

# Rencontre

## PORTAIT DE PLANTES

Grand nettoyage de printemps : physique et émotionnel !

Lavande, Thym et Alchémille nous parlent de nettoyage, de faire place neuve, d'apaiser nos peurs et nos ressentis.



## OBJECTIFS

Lavande

Thym

Alchémille



SEQUOIA & VALERIANE

## LAVANDE

*Lavandula angustifolia*

Lamiacées

---

Nous allons parler ici de la Lavande fine :

*Lavandula angustifolia*

Un paragraphe parlera brièvement de la Lavande aspic et du Lavandin pour comprendre leur différence.



SEQUOIA & VALERIANE

## LIEU DE VIE

La Lavande d'altitude croit entre 600 et 1500m.

Terrain sec, aime les pentes caillouteuses et chaudes.



Figure 1 – Pixabay

## TRADITION

Lanvandula vient de *lavare* qui en latin signifie laver, purifier.

## TIGES

Famille des Lamiacées : tige quadrangulaire.



Figure 2 - S&V

## FEUILLES

Feuilles fines, vertes grises.

Opposées sur la tige.

Famille des Lamiacées : opposées et décussées, c'est-à-dire qu'elles forment un angle de 90° entre chaque étage de feuilles.

## FLEURS

Fleurs groupées qui forment un épi.

De couleur violet à bleu pâle.

Floraison selon l'altitude, de mi-juillet à mi-août.

Parfum d'une extrême finesse.



Figure 3 - Pixabay

## FRUITS

Commet toutes les Lamiacées, le fruit est un tétrakène, c'est-à-dire un fruit formé de 4 akènes (fruit sec) réunis.

## LAVANDES ET LAVANDINS

La Lavande aspic croit du bord de mer jusqu'à 600m. La Lavande fine de 600m à 1500m. Dans la zone de rencontre, les deux Lavandes s'hybrident et donnent le Lavandin. Hautes plantes stériles aux tiges portant une ou deux ramifications et un long épis floral. Le Lavandin est surtout réservé pour les produits de ménage, cosmétique, brumes d'oreiller.



SEQUOIA & VALERIANE

La Lavande stéchade, appelée papillon, caractérisée par son toupet violet est présente dans le littoral méditerranéen. Son huile essentielle est camphrée et peu fine.

## PLANÈTE ET ÉLÉMENT

La beauté de sa floraison, la délicatesse de ce bleu qui recouvre les collines, la lie à Vénus et à l'eau. C'est la mer posée sur les côteaux.

## MESSAGE

- Nettoyage
- Réconfort
- Bras d'une mère
- Consolatrice
- Détente
- Protège, calme et apaise

La lavande nous aide à prendre du recul par rapport aux pièges de la société actuelle et nous aide à rester fidèle à nous-même, en lien avec la nature. Elle apporte une bouffée d'oxygène aux logements étroits des centres villes et nous propose de se mettre en mouvement pour aller chercher l'air pur.

## RÉCOLTE ET TRANSFORMATION

Récolte à la main pour préserver toute sa délicatesse.

Utilisée sous forme de :

- Tisane
- Huile essentielle
- Hydrolat

Son huile essentielle riche en Monoterpénol et Ester, nous parle de la féminité, de la délicatesse et de l'équilibre. Elle nous ramène au centre de notre cœur.



Figure 4 - S&V

## RENCONTRE

**L'échantillon 16** contient de l'huile essentielle de **Lavande sauvage**, provenant de la Drôme (France).

La Lavande est une petite merveille, mais peut être trop commune pour attirer notre attention. Quel dommage !

Sa beauté et sa délicatesse nous invite à prendre notre temps, à savourer cette rencontre, à nous détendre. Nous sommes sous sa protection, confions-lui nos doutes, nos peurs, nos blessures.



SEQUOIA & VALERIANE

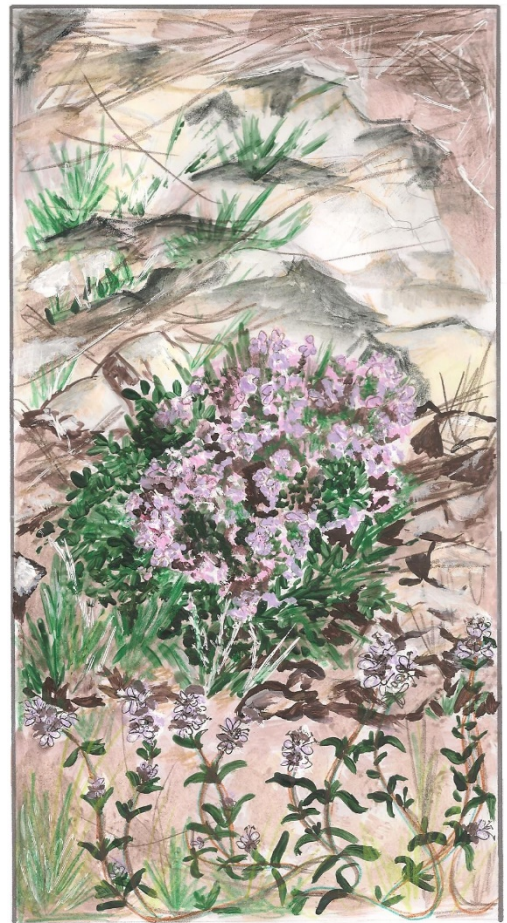


## THYM

*Thymus vulgaris*

Lamiacées

---



THYM



SEQUOIA & VALÉRIANE

## LIEU DE VIE

Plantes provençales par excellence, on retrouve les Thyms sur des sols calcaires et secs.

