
Formations Certifiantes SAF

Cours complet : Conseiller en Aromathérapie Premium

MODULE 1 — FONDAMENTAUX DE L'AROMATHÉRAPIE

Formation Conseiller en Aromathérapie Premium

Objectif du module

À l'issue de ce module, le conseiller doit être capable de :

- Comprendre les bases historiques, scientifiques et énergétiques de l'aromathérapie
 - Maîtriser les concepts fondamentaux liés aux huiles essentielles
 - Exercer avec responsabilité dans un cadre légal clair
 - Adopter une posture professionnelle et sécuritaire face au client
-

1.1 Histoire et origines de l'aromathérapie

Les racines anciennes

L'aromathérapie ne date pas d'hier : elle s'inscrit dans une tradition millénaire où les plantes aromatiques occupaient une place centrale dans la médecine, les rituels et la vie quotidienne.

♦ **Égypte antique**

- Utilisation des plantes pour :
 - l'embaumement (ex : myrrhe, encens)
 - les soins corporels
 - les rituels spirituels
- Maîtrise des macérations et extractions rudimentaires
- Les prêtres étaient aussi des guérisseurs

👉 Vision : la plante = lien entre le corps et le sacré

♦ **Inde (médecine ayurvédique)**

- Utilisation des plantes aromatiques depuis plus de 5000 ans
- Approche globale : corps + esprit + énergie (doshas)
- Huiles utilisées en massage, inhalation, purification

👉 Vision : équilibre énergétique avant tout

♦ **Chine traditionnelle**

- Plantes utilisées dans la pharmacopée énergétique
- Notion de circulation du Qi (énergie vitale)
- Utilisation en fumigation et décoctions

👉 Vision : harmonisation des flux internes

♦ **Grèce et Rome antiques**

- Développement de la médecine naturelle
 - Hippocrate : "Que ton aliment soit ton médicament"
 - Usage des plantes aromatiques pour :
 - hygiène
 - soins
 - bains thérapeutiques
-



Naissance de l'aromathérapie moderne

XXe siècle : tournant scientifique

- Développement de la distillation moderne
- Étude des molécules aromatiques

René-Maurice Gattefossé

- Chimiste français (début XXe siècle)
 - Découvre les propriétés de la lavande après une brûlure
 - Introduit le terme "aromathérapie"
-



Synthèse

L'aromathérapie moderne est un **pont entre tradition ancestrale et science contemporaine**.

1.2 Définition et champs d'application



Définition professionnelle

L'aromathérapie est une discipline utilisant les **huiles essentielles** (extraits concentrés de plantes aromatiques) dans un objectif de :

- bien-être
- prévention
- accompagnement de troubles fonctionnels

👉 Elle ne remplace PAS la médecine conventionnelle.



Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?

Une huile essentielle est :

- un extrait liquide
- obtenu par distillation ou expression
- concentré en molécules actives (très puissantes)

⚠️ 1 goutte = parfois l'équivalent de plusieurs kilos de plante

🌿 Champs d'application principaux

😌 Gestion du stress et des émotions

- anxiété
- nervosité
- fatigue mentale
- irritabilité

👉 Exemple : lavande, petit grain bigarade

😴 Amélioration du sommeil

- difficultés d'endormissement
- réveils nocturnes
- sommeil léger

👉 Action sur le système nerveux

🛡️ Soutien du système immunitaire

- prévention hivernale
- fatigue immunitaire
- infections légères

👉 Exemple : ravintsara, tea tree

👤 Bien-être global

- relaxation
 - massages
 - ambiance olfactive
 - concentration
-

⚠️ Limites importantes

Le conseiller :

- ne diagnostique pas
 - ne prescrit pas
 - n'intervient pas sur pathologies lourdes
-

1.3 Différence entre aromathérapie scientifique et énergétique

Aromathérapie scientifique

Principe

Basée sur la **biochimie des huiles essentielles**

Fonctionnement

- chaque huile contient des molécules actives
- ces molécules ont des effets physiologiques mesurables

Exemples de molécules

- linalol → relaxant
 - cinéole → respiratoire
 - terpènes → anti-infectieux
-

Avantages

- ✓ précis
 - ✓ reproductible
 - ✓ validé par des études
-

Aromathérapie énergétique

Principe

Les huiles agissent aussi sur :

- les émotions
 - les vibrations
 - l'état psycho-émotionnel
-

Fonctionnement

- via l'odorat (lien direct avec le cerveau limbique)
 - influence sur les souvenirs et émotions
-

Exemples

- rose → réconfort émotionnel
 - encens → élévation spirituelle
 - citron → clarté mentale
-

Complémentarité des deux approches

👉 Un bon conseiller PREMIUM :

- comprend la chimie
 - intègre la dimension émotionnelle
-

Résumé

Approche	Base	Action
Scientifique	Molécules	Corps
Énergétique	Vibrations	Émotions

1.4 Cadre légal et responsabilités du conseiller

Règle fondamentale

Le conseiller en aromathérapie est un **professionnel du bien-être**, pas un médecin.

Ce que vous avez le droit de faire

✓ Conseiller des huiles essentielles pour :

- relaxation
- bien-être
- hygiène de vie

✓ Proposer :

- diffusion
 - massage bien-être
 - accompagnement émotionnel
-

Ce que vous ne devez JAMAIS faire

- ✗ poser un diagnostic médical
 - ✗ remplacer un traitement médical
 - ✗ demander l'arrêt d'un traitement
 - ✗ traiter une pathologie grave
-

Responsabilités clés

1. Sécurité

- respecter les dosages
 - connaître les contre-indications
 - adapter au profil client
-

2. Information

- expliquer clairement l'utilisation
 - informer des risques
 - rester transparent
-

3. Personnalisation

Chaque client est unique :


- âge
 - santé
 - sensibilité
 - mode de vie
-

Publics sensibles (attention maximale)

- femmes enceintes
 - enfants
 - personnes âgées
 - personnes sous traitement
-

Cadre légal (France et Europe)

- huiles essentielles = produits non médicaux (sauf exceptions)
- réglementation sur :
 - étiquetage
 - sécurité
 - allégations

 Interdiction de faire des promesses thérapeutiques

Posture du conseiller premium

Un bon conseiller :

- écoute sans juger
 - pose des questions pertinentes
 - reste humble face à ses limites
 - oriente vers un professionnel de santé si nécessaire
-

Exemple concret de posture

✘ Mauvais :
“Prenez cette huile pour soigner votre infection.”

✔ Bon :
“Cette huile peut soutenir votre bien-être, mais il est important de consulter un médecin pour votre situation.”



