

Les Pépites d'HypnOrka

Mes outils complémentaires selon vos besoins

PIERRES

HUILES ESSENTIELLES

FLEURS DE BACH

PARFUMS AIMÉE DE MARS

EXERCICES

Laurence Carlo Guilloux — HypnOrka

Accompagnatrice en mieux-être · Yffiniac, près de Saint-Brieuc



Ma façon d'utiliser ces outils

« Je n'ai jamais beaucoup aimé les cases. Une personne n'est pas "un problème = une solution". Ce guide est donc une invitation à explorer, observer et choisir ce qui vous parle, avec curiosité... et discernement. »

Deux personnes qui disent « je suis stressée » ne vivent pas forcément la même chose. Le choix d'un support part du vécu, du besoin, des préférences et de l'objectif du moment. Il n'existe pas de recette universelle, et c'est précisément ce qui rend l'exploration intéressante.

Mon fil rouge : **j'apprends, j'utilise, j'observe, j'adapte**. Ce guide est conçu dans cet esprit.



Données scientifiques

Des recherches existent — résultats parfois intéressants, souvent limités ou préliminaires. Je l'indique clairement.



Usage traditionnel

Des siècles de pratiques transmises culturellement. À accueillir avec curiosité, sans y attribuer une valeur médicale démontrée.



Symbolique

Les objets, odeurs, couleurs ont un langage. Ce langage peut devenir une ressource personnelle, sans qu'on lui prête de magie.



Expérience HypnOrka

Ce que j'utilise, ce que j'observe, ce que certaines personnes apprécient. Une expérience peut être réelle sans que son mécanisme soit établi.



Avant de commencer : le cadre et les précautions

⚠ Ces outils sont des **compléments de bien-être**, jamais des substituts à un diagnostic ou un traitement médical. En cas de grossesse, allaitement, enfant, traitement en cours, maladie chronique ou doute : demandez l'avis d'un professionnel de santé compétent.



Huiles essentielles

Substances concentrées et actives. **Naturel ne signifie pas sans risque.** Risques possibles selon l'huile et l'usage : irritation, allergie, photosensibilisation. Pas d'ingestion dans ce guide. Pas de recette complexe ni de posologie thérapeutique. Vérifier les précautions propres à chaque huile.



Fleurs de Bach

Présentées selon l'approche traditionnelle du Dr Bach. Les essais cliniques contrôlés **n'ont pas montré d'efficacité spécifique supérieure au placebo.** Proposées ici comme outils d'exploration émotionnelle, pas comme traitements.



Pierres

Les propriétés traditionnellement attribuées aux pierres **ne sont pas scientifiquement démontrées.** Proposées comme supports symboliques, objets d'ancrage ou éléments de rituel personnel.



Parfums Aimée de Mars

Dans l'approche de la marque, les parfums sont associés à des intentions émotionnelles et à des chakras — comme grille sensorielle et symbolique, **pas comme mécanisme médical.** L'odorat est fortement lié aux souvenirs et aux émotions : partez de votre ressenti.

📄 Je suis thérapeute partenaire Aimée de Mars. Certains liens de ce guide peuvent être des liens partenaires. code [LAURENCETH15]



Stress & Surcharge mentale

Pression permanente, devoir penser à tout, irritabilité, tensions, difficulté à décrocher... Vous reconnaissez-vous ?

Améthyste

Traditionnellement associée au calme et à la prise de recul. **Support symbolique d'ancrage** — un rappel concret de ralentir, pas un traitement du stress.

Lavande vraie (*Lavandula angustifolia*)

Des recherches existent autour de la lavande et de l'anxiété, mais les résultats dépendent des préparations et des usages. Proposée ici comme odeur traditionnellement appréciée pour créer une ambiance propice à la détente — **si vous aimez vraiment cette senteur.**

Fleurs de Bach

Elm si sentiment d'être momentanément dépassé-e par les responsabilités.

Impatiens si impatience, tension, difficulté à ralentir. On choisit selon la façon de vivre le stress, pas selon le mot « stress ».

Parfums Aimée de Mars

Dans le référentiel de la marque, **Indomptable Cybèle, Bois 21 ou Terra 21** sont associés à une intention d'ancrage et de sécurité intérieure (chakra racine). Sentez d'abord : qu'est-ce qui vous parle aujourd'hui ?

