

# Approches sensorielles en aromathérapie



LES NOUVEAUX CHEMINS DE LA SANTÉ

# Approches sensorielles en aromathérapie

Utilisation dans les soins  
des huiles essentielles psycho-émotionnelles

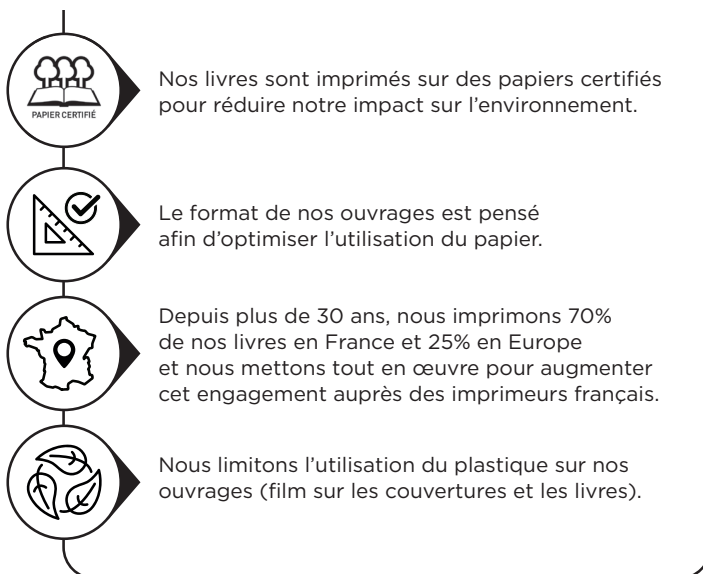
MICHEL FAUCON

DUNOD

Les annexes en ligne de cet ouvrage sont téléchargeables à l'adresse suivante :

<https://www.dunod.com/EAN/9782100851362>

**NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :**



© Dunod, 2023  
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff  
www.dunod.com  
ISBN 978-2-10-085136-2

# Préface

L'aromathérapie est de plus en plus plébiscitée par les patients, les professionnels de santé et les établissements de soin. Au cœur de cette thérapie se trouvent les huiles essentielles, extraits concentrés des plantes aromatiques, riches en substances bioactives. Une connaissance approfondie de la chimie, des propriétés thérapeutiques et de la toxicité de ces dernières est nécessaire pour pratiquer cet « art » en toute sécurité. OUI, MAIS se contenter de cette courte description pour définir l'usage actuel des huiles essentielles serait bien réducteur...

Dans le cadre des formations en aromathérapie clinique dispensées à l'université de Strasbourg, j'ai le plaisir de collaborer avec Michel Faucon depuis plusieurs années ; à chacune de nos rencontres, c'est toujours une grande satisfaction pour tous les deux d'échanger sur notre passion commune et de constater que nos conceptions de l'aromathérapie moderne restent très proches et évoluent dans une même direction.

L'aromathérapie, telle qu'elle se déploie actuellement en France, connaît en effet des mutations profondes. Sous l'influence éclairée de l'université de Strasbourg et de ses éminents collaborateurs, le fossé autrefois béant entre l'école française et l'école anglo-saxonne d'aromathérapie se comble peu à peu et on constate même une convergence de plus en plus manifeste entre les deux écoles.

Cette convergence s'observe tout d'abord dans les pratiques, qui privilégient de plus en plus les voies olfactives et cutanées ainsi que le principe de la dilution, tout en maintenant une approche analytique, pondérale et scientifique caractéristique de l'école française. Toutefois, ce changement est bien plus profond, puisqu'il implique aussi une perspective plus holistique, plaçant le patient au cœur du processus thérapeutique. Le patient n'est plus appréhendé uniquement à travers le prisme de sa pathologie ou de ses symptômes, mais il est considéré dans sa totalité, en tant qu'être « sensible », avec ses émotions, doté d'un corps à la fois physique, mental et spirituel.

Qui d'autre que Michel Faucon, le poète de l'aromathérapie française, pouvait nous conter avec ferveur et dévotion, tous ces changements ? Grâce à son approche méthodique, nourrie d'une rigueur scientifique et d'une précision exemplaire, il dissèque, pour nous, son sujet chapitre après chapitre. Et quel sujet ! les « approches sensorielles » ou comment établir des passerelles entre d'un côté le monde cartésien de la chimie analytique avec ses relations structure-activité, et de l'autre côté, la subtilité d'une fragrance, les émotions et les ressentis qu'elle suscite chez un individu. C'est en tout cas le défi que s'est lancé Michel Faucon, celui de concilier ces deux mondes, et nous pouvons le considérer d'ores et déjà comme une quête magnifiquement menée.

Dans ce livre colossal, le lecteur pressé pourra recueillir facilement des recommandations pratiques pour organiser par exemple des ateliers olfactifs ou pour réaliser des sticks *inhaler* ; il trouvera aussi des fiches bien détaillées pour différentes huiles essentielles.

Quant au lecteur assidu, il se délectera en découvrant, poétiquement et philosophiquement, le cheminement intellectuel et sensitif que Michel Faucon a parcouru tout au long de la rédaction de son ouvrage, et vraisemblablement, durant toute sa carrière de spécialiste aromatologue, pour aboutir à sa méthodologie novatrice sur les approches sensorielles.

À travers cet ouvrage se dessine aussi une prise de conscience : l'aromathérapie moderne peut être vue comme un *continuum* où se mêlent science et sensorialité, et dans lequel s'imbriquent une multitude

d'approches thérapeutiques complémentaires, telles que la méditation, la psychothérapie, l'hypnose ou encore la musicothérapie. Tout cet ensemble crée un paysage complet, totalement dédié au bien-être holistique du patient.

Si je devais résumer ma pensée en quelques mots ?

« Michel Faucon, passionné depuis toujours par les “belles” huiles essentielles, comme il se plaît à le dire, nous guide avec délicatesse dans un monde où la science rencontre les émotions, où la rigueur coexiste avec la poésie, où l'aromathérapie se métamorphose pour mieux répondre aux besoins profonds de chaque individu.

En toute humilité, cette préface rend hommage à l'œuvre et surtout à l'engagement de Michel Faucon, qui tel un pionnier, trace une voie novatrice dans le domaine de l'aromathérapie moderne.

Cher lecteur, vous n'avez plus qu'à vous laisser guider! »

Céline HILPIPRE,  
docteur en pharmacie de l'université de Lyon,  
ingénieur des mines de Saint-Étienne, spécialisée en développement durable et écotoxicologie  
et diplômée de l'université de Strasbourg en aromathérapie clinique.

# Avertissement

L'auteur, docteur en pharmacie, aromatalogue, ainsi que son éditeur déclinent toute responsabilité du mauvais usage qui pourrait être fait des informations exposées dans cet ouvrage. Quelquefois, faute d'études scientifiques ou de publications sérieuses, ils ne sont en effet pas toujours en mesure d'apporter une garantie formelle des activités thérapeutiques apportées dans ces pages.

Cet ouvrage est un guide essentiellement destiné aux étudiants, aux médecins et autres professionnels de santé habilités légalement à prescrire des remèdes à leurs patients. Il peut être également une source d'informations pour un public averti.

Ces pages ne peuvent donc en aucun cas se substituer à une consultation médicale, qui reste toujours indispensable. Elles ne visent donc pas à inciter à une automédication « sauvage » qui, mal conduite et compte tenu de la puissance active des molécules aromatiques contenues dans les huiles essentielles, pourrait engendrer des accidents toxiques ou des effets secondaires indésirables.

