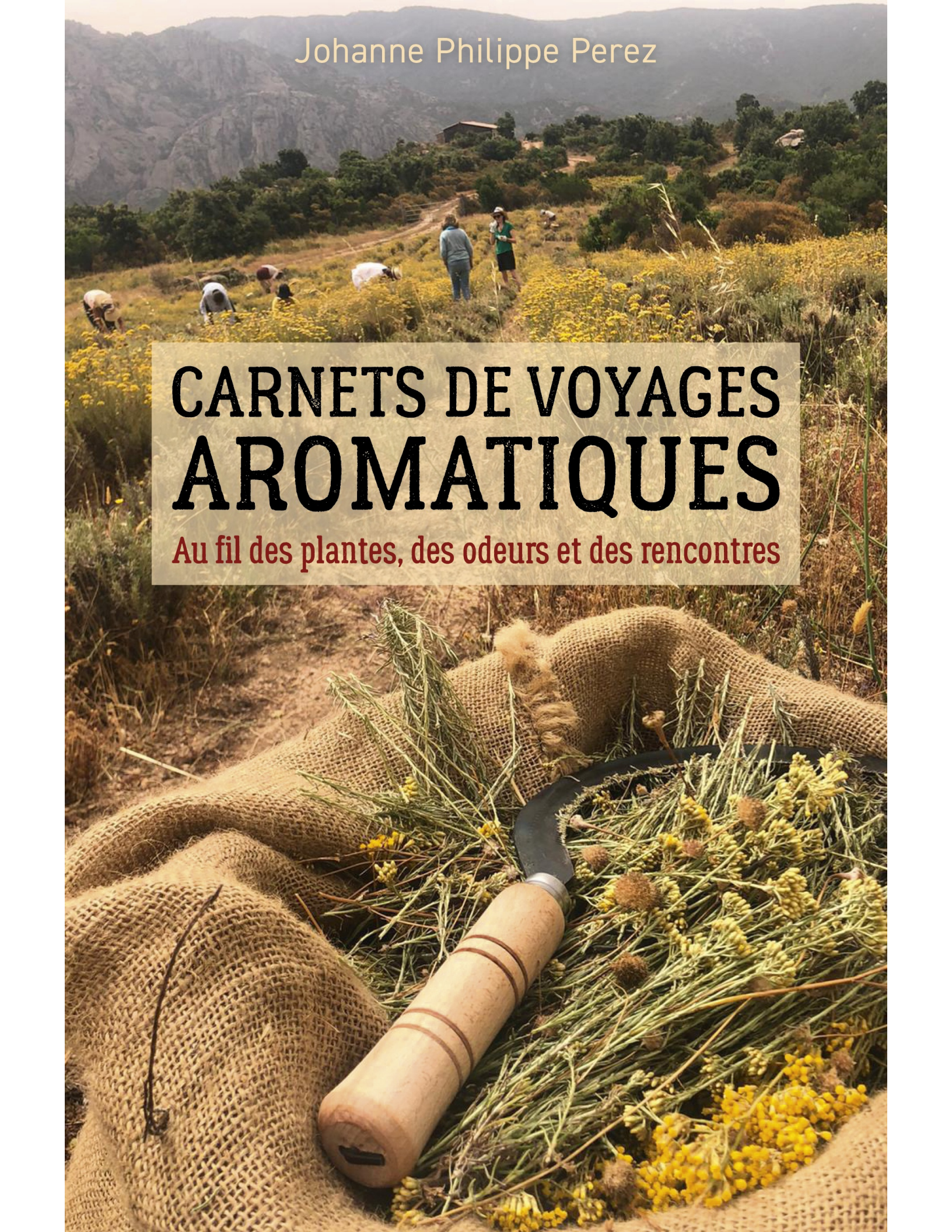




Johanne Philippe Perez

CARNETS DE VOYAGES AROMATIQUES

Au fil des plantes, des odeurs et des rencontres

Johanne Philippe Perez

Carnets de voyages aromatiques

Au fil des plantes, des odeurs et des rencontres

© Johanne Philippe Perez, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-0693-0

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Ce livre a été imprimé en noir et blanc. Toutefois, les photographies présentées ici sous forme de croquis en noir et blanc existent également dans leur version couleur originale, réunies dans un album numérique complémentaire.

