

Une méthode simple et intuitive pour écouter ton corps et ton cœur à travers les plantes.

Par Chuchotements de Fleurs

## 1. Respire et écoute-toi

Avant de choisir tes plantes, prends un instant.

Ferme les yeux. Respire.

Pose-toi la question :

"Comment je me sens aujourd'hui ?"

ou

"De quoi ai-je besoin en ce moment ?"

Inspiration :

« Je me sens fatiguée... »

« J'ai besoin de douceur... »

« Mon ventre est tendu... »

« J'ai envie de me concentrer... »

« Je me sens triste... »

## 2. Choisis ton trio de plantes

Utilise la roue d'émotions ci-dessous pour identifier ce dont tu as besoin, puis pioche une plante dans chaque catégorie :

### 1. Une plante pour l'émotion

Émotion / besoin & Plante alliée :

- Fatigue mentale : Basilic sacré, romarin
- Tristesse : Rose, camomille matricaire
- Stress / Anxiété : Mélisse, lavande
- Colère / Tension : Achillée, tilleul
- Manque d'élan : Menthe poivrée, citronnelle

### 2. Une plante pour le corps

Sensation physique & Plante soutien :

- Digestion lourde : Thym, verveine citronnée
- Bouche sèche / toux : Guimauve, mauve
- Règles douloureuses : Sauge, achillée millefeuille
- Immunité / froid : Échinacée, sureau
- Ballonnements : Fenouil, réglisse

### 3. Une plante pour l'âme

Intention / humeur & Plante messagère

- Se relier à soi : Tulsi, camomille
- S'ouvrir à la joie : Lavande, fleurs de sureau
- Trouver la paix : Tilleul, passiflore
- S'ancrer / méditer : Ortie, racine de réglisse
- S'émerveiller : Rose, verveine odorante

Document créé et offert par Audrey de Chuchotements de Fleurs. Pour usage privé uniquement !

### 3. Compose et infuse

- Choisis une pincée (1 c. à café rase) de chaque plante.
- Dépose dans le filtre ou théière
- Verse 250-300 ml d'eau frémissante.
- Couvre.
- Laisse infuser 7 à 10 minutes.

Bois en conscience, comme un petit rituel.

Sur un joli papier ou une carte :

Tu peux noter ta création

Nom de ma tisane du jour

Ex : "Clarté de l'âme", "Douceur au creux du ventre", "Ma lumière tranquille"

### 4. Un geste poétique en plus (facultatif)

Prends une carte, écris un mot doux sur un papier, ajoute une pierre, une fleur ou une bougie à ton moment.

"Je bois cette tisane comme je m'offrirais une caresse invisible."

Besoin d'aide, contactez-moi :



Chuchotements de Fleurs Chuchotements de Fleurs Audrey

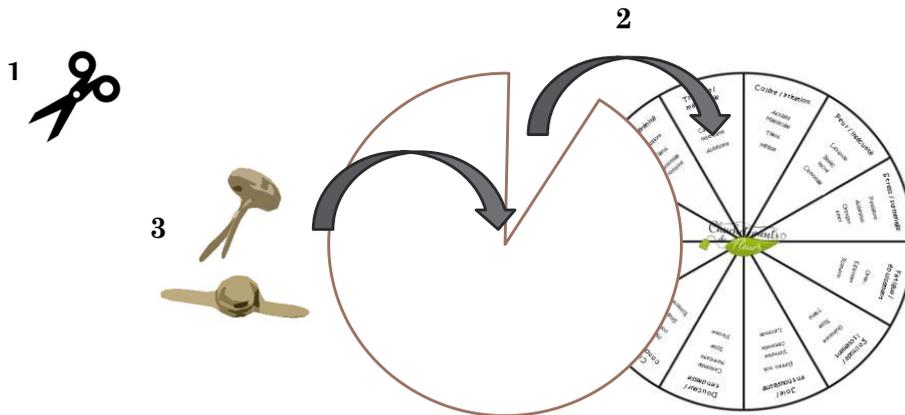
**Herbaliste & créatrice bien-être**  
Steenvoorde

"Créations végétales pour le corps, le cœur et l'âme"

[www.chuchotementsdefleurs.fr](http://www.chuchotementsdefleurs.fr)  
07 52 04 16 68

Document créé et offert par Audrey de Chuchotements de Fleurs. Pour usage privé uniquement !

# Roue des Emotions & plantes associées



## CRÉE TA TISANE AVEC LA ROUE DES EMOTIONS

1. Respire et écoute-toi : comment te sens-tu aujourd'hui ?
2. Choisis ton trio de plantes
  - Plante pour l'émotion
  - Plante pour le corps
  - Plante pour l'âme
3. Infuse à proportion égales les plantes et bois en conscience

Roue des émotions créée et offerte par  
Chuchotements de Fleurs  
Usage privé exclusif, utilisation professionnelle et  
revente interdite, merci de votre compréhension !

Document créé et offert par Audrey de Chuchotements de Fleurs. Pour usage privé uniquement !