# Table des matières

Préface.....	5
Avertissement.....	7
En guise de remerciements.....	16
Introduction.....	18
<b>PARTIE 1 L'aromathérapie sensorielle : fondements historiques, bases méthodologiques et conceptuelles.....</b>	<b>23</b>
<b>Chapitre 1 La connaissance scientifique : évolution et limites.....</b>	<b>24</b>
1 • Les lois générales de la physique .....	25
2 • Le domaine de l'aromathérapie scientifique.....	27
Évolution des connaissances sur la matière aromatique : historique et état des lieux.....	27
Une évidence s'impose : la chimie n'explique pas tout.....	71
<b>Chapitre 2 Évolution de la connaissance de la psyché : ses applications dans les soins.....</b>	<b>76</b>
1 • Évolution des soins de la psyché.....	76
La période « pré-historique ».....	76
De l'Antiquité au XIX <sup>e</sup> siècle.....	78
Depuis le XIX <sup>e</sup> siècle, l'âge de la psychiatrie médicale.....	79
2 • Bienfaits et limites des traitements actuels de la psyché.....	86
Traitements médicamenteux.....	86
La psychanalyse.....	88
La psychologie.....	89
Thérapies psychocorporelles.....	90
3 • Conclusion .....	90
Éloge de la pluridisciplinarité.....	90
Utilisations complémentaires possibles des HE.....	91
Importance de la verbalisation.....	92
<b>Chapitre 3 Les différentes approches de l'aromathérapie.....</b>	<b>94</b>
1 • L'école française d'aromathérapie scientifique et l'approche analytique....	94
Une identification botanique précise.....	94
Des règles quant à la culture des plantes et à leur récolte.....	96
L'identification de la partie distillée de la plante.....	97
La connaissance du chemotype obtenu par des analyses précises.....	97



Une méthode d'extraction adaptée.....	100
Des contrôles qualité.....	104
L'école française d'aromathérapie « scientifique » : une approche analytique.....	106
<b>2 • L'école anglaise d'aromathérapie et la naissance d'une approche sensorielle.....</b>	<b>110</b>
<b>3 • La phyto-énergétique : médecine traditionnelle chinoise et aromathérapie</b>	<b>112</b>
La phyto-énergétique de Michel Odoul et Elseke Miles.....	112
L'École de shiatsu thérapeutique de Paris (EST) de Bernard Bouheret et moi-même.....	113
<b>4 • Ayurvéda et aromathérapie, selon Lydia Bosson.....</b>	<b>114</b>
<b>5 • Les « approches sensorielles ».....</b>	<b>114</b>
Nécessité d'un autre paradigme.....	114
Méthodes analytiques et « approches sensorielles » : nécessité d'articuler les paradigmes.....	117
<b>Chapitre 4 Fondements des « approches sensorielles ».....</b>	<b>119</b>
<b>1 • La chimie conventionnelle et les molécules du chemotype n'expliquent pas tout.....</b>	<b>119</b>
<b>2 • L'importance des « détails moléculaires ».....</b>	<b>120</b>
Le souci du détail moléculaire.....	120
À l'image de l'arbre.....	125
Le cocktail moléculaire d'une HE est orchestré à la manière des notes d'une composition musicale.....	126
<b>3 • L'importance de la biodiversité moléculaire.....</b>	<b>128</b>
<b>4 • Nécessité de prendre en compte le « climat-plante » et son sfumato moléculaire.....</b>	<b>131</b>
Savoir lire la chimie et le chemotype d'une HE.....	133
<b>5 • L'olfaction.....</b>	<b>217</b>
Nécessité de la pratique de l'olfaction.....	217
Les trois temps de la connaissance d'une HE, en résumé.....	226
Quelques considérations sur l'olfaction et les organes des sens, instruments des « approches sensorielles ».....	228
La triple assise des « approches sensorielles » : scientifique, philosophique, méthodologique.....	237
<b>Chapitre 5 L'assise méthodologique des « approches sensorielles ».....</b>	<b>269</b>
<b>1 • Intérêt d'une méthode sensorielle de référence.....</b>	<b>269</b>
<b>2 • Les dix étapes de la méthodologie sensorielle olfactive.....</b>	<b>273</b>
Étape 1 : se préparer à une « olfaction longue ».....	274
Étape 2 : apprendre à respirer.....	275
Étape 3 : utiliser la touche à sentir.....	276
Étape 4 : réaliser des observations olfactives, « l'attitude » adaptée.....	278
Étape 5 : décrire une odeur et les ressentis olfactifs qu'elle génère.....	285
Étape 6 : recueillir des données sensorielles.....	308
Étape 7 : mise en commun des esquisses (intersubjectivité).....	315
Étape 8 : traduction graphique d'un ressenti.....	322
Étape 9 : vers un modèle statistique qui permettrait un meilleur accès à une « objectivité seconde ».....	352
Étape 10 : rapprochements des données sensorielles avec la chimie analytique, la « méthode mixte ».....	366

Conclusion.....	385
<b>PARTIE 2 De la théorie à la pratique.....</b>	<b>391</b>
<b>Introduction.....</b>	<b>392</b>
<b>Chapitre 6 Intérêt et applications pratiques des « approches sensorielles ».....</b>	<b>393</b>
1 • Olfaction courte.....	393
Olfaction courte, « technique » : vérifier la « Qualité médicale » d'une HE.....	393
Apprentissage olfactif.....	395
Atelier à visée de diagnostic.....	405
Soins complémentaires personnalisés : les aromasticks.....	407
L'aromathérapie olfactive en soutien des soignants et des aidants.....	442
2 • Olfactions longues et attentives.....	446
Atelier réminiscence et olfactions longues en EHPAD.....	446
Olfaction méditative.....	464
Olfactions musicales, dans les soins.....	465
<b>Chapitre 7 Les émotions.....</b>	<b>478</b>
1 • Définitions et généralités.....	478
Sur le plan psychologique.....	479
Sur le plan physique.....	480
2 • Roue des émotions et grands champs émotionnels vécus à l'hôpital.....	481
3 • Les émotions négatives.....	482
Les émotions négatives primaires.....	485
<i>Tristesse et HE associées.....</i>	<i>488</i>
<i>Peur et HE associées.....</i>	<i>491</i>
<i>Colère et HE associées.....</i>	<i>500</i>
Autres émotions négatives, symptômes et troubles de l'humeur et HE associées.....	502
<i>Stress.....</i>	<i>502</i>
<i>Anxiété.....</i>	<i>505</i>
<i>Angoisse.....</i>	<i>507</i>
<i>Dépression.....</i>	<i>509</i>
<i>Inquiétude.....</i>	<i>514</i>
<i>Ruminations mentales.....</i>	<i>516</i>
<i>Culpabilité.....</i>	<i>517</i>
<i>Difficultés de verbalisation.....</i>	<i>519</i>
<i>Oppression.....</i>	<i>521</i>
<i>Immobilisation par l'échec.....</i>	<i>523</i>
<i>Manque de libido.....</i>	<i>524</i>
<i>Perte du goût de vivre / syndrome de glissement.....</i>	<i>525</i>
<i>Troubles de la mémoire.....</i>	<i>526</i>
<i>Troubles de la concentration.....</i>	<i>528</i>
<i>Ancrage.....</i>	<i>530</i>
<i>Épuisement physique et mental.....</i>	<i>533</i>

<i>Réveiller la vitalité</i> .....	535
<i>Insomnie</i> .....	538
4 • Les émotions positives.....	540
Joie et HE associées.....	541
<i>La joie pure</i> .....	541
<i>Le sourire</i> .....	543
<i>La créativité</i> .....	543
5 • Conclusion.....	544
<b>Chapitre 8 HE et régulation des systèmes nerveux, immunitaire et endocrinien</b> .....	545
1 • Importance des systèmes nerveux et endocrinien.....	545
2 • Le système nerveux central (SNC).....	545
3 • Le système nerveux autonome (SNA).....	551
4 • Le système endocrinien.....	554
5 • Le système immunitaire (SI).....	557
<b>PARTIE 3 Monographies</b> .....	561
<b>Lexique et mode d'emploi</b> .....	562
1 • Encadré de présentation.....	562
2 • Description botanique et impression sensorielle.....	565
3 • Approche analytique.....	566
Composition chimique (d'après analyses chromatographiques).....	566
Molécules discrètes intéressantes.....	566
Principales propriétés et indications thérapeutiques.....	568
Toxicité.....	568
4 • Approches sensorielles.....	568
Description sensorielle olfactive.....	569
La « carte d'identité olfactive ».....	573
Paramètres de représentation sensorielle graphique.....	573
Triangle de Mailhebiau et triangle des ressentis pour un double éclairage.....	574
Ce que l'olfaction confirme ou précise.....	575
<b>Les HE du genre Abies</b> .....	576
1 • Caractéristiques générales des Abies.....	576
2 • Propriétés générales de tous les Abies.....	577
1. <i>Abies alba</i> .....	580
2. <i>Abies balsamea</i> .....	587