Conclusion du module 1

Ce module pose les bases essentielles :

- ✔ compréhension historique
 - ✔ définition claire de l'aromathérapie
 - ✔ distinction scientifique / énergétique
 - ✔ cadre légal et posture professionnelle
-

🎓 Ce que vous devez maîtriser avant de passer au module suivant

- Définir l'aromathérapie avec précision
 - Expliquer ses origines
 - Comprendre les deux approches
 - Connaître vos limites légales
-
-



MODULE 2 — BOTANIQUE & EXTRACTION

Formation Conseiller en Aromathérapie Premium

🎯 Objectif du module

À l'issue de ce module, vous serez capable de :

- Identifier précisément une plante aromatique

- Comprendre l'impact du chémotype sur l'efficacité
 - Connaître les différentes parties productrices d'huiles essentielles
 - Maîtriser les méthodes d'extraction et leurs implications
 - Évaluer la qualité d'une huile essentielle comme un professionnel
-

2.1 🌱 Bases de botanique (familles, noms latins, chémotypes)

🌿 Pourquoi la botanique est essentielle ?

En aromathérapie, une erreur d'identification peut entraîner :

- inefficacité
- toxicité
- mauvais conseil

👉 La botanique est votre **langage universel de précision**.

🧬 Le nom latin (indispensable)

Chaque plante est identifiée par un **nom binomial** :

👉 **Genre + espèce**

Exemple :

- Lavande vraie → *Lavandula angustifolia*
 - Menthe poivrée → *Mentha × piperita*
-

⚠️ Pourquoi c'est crucial ?

Le nom commun peut être trompeur :

- 👉 "lavande" ≠ une seule plante
 - 👉 "eucalyptus" ≠ une seule variété
-

🌳 Les grandes familles botaniques

Les plantes sont classées en **familles**, partageant des caractéristiques communes.

Lamiacées (famille majeure en aromathérapie)

- lavande
- menthe
- thym
- romarin

👉 Riches en molécules aromatiques puissantes

Astéracées

- camomille
- arnica

👉 souvent apaisantes et anti-inflammatoires

Pinacées / conifères

- pin
- sapin

👉 action respiratoire et tonique

Rutacées (agrumes)

- citron
- orange
- bergamote

👉 riches en essences (zestes)

Les chémotypes (NOTION FONDAMENTALE)

Définition

Un **chémotype** est une variation chimique d'une même plante, due à :

- climat
 - sol
 - altitude
 - ensoleillement
-

Exemple clé

👉 Thym (*Thymus vulgaris*) peut exister en plusieurs chémotypes :

- thym à thymol → anti-infectieux puissant
 - thym à linalol → doux, adapté aux enfants
 - thym à thujanol → immunostimulant
-

Conséquence majeure

👉 Même plante ≠ même effet ≠ même sécurité

Réflexe professionnel

Toujours vérifier :

- nom latin complet
 - chémotype (si indiqué)
-

2.2 Parties des plantes utilisées

Principe fondamental

Chaque partie de la plante :

- produit des molécules différentes
- a des effets spécifiques

👉 On ne remplace jamais une partie par une autre.

Les fleurs

Exemples :

- lavande
- camomille

Propriétés :

- apaisantes
- relaxantes
- régénérantes

👉 riches en esters et alcools

Les feuilles

Exemples :

- eucalyptus
- menthe

Propriétés :

- respiratoires
- stimulantes

👉 riches en oxydes et cétones

Le bois

Exemples :

- cèdre
- santal

Propriétés :

- ancrage
 - circulation
 - tonique veineux
-

Les racines

Exemple :

- gingembre

Propriétés :

- digestives
 - stimulantes
-

Les zestes (agrumes)

Exemples :

- citron
- orange
- pamplemousse

Propriétés :

- tonifiantes
- assainissantes
- humeur positive

 Photosensibilisation fréquente

Vision globale

Partie	Effet dominant
Fleur	apaisant
Feuille	fonctionnel (respiratoire, nerveux)
Bois	structure, circulation
Racine	stimulation
e	
Zeste	énergie, humeur

2.3 Méthodes d'extraction

Pourquoi c'est crucial ?

La méthode d'extraction :

- détermine la composition chimique
 - influence la qualité
 - impacte l'efficacité
-

Distillation à la vapeur (méthode principale)

Principe :

- vapeur d'eau traverse la plante
 - libère les molécules aromatiques
 - condensation → huile essentielle + hydrolat
-

Avantages :

- ✓ méthode traditionnelle
 - ✓ respect des molécules
 - ✓ adaptée à la majorité des plantes
-

Produits obtenus :

- huile essentielle
 - hydrolat (eau florale)
-

Expression à froid (agrumes uniquement)

Principe :

- pression mécanique des zestes
-

Particularité :

👉 ce n'est PAS une distillation

Résultat :

- essence (et non huile essentielle au sens strict)
-

⚠ Risques :

- photosensibilisation
 - oxydation rapide
-

❄ Extraction CO₂ (haute technologie)

Principe :

- extraction au dioxyde de carbone sous pression
-

Avantages :

- ✓ très pure
 - ✓ proche de la plante d'origine
 - ✓ sans solvants toxiques
-

Inconvénients :

- ✗ coûteuse
 - ✗ moins répandue
-

🧠 Comparatif rapide

Méthode	Qualité	Usage
Distillation	excellente	standard

Expression très bonne agrumes

CO₂ exceptionnelle premium

2.4 Qualité des huiles essentielles

Règle d'or

👉 Une mauvaise huile = un mauvais résultat (voire dangereux)

Les critères indispensables

1. Pureté

- ✓ 100% naturelle
 - ✓ non diluée
 - ✓ sans additif
-

2. Identification complète

Doit indiquer :

- nom latin
 - partie utilisée
 - chémotype
 - origine géographique
-

3. Traçabilité

- ✓ numéro de lot
 - ✓ date de péremption
 - ✓ producteur identifié
-

Labels de qualité

Bio

- culture sans pesticides
 - respect environnemental
-

HECT (Huile Essentielle Chémotypée)

- composition biochimique définie
-

HEBBD

(Huile Essentielle Botaniquement et Biochimiquement Définie)

👉 standard de qualité élevé

Signaux d'alerte

- ✗ prix anormalement bas
 - ✗ absence de nom latin
 - ✗ flacon transparent
 - ✗ odeur "chimique"
-

Conseils professionnels

👉 Toujours privilégier :

- petits producteurs sérieux
 - marques spécialisées
 - transparence totale
-

Stockage optimal

- flacon en verre ambré
- à l'abri de la lumière
- température stable
- bien fermé



Conclusion du module 2

Ce module vous donne les bases scientifiques solides pour :

- ✓ identifier correctement une huile essentielle
- ✓ comprendre ses variations chimiques
- ✓ choisir une huile de qualité thérapeutique
- ✓ maîtriser les méthodes d'extraction



Compétences acquises

- Lire une étiquette comme un expert
- Comprendre l'impact du chémotype
- Différencier les méthodes d'extraction
- Sélectionner des huiles fiables et sûres



MODULE 3 — BIOCHIMIE DES HUILES ESSENTIELLES

Formation Conseiller en Aromathérapie Premium



Objectif du module

À l'issue de ce module, vous serez capable de :

- Comprendre la composition moléculaire des huiles essentielles
 - Associer une famille biochimique à une action thérapeutique
 - Anticiper les risques et contre-indications
 - Lire et interpréter un chromatogramme
 - Adapter vos conseils avec précision et sécurité
-

3.1 Molécules aromatiques principales

Principe fondamental

Une huile essentielle n'est pas "une seule substance", mais un **cocktail complexe de molécules actives**.

