

Pascale Millier

EYROLLES PRATIQUE

Les fleurs de Bach



EYROLLES

Dans la collection Eyrolles Pratique

- *Mieux vivre la ménopause*, Dr Roland Cachelou
- *Le yoga au quotidien*, Françoise Colombo
- *Manger équilibré, c'est facile !*, Catherine Chegrani-Conan
- *Mieux vivre avec le Yi King*, Marie-Noëlle Doublet
- *Le nouveau Feng Shui*, Martine Evraud et Sarah le Hardy
- *Le potager bio*, Agnès Gedda
- *Vaincre le stress, la dépression*, Dr Patrick Georges
- *Vaincre le mal de dos, la sciatique*, Dr Patrick Georges
- *Le Tai chi au quotidien*, Philippe Gouédard
- *Stop à la cigarette !*, Dr Ghéorghii Grigorieff
- *Tabac : arrêter sans grossir*, Dr Ghéorghii Grigorieff et Sébastien Bailly
- *L'acupuncture*, Dr Ghéorghii Grigorieff
- *Mieux communiquer avec son médecin traitant*, Dr Ghéorghii Grigorieff
- *Huiles essentielles*, Nelly Grosjean
- *La beauté par les huiles essentielles*, Nelly Grosjean
- *L'aromathérapie tout simplement*, Nelly Grosjean
- *Le Feng Shui*, Nicolas Hardy
- *Les fleurs de Bach*, Pascale Millier
- *La phytothérapie*, Anne-Sophie Nogaret-Ehrhart
- *La sophrologie*, Agnès Payen de La Garanderie
- *L'ostéopathie*, Pascal Pilate
- *Les drogues*, Yasmina Salmandjee
- *Piercings et tatouages*, Yasmina Salmandjee
- *Homéopathie et sexualité*, Dr Dominique-Jean Sayous
- *La cosmétique bio*, Dr Dominique-Jean Sayous et Julie Chevallier
- *L'homéopathie tout simplement*, Dr Dominique-Jean-Sayous
- *Le verger bio*, Catherine Samson
- *L'alimentation bio*, Kilien Stengel
- *L'homéopathie*, Catherine Trouvé

Pascale Millier

Les fleurs de Bach

2^e édition

EYROLLES

The logo for EYROLLES features the word "EYROLLES" in a bold, sans-serif font. Below the text is a horizontal line with a small blue circle centered under the letter "O".

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : Istria
Illustrations : © Hung Ho Thanh
Photo de couverture : Philippe Deroide



Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée notamment dans les établissements d'enseignement, provoquant une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles 2008, 2011
ISBN : 978-2-212-54860-0

« Le plus grand cadeau que nous puissions faire à autrui, c'est d'être heureux et optimiste en nous-mêmes, car nous pouvons alors tirer ceux qui sont dans le désespoir hors de leur souffrance »

E. BACH

« Le seul moyen d'être utile aux autres consiste d'abord à s'occuper de soi »

C. G. JUNG

Préface

Les fleurs de Bach ! Voilà bien un domaine à la fois fascinant et tout aussi dérangeant. Car enfin, comment comprendre et admettre que de « simples » élixirs floraux puissent nous aider, éventuellement sur le plan psychique, mais également sur certaines manifestations physiques ? Comment admettre par exemple que *Rescue* puisse améliorer une pure et simple brûlure, ainsi que Bach l'a découvert, suite à l'accident d'un électricien brûlé avec des câbles haute tension, et inanimé ?

Il est clair que nos cerveaux gauches de pauvres Saint Thomas dubitatifs, voire effrayés, face à tout ce qui n'est pas visible et quantifiable, sont malmenés. Pourtant, si nous voulions en rester à l'observation et au constat des résultats, il est indéniable « qu'il se passe quelque chose » avec les fleurs de Bach. À l'instar de l'homéopathie et de ses doses infinitésimales où il n'existe plus la moindre trace moléculaire, le principe des fleurs de Bach s'appuie sur de l'invisible tout en produisant des résultats concrets.

Mais alors qu'est-ce qui « soigne » en nous ? Le paradigme scientifique issu du matérialisme triomphant a établi un postulat qui touche à ses limites et démontre sa validité dans un champ précis et uniquement celui-là : la matière. À l'instar de la physique newtonienne, qui a rencontré les siennes et a vu émerger une nouvelle physique, la physique quantique, la médecine allopathique et mécaniste va devoir prendre la mesure de ses propres limites et reconnaître l'existence d'autres champs dans lesquels l'action, le soin, voire la guérison, sont possibles. Elle le sait d'ailleurs déjà puisqu'elle intègre dans ses protocoles une manifestation incontestable de l'effet du subtil : le placebo !

Les corps humains sont faits de chair, mais ce qui les anime est fait d'esprit. Malraux a dit un jour que « le ^{xxi}^e siècle sera spirituel ou ne sera pas ». Nous y sommes, même si cela ne semble pas évident. Pourtant, c'est vrai ! Spirituel ne veut pas dire religieux. Spirituel veut dire « esprit », subtil. Or de nos jours émergent partout des recherches en direction de ce subtil, par exemple avec la bio-immunologie. Les médecines énergétiques traditionnelles et plurimillénaires comme l'ayurvêda, l'acupuncture, le shiatsu ou la réflexologie gagnent leurs lettres de noblesse et bénéficient d'un engouement sans pareil. L'homéopathie va pouvoir démontrer son action « vibratoire et informationnelle » et les fleurs de Bach vont suivre ce mouvement qui conduit à une reconnaissance de l'action du subtil sur le dense.

Cela suppose *de facto* une évolution pour ces « médecines » : quitter la pensée « magique ». Le fait pour ces techniques d'avoir trop longtemps existé en dehors du champ officiel et rationnel a en effet permis beaucoup d'approximations et de dilettantisme. Cela a pu engendrer des risques non négligeables et a fait le lit des critiques parfois, pour ne pas dire souvent, justifiées mais utilisées à foison par les contradicteurs.

C'est ici que s'inscrit le livre de Pascale Millier. Écrit avec la rigueur du scientifique qu'elle est, il est une synthèse opérative et accessible de ce que sont les fleurs de Bach et de leur action. Clair, organisé et illustré pour permettre à chacun de l'utiliser au mieux, ce livre est pour moi la référence à connaître et à avoir. Il fait honneur au sujet dans tous les sens du terme.

Michel Odoul,

auteur du best-seller : *Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi.*

Dédicace

Je dédie la 2^e édition de ce livre aux cinq hommes de ma vie

Paul, mon mari, épris d'innovation et mon premier expérimentateur des élixirs floraux

Clément, Renaud, Maxence et Arthur, mes enfants. Ils m'ont inspiré l'histoire « Une petite âme et 38 fleurs sur le chemin de la vie ».

Laisse-moi te raconter l'histoire d'une petite âme et de 38 fleurs sur le chemin de la vie

Il était une fois une petite âme qui s'appelle aujourd'hui Lucie, Joséphine, Gabriel ou Ivan...

Il lui en a fallu du courage (*Rock Rose*) pour s'incarner et faire face à son destin !

Pas à pas, elle a grandi en assurance (*Mimulus*) et appris à maîtriser son mental et son émotionnel pulsionnels (*Cherry Plum*) jusqu'à combler son besoin de sécurité (*Aspen*).

Lorsque, enfin, ses proches désireux de la protéger dans son cheminement au fil de la vie ont su lâcher leur inquiétude pour elle et lui faire confiance (*Red Chestnut*), elle a pu commencer à voler de ses propres ailes.

Elle n'a écouté que sa petite voix intérieure pour faire ses choix (*Cerato*). Avec détermination, et privilégiant la recherche de l'équilibre (*Scleranthus*), elle adopte en toutes circonstances l'attitude qui la mènera le plus sûrement vers le bonheur et s'entraîne à voir le verre à moitié plein, plutôt que le même verre à moitié vide (*Gentian*). Ainsi, l'espoir chevillé au corps (*Gorse*), elle poursuit son chemin avec entrain (*Hornbeam*) et sait garder son cap pour aller au bout de ce qu'elle a entrepris (*Wild Oat*).

Bien ancrée dans le présent, elle peut désormais laisser libre cours à sa créativité et réaliser ses rêves (*Clematis*), forte de son passé (*Honeysuckle*), emplie de joie de vivre (*Wild Rose*) et de vitalité (*Olive*). Finies les pensées qui tournent en boucle (*White Chestnut*) et les cafards qui montent sans raison (*Mustard*). Vive la sérénité et la stabilité intérieure !

Voilà venu le temps de la maturité pour tirer une leçon de chaque situation (*Chestnut Bud*), et parvenir à sa propre réalisation.

D'une indépendance presque exagérée, elle s'ouvre aux autres (*Water Violet*). Elle se sociabilise, développant patience et compréhension (*Impatiens*), capable de se rendre disponible et à l'écoute des autres (*Heather*).

Parfois, elle se sent encore hypersensible aux influences et aux idées d'autrui. Elle a besoin d'être rassurée sur sa place au milieu des autres, et de dominer sa colère, sa jalousie, ses rancœurs (*Holly*), surtout lorsqu'elle est fragilisée par de grands changements en cours dans sa vie (*Walnut*).

Lorsqu'elle a compris qu'elle ne peut donner qu'à la mesure de ce qu'elle se donne, elle apprend à dire non (*Centaury*), et s'accepte telle qu'elle est, avec ses qualités et ses défauts (*Agrimony*).

Ayant ainsi retrouvé l'estime d'elle-même, elle affine sa perception globale des événements (*Crab Apple*), fait preuve en toutes circonstances d'une force tranquille, et prend plaisir à tout ce qu'elle fait (*Oak*).

Capable de résister à la victimisation, elle prend au contraire toute la responsabilité de ce qui lui arrive (*Willow*), ouverte dans l'épreuve au réconfort et à la consolation (*Star of Bethléem*). Elle sait qu'« après la pluie, le soleil brille », et sa foi ne vacille pas (*Sweet Chestnut*).

Si elle est quelquefois dépassée par toutes les responsabilités qu'elle a acceptées, portée par ses passions, elle reste efficace (*Elm*), consciente de sa juste valeur (*Pine*). Confiante en ses compétences, elle fait de son mieux en toutes circonstances (*Larch*) : « il n'y a pas d'échec quand on fait de son mieux ».

Et le mieux change à chaque instant !

Avec souplesse et flexibilité d'esprit (*Rock Water*), avec tolérance et indulgence (*Beech*), avec une autorité naturelle et un grand respect d'autrui (*Vine*), avec enthousiasme et force de persuasion, sans excès, (*Vervain*), dans une attitude désintéressée et aimante d'un amour inconditionnel (*Chicory*), elle organise, inspire et guide sans fin...

Ainsi se termine l'histoire de Lucie, Joséphine, Gabriel ou Ivan...

De simples fleurs sauvages les ont aidés toute leur vie à préserver leur équilibre émotionnel, à faire des ponts entre leurs rêves et leur réalité, à développer leur autonomie et leur liberté intérieure, à se réaliser en toute harmonie avec eux-mêmes et avec l'univers, à dire OUI à leur Vie.

Sommaire

Introduction	15
Première partie : Les fleurs de Bach au cœur de la santé et de la connaissance de soi	19
Chapitre 1 : Historique et positionnement.....	21
Chapitre 2 : La méthode des 38 fleurs de Bach	47
Deuxième partie : Les 38 fleurs de Bach : fiches synthétiques	71
Groupe 1 : Fleurs pour agir sur les états émotionnels de peur, pour retrouver paix et sérénité	77
Groupe 2 : Fleurs pour agir sur les états émotionnels d'incertitude, pour retrouver confiance	89
Groupe 3 : Fleurs pour agir sur les états émotionnels de manque d'intérêt pour le présent, pour acquérir la vigilance	103
Groupe 4 : Fleurs pour agir sur les états émotionnels de solitude, charnières de la relation	119
Groupe 5 : Fleurs pour agir sur les états émotionnels d'hypersensibilité aux influences et aux idées d'autrui, pour s'affranchir de toute ingérence extérieure	127

Groupe 6 : Fleurs pour agir sur les états émotionnels de découragement et de désespoir, pour retrouver courage et espoir 137

Groupe 7 : Fleurs pour agir sur les états émotionnels de préoccupation excessive du bien-être d'autrui, pour mieux gérer ses relations avec les autres 155

Complexe d'urgence ou de situations de crise 167

Troisième partie : Choisir ses fleurs dans quelques situations pratiques173

Cahiers pratiques 187

Conclusion 221

Table de correspondance états émotionnels négatifs/
fleurs de Bach225

Bibliographie 229

Remerciements233

Table des matières235

Introduction

« Il n'y a pas de hasard, il n'y a que des rendez-vous »

P. ÉLUARD

La 2^e édition de ce livre est le fruit de dix-sept années d'études et de recherches au sujet des fleurs de Bach avec une curiosité et une passion grandissantes au fil des années. Cette démarche s'inscrit dans des questionnements plus anciens et plus larges sur les paramètres de la santé et le sens de la vie.

