

## PROGRAMME DE FORMATION

# Thème : L'aromathérapie et les pathologies nerveuses

### 1 -OBJECTIFS DE LA FORMATION :

A l'issue de cette formation, les préparateurs et pharmaciens doivent :

- être capable de conseiller efficacement les principales huiles essentielles à l'officine, en toute sécurité
- être capable d'identifier les effets indésirables
- être capable d'identifier les pathologies nerveuses
- être capable d'utiliser l'huile la plus efficace ou la mieux adapté pour une pathologie

En effet, Les propriétés des huiles essentielles sont diverses. Pour les utiliser comme il se doit et parvenir aux résultats escomptés, il est nécessaire que chaque utilisateur bénéficie des conseils d'un préparateur ou d'un pharmacien compétent.

Dans les pathologies contemporaines où le **stress chronique** tient une large place, une prise en charge en aromathérapie se révélera incontournable pour cerner la maladie de tous les côtés. En plus de soutenir le terrain **immunitaire** et **digestif**, il n'est pas aujourd'hui d'affections qui ne requièrent un soutien d'ordre affectif. Tout traumatisme s'inscrit dans le corps et inversement. Le **système nerveux** est le grand ordinateur central qui donne les ordres à tous les systèmes et communique avec les tous les organes, d'où l'importance de s'attacher au soutien de l'équilibre émotionnel : le stress est nécessaire, on le sait, mais le stress négatif et chronique, sera toxique pour tout le monde, avec des variabilités importantes selon les individus. C'est pourquoi la compétence du préparateur et du pharmacien est indispensable.

La reine des huiles neurotropes est la camomille noble ou romaine, harmonisatrice de la dystonie nerveuse, et ce, quelle que soit la localisation organique de l'expression pathologique, par exemple l'asthme nerveux, la colite, l'eczéma. D'autres huiles essentielles seront intéressantes : la lavande vraie, la marjolaine des jardins, le néroli (la fleur de l'oranger bigaradier). Comme chaque aliment, chaque émotion est susceptible de renforcer ou de déstabiliser un terrain, d'où l'intérêt d'une prise en charge de la sphère psychique, parallèlement à la sphère physiologique.

La compétence du pharmacien et du préparateur est donc indispensable pour éviter les accidents, les mauvaises utilisations de produits qui paraissent anodins.

Le but de cette formation est de développer les connaissances et compétence autour des produits utiles dans les troubles nerveux, appréhender les différentes applications des huiles essentielles, ainsi que les arguments de vente et le conseil individualisé en aromathérapie.

## **2- PUBLIC VISE :**

Cette formation s'adresse aux préparateurs et aux pharmaciens adjoints souhaitant renforcer leurs compétences en aromathérapie

## **3-LES PREREQUIS :**

Les stagiaires doivent être titulaires du diplôme de préparateur en pharmacie (ou attesté comme tel par le titulaire de l'officine) ou du diplôme de pharmacien (vérification par nos soins sur le site de l'ordre des pharmaciens).

## **4-LES MÉTHODES PÉDAGOGIQUES**

L'essentiel de la formation fera appel à une démarche déductive, ou le formateur transmettra des connaissances aux personnes en formation par un canal de type audiovisuel.

Le formateur pourra poser des questions aux apprenants, proposer des exercices, mettre en situation et éventuellement guider vers la solution de manière à se rapprocher le plus possible d'une démarche déductive.

Cette formation est donc interactive : des petits quiz et des exercices sont proposés tout au long de la formation afin de mémoriser les notions essentielles.

Les cas de comptoirs sont également interactifs :

-25 mises en situations concrètes et fréquentes à l'officine

## **5- LES MOYENS PÉDAGOGIQUES**

- Un diaporama illustré est utilisé comme support de formation
- Un polycopié est remis à chaque stagiaire, il contient :
  - Le déroulé de la formation
  - Un résumé des caractéristiques et indications de 50 huiles essentielles
  - Des tableaux récapitulatifs :
    - âges et posologies,
    - récapitulatifs de l'usage des principales huiles végétales,
    - trousse d'aromathérapie familiale,
    - récapitulatif des indications,
    - contre-indications et usages des huiles essentielles
  - Une trame pour le conseil d'une préparation d'aromathérapie à photocopier
  - Les cas de comptoirs
  - Des exercices

## **6-L'ATTESTATION DE SUIVI DE FORMATION**

Une attestation de formation sera décernée à la fin de la séance mentionnant le nom du stagiaire, l'intitulé de la formation, la nature de l'action (perfectionnement des connaissances), le lieu, la date, la durée ainsi qu'une évaluation des acquis de la formation par test de connaissances.

