

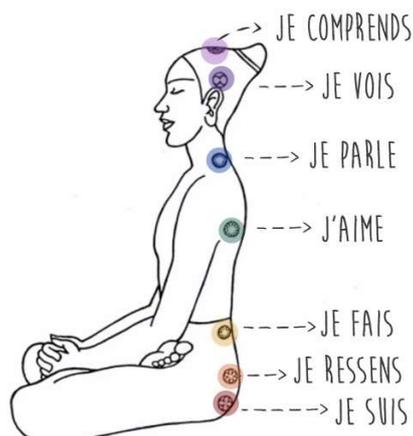


# Aspects subtils des Huiles Essentielles

Les huiles essentielles sont la force de vie des plantes. Comme toutes substances naturelles, elles contiennent des énergies qui agissent sur les corps subtils humain ; vibrations perceptibles d'une façon ou d'une autre.

Je vous propose dans ce dossier

- ➔ Une étude de l'aspect psycho-émotionnel des huiles essentielles
- ➔ Connaître comment les utiliser pour changer notre état émotionnel
- ➔ Connaître leur lien avec nos différents centres
- ➔ Connaître les différents Chakras et le lien avec les huiles essentielles



3HEURES30MINUTES.COM

Les chakras sont des **carrefours** qui interviennent dans différentes fonctions de santé de l'organisme. Ils sont chargés d'une multitude d'informations et sont en lien avec nos corps subtils. On distingue sept principaux chakras, alignés le long de notre colonne vertébrale du coccyx au sommet du crâne, chacun d'eux présentant une forme, une couleur et un champ d'action différents.

De très petites quantités suffisent pour l'aromathérapie subtil. Une ou deux gouttes déposées sur tel chakra ou partie du corps, en fonction du problème identifié, vont agir. On peut aussi se confectionner un mélange d'huiles essentielles diluées dans l'alcool, que l'on vaporise sur ses paumes. On suit alors le contour à quelques centimètres du corps physique. On peut aussi respirer directement l'essence au flacon. La voie olfactive, qui va au-delà de notre compréhension, est primordiale en aromathérapie subtil.

## Images pour différencier les chakras

1<sup>er</sup> chakra : je fonce je tue la bête, côté animal

2<sup>eme</sup> chakra : plaisir, choisi la peau de bête, peinture

3<sup>eme</sup> chakra : une bête qui me plaît : mon égo j'y vais ou non, je pèse le risque



Cabinet Loveyourself

[www.loveyourself-naturopathie.com](http://www.loveyourself-naturopathie.com)

4eme chakra : je ramène une bête mais qui me plait et je vais nourrir ma tribu, ma famille, on me dira merci, ça va me toucher

A noter : les HE en Aroma stick à respirer : 1 min par narine

Attention à ne pas appliquer les HE dermocaustiques et photos sensibilisantes sur la peau !

## **Chakras et Huiles essentielles**

### **1er chakra Muladhara**

Force vitale connexion à la terre racine

Couleur rouge, localisé au niveau du périnée, connexion avec les surrénales (sécrétion adrénaline, stress), organes : système musculaire, organes d'évacuation (rectum, anus, vagin etc...), tégumentaire, sanguin, Membres Inferieurs

Sens : odorat (c'est très physique), élément : terre

En lien avec la vie physique, la matière (financière, professionnelle), sécurité, prendre sa place, racines, amour maternel, ancêtres, instinct de survie, territoire

Si problème, chakra bloqué :

La peur -> on se 'pisse' dessus

### **Huiles Essentielles (HE) rouge**

#### **Rouge feu (stimulantes)**

Baie de st Thomas (HE de la procrastination), basilic saint (persévérance, clarté), cannelle écorce (sensuelle, créativité) clou de girofle (prendre sa place, coup pied au cul pour avancer sur les projets, bouger), poivre noir (courage, force, frustration rentrée), sarriette (la peur, le coté bestial, connexion à la terre), thym thymol (expression)