3. <i>Abies grandis</i> .....	593
4. <i>Abies sibirica</i> .....	599
5. <i>Angelica archangelica</i> .....	605
6. <i>Boswellia sacra</i> .....	611
7. <i>Bursera copallifera</i> op résine.....	631
8. <i>Bursera graveolens</i> op bois.....	645
9. <i>Bursera graveolens</i> op fruit.....	657
Étude sensorielle comparative sur différents arbres sacrés.....	666
10. <i>Cedrus atlantica</i> op bois.....	670
11. <i>Cedrus atlantica</i> op aiguilles.....	682
12. <i>Cedrus deodara</i> op bois.....	693
13. <i>Chamaemelum nobile</i> .....	702
Les HE du genre <i>Citrus</i> .....	712
1 • Caractéristiques générales des <i>Citrus</i> .....	712
2 • Orientations communes des arômes de <i>Citrus</i> .....	713
3 • L'échelle des <i>Citrus</i> .....	713
14. <i>Citrus aurantium</i> L. var. <i>amara</i> .....	715
15. <i>Citrus bergamia</i> .....	723
16. <i>Citrus hystrix</i> .....	729
17. <i>Citrus limonum</i> .....	741
18. <i>Citrus reticulata</i> .....	748
19. <i>Citrus sinensis</i> .....	755
20. <i>Commiphora myrrha</i> .....	761
21. <i>Commiphora wildii</i> .....	773

22. <i>Cryptomeria japonica</i> .....	785
23. <i>Cupressus lusitanica</i> .....	797
24. <i>Cupressus sempervirens</i> .....	806
25. <i>Elettaria cardamomum</i> .....	820
26. <i>Hedychium flavescens</i> .....	826
27. <i>Hedychium gardnerianum</i> .....	839
28. <i>Helichrysum italicum</i> .....	855
29. <i>Laurus nobilis</i> .....	866
30. <i>Lavandula vera</i> .....	873
Les HE du genre <i>Mentha</i> .....	893
31. <i>Mentha arvensis</i> .....	895
32. <i>Mentha citrata</i> .....	901
33. <i>Mentha piperita</i> .....	909
34. <i>Mentha pulegium</i> .....	922
35. <i>Mentha spicata</i> .....	927
Les HE du genre <i>Ocimum</i> .....	934
1 • Caractéristiques générales des Basilics.....	934
2 • Les principaux Basilics utilisés pour leurs propriétés aromatiques.....	935
36. <i>Ocimum basilicum</i> .....	938
37. <i>Ocimum sanctum</i> .....	946
38. <i>Pelargonium graveolens</i> .....	956
39. <i>Picea mariana</i> .....	967
40. <i>Pinus halepensis</i> .....	974
41. <i>Pinus sylvestris</i> .....	984

42. <i>Pittosporum senacia</i> .....	994
43. <i>Rosa damascena</i> .....	1006
<b>Les HE du genre <i>Rosmarinus</i></b> .....	1021
1 • Caractéristiques générales des Romarins.....	1021
2 • Description botanique / impression sensorielle.....	1021
44. <i>Rosmarinus officinalis L. camphoriferum</i> .....	1024
45. <i>Rosmarinus officinalis L. cineoliferum</i> .....	1030
46. <i>Rosmarinus officinalis L. verbenoniferum</i> .....	1038
47. <i>Salvia sclarea</i> .....	1048
<b>Les HE du genre <i>Santalum</i></b> .....	1064
1 • Caractéristiques générales des Santals.....	1064
2 • Les Santals en aromathérapie.....	1065
48. <i>Santalum album</i> .....	1067
49. <i>Santalum austrocaledonicum</i> .....	1081
<b>Les HE du genre <i>Thymus</i></b> .....	1091
1 • Caractéristiques générales des Thyms.....	1091
2 • Description botanique générale.....	1091
3 • Impression sensorielle : un polymorphisme chimique et olfactif .....	1091
50. <i>Thymus mastichina cineolifera</i> .....	1098
51. <i>Thymus satureioïdes</i> .....	1104
52. <i>Thymus serpyllum</i> .....	1110
53. <i>Thymus vulgaris</i> sb géraniol.....	1119
54. <i>Thymus vulgaris</i> sb linalol.....	1127
55. <i>Thymus vulgaris</i> à $\alpha$ -terpinéol.....	1135
56. <i>Thymus vulgaris</i> sb thuyanol.....	1147

57. <i>Thymus vulgaris</i> sb thymol.....	1153
58. <i>Tsuga canadensis</i> .....	1160
59. <i>Zanthoxylum armatum</i> .....	1170
60. <i>Zingiber officinale</i> .....	1179
61. <i>Zingiber officinale</i> ssp. « Gingembre bleu ».....	1189
<b>En conclusion sur les Gingembres</b> .....	1198
<b>Conclusion</b> .....	1200
<b>Bibliographie</b> .....	1206
<b>Crédits iconographiques</b> .....	1225
<b>Liste alphabétique des monographies (noms français)</b> .....	1228
<b>Liste alphabétique des monographies (noms latins)</b> .....	1230
<b>Annexes</b> .....	1232
1 • L'action anxiolytique de l'HE Lavande vraie : données scientifiques.....	1232
2 • Familles olfactives (Société française des parfumeurs).....	1236
3 • Classement des matières premières naturelles par familles olfactives.....	1241
4 • Lexique des descripteurs sensoriels olfactifs.....	1243
5 • La méthodologie aromatique de J.-C. Sommerard.....	1246
6 • Grille d'aide à l'évaluation des HE (olfaction courte).....	1247
7 • Atelier mémoire : fiche d'observations.....	1249
8 • Échelle d'estime de soi de Rosenberg.....	1251
9 • Principales émotions et HE psycho-émotionnelles correspondantes.....	1252
10 • HE psycho-émotionnelles et émotions associées.....	1257
11 • Choix de 35 HE pour atelier olfactif réminiscence.....	1262
12 • Proposition de familles olfactives pour l'aromathérapie.....	1264
13 • Propriétés ( $\varphi$ et $\Psi$ ) des HE utiles en aromathérapie sensorielle.....	1268
14 • Références Laboratoires / Distillateurs « Qualité médicale ».....	1275

# En guise de remerciements...

**N**e nous y trompons pas : rien n'émerge jamais d'une source unique « inspirée », seule dans ses recherches et ses découvertes... Tout mouvement qui signe une position nouvelle suffisamment forte, en marge de la tradition, tout mouvement ou paradigme sérieux se forme autour d'un groupe, d'un noyau solide.

Isaac Newton ne disait-il pas : « Si j'ai pu voir plus loin, c'est en montant sur des épaules de géants » ? Considérons donc avec reconnaissance l'importance, pour tout homme ayant quelque ambition intellectuelle, de pouvoir s'appuyer sur les travaux des grands penseurs du passé.

Car malgré les évolutions qui nécessitent certaines ruptures de pensée, sachons reconnaître qu'il existe des modèles (qui furent eux-mêmes, en leur temps, des précurseurs), dont les nouveaux pionniers sauront se réclamer parfois. N'oublions jamais de remercier et de respecter sans orgueil tous nos Maîtres anciens, jusqu'aux plus lointains qui alliaient même parfum et divin ! Toute une philosophie !

Les « approches sensorielles » abordées dans cet ouvrage sont des idées pionnières et audacieuses : elles sont le fruit de diverses et multiples recherches.

Un grand courant de pensée, comme un grand fleuve, est constitué de mille rivières venues d'horizons différents et qui coulent inéluctablement dans une direction commune, celle de leur plus grande pente : on n'arrête pas une idée juste...