Pharmacienne de formation, j'ai eu la chance de pouvoir créer en 1986 une officine de pharmacie, que j'ai voulu avant tout centrée sur l'écoute, avec pour vocation de répondre aux besoins et demandes spécifiques de chacun, dans un esprit d'ouverture et de service. Soutenue par une équipe motivée (10 personnes en 2004) pour offrir au patient le meilleur de ses propres compétences et un service au plus près de ses préoccupations quotidiennes, je me suis attachée à développer les secteurs qui répondaient aux attentes de la clientèle : phytothérapie, homéopathie, aromathérapie, remèdes naturels, micronutrition, alimentation, cosmétique, informations et éducation pour la santé.

Cette pratique professionnelle, en partenariat avec les professions de la santé, a été à l'origine de nombreuses rencontres autour de diverses approches de la santé partagées par des personnes ayant le même enthousiasme et la même curiosité humaniste. Celles-ci n'hésitent pas à expérimenter professionnellement et personnellement différentes pratiques au fur et à mesure des événements qui adviennent dans leurs vies respectives.

Dans le paysage de la santé et de la connaissance de soi, où l'art est multiple, et la transmission facilitée par le brassage des savoirs et des pratiques à l'échelle planétaire, l'homéopathie d'Hahnemann et

les fleurs du Dr Bach sont deux disciplines qui proposent une approche globale de la santé. Elles ont éveillé en moi un intérêt sans cesse croissant et le désir d'en comprendre les fondements et les effets, la cohérence et la pertinence.

Après la vente de mon officine, je me suis dirigée naturellement vers une activité de formation afin de partager mon expérience :

- formation/animation sur les points de vente, pharmacies, parapharmacies, magasins diététiques ;
- formation auprès des professionnels de santé, notamment au sein d'équipes confrontées aux difficultés de maladies lourdes ou en charge de patients à la recherche de mieux-être ;
- formation auprès d'entreprises soucieuses de prendre en compte la dimension humaine et émotionnelle dans leurs principes de management.

La présentation de « l'outil fleurs de Bach » y a toujours été bien reçue et a suscité beaucoup d'intérêt dans le domaine de l'entreprise autant que dans le domaine de la santé. Ces échanges positifs m'ont encouragée et m'ont donné confiance pour oser témoigner d'une pratique encore bien souvent critiquée pour son manque de scientificité.

Les fleurs de Bach forment un ensemble complet de 38 élixirs floraux identifiés un à un par le médecin anglais Edward Bach entre 1928 et 1935. Cependant, elles ne se substituent en aucun cas à une démarche thérapeutique, qu'elle soit d'ordre médical ou psychologique, mais elles peuvent être associées à chacune d'entre elles, tant leur simplicité en fait un outil accessible à tous. Elles vous aideront à traverser avec plus d'aisance les expériences de votre vie, des plus quotidiennes aux plus exceptionnelles, des plus banales aux plus dramatiques, dans tous les domaines.

Je m'efforce dans cet ouvrage de préciser et d'éclairer leur particularité au fil des pages, à l'aide d'exemples, car le meilleur outil ne sert pas à grand-chose si l'on n'a pas une idée précise de ce à quoi on désire l'employer.

La première partie de ce livre comporte deux chapitres. Le premier retrace le mouvement qui a permis la découverte des fleurs de Bach.

Il propose également un positionnement de ce moyen thérapeutique dans le paysage de la santé et de la connaissance de soi. Le second explique la méthode et ses principaux apports.

La deuxième section présente de manière synthétique les 38 fleurs de Bach et les états émotionnels qui y correspondent suivant l'ordre de la classification établie par Bach.

Enfin, vous trouverez en dernière partie des cahiers pratiques qui vous permettront de choisir rapidement et facilement des fleurs pour réagir dans des moments spécifiques de votre vie. Cette partie a été considérablement augmentée pour répondre aux attentes exprimées par les lecteurs de la première édition.

L'apprentissage des fleurs de Bach peut prendre différentes formes qui conviendront différemment aux uns ou aux autres, tout comme l'apprentissage de la lecture. Nous pouvons apprendre à lire avec la méthode globale, ou en reconnaissant les lettres, une à une, puis ensemble, dans les mots qu'elles forment, grâce à la méthode syllabique. Il en est de même avec les 38 fleurs de Bach. Certains choisiront d'apprendre à les connaître une à une et d'expérimenter chacune dans l'état émotionnel qui lui correspond. Ils se référeront donc d'abord aux fiches synthétiques sur chaque fleur, en deuxième partie. D'autres en auront d'abord une vision globale et s'intéresseront directement à la troisième partie qui présente de nombreuses situations de la vie courante.

À la fin de chaque partie, des quiz vous aideront à faire le point et à vous tester sur le plan émotionnel.

Ce livre, qui est avant tout un manuel d'éducation pour la santé et pour mieux vivre, constitue une parfaite introduction à la méthode des fleurs de Bach. Il n'a cependant pas la prétention d'être exhaustif et ne saurait remplacer un stage de formation.

Pour de plus amples renseignements, vous pouvez consulter les sites suivants : www.fleursdebach.fr ou www.formationsedelweiss.fr.

Première partie

Les fleurs de Bach au cœur de la santé et de la connaissance de soi

« La santé est notre héritage, notre droit. C'est l'union totale et profonde entre l'âme, l'esprit et le corps » E. BACH

« Quand notre âme et notre personnalité sont en harmonie, tout est joie et paix, bonheur et santé » E. BACH

Chapitre 1

Historique et positionnement

Les fleurs de Bach (du nom du médecin anglais qui les a découvertes) sont issues d'un double mouvement historique prenant racine à la fois dans le champ de la santé et dans celui de la connaissance de soi, par les voix d'Hippocrate et de Socrate (V^e siècle av. J.-C.). Rejoignant l'approche holistique de la santé et celle du développement personnel, les fleurs de Bach sont une véritable innovation sur la forme et l'un des outils majeurs du mieux-être physique, mental, émotionnel et spirituel de notre siècle.

Une approche holistique de la santé

De tous temps dans l'histoire de la médecine, des médecins et humanistes célèbres ont basé leurs recherches sur cette vision globale de l'homme dans l'univers, qui est le fondement des médecines alternatives ou complémentaires. Le plus célèbre est Hippocrate, considéré comme le père de la médecine au sens actuel du terme, et qui a opéré, au V^e siècle av. J.-C., un bouleversement profond dans le monde médical.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), en donnant au XX^e siècle une définition officielle des médecines alternatives ou complémentaires (plébiscitées par le grand public), les reconnaît.

Bach et ses travaux s'inscrivent dans cette lignée de médecins inspirés et passionnés, qui, de l'époque antique à nos jours, se sont intéressés à l'homme et à la relation qu'il entretient avec son environnement.

Hippocrate (460 av. J.-C. - 370 av. J.-C.)

Avec lui, la médecine quitte les temples et cesse d'être un mythe ou une magie exercée par les prêtres qui servent d'intermédiaire entre les dieux et les hommes et soignent les malades. Elle quitte aussi les palais et cesse d'être le privilège d'une caste. Elle devient une profession autonome qui se transmet à l'aide d'un enseignement adapté. Les conceptions médicales originales d'Hippocrate reposent sur l'observation des lois d'action et de réaction entre l'être humain et son milieu. Trois grands concepts sont importants à retenir : l'unité vitale, l'unité clinique et l'unité thérapeutique.

L'unité vitale

C'est l'harmonie entre l'homme, son milieu cosmique et son milieu physiologique. Pour l'homme grec de l'Antiquité, l'essentiel est d'être en accord avec l'ordre naturel : rythme des astres, des saisons, du jour et de la nuit, du sommeil, du travail, des repas.

L'unité clinique

Hippocrate tient compte de la maladie et du malade. Pour lui, la maladie est le résultat de la conjugaison de raisons cachées et de causes apparentes. De plus, une même maladie ne se présentera pas de la même manière chez toutes les personnes qui en sont atteintes.

Hippocrate a distingué le premier les maladies d'apparition brusque (maladies aiguës) des maladies d'apparition lente (maladies chroniques).

Dans un souci constant d'observation, il a établi une classification des malades avec des réactions qui leur sont particulières et communes. Il a aussi introduit les notions de terrain, de constitution et de tempérament.

L'unité thérapeutique

Hippocrate y reprend son principe fondamental de l'unité de la nature. Il décrit trois grandes méthodes thérapeutiques :

➤ **l'homéostasie (ou expectative) :**

Cette méthode passive privilégie le repos, l'abstinence et le sommeil.

➤ **la loi des contraires « *Contraria contrariis curantur* » :**

« La faim est guérie par l'aliment, la soif est apaisée par la boisson, la plénitude est guérie par l'évacuation, l'évacuation par la plénitude, la fatigue de l'exercice par le repos, le repos par l'exercice. Bref, les contraires sont les remèdes des contraires, car la médecine est supplément et retranchement ; retranchement de ce qui est en excès, supplément de ce qui fait défaut. »

➤ **la loi des semblables « *Similia similibus curantur* » :**

« La maladie est produite par les semblables, et par le semblable que l'on fait prendre, le patient revient de la maladie à la santé. »

Dans l'Antiquité, coexistaient déjà deux grandes méthodes thérapeutiques *a priori* opposées, par leur description même : celles obéissant à la loi des contraires et celles régies par la loi des semblables. Elles ressemblent étrangement aux deux courants actuels de la médecine, appelés officiellement : médecines conventionnelles et médecines non conventionnelles (médecines dites « alternatives » ou « complémentaires »). Cependant, Hippocrate ne les a jamais présentées comme s'opposant l'une à l'autre, puisqu'il parle, au contraire, d'unité thérapeutique.

Paracelse (1493-1541)

Paracelse a développé, à l'époque de la Renaissance, un concept d'harmonie entre l'homme et son milieu physiologique et cosmique. Il est, dans l'histoire de la médecine, l'homme qui a suscité le plus de passion. Son père, à la fois médecin et alchimiste, l'a familiarisé avec les mystères de la nature. Il a ouvert l'ère de la philosophie médicale des temps modernes. Pour lui, la médecine reposait sur quatre piliers : la philosophie, l'astronomie, l'alchimie et la vertu. Voici deux principes de base qui s'y adjoignent :

1 - L'homme est constitué de trois parties :

- l'âme, « ce qui naît de notre mort »,
- le corps construit, « le squelette entouré par les muscles, recouvert de tissus protégeant nos organes »,
- l'esprit, « l'essence du corps sydérique, invisible ».

2 - Le monde se divise en deux parties – le ciel et la terre :

Chaque partie renferme deux éléments (le feu et l'air pour le ciel, la terre et l'eau pour la terre).

Paracelse a eu de nombreux disciples, dont le plus célèbre demeure Crollius, qui a repris tous ses énoncés. Crollius est surtout connu pour son *Traité des signatures*, dans lequel il a écrit : « Dieu a donné comme un truchement à chaque plante, afin que sa vertu naturelle (mais cachée dans son silence) puisse être connue et découverte. Ce truchement ne peut être autre que la signature externe, c'est-à-dire ressemblance de forme et de figure ».¹

La description du geste de la plante chez Bach fait inévitablement penser aux travaux de Paracelse et de Crollius, car cette description établit une correspondance entre chacune des 38 fleurs et les états émotionnels qui y sont associés.

Toutefois, c'est Hahnemann, médecin fondateur de l'homéopathie au XVIII^e siècle, qui a tracé le chemin qui a conduit Bach à la découverte des remèdes floraux.

Hahnemann (1755-1843)

Hahnemann a étudié la médecine par vocation. Comme Bach, il a renoncé à l'exercice de la médecine telle qu'il l'avait apprise, d'une part, parce qu'il n'obtenait pas les résultats thérapeutiques qu'il espérait ; d'autre part, parce qu'il ne voulait pas courir le risque de nuire aux personnes qu'il soignait.