Petit arbrisseau au parfum puissant.

Il forme du bois en vieillissant et il est nécessaire de le tailler pour favoriser les nouvelles pousses.



Figure 5 - Pixabay

## TRADITION

Vient du grec *Thymos* qui signifie parfumer ou de *Thymon* qui désigne l'esprit.

Dans la mythologie grecque, le Thym vient des larmes de la belle Hélène lors de la guerre de Troie.

Symbole de courage, il était brodé aux habits des chevaliers.

Il était utilisé pour les embaumements chez les Egyptiens.

## TIGES

- Courtes
- Ramifiées
- Quadrangulaires comme toutes les Lamiacées (section carrée)

## FEUILLES

- Petites, étroites
- Vertes, grises
- Décussées (paires de feuilles opposées, successivement perpendiculaires)
- Enroulées sur les bords
- Pubescentes sur le revers



Figure 6 - Pixabay

## RACINES

Chevelues.

## FLEURS

Petites fleurs rose pâle à rose foncé.

Plante très mellifère.

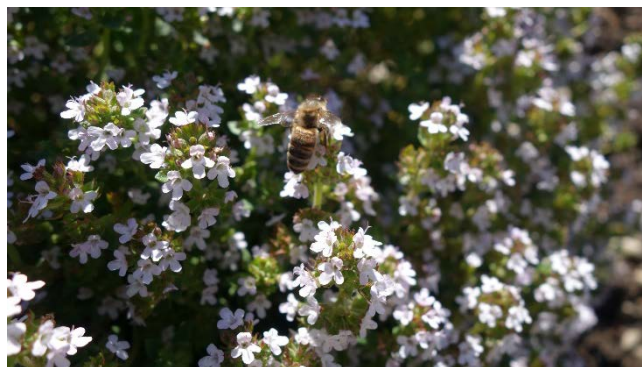


Figure 7 - S&V

## FRUITS

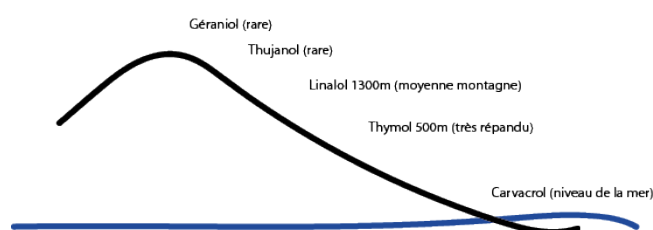


SEQUOIA & VALERIANE

Tétrakène, quatre akènes (fruits secs non ailés).

## CHÉMOTYPES

Un chémotype est une particularité biochimique qui concerne les molécules aromatiques que l'on retrouve notamment dans l'huile essentielle. La même espèce de Thym peut donner différentes huiles essentielles ceci en fonction de l'altitude.



La composition s'affine avec l'altitude et devient sans surprise de moins en moins subtile.

## PLANÈTE ET ÉLÉMENT

En lien avec Saturne, lorsque mort il reste des arbres du temps magnifiques dans la garrigue.

Saturne dessèche la plante, il est le gardien de la mémoire, il insuffle la patience. Il dépouille la plante de tout le superflu, concentre les forces. Ce qu'il enlève il le restitue sous forme de chaleur.

Le Thym est en lien avec l'élément Feu. La chaleur, piquante, réchauffe le corps et l'âme.

## MESSAGE

- Chaleur
- Puissance
- Nettoyage
- Courage dans les épreuves

Le Thym nous aide à distinguer ce qui est utile de ce qui ne l'est plus. Faire de la place ! se désencombrer, voici son message !

C'est une plante de la chaleur intense, qui sur le plan émotionnel correspond à la sollicitude, l'attention et la reconnaissance.



Figure 8 - Pixabay

## RÉCOLTE ET TRANSFORMATION

Récolter en coupant juste au-dessus du bois, en mai lors de la pleine floraison. Il peut être ramassé également toute l'année en fonction des besoins.

Faites sécher les branches dans votre séchoir puis tamiser pour obtenir le mélange de feuilles et fleurs. Il est également possible de mettre les branches dans un sac en papier et de malaxer puis de récupérer les feuilles et fleurs.

Le Thym sauvage est plus puissant que le Thym cultivé. Il a connu les conditions rudes de la garrigue, la chaleur, la sécheresse, le vent.



SEQUOIA & VALÉRIANE

Il concentre ses huiles essentielles, comme sa résistance à la dureté de la vie.