Cet ouvrage est donc né de belles rencontres, mais en la matière, soyons certains qu'« il n'y a pas de hasard, il n'y a que des rendez-vous ». Le poète Paul Éluard avait déjà bien saisi cela... Ainsi, notre rencontre particulière avec Christian Escriva, spécialiste des « olfactions longues », et lui aussi à la recherche de « l'Être » de la plante ne fut-elle sans doute pas le seul fruit du hasard. Et si cela en était ainsi, alors je remercierais ce hasard heureux et fécond, tout comme il me plaît de remercier le destin d'avoir permis aussi les nombreux croisements et discussions que j'ai pu entretenir avec Patty Canac, évaluatrice en parfumerie, « experte de l'odorat et des parfums », experte en thérapies olfactives et consultante. Cette autre chance-là n'a sans doute rien d'un hasard non plus !

C'est en effet en empruntant des chemins parallèles (quel paradoxe !) qu'avec Patty Canac et Christian Escriva nous nous sommes rencontrés, bien avant de nous connaître, à travers nos recherches, notre enseignement et nos écrits, à travers les élèves que nous avons eus en commun. Nous nous sommes spontanément appréciés car partageant un peu le même monde, celui des huiles essentielles et de la « qualité », celui des parfums qu'elles émettent.

Alors que Christian Escriva poursuivait depuis de longues années l'étude fondamentale des HE à travers ses « olfactions longues », alors qu'il affinait ses points de vue philosophiques à la recherche de « l'Être » des plantes, Patty Canac testait inlassablement des fragrances au lit des malades. Quant à moi, dans le désir positif d'humaniser les soins, je m'appliquais davantage à conjuguer les points de vue (analytiques d'une part et sensoriels d'autre part), afin de pouvoir offrir des soins complémentaires bénéfiques et des solutions sécuritaires, protocolées, notamment au sein des hôpitaux.

Sans le savoir, nos méthodes de pensée et de travail se sont avérées être assez « sensiblement » comparables. Si l'approche par la chimie analytique et les sciences de la matière furent et doivent rester un fondement essentiel de notre connaissance des HE (j'en reste pour ma part convaincu), nous nous sommes tous trois très vite et « instinctivement » orientés vers des formes d'approches différentes, mais



complémentaires, mettant en œuvre nos facultés personnelles de perceptions sensibles les plus fines. Mais alors que C. Escriva dans une grande clairvoyance, tout comme moi-même, et sans doute bien d'autres encore, chacun de notre côté, chacun à notre façon, redécouvrons à la fin du xx<sup>e</sup> siècle, pour la creuser et pour l'aménager davantage, cette partie du chemin de l'aromathérapie, ne peut-on pas dire que M. Maury et toute l'école de Londres (R. Tisserand) furent les véritables initiateurs du concept que nous appelons aujourd'hui les « Approches sensorielles » ?

Nous nous sommes mutuellement appliqués à exercer ces facultés naturelles, notamment olfactives, seules capables de nous révéler véritablement le pouvoir subtil des odeurs.

Les sens, et particulièrement l'odorat, sont en effet des instruments, des outils d'une précision extraordinaire. Pour peu que l'on sache les décrypter et les éduquer, ils nous procureront toute la finesse, toute la précision qu'ils sont susceptibles d'atteindre. Merci donc à Patty Canac et merci à Christian Escriva pour ces moments de partages. Qu'ils sachent que la richesse de nos échanges a su élargir nos pensées, comme elle participe toujours de notre réflexion au service des malades.

Les approches sensorielles constituent incontestablement un courant de pensée novateur, et il s'agit bien d'un courant issu de plusieurs sources ; travaillons ensemble et remercions tous ceux qui nous ont inspirés.

Je souhaitais également remercier tous mes élèves, pour leur participation dans l'ombre, mais ô combien active ! Merci Maud, merci Johanne, merci Sarah. Merci Sylvie, Sanja, Sandra, Claire, Laurent, Marie-Jacques, et tant d'autres...

Merci à tous ceux si nombreux qui, par la précision de leurs retours d'olfactions, leurs témoignages, par leurs tentatives de description des odeurs (souvent faites de métaphores et d'images), m'ont aidé tout au long de ces années de travail.

Nous avons ensemble cherché à cerner, à esquisser le profil émotionnel de chacun des « Êtres-plantes » étudiés dans cet ouvrage. Sans la somme considérable des données singulières qu'ils ont su apporter, cours après cours, et que j'ai pu patiemment trier, comparer, étudier, aucun travail statistique sérieux n'aurait été possible, aucune loi fondamentale n'aurait pu être dégagée.

J'ai plaisir également à remercier Nathalie Le Brun, professionnelle de l'édition, pour son travail de relecture et de préparation éditoriale. Ses compétences nombreuses (en sciences, en littérature, mais aussi artistiques) ainsi que sa constante bienveillance, furent pour moi un accompagnement soutenant à mon « geste » d'écriture.

C'est grâce à cette somme d'expériences qu'un tout premier pas a pu être fait. Il permet aujourd'hui de justifier un peu mieux dans les soins certaines utilisations des HE et de leurs « parfums thérapeutiques », notamment dans le domaine psycho-émotionnel. Merci donc à tous ceux qui, entre intuition et raison, ont participé humblement à ouvrir ce chemin. Oui, le chemin est ouvert, mais il reste à poursuivre !

# Introduction

**P**oursuivant l'œuvre des maîtres anciens en se nourrissant de leur expérience et de leur vécu, à chaque étape de l'histoire de l'humanité de grands courants de pensée ont pris naissance : d'autres ont disparu alors que certains persistent à travers les âges.

Si chacun de ces courants novateurs a cherché à répondre à des questions fondamentales, à comprendre et à décrire mieux le monde, il faut savoir qu'une idée forte ne survient jamais de façon isolée. Une grande théorie, qui remet en cause les conceptions traditionnelles lorsqu'elles commencent à vaciller et à se défaire, une idée-force germe toujours et puis éclot de plusieurs sources et à peu près dans un même temps.

Un concept novateur comme celui qui sera exposé ici naît d'une « crise », d'une ardeur neuve, d'un renouvellement qui peu à peu s'affirme. Il se signale par un mouvement de refus. Ce qui définit un contenu de pensée nouveau (souvent moteur d'un processus créatif), c'est qu'il émerge toujours d'un peu partout, en plusieurs lieux et en différents milieux. Cette « crise » novatrice qu'à un moment donné de notre évolution nous voyons survenir dans un grand mouvement de pensée qui peu à peu s'impose, cette poussée, cet élan vise avant tout à un renouvellement, qui peut signer quelquefois même un véritable changement de paradigme. Force est de constater que cette « crise », véritable battement du progrès sur les chemins de la connaissance, s'avère le plus souvent tout à la fois scientifique, artistique, littéraire, culturelle... Elle porte l'attention sur les questions et problèmes du moment restés encore sans réponse : elle reflète l'air du temps. C'est à ce moment-là, à ce point de départ, que l'on voit apparaître puis s'affirmer des penseurs, des chercheurs réellement originaux qui initieront le coup d'envoi de ce mouvement nouveau.

Après la domination sans partage du paradigme scientifique qui s'est longtemps voulu « universel » grâce aux vertus cartésiennes d'un esprit rationnel, méthodique, clair et logique, les « approches sensorielles » (où toute la sensibilité humaine reprend un peu ses droits) font partie de ces mouvements nouveaux. J'oserais même parler d'innovations « révolutionnaires », tant elles tendent à renverser les principes établis en apportant des améliorations, des changements importants... Leurs principes fondamentaux seront exposés ici.

Cet ouvrage voudrait traiter avec finesse et acuité, mais surtout avec tout le sérieux nécessaire, des utilisations possibles, dans les soins, des huiles essentielles psycho-émotionnelles de « Qualité médicale ». La peur, la culpabilité, la tristesse, les doutes, les hésitations, et la difficulté à gérer les émotions mettent souvent à mal notre harmonie intérieure. N'est-il pas bien souvent nécessaire (notamment lors d'une maladie physique) de « soutenir le mental » d'un patient, d'apaiser ses émotions, de calmer leurs expressions, voire leur comportement délétère ?