Alors qu'il traduit les écrits du médecin écossais Cullen, son attention est attirée par l'article sur le quinquina. Il décide alors de tester, de façon méthodique et ordonnée, le quinquina, puis les principales subs-

1. Jollivet-Castelot, *La Médecine spagyrique*, Hector et Henri Durville, 1912.

tances médicamenteuses de l'époque, sur lui, sa famille, ses disciples et ses malades. Il redécouvre de cette manière, vingt siècles plus tard, dans ce qu'il nomme principe de similitude, la « loi des semblables » d'Hippocrate. Il fait de cette règle le premier des principes fondateurs de l'homéopathie, terme qu'il utilise pour la première fois en 1804. Le second est celui d'individualisation : soigner le malade et non la maladie, soigner la cause et non les effets :

« Il n'existe aucune maladie dite somatique où l'on ne puisse découvrir des modifications de l'état psychique du malade. »¹

Enfin, il introduit en 1833, dans la cinquième édition de l'Organon, le troisième principe fondateur de l'homéopathie qui a permis de dynamiser les remèdes homéopathiques : le concept de *dynamis* (énergie vitale = *chi* pour les Chinois, *prâna* pour les Hindous).

Bach (1886-1936)

Diplômé de médecine générale, de chirurgie et de santé publique, Edward Bach exerce d'abord la médecine à Londres. À l'hôpital, puis dans un laboratoire qu'il crée par ses propres moyens, il conduit de brillantes recherches et met au point des vaccins intestinaux, appelés « nosodes », qui font de lui un bactériologiste de renom. C'est à cette époque qu'il découvre les travaux d'Hahnemann sur les nosodes intestinaux et sur les maladies chroniques, et qu'il se passionne pour l'homéopathie.

Confronté lui-même à de nombreux et gravissimes problèmes de santé, il expérimente d'abord sur lui-même les pratiques médicales qu'il prône parce qu'il souhaite qu'elles ne nuisent à personne.

Le livre de Nora Weeks², qui a été son assistante, nous apprend beaucoup sur la vie de Bach, nous permet de suivre son insatiable recherche et d'en comprendre l'esprit :

« Il consacrait chaque penny qu'il gagnait à son travail de recherche, essayant par des moyens scientifiques de parvenir à la guérison de toute maladie, en particulier des maladies dites "incurables". Il ne put y parvenir par cette voie, aussi abandonna-

1. Hahneman, Samuel, *L'Organon ou l'art de guérir*, Similia, 1982.

2. Weeks, Nora, *Les découvertes médicales d'Edward Bach*, Le Courrier du livre, 1973.

t-il toutes ses activités londoniennes pour partir à la campagne découvrir une nouvelle méthode de guérison et de nouveaux remèdes parmi les plantes simples et divinement pourvues des champs. »

Ses découvertes

Les découvertes d'Edward Bach reposent sur l'observation de ses patients et des hommes en général, sur l'examen de la nature et des fleurs, et sur sa propre expérience de vie.

En observant la fleur d'*Impatiens* dans la nature, Bach est frappé par l'analogie entre le mode de vie de cette fleur qui pousse très rapidement, bousculant toutes les autres autour d'elle jusqu'à prendre toute la place, et l'attitude de certains des hommes de son entourage ou certains de ses patients particulièrement impatientes !

Ce type de raisonnement analogique lui a permis de mettre en relation ce qu'il appelle le « geste de la plante »¹ et le « geste de la personne », qui se rapproche du mode de pensée oriental. C'est pourquoi ce système n'est pas facile à comprendre et à accepter par une civilisation occidentale comme la nôtre.

Faisant confiance à son intuition, Bach a découvert ainsi la portée phénoménale de la fleur qui est aujourd'hui un des remèdes-phares du XXI^e siècle : *Impatiens*. Administrant cette fleur à ses « patients impatientes », après l'avoir préparée selon la méthode de dynamisation homéopathique qu'il utilise alors, il obtient des résultats aussi immédiats que remarquables.

Confiant d'avoir suffisamment observé les humains et leurs humeurs, il se laisse guider par son intuition et trouve rapidement, de la même façon, deux autres remèdes : *Agrimony* et *Clematis*.

Au cours des années qui ont suivi, Bach a découvert les douze remèdes qu'il a appelé les « douze guérisseurs », ou « remèdes-types » ; puis il a découvert sept nouvelles fleurs qu'il a nommées « 7 aides » ou « auxiliaires », avant de trouver, dans une troisième étape, très brève, les dix-neuf derniers remèdes, « fleurs d'humeur » ou « fleurs spirituelles », selon les

1. Barnard, Julian, *Sur les traces du Dr Bach et de ses fleurs*, Ulmus Ltd, 2005.

auteurs. Dans une lettre à son ami Victor Bullen, en juillet 1934, Bach écrit à propos de ces dix-neuf dernières fleurs :

« Il ne fait aucun doute que ces nouveaux remèdes agissent sur un plan différent des plans précédents. Ils sont plus spiritualisés, nous aidant à développer en nous ce puissant moi intérieur, qui a le pouvoir de surmonter toutes peurs, toutes difficultés, et toutes maladies. »

Fleurs de Bach et homéopathie

Bach a poursuivi les travaux d'Hippocrate et d'Hahnemann pour soigner le malade et non la pathologie, la cause et non les effets de la maladie :

« Il ne faut pas s'attacher aux manifestations mais aux causes : ce qui apparaît de la maladie est l'ultime résultat produit dans le corps. »

Des principes de base similaires

L'homéopathie d'Hahnemann et les fleurs du Dr Bach ont donc de nombreux points communs. Il est d'ailleurs fréquent qu'une confusion s'installe entre ces deux pratiques, entretenue par le fait que tous les remèdes homéopathiques et toutes les fleurs de Bach sont inscrits à la Pharmacopée homéopathique anglaise.

Le principe de médecine de la personne unique a amené Bach, comme Hahnemann précédemment, à édicter des règles pour l'entretien avec les malades, favoriser le récit spontané, faire spécifier les points jugés importants sans que les questions soient conçues de manière à dicter la réponse ou que le malade ne puisse répondre que par oui ou par non. Ces règles sont aujourd'hui dispensées dans le monde entier dans les stages de formation organisés pour les conseillers en fleurs de Bach. Il a également développé le concept d'harmonie et d'équilibre vital :

« La science tend à montrer que la vie est harmonie – un état d'être en accord – et que la maladie est synonyme de désaccord ou d'une condition dans laquelle tout ne vibre pas à l'unisson. »

Cette théorie reprend le principe d'unité d'Hippocrate, et de dynamis d'Hahnemann. Pour lui, les gens sont malades en premier lieu parce

qu'ils ont perdu le contact avec ce qu'ils sont en profondeur, parce qu'ils ne sont plus en relation harmonieuse avec les autres ou que les différentes parties d'eux-mêmes ne sont plus en relation entre elles, rompant ainsi le principe d'unité et d'harmonie.

Quelques divergences

Malgré ces ressemblances, des différences existent entre les fleurs de Bach et l'homéopathie.

Tout d'abord, les méthodes de préparation des remèdes diffèrent. Si, au début, il prépare ses remèdes floraux selon la méthode homéopathique, Bach fait ensuite évoluer ce mode de préparation. Grâce à des observations réalisées dans la nature (la rosée, sous l'action du soleil, condense les propriétés de chaque fleur), il a abandonné la méthode homéopathique pour la remplacer par la méthode finale de solarisation :

« la terre pour nourrir la plante, l'air pour l'entretenir, le soleil ou le feu pour lui permettre d'assimiler son énergie, l'eau pour la recueillir et être enrichie par sa bienfaisante énergie magnétique curative »

Les résultats immédiats dans la totalité des effets qu'il en a attendu lui ont permis de valider son hypothèse, comme si les fleurs savaient porter l'information concrète d'un retour possible à l'équilibre physiologique, après le retour préalable de l'équilibre émotionnel. Toutefois, en particulier pour les fleurs d'arbres, Bach a utilisé la méthode plus connue d'ébullition. Dans les deux cas, la préparation des essences-mères se fait à partir des fleurs fraîchement cueillies, d'eau et de brandy (alcool de fruit naturel qui joue le rôle de conservateur). L'essence-mère est ensuite diluée, à raison de deux gouttes de solution-mère dans 30cc de brandy dilué à 27 % pour obtenir l'élixir floral final.

La typologie de chacune des deux méthodes n'est pas la même : celle d'Hahnemann repose sur les notions complexes de constitution, de diathèse et de tempérament, tandis que Bach décrit simplement douze types de personnalité.

Enfin, si l'homéopathie est complexe, faisant appel à des milliers de souches de diverses origines : végétale, minérale ou animale, les fleurs de Bach sont uniquement au nombre de 38, auquel il faut ajouter un

complexe de cinq fleurs qu'il a nommé *Rescue*. À l'achèvement de ses recherches à la fin de l'été 1935, Bach a précisé que les 38 fleurs constituaient un système complet, représentant la totalité des états émotionnels, mentaux et comportementaux pour tout humain vivant sur Terre, quels que soient son continent, sa latitude, sa civilisation et son époque, d'autant plus que sa simplicité « *permettait de l'employer chez soi* » ; mais il a ajouté que de nouveaux remèdes floraux seraient découverts dans le futur. La plus grande spécificité des fleurs de Bach demeure la simplicité. Voulu simple par ce médecin anglais, cette méthode accessible redonne à chacun sa responsabilité et son autonomie dans sa capacité à prendre soin de lui-même.

En résumé...

On peut donc affirmer que, si Hahnemann, un siècle avant Freud, est le père de la médecine psychosomatique, Bach, en centrant ses remèdes sur les émotions, met à la portée de chaque individu une méthode qui, bien au-delà des préoccupations de sa santé, offre à chacun une véritable voie de développement personnel et la chance de devenir sujet de sa propre vie.

Bach n'a jamais cherché à remplacer une thérapie par une autre, il a concentré ses recherches sur le déséquilibre émotionnel, à la source, pour lui, de tous nos maux. Son immense compassion et son amour de la nature l'ont guidé vers des remèdes simples d'utilisation pour que ses patients puissent les utiliser eux-mêmes. Ainsi, toute sa vie, Bach a cherché à rendre leur autonomie à ses patients.

UN EXEMPLE À PARTIR D'UN PROBLÈME DE SANTÉ

Pierre, 55 ans, professeur d'arts plastiques, a des brûlures d'estomac, qui cèdent lorsqu'il prend des anti-acides prescrits, mais reviennent lorsqu'il les arrête. Sur la suggestion de sa femme, il demande un conseil en fleurs de Bach, bien qu'il ne connaisse pas la méthode et soit sceptique à son sujet. Il se dit en colère contre les médicaments qui ne le soignent pas, et sa femme lui a dit qu'il existait des fleurs pour sa colère. Durant l'entretien, il s'exprime en effet avec véhémence, avec beaucoup d'indignation, de grands gestes et une voix forte. Au fil de l'entretien, il finit par avouer ce qu'il a sur l'estomac : « En ce moment, je suis en conflit avec l'un

de mes fils ; je suis très en colère contre lui (*Holly*), tellement que, lorsqu'il vient à la maison, j'ai peur de perdre le contrôle de moi-même (*Cherry Plum*) et de lui dire en vrac ses quatre vérités ».

La prise de *Holly* et de *Cherry Plum* a rendu possible peu de temps après une conversation entre eux, et Pierre a pu dire calmement à son fils une grande partie de son ressenti. Quelques semaines plus tard, Pierre a eu alors la grande surprise de constater la régression de ses maux d'estomac et donc de prendre moins fréquemment des anti-acides.

Le symptôme physique des brûlures d'estomac était son mode d'expression pour signifier que quelque chose n'allait pas.

Surpris de la disparition progressive de ses brûlures, Pierre a reconnu alors que sa colère ne s'adressait pas en réalité aux médicaments, et a pu identifier qu'elle était en fait tournée contre son fils, mais qu'il ne pouvait pas l'exprimer tant il avait peur de ne pas se maîtriser et de se laisser déborder. Le rééquilibrage effectué avec les deux fleurs prises l'a amené à prendre conscience de la nécessité d'un échange avec son fils. Pierre a ainsi découvert l'impact de ses états émotionnels sur sa santé. Il a reconnu que, jusque-là, il les avait injustement attribués à une cause extérieure, plutôt que regardés comme un dysfonctionnement intérieur à identifier.

La mise à jour par Pierre de ses limites : d'une part sa difficulté à supporter ce qu'il considérait comme « tout et n'importe quoi » de la part de son fils (*Beech*), d'autre part sa difficulté à exprimer ce qu'il ressentait (*Agrimony*), ce qu'il pensait (*Centaury*), y compris à sa propre épouse, est à la fois pour lui une révélation, et un immense soulagement, celui de pouvoir se montrer tel qu'il est.

De colérique (*Holly*), impatient (*Impatiens*), autoritaire et sûr de lui, ne supportant pas la contradiction (*Vine*), Pierre s'est révélé à lui-même et aux autres comme un père qui a peur de perdre l'affection de son fils (*Chicory*), qui craint de créer du souci à sa femme (*Red Chestnut*), et éprouve des difficultés à se reconnaître et à s'affirmer tel qu'il est (*Centaury* et/ou *Agrimony*). Il prend conscience de la cuirasse protectrice qu'il s'était fabriquée : l'autoritarisme pour masquer la peur de perdre l'affection de son fils.