## **7-LES MODALITÉS D'ÉVALUATION**

- Test de préformation
- Test de post-formation permettant de réaliser l'acquis de compétence après le stage
- L'organisme de formation s'engage à remettre aux participants, à l'issue de la formation, un questionnaire, ainsi que l'attestation de participation.

## **8-DESCRIPTIF DÉTAILLE DE LA FORMATION**

### **Matin (9h-12h):**

- Accueil et présentation des stagiaires (10')
- Fiche d'évaluation à remplir par le stagiaire (15')
- Test de préformation (15')
- Les différentes pathologies nerveuses, étiologie, diagnostic, conséquences...(140')
- Les angoisses (définition, symptômes, diagnostic, conseils, prévention, traitement)
- La dépression nerveuse (définition, symptômes, diagnostic, conseils, prévention, traitement)
- Les troubles dus à une émotion (définition, symptômes, diagnostic, conseils, prévention, traitement)
- Le stress (définition, symptômes, diagnostic, conseils, prévention, traitement)
- Les insomnies (définition, symptômes, diagnostic, conseils, prévention, traitement)
- Épuisement nerveux (définition, symptômes, diagnostic, conseils, prévention, traitement)

### **Après midi (13h-17h) :**

- Les principales huiles essentielles : relation structure activité (120')

#### **Angoisse, panique, peur, choc émotionnel :**

- Huile essentielle de laurier noble (Composition, Mode d'utilisation déconseillé, Mode d'utilisation, possible mais peu recommandé, Mode d'utilisation approprié, Mode d'utilisation particulièrement adapté)
- Huile essentielle de ravintsara (Composition, Mode d'utilisation déconseillé, Mode d'utilisation, possible mais peu recommandé, Mode d'utilisation approprié, Mode d'utilisation particulièrement adapté)
- Huile essentielle d'ylang ylang (Composition, Mode d'utilisation déconseillé, Mode d'utilisation, possible mais peu recommandé, Mode d'utilisation approprié, Mode d'utilisation particulièrement adapté)
- Huile essentielle de mandarine (Composition, Mode d'utilisation déconseillé, Mode d'utilisation, possible mais peu recommandé, Mode d'utilisation approprié, Mode d'utilisation particulièrement adapté)
- Huile essentielle de verveine (Composition, Mode d'utilisation déconseillé, Mode d'utilisation, possible mais peu recommandé, Mode d'utilisation approprié, Mode d'utilisation particulièrement adapté)

- Huile essentielle vétiver (Composition, Mode d'utilisation déconseillé, Mode d'utilisation, possible mais peu recommandé, Mode d'utilisation approprié, Mode d'utilisation particulièrement adapté)
- Huile essentielle d'orange douce (Composition, Mode d'utilisation déconseillé, Mode d'utilisation, possible mais peu recommandé, Mode d'utilisation approprié, Mode d'utilisation particulièrement adapté)
- Huile essentielle de pamplemousse (Composition, Mode d'utilisation déconseillé, Mode d'utilisation, possible mais peu recommandé, Mode d'utilisation approprié, Mode d'utilisation particulièrement adapté)