Pour aborder la sphère émotionnelle de l'être humain et l'écheveau complexe de ses ressentis, mieux valait dépasser les méthodes analytiques conventionnelles trop rigides. Force est de constater en effet que les outils thérapeutiques conventionnels manquent souvent de finesse et sont peu ou mal adaptés à cette tâche éminemment délicate. Ce livre repose donc sur un nouveau concept, celui des « approches sensorielles » ainsi que sur la mise en œuvre des méthodes olfactives qui en découlent. Nous décrirons les principes de ces nouvelles approches mises au service des malades et nous nous efforcerons d'en expliquer leur bien-fondé. Un tel concept est aussi une méthode expérimentale que je m'appliquerai au mieux à étayer. Seule une méthode solidement structurée évitera les égarements dans

une subjectivité trop floue, rappelons que nous ne sommes ni des sorciers ni des gourous ! Comme son nom l'indique, cette méthode d'investigation des plantes et de leurs huiles essentielles (HE) utilise les sens, tous les sens, mais principalement l'odorat. Nos organes sensoriels sont en effet des instruments de mesure particulièrement intuitifs, précis et adaptés à chaque être vivant. Ils sont capables de capter et de traduire les stimulations de notre environnement, jusqu'aux plus infimes. Les fragrances perçues influencent nos émotions, relancent nos impulsions innées, instinctives. Il est heureux de pouvoir les mettre en œuvre autant que possible de façon raisonnée, avec méthode, pour aller toucher nos ressorts inconscients, ou consoler parfois notre enfant intérieur. La chimie n'a pas toujours de grands pouvoirs sur ces espaces sensibles là. Face au manque de souplesse et aux limites quelquefois rencontrées dans les méthodes analytiques classiques (pourtant indispensables) mises en avant et prônées par l'école française d'aromathérapie scientifique (dont je me réclame), ce nouveau concept complémentaire « sensible » s'est peu à peu dégagé. Après plus de dix années d'expériences et de recherche, il m'est apparu puis s'est affirmé, telle la lumière longtemps pressentie d'une idée essentielle, devinée par endroits, qui diffuse confusément pour finir enfin par surgir de la brume. Conforté par l'expérience de Christian Escriva, le concept « d'approches sensorielles » s'est ainsi peu à peu imposé à moi, au fil de ma pratique et a enrichi mon enseignement en aromathérapie. Combien de fois ai-je répété dans mes cours : « Mais enfin, au-delà de sa composition moléculaire, que veut nous dire cette plante, que cherche-t-elle à exprimer ? » Et même si j'utilise encore la plupart du temps les « approches sensorielles » à l'appui de ces méthodes analytiques et des lois de la biochimie conventionnelle, les « approches sensorielles » sont devenues pour mon travail un concept et un outil d'investigation essentiel, un instrument de connaissance fine et de découverte majeure, indispensable, dont il n'est plus question aujourd'hui de me passer. Car quoique subjectives, il est à tout coup remarquable que ce sont bien les « approches sensorielles » qui, dans la pratique courante, nous donnent les informations principales, premières, les messages et indications les plus importants concernant une plante ou une HE... Ce dont il est certain, c'est qu'elles nous offrent bien un « point de vue » nouveau (au sens de Werner Heisenberg) sur les plantes et leurs HE, point de vue qui, bien ajusté, peut contribuer largement à éclairer d'autres régions de la réalité aromatique.

Les plantes participent à n'en pas douter au grand tout universel, elles y ont leur utilité propre et semblent s'efforcer, par les sensations qu'elles nous procurent, de nous le faire savoir : « Regardez les plantes ! », « Touchez-les ! », « Sentez-les ! », car elles s'adressent à nous.

Captivé par cette nouvelle découverte lentement décelée, patiemment mise à jour, je cherche, comme tous ceux pour qui ces approches sensorielles ont su se révéler. Oui, je cherche et nous cherchons, chacun à notre manière, nous cherchons à en dégager les lois, les limites, à comprendre les intérêts des « méthodes olfactives », qui semblent déjà multiples.

Docteur en pharmacie, je n'ignore évidemment rien de la rigueur analytique ni de toute l'objectivité scientifique indispensable qui doivent toujours rester de mise, surtout lorsqu'il s'agit de la santé des patients. Mais ne devons-nous pas, guidés par une intuition subtile qui, peu à peu, impose ses vérités natives, ne devons-nous pas chercher à nous porter au-delà, pour une connaissance plus juste, plus fine et donc plus complète de la matière vivante ?

Les « approches sensorielles » que nous initions et développons tout au long de cet ouvrage représentent un concept nouveau, audacieux, encore peu exploré. À l'heure de l'intelligence artificielle, il semble présenter un petit côté insolite et décalé... Cependant, comme certains l'annoncent déjà (c'est l'avenir qui le dira), ne s'agit-il pas de l'émergence d'un nouveau paradigme ?

Les « approches sensorielles » appliquées à l'aromathérapie visent à prolonger, à affiner le point de vue analytique et l'approche biochimique des HE, actuellement dominants. Le « tout analytique »,

incomplet, et donc par là même déjà défectueux, est un paradigme fondamental, mais il montre aujourd'hui, nous le verrons, bien des limites... Dès 2010, lors de son intervention au 12<sup>e</sup> Symposium international d'aromathérapie et plantes médicinales de Grasse, Ivo Böhning ne nous invitait-il pas déjà à « nous distancier d'un outil de compréhension chimique qui n'est plus à jour » ?

Ceci étant, et, disons-le dès à présent, les « approches sensorielles », fondamentalement subjectives, ne sont certes pas non plus des valeurs absolues ! Mais les deux types d'approches complémentaires doivent l'une et l'autre enrichir l'éclairage et la connaissance du vivant. Voilà pourquoi il devient certainement urgent d'être capable d'emboîter les paradigmes : rigueur et souplesse, cartésianisme et poésie, l'ancien et le nouveau, analytique et sensoriel et surtout... de réhumaniser un peu la médecine.

Issus tous deux, Christian Escriva et moi-même, d'une culture double, tout à la fois scientifique et philosophique, notre terrain est commun. Nous avons beaucoup échangé. Il est évident que les lecteurs à la recherche de sérieux et de compétences sur le sujet auront intérêt à consulter ses productions et/ou à suivre son enrichissant enseignement. Par ailleurs, pour ma part, le présent ouvrage souhaite aussi traduire certains résultats de nos recherches comme étant, je dirais, la vibration la plus élevée de notre plus grand enthousiasme, celui de la connaissance intime des plantes, des huiles essentielles, de leurs parfums et de leurs vertus.

Il en est de même pour Patty Canac, dont les pratiques reflètent si bien l'expérience et le patient travail qu'elle effectue au lit des malades. Comme tant d'autres chercheurs aussi, je souhaite affecter mon « intention », toute ma bienveillance et toute mon énergie « au service de... ». Nul doute que c'est bien dans cette vibration « essentielle » qu'avec les grands acteurs de l'aromathérapie moderne nous nous sommes rencontrés (et sans qui cet ouvrage n'aurait sans doute pas la même force), pour explorer et faire ce que nous devons faire avec les huiles essentielles naturelles, pour suivre de plus en plus ensemble les directions qui nous sont dictées à chacun : faire évoluer les chemins de la connaissance, dans le souci d'accompagner au mieux la personne souffrante dans sa totalité.

Ainsi, cet ouvrage cherche-t-il à appréhender, de la façon la plus claire et je dirais la plus « scientifique possible » le point de vue que peuvent apporter les « approches sensorielles » en aromathérapie et leurs applications possibles dans les soins complémentaires visant à accompagner nos émotions. Capable d'agir sur notre psychisme et nos émotions, la fragrance de certaines HE judicieusement choisies pourrait bien permettre d'adoucir quelques-unes de nos émotions négatives (peurs, tristesse, colère...) alors qu'il n'existe actuellement aucun médicament dénué d'effets secondaires indésirables dans l'arsenal thérapeutique conventionnel pour les faire taire. Nous savons que les odeurs impactent directement le système limbique, centre des émotions : elles sont capables de modifier certains de nos comportements : les résultats sont déjà là... Mais attention, s'il est aisé de déclencher une émotion par une fragrance, plus délicat est de gérer positivement cette émotion ainsi provoquée et ses conséquences possibles : c'est là affaire de spécialiste ! Ne jouons pas à l'apprenti sorcier, et sachons nous en remettre, dès que cela s'avère nécessaire, à un médecin psychiatre ou à un psychologue. Car nos soins demeurent complémentaires à leurs conseils, mais ne les suppriment pas.