S'il avait continué de ne pas se respecter lui-même en se taisant, il n'aurait obtenu qu'une amélioration apparente de sa situation relationnelle, mais les forces souterraines de désorganisation auraient poursuivi leur oeuvre, tant dans la relation que dans sa propre santé. Il est probable qu'un autre signal d'alarme se soit manifesté par la suite.

Le point de vue de la science

Sans entrer dans la rédaction d'une thèse sur les hypothèses actuelles de la scientificité ou non des recherches de Bach, ni dans un débat sur l'action des remèdes floraux qu'il a développés, il est intéressant de faire un rapide tour d'horizon des données actuelles de la science.

Les découvertes « empiriques » d'Hahnemann et de Bach

Elles sont qualifiées ainsi, car elles sont basées sur l'expérimentation – observation provoquée ou art de solliciter la production de faits – et, plus précisément, sur l'auto-expérimentation, et sur la connaissance acquise par l'observation et la pratique.

Si la science répond à la définition suivante : « La science a pour instrument l'observation, l'expérimentation et l'expérience. L'observation écoute la nature parler, l'expérimentation la force à parler et l'expérience fait la conversation avec elle, contrôle les faits, établit les lois de leurs rapports », la démarche de recherche d'Hahnemann et celle de Bach devraient alors être reconnues comme scientifiques !

Hahnemann a d'ailleurs conçu le premier l'expérimentation en médecine (de 1790 à 1810), tandis que Claude Bernard n'a publié son *Introduction à la médecine expérimentale* qu'en 1865.

Quelques années plus tard, Bach termine toutes ses conférences par : « *Ne me croyez pas, expérimentez.* »

La modernité expérimentale d'Hahnemann et de Bach est telle qu'elle demeure toujours en légère avance sur notre époque, puisque tous deux préconisent l'expérimentation humaine de leurs remèdes, de manière éthique et non dangereuse, ce que commencent à préconiser tous les pharmacologues actuels.

Les exigences de la science au XXI^e siècle

La science du XXI^e siècle exige des preuves et des explications scientifiques pour répondre à la question : « Comment ça marche ? » Elle n'accepte qu'un unique modèle scientifique pour mener les recherches et qu'une seule explication physico-chimique pour valider l'action d'une méthode thérapeutique.

Or, aujourd'hui, nombreuses sont les expérimentations scientifiques qui apportent la preuve de la relation entre la maladie et l'accumulation des pensées et émotions négatives. Elles donnent raison aux expressions populaires. En effet, les expressions populaires nous rappellent le lien entre nos émotions et notre santé. « Ça me sort par les yeux » ; « J'ai mal au cœur » ; « J'en ai plein le dos ! » ; « Ça m'est resté sur l'estomac » ; « Je l'ai en travers de la gorge » ; « Je ne l'ai pas digéré » ; « J'ai un chat dans la gorge » ; « Je fais le dos rond » ; « J'ai le cœur qui saigne » ; « Je perds pied » ; « Je me fais du mauvais sang » ; « Je me fais de la bile » ; « Je perds la face » ; « Ça me casse les oreilles » ; « J'ai les oreilles qui sifflent » ; « Je deviens marteau » ; « Je suis mal dans ma peau » ; « Ça me prend la tête » ; « Le sang m'est monté à la tête » ; « J'ai la tête à l'envers »... La perturbation de la circulation de notre énergie vitale peut effectivement déclencher des maladies. Ainsi, nous pouvons constater qu'il est possible d'agir directement sur notre santé et notre bien-être grâce à une prise de conscience et une action en amont, au moment où nos états émotionnels se manifestent.

Quel procédé scientifique est à l'œuvre dans la méthode des fleurs de Bach ?

Le mécanisme d'action des fleurs de Bach demeure un mystère, même si de nombreuses hypothèses tentent de démontrer l'importance des conjectures physique et magnétique plutôt que celles relevant de la chimie : « Ceci ne repose pas sur la chimie physique des feuilles et des fleurs, mais sur les propriétés d'une énergie subtile à l'intérieur d'un végétal – une sorte de conscience ou d'esprit de ce végétal que nous avons oubliée ou avec laquelle nous avons perdu contact.¹ »

Rupert Sheldrake² a développé une théorie des champs morphogénétiques, selon laquelle, en simplifiant à l'extrême, tout être vivant, quel que soit son règne d'appartenance, émet un champ électromagnétique spécifique (« train d'ondes de formes spécifiques »). Néanmoins, il peut être illusoire ou dangereux d'essayer d'appliquer une théorie physique pour tenter de prouver à tout prix la validité de cette méthode mise au jour par Bach, tout aussi séduisante et cohérente qu'elle puisse paraître.

1. *Ibid.* p.28.

2. Sheldrake, Rupert, *L'âme de la nature*, Albin Michel, 2001.

Ainsi, avec les connaissances scientifiques actuelles, nul ne peut encore prétendre l'expliquer.

Toutefois, des preuves existent de ces champs électromagnétiques, qui ont montré concrètement, à l'aide d'un procédé spécial de photographie, l'action restructurante et unifiante de fleurs de Bach appropriées à l'humeur de personnes souffrant, par exemple, de phénomènes inflammatoires au niveau des articulations des mains. Les champs électromagnétiques désorganisés, ou même parfois vidés par le phénomène inflammatoire, sont réorganisés par la prise de la fleur précisément nécessaire à cette personne.

Vers une reconnaissance scientifique au XXI^e siècle ?

Le travail réalisé par le Dr Horacio Watman¹ à propos de l'action de *Star of Bethléem* et *Impatiens* sur des patients psychotiques tente également de prouver la validité de ces théories sur l'action des champs magnétiques.

Des études cliniques sur les fleurs de Bach en cours dans plusieurs endroits du monde, ainsi que de nouvelles données (dont la physique quantique) devraient apporter bientôt, dans la littérature scientifique, de nombreuses réponses, sous réserve de renoncer au seul modèle scientifiquement accepté dans la recherche actuelle...

Aujourd'hui, il est difficile d'inventer et de faire accepter de nouveaux modèles reproductibles qui tiennent compte de deux réalités-clés : l'individualisation d'une part, condition nécessaire à l'action des fleurs, et, d'autre part, l'interaction dynamique avec l'environnement.

Des chercheurs, parmi les scientifiques eux-mêmes, comme Madeleine Bastide et Agnès Lagache², dans le domaine de l'homéopathie, George Engel³, dans celui de la psychologie, travaillent dans ce sens.

Philippe Deroide⁴, fondateur du laboratoire français d'élixirs floraux Deva, et Jo Ligné, chercheur, ont récemment ouvert de nouvelles pistes

1. Watman, Horacio, *Todo lo que las Flores de Bach pueden hacer por ti, Abordaje Floral de la Psicosis*, Claudia Stern-Tikal, Gérone, 1997.

2. Bastide, Madeleine - Lagache, Agnès, *Le Paradigme du sens*. Atelier Alphableue, 1992.

3. Engel, George, *The clinical application of the biopsychosocial model*, in *American Journal of Psychiatry*, mai 1980.

4. Chambon, Hervé ; Deroide, Philippe ; Estrangin, Jean ; Le Gall, Jean-François ; Lemordant, Aline ; Ligné, Jo, *Elixirs floraux, études et recherche*, Gaïa, 2003.

de recherche avec la mise au point du test des cristallisations sensibles, par lequel ils apportent la preuve que les élixirs floraux sont porteurs d'informations subtiles identifiables en laboratoire.

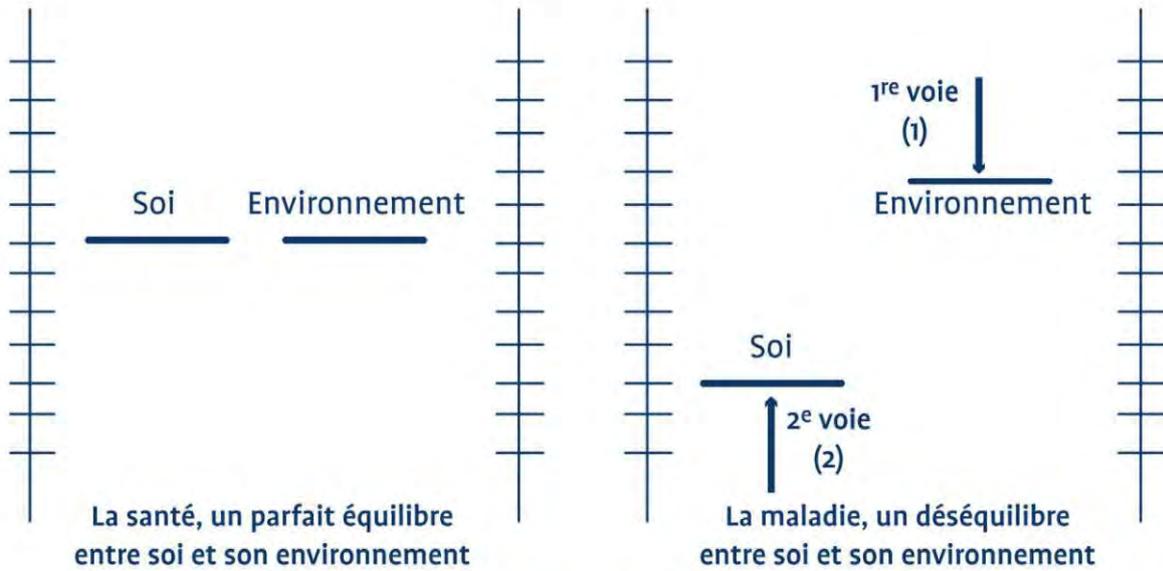
Émergence et reconnaissance des médecines dites « alternatives » ou « complémentaires »

L'Organisation mondiale de la santé, dans sa Constitution du 7 avril 1948, définit la santé comme : « *un état de complet bien-être physique, moral, mental et social, qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* », reconnaissant ainsi l'importance de l'attitude mentale et émotionnelle vis-à-vis de la maladie.

Elle définit l'acte de guérir comme « *l'acte d'amener une personne dans le meilleur état de santé possible* ». L'idée émergente d'un *therapeuticum* (collège de thérapeutes) où tous les acteurs de la santé mettraient en commun leurs connaissances pour aider une personne à se sentir mieux sur tous les plans n'est donc pas une idée si idéaliste qu'elle paraît. Cette notion porteuse d'espérance pour l'avenir permettrait de contrer l'escalade de la consommation des soins, de proposer des traitements moins chers, dénués d'effets secondaires et respectueux de l'environnement, et enfin d'inventer de nouvelles solutions aux problèmes de santé et de mal-être du XXI^e siècle.

Enfin, l'OMS reconnaît l'interaction entre l'homme et son environnement puisqu'elle définit les thérapies non conventionnelles comme : « *Un ensemble de pratiques où les patients sont considérés dans leur globalité, au sein de leur contexte écologique. Ces thérapies insistent sur le fait que la maladie ou l'état de mauvaise santé n'est pas seulement causé par un agent extérieur ou une disposition pathologique particulière, mais avant tout la conséquence du déséquilibre d'une personne par rapport à son système écologique.* »

Les notions d'équilibre (nécessaire à l'état de santé) et de déséquilibre (créateur de maladies) pourraient être représentées ainsi :



Représentation comparée de l'état de santé et de maladie

Une maladie se déclare lorsqu'un agent extérieur (agent pathogène, stress...) a pris le dessus sur soi, entraînant un déséquilibre, source de maladie. Ce rapport déséquilibre/maladie vaut pour tous les plans : physique, mental, émotionnel et spirituel. Il est facile de visualiser à partir de ce dessin les deux voies de retour à l'équilibre (donc à la santé), que sont la voie des médecines conventionnelles (première voie) et celle des médecines alternatives ou complémentaires (seconde voie).

Première voie : action sur l'environnement, sur l'agent stressant, ou sur le virus pour le faire descendre au même niveau que soi et retrouver l'équilibre et la santé.

Seconde voie : action pour accroître sa vitalité, mobiliser ses forces intérieures et remonter ainsi au même niveau que son agresseur. L'équilibre et la santé sont également récupérés.

La différence essentielle demeure dans le niveau où se réalisent cet équilibre et ce retour à la santé. Dans le premier cas, le niveau d'équilibre est bas, donc le risque de rechute ou de chronicisation est assez élevé. Dans le second cas, le niveau d'équilibre est plus fort. Ainsi, la capacité à faire face aux agressions quotidiennes est plus grande.