Un QR code, situé en fin d'ouvrage, vous permet d'y accéder gratuitement.

Au début de chaque chapitre, le pictogramme  vous rappellera la disponibilité des images correspondantes réunies dans un album.

Préface

L'aromathérapie contemporaine s'appuie aujourd'hui sur des connaissances scientifiques de plus en plus précises. L'analyse chimique, la notion de chémotype, l'étude fine des constituants moléculaires ont apporté un cadre rigoureux, indispensable, et je suis de ceux qui en défendent l'exigence. Cette base scientifique est un socle.

Pourtant, à côté de cette approche nécessaire, demeurent des dimensions plus discrètes, parfois passées sous silence : celle du terrain, du geste patient, de la relation vivante à la plante. Celle des femmes et des hommes qui en prennent soin. Et, celle aussi de nos sens, trop souvent relégués, alors qu'ils devraient rester au cœur de notre démarche.

C'est précisément dans cet espace que prend naissance le livre de Johanne Philippe Perez. Un espace où l'on accepte de regarder autrement. Son ouvrage s'enracine dans le réel.

Johanne est allée à la rencontre de celles et ceux qui cultivent, cueillent et distillent pour écouter leurs récits, saisir leurs réalités, percevoir leurs doutes comme leurs élans. Ce livre porte la trace de ces pérégrinations. Il se déploie comme un carnet de route dans lequel Johanne partage et met en lumière la beauté d'un travail patient et la profondeur des histoires humaines qui l'accompagnent.

À travers ses rencontres, riches d'humanité et de savoir-faire souvent singuliers, Johanne expose ce que signifie réellement une distillation d'excellence : lente et douce, conduite avec justesse, dans le respect de la plante et de la ressource car sa quête ne s'arrête pas au flacon. Soucieuse de qualité,

une exigence qui, entre nous, forge une connivence fondamentale, son regard sensible embrasse le champ, la terre patiemment travaillée ou le site sauvage, jusqu'au précieux produit final qui, goutte à goutte, s'écoulera bientôt de l'alambic.

Elle démontre aussi que derrière chaque distillation, il y a une existence en mouvement, des choix, des fragilités, des engagements et des parcours de vie. Elle nous donne à comprendre qu'un flacon d'huile essentielle n'est jamais un simple produit. Il est l'aboutissement d'un patient labeur, de cycles naturels parfois capricieux, d'attentes silencieuses et d'ajustements constants face aux imprévus. Chaque geste, répété sous le soleil ou dans le vent, participe à un ensemble de forces visibles et invisibles, auxquelles s'ajoutent parfois des choix difficiles et des contraintes climatiques, économiques ou humaines qui dépassent largement le seul champ de l'aromathérapie. En effet, dans ce livre, l'aromathérapie apparaît comme un précieux fil conducteur qui n'est jamais isolé de son contexte global.

Douée d'une insatiable curiosité, Johanne parcourt les terroirs de France et d'ailleurs. Elle explore, elle cherche, elle creuse, elle questionne et reformule. Elle prend le temps. Puis elle transmet et partage ses réflexions, d'abord à travers son blog *le Trek des essentielles*, aujourd'hui par ces pages habitées, où derrière chaque chapitre se tiennent des visages, des histoires et des réalités.

C'est au cours de nombreuses formations et stages Nature, en plein champ, directement auprès des producteurs, que j'ai pu mesurer les valeurs qu'elle incarne et met en œuvre avec constance. J'y ai reconnu une exigence sincère, une éthique solide et cette capacité rare à relier le savoir, l'expérience et l'humain. Je ne puis donc que reconnaître et soutenir la contribution essentielle que Johanne apporte aujourd'hui au paysage de l'aromathérapie.

En mettant en valeur la production artisanale, les avancées théoriques, notamment sensorielles, et la préservation de la ressource aromatique, elle rappelle, avec générosité et exigence, que ces enjeux ne sont pas périphériques : ils sont vitaux. Pour les malades, bien sûr, auxquels je consacre ma pratique.