Pépité HypnOrka

Posez-vous cette question : « **Qu'est-ce qui dépend réellement de moi aujourd'hui ?** »

Puis triez :

- Ce que je peux faire aujourd'hui
- Ce que je peux reporter, simplifier ou déléguer
- Ce sur quoi je n'ai pas de prise

Ressources HypnOrka

ST-001 Outils Anti-Surcharge Émotionnelle
ST-002 7 principes pour réduire la charge mentale

[Emplacement QR code / lien à ajouter]



Mental qui tourne & Ruminations

Rejouer une conversation, anticiper demain, résoudre des problèmes au lit, cerveau qui ouvre quinze dossiers à la fois...

💎 Sodalite

Traditionnellement associée à la clarté mentale, au recul et à l'organisation de la pensée. Support symbolique uniquement.

🌿 Huile essentielle

La Lavande vraie peut être un repère olfactif si vous l'appréciez. Il n'est pas nécessaire de chercher artificiellement une huile pour chaque difficulté.

🌸 White Chestnut

Traditionnellement choisie dans le système Bach lorsque les mêmes pensées reviennent en boucle. **Son efficacité spécifique sur les ruminations n'est pas scientifiquement démontrée.**

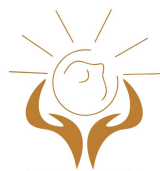
✨ Parfums Aimée de Mars



💡 Pépîte HypnOrka

Écrivez les pensées qui tournent, puis dites-vous : « **Je n'ai pas besoin de résoudre cela maintenant. Je sais où le retrouver demain.** »

 **Ressource** : 7 minutes pour apaiser ton mental



HYPNORKA

Sommeil & Difficulté à décrocher

Pas de recette simpliste « pierre + huile + fleur = bonne nuit ». Mais quelques repères pour accompagner le passage à un temps plus doux.

Howlite

Traditionnellement associée au calme et au ralentissement. Utilisable comme **objet symbolique marquant le passage** de la journée au temps de repos.

Lavande vraie

Des données de recherche existent mais restent non définitives sur sommeil et aromathérapie. Repère olfactif d'ambiance de détente, **pas un traitement de l'insomnie**.

Fleurs de Bach

White Chestnut si le mental continue de tourner.

Vervain si vous êtes très mobilisé·e, tendu·e, difficile à « débrancher ».

Pépîte : rituel de fermeture

Posez-vous : « **Qu'est-ce qui peut attendre demain ?** » Puis notez trois choses avant de quitter mentalement votre journée.

 Des troubles du sommeil persistants ou inquiétants méritent d'en rechercher aussi une cause médicale. Ces outils sont des soutiens de bien-être, pas des réponses à tout.

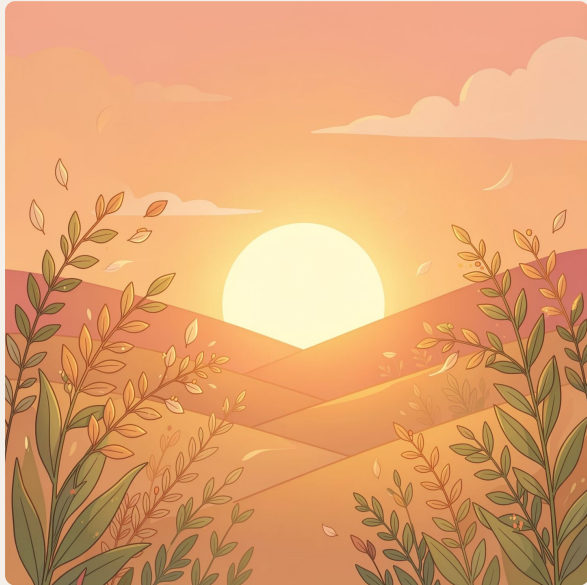
 **Ressources** : Routine Émotionnelle du Soir · Parcours Sommeil HypnOrka



Fatigue & Manque d'énergie



Message important : une fatigue persistante, inhabituelle ou qui s'aggrave mérite d'en rechercher la cause médicale. Ces outils sont uniquement des soutiens de bien-être.



Cornaline

Traditionnellement associée à l'élan et à la vitalité. À explorer comme symbole de « retrouver l'envie de commencer » — pas comme pierre anti-fatigue.



Fleurs de Bach

Olive : sensation d'épuisement après une période éprouvante.

Hornbeam : manque d'élan avant même de commencer.

Observez la nature de votre fatigue avant de choisir.



Parfums Aimée de Mars

Dans le référentiel de la marque, **Pétillante Aurore**, **Eau 21**, **Divine Émeraude**, **Soleil 21** sont associés au plexus solaire / joie / rayonnement. Exploration olfactive et symbolique, jamais traitement de la fatigue.