Quelle place possible pour les fleurs de Bach ?

Edward Bach¹ décrit ces deux voies à l'aide d'une métaphore éloquente : il compare le corps à une forteresse assiégée, et écrit que soigner uniquement le corps et les symptômes résultant de la maladie revient à « rien de plus que la réparation des maisons endommagées par les raids, le rafistolage des blessés, et l'enterrement des tués, sans que l'on s'arrête un instant à la place forte ».

Il prend soin par ailleurs de préciser qu'il n'est nullement de son intention « de conclure à l'inutilité de l'art médical, bien loin de là ».

Il est des situations où la personne malade peut choisir, d'autres où la question ne se pose même pas : il lui est impératif d'avoir recours à la première voie et aux médecines conventionnelles. Ce schéma montre que, dans chaque cas, travailler sur soi-même permet au moins de ne pas aggraver l'état dans lequel on se trouve au moment où le déséquilibre se produit et de ne pas s'affaiblir davantage.

Les fleurs de Bach ne sont pas le seul outil qui permette d'agir sur soi et de stimuler sa force vitale. Il ne faut pas en attendre un effet magique, car lorsque le corps ou les tissus sont endommagés, un temps est inévitablement nécessaire à leur réparation. Le corps physique se répare en dernier, comme nous l'explique le Docteur Bach avec son cas personnel de sinusite frontale et sa découverte simultanée de la fleur de *Cherry Plum*. L'ayant absorbée, il sent d'abord son esprit se calmer, puis sa peur de perdre la raison, à cause de la douleur, céder, et, ensuite seulement, l'écoulement des sinus a commencé, le soulageant instantanément.

À l'inverse, le même mécanisme est à l'œuvre dans le déclenchement de la somatisation. Cela nous permet de vérifier l'intérêt de considérer, préalablement et concomitamment, l'état d'esprit qui accompagne notre maladie.

Issues de recherches réalisées à la lumière d'une approche holistique ou globale de la santé, utilisées dans le monde entier depuis plus de 70 ans, et ayant suscité de très nombreux témoignages de leur efficacité, s'adressant aux états émotionnels, les fleurs de Bach mériteraient d'être classées parmi les thérapeutiques complémentaires. La florithérapie a

1. Bach, Edward, *La Guérison par les fleurs*, Le Courrier du Livre, 1973.

d'ailleurs fait son apparition dans le programme d'enseignement de certaines universités, en particulier en Espagne.

La nécessité de se connaître soi-même (développement personnel)

Les hommes ont toujours cherché à mieux se connaître et à donner un sens à leur vie, à n'importe quel moment de l'Histoire. On peut citer quelques exemples historiques ; Socrate à l'époque antique écrit : « *Connais-toi toi-même* » et « *deviens ce que tu es* », Bossuet au X^e siècle : « *La science la plus importante à l'être humain est celle de se connaître soi-même* », Cervantès en 1589 : « *Occupe-toi de te connaître toi-même, c'est la chose la plus difficile au monde.* », le grand médecin Alexis Carrel, au début du XX^e siècle, défend la « *nécessité de nous connaître nous-mêmes.* »

La pyramide des besoins de Maslow permet d'éclairer les approches spirituelle et psychologique de la connaissance de soi abordées par Bach.

Nos besoins selon Maslow



Pyramide des besoins de Maslow

Exposée par Maslow, simultanément aux travaux de Bach, cette « pyramide des besoins » demeure aujourd'hui un modèle de référence pour de nombreux chercheurs en sciences humaines. Elle représente les besoins évolutifs de l'homme sur cinq niveaux et permet de mieux comprendre l'approche choisie par Bach.

Toute personne ayant réalisé ses besoins physiologiques primaires, puis de sécurité, parvenant à la reconnaissance et à l'estime de soi, aspire à se réaliser elle-même. Son plein épanouissement passe par une connaissance approfondie d'elle-même qui la mène vers la réalisation profonde de son être intérieur. Elle y gagne liberté et paix et tout ce qui peut naître d'elles : compréhension, responsabilité, positivité, harmonie, bonheur et amour.

Deux voies principales s'offrent à toute personne en quête de développement personnel : les traditions spirituelles et philosophiques qui permettent d'entrer en résonance avec le désir profond de son âme ; et les approches psychologiques qui aident à trouver les réponses aux questions essentielles que l'individu se pose.

Dans ses recherches pour harmoniser l'état psychique des êtres et transformer certains traits de leur personnalité, Bach a clairement emprunté, simultanément, puis alternativement, les voies du travail spirituel ou psychologique.

Une approche spirituelle de la connaissance de soi

Dans ses écrits, Bach évoque l'importance d'écouter sa vie intérieure, à laquelle il fait lui-même une grande place dans ses expériences. Ainsi, ses études reposent essentiellement sur la notion de résonance entre les fleurs et ses propres états émotionnels. Nora Weeks écrit : « *Dans les jours qui précédaient la découverte de chacun d'entre eux, il souffrait lui-même de l'état d'esprit dans lequel le remède était particulièrement indiqué.* » Ses découvertes ne sont pas théoriques, elles sont profondément ancrées dans son expérience de vie. Par exemple, sa découverte de *Pine*, qui aide à dépasser le blocage lié à une culpabilité, intervient à une période où Bach éprouve un sentiment d'échec et se le reproche alors même qu'il travaille de manière intensive et réalise de constants efforts pour progresser. Il écrit à ce moment-là : « *Je m'en veux. Bien que*

j'aie réussi, je sais que j'aurais pu faire mieux. Je travaille dur mais je fais des erreurs et je suis mécontent de ce que je réalise. »

Pour Bach, le corps est une extériorisation, une manifestation objective de notre nature intérieure, l'expression de nous-mêmes et la matérialisation des qualités de notre conscience.

Nos insatisfactions du quotidien dans notre vie privée ou professionnelle, nos fatigues physiques et morales, nos incapacités à nous concentrer, à faire nos choix, à aimer ou à nous sentir aimés, notre solitude, nos frustrations... indiquent que nous ne sommes pas en accord avec notre nature profonde. C'est la raison pour laquelle il est important de savoir reconnaître tous les ressentis, pensées et sentiments négatifs qui nous révèlent que nous ne marchons pas sur notre chemin de vie. Si nous ignorons, négligeons ou rendons l'autre responsable de ces ressentis, nous nous coupons d'un enseignement précieux pour apprendre à nous connaître nous-mêmes et accomplir une partie du chemin vers nous-mêmes.

Une approche psychologique de la connaissance de soi

De tous les courants psychologiques de la connaissance de soi, c'est de Jung que les écrits de Bach se rapprochent le plus. Toutefois, si dans le domaine de la santé, Bach a souvent cité Hahnemann et l'homéopathie, il n'a, dans les nombreux écrits qu'il a laissés, jamais cité Jung expressément, ni fait référence à aucun de ses concepts. Le développement qui suit m'est donc très personnel, inspiré par les nombreuses similitudes de pensée relevées au cours de mes années de recherche et de pratique.

L'influence de Jung sur la pensée de Bach

Bach, comme Jung, a centré et basé toute sa méthode sur l'étude de la psyché au sens large, mental et émotionnel, en observant aussi bien des personnes malades que des personnes en bonne santé.

Tous deux ont déterminé des types de comportement et abouti à une classification : types psychologiques pour Jung, types de personna-

lité pour Bach, fondée sur l'observation chez les malades de « *chaque mouvement d'humeur, chaque réaction à la maladie, toute manie et petite habitude* » et chez les bien-portants de la façon dont ils se comportent et se déploient dans la vie. Ils se sont appuyés sur leur propre expérience de vie, leurs émotions et leurs ressentis dans le déploiement de leur recherche.

Ces deux hommes ont reconnu une relation entre notre personnalité et notre âme via le canal de l'intuition, et la nécessité de se connaître soi-même pour suivre son intuition propre, son désir propre, sans se laisser perturber par les suggestions d'autrui. Bach, comme Jung, accorde beaucoup d'importance à l'intuition, qu'il définit comme la spontanéité : « *Ce qu'on appelle intuition est de suivre absolument sa propre inclination.* » et la capacité de préserver son identité parmi les autres : « *La maladie est due à une ingérence : ingérence dans la vie d'autrui ou ingérence d'autrui dans sa propre vie.* »

L'apprentissage de la « liberté d'être » au quotidien

Au-delà de Jung, Bach affirme que le bonheur apporte avec lui « *toutes les vertus que chacun s'efforce d'atteindre au cours de sa vie terrestre : les qualités de douceur, force, courage, constance, sagesse, paix et amour* » et à l'inverse, que « *l'insatisfaction attire cupidité, cruauté, égoïsme, instabilité, orgueil et haine, autant de causes sous-jacentes de la maladie* ». Cela donne à réfléchir... Mais, comme le déclare Annie Marquier, qui dirige l'Institut du développement de la personne au Québec, il est plus facile de s'illusionner en accumulant les connaissances par la lecture ou les stages, que de s'investir dans un travail sur soi pour gagner sa « *liberté d'être* ». C'est comme si, en rentrant d'un concert où vous auriez été profondément touché par le talent et la sensibilité du pianiste, vous décidiez de jouer du piano, en oubliant les longues heures de pratique pour arriver à la maîtrise de l'instrument. Néanmoins, les fausses notes se feraient vite entendre pour manifester le manque de maîtrise. Quant à vous, il vous sera impératif d'apprendre à reconnaître les fausses notes que seront vos insatisfactions, frustrations et états émotionnels négatifs.

C'est cet apprentissage que propose justement la méthode des fleurs de Bach : se mettre à l'écoute de soi-même, prêter attention à ses aspirations les plus profondes et agir en fonction des signaux envoyés par les émotions, à chaque instant de sa vie.

C'est à la fois simple et à la portée de tous, une aventure passionnante qui n'est pas sans rappeler « le voyage du héros » ! Car qu'y a-t-il de plus difficile et de plus bouleversant que de partir à la recherche de soi-même ?



1. Vogler, Christopher, *Le Guide du scénariste*, Dixit-Eicar, 2002.

Quelle place possible pour les fleurs de Bach dans le domaine du développement personnel ?

La prise de conscience

La plupart des personnes ayant pris conscience de l'impact de leurs émotions à l'occasion d'un problème ou d'un déséquilibre à régler voient souvent se réveiller en elles le désir d'aller plus loin. Ainsi, la prise des fleurs de Bach déclencherait un processus de travail approfondi sur elles-mêmes et le désir d'en savoir davantage.

Ayant retrouvé leur vitalité, stimulé leur curiosité et apaisé leurs peurs, elles se sentent prêtes à accomplir leur « légende personnelle » et à partir à la conquête de leur identité profonde, ainsi que de leurs rêves les plus fous.

C'est alors que les fleurs sont de nouveau utiles, voire indispensables. Elles contribuent à faciliter le déroulement du « voyage » et, surtout, à l'accomplir jusqu'au bout.

Rechercher les causes et les solutions face à un problème

Lorsque survient un problème ou une crise, les fleurs de Bach répondent à la question « comment ? » plutôt qu'à la question « pourquoi ? ».



La voie du « pourquoi ? », qui part à la recherche des causes, est en général longue tandis que la voie du « comment ? », qui s'attache à mettre des solutions en oeuvre pour aller mieux dans les meilleurs délais, est dite « brève ».

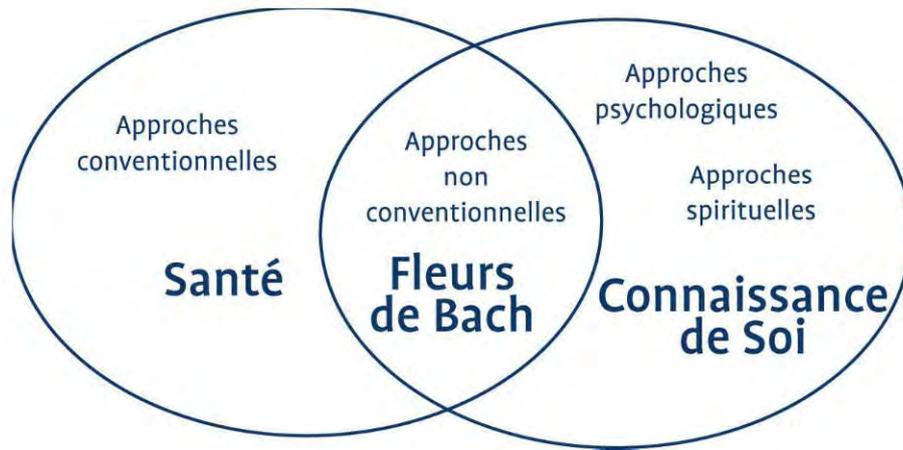
Certains seront plus à l'aise dans la première voie, d'autres dans la seconde, mais le plus probable est que l'une et l'autre se complèteront ou alterneront, selon les cas.