Attention au phénol : dermocaustique

#### **Rouge profond (enracinantes)**

Achillée (calme, sécurité du changement, Attention au camphre), angélique racine (enracine, vélo dans la tête, attention photosensibilisation), carotte (lie à la terre, sécurité et stabilité, pas à utiliser en cas de cancer), galbanum (se pose en victime, Caliméro, apiacée donc diurétique), patchouli (affirmation, nos propres désirs, lien avec la terre), tea tree (comportements différents : sexualité, fantasme), vétiver (enracine, terre)

Attention au camphre, et à la photosensibilisation de certaines plantes

### **Exercices**

Quand vous êtes déprimé ou fatigué : image racine énergie

**Méditation de l'arbre** : debout vous pouvez respirer et imaginer des racines qui sortent du pieds, les racines deviennent de plus en plus grandes, dans la pièce, grandit dans la maison, le jardin, la ville, le pays, le continent, les océans, le monde, l'univers aussi loin que vous pouvez vous visualisez des racines de plus en plus grandes qui s'étendent. Et quand vous avez envi vous revenez tout doucement



### **Exercice pour ressentir l'ancrage**

Personne B ne se met derrière Personne A et essaie de la soulever. Personne B imagine une plume quelque chose de léger ou lourd, d'être vissé au sol et ne pas dire à l'autre. Personne A la soulève et essaie de deviner ce que Personne B a imaginé -> la sensation devrait être différente  
Ou mettre des HE différentes sous les pieds eg vétiver ou myrrhe

### **2<sup>ème</sup> chakra Swadhistana**

Fantasme, plaisir des sens, bien-être, joie de vivre

Symbole -> Croissant de lune : femme et eau, cycle menstruelle, marée, émotions, rythme

Localisation : 4 largeurs de doigts sous l'ombilic, couleur : orange, glande endocrine : testicules

ovaires, organes : système urinaire et génital interne, sens : goût et élément : eau

Plaisir, bien être, sensoriel et branché sur les sens, imaginaire, procréation, sexualité, lié au chakra de la gorge (similitude physiologique entre vagin et pharynx) : lien entre je procrée et je crée.

Communication non verbale, joie de vivre, l'appétit, émotions, mouvements, variété, branché sur les glandes sexuelles (se développe entre 8 et 14 ans), fantasme, mouvement

Si problème, chakra bloqué : culpabilité, honte de ce qu'on est

### **Huiles Essentielles (HE) orange**

Amyris (attire l'abondance, libère des croyances matérialistes, pousse à changer de direction),  
Benjoin (la résine, rassure, contre tristesse, doudou, petite odeur de vanille, peut couper l'appétit),  
bergamote (bonne humeur, optimisme), Bois de santal (idée à répétition, méditation, encourage le tri, sensualité, perception des sens, message intuitif, alignement, active la circulation de l'NRJ ds le petit bassin), bois de siam (union avec l'autre, sexualité harmonieuse), ciste (comprendre les rêves, imagination, purification) copaiba (vieille blessure en lien avec le petit bassin, circulation de l'énergie, anti douleur-inflammatoire, douleur accouchement, césarienne, adhérence ds le ventre, opération gynécologique, crithme marine (libérer des croyances sociales parentaux, conflit ac le plaisir de soi), jasmin (calme, détend, surmenage, ouverture aux autres, réchauffe relation de couple, développe le charisme, plus réceptif au stimuli), mandarine(coté enfant, amusement, procréation, petite grain de mandarine (enfant intérieur, joie, sérénité), néroli (pour digérer les chocs, dépendance, vitex (période de changement, calme, harmonie), ylang ylang (lâcher prise, légèreté, sensualité, si peur dans l'intimité, apaise la jalousie, féminité), Zanthoxyle (apprécie ce qu'on a sous les yeux tous les jours, connexion ac la nature, pause avant burnout, anti sangsues)

### **Exercices**

#### **Manger en conscience**

Choisissez un aliment (plutôt sec comme du raisin)

Fermez les yeux et regardez l'aliment sous tous ces angles, forme, couleur, ça vous fait penser à quoi ? souvenir ? vous pouvez ensuite le toucher, texture, grandeur etc...les odeurs ça sent quoi, ça vous rappelle quoi, vous pouvez mettre près de votre oreille, appuyez dessus, et puis tout doucement vous mettez sur la langue la bouche ouverte, qu'est ce que ça réveille chez vous, et puis appuyez l'aliment sous le palais et finalement tout doucement vous mâchez au moins 20 fois, quel goût ça a ? comment vous vous êtes senti ?