Pépité HypnOrka

« De quoi ai-je besoin : dormir, ralentir, bouger, être seule, être aidée... ou arrêter de me demander d'être performante aujourd'hui ? »



007 Mini-rituels pour grandes récupérations —

Émotions qui débordent

Émotion qui monte vite, sensation d'être submergé-e, larmes, colère... ou tendance à tout contenir jusqu'à la cocotte-minute.



Rhodonite

Traditionnellement associée à l'équilibre émotionnel et à l'apaisement après une expérience difficile. Support symbolique.



Lavande vraie

Éventuellement, comme repère olfactif associé au calme — **uniquement si l'odeur vous plaît**. Une odeur censée relaxer n'a guère d'intérêt si elle déplaît.



Fleurs de Bach

Cherry Plum si crainte de perdre le contrôle de ses réactions.

Star of Bethlehem après une période de choc ou d'épreuve.

Ces fleurs ne « traitent » pas un traumatisme.



Parfums Aimée de Mars

Selon le besoin : **Belle Rose, Belle Aphrodite** (cœur / amour de soi) ; **Douce Ophélia, Doux Saphir** si l'émotion a besoin d'être exprimée (gorge).

Correspondances symboliques de la marque.

 **Pépité HypnOrka** : « Qu'est-ce que je ressens exactement ? Où est-ce que je le ressens dans mon corps ? De quoi aurais-je besoin maintenant ? » — Nommer avant de chercher à faire disparaître.

 010 Premiers Secours Émotionnels —



Confiance en soi & Affirmation

Doute, peur de ne pas être à la hauteur, besoin d'approbation, dire oui quand une partie de soi voudrait dire non...

Œil-de-tigre & Citrine

Œil-de-tigre : symbolique d'affirmation, de limites et de préservation de son espace personnel.

Citrine : associée à l'élan et à la confiance dans certaines traditions. Supports symboliques uniquement — aucune protection énergétique démontrée.

Fleurs de Bach

Larch : manque de confiance, anticipation de l'échec avant même d'essayer.

Centaury : difficulté à dire non et à préserver ses propres besoins.

Parfums Aimée de Mars

Selon ce qui manque : **Soleil 21** (rayonnement, plexus solaire) ; **Bois 21, Terra 21, Indomptable Cybèle** (ancrage, sécurité) ; **Belle Rose, Belle Aphrodite** (cœur, amour de soi). L'invitation est de choisir selon ce qui résonne, pas selon un « parfum confiance » universel.

Huile essentielle

Pas indispensable ici. Une fiche n'a pas besoin de toutes les familles d'outils pour être complète.

Pépite HypnOrka

Avant de dire oui, posez-vous :

« Si je dis oui à cette personne, à quoi suis-je en train de dire non pour moi ? »

 012 Trouver sa place sans s'effacer



Examens, Concentration & Préparation mentale

Connaître son sujet mais perdre ses moyens, mental dispersé, anticiper l'échec, difficulté à commencer...



Fluorite

Traditionnellement associée à concentration, clarté et organisation mentale. À utiliser comme **objet d'ancrage de travail** — signal symbolique de début de révision. Pas d'action sur les neurones.



Fleurs de Bach

Larch : « je vais échouer / je n'en suis pas capable ».

White Chestnut : cerveau qui ne s'arrête pas.

Elm : « il y en a trop, je n'y arriverai jamais ».

Les essais contrôlés n'ont pas établi de bénéfice spécifique vs placebo sur l'anxiété d'examen.



Parfums Aimée de Mars

Dans le référentiel de la marque : **Divine Isis**, **Mythique Iris** (intuition, 3e œil) ; **Douce Ophélia**, **Doux Saphir** (expression, gorge).
Exploration sensorielle et symbolique, uniquement si cela correspond à votre besoin.



Pépite HypnOrka

Remplacez « il faut que je révise tout » par : «
Quelle est la prochaine action concrète que je peux terminer en 20 minutes ? »

 Outils HypnOrka de préparation mentale / examens —



Changements de vie & Transitions

Enfants qui partent, séparation, nouveau travail, retraite, déménagement, nouvelle étape de vie... Même choisi, un changement peut bousculer.

Labradorite

Traditionnellement associée à la transformation et à la protection. Support de réflexion : « **Qu'est-ce que je souhaite conserver de l'ancienne étape, et qu'est-ce que je suis prête à laisser évoluer ?** »

Walnut

Traditionnellement associée dans la philosophie Bach aux changements et aux transitions. Proposée comme outil d'exploration, pas comme traitement.