#### **Anxiété, équilibre nerveux, insomnie :**

- Huile essentielle de lavande (Composition, Mode d'utilisation déconseillé, Mode d'utilisation, possible mais peu recommandé, Mode d'utilisation approprié, Mode d'utilisation particulièrement adapté)
- Huile essentielle d'orange douce (Composition, Mode d'utilisation déconseillé, Mode d'utilisation, possible mais peu recommandé, Mode d'utilisation approprié, Mode d'utilisation particulièrement adapté)
- Huile essentielle de petit grain bigarade (Composition, Mode d'utilisation déconseillé, Mode d'utilisation, possible mais peu recommandé, Mode d'utilisation approprié, Mode d'utilisation particulièrement adapté)
- Huile essentielle de lavandin (Composition, Mode d'utilisation déconseillé, Mode d'utilisation, possible mais peu recommandé, Mode d'utilisation approprié, Mode d'utilisation particulièrement adapté)
- Huile essentielle de mandarine (Composition, Mode d'utilisation déconseillé, Mode d'utilisation, possible mais peu recommandé, Mode d'utilisation approprié, Mode d'utilisation particulièrement adapté)
- Huile essentielle de cèdre de l'atlas (Composition, Mode d'utilisation déconseillé, Mode d'utilisation, possible mais peu recommandé, Mode d'utilisation approprié, Mode d'utilisation particulièrement adapté)
- Huile essentielle de verveine (Composition, Mode d'utilisation déconseillé, Mode d'utilisation, possible mais peu recommandé, Mode d'utilisation approprié, Mode d'utilisation particulièrement adapté)
- Huile essentielle de cyprès (Composition, Mode d'utilisation déconseillé, Mode d'utilisation, possible mais peu recommandé, Mode d'utilisation approprié, Mode d'utilisation particulièrement adapté)
- Huile essentielle d'ylang ylang (Composition, Mode d'utilisation déconseillé, Mode d'utilisation, possible mais peu recommandé, Mode d'utilisation approprié, Mode d'utilisation particulièrement adapté)
- Huile essentielle de géranium (Composition, Mode d'utilisation déconseillé, Mode d'utilisation, possible mais peu recommandé, Mode d'utilisation approprié, Mode d'utilisation particulièrement adapté)
- Huile essentielle de camomille noble (Composition, Mode d'utilisation déconseillé, Mode d'utilisation, possible mais peu recommandé, Mode d'utilisation approprié, Mode d'utilisation particulièrement adapté)

#### **Relaxation :**

- Huile essentielle de petit grain bigarade (Composition, Mode d'utilisation déconseillé, Mode d'utilisation, possible mais peu recommandé, Mode d'utilisation approprié, Mode d'utilisation particulièrement adapté)
  - Huile essentielle d'ylang ylang (Composition, Mode d'utilisation déconseillé, Mode d'utilisation, possible mais peu recommandé, Mode d'utilisation approprié, Mode d'utilisation particulièrement adapté)
  - Huile essentielle de vetyver (Composition, Mode d'utilisation déconseillé, Mode d'utilisation, possible mais peu recommandé, Mode d'utilisation approprié, Mode d'utilisation particulièrement adapté)
  - Huile essentielle de pamplemousse (Composition, Mode d'utilisation déconseillé, Mode d'utilisation, possible mais peu recommandé, Mode d'utilisation approprié, Mode d'utilisation particulièrement adapté)
  - Huile essentielle d'orange douce (Composition, Mode d'utilisation déconseillé, Mode d'utilisation, possible mais peu recommandé, Mode d'utilisation approprié, Mode d'utilisation particulièrement adapté)
  - Huile essentielle de géranium (Composition, Mode d'utilisation déconseillé, Mode d'utilisation, possible mais peu recommandé, Mode d'utilisation approprié, Mode d'utilisation particulièrement adapté)
- Cas de comptoir : Conseils en aromathérapie associés à une demande spontanée et conseils associés à une ordonnance + test de post-formation (120')

## **9- DURÉE TOTALE DE LA FORMATION :**

1 journée de 7h de formation

## **10- LE NOMBRE MAXIMAL de STAGIAIRE**

Limité à 12 stagiaires/formation

## **11-QUALITÉ DU FORMATEUR**

Christine MASSE est **pharmacien d'officine, diplômée en phyto-aromathérapie** et aromathératologue

Elle enseigne l'aromathérapie et la gemmothérapie de puis plus de 10 ans

## **12-COÛT DE LA JOURNÉE DE FORMATION**

240 €/ journée de sept heures de formation et par stagiaire

## **13- DELAI D'ACCES**

les inscriptions doivent être réalisées au plus tard 48h avant le début de la formation

#### **14- LIEU DE LA FORMATION**

**CFA de Guilhaud Granges**  
60 rue de Narvik  
07500 Guilhaud Granges

#### **15- CONTACT**

**Mylène COVRE**  
par tél : 04-75-44-12-25  
par mail : [cfa.pharm@orange.fr](mailto:cfa.pharm@orange.fr)

#### **16- ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES**

les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation