

## Questions fréquentes

Q. Combien d'huile dois-je mettre dans le bocal ?

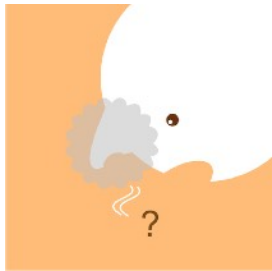
R. Il suffit d'imbiber le disque de papier. En mettre plus ne sert à rien.

Q. Je ne sens rien du tout. Ai-je fait quelque chose de faux ?

R. Probablement non. Si vous avez suivi les instructions, vos bocaux dégagent une odeur vraiment forte. Si vous ne la sentez pas maintenant, laissez faire le temps.

Q. Puis-je introduire mon nez dans le bocal ?

R. Ce n'est pas recommandé. Laissez le bout de votre nez en dehors du bocal.



Q. Comment faire si je souhaite réutiliser le bocal avec une autre huile essentielle.

R. Vous pouvez le faire, à condition de laver soigneusement le bocal avec de l'eau chaude et du savon. Laissez-le sécher ensuite complètement. Le couvercle va conserver l'odeur précédente (pas génial, mais vous pourriez ôter l'intérieur du couvercle qui est composé de papier plastifié blanc). Ensuite découpez un nouveau disque de papier aquarelle et réalisez un nouveau bocal.

Q. Puis-je utiliser un coton-tige à l'intérieur du bocal ?

R. Les coton-tiges ne sont pas recommandés. Ils présentent une surface importante attractive pour les bactéries. Le papier aquarelle est absorbant mais n'accueille pas les bactéries.

### Contact details

E: [info@abscent.org](mailto:info@abscent.org) • W: [abscent.org](http://abscent.org)

© AbScent is a charity registered in England and Wales No. 1183468 •

• Registered Office: 14 London Street,  
Andover, Hampshire SP10 2PA



## Kit de Smell Training

# Comment fabriquer le vôtre

# abScent

# Comment fabriquer facilement votre propre kit de Smell Training

Suivez ces instructions simples. Vous aurez besoin de :

- 4 bocaux de 30ml en verre foncé avec couvercles (on les trouve chez Amazon ou eBay)
- Du papier aquarelle et des ciseaux
- Des huiles essentielles. Les 4 huiles originales sont la rose, le citron, le clou de girofle et l'eucalyptus, mais vous pouvez en choisir d'autres
- Des étiquettes

Instructions: Découpez 4 cercles de papier aquarelle au format du fond du bocal. Mettre un cercle dans chaque bocal. Ajouter quelques gouttes d'une huile essentielle différente dans chaque bocal. Fermez les bocaux et conservez vos flacons d'huiles essentielles au frigo - elles resteront ainsi fraîches plus longtemps. N'oubliez pas de coller une étiquette sur le bocal et sur son couvercle. Par exemple veillez à ne pas placer le couvercle du citron sur le bocal de la rose. Le couvercle va s'imprégner de l'odeur de l'huile contenue dans le bocal.

Placez vos bocaux pour le Smell Training dans un endroit qui vous fasse penser à vous entraîner deux fois par jour. Un bon emplacement peut être près de votre lit. Ainsi vous y penserez au réveil et en vous couchant. Ce serait bien d'avoir des bocaux au bureau, dans la voiture ou à tout autre endroit où vous pourriez vous en servir durant la journée.



## Choses à faire ou ne pas faire :

**Placez vos flacons d'huiles essentielles au frigo** pour les conserver plus longtemps.

### N'essayez pas de pratiquer le Smell Training

**directement à partir du flacon.** Les huiles essentielles sont chères et ont une durée de vie limitée - la lumière est leur ennemie. L'orifice de la bouteille est trop petit pour vous permettre une expérience olfactive suffisante, c'est la raison pour laquelle il est préférable pour les débutants de commencer avec des bocaux. Une autre raison est le risque d'irritation si votre nez entre en contact avec le bouchon du flacon d'huile essentielle.



**Pratiquez le Smell Training dans un moment calme** de la journée, à l'abri de distractions. Concentrez-vous sur votre expérience, en essayant de ne pas trop porter de jugement sur ce que vous ressentez. Si l'odeur perçue est erronée, dites-vous que ce n'est pas grave. Toute expérience est positive.

**Expérimentez** différentes manières de renifler pour déterminer celle qui vous convient. Commencez par de brefs reniflements sans forcer. Vous trouverez ce qui fonctionne le mieux pour vous.

**Renouvelez** vos huiles essentielles tous les 4 à 5 mois. Elles devraient rester fraîches durant cette période si vous les conservez au frais et à l'abri de la lumière.