Cabinet Loveyourself

[www.loveyourself-naturopathie.com](http://www.loveyourself-naturopathie.com)

## **3<sup>eme</sup> chakra Manipura**

Joyeux éclatant, foyer, feux digestifs, logique, esprit cartésien, croyance, schéma, le jugement, le discernement, centre de l'égo (hémisphère gauche du cerveau) mais aussi ignorance et jalousie, compréhension

Localisation : creux de l'estomac, base du sternum, couleur jaune, glande : pancréas, sens : vue, élément : feu.

Question : est ce que je me construis, valeur

Ex : foie, colère -> je voie rouge, élément feu

Si problème, chakra bloqué : Colère, rumination, problème de digestion

### **Huiles Essentielles (HE) épicées Jaune**

Anis étoilé (prise de conscience de nos mécanismes), basilic indien (prise de hauteur, si on juge, recul) camomille marocaine (sentiment d'injustice, deuil, séparation), camomille romaine (apaise le foie, changement d'avis, irritabilité, apaise, rassure, dialogue de la mère et l'enfant, nouveau-né), citron (concentration, présent, stimule l'analyse et mémorisation), citron vert (moment présent, digestion), curcuma (toxine psychique, responsabilité), estragon (affronter la vie ac courage, sortir de la maladie pour attirer l'intérêt), eucalyptus citronné (jugement, tempérament chaud), fenouil (protection), géranium rosat (attire le positif, les gens mal dans leur baskets, synchronicité) immortelle (bleu de l'âme), lemongrass (concentration, rafraichit tempérament chaud, chasse les idées noires, cicatrice), litsea (positif, apaise, harmonie, optimisme, pensées négatives), menthe bergamote (procrastination, montagne), monarde (connexion chakra racine et plexus solaire, dévalorisation importante), la myrte citronnée (revoir les ambitions, pragmatique), pamplemousse (anxiolytique, contre la fatigue, confiance, positisme).

Spray 'anti monstre' : fenouil, géranium, mandarine, benjoin, litsea (trouble du sommeil pour les petits)

### **Exercice**

Pour couper des liens avec des personnes toxiques ou des parties non indispensables dans une relation

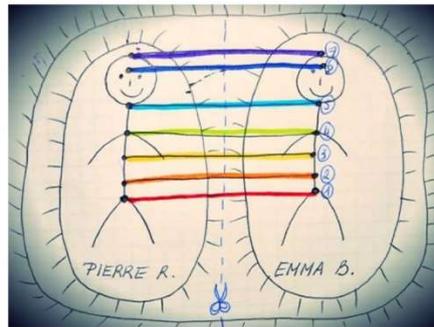
<https://www.youtube.com/watch?v=Slg8jZY2Hd4>



Cabinet Loveyourself

[www.loveyourself-naturopathie.com](http://www.loveyourself-naturopathie.com)

### Les bonhommes allumettes



## Exercice

**Ho'oponopono.** Le mot vous fait sourire ? Pourtant ce n'est pas une invention ! C'est une méthode hawaïenne ancestrale qui vous veut du bien. Selon les principes de l'Ho'oponopono, chacun est responsable de sa vie – donc de sa paix intérieure et de ses actions – et comme créateur de ce qui lui arrive, il est complètement inutile de vouloir changer les autres ou les situations, ou jouer à la victime. Si cet étrange mot hawaïen signifie « recréer l'ordre universel », une précision est nécessaire. L'universel se trouve à l'intérieur de soi. L'essentiel de la méthode Ho'oponopono tient dans une simple formule : « Désolé! Pardon! Merci! Je t'aime! » Devant un conflit, une émotion intense, une situation difficile ou une pensée négative, nous sommes autonomes et responsables. En récitant la formule, nous apprenons à lâcher prise, à prendre une certaine distance face à ce qui nous arrive et à modérer nos attentes.