Partie  
**1**

# **L'aromathérapie sensorielle**

**Fondements historiques, bases  
méthodologiques et conceptuelles**

# La connaissance scientifique : évolution et limites

On comprend aisément que la critique de la connaissance spontanée donnée par les sens domine dans le *Discours de la méthode* de R. Descartes. Ses contemporains en effet faisaient alors une totale et aveugle confiance aux données accordées par la perception sensible (quand elles ne faisaient pas l'objet de croyances religieuses). Ils voyaient avec leurs sens et croyaient la Terre plate et immobile, alors qu'en vérité elle était ronde et elle tournait... Le Soleil, que nous percevons petit, n'est-il pas pourtant près de cent neuf fois plus volumineux que la Terre ? Ce n'est pas par hasard que Descartes pointe les erreurs d'une confiance naïve accordée aux sens induisant des jugements hâtifs qui peuvent se révéler faux. Il exprime avec vigueur combien la connaissance des choses que « nos sens trompeurs » nous procurent est, dans l'ensemble, suspecte. La méthode scientifique qu'il proposera vise à remédier aux défauts de la connaissance sensible. Pour parvenir à une connaissance valable, « la science doit aller plus loin que les yeux... ». La connaissance spontanée apparaît donc à Descartes comme « une aveugle et téméraire impulsion » tout entachée de subjectivité (*Méditations métaphysiques*). La connaissance scientifique devait donc être, selon lui, tout à la fois « expérimentale et rationnelle ».

En réponse à un questionnement justifié ou pour tenter d'expliquer les phénomènes que l'on peut observer, et en déterminer les causes, les scientifiques modernes ont donc été peu à peu amenés à prôner une connaissance scientifique raisonnée. Cette connaissance se fonde alors sur un cumul d'expériences empiriques répétées, systématiques, reproductibles. Elle repose sur une méthode rationnelle qui met en œuvre un doute méthodique et généralisé. Pour établir un ensemble ordonné de relations qui permettent de comprendre les phénomènes, la science se base sur l'observation, l'expérimentation, la mesure et surtout, la raison. Pour arriver à cela, une « méthode » fiable, donc rigoureuse est indispensable.

Permise par certains outils d'analyse et de synthèse utilisés explicitement, la méthode scientifique se veut universelle. C'est pour toucher à cette universalité que, soucieux de rigueur objective, G. Bachelard, voudra en outre ôter toute forme de subjectivité à cette démarche : ni sentiment, ni arbitraire, ni projections psychologiques (qu'elles soient spontanées ou inconscientes). La connaissance scientifique se communique en termes de proposition de résultats, de modélisation, d'interprétation, toujours susceptibles d'être remis en question (les résultats doivent être soumis au doute et au débat scientifique). Selon G. Bachelard, l'homme de science doit avant tout être un « ascète de la rationalité ». Il s'ensuit qu'un processus critique doit nous conduire à interroger et à réinterroger constamment le réel. Rationalisation, explicitation, objectivité et confrontation sont donc quelques principes clés de la connaissance scientifique. La connaissance est dite scientifique dès qu'il est possible de la contrôler, et rien ne doit échapper au contrôle expérimental. Notons le rôle constant de la seule raison dans l'acquisition, la justification et la validation du savoir. Cette méthode a fait ses preuves et conduit incontestablement à bien des progrès.



### Mais la connaissance scientifique évolue constamment au cours des siècles...

Au sens de Thomas Samuel Kuhne, force est de constater que le progrès scientifique a toujours procédé par phases successives, par changements de paradigmes, qui furent autant de révolutions scientifiques. N'avancerait-on que par fractures ?

On ne considère pas les astres de la même façon ni avec les mêmes appareils à l'époque de Galilée qu'à celle de la relativité et de la théorie einsteinienne de la gravitation. Une science évolue, parfois considérablement.

## 1. Les lois générales de la physique

Si la **mécanique de Newton**, « classique », et ses lois étudiées depuis plus de quatre cents ans sont bien adaptées à la description du monde que nous percevons directement (système macroscopique), cette même théorie de la physique ne permet pas de rendre compte des phénomènes qui se déroulent à l'échelle de l'atome. Au cours du  $xx^e$  siècle, mathématiciens et physiciens ont été amenés à remplacer la mécanique de Newton par une nouvelle théorie, adaptée au monde atomique (système submicroscopique) : la mécanique quantique.

La **physique quantique** est actuellement une théorie reconnue et très solide : elle explique de nombreux phénomènes que la **physique classique** n'explique pas, ceci pouvant être concrètement confirmé par l'expérience. Malgré tout, la célèbre force de gravité n'est pas expliquée par la physique quantique. Cet écart entre la physique quantique et la physique classique pose aux scientifiques un problème actuellement insoluble.

La **théorie de la relativité générale énoncée par Einstein** explique quant à elle parfaitement bien le phénomène de gravité... Mais il paraît impossible aujourd'hui de relier physique quantique et théorie de la relativité en une seule théorie qui expliquerait toute la physique de l'univers...

Plus de théorie unique, comme cela eut cours pendant des siècles... Aujourd'hui différentes théories de la physique se juxtaposent, se chevauchent, s'enchevêtrent sans pourtant s'ignorer tout à fait. Source de plusieurs paradoxes, la théorie quantique nous choque, et pourtant ! Quel physicien averti mettrait en doute les paradoxes suivants :

- l'exemple des fentes de Young qui signe la dualité entre la nature particulaire et la nature ondulatoire de la matière, expérience où matière et énergie peuvent se comporter tantôt comme une particule, tantôt comme une onde...
- L'exemple du chat de Schrödinger par lequel un chat pourrait être à la fois vivant et mort tant qu'il reste non observé...
- L'exemple du principe d'incertitude où connaître la position d'une particule peut perturber sa quantité de mouvement et réciproquement.

Il existe donc plusieurs théories pour expliquer un même univers qui, semblant quelquefois antagonistes, coexistent pourtant ! Chacune d'elles n'explique-t-elle pas à merveille certains phénomènes de certaines régions de la réalité, tout en étant incapable d'éclairer d'autres régions de cette même réalité ? L'univers dans son intégralité aurait-il plusieurs référentiels ?

Les développements récents de la physique quantique et de la théorie de la relativité nous ont naturellement conduits à un certain dépassement d'idées familières, actuellement jugées trop naïves. Les idées, notions de base et conceptions anciennes qui, hier encore, faisaient foi et semblaient érigées comme des valeurs absolues doivent être révisées. Laissons-nous bousculer...



## MÉCANIQUE QUANTIQUE, RELATIVITÉ ET THÉORIE DES CORDES

### *Mécanique quantique*

- La vitesse de la lumière n'est plus une limite indépassable.
- $h\nu$  : trajet de la lumière pas toujours rectiligne.
- Les liens de cause à effet ne sont plus respectés.
- On ne peut pas observer certains phénomènes sans perturber l'expérience : la simple observation suffit à influencer le résultat d'une expérience...

### *Théorie des cordes*

- Les éléments de l'univers sont composés de cordes d'énergie ou de vibrations résonnant sur une fréquence particulière.
- Si l'on change une des fréquences, on modifie la structure de la matière.

- La matière est de la lumière ou de l'énergie appauvrie...
- La matière émet des ondes...
- La matière est du vide informé...

Laissons-nous bousculer... **La mécanique quantique**, en démontrant la nature duelle (ondulatoire et corpusculaire) de la lumière, **la relativité**, montrant que la simultanéité de deux événements ou la longueur d'un objet deviennent relatifs au référentiel dans lequel on les observe, ont donné le signal décisif d'une évolution essentielle...

Le XVII<sup>e</sup> siècle supposait un monde naturel indépendant, qu'un observateur pouvait contempler et expliquer rationnellement. Dans une conception ancienne, la réalité du monde semblait exister, indépendamment de lui. L'observateur, contemplateur neutre, pouvait alors le traduire aisément en lois rationnelles. Les faits expérimentaux que cet observateur rapportait possédaient des caractères constants répétables lorsque les expérimentations s'avéraient identiques et reproductibles. On pensait ainsi la réalité correctement et objectivement reflétée, une réalité restant extérieure au sujet, ne dépendant pas de lui, mais seulement liée à son activité expérimentale.

