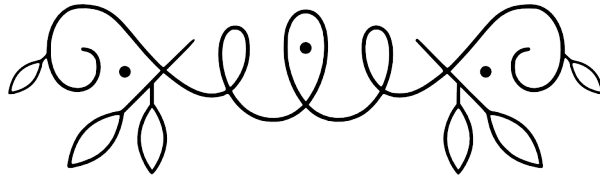


Mini-Druide



HUILE - ANGOISSE

Pour mieux accompagner votre enfant, je vous propose de mettre en place ces rituels avec ce mélange d'huiles essentielles contre l'angoisse.

Grande angoisse

Rituel du soir :

- Installez un moment de calme avant le coucher.
- Déposez quelques gouttes d'huile essentielle sur le plexus solaire (thorax) de votre enfant.
- Massez doucement en lui parlant calmement, en répondant à ses questions et en le réconfortant.

Rituel du matin :

- Avant le départ à l'école, laissez votre enfant déposer une goutte du mélange à l'intérieur des poignets.
- Encouragez-le à frotter ses poignets l'un contre l'autre et dites-lui qu'il peut respirer les poignets pour se sentir rassuré tout au long de la journée, comme si vous étiez ensemble.

Répétez ces rituels pendant 7 à 10 jours. Si les angoisses persistent, contactez-moi pour une solution à plus long terme.

Petite angoisse

Rituel du matin :

- Avant le départ à l'école, laissez votre enfant déposer une goutte du mélange à l'intérieur des poignets.
- Encouragez-le à frotter ses poignets l'un contre l'autre et dites-lui qu'il peut respirer les poignets pour se sentir rassuré tout au long de la journée.

Répétez ce rituel pendant 7 à 10 jours. Si les angoisses persistent, contactez-moi pour une solution à plus long terme.