Les psychothérapies, qui consistent à identifier les causes des difficultés actuelles, dans l'histoire au sens large de la personne, relèvent de la voie du « pourquoi ? ». La recherche des causes n'est pas le but des fleurs de Bach, même si celles-ci ou les événements déclencheurs se révèlent souvent au fil des émotions conscientisées. La spécificité de la méthode permet de la considérer, pour faire un parallèle avec le domaine de la santé, comme une approche complémentaire ou alternative des approches psychologiques conventionnelles.

C'est pourquoi de plus en plus de thérapeutes, dont les psychologues, utilisent l'outil fleurs de Bach en plus de leurs propres outils. Ainsi, même s'il ne se substitue pas à une autre méthode thérapeutique, le travail avec les fleurs de Bach est un complément à une démarche psychothérapeutique entreprise par le patient. Il l'accompagne et le soutient.

En résumé...

Les fleurs de Bach se positionnent au centre d'un système où la santé et la connaissance de soi s'interpénètrent et où la place des fleurs est clairement différenciée des approches conventionnelles, tant dans le domaine de la santé que du développement personnel.



Positionnement des fleurs de Bach dans les champs de la santé et de la connaissance de soi

L'intérêt et les limites des fleurs de Bach sont ainsi clairement posés.

Les limites dans le domaine de la santé

Les fleurs de Bach, remèdes naturels et sans aucun danger, relèvent des médecines complémentaires ou alternatives, centrées sur les états émotionnels. Elles ne s'adressent pas directement aux symptômes physiques, mais aux composantes émotionnelles et mentales qui les accompagnent. En aucun cas, elles ne peuvent ni ne doivent remplacer une démarche médicale.

Les limites dans le domaine du développement personnel

Elles ne remplacent pas non plus un travail psychologique ou spirituel, elles l'accompagnent et le soutiennent, en facilitant le dialogue corps-âme-esprit dans un but d'harmonisation. Elles permettent de répondre aux besoins exprimés par l'âme : besoins intérieurs non satisfaits, qui se manifestent à l'extérieur, à travers nos émotions, nos blocages, nos négativités.

Chapitre 2

La méthode des 38 fleurs de Bach

Présentation de la méthode

Dans son humilité, Edward Bach ne s'est jamais approprié la découverte des 38 fleurs, fruit d'une patiente recherche dans l'approche globale de la santé et de la maladie. Il a juste indiqué qu'il lui avait été permis de retrouver cette connaissance, qu'il jugeait universelle et intemporelle.

À sa mort, ses assistants et disciples se sont regroupés pour créer le Centre Bach, dans la maison qu'il a habitée à Mount Vernoun, et centraliser toutes les données qui constituent aujourd'hui l'enseignement international dispensé dans le monde entier. Conformément à ses souhaits, l'enseignement est resté simple et accessible à tous.

Définition

La méthode des fleurs de Bach

Méthode simple et naturelle qui permet, à partir de fleurs sauvages, de surmonter les perturbations liées à différents états émotionnels, d'harmoniser nos émotions et de favoriser l'épanouissement de notre personnalité.

La méthode comporte trois volets, qui découlent les uns des autres :

1. Apprendre à reconnaître ses émotions dans leur naturel, et leur éventuel déséquilibre : « *self-disclosure* » ;
2. Apprendre à se connaître soi-même : « *self-knowledge* » ;
3. Savoir se guérir soi-même : « *self-healing* ».

La méthode des fleurs de Bach n'est pas un outil miraculeux, elle n'est pas issue de la pensée magique, elle exige de prendre le temps nécessaire pour parcourir le chemin de la vie en apprenant à repérer ses états émotionnels et à nommer ses émotions à chaque instant. La seule obligation pour bien utiliser la méthode des fleurs de Bach au quotidien est de prendre conscience des émotions qui nous traversent à tout moment et de reconnaître celles qui génèrent souffrances, blocages ou tensions pour nous en libérer.

C'est à travers ce travail simple, mais qui peut s'avérer compliqué pour certains, que chacun découvrira peut-être quelque chose de lui-même, seul chemin possible pour arriver à régler soi-même un éventuel problème de santé. Ainsi, toute personne pourra comprendre ou admettre un problème et chercher à le résoudre, puis avancer vers ce qui est juste pour elle pour trouver la paix intérieure et prendre confiance en la vie. Les enseignements traditionnels disent que pour se libérer d'un défaut, il ne sert à rien de lutter contre celui-ci, lequel reviendrait encore plus puissant, mais qu'il faut développer la vertu opposée.

C'est ce que chacun peut faire avec les fleurs de Bach, non pas lutter contre une émotion ou état d'esprit négatif, mais sélectionner parmi les élixirs floraux ceux qui lui apporteront, à travers les propriétés positives de chaque fleur, la possibilité de se rééquilibrer, de retrouver l'harmonie. Les fleurs de Bach permettent la métanoïa (de méta : aller ailleurs, se transformer ; et noïa : l'esprit de l'homme). Elles permettent de changer d'état d'esprit, de transformer un état négatif en son équivalent positif.

Trois composantes essentielles

Trois éléments doivent être pris en compte pour mieux utiliser les fleurs de Bach. Il est donc nécessaire de les circonscrire.

Les émotions

Les définitions et classifications des émotions sont nombreuses et complexes.

Définition

Le dictionnaire Larousse 2004 en donne la suivante : « *Sentiment puissant, le plus souvent incontrôlé, et pouvant affecter le comportement d'un individu.* » En ce sens, l'émotion relèverait du domaine du sentiment et de l'affectif, à l'opposé de la pensée et du cognitif.

Nombreux sont les psychologues ou auteurs qui ont tenté de définir les émotions de base, qu'ils appellent aussi « émotions primaires » ou « émotions fondamentales », ou encore « émotions universelles ». Force est de constater que leur nombre, aussi bien que leur nature, diffère selon les auteurs – de trois à dix ! La médecine chinoise en répertorie cinq : peur, colère, joie, souci, tristesse. John Watson en cite trois : la peur, l'amour et la rage, quand René Descartes en nomme six : la joie, l'amour, l'admiration, le désir, la tristesse et la haine.

L'étymologie nous indique que le mot « émotion » vient de *ex-movere*, qui signifie en latin : « mettre en mouvement quelque chose qui va de l'intérieur vers l'extérieur ». Ainsi, si un événement extérieur vient déclencher une émotion, c'est qu'il a touché quelque chose à l'intérieur de nous-mêmes qui demande à son tour à se manifester et à prendre forme à l'extérieur.

Une énergie vitale à bien utiliser

Les émotions sont par nature ce qui nous meut, une énergie et un mouvement ; elles se manifestent tour à tour à chaque instant, et sont régies dans leur mouvement par des lois simples d'autorégulation. Elles sont primordiales, vitales, et dans un système d'harmonisation émotionnelle, il n'est nullement question de les supprimer, encore moins de laisser supposer qu'elles seraient nocives. Une émotion rencontrée, accueillie, vécue, traversée, ne laisse pas de trace, elle est un des intermédiaires de notre expression au monde.

Cette définition est amplement validée par les milliers de témoignages reçus de personnes qui, après avoir pris des fleurs de Bach, ont remarqué que quelque chose avait « bougé » en elles, depuis la prise de fleurs. Cette explication ne cantonne pas les émotions au seul domaine des sentiments, mais ouvre largement la compréhension aux autres domaines de la pensée, des sensations et de l'intuition.

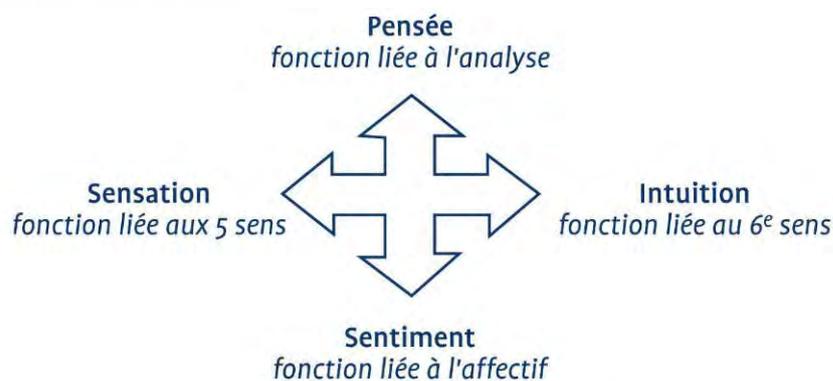
Émotions et fonctions jungiennes

Les quatre fonctions établies par Jung font penser aux principes sur lesquels Bach s'appuie. Elles se mettent en place en nous (selon des proportions variables) durant le processus d'individuation, toujours par couple, selon deux grands axes : l'axe pensée-sentiment et l'axe sensation-intuition.

Ainsi, chacun d'entre nous possède :

- une fonction principale et une fonction inférieure ;
- deux fonctions secondaires.

Si, par exemple, votre fonction principale est la pensée, votre fonction inférieure est le sentiment, tandis que vos fonctions secondaires sont la sensation et l'intuition.



Les quatre fonctions de Jung

Nous pouvons alors définir les émotions comme ce qui est mis en mouvement en nous-mêmes par nos pensées, sentiments, sensations et intuitions. Le travail sur soi serait alors une tentative d'équilibrage de ces quatre fonctions.

Les états émotionnels

Un état émotionnel pourrait se définir, au contraire d'une émotion, comme un arrêt sur image, une entrave au mouvement du vivant en nous, une cristallisation qui nous fige à un endroit ou à un autre du circuit fluide de nos énergies et empêche les phénomènes normaux d'autorégulation de se produire en créant même parfois d'autres phénomènes qui aggravent et compliquent le blocage initial.

Quand l'émotion se fige, la souffrance s'enkyste, un déséquilibre se crée et enclenche un conflit interne. Celui-ci prend alors obligatoirement une forme : maladie, mal-être, pensées ou comportements négatifs. Tôt ou tard, l'état émotionnel, entrave au mouvement vivant, entraîne un dysfonctionnement à tous les niveaux de notre corps : physique, physiologique, fonctionnel ou somatique.

Néanmoins, la forme même du conflit nous donne une indication sur ses origines et des pistes de travail pour tenter de le résoudre. Elle nous permet de prendre conscience de notre état émotionnel, de l'accueillir, de le comprendre, de faire les choix conformes à nos désirs profonds et de réaliser les actes justes pour le faire évoluer.

Il nous appartient donc d'apprendre à nous connaître nous-mêmes pour mieux piloter notre vie.

Bach s'est attaché à décrire pour chacune des fleurs qu'il a sélectionnées l'état émotionnel négatif de la personne, le blocage ou l'arrêt dont elle est le sujet, au niveau d'une ou plusieurs des fonctions suivantes : pensée, sentiment, sensation ou intuition.

Par exemple, une personne qui se trouve dans une situation où elle n'arrive pas à prendre une décision parce qu'elle est coupée de son intuition, ou parce qu'elle ne fait pas confiance à sa propre intuition, en cherchant chez les autres les réponses à ses questions, sera soutenue, pour retrouver cette confiance perdue, par la prise de *Cerato*. Une autre personne, coupée de ses ressentis ou de ses sentiments, trouvera dans la prise d'*Agrimony* une alliée de choix pour oser exprimer sa véritable personnalité. Un autre individu encore, dont l'état émotionnel comprend des paramètres mentaux et comportementaux qui dressent de lui un portrait spécifique comme « *une difficulté d'apprentissage, qui entraîne la répétition de mêmes sortes d'expériences, sans en tirer de leçon* », pourra sortir de cet engrenage avec la prise de *Chestnut Bud*.

Différents types de personnalité

Bach décrit douze types de personnalité en relation avec les douze états émotionnels principaux qu'il a répertoriés. À chaque « fleur de type » correspondent des caractéristiques, des comportements et des réactions très différents dans la manière de réagir face à une même situation. Celles-ci sont issues de la nature particulière avec laquelle nous sommes nés.

Chaque « fleur de type » possède ses qualités et ses défauts. Aucune comparaison ni aucun jugement ne saurait être porté sur ces « types ». À chaque état émotionnel négatif correspond donc une fleur de type et une qualité inverse. Par exemple, si *Rock Rose* est la fleur dont la terreur est le versant négatif, c'est aussi la fleur du courage dans son aspect positif.