👉 Une seule huile peut contenir **50 à 300 molécules différentes**

Les grandes familles moléculaires

Chaque famille a :

- des propriétés spécifiques
 - une puissance différente
 - un niveau de toxicité variable
-

Les monoterpènes

Exemples :

- limonène
- pinène

Propriétés :

- antiseptiques
- antiviraux
- stimulants

Particularités :

- légers et volatils
- agissent rapidement

⚠ Sensibles à l'oxydation → peuvent devenir irritants

Les sesquiterpènes

Propriétés :

- anti-inflammatoires
- apaisants
- régulateurs

Particularités :

- plus lourds
 - action plus profonde et durable
-

Les phénols

Exemples :

- thymol
- carvacrol

Propriétés :

- anti-infectieux puissants
- antibactériens majeurs

⚠ Très dermocaustiques (irritants pour la peau)

⚠ À diluer impérativement

Les oxydes

Exemple :

- 1,8-cinéole

Propriétés :

- expectorants
- respiratoires
- décongestionnants

👉 Idéal pour les affections ORL

Les aldéhydes

Propriétés :

- calmants
- anti-inflammatoires
- sédatifs

⚠ Potentiellement irritants

Logique professionnelle

- 👉 Ce ne sont pas les plantes qui agissent...
 - 👉 Ce sont leurs **molécules**.
-

3.2 Propriétés biochimiques

Ici, on affine encore : on ne regarde plus seulement les familles globales, mais les **types de molécules précises**.

Les alcools

Exemples :

- linalol
- géraniol

Propriétés :

- ✓ anti-infectieux
 - ✓ antibactériens
 - ✓ antifongiques
-

Avantages :

- ✓ bien tolérés
- ✓ peu toxiques
- ✓ polyvalents

👉 Ce sont les molécules “idéales” pour débiter

Les esters

Propriétés :

- ✓ calmants puissants
- ✓ antispasmodiques
- ✓ relaxants

Utilisation :

- stress
- anxiété
- troubles du sommeil

👉 très présents dans la lavande

Les cétones

Propriétés :

- ✓ régénérantes
- ✓ cicatrisantes
- ✓ mucolytiques

DANGER :

- neurotoxiques à forte dose
- interdites chez :
 - enfants
 - femmes enceintes

👉 utilisation réservée aux professionnels expérimentés

Les phénols

Propriétés :

✓ anti-infectieux ultra puissants

⚠ Risques :

- dermocaustiques
- hépatotoxiques à forte dose

👉 toujours diluer + usage court

🧠 Synthèse clé

Famille	Effet	Risque
Alcools	anti-infectieux doux	faible
Esters	relaxants	très faible
Cétone s	régénérantes	élevé
Phénol s	anti-infectieux puissants	élevé

🎯 Réflexe expert

👉 Toujours se poser 3 questions :

1. Quelle molécule dominante ?
 2. Quel effet recherché ?
 3. Quel risque associé ?
-

3.3 🧬 Notion de chémotype (approfondissement)

📖 Rappel

Le **chémotype** = identité chimique d'une plante.

Facteurs d'influence

Climat

- chaleur → molécules plus puissantes

Sol

- minéraux influencent la composition

Altitude

- modifie la concentration en principes actifs
-

Exemple approfondi : le thym

Même espèce (*Thymus vulgaris*), mais profils très différents :

Thym à thymol

- riche en phénols
 - très anti-infectieux
 - agressif
-

Thym à linalol

- riche en alcools
 - doux
 - adapté aux enfants
-

Thym à thujanol

- immunostimulant
 - équilibré
-

Conclusion critique

- 👉 Ne jamais conseiller “du thym” sans précision
 - 👉 Toujours vérifier le chémotype
-

Niveau premium

Le chémotype permet :

- une **personnalisation fine**
 - une **sécurité maximale**
 - une **efficacité ciblée**
-

3.4 Interprétation d'un chromatogramme

Qu'est-ce qu'un chromatogramme ?

C'est une **analyse scientifique** qui montre :

- toutes les molécules présentes
 - leur proportion
 - la qualité de l'huile
-

À quoi ça ressemble ?

Un graphique avec :

- des pics
 - chaque pic = une molécule
 - hauteur = quantité
-

Ce qu'on analyse

1. Identification des molécules

Exemple :

- linalol → 30%
 - acétate de linalyle → 40%
-

2. Répartition des familles

👉 permet de comprendre l'effet global

3. Cohérence du profil

👉 correspond-il à la plante attendue ?

4. Détection d'anomalies

- absence de molécules clés
 - proportions incohérentes
 - présence suspecte
-



Détection de fraude

Le chromatogramme permet d'identifier :

- huiles coupées
 - ajouts synthétiques
 - mauvaise qualité
-



Lecture simplifiée pour conseiller

Même sans être chimiste, vous pouvez vérifier :

- ✓ présence des molécules principales
 - ✓ cohérence globale
 - ✓ transparence du fournisseur
-



Exemple concret

Lavande vraie (*Lavandula angustifolia*) :

- linalol
- acétate de linalyle

👉 si absents → huile suspecte



Niveau expert

Un conseiller premium :

- demande les chromatogrammes
 - compare les profils
 - choisit ses fournisseurs avec rigueur
-



Conclusion du module 3

Vous venez d'acquérir le socle scientifique de haut niveau :

- ✓ compréhension des molécules
 - ✓ lien entre biochimie et effets
 - ✓ maîtrise des risques
 - ✓ lecture d'analyse qualité
-



Compétences clés validées

- Associer molécule ↔ effet
 - Identifier une huile adaptée
 - Éviter les erreurs dangereuses
 - Analyser la qualité réelle d'une huile
-



Ce que ça change concrètement

Avant :

👉 "Cette huile est bien pour..."

Maintenant :

👉 “Cette huile contient telle molécule → donc elle agit précisément comme ça → avec ce niveau de risque”

MODULE 4 — SÉCURITÉ & TOXICOLOGIE

Formation Conseiller en Aromathérapie Premium

Objectif du module

À l'issue de ce module, vous serez capable de :

- Utiliser les huiles essentielles sans danger
 - Identifier les situations à risque
 - Adapter vos conseils selon le profil client
 - Gérer efficacement un incident
 - Adopter une posture professionnelle irréprochable
-

4.1 **Précautions d'emploi**

Règle fondamentale

👉 Une huile essentielle = **ultra concentrée + active + potentiellement dangereuse**

Erreur fréquente à éviter

Utiliser une huile essentielle pure sans connaissance = **risque réel** :

- brûlures
 - réactions allergiques
 - intoxication
-

✓ Règles de base incontournables

1. Toujours adapter l'utilisation

- ne jamais généraliser
 - prendre en compte le profil de la personne
-

2. Test cutané obligatoire

👉 Avant toute utilisation :

- déposer 1 goutte diluée dans le pli du coude
- attendre 24h

✓ aucune réaction → utilisation possible

✗ rougeur / démangeaison → éviter

3. Respect strict des dosages

👉 En aromathérapie :

plus ≠ mieux

Surdosage =

- toxicité
 - inefficacité
 - effet inverse
-

4. Zones à éviter

✗ yeux

✗ muqueuses

✗ oreilles internes

5. Toujours diluer (sauf cas spécifiques)

👉 Utiliser une **huile végétale support** :

- amande douce
- jojoba
- noyau d'abricot

Rappel clé

👉 Une huile essentielle se manipule comme un **actif pharmacologique naturel**

4.2 Contre-indications

Femmes enceintes et allaitantes

Risques :

- passage dans le sang
- impact sur le fœtus

👉 Règle :

- éviter les huiles essentielles pendant le 1er trimestre
 - utilisation très limitée ensuite
-

Enfants

Particularités :

- organisme immature
- sensibilité accrue

👉 Adapter :

- dose
 - type d'huile
-

Personnes épileptiques

Certaines huiles :

- stimulent le système nerveux
- peuvent déclencher des crises

👉 Ex : huiles riches en cétones

Personnes asthmatiques

👉 Risques :

- spasmes respiratoires
- irritation

👉 prudence avec :

- diffusion
 - inhalation
-

Personnes allergiques

👉 risque accru de réaction cutanée ou respiratoire

Réflexe professionnel

Toujours poser ces questions :

- âge ?
 - grossesse ?
 - traitements ?
 - antécédents ?
-

4.3 Huiles essentielles à risque

Certaines huiles ne sont **pas dangereuses en soi**, mais nécessitent une **maîtrise stricte**.

Huiles riches en cétones

 Risques :

- neurotoxiques
 - abortives
-

 **À éviter :**

- enfants
 - femmes enceintes
 - personnes fragiles
-

 **Huiles riches en phénols**

 **Risques :**

- brûlures cutanées
 - irritation
-

Règle :

- ✓ toujours diluer fortement
 - ✓ usage court
-

 **Huiles photosensibilisantes**

Exemples :

- citron
 - orange
 - bergamote
-

 **Risque :**

- brûlures au soleil
-

Règle :

✗ pas d'exposition solaire après application (6 à 12h)

Niveau expert

👉 Le danger dépend :

- de la molécule
 - de la dose
 - du terrain
-

4.4 Dosages et voies d'administration

Principe fondamental

👉 Le bon dosage = efficacité + sécurité

Voie cutanée (la plus utilisée)

✓ Principe :

Diluer dans une huile végétale

Dosages standards


- adulte : 5 à 20 %
 - enfant : 1 à 5 %
 - zones sensibles : < 1 %
-

Exemple :

- 1 goutte HE + 9 gouttes HV = 10 %
-

Voie orale

Très encadrée

 uniquement :

- avec formation
 - ou avis médical
-

Risques :

- irritation digestive
 - toxicité
-

Diffusion atmosphérique

✓ Règles :

- 10 à 20 minutes max
 - pièce ventilée
 - pas en continu
-

Attention :

- enfants
 - animaux
 - asthmatiques
-

Inhalation

- directe (mouchoir)
- humide (bol d'eau chaude)

 efficace pour :

- stress
 - respiratoire
-

Personnalisation

Le dosage dépend de :

- âge
 - poids
 - état de santé
 - sensibilité
-

4.5 **Gestion des accidents**

Contact avec la peau

NE JAMAIS FAIRE :

- rincer à l'eau
-

À faire :

- appliquer immédiatement une huile végétale
 - diluer la zone
-

Contact avec les yeux

Procédure :

- rincer avec huile végétale (pas d'eau)
 - consulter rapidement
-

Ingestion accidentelle

NE PAS :

- faire vomir
- boire de l'eau en grande quantité

✓ À faire :

- avaler une huile végétale
 - contacter un centre antipoison
-

Réflexe vital

👉 Toujours :

- garder son calme
 - agir rapidement
 - consulter un professionnel
-

Kit de sécurité du conseiller

Toujours avoir :

- huile végétale
 - numéros d'urgence
 - protocole clair
-



Conclusion du module 4

Ce module est la base de votre crédibilité professionnelle.

Compétences acquises

- ✓ prévenir les risques
 - ✓ adapter les usages
 - ✓ sécuriser les conseils
 - ✓ gérer les urgences
-

Ce qui change à ce niveau

Avant :

👉 “Les huiles essentielles sont naturelles donc sans danger”

Maintenant :

👉 “Les huiles essentielles sont puissantes, donc nécessitent maîtrise, précision et responsabilité”

Posture finale du conseiller premium

- prudent mais pas alarmiste
 - précis mais accessible
 - toujours orienté sécurité
-
-

MODULE 5 — MODES D'UTILISATION

Formation Conseiller en Aromathérapie Premium

Objectif du module

À l'issue de ce module, vous serez capable de :

- Choisir la voie d'utilisation la plus adaptée
 - Utiliser les huiles essentielles efficacement et en sécurité
 - Créer des protocoles simples et personnalisés
 - Maîtriser les synergies et les dilutions
-

5.1 Voies d'utilisation : cutanée, orale, olfactive

Principe fondamental

👉 La voie d'utilisation détermine :

- la rapidité d'action

- l'efficacité
 - le niveau de risque
-

Voie cutanée (LA PLUS UTILISÉE)

✓ Principe

Application sur la peau → passage dans la circulation sanguine

Zones stratégiques

- poignets
 - plexus solaire
 - dos
 - plantes des pieds
-

Règle essentielle

 Toujours diluer dans une huile végétale

✓ Avantages

- efficace
 - relativement sûre
 - polyvalente
-

Risques

- irritation
 - allergie
-

Voie orale (ENCADRÉE)

 Réservée :

- aux professionnels formés
 - ou sur avis médical
-

✓ Utilisation possible

- support digestif
 - infections (cas spécifiques)
-

⚠ Risques

- toxicité
 - irritation des muqueuses
-

🧠 Position du conseiller

👉 Toujours privilégier **cutané ou olfactif** en première intention

📌 Voie olfactive

✓ Méthodes

- inhalation directe (flacon)
 - mouchoir
 - stick inhalateur
-

🎯 Action principale

👉 système limbique (émotions, mémoire)

✓ Indications

- stress
 - anxiété
 - fatigue mentale
-

✓ Avantages

- rapide
 - sans passage digestif
 - très sûre
-

Comparatif rapide

Voie	Action	Sécurité
Cutanée	globale	élevée
Orale	systémique	faible (encadrée)
Olfactive	émotionnelle	très élevée