## 4<sup>eme</sup> chakra Anahata

Centre du cœur, union entre 2 entités (terre&ciel, centre, milieu)

Localisation 4eme espace intercostal, couleur vert (et magenta), glande endocrine : thymus,

organes : systèmes cardio vasculaire, pulmonaire et immunitaire, sens : toucher (peau), élément : air

Introduction de l'autre dans ce chakra : passage du je à nous

Emotions supérieurs : sentiments, partage

Si problème, chakra bloqué : tristesse, douleurs de dos, regard vers le bas, mal au genou, lien entre les dorsales et le thorax

## Exercice

Vous vous mettez à 2 ou si seule sur une chaise

Dos à dos et vous vous balancez gauche droite : en arrière on ouvre le thorax grande respiration

Sur la chaise on avance on s'affaisse vers l'arrière, le thorax ouvert et on souffle dans le thorax

Ou la posture du poisson



Cabinet Loveyourself

[www.loveyourself-naturopathie.com](http://www.loveyourself-naturopathie.com)



### **Huiles Essentielles (HE) Vert**

Odeur citronnée de forêt, conifère : respiration, poumon

Épinette noire (reins, confiance, endurance, antidépressive, tristesse), fragonia (antiviral, paix avec les autres, libère l'énergie négative, prendre conscience des attentes relationnelles), lary (passage, redonne vitalité au corps et esprit), lentisque pistachier (redonne confiance), marjolaine (ralenti fréquence du cœur, aide à vivre dans le présent) melisse (anaphrodisiaque, détend en profondeur, ralentir, tranquillité, décontraction, ouvre protège le cœur), mélèze (capter les nouvelles opportunités, changement), niaouli (protection pour le cœur, bouclier cardiaque, bobos du cœur) pin sylvestre (cohésion groupe, harmonie, transforme la fierté et l'égo, passage du Je à nous), pruche (équilibre les humeurs, tonique, décongestionnant), Rhododendron (trouver sa place, se relever notamment pour les enfants), sapin pommier (avec myrthe verte et bergamote pour les sevrages comme médicament, nourriture, personnes), sapin blanc (sentiment de ne plus être seule) thym thujanol (courage), verveine citronnée (dépression, joie de vivre, surmonté le passé, tourner la page, lumière)

Ex HE Dépression : néroli (HE) et verveine citronnée (hydrolat)

### **Huiles Essentielles (HE) Magenta**

Bobo au cœur, replié sur soi, consolation, cœur

Ammi visnaga (ouverte du cœur, attire relation social, place quand on étouffe,), bois de Ho (se maintenir droit), Boie de rose (pour se relever, poser ces limites par rapport aux autres), Champaca (sexuel, ouvre à l'amour, baume au cœur), l'encens (dissous rigidité), katafray (force, courage, mot de dos, pour le dos rond), narde (nard de l'himalaya : passage, alignement, passage, tranquillité, maladie de peau psoriasis, lien entre peau et cœur), palmarosa (gérer les émotions, faire des choix, enlève la culpabilité, dynamique familial, acceptation de soi et amour de soi, énergie de la mère, mère-enfant. Attention pas pour les femmes enceintes), rose (anxiolytique, deuil, apaise colère, paix intérieur, taux vibratoire le plus élevé de toutes les huiles)

Rappel HE pour le Changement : achillée (stabilité) géranium (attire le positif) mélèze (nouvelle opportunité)

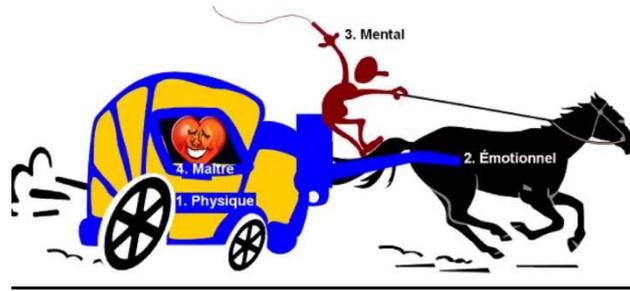
Aroma 'porn' : rose, champaca, néroli, jasmin  
(Jasmin samba moins cher mais moins pure)

Tous les éléments interagissent les 1 avec les autres :



Cabinet Loveyourself

[www.loveyourself-naturopathie.com](http://www.loveyourself-naturopathie.com)



## 5<sup>eme</sup> chakra Vishuddha

Communication, création avec les mots, la voix, pureté et intention

### Exercice

Debout, pied et mains ouvertes, se connecter à soi

Et dire 3 fois de suite AaaaaaOooooooooooooooooOuuuuuuuuuuMmmmmmmmm

Ou ca vibre, son qui vient du fond, grave



Localisation : centre de la gorge, couleur : bleue, glandes : thyroïde et parathyroïdes, organes : gorge, ORL, nuque, cervicale, bras, membres supérieurs, sens : ouïe, élément : esther, voix et communication verbale, créativité, expression, savoir-faire, vibration (les cordes vocales)

Si problème, chakra bloqué : mensonges

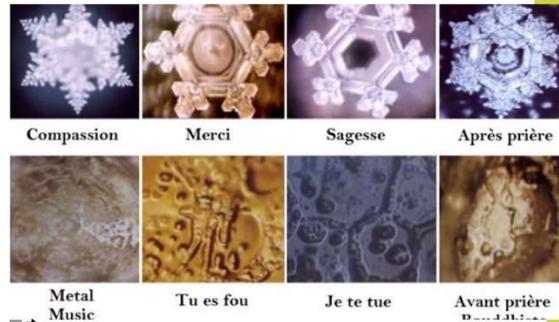
Etude de Masara Emoto : les mots ont un impact sur le cristal de l'eau plus harmonique ou perturbé. D'où l'importance des mots et comment on se parle à nous même : être notre meilleure amie.



Cabinet Loveyourself

[www.loveyourself-naturopathie.com](http://www.loveyourself-naturopathie.com)

Masaru Emoto  
1943-2014



4 accords Toltèques : Que notre voix soit impeccable

Attention quand on attaque quelqu'un on s'attaque soit même, l'autre peut être notre miroir

**Les quatre accords Toltèques**

**QUE VOTRE PAROLE SOIT IMPECCABLE**  
Parlez avec intégrité, ne dites que ce que vous pensez. N'utilisez pas la parole contre vous-même, ni pour médire sur autrui.

**NE REAGISSEZ A RIEN DE FACON PERSONNELLE**  
Ce que les autres disent et font n'est qu'une projection de leur propre réalité, de leur rêve. Lorsque vous êtes immunisé contre cela, vous n'êtes plus victime de souffrances inutiles.

**NE FAITES AUCUNE SUPPOSITION**  
Ayez le courage de poser des questions et d'exprimer vos vrais désirs. Communiquez clairement avec les autres pour éviter tristesse, malentendus et drames. A lui seul cet accord peut transformer votre vie.

**FAITES TOUJOURS DE VOTRE MIEUX**  
Votre mieux change d'instant en instant, quelle que soient les circonstances, faites simplement de votre mieux et vous éviterez de vous juger, de vous culpabiliser et d'avoir des regrets.

Le pouvoir des mots : photos de l'encens après qu'un groupe de méditation est prononcé des mots (Ricardo Fujii)



Illumination



Paix



Fidélité



Cabinet Loveyourself

[www.loveyourself-naturopathie.com](http://www.loveyourself-naturopathie.com)

### **Huiles Essentielles (HE)**

Cajepout (créativité de la parole juste, sexualité créative, juste), camomille bleue (autocritique), cardamome (transforme la rigidité, relance la passion), coriande (tonique, authentique, être sincère), Elemi (alignement intérieur, faire avec les mains, besoins profonds, aspiration haute ) eucalyptus radié (protection), galanga (passer à l'acte), laurier noble (objectif, confiance, passer à l'acte, expression, ouvre la gorge, créativité, ouvre le chakra sacré, la fertilité de la pensée, myrte cinéol (forme, créativité), romarin 1.8 cinéol (parler, s'exprimer en public, apprentissage, langues), saro (nouveau départ, faire), sauge sclarée (écoute maître intérieur, passez de l'action, légèreté, euphorisant), sugandha kokila (verbalisation des émotions, cœur, qu'est-ce qu'on fait la), thym linalol (protection, éponge, stimule)