À NOTER

Les types de personnalité se reconnaissent plus facilement lorsqu'une personne traverse un moment de crise ou a subi un traumatisme, car les mécanismes de défense sont affaiblis. Il suffit par exemple d'observer et de noter vos propres réactions quand vous êtes fatigué, ou encore quand vous avez une décision importante à prendre, ou encore quand vous vivez une période sombre. De cette manière, vous révélez votre nature profonde et une attitude caractéristique du type auquel vous appartenez.

Ainsi, la façon dont vous gérez les événements de votre vie vous renseigne sur votre vraie nature.

Décrypter les personnalités

Des cuirasses protectrices se forment successivement, dont il faut se défaire pour retrouver sa véritable personnalité et exprimer son « moi véritable ». Le livre *Le Chevalier à l'armure rouillée*, extraordinaire de simplicité et profond symbolisme, l'illustre à merveille.

C'est une des possibilités majeures de la méthode des fleurs de Bach, imagée par la formule de « l'épluchage de l'oignon. » Elle met à jour notre vraie nature, la coloration de notre personnalité dans sa teinte personnelle, son sceau ou sa marque : « *Chacun d'entre nous a une personnalité bien à soi, et notre tâche réelle consiste à développer, améliorer, et autant*

que possible, perfectionner cette personnalité, et pour cette tâche, au cours de notre vie entière, il nous faudra notre propre fleur, celle qui correspond à notre personnalité. »

La connaissance des fleurs de type de la classification établie par Bach évite par exemple qu'une personne extravertie, de type *Vervain*, choisisse d'occuper un poste de recherche, requérant des qualités rigoureuses d'analyse, dans la solitude d'un laboratoire ou, au contraire, d'embaucher une personne réservée, de nature *Water-Violet*, aimant le calme et la solitude, pour un poste de développement commercial dans une entreprise.

Si vous suivez pas à pas le décodage de vos états émotionnels à chaque occasion de votre vie, vous découvrirez inmanquablement une ou deux fleurs qui représentent votre vraie teinte, votre personnalité.

Être attentif pour bien choisir ses fleurs de type

Quand quelque chose dans votre personnalité se dérègle, la fleur de type se manifeste sous une ou plusieurs de ses facettes négatives. Ces signaux d'alarme nécessitent d'être identifiés, sinon ils risquent d'affecter d'autres plans que celui des émotions.

Par exemple, un enfant de type *Clematis*, habituellement imaginatif, créant ses jeux avec une pétillance sans bornes, va devenir, dans les premiers instants où il couve une maladie infantile, comme une varicelle, ou un simple rhume, rêveur, somnolent et ne pensera qu'à aller se réfugier dans son lit. L'observation par ses parents de ce changement de comportement, allié à une bonne connaissance du fonctionnement habituel de l'enfant, peut les conduire à lui administrer la fleur de type qui lui correspond. Ils constateront souvent que la varicelle que son frère a contracté de manière virulente ne se déclarera pas, alors qu'elle est très contagieuse. Si elle se déclare, elle se développera *a minima*, pour ainsi dire « sainement », car la fleur de type aura permis de rééquilibrer l'enfant qui commençait à montrer des signes de défaillance.

Ce qui vaut pour la maladie dans cet exemple est également véridique dans d'autres circonstances spécifiques de la vie : un changement de vie (lieu, travail), de relation, les grandes étapes de passage (naissance, puberté, adolescence, grossesse, ménopause, mort). Le processus d'uti-

lisation de la fleur ou des fleurs de type sera le même, ainsi que leurs effets.

Toutefois, en pratique, certaines personnes déclarent avoir du mal à trouver leurs fleurs de type alors qu'elles commencent à savoir utiliser les fleurs de Bach pour elles-mêmes. Elles connaissent leurs propres signaux d'alarme et les repèrent dans les situations quotidiennes, mais, dans ce cas précis, un entretien avec un(e) conseiller(ère) en fleurs de Bach pourra alors les aider, de manière naturelle, à réaliser cet « épluchage de l'oignon » en douceur.

Pourquoi utiliser cette méthode ?

Cette méthode permet d'agir simplement et naturellement sur trois facteurs-clés : le stress (enjeu de santé), l'intelligence émotionnelle (enjeu de société), et la mémoire émotionnelle (enjeu de liberté personnelle).

Mieux gérer son stress

Définition du stress

Stress est un mot anglais qui signifie « accent ». Épictète disait déjà : « *Les hommes ne sont pas troublés par les événements, mais par l'idée qu'ils se font d'eux.* »

Ainsi, le stress est l'accent que nous donnons à un événement extérieur filtré par nos sens, analysé en fonction de nos images de référence, de notre culture, de notre mémoire, de notre croyance et également de notre tempérament. Un événement donné n'est donc pas porteur de la même signification pour chacun d'entre nous. Cependant, la réponse spécifique de notre corps à toute demande perçue comme une menace potentielle est, en revanche, identique. Elle déclenche une réponse physiologique naturelle d'adaptation au changement dans tout l'organisme, par l'intermédiaire du système nerveux et du système endocrinien. Qu'il s'agisse de faire face à une maladie ou à un autre événement, la réponse physiologique est unique.

Un rythme triple

Le stress, scientifiquement défini comme le syndrome général d'adaptation, obéit à un rythme triple : une phase d'alarme, une de résistance et une dernière d'épuisement. Ces trois phases sont habituellement suivies d'une phase de récupération. Lorsque la dose de stress accumulée dépasse son seuil optimal d'adaptation, l'organisme ne peut plus s'adapter.

Ainsi, stimulant et nécessaire, le stress, à trop haute dose, peut avoir sur nous des répercussions émotionnelles : anxiété, agressivité, apathie, ennui, fatigue, frustration, faible estime de soi ; des effets cognitifs : confusion, manque de concentration, troubles de la mémoire, difficulté à prendre des décisions, hypersensibilité aux critiques ; et des conséquences comportementales : abus de tabac, alcool, consommation excessive de nourriture, anorexie...

Tous ces états de déséquilibre émotionnel, cognitif et comportemental sont susceptibles d'entraîner dans leur sillage de nombreux maux physiques : troubles du sommeil, troubles digestifs, douleurs musculaires, palpitations, éruptions cutanées, gorge nouée, bouche sèche, mains moites, sueurs subites, tremblement des mains, nausées, douleurs abdominales...

À NOTER

Identifier les premiers signes de dépassement de vos capacités de réaction aux situations de stress et agir de manière précoce est donc de toute première nécessité. Pour les uns, il s'agira d'un mal de tête ou d'une agressivité inhabituelle, pour les autres d'une fatigue ou d'une humeur particulière. Chacun peut s'exercer à repérer ces signes d'alarme, se donnant ainsi la garantie de pouvoir maintenir son équilibre émotionnel.

Au siècle dernier, Claude Bernard a montré l'importance de l'équilibre d'un individu pour faire face aux événements de la vie. Il l'a défini comme la capacité de l'organisme à maintenir son milieu interne stable, quelles que soient les conditions extérieures ou les agressions

de l'environnement. Ainsi, « quelle que soit ma température extérieure, je conserve ma chaleur ». Il en est de même pour tous les équilibres internes, dont l'équilibre émotionnel.

Compter ses « points de stress », une attitude vigilante

Les américains Holmes et Rahe ont établi une échelle de « points de stress ». Elle montre que l'accumulation de plus de 150 points de stress dans un temps donné peut compromettre notre santé physique et psychique. Cette échelle, admise au niveau international, prouve qu'un événement heureux peut être autant facteur de stress qu'un autre malheureux. Par exemple, un mariage serait l'équivalent de 50 points de stress, tandis qu'un licenciement compterait pour 47 points !

Totaliser vos points de stress sur une année ou une période déterminée peut vous aider à être vigilant et à vous ménager des espaces de récupération.

De plus, lorsqu'un stress survient, les émotions qui apparaissent peuvent avoir des incidences sur nos comportements et générer un nouveau stress si elles sont excessives ou négatives. Le stress en génère d'autres, il faut donc tout faire pour éviter de sombrer dans un cercle vicieux. Les fleurs de Bach constituent un outil pour harmoniser vos émotions et mieux gérer votre stress.

Développer son intelligence émotionnelle

De tous temps, les personnes préoccupées par le devenir de l'humanité ont su reconnaître l'importance de l'intelligence émotionnelle. Tous les pacifistes se sont intéressés aux outils de développement de la maturité émotionnelle et de la conscience.

Daniel Goleman a appliqué le concept d'intelligence émotionnelle au monde de l'entreprise en mettant l'accent sur la composante émotionnelle dans l'entreprise moderne : « *Comprendre nos émotions et celles des autres, et reconnaître leur importance, est la ressource-clé d'un nouveau modèle du "savoir-diriger" que nous appelons leadership de résonance.* » Les missions premières du leadership à travers ce concept sont de mener les émotions collectives dans une direction positive, et de dissi-

per le brouillard créé par des émotions dites « toxiques ». Cette notion dépasse largement le monde de l'entreprise.

Compétences personnelles

Selon Daniel Goleman, développer son intelligence émotionnelle signifie développer d'abord des compétences personnelles : conscience de soi, gestion de soi. La conscience de soi passe par l'aptitude à exprimer et à décoder ses propres émotions et leur impact, la gestion de soi par la maîtrise des émotions déstabilisantes, l'adaptabilité ou l'optimisme, autant de points que permet d'aborder la méthode de Bach.

Compétences sociales

Lorsque les compétences personnelles sont en place, il est possible de développer ensuite des compétences sociales : conscience des autres, gestion des relations. La conscience des autres consiste en la capacité à ressentir les émotions des autres (empathie), à reconnaître et à répondre aux besoins des autres. Une bonne gestion des relations consiste à motiver, inspirer, accompagner sans manipulation et avec une vraie capacité à gérer les changements et les conflits.

Quotient Émotionnel (QE)

L'intelligence émotionnelle met en jeu une autre forme d'intelligence que celle à laquelle nous nous référons habituellement. Elle fait appel principalement à notre cerveau droit, siège de nos émotions et de notre intuition, alors que l'intelligence, au sens où nous l'entendons d'ordinaire, fait davantage référence à notre cerveau gauche, qui gouverne notre sens de l'analyse, notre pensée et notre rationalité.

Même si l'on sait aujourd'hui que, pour suivre des études supérieures, un étudiant doit avoir un QI compris entre 110 et 130, cela n'est pas un gage de réussite. C'est sans doute pour cette raison que les tests de QE (Quotient Émotionnel) se multiplient.

L'intelligence, au sens employé couramment, n'a donc pas d'intérêt lorsque les émotions prennent le dessus. Ainsi, les fleurs de Bach constituent un dispositif que nous pouvons mettre au service de l'intelligence émotionnelle.

►►► UNE EXPÉRIENCE RELATIONNELLE EN COLLÈGE

Sébastien, 15 ans, élève d'une classe de troisième.

Sébastien vient de traverser dans son collège une expérience difficile, mais instructive.

Au retour d'un cours d'E.P.S. (éducation physique et sportive), il est « collé » pour insolence à son professeur. Il juge la punition injuste, en parle au responsable des études et à ses parents. Son professeur d'E.P.S. reste sur ses positions et se fâche. L'histoire fait le tour du collège, et Sébastien, qui n'a jamais été à l'origine du moindre problème pendant sa scolarité, se renferme sur lui-même.

Lors de l'entretien, Sébastien se décrit « mal dans sa peau ». Le fait de s'être répandu en paroles pour chercher du soutien à l'extérieur « lui fait maintenant honte » (*Crab Apple*). Il éprouve du « ressentiment envers l'injustice dont il se sent victime » (*Willow*) et « oscille » (*Scleranthus*) entre la passivité de cet état et « l'action auprès de ses délégués de classe ou du responsable des études pour obtenir justice » (*Vervain*).

La prise de ces quatre fleurs a permis en quelques jours le déblocage de la situation à la maison. Il a alors demandé de lui-même à ses parents de l'accompagner à un rendez-vous avec le responsable des études et son professeur d'E.P.S.

Lors de ce rendez-vous, Sébastien arrive à dire qu'il s'est senti blessé de la remarque qui lui a été faite par son professeur, devant toute la classe, lors du cours d'endurance : « On dirait un handicapé physique. » Il explique que son insolence en retour (« J'aimerais bien vous y voir ») était incontrôlable, en réaction à l'humiliation dont il s'est senti l'objet devant tous ses camarades. Mais plus que tout, ce qu'il explique est son immense déception, déception que tous les efforts qu'il a faits pour s'améliorer n'aient pas porté leurs fruits, déception de n'être tout simplement pas plus endurant dans d'autres domaines de sa vie. Facilement découragé, il confie avoir envie de laisser tomber au moindre obstacle sur sa route (*Gentian*).

