

The image features two bottles of M.Olfactorius Vigilance Off fragrance. The larger bottle is a dark, rounded rectangular shape with a black cap and a light-colored label. The smaller bottle is a similar shape but with a wooden cap and a similar label. Both labels feature the brand name 'M.OLFACTORIUS' at the top, a botanical illustration in the middle, and the product name 'Vigilance Off' in a script font, followed by 'Brume olfactive' and '50 ml'. The bottles are resting on a textured, dark red fabric. In the background, there are some dried, light-colored flowers or herbs. A semi-transparent dark red banner is overlaid on the bottom half of the image, containing the text 'PROTOCOLE VIGILANCE OFF' in large, white, serif capital letters, and 'L'art de la déconnexion neuro-sensorielle' in smaller, white, sans-serif lowercase letters below it. At the very bottom, there is a small white text '@M.OLFACTORIUS'.

L'art de la déconnexion
neuro-sensorielle

@M.OLFACTORIUS

POURQUOI VOTRE CERVEAU REFUSE-T-IL DE S'ARRÊTER ?

Il est souvent difficile de "couper" après une journée chargée car votre système nerveux ne connaît pas la notion d'horaire de bureau. Si vous avez été sous pression, votre corps est saturé de **cortisol** et **d'adrénaline**.

Vous entrez alors en **Hyper-vigilance** : un état de survie où votre cerveau reste en alerte, prêt à gérer une urgence qui n'existe plus. Pour déconnecter, il ne suffit pas de décider de ne plus y penser ; il faut physiquement signaler à votre système nerveux que le danger est passé. Ce protocole utilise l'olfactothérapie pour court-circuiter cette alerte et forcer le passage vers le mode "Récupération".



1. Le Point d'Impact (L'Action Biochimique)

Le Geste : Déposez 2 gouttes de *Petit Grain Bigarade* (ou de la *Synergie Vigilance OFF*) sur votre plexus solaire et 1 goutte sur l'intérieur de vos poignets.

- **Pourquoi le Plexus Solaire ?** Situé au creux de l'estomac, c'est un véritable carrefour nerveux (le plexus cœliaque). En cas de stress, ce réseau se crispe, bloquant le diaphragme et créant une "boule" physique. L'application cutanée permet aux molécules de détendre ces fibres nerveuses localement, libérant mécaniquement votre respiration.
- **Pourquoi les Poignets ?** La peau y est fine et richement vascularisée. Les molécules pénètrent rapidement dans la circulation sanguine pour une action systémique.
- **La Science** (L'Acétate de linalyle) : Le Petit Grain Bigarade est riche en acétate de linalyle. Cette molécule "neuro-sédative" agit comme un interrupteur chimique sur les récepteurs nerveux, inhibant les spasmes et signalant au cerveau qu'il peut relâcher la garde.



2. La Respiration "Vagale" (Le Hack du Système Nerveux)

Le Geste : Mains en coupelle devant le nez. Inspirez 4 secondes, expirez 8 secondes. Répétez 5 fois.

- **La Coupelle :** En joignant vos mains devant votre visage, vous créez un micro-environnement olfactif saturé. Cela permet aux molécules volatiles d'atteindre le bulbe olfactif en moins de deux secondes, court-circuitant votre mental pour atteindre directement le système limbique (le centre des émotions).
- **L'Inspiration (4s) :** Elle sature vos récepteurs et oxygène le cerveau pour préparer le ralentissement.
- **L'Expiration Longue (8s) :** C'est la clé du protocole. En expirant deux fois plus longtemps que vous n'inspirez, vous stimulez le nerf vague. Ce nerf est le frein à main de votre corps : son activation ordonne instantanément au cœur de ralentir et au système nerveux de passer en mode parasympathique (repos et digestion).

3. L'Ancrage de Déconnexion (La Programmation Mentale)

Le Geste : Visualisez que vous retirez une armure lourde pendant que l'odeur descend dans vos poumons.

- **Pourquoi la Visualisation ?** Le cerveau ne fait pas de différence majeure entre une action réelle et une image mentale forte. Visualiser le retrait d'une armure aide les muscles (épaules, mâchoires, dos) à relâcher leur tension de protection.
- **La Phrase d'Ancrage :**

"Je laisse le monde extérieur. Je suis ici, pleinement présent à mon souffle."
- **L'effet psychologique :** Cette phrase crée une frontière cognitive claire. C'est une ancre pure de pleine conscience qui ramène l'esprit dans le corps instantanément.



4. Le Rituel de Passage (Le Conditionnement)



Le Geste : À pratiquer immédiatement dès la fermeture de l'ordinateur ou en franchissant le seuil de votre porte.

- **Le Sas de Décompression :** Ce rituel agit comme une barrière chimique entre votre identité professionnelle et votre vie privée.
- **Le Réflexe de Pavlov :** En répétant ce protocole chaque jour avec la même odeur, vous créez un conditionnement. À terme, la simple odeur du Petit Grain ou de la synergie suffira à déclencher la détente avant même que vous n'ayez commencé à respirer.

LES ALLIÉS MOLÉCULAIRES (Détail de la Synergie)

Si vous utilisez la synergie complète présente sur la photo, voici comment chaque huile collabore au résultat :

- **Petit grain de Bigarade BIO:**
Stabilise les émotions et aide à trouver sa voix intérieure
- **Coriandre graines :** Redonne de la fluidité aux émotions qui sont restées "bloquées".
- **Ylang-Ylang :** Éteint les pensées envahissantes et la rumination mentale.
- **Encens BIO (Oliban) :** Induit un sentiment de centrage et de profondeur.
- **Baume de Pérou :** Procure sécurité , favorisant un lâcher-prise profond.