Créativité : patchouli, mandarine, cardamome

Nom des parties du corps sont intéressantes

Clavicules : petites clés, porte du ciel

Sacrum : protège les organes vitaux

Hanche : porte, passage de l'adulte responsable (personnes âgées perdent leur rôle)

### **6<sup>eme</sup> chakra Ajna**

Percevoir, savoir, maîtrisé, capte par le canal

Localisation : milieu du front, couleur : indigo (bleu roi), glande : hypophyse, épiphyse (lumière),

organes : système nerveux, sens : perceptions extra-sensorielles (clairvoyance), élément : lumière

intérieure, intuition avec formes, vue d'ensemble, intégration, humilité

Si problème, chakra bloqué : l'illusion

### **Exercice de nettoyage, pour se connecter et recevoir des messages**

Imagine une barre de lumière qui passe dans tous les axes selon les dessins ci-dessous

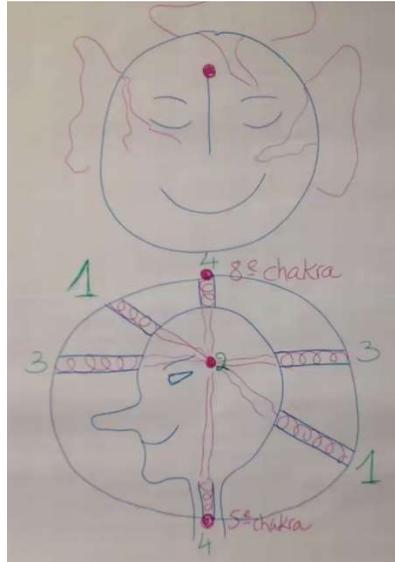
Axe1, 2 et 3

Eloigne les mains comme une tige qu'on allonge, tire entre nos mains. Ensuite on met les mains face à la tête et cette fois ci on rapproche les mains



Cabinet Loveyourself

[www.loveyourself-naturopathie.com](http://www.loveyourself-naturopathie.com)



### **Huiles Essentielles (HE)**

Acore vrai (conditionnements familiaux, sur tous les chakras), Aneth (clairvoyance), Davana (clarté, changement), eucalyptus globulus (intuition), gaulthérie (réchauffe, concentration), hysop couchée (dynamise, sans exciter, perception, apaise les émotions, relie les corps subtils, favorise les passages entre les différents corps, inule odorante (recul), menthe poivrée (garder la tête froide), ravintsara (ressource intérieure), romarin bornéon et verbénone (clarté, apaise colère, rage, croire en soi), sauge officinale (huile positive, libère les émotions négatives, purification), thuya (protection la vie privé)

### **7<sup>eme</sup> chakra Sahasrara**

Lien avec les 7 pétales, illumination, rond dans un triangle

Location : sommet du crâne, couleur : violet, glande pinéale, organe : cerveau, sens : connaissance directe, élément : lumière intérieure. Perception, connexion, niveau le plus élevé, spiritualité, amour inconditionnel

Si problème, chakra bloqué : l'attachement au niveau terrestre, matérielle

### **Huiles Essentielles (HE) violette**

Bouleau (contact ac dieu de la nature), cèdre (force tranquille, résistance, transformation du négatif en expérience, recul) cyprès (bienveillant), genévrier (protection), lavande vraie (blessure émotionnelle), lavandin (apaise), myrrhe (détente, méditation, deuil,