Parfums Aimée de Mars

Ancrage / sécurité : **Indomptable Cybèle, Bois 21, Terra 21.**

Reconnexion / sensualité / créativité : **Sensuelle Sulis, Lily Ambre.**

Toujours selon le ressenti personnel.

Pépité HypnOrka

Tracez deux colonnes :

- **Ce qui se termine**
- **Ce qui peut commencer**

En acceptant que certaines choses appartiennent aux deux colonnes à la fois.

 008 Mon carnet
d'accompagnement personnel
009 Mon carnet d'évolution



Après 40 ans, Périménopause, Ménopause & Transitions

- ❏ Cette page n'est pas un catalogue de « remèdes naturels de la ménopause ». C'est une invitation à observer ce que vous vivez vraiment, et à choisir des soutiens adaptés à votre réalité du moment.

Sommeil différent, fatigue, irritabilité, rapport au corps, charge mentale, enfants qui grandissent, parents qui vieillissent, travail, envies... **Tout n'est pas forcément hormonal. Et tout n'est pas forcément psychologique.**

Pierre de lune

Je la retiens ici pour sa **symbolique des cycles et des passages**, pas pour une action hormonale démontrée. Elle ne régule pas les hormones. Elle ne « équilibre » pas la ménopause. Elle peut simplement rappeler que les cycles font partie de la vie.

Fleurs de Bach — selon le vécu

Walnut (transition) · **Olive** (épuisement) · **White Chestnut** (pensées en boucle) · **Larch** (confiance) · **Mustard** (tristesse ressentie sans cause clairement identifiable). Pas de « fleur de la ménopause » — on choisit selon ce qu'on vit, pas selon l'étape de vie.

Huiles essentielles

Aucune huile n'est présentée ici comme hormonale ou hormone-like. Pour les repères olfactifs de détente déjà cités, référez-vous aux fiches correspondantes avec leurs précautions. En cas de doute, consultez un professionnel de santé compétent.

Parfums Aimée de Mars

Selon les correspondances de la marque : **Belle Rose, Belle Aphrodite** (cœur) · **Soleil 21** (rayonnement) · **Bois 21, Terra 21, Indomptable Cybèle** (ancrage) · **Sensuelle Sulis, Lily Ambre** (créativité, sensualité). Sentez d'abord, interprétez ensuite.

 **Pépité HypnOrka** : « Qu'est-ce qui a réellement changé chez moi ces derniers mois ? » Observer : corps, sommeil, énergie, émotions, relations, travail, envies. Puis : « Parmi tout cela, qu'est-ce qui me pèse le plus aujourd'hui ? »

Et pour les enfants et les adolescents ?

Les ressources pour les plus jeunes ne sont pas une simple copie des fiches adultes. On commence par **les outils les plus simples, appropriables et adaptés à leur âge.**



Respiration & Imagination

Des exercices de respiration simples, des visualisations imaginatives et des petits mouvements corporels : des ressources puissantes, adaptées, sans risque et appropriables dès le plus jeune âge.



Objets d'ancrage & Pierres

Une pierre peut devenir un objet rassurant ou le rappel d'une ressource travaillée ensemble, **sans lui attribuer de pouvoir thérapeutique**. C'est l'histoire et le sens qu'on lui donne qui comptent.



Fleurs de Bach

Si la famille les utilise ou souhaite explorer, elles peuvent être présentées comme approche complémentaire d'exploration émotionnelle — **pas comme traitement**.



Approche olfactive

Possible selon l'âge et le contexte, sans imposer de lecture énergétique. La question de départ : « **Est-ce que tu aimes cette odeur ? Qu'est-ce qu'elle te fait imaginer ?** »

Aucune recette ni dosage d'huile essentielle — toujours l'avis d'un professionnel de santé compétent en premier.



Pour les huiles essentielles chez l'enfant : l'âge, l'huile choisie, la voie d'utilisation et la situation nécessitent des précautions spécifiques. **Aucune recette ni dosage général dans ce guide.** Demandez conseil à un professionnel de santé compétent avant toute utilisation.

Choisir aussi avec son nez : le conseil olfactif de Laurence

« Une odeur n'est jamais seulement une odeur. Certaines nous ramènent instantanément à un lieu, une personne ou une période de notre vie. Avant de chercher ce qu'une senteur est censée vous faire ressentir, commencez par observer ce qu'elle évoque chez vous. »

→ Est-ce que j'aime cette odeur ?

→ Qu'est-ce qu'elle m'évoque ?

→ Qu'est-ce qui se passe dans mon corps lorsque je la respire ?

→ Ai-je envie de m'en rapprocher... ou de m'en éloigner ?

