

Histoire d'Arroma

#3

A L'INSTITUT DE PSYCHIATRIE (IPQ) DE L'HÔPITAL DAS CLÍNICAS, L'AROMATHÉRAPIE APAISE LES TROUBLES PSYCHIATRIQUES

Maria Aparecida das Neves est psychologue clinicienne spécialisée dans les troubles alimentaires et la psychologie du sport, et possède plus de 35 ans d'expérience clinique dans le domaine des thérapies complémentaires et intégratives à l'Institut de Psychiatrie (IPq) de l'Hôpital das Clínicas de São Paulo au Brésil. Elle a développé des protocoles multisensoriels comme le toucher aromatique - un massage hebdomadaire des mains avec des huiles essentielles et le bain de forêt - un projet innovant en intérieur visant à recréer l'expérience de la nature avec des huiles essentielles dans l'environnement hospitalier. Elle a été récompensée par le Prix International René-Maurice Gattefossé 2024 pour son projet "Terapias Botánicas ».

À l'IPq, les soignants accueillent, dans le cadre du centre de Réadaptation et de l'hôpital de jour, des patients atteints de troubles variés allant de la schizophrénie à la dépression, en passant par les troubles anxieux, bipolaires ou de la personnalité (borderline ou autre), les pathologies liées aux addictions (alcool et autres substances), les TSA (Troubles du Spectre Autistique), les TOC, le stress post-traumatique, et de nombreuses victimes d'abus dans l'enfance.

En 2015, lorsque Maria rejoint l'équipe, elle propose de travailler sur une approche holistique pour mieux gérer les troubles des patients et les accompagner dans leur réadaptation. C'est ainsi qu'est né **Terapias Botánicas**, une approche multisensorielle de soins à base de plantes.

Au cœur de ces soins, elle utilise l'aromathérapie avec une palette d'huiles essentielles comme par exemple : Lavande officinale (*Lavandula angustifolia*) et Marjolaine à coquille (*Origanum majorana*) pour atténuer l'anxiété, de réduire le stress, de favoriser la relaxation ou d'améliorer le bien-être général ; le Géranium (*Pelargonium graveolens*) et l'Encens (*Boswellia carterii*) en soutien du patient face à un défi ou à un découragement ; ou encore la Lavande officinale (*Lavandula angustifolia*) et la Camomille romaine (*Chamaemelum nobile*) visant à améliorer le sommeil et à lutter contre les insomnies.

Histoire d'Aroma

« L'olfaction en elle-même est déjà source d'expériences sensorielles. En étant intimement liée à la mémoire et à l'émotion, elle permet d'associer des arômes et des souvenirs, de créer des états émotionnels spécifiques. Dans notre protocole, l'intégration des autres sens favorise la conservation de ces souvenirs, mais aussi la création de nouvelles expériences positives qui seront gardées en mémoire à leur tour. L'approche multisensorielle permet d'intensifier les effets des huiles essentielles. En associant l'olfaction au toucher, ou la vue et l'ouïe aux senteurs naturelles, on crée une expérience profondément apaisante, qui libère les tensions et favorise un état global de bien-être. »

Maria développe des protocoles multisensoriels, dont deux sont devenus emblématiques :

- le « **toucher aromatique** », un massage des mains aux huiles essentielles, favorisant la détente et la relaxation ;
- le « **Bain de Forêt** », une immersion sensorielle au sein même de l'hôpital, combinant sons, odeurs, images et jeux de lumière inspirés de la nature.

Les effets positifs de ces protocoles ne se limitent pas aux patients. Le Bain de Forêt est également proposé aux soignants et aux personnels de l'hôpital - médecins, infirmiers, psychologues, agents d'accueil - permettant d'évaluer son impact sur le bien-être de l'ensemble de la communauté hospitalière.

Une étude menée dans ce cadre met en évidence des effets bénéfiques sur la pression artérielle, la fréquence cardiaque et l'humeur. Les résultats montrent une réduction significative de la tristesse et de l'anxiété, tandis que les sensations de bonheur et de bien-être doublent après une séance d'immersion.

Les patients de l'IPq témoignent :

« Cela m'a apporté un espace de calme et de réflexion »

« On commence à penser à des choses positives, cela nous donne une meilleure estime de nous, c'est bien »

« Je me sens très heureuse depuis que je fais ces ateliers, vraiment, ça réchauffe le cœur ! »



Lien vers la vidéo