5.2 Diffusion atmosphérique

Principe

Diffuser des huiles essentielles dans l'air pour :

- purifier
 - assainir
 - influencer l'état émotionnel
-

Types de diffuseurs

✓ Diffuseur à nébulisation

- diffusion pure
 - très efficace
-

✓ Diffuseur ultrasonique

- mélange eau + HE
- ambiance douce




✓ Diffuseur chaleur douce

- moins puissant
 - usage ponctuel
-

Règles d'utilisation

- 10 à 20 minutes maximum
 - 2 à 3 fois par jour
 - pièce ventilée
-


Précautions

-  diffusion continue
 -  en présence de nourrissons sans adaptation
 -  en milieu clos non ventilé
-

Effets recherchés

- relaxation
 - concentration
 - purification de l'air
-

Astuce pro

-  Alternier les huiles pour éviter saturation olfactive
-

5.3 Bains, massages, inhalations

Le bain aromatique

⚠ ERREUR fréquente

👉 Ne jamais verser une huile essentielle directement dans l'eau

✓ Solution

Utiliser un **dispersant** :

- base neutre
 - gel douche
 - lait
-

✓ Effets

- relaxation profonde
 - détente musculaire
 - action globale
-
-

🧘 Le massage aromatique

✓ Principe

HE + huile végétale = synergie cutanée

🎯 Effets

- relaxation
 - circulation
 - récupération
-

✓ Avantages

- agréable
 - efficace
 - personnalisable
-



Exemple de dilution

- 10 gouttes HE + 30 ml HV
-
-



L'inhalation

✓ Inhalation sèche

- 1 à 2 gouttes sur mouchoir
-

✓ Inhalation humide

- bol d'eau chaude + HE
 - tête couverte
-



Indications

- sinusite
 - rhume
 - stress
-



Précautions

- éviter yeux
 - durée courte
-

5.4 Synergies et dilutions



Synergie : principe clé

👉 Mélanger plusieurs huiles essentielles pour :

- ✓ renforcer l'efficacité
- ✓ cibler plusieurs actions
- ✓ équilibrer les effets

Exemple logique

- anti-stress + relaxant + équilibrant
 - 👉 effet global supérieur à une seule huile

Règles de base

- maximum 3 à 5 huiles
- éviter mélanges complexes inutiles
- respecter les compatibilités

Niveau expert

👉 Une bonne synergie :

- simple
- cohérente
- ciblée

Les dilutions

Pourquoi diluer ?

- sécurité
- meilleure absorption
- confort d'utilisation

Repères professionnels

Usage	Dilution
Cosmétique visage	0,5 à 1 %
Massage	3 à 10 %

Soin local 10 à 20
 %

Adaptation personnalisée

Toujours ajuster selon :

- âge
 - sensibilité
 - pathologie
 - durée d'utilisation
-

Astuce premium

👉 Moins d'huiles + bon dosage = meilleure efficacité

Conclusion du module 5

Vous maîtrisez maintenant l'**utilisation concrète des huiles essentielles**.

Compétences acquises

- ✓ choisir la bonne voie d'utilisation
 - ✓ utiliser en toute sécurité
 - ✓ créer des synergies simples et efficaces
 - ✓ adapter les dilutions
-

Transformation

Avant :

👉 "J'utilise une huile essentielle"

Maintenant :

👉 "Je choisis la bonne voie, le bon dosage, la bonne combinaison pour un effet précis"

Posture du conseiller premium

- stratégique dans ses choix
 - minimaliste mais efficace
 - toujours orienté sécurité et résultat
-
-

MODULE 6 — AROMATHÉRAPIE ÉMOTIONNELLE & ÉNERGÉTIQUE

Formation Conseiller en Aromathérapie Premium

Objectif du module


À l'issue de ce module, vous serez capable de :

- Comprendre l'impact des odeurs sur le cerveau émotionnel
 - Utiliser les huiles essentielles pour réguler stress et émotions
 - Associer une huile à un état émotionnel précis
 - Initier un accompagnement simple en olfactothérapie
-

6.1 Impact des odeurs sur le cerveau

Principe fondamental

L'odorat est le **seul sens directement connecté au cerveau émotionnel**.

 Contrairement aux autres sens, il ne passe pas par un filtre "rationnel".

Le système limbique

Zone du cerveau impliquée dans :

- émotions
 - mémoire
 - comportements instinctifs
-

Fonctionnement

1. Odeur inhalée
 2. Signal nerveux immédiat
 3. Activation du système limbique
 4. Réaction émotionnelle instantanée
-

Effets directs


Connexion rapide aux émotions

- une odeur peut calmer ou stimuler instantanément
-

Influence sur l'humeur



- relaxation
 - motivation
 - apaisement
-

Activation des souvenirs

 une odeur peut déclencher :

- souvenirs d'enfance
 - émotions enfouies
-

Conclusion clé

-  Les huiles essentielles ne passent pas uniquement par le corps...
 -  Elles agissent directement sur le **cerveau émotionnel**
-

6.2 😊 Gestion du stress, anxiété, sommeil

⚡ Le stress : mécanisme

Le stress active :

- le système nerveux
- la production de cortisol

👉 résultat :

- tension
 - fatigue
 - troubles du sommeil
-

🌿 Action des huiles essentielles

Certaines molécules :

- ralentissent le système nerveux
 - favorisent la détente
 - induisent un état de calme
-

😊 Réduction du stress

Effets observés :

- relâchement musculaire
 - apaisement mental
 - respiration plus lente
-

😓 Apaisement de l'anxiété

👉 les huiles agissent sur :

- agitation mentale
- pensées envahissantes
- émotions excessives

Amélioration du sommeil

- facilite l'endormissement
 - diminue les réveils nocturnes
 - améliore la qualité du repos
-

Approche professionnelle

- 👉 Ne pas traiter uniquement le symptôme
 - 👉 Comprendre l'origine émotionnelle
-

6.3 Huiles essentielles et émotions

Principe

Chaque huile possède une **signature émotionnelle** :

- 👉 une "vibration" ou une "empreinte sensorielle"
-

Huiles relaxantes

Effets :

- apaisement
- lâcher-prise
- sécurité

Exemples :

- lavande
 - camomille
-

Huiles stimulantes

Effets :

- énergie
- motivation
- clarté mentale

Exemples :

- citron
 - menthe
-

Huiles équilibrantes

Effets :

- harmonisation
- recentrage
- stabilité émotionnelle

Exemples :

- encens
 - ylang-ylang
-

Lecture émotionnelle avancée

État	Type d'huile
stress	relaxante
fatigue mentale	stimulante
déséquilibre émotionnel	équilibrante

Astuce premium

👉 L'odeur doit être **agréable pour la personne**

Sinon :

- rejet
- inefficacité

6.4 Initiation à l'olfactothérapie

Définition

L'olfactothérapie = utilisation des odeurs pour :

- explorer les émotions
- libérer les blocages
- accompagner un travail intérieur

Principe

👉 Associer :

- respiration consciente
- présence mentale
- huiles essentielles

Méthode simple

1. Choisir une huile

👉 en fonction de l'émotion ou de l'intuition

2. Respirer profondément

- inspiration lente
- expiration longue

3. Observer

- sensations
- émotions
- images

4. Accueillir sans jugement

👉 laisser émerger ce qui vient

Travail émotionnel

L'odeur peut faire remonter :

- souvenirs
 - tensions
 - émotions bloquées
-

Posture du conseiller

- ne pas interpréter à la place du client
 - accompagner sans influencer
 - respecter les limites émotionnelles
-

Niveau premium

L'olfactothérapie n'est pas :

- une thérapie médicale
 - un outil d'accompagnement
-

Objectifs

- mieux se connaître
 - relâcher les tensions
 - retrouver un équilibre intérieur
-

Conclusion du module 6

Vous maîtrisez maintenant la dimension **émotionnelle et énergétique** de l'aromathérapie.

Compétences acquises

- ✓ comprendre l'impact des odeurs sur le cerveau
- ✓ utiliser les huiles pour réguler les émotions
- ✓ associer huiles et états émotionnels
- ✓ initier un travail en olfactothérapie

Transformation

Avant :

👉 “Les huiles sentent bon”

Maintenant :

👉 “Les huiles influencent profondément les émotions et l'état intérieur”

Posture du conseiller premium

- à l'écoute
- subtil
- non intrusif
- centré sur l'expérience du client

MODULE 7 — APPLICATIONS PAR SYSTÈMES

Formation Conseiller en Aromathérapie Premium

Objectif du module

À l'issue de ce module, vous serez capable de :

- Adapter les huiles essentielles aux différents systèmes du corps
- Proposer des protocoles simples, efficaces et sécurisés

- Choisir la bonne voie d'utilisation selon le besoin
 - Personnaliser vos conseils selon le client
-

7.1 Système respiratoire

Indications

- rhume
 - toux
 - bronchite
 - encombrement
-

Objectifs

- dégager les voies respiratoires
 - fluidifier les sécrétions
 - faciliter la respiration
-

Molécules clés

- oxydes (expectorants)
 - monoterpènes (assainissants)
-

Modes d'utilisation

Inhalation humide

- bol d'eau chaude + 1 à 2 gouttes
 - 5 à 10 minutes
-

Diffusion

- 10 à 15 minutes
- 2 à 3 fois par jour


Application cutanée

- thorax / haut du dos
- dilution adaptée

Précautions

- éviter chez jeunes enfants
- attention asthmatiques

Conseil premium

 privilégier des actions **douces mais régulières**

7.2 Système digestif

Indications

- ballonnements
- digestion lente
- spasmes

Objectifs

- stimuler la digestion
- réduire les gaz
- détendre les intestins

Molécules clés

- esters (antispasmodiques)
- monoterpènes (stimulants digestifs)

Mode principal

✓ Massage abdominal

- mouvements circulaires (sens des aiguilles d'une montre)
- dilution 5 à 10 %

Précautions

- éviter voie orale sans encadrement
- adapter aux personnes sensibles

Astuce pro

 masser lentement = effet renforcé

7.3 Système cutané

Indications

- acné
- irritations
- petites plaies
- cicatrices

Objectifs

- purifier la peau
 - régénérer
 - apaiser
-

Molécules clés

- alcools (anti-infectieux)
 - cétones (régénération)
 - esters (apaisants)
-

Mode d'application

✓ Localisé

- directement sur la zone
 - toujours dilué
-

Dilution recommandée

- 1 à 5 % (visage)
 - jusqu'à 10 % (corps)
-

Précautions

- test cutané obligatoire
 - éviter le soleil (certaines huiles)
-

Conseil premium

 régularité > quantité

7.4 Système ORL

Indications

- sinusite
- rhinite
- mal de gorge

- oreilles sensibles
-

Objectifs

- désencombrer
 - apaiser les muqueuses
 - limiter l'inflammation
-

Méthodes principales

✓ Inhalation

- très efficace
 - action rapide
-

✓ Diffusion

- assainissement de l'air
-


✓ Application cutanée

- sinus (extérieur uniquement)
 - gorge
-

Précautions

- jamais dans les oreilles
 - attention enfants
-

Astuce pro

 combiner inhalation + massage = efficacité maximale

7.5 Système musculo-articulaire

Indications

- douleurs musculaires
 - tensions
 - raideurs
 - inflammations
-

Objectifs

- détendre
 - soulager
 - améliorer la mobilité
-

Molécules clés

- sesquiterpènes (anti-inflammatoires)
 - esters (relaxants)
-

Mode principal

✓ Massage ciblé

- zone douloureuse
 - dilution 10 à 20 %
-


Effets recherchés

- chaleur
 - détente
 - relâchement
-

Précautions

- éviter sur peau lésée
 - adapter la pression
-

Astuce premium

 massage lent + chaleur = effet amplifié

7.6 Immunité

Indications

- fatigue générale
 - prévention hivernale
 - baisse de tonus
-

Objectifs

- stimuler les défenses naturelles
 - soutenir l'organisme
 - renforcer la vitalité
-

Molécules clés

- monoterpènes
 - alcools
-

Diffusion

- assainir l'air
 - limiter la propagation
-



Application cutanée

- dos
 - thorax
 - poignets
-



Précautions

- éviter surdosage
 - adapter aux personnes fragiles
-



Vision premium

- 👉 L'immunité ne se "booste" pas brutalement
 - 👉 elle se **soutient dans la durée**
-



Conclusion du module 7

Vous êtes maintenant capable d'appliquer l'aromathérapie de manière **structurée et professionnelle**.



Compétences acquises

- ✓ adapter les huiles à chaque système
 - ✓ choisir les bonnes voies d'utilisation
 - ✓ proposer des protocoles simples et efficaces
 - ✓ sécuriser vos conseils
-



Transformation

Avant :

- 👉 "Je connais quelques huiles"

Maintenant :

👉 “Je sais quoi utiliser, pour quel besoin, comment et pourquoi”

Posture du conseiller premium

- logique
 - structuré
 - orienté résultat
 - toujours prudent
-
-

MODULE 8 — CONSEIL PERSONNALISÉ & PRATIQUE PROFESSIONNELLE

Formation Conseiller en Aromathérapie Premium

Objectif du module

À l'issue de ce module, vous serez capable de :

- Réaliser un accompagnement complet et structuré
 - Construire un protocole personnalisé et sécurisé
 - Adopter une posture professionnelle irréprochable
 - Connaître vos limites et exercer dans un cadre légal clair
-

8.1 Anamnèse client

Définition

L'anamnèse est une **phase d'écoute et de collecte d'informations** permettant de comprendre la personne dans sa globalité.

👉 C'est la base de tout accompagnement sérieux

Pourquoi c'est essentiel ?

Sans anamnèse :

- conseils approximatifs
- risque d'erreur
- manque d'efficacité

Avec anamnèse :

- personnalisation
 - sécurité
 - résultats optimisés
-

Les 4 piliers de l'anamnèse

1. Historique de santé

- pathologies passées ou actuelles
- traitements en cours
- allergies connues

👉 objectif : éviter les risques et contre-indications

2. Mode de vie

- alimentation
- sommeil
- activité physique
- niveau de stress

👉 comprendre le terrain global

3. État émotionnel

- stress
- anxiété

- fatigue mentale
- charge émotionnelle

👉 essentiel en aromathérapie

4. Besoins et objectifs

- pourquoi le client consulte ?
 - attentes précises ?
 - urgence ou travail de fond ?
-

Techniques d'écoute

- questions ouvertes
 - reformulation
 - silence actif
-

Erreurs à éviter

- ✗ aller trop vite
 - ✗ couper la parole
 - ✗ interpréter
-

Astuce premium

👉 70% écoute / 30% conseil

8.2 Construction d'un protocole

Objectif

Créer une solution :

- efficace
- simple

- adaptée
-

Étape 1 : choix des huiles essentielles

👉 critères :

- besoin principal
 - terrain du client
 - sécurité
-

Étape 2 : choix de la voie d'utilisation

- cutanée → action globale
 - olfactive → émotionnel
 - diffusion → ambiance
-

Étape 3 : dosage

👉 adapter selon :

- âge
 - sensibilité
 - durée
-

Étape 4 : durée du protocole

- court terme → aigu
 - moyen terme → rééquilibrage
 - long terme → prévention
-

Règle d'or

👉 simplicité = efficacité

Exemple de protocole (stress)

- 1 synergie simple
 - application cutanée + olfactive
 - 2 fois par jour
 - 3 semaines
-

Erreurs fréquentes

- ✗ trop d'huiles
 - ✗ protocole compliqué
 - ✗ dosage inadapté
-

Astuce premium

- 👉 toujours expliquer le “pourquoi” au client
-

8.3 Éthique et posture du conseiller

Valeurs fondamentales

Écoute active

- présence totale
 - attention sincère
 - compréhension réelle
-

Bienveillance

- sans jugement
 - sans pression
 - sans interprétation
-

Confidentialité

👉 tout ce qui est dit reste confidentiel

Honnêteté

- ne pas promettre de résultats miracles
 - reconnaître ses limites
-

Posture professionnelle

Un conseiller premium est :

- calme
 - structuré
 - rassurant
 - clair
-

Ce qu'il ne doit jamais faire

- ✗ imposer
 - ✗ manipuler
 - ✗ dramatiser
-

Relation client idéale

- 👉 partenariat
 - 👉 accompagnement
 - 👉 autonomie du client
-

8.4 Limites du métier

Règle absolue

👉 Le conseiller n'est pas un médecin

Interdictions

- poser un diagnostic
 - traiter une maladie
 - modifier un traitement médical
-

Ce que vous devez faire

- accompagner le bien-être
 - conseiller en prévention
 - orienter si nécessaire
-

Référer à un professionnel


 si :

- pathologie sérieuse
 - symptômes persistants
 - doute
-

Positionnement clair

 aromathérapie = **approche complémentaire**

Discours professionnel

- ✓ “Cela peut vous accompagner...”
 -  “Cela va guérir...”
-

Conclusion du module 8

Vous êtes maintenant capable de **pratiquer l'aromathérapie comme un professionnel complet**.

Compétences finales acquises

- ✓ réaliser une anamnèse complète
 - ✓ construire un protocole personnalisé
 - ✓ accompagner avec éthique et professionnalisme
 - ✓ respecter le cadre légal
-

Transformation finale

Avant :

👉 “Je connais les huiles essentielles”

Maintenant :

👉 “Je sais accompagner une personne avec méthode, sécurité et intelligence”

Profil du conseiller premium

- compétent techniquement
 - humain dans l'accompagnement
 - rigoureux dans la sécurité
 - clair dans ses limites
-

FIN DE FORMATION

Tu as maintenant une **formation complète, structurée et professionnelle** en aromathérapie.

MODULE 9 — FORMULATION & CRÉATION DE PRODUITS

Objectif du module

À l'issue de ce module, vous serez capable de :

- Créer des synergies cohérentes et efficaces
 - Formuler des produits simples (huiles, roll-on, sprays, baumes)
 - Adapter vos créations au besoin du client
 - Respecter les règles de sécurité et de formulation
-

9.1 Création de synergies

Définition

Une **synergie** = mélange de plusieurs huiles essentielles pour :

- ✓ renforcer les effets
 - ✓ élargir l'action
 - ✓ équilibrer la formule
-

Principe fondamental

- 👉 $1 + 1 \neq 2$
 - 👉 mais **effet amplifié et harmonisé**
-

Étapes de création

1. Définir l'objectif

Exemples :

- relaxation
- énergie
- respiratoire

- cutané

👉 une synergie = un objectif clair

2. Choisir des huiles complémentaires

👉 associer :

- une huile principale (action ciblée)
 - une ou deux huiles secondaires (renfort)
 - éventuellement une huile "équilibrante"
-

3. Respecter la biochimie

- éviter surcharge en molécules agressives
 - équilibrer les familles biochimiques
-

4. Limiter le nombre d'huiles

👉 idéal :

- 2 à 4 huiles maximum
-

⚠ Erreurs fréquentes

- ✗ trop d'huiles
 - ✗ mélange incohérent
 - ✗ absence d'objectif
-

💡 Astuce premium

👉 Une bonne synergie :

- simple
 - ciblée
 - lisible
-

Exemple (relaxation)

- huile calmante
- huile équilibrante
- huile douce

👉 effet global : apaisement profond

9.2 Huiles de massage

Principe

Les huiles essentielles sont diluées dans une **huile végétale (HV)** pour :

- ✓ sécurité
 - ✓ meilleure pénétration
 - ✓ confort d'application
-

Choix de l'huile végétale

Amande douce

- nourrissante
 - peau sèche
 - massage relaxant
-

Jojoba

- régulatrice
 - peau mixte/grasse
 - non grasse au toucher
-

Noyau d'abricot

- pénétration rapide
- effet bonne mine

- massage visage
-



Dosages recommandés

- relaxation : 5 %
 - massage classique : 5 à 10 %
 - zone ciblée : jusqu'à 15-20 %
-



Techniques de massage

- lent → relaxation
 - profond → musculaire
 - circulaire → digestion
-



Astuce premium

👉 Adapter :

- pression
 - rythme
 - température
-

9.3 Roll-on, sprays, baumes



Pourquoi ces formats ?