Les théories quantiques très novatrices (voire révolutionnaires) que nous venons de citer nous disent le contraire ! Elles démontrent et pointent l'existence d'une inévitable interaction entre l'observateur scientifique et la réalité observée. Dans les années 1920, Niels Bohr est en effet conduit à énoncer que l'on ne peut mesurer un système que dans l'état choisi par l'expérimentateur. Le résultat d'une expérience dépend donc de l'expérimentateur et de la façon dont il conduit l'expérience. Interroge-t-il son sujet de telle ou telle façon particulière plutôt que de telle ou telle autre : le scientifique moderne sait qu'il n'est pas un savant extérieur au monde qu'il interroge, comme on le pensait autrefois. L'expérience ne se résume pas à la contemplation neutre (objective) d'une nature qui serait un fait arrêté, immuable. Depuis ce temps assez récent, l'expérience scientifique doit être considérée comme une action particulière qui provoque une réaction elle aussi particulière.

L'intervention de l'expérimentateur induit, infléchit la réponse. Elle provoque une modification, une interaction nécessaire sans laquelle aucune réponse concrète et complète ne pourrait être apportée. L'expérimentateur est lié à l'expérience elle-même et à la manière dont il la conduit...



## MÉCANIQUE QUANTIQUE, À LA PLUS PETITE ÉCHELLE SUBATOMIQUE...

- L'information voyage plus vite que la lumière.
- L'observation humaine semble influencer ce qui se produit.

Il semble que le comportement des éléments mécaniques quantiques ne soit pas le même lorsque l'on regarde ou lorsque l'on ne regarde pas...

### On ne regarde pas :

- la particule existe alors partout, dans une « superposition » ;
- c'est une onde dépliée de positions possibles ;
- on parle d'**ondes de possibilités**.

### On regarde :

- au moment où l'on regarde la particule, elle se place dans une seule de toutes ses positions possibles ;
- on parle d'**ondes d'expérience**.

Sans exclure toute forme de rationalité, on sait aujourd'hui que la connaissance scientifique s'appuyant sur l'expérience ne peut par ailleurs se construire que dans un mouvement interactif, entre l'expérimentateur et la réalité observée. La relation entre le chercheur et son objet de recherche est interactive, le chercheur fait intégralement partie de la problématique de sa recherche. Non, le scientifique n'est pas un sujet neutre qui étudierait objectivement des faits posés là, devant lui.

Nous sommes loin déjà du schéma classique d'une science ancienne qui se voulait trop simplement objective et « universelle »... Chaque paradigme a ses limites...

Un autre point est à considérer dans l'exploration de la connaissance scientifique moderne : les scientifiques travaillent davantage à la maîtrise technique du réel qu'à sa connaissance. La représentation scientifique du monde (dans sa conception analytique) qu'ils fournissent n'est qu'une simplification et une schématisation du monde. Les artistes en général (peintres, poètes, romanciers, cinéastes, etc.) nous en apprennent quelquefois davantage sur la réalité intime du monde.

## 2. Le domaine de l'aromathérapie scientifique

### Évolution des connaissances sur la matière aromatique : historique et état des lieux

Basées depuis les temps les plus reculés sur des **savoirs traditionnels, empiriques**, mais qui laissaient souvent une assez large place aux  **croyances** et à **l'intuition**, la connaissance des plantes et celle de l'aromathérapie se sont construites pas à pas. Ces connaissances sont aujourd'hui devenues plus rationnelles, « **scientifiques** ».

Au regard de l'histoire, il apparaît que le regard et les conceptions de l'homme sur les plantes, les relations qu'il a pu entretenir avec elles ont été de natures bien différentes au cours des siècles, selon les civilisations et les continents. Ainsi qu'une succession de référentiels, de paradigmes (parfois opposés) en témoignent, les nombreuses approches *via* lesquelles l'humanité a pu aborder les plantes montrent une évolution constante et considérable.

Le développement des méthodes analytiques permet de nos jours de connaître avec précision la composition moléculaire de chaque huile essentielle, ainsi que les vertus et la toxicité qui en découlent sur le corps humain. On constate que cette évolution concernant la « matière aromatique » s'est opérée parallèlement à celle des connaissances scientifiques en général (décrites précédemment) et dans un même temps. Si cette évolution présente bien des avantages, elle a aussi ses limites. Ne doutons pas dans tous les cas qu'elle est loin d'être achevée...

## CONNAISSANCES TRADITIONNELLES ET EMPIRIQUES

L'origine des parfums et de l'utilisation des huiles essentielles est aussi ancienne que celle de l'humanité. Elle remonterait à la préhistoire, quand déjà on brûlait des bois et autres « encens » odoriférants. L'utilisation des parfums visant à « purifier les esprits », « chasser les démons » ou « soulager les douleurs » est connue depuis l'Antiquité. Ne nions pas que sur les chemins de la connaissance des végétaux, le domaine du sacré, du mystérieux, de l'immatériel et de l'invisible a joué depuis toujours un rôle important que l'on ne saurait négliger. Ne nions pas non plus que l'imaginaire collectif ait pu également enrichir chacun des domaines de notre connaissance... y compris celui des plantes.

Les populations humaines se sont ainsi soignées pendant des siècles par les plantes, leurs racines, leurs feuilles, leurs fleurs, leurs fruits et leurs écorces, guidées par la tradition et les coutumes, s'appuyant d'une part sur des pratiques occultes ou sacrées, mais aussi et de plus en plus, sur des pratiques profanes issues d'expériences empiriques, donc compréhensibles, visibles, matérielles. Une telle pluralité de points de vue et de moyens archaïques issus de l'intuition, de croyances sacrées, puis d'expérimentations profanes ont été autant de formes de connaissance différentes. C'est cette fusion, cette sorte d'alchimie entre une réalité subjective fécondant une réalité objective qui a été la condition indispensable pour qu'émerge une résultante fiable, une connaissance plus sûre, avant même que l'esprit scientifique ne s'empare de ces données millénaires « pour que fleurisse enfin la science pure, le libre et raisonnable monde de l'esprit » dont nous parle Hegel. C'est bien de toutes ces voix parfois discordantes qui ont tenté de décrire le réel, chacune à sa façon, et de leur écho cacophonique plein de détournements que la connaissance humaine a su s'enrichir, s'étoffer et s'accroître. Ce furent les herbes, les invocations et les prières qui constituèrent les préludes ancestraux aux transformations de la médecine.

Ainsi recense-t-on, sur tous les continents et depuis les époques les plus reculées, de nombreuses pratiques traditionnelles accumulées au fil des âges, issues de connaissances concernant les végétaux et leurs utilisations thérapeutiques (phytothérapie, aromathérapie). Ces savoirs sur les plantes restent souvent propres à certaines régions ou à certaines communautés et transmis depuis des millénaires, de génération en génération...

L'art de se soigner grâce aux vertus des plantes a longtemps dérivé de savoirs empiriques, c'est-à-dire de connaissances concrètes acquises au moyen des sens, et en particulier de l'observation et de l'expérimentation. Parce qu'avant d'être raisonnées, les choses du monde recèlent des propriétés qui se communiquent directement à nos impressions et ressentis. L'expérience sensible fut à l'origine de tout ce savoir. Notre connaissance des huiles essentielles s'est donc sans doute empiriquement fondée sur l'accumulation d'observations et de faits mesurables (mais à l'époque encore impossibles à mesurer), dont on a pu extraire, peu à peu, des lois générales par le raisonnement. Aristote considérait ainsi nos sens, toute forme d'expérience sensible et l'observation pure qu'ils permettent comme sources de connaissance, « l'esprit recevant alors passivement nos impressions comme la cire »... L'évolution de l'aromathérapie s'est faite par conséquent du concret vers l'abstrait. La connaissance des huiles

essentielles fut tout d'abord un long chemin d'expériences, acquises au fil des années, et surtout pas dans les livres !