Mais aussi pour chacun d'entre nous, et pour l'environnement dans toute sa globalité. Son travail, qui s'enracine dans un cheminement personnel façonné par des rencontres en chaîne, qui se répondent, se croisent et se tissent, donnant corps à un réseau humain vivant et dense, ne procède ni d'une volonté de convaincre ni d'un désir de défendre une cause si ce n'est celle de remettre de la conscience dans un acte d'achat.

Nos approches ne se confondent pas, elles se répondent. La mienne s'inscrit dans le soin et l'accompagnement des malades. La sienne, sans relever du geste thérapeutique, éclaire avec justesse les fondements réels de l'aromathérapie contemporaine : l'exigence de qualité, la dimension sensorielle, l'ancrage dans la ressource et le vivant mais aussi l'importance centrale de l'Humain, de la rencontre authentique, de la confiance et des liens qui unissent producteurs, praticiens et utilisateurs.

Cet ouvrage nous ouvre les coulisses d'un monde agricole, humain et économique complexe, celui des petits producteurs et des contextes globaux dans lesquels s'inscrit aujourd'hui la production des huiles essentielles. Il offre un autre point de vue, complémentaire, indispensable.

Le lecteur est ainsi invité à marcher à ses côtés, à ralentir, sentir et écouter. À comprendre que la richesse d'une huile essentielle ne réside pas uniquement dans sa composition chimique mais dans le tissu vivant dont elle est issue.

Merci donc Johanne pour cet engagement digne, merci pour ta liberté d'expression, merci pour ces pages de vérité.

Michel Faucon

Pharmacien Aromatologue

Introduction

« Aie confiance, Johanne, ce que tu fais est difficile, mais cela est utile à beaucoup, cela a du sens. Le tissage de liens aromatiques est une activité magnifique ! ». Ces mots, écrits un jour par Michel Faucon, résonnent encore en moi. Ils ne sont pas seulement un encouragement : ils sont devenus le fil discret qui relie toutes les étapes de mon chemin. Car ce livre est né ainsi, d'un tissage patient, entre les plantes, les lieux, les personnes rencontrées, et les questions qui ont jalonné ma route et celles, nombreuses, que j'ai posées pour toujours comprendre davantage.

Tout a commencé quelques mois après la naissance de mon fils. À l'époque, je vivais à Rome et travaillais dans un bureau de presse d'un grand constructeur automobile. Mon quotidien était rythmé par les obligations de jeune mère. Mon fils tombant souvent malade, je jonglais entre les rendez-vous chez le pédiatre, les recherches de nounous en urgence, et un travail prenant. Un questionnement bouleversant s'est alors imposé à moi : suivre aveuglément le modèle du soin conventionnel ? Ou changer de perspective en abordant la santé par le biais de sa préservation ?

C'est dans ce contexte de remise en question que les plantes sont entrées dans ma vie. J'ai alors entrepris une formation à distance en herboristerie avec l'Imderplam¹. La journée, je travaillais ; le soir, j'étudiais. Ce cursus complet m'a permis de faire mes premiers pas en botanique, de découvrir la phytothérapie sous toutes ses formes, gemmothérapie, herboristerie, aromathérapie, et d'approcher la philosophie de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Un monde infini s'est alors ouvert à moi. Je me suis surprise à marcher les yeux baissés, attentive à la moindre plante surgissant d'une fissure dans le

bitume. Je m'arrêtais à chaque pas pour essayer d'identifier la plante, ou encore pour en prélever un échantillon en vue de la constitution d'un herbier. Un univers discret et merveilleux, que la plupart des gens ignorent, se déployait sous mes pieds : un monde extraordinaire, vertigineux par sa vastitude et pourtant d'une richesse et d'une beauté incroyables.

Je me souviens particulièrement de cette journée magique à Rome. En marchant devant l'Auditorium de Santa Cecilia, mon regard a été attiré par une minuscule fleur jaune, dont la lumière contrastait avec le vert profond de la pelouse. C'était un millepertuis, merveilleuse plante médicinale traditionnellement reconnue pour ses effets antidépresseurs légers, anxiolytiques et cicatrisants, capable d'agir sur l'équilibre de l'humeur et le système nerveux. C'était la première fois que je la rencontrais "en vrai". Passant ma main à travers la grille qui séparait la bordure du jardin du trottoir où je me trouvais, je l'ai délicatement prélevée, ajoutée à mon herbier... et surtout, j'ai passé le reste de la journée emportée par une joie douce et lumineuse, comme si son effet thérapeutique m'accompagnait, heureuse d'avoir fait cette rencontre inattendue.