- Tisane
- Teinture mère
- Huile essentielle
- Hydrolat

## RENCONTRE

**L'échantillon 17** est une huile essentielle de **Thym à linalol**, un thym assez doux, de moyenne montagne.

Nous vous proposons un temps de réflexion avec lui sur les moments de votre vie où vous avez eu l'impression de manquer d'attention, de considération et de reconnaissance soit de la part d'un être aimé, d'un responsable ou d'une personne de votre entourage.

Il n'est pas possible de changer le passé, mais il est possible de changer la perception que nous avons de l'expérience vécue.

Que cette situation soit actuelle ou passée, en humant le Thym, permettez-lui de vous entourer de sa chaleur, de sa sollicitude, de sa reconnaissance. Imprégnez-vous de ceci pour rendre votre vision emplie d'une douce chaleur. Nous attendons souvent trop des autres, plus que ce qu'ils peuvent nous donner. Connaître les plantes médicinales c'est se rapprocher du monde végétal qui lui est sans limites. Il peut nous donner sans compter ce que nous avons besoin au moment où il nous est le plus bénéfique. Sachons remercier la nature pour ceci.



SEQUOIA & VALÉRIANE



## ALCHÉMILLE

*Alchemilla vulgaris*

Rosacées

---



Alchémille



SEQUOIA & VALÉRIANE

## LIEU DE VIE

- Terrain frais, riche en humus et eau
- Lisière forêt
- Forme des tapis qui recouvre sol
- Haut de 20-30cm



Figure 9 - Pixabay

## TRADITION

Dédiée aux divinités germaniques de la fécondité, cette plante est souvent associée à la déesse Freya, déesse de la terre et de la fertilité dans la mythologie nordique.

On lui prêtait des vertus exceptionnelles comme le pouvoir de rendre leur virginité aux femmes.

## FEUILLES

- Cadran
- Ronde
- Centre
- Feuilles alternes, d'un vert jaune en dessus, blanchâtre en dessous
- Velues sur les bords et sur les nervures
- Dentées, comme toutes les rosacées
- Douces

Elle doit son nom aux alchimistes qui recueillaient sur ses feuilles la rosée utilisée pour la pierre philosophale. Ils l'avaient baptisée "Eau céleste".



Figure 10 - S&V

Phénomène de guttation – larme qui proviennent de l'intérieur de la feuille. L'eau remonte à la surface des feuilles. Ceci symbolise les émotions qui remontent.



Figure 11 - S&V

## RACINES

Grosse *racine* ligneuse et noirâtre, entourée de nombreuses radicelles. Elle nous parle de force et d'ancrage.



SEQUOIA & VALERIANE

## FLEURS

Petits corymbes à l'extrémité de la tige. Elles sont petites, nombreuses et verdâtres.

La plante n'a pas misé sur la floraison mais sur les feuilles.



Figure 12 - S&V



Figure 13 - S&V

## FRUITS

Le fruit est arrondi, jaunâtre et brillant.

En forme de goutte d'eau.

La continuité de la forme ce qui renforce son lien avec l'eau.

## PLANÈTE ET ÉLÉMENT

Plante lunaire par excellence, son lien avec l'eau, l'émotion et les femmes font d'elle une spécialiste de la Lune. Où comment se relier à sa créativité, à son imaginaire et à sa sensibilité.

Son élément est de facto l'Eau, la fluidité, la souplesse.

## MESSAGE

- Acceptation des rythmes féminins
- Douceur et courage, féminin sacré
- Ouverture à la vie
- S'ouvrir à sa véritable féminité (trop ou pas assez)

L'Alchémille permet de se remettre en phase, en rythme, comme le cadran de ses feuilles.

Sa feuille symbolise un manteau de protection – physique – énergétique. Elle permet de bouleverser des concepts (se retourne pour laisser tomber la goutte). Elle symbolise le processus d'ouverture à la vie (ouverture vers le ciel), l'ouverture de la conscience.

En lien avec l'alchimie, elle transmute les énergies négatives en énergies positives.

L'Alchémille abolit le concept du temps linéaire – compréhension du passé, projection dans le futur.

## RÉCOLTE ET TRANSFORMATION

Récolter en mai-juin les feuilles et fleurs.

- Tisane
- Teinture mère
- Elixir spagyrique



SEQUOIA & VALERIANE

## RENCONTRE

**L'échantillon 18** contient de l'Alchémille séchée. Vous pouvez vous préparer une infusion et la boire en pensant à votre vie de femme. Les différentes étapes depuis la puberté jusqu'à aujourd'hui.

Identifiez dans votre carnet d'herboriste les joies qui ont accompagné toutes ces étapes. Imprégnez-vous de la lumière, de la puissance féminine que vous avez ressentie à ces moments-là. Faites-les remonter et former une sphère lumineuse.

Puis identifier les peines, les douleurs, celles en lien avec votre féminité. Apportez par le biais de la visualisation d'une goutte d'eau d'Alchémille de la douceur, de la paix, le nettoyage de ces événements sombres.

Revenez à votre sphère lumineuse et remerciez cette magnifique plante pour son accompagnement et votre transformation.



Figure 14 - S&V



SEQUOIA & VALERIANE