Mais à y regarder de plus près, si les méthodes empiriques ont sans doute été un outil majeur de cette connaissance, l'intuition a su dans un même temps contribuer (et quelquefois largement) à apporter ses bénéfices. L'intuition est en effet première : elle permet une connaissance directe, une « vue » des choses pure, sûre et immédiate. Elle présente à notre esprit et à notre pensée les choses et les êtres vivants avec la clarté de l'évidence, sans avoir nullement recours ni à une quelconque forme de déduction, ni à un raisonnement. Il s'agit, tout comme la méthode empirique, d'une méthode puissante et assez universelle. Toutes les pharmacopées traditionnelles (d'où sont issues des connaissances très précises) ne procèdent pas toujours de la seule observation. Ne négligeons pas le fait que la relation des hommes aux plantes a souvent été construite, d'abord et avant tout, sur l'intuition, sorte de pressenti inné, et pas seulement sur un empirisme déjà rationalisant. Des approches chamaniques au sorcier Yaqui en passant par sainte Hildegarde de Bingen (1098-1179) dont les « inspirations divines » sont célèbres (et célébrées...), les exemples seraient nombreux de ces connaissances issues d'un autre rapport au monde, d'un autre rapport à la réalité de la plante, quand le végétal était appréhendé de manière globale, comme un être vivant.

Ainsi, depuis la nuit des temps, les plantes médicinales (le plus souvent aromatiques) constituent-elles la toute première ressource thérapeutique disponible, et donc fréquemment mise à profit par les personnes malades, et utilisée encore aujourd'hui dans certaines contrées pauvres ne pouvant pas s'offrir le luxe des médicaments actuels. L'histoire de l'aromathérapie et son évolution depuis la tradition jusqu'à la science moderne s'articule autour de l'histoire de l'herboristerie qui a longtemps mis en relief les valeurs symboliques attachées aux plantes médicinales, à leurs liens présumés avec la conception de la maladie physique, mais aussi plus largement du mal-être psychologique ressenti.

Nous l'avons vu, le savoir concernant les plantes aromatiques et les huiles essentielles fut très longtemps majoritairement détenu par des religieux, prêtres, chamans, ou observateurs du culte de la nature. Il fut souvent imprégné de traditions spirituelles ancestrales. Par ailleurs, la plante étant généralement porteuse d'une charge symbolique, les pratiques populaires des temps anciens sont associées à celles des « guérisseurs », des « rebouteux », aux remèdes de « bonnes femmes », mais aussi aux leveurs de sort... On sait que nombre de guérisseurs traditionnels mêlaient souvent thérapie par les plantes et pratiques magico-religieuses.

Tous ces acteurs de santé « primaires » (à qui l'on doit pourtant quelquefois beaucoup de leurs observations minutieuses), tous ont été très en contact avec la nature, tous très à l'écoute de l'intérieur d'eux-mêmes et du monde qui les entourait, visible ou invisible... Tous semblent avoir acquis une excellente connaissance des plantes, après avoir appris à les aimer, à les respecter comme des êtres vivants, à les considérer comme des sœurs et des alliées, après avoir patiemment appris à aiguïser leurs ressentis, voire, pour les chamans, une certaine forme de médiumnité.

Au fil des temps, toutes ces connaissances empiriques, intuitives, sensibles, finirent par être consignées. L'un des plus importants travaux écrits sur les vertus médicinales de la phyto-aromathérapie correspond aux recherches de Dioscoride, pharmacologue et botaniste grec. *De materia medica* est un ouvrage conséquent qui décrit près de 2000 remèdes, dont plus de la moitié sont des végétaux. Ce traité très important, rédigé dans les années 60 après J.-C., a permis de recenser la plupart des connaissances botaniques et des remèdes qui en sont tirés depuis les temps les plus reculés. Un tel ouvrage a eu une influence notable jusqu'au XVI<sup>e</sup> siècle. Par la suite, lorsque les développements des sciences biologiques et de la chimie ouvrirent un nouveau paradigme de l'évaluation des remèdes, l'objet de la recherche passa de l'usage des « simples » et de leurs huiles essentielles aux « principes actifs », de l'usage de la

digitale à celui de la digitaline, de l'écorce de quinquina à celui de la quinine, de l'usage de HE Cannelle écorce aux vertus de la cinnamaldéhyde... Les plantes médicinales laissèrent peu à peu la place à des remèdes chimiques, dont les dosages furent de mieux en mieux contrôlés. Au contact de la médecine moderne, des analyses chimiques et des évaluations cliniques, les connaissances en aromathérapie, débarrassées des notions magiques et religieuses, se sont rationalisées.

Loin de la matière médicale traditionnelle et empirique décrite par Dioscoride, citons l'actuel ouvrage *Pharmacognosie* de Jean Bruneton, de vision plus scientifique, qui décrit des plantes et leurs substances extraites chimiquement définies, dont les propriétés, les effets indésirables et les interactions médicamenteuses ont été évalués cliniquement.

Ainsi ne parle-t-on plus guère des « vertus » des plantes ou de leurs huiles essentielles, mais bien plutôt de celles de leurs « principes actifs ». Battue en brèche par les « approches analytiques » modernes, la plante en tant que telle, prise dans son unité singulière, semble moins considérée. L'aromathérapie s'est peu à peu incluse dans un univers « scientifique » où l'on parle moins volontiers de « l'art de guérir », jugé trop subjectif, que de « technique de soin » parfois déshumanisée. Le remède végétal, dont on considère uniquement les « actifs » soigne à sa façon un malade-objet, un malade potentiel. Il est néanmoins indispensable.

Nul doute que l'empirisme a joué un grand rôle dans les connaissances des pharmacopées traditionnelles, mais peut-il rendre compte à lui seul de toutes les connaissances acquises par la suite sur les plantes aromatiques et médicinales et leurs huiles essentielles ? Tient-il compte de certaines connaissances, quelquefois très fines, de diverses pharmacopées encore plus anciennes ? Nombreuses sont les connaissances qui sont uniquement le fruit de l'expérimentation (pourtant indispensable). Cependant, beaucoup semblent procéder d'un rapport au monde différent, d'une relation, d'un regard autre porté sur la plante. Comment qualifier ce type de relation ? Christian Escriva, dans son cours, nous dirait qu'il s'agit d'une « absence de séparation, une absence de frontière entre la plante (par exemple) et l'être humain ». Cela me paraît assez juste. N'existerait-il pas une sorte de « communication subtile », bien connue intuitivement des Anciens ? Quelque chose qui doit procéder du ressenti intime, qu'une plante est un être vivant, tout comme nous-mêmes... C'est tout cela aussi, avec les observations minutieuses, répétées, confrontées que les Anciens ont pu réaliser, c'est grâce à tout cela, intuition et empirisme, subjectivité du ressenti et objectivité des faits, que la connaissance du monde végétal nous a peu à peu été dévoilée et rendra sans cesse les sciences d'aujourd'hui et de demain plus humaines...

## AVANT LA CHIMIE ANALYTIQUE

### Dès le IV<sup>e</sup> siècle de notre ère en Chine, dès le VI<sup>e</sup> siècle en Inde

Les alchimistes étaient déjà eux-mêmes des analystes... Ils cherchaient le moyen d'opérer la transmutation des métaux, de transformer les métaux « vils » (tel le plomb) en métaux nobles (tels l'argent et l'or). Mais on sait moins qu'ils recherchaient aussi la « panacée », sorte de médecine universelle, par des moyens analytiques certes encore rudimentaires. La « panacée » (ou thériaque), dont la quête était si assidûment poursuivie par les alchimistes, était un remède censé être universel, capable, le croyait-on, de guérir un grand nombre de maux du corps et de l'esprit (par analogie à la déesse grecque Panacée qui prodiguait aux hommes des remèdes de guérison par les plantes). Les alchimistes d'autrefois cherchaient donc à prolonger la vie grâce à un « élixir de longue vie » qui serait une « quintessence ». Ainsi pensaient-ils, par une sorte « d'alchimie distillatoire », pouvoir extraire une quintessence de toute chose, et notamment des plantes. Les alchimistes, quoi qu'on en pense, ont bien été les premiers analystes, tâchant d'extraire ces fameuses quintessences végétales, toutes issues de