Je suis thérapeute partenaire Aimée de Mars et j'utilise personnellement ces parfums. Dans l'approche de la marque, chaque parfum est associé à une intention émotionnelle et à un chakra — une **grille sensorielle et symbolique**, pas un mécanisme médical.

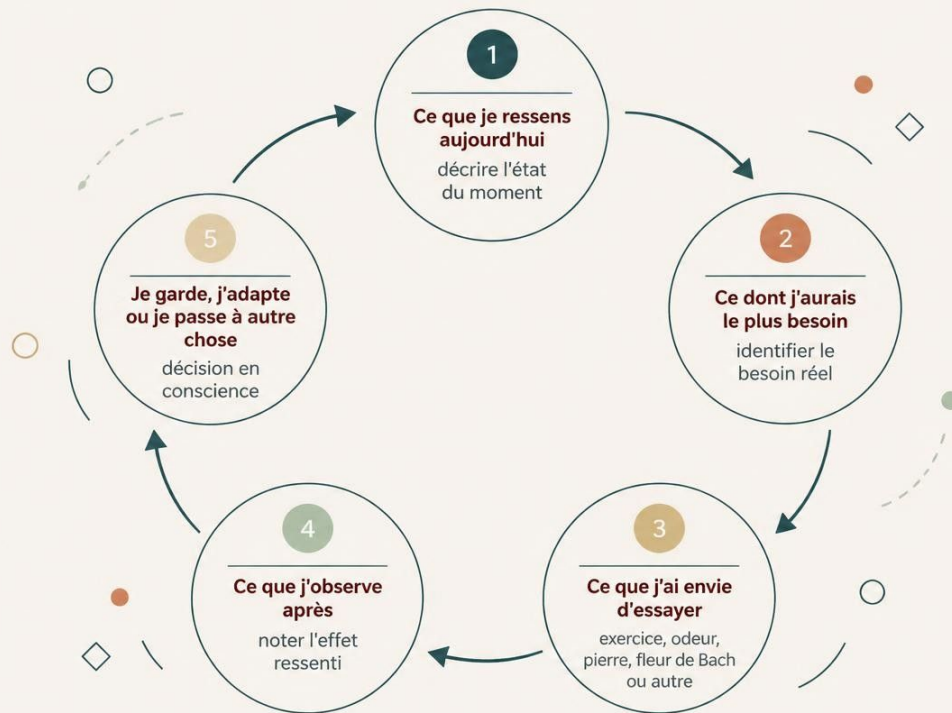


Je suis thérapeute partenaire Aimée de Mars. Certains liens de ce guide peuvent être des liens partenaires. [LAURENCETH15]

Découvrir les parfums via Laurence — [LAURENCETH15]

Ma boîte à outils HypnOrka — Comment choisir ?

Ne cherchez pas à tout essayer à la fois. L'idée est simple : un outil à la fois, en conscience, pour observer ce qu'il vous apporte vraiment.



« Choisissez ce qui vous parle, observez ce que cela vous apporte et gardez ce qui vous convient. Un outil complémentaire reste un soutien : il ne remplace ni un diagnostic, ni un traitement, ni l'avis d'un professionnel de santé lorsque celui-ci est nécessaire. »

Ressources HypnOrka

007 Mini-rituels
pour grandes
récupérations
[QR / lien]

010 Premiers
Secours
Émotionnels
[QR / lien]

011 Respirer
quand tout devient
trop
[QR / lien]

012 Trouver sa
place sans s'effacer
[QR / lien]

ST-001 Outils Anti-
Surcharge Émotionnelle
[QR / lien]

ST-002b 7 minutes pour
apaiser ton mental
[QR / lien]

ST-004 Routine
Émotionnelle du Soir
[QR / lien]

Pour aller plus loin

Parfois, un petit outil suffit à retrouver un peu de marge. Parfois, la difficulté revient, s'installe ou demande d'être regardée autrement. L'accompagnement HypnOrka part de la personne et de son objectif, sans protocole figé : observer, comprendre, expérimenter, adapter.



Découvrir les ressources
HypnOrka



Découvrir les accompagnements



Prendre rendez-vous



Parfums Aimée de Mars via
Laurence



Laurence Carlo Guilloux

Accompagnatrice en mieux-être

Hypnose · Thérapies brèves · Approches complémentaires

HypnOrka – Yffiniac, près de Saint-Brieuc

Prenez soin de vous.

Ce guide propose des outils de bien-être complémentaires. Il ne remplace pas un avis, un diagnostic ou un traitement médical.