### **Mélange de spray aurique**

Flacon 50ml à 3% HE = 1.5ml = 30 gouttes avec 48.5ml d'alcool

Eg : amour, calme et positif

Chakra 2

Bergamote : positif, jasmin : calme, Néroli : amour, calme, relaxante



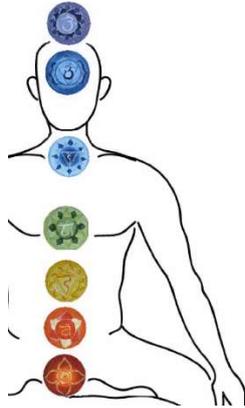
Chakra 3

Litséa : optimisme

Chakra 4

Rose : cœur, amour, haute vibration, caprice, paix intérieure

### Images Résumé



**Divers**

**Cétones**

**Oxydes**

**Monoterpènes**

**HE « digestives », épices**

**Agrumes, HE « sensuelles »**

**Phénols, HE « terreuses »**

But et spiritualité  
Essence divine

Vision et stratégie  
Concepts mentaux et  
sensoriels, intuition

Communication et guidance  
Savoir s'exprimer et écouter  
les autres

Relation interpersonnelles  
et guérison

Mental  
capacité à digérer, assimiler,  
réalisation de soi

Sentiments et créativité,  
développement  
personnel

Sécurité et survie  
Stabilité, ancrage à la matière



Je suis relié connecté à  
l'Univers.

J'ai la vision juste.  
J'ai les idées claires.

J'ai les mots justes.  
Je suis en harmonie avec  
moi-même et les autres.

Je suis dans l'amour.  
Je m'aime et je m'accepte tel  
que je suis.

J'accepte de recevoir.  
Je me réalise.  
J'accepte de donner.

Je suis à ma juste place.  
J'accepte ma sensibilité.  
Je respecte la place de chacun.  
Je suis en harmonie avec ma  
sexualité.

Je suis ancré/enraciné.  
J'existe.

### PRÉCAUTIONS D'EMPLOI DES HUILES ESSENTIELLES

#### Respectez quelques principes de base

Les Huiles Essentielles (HE) sont des substances très concentrées en molécules actives, leur utilisation à l'état pur nécessite de respecter quelques principes de base, voire dans certains cas le recours à l'avis d'un professionnel de santé formé à l'aromathérapie.

Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 6 ans, les femmes enceintes et les femmes qui allaitent, sauf avis médical contraire ou spécialiste (naturopathe, aromathérapeute)

L'utilisation des HE riches en phénols et en cétones est à proscrire chez l'enfant et la femme enceinte en raison de leurs propriétés intrinsèques

Les HE n'étant pas solubles dans l'eau, utiliser un excipient adapté selon l'usage (huile végétale, crème, gel...) pour les diluer

Ne pas ingérer plus de 6 gouttes d'HE par jour (dose maximale pour un adulte)

Ne jamais appliquer sur les zones sensibles du corps (yeux, muqueuses, oreilles, nez, parties génitales...) – Ne pas injecter

Utiliser avec prudence chez les personnes allergiques ou n'ayant jamais utilisé d'HE, en procédant à un test cutané (1 goutte à l'intérieur du poignet)

Conserver les flacons toujours bien fermés, à l'abri de la lumière, de l'humidité, des écarts de température et de la chaleur. Tenir hors de portée des enfants

Certaines HE étant photo-sensibilisantes (essences d'agrumes), l'exposition directe au soleil 6h après leur application sur la peau est à proscrire (risque de brûlures)



Cabinet Loveyourself

[www.loveyourself-naturopathie.com](http://www.loveyourself-naturopathie.com)

En cas d'incidents ou d'effets indésirables (réaction cutanée, projection dans les yeux, ingestion involontaire...), rincer abondamment avec de l'eau puis de l'huile végétale alimentaire

En cas de besoin, contacter votre thérapeute.

Les informations fournies sur les huiles essentielles, huiles végétales ou tout autre produit sont mises à disposition à titre informatif.

Je ne saurais en aucun cas engager ma responsabilité vis-à-vis des informations publiées sur le site <https://www.loveyourself-naturopathie.com/>

En aucun cas, les informations fournies ne doivent se substituer à l'avis d'une/un spécialiste formé à l'aromathérapie. Aussi je vous recommande de vous adresser à un professionnel de santé avant l'utilisation d'huiles essentielles dans un but thérapeutique.

Je décline toutes responsabilités à la suite de l'usage des huiles essentielles sans conseil d'une/un spécialiste.



---

*Ce document ne constitue pas une ordonnance médicale.*

*Ce document regroupe un ensemble de conseils personnalisés dans le cadre d'un suivi Naturopathique.*

*Les produits conseillés ne sont pas remboursés par l'assurance maladie.*

**NE JAMAIS ARRETER UN TRAITEMENT MEDICAL EN COURS**