- ✓ pratiques
 - ✓ transportables
 - ✓ faciles à utiliser
 - ✓ adaptés au quotidien
-



Roll-on

- ✓ **Caractéristiques**

- flacon bille
 - application localisée
-

Idéal pour :

- stress (poignets)
 - migraines (tempes)
 - tensions (nuque)
-

Formulation type

- HE + HV
 - dilution 5 à 10 %
-
-

Sprays

✓ **Types**

Atmosphérique

- diffusion dans l'air

Corporel

- brume légère
-

Particularité

 nécessite :

- eau + solubilisant
-

Utilisation

- ambiance
- énergie
- relaxation

Baumes

✓ Composition

- cire végétale (abeille ou végétale)
- huile végétale
- huiles essentielles


Avantages

- texture solide
- application ciblée
- effet longue durée

Utilisation

- lèvres
- zones sèches
- douleurs locales

Astuce premium

 Adapter le format au mode de vie du client

9.4 Cosmétique naturelle (bases simples)

Principe

Créer des soins :

- naturels
- efficaces

- respectueux de la peau
-

Types de produits

Huiles de soin

- mélange HV + HE
 - simple et efficace
-

Sérums visage

- légers
 - concentrés
 - ciblés
-

Baumes hydratants

- nourrissants
 - protecteurs
 - réparateurs
-

Règles de base

- ✓ peu d'ingrédients
 - ✓ bonne qualité
 - ✓ dosages adaptés
-

Précautions

- respecter les dosages visage (faibles)
 - éviter HE irritantes
 - test cutané obligatoire
-

Philosophie premium

👉 Simplicité = efficacité

Exemple de logique

Peau sensible :

- HV douce
 - HE apaisante
 - 👉 formule minimaliste
-

Conclusion du module 9

Vous êtes maintenant capable de **créer vos propres produits aromatiques**.

Compétences acquises

- ✓ formuler des synergies efficaces
 - ✓ créer huiles, roll-on, sprays, baumes
 - ✓ adapter aux besoins clients
 - ✓ respecter sécurité et cohérence
-

Transformation

Avant :

👉 “J'utilise des huiles essentielles”

Maintenant :

👉 “Je crée des formules adaptées, personnalisées et professionnelles”

Posture du conseiller premium

- créatif mais rigoureux

- simple mais précis
 - toujours orienté sécurité
-
-

MODULE 10 — INSTALLATION & CERTIFICATION

Formation Conseiller en Aromathérapie Premium


Objectif du module

À l'issue de ce module, vous serez capable de :

- Lancer votre activité de conseiller en aromathérapie
 - Exercer dans un cadre légal sécurisé
 - Attirer et fidéliser des clients
 - Valider officiellement vos compétences
-

10.1 **Lancer son activité**


Étape 1 : Définir son offre

 Vous devez être clair sur **ce que vous proposez**

Exemples d'offres :

- accompagnement bien-être (stress, sommeil)
 - consultations personnalisées
 - ateliers découverte
 - création de synergies personnalisées
-

Étape 2 : Identifier sa clientèle cible

 Ne pas viser "tout le monde"

Exemples :

- femmes stressées
 - sportifs
 - parents / enfants
 - personnes en quête de bien-être naturel
-

Étape 3 : Choisir son mode d'exercice

Cabinet

- ✓ contact humain direct
 - ✓ expérience immersive
-

En ligne

- ✓ flexible
 - ✓ scalable
 - ✓ accessible
-

À domicile / ateliers

- ✓ proximité
 - ✓ relation forte
-

Astuce premium

- 👉 Plus votre positionnement est précis → plus vous êtes visible
-

10.2 **Cadre légal et statut**

Choix du statut

- ✓ Micro-entrepreneur (auto-entrepreneur)

- simple
 - rapide à créer
 - idéal pour débiter
-

✓ Entreprise (SASU, EURL...)

- plus structuré
 - évolution possible
-

Obligations

- déclaration d'activité
 - respect des normes produits (si vente)
 - transparence des informations
-

Assurance professionnelle

👉 indispensable pour :

- couvrir les risques
 - sécuriser votre activité
-

Cadre réglementaire

Vous devez :

- ✓ rester dans le bien-être
 - ✓ éviter les allégations médicales
 - ✓ respecter la législation des produits
-

Règle clé

👉 crédibilité = compétence + cadre légal

10.3 Marketing & communication

Objectif

Se rendre visible + inspirer confiance

Identité visuelle

- logo
- couleurs
- univers cohérent

 crée une image professionnelle

Réseaux sociaux

✓ Plateformes clés :

- Instagram
 - Facebook
 - TikTok (selon cible)
-

Contenu à partager :

- conseils simples
 - éducatif
 - témoignages
 - coulisses
-

Site web

- ✓ crédibilité
 - ✓ prise de rendez-vous
 - ✓ présentation claire
-

Bouche-à-oreille

👉 le levier le plus puissant

- satisfaction client
 - recommandation
-

Astuce premium

👉 Éduquer avant de vendre

10.4 **Étude de cas complète**

Objectif

Mettre en pratique **toutes les compétences acquises**

Cas client (exemple)

Situation :

- stress élevé
 - troubles du sommeil
 - fatigue mentale
-

Étape 1 : Anamnèse

- mode de vie
 - niveau de stress
 - habitudes de sommeil
-

Étape 2 : Analyse

👉 problème principal :
déséquilibre nerveux

Étape 3 : Protocole

✓ **Objectif :**

- apaiser
 - améliorer le sommeil
-

✓ **Solution :**

- synergie relaxante
 - application cutanée + olfactive
-

✓ **Fréquence :**

- 2 fois par jour
 - 3 semaines
-

Étape 4 : Suivi

- ajustement
 - écoute
 - évolution
-

Clé de réussite

👉 protocole simple + régularité

10.5 Examen final

1. QCM de connaissances

Évalue :

- botanique
 - biochimie
 - sécurité
 - utilisation
-

2. Mise en situation

👉 cas pratique :

- analyser un client
 - proposer un protocole
 - justifier ses choix
-

3. Validation

Critères :

- cohérence
 - sécurité
 - pertinence
-

Niveau attendu

👉 autonomie complète du conseiller

Certification

Conditions d'obtention

- ✓ QCM validé
- ✓ étude de cas réussie
- ✓ compétences démontrées

Certification délivrée

 Certificat de Conseiller en Aromathérapie

Valeur de la certification

- crédibilité professionnelle
 - confiance client
 - reconnaissance de compétences
-



Conclusion du module 10

Vous êtes maintenant prêt à :

- ✓ lancer votre activité
 - ✓ accompagner des clients
 - ✓ créer des produits
 - ✓ exercer avec professionnalisme
-

BILAN GLOBAL DE LA FORMATION


Vous maîtrisez :

- les fondamentaux
 - la biochimie
 - la sécurité
 - l'utilisation
 - l'accompagnement client
 - la création de produits
 - le lancement d'activité
-



Transformation finale

Avant :

 Curieux ou passionné

Maintenant :

👉 **Conseiller en aromathérapie capable d'exercer**

Dernier conseil premium

👉 La réussite repose sur 3 piliers :

1. **Connaissance**
2. **Pratique**
3. **Régularité**

Formations Certifiantes SAF
