à vous et vos loulous