À cette époque, je récupérais toutes les graines qui se trouvaient sur mon chemin. Soit je les décortiquais pour identifier les organes internes, soit je les replantais, ou encore je les ajoutais à ma collection. J'ai pris des tonnes de photos pour immortaliser mes rencontres, mené de nombreuses recherches, participé à d'innombrables sorties botaniques et arpenté quantité de jardins. Sinon, il suffisait de me promener à la Villa Borghèse, à Rome, parc à la fois peu entretenu et d'une beauté saisissante où un véritable esprit sauvage règne, en faisant un terrain d'observation idéal. J'ai ramassé quantité de plantes, transportées ensuite dans ma valise, écrasées soigneusement entre deux feuilles de papier journal, à chaque voyage que j'ai entrepris. Mon herbier est aujourd'hui mis de côté, mais j'éprouve toujours du plaisir à le rouvrir et admirer mes trouvailles.

Naturellement, les plantes ont trouvé leur place dans mon quotidien, d'abord sous forme de plantes sèches et d'extraits alcooliques. Un souvenir particulièrement marquant me revient à l'esprit. Mon mari souffrait de calculs

rénaux d'une douleur intense. Un rendez-vous à l'hôpital en confirma le diagnostic ; il faudrait cependant attendre une semaine avant un traitement au laser. Une semaine d'attente, et de souffrance. C'était sans compter sur l'extrait alcoolique d'une plante appelée « casse-pierre ». Comme son nom l'indique, elle a la faculté de dissoudre les petits cristaux, ensuite éliminés par les voies urinaires. Deux prises seulement, l'une le soir, l'autre le lendemain matin, suffirent à anéantir les calculs et à les évacuer, libérant aussitôt mon mari de la douleur. En à peine douze heures, la plante avait agi exactement là où il le fallait. Quelques tisanes drainantes vinrent compléter le processus, et les calculs ne furent bientôt plus qu'un lointain souvenir.

Parmi toutes les disciplines abordées, c'est l'aromathérapie qui m'a véritablement captivée. Avant toute chose, je tiens à rendre hommage à ma tante Agnès, ma Tantine Aromatique, qui diffusait des huiles essentielles chez elle. Avec douceur et intuition, elle m'a ouvert la voie de bien des manières. Pourtant, je l'avoue : au départ, je considérais les huiles essentielles avec une certaine méfiance. Pour moi, elles faisaient partie de ces produits alternatifs au parfum de mode passagère, sans fondement scientifique. Mon éducation y était pour beaucoup : mon père, médecin généraliste de l'ancienne école, avait une confiance absolue dans la médecine pharmaceutique. En dehors du cadre strict des laboratoires, rien n'était vraiment crédible d'autant que j'ai grandi à cette époque où beaucoup de messages étaient assenés qui sont aujourd'hui devenus limite des hérésies. Les œufs donnent du cholestérol, les maladies chroniques sont écrites dans les gènes, le beurre est l'ennemi juré de la margarine et le gras fait grossir, autant de dogmes nutritionnels et médicaux aujourd'hui largement déconstruits.

De plus, devenir mère change tout. Cela bouscule, dérange, pousse à questionner l'héritage reçu. Et c'est ainsi que, peu à peu, l'aromathérapie a conquis mon cœur. J'ai acheté mes premiers ouvrages spécialisés, commandé mes premières huiles essentielles, j'ai testé, tâtonné. Il fallait bien débiter quelque part. Puis, après sept années passées à Rome, un nouveau chapitre s'est ouvert : je suis partie vivre à Madrid. Ce déménagement impliquait une fois de plus de m'adapter à un nouvel environnement, d'apprendre une autre langue, mais aussi un choix de vie personnel : j'ai mis ma carrière professionnelle entre