Ce qui est intéressant dans cet exemple est que ce professeur, Anne, est venue en entretien à son tour car elle a été également

très marquée par cet épisode et par sa réaction personnelle « sans mesure, hors de tout contrôle » (*Cherry Plum*) à la phrase de Sébastien : « Je voudrais bien vous y voir ! »

Anne, 30 ans, jeune professeur de collège.

Anne est une jeune femme qui vient de reprendre son activité professionnelle au collège après un congé parental d'une année pour élever ses deux filles qu'elle a eues à un an d'intervalle. Cela a été « un grand bouleversement sur de nombreux plans, et de grandes difficultés à m'adapter, encore maintenant » (*Walnut*). Elle s'est rendu compte seulement après qu'elle s'était laissée emporter, débordée par la résonance de toute cette histoire avec son vécu personnel. Elle a reconnu qu'au cours de l'entretien où elle a rencontré Sébastien et ses parents, elle a été incapable de s'intéresser au ressenti de son jeune élève, et n'a pu que ramener toujours la conversation sur elle (*Heather*), désireuse de se présenter en exemple pour Sébastien.

Depuis qu'elle a repris son travail, elle s'impose une heure de course à pied tous les matins de 6 h à 7 h, fait attention à tout ce qu'elle mange scrupuleusement et se décrit comme « très dure avec elle-même ». Pas vraiment étonnant qu'elle soit aussi exigeante avec ses élèves ! (*Rock Water*)

Au moins toute cette histoire lui aura-t-elle ouvert les yeux sur le déséquilibre majeur qui était en train de s'installer en elle, suite à l'enfermement dans ses propres ressentis et émotions.

Sébastien et Anne ont su tirer des leçons de ce qu'ils ont traversé. Sébastien a gagné en confiance en lui, pour avoir osé aller au bout de ce qu'il ressentait, et initié le rendez-vous avec Anne. Cette jeune professeur, de son côté, en perdant un peu de certitude, a gagné en sincérité avec elle-même.

Leur relation, qui aurait pu rester conflictuelle jusqu'à la fin de l'année scolaire, a évolué et s'est transformée en relation constructive. Ils ont défini ensemble un objectif de temps de course d'endurance pour Sébastien, à atteindre avant la fin de l'année scolaire, et Anne l'encourage à se dépasser, tout en respectant ses limites.

Tous deux ont acquis, à la lumière de cet événement somme toute banal, une nouvelle maturité émotionnelle.

Les fleurs de Bach se sont avérées être un outil puissant et essentiel pour Anne comme pour Sébastien. Leur histoire illustre le déroulement chronologique des quatre étapes décrites dans le concept d'intelligence émotionnelle.

D'abord, ils ont pu exprimer leurs émotions, les lire et prendre conscience de leur impact : première sphère de l'intelligence émotionnelle : la « conscience de soi ».

Ensuite, Sébastien a pu garder le contrôle de ses émotions déstabilisantes. Il a été capable d'agir et de prendre l'initiative d'un rendez-vous avec tous les acteurs directs ou indirects de cette situation. Anne a su aussi saisir l'opportunité qui lui était ainsi offerte d'un travail personnel, et a cherché à progresser en sincérité et en maîtrise d'elle-même. Cela illustre la deuxième sphère de l'intelligence émotionnelle : la « gestion de soi ».

Après qu'Anne eût reconnu sa projection sur Sébastien, elle a pu raisonner à sa souffrance, et comprendre le vrai besoin de celui-ci. À partir de ce moment, elle a pu le guider, lui communiquer sa force et son enthousiasme, le motiver pour qu'il progresse, tout en respectant son rythme (troisième sphère de l'intelligence émotionnelle : la « conscience des autres »). Tous deux sont sortis du conflit qui les opposait, et de la colère ou de la rancœur qui auraient pu empêcher toute forme de relation positive entre eux. Ils ont su développer une vraie relation de confiance, qui a entraîné avec eux toute la classe dans un nouvel état d'esprit pour ses heures de sport (quatrième sphère de l'intelligence émotionnelle : la « gestion des relations »).

Mettre à jour et libérer sa mémoire émotionnelle

Les origines de la mémoire émotionnelle

La mémoire émotionnelle aide à comprendre les réactions que vous avez parfois face aux événements de votre vie, qui ne vous semblent pas avoir de lien direct avec ceux-ci. Ce concept permet d'apprendre à mieux vous connaître vous-mêmes.

Cette notion part du principe que nous sommes tous porteurs de mémoires accumulées de plusieurs origines :

- vécu de la vie actuelle ;
- vécu de la lignée familiale ;
- vécu de l'histoire des règnes : humain, animal, végétal, minéral.

Les différents types de mémoire émotionnelle

Les mémoires les plus actives sont celles de la naissance, celles des blessures inscrites dans la petite enfance, ainsi que les mémoires des événements marquants, plus ou moins traumatisants de nos vies, sans compter que les mémoires transgénérationnelles sont également très longues et difficiles à éclairer.

La mémoire même du projet de naissance de nos parents, de la gestation et de l'enfantement sont inscrites en nous lorsque nous arrivons à la vie. Chaque scénario de naissance¹ initialise déjà un type prédominant de comportement qui se modifie et se façonne ensuite en fonction de l'éducation que nous recevons et des événements de notre vie. Les mémoires des blessures de la petite enfance peuvent encore être actives dans notre vie d'adulte et entraîner des réactions émotionnelles, ainsi que certains comportements, à notre insu. Cette mémoire émotionnelle n'est pas seulement active dans votre vie privée, elle l'est tout autant dans les situations que vous rencontrez dans votre travail.

Les cinq blessures de la petite enfance qui empêchent d'être soi-même

La thérapeute canadienne Lise Bourbeau² décrit cinq blessures qu'il peut être intéressant d'avoir en tête pour les reconnaître lorsqu'elles se manifestent à nous :

Trahison

Rejet

Abandon

Humiliation

Injustice

1. Goubert, Edmée, *De mémoire de fœtus*, Le Souffle d'Or, 2001.

2. Bourbeau, Lise, *Les Cinq Blessures qui empêchent d'être soi-même*, E.T.C Inc, 2000.

Blessure	Rejet	Abandon	Humiliation	Trahison	Injustice
Âge	0 à 1 an	1 à 3 ans	1 à 3 ans	2 à 4 ans	4 à 6 ans
Parent à l'origine de la blessure	Parent de même sexe	Parent de sexe opposé	Parent qui s'est occupé de son développement physique (en général la mère)	Parent de sexe opposé	Parent de même sexe
Nature de la blessure	Ne se sent pas le droit d'exister	Se sent abandonné	Est sous contrôle parental. Manque de liberté	Attentes non satisfaites. Confiance brisée	Doit être parfait
Mots souvent employés	Nul, inexistant, rien	Je ne supporte pas... Absent, seul, lâché	Être digne, être indigne. Les qualificatifs : petit, gros	As-tu compris ? Je suis capable, je le savais, fais-moi confiance.	Pas de problème, toujours/ jamais très bon/ très bien, exactement
Plus grande peur	Panique	Solitude	Liberté	Séparation	Froideur
Besoin essentiel	Être reconnu	Être entouré	Être cadré	Qu'on fasse attention à lui chaque fois qu'il y a séparation	Être rassuré Avoir droit à l'erreur

Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même

▶▶▶ DEUX EXPÉRIENCES RELATIONNELLES EN ENTREPRISE

Virginie, responsable qualité.

Virginie est spécialisée dans les procédures d'assurance qualité. Démarchée par une grande entreprise pharmaceutique, elle quitte un travail dont elle était plutôt satisfaite, pour accepter ce nouvel emploi. Embauchée à un poste que briguaient plus d'une dizaine de personnes en interne, elle est plus que mal reçue. Elle reçoit toutes les rancœurs, les envies et les jalousies. De nature pacifique, elle n'arrive pas à se défendre. Elle se sent constamment mise au défi de réussir et travaille dans des conditions de véritable harcèlement psychologique dont personne ne se rend compte. Au bout de deux années de cette pression, elle décide de partir pour « sauver sa peau », dit-elle. Lorsque je l'ai reçue en entretien, elle est dans un état d'épuisement physique et moral dont elle n'arrive pas à sortir. Elle n'a envie de rien, (*Olive*), se sent seule et sans perspective, dit qu'elle ne peut pas « plonger plus bas », elle n'en voit pas l'issue, malgré les efforts qu'elle continue à faire (*Sweet Chestnut*). Tout le travail qu'elle va réaliser sur elle au fil des entretiens va la mener, entre autres, à la découverte, d'une mémoire d'injustice très active en elle, vraisemblablement quand elle avait cinq ans.

Virginie va alors comprendre pourquoi, porteuse de cette mémoire d'injustice, elle a autant souffert du comportement injuste de ses collègues envers elle, et de leur froideur.

Ania, chef de produit.

Porteuse d'une tout autre mémoire, elle a agi très différemment dans une situation similaire.

Ania travaille dans une entreprise rachetée par une multinationale américaine. Lors de la restructuration qui s'ensuit, on lui propose un poste qui représente une forte promotion au sein de l'entreprise. Se concentre alors sur elle toute la jalousie de ses collègues, exacerbée par l'angoisse que tous viennent de vivre, à la suite du rachat de leur entreprise. Ania consulte sans attendre, se disant « désarçonnée et touchée par tant de haine à son égard, sans doute la conséquence d'une hypersensibilité du fait des changements intervenus » (*Walnut*). Elle se serait crue davantage capable de faire face aux réactions de ses collègues. Là, elle ne « pense qu'à ça » (*White Chestnut*) et se rend compte qu'elle n'est pas productive dans son nouveau poste. Elle commence à « avoir peur de ne pas être à la hauteur et d'échouer » (*Larch*). Quelques jours après la prise de ces trois fleurs, Ania, qui dit « s'être retrouvée », va voir ses collègues les uns après les autres et leur demande ce qu'ils lui reprochent. Ils

lui expriment alors leurs ressentis (jalousie, sentiment d'abandon, peurs multiples liées aux changements d'organisation...) et prennent conscience des projections qu'ils ont faites sur elle.

Ania, de son côté, a pu faire part à chacun de ses doutes, et dissiper les suppositions levées à son égard. À partir de ce moment-là, l'ambiance du service s'est considérablement améliorée, Ania a gagné la confiance de ses collègues et a pu travailler en toute sérénité.

D'origine étrangère, elle a travaillé durement et surmonté beaucoup d'épreuves pour en arriver là où elle en est aujourd'hui. Sa mémoire face à l'épreuve et au changement est « qu'elle peut s'en sortir » et qu'elle a en elle les ressources pour trouver des solutions. Sa mémoire émotionnelle est donc bien différente de celle de Virginie.

La mémoire émotionnelle que chacun porte, souvent inconsciemment, joue ainsi un rôle déterminant dans sa façon propre d'aborder les problèmes et les épreuves. Plus une personne aura mis à jour de mémoires, et plus elle sera capable de se prendre en charge et de devenir actrice de sa propre vie, dans tous les domaines. Ainsi, les événements, les rencontres, les hasards, ces « *formes que prend Dieu lorsqu'il ne veut pas être reconnu* » (Einstein), nous offrent autant de possibilités de mettre à jour et de libérer notre mémoire émotionnelle, bien accompagnés par les fleurs de Bach.

Évaluez votre niveau de stress

Parcourez la liste ci-dessous (Échelle de points de stress de Holmes et Rahe) et relevez tous les facteurs de stress qui vous ont affecté au cours des douze derniers mois.

Échelle de Holmes et Rahe	
0 = stress minimal, 100 = stress maximal	
Événement de la vie	Degré de stress
Décès du conjoint	100
Divorce	73
Séparation du conjoint	65
Emprisonnement Décès d'un membre de la famille proche	63
Blessure ou maladie	53
Mariage	50
Renvoi du travail	47
Réconciliation avec le conjoint Retraite	45
Altération de la santé d'un membre de la famille	44
Grossesse	40
Problèmes sexuels Arrivée d'un nouveau membre dans la famille Réadaptation professionnelle	39
Changement de situation financière	38
Changement du nombre de querelles avec le conjoint	35
Emprunt logement important	32
Impossibilité de rembourser un emprunt	30
Changement des responsabilités professionnelles Fils ou fille quittant la maison Problèmes avec les beaux-parents	29

Réalisation personnelle extraordinaire	28
Conjoint cessant de travailler ou reprenant le travail Début ou fin de scolarité	26
Changement des conditions de vie	25
Révision des habitudes personnelles	24
Problèmes avec le patron	23
Changement des horaires ou des conditions de travail Changement de lieu d'habitation Changement d'école	20
Changement de loisirs Changements dans les activités religieuses	19
Changements dans les activités sociales	18
Petit emprunt Changements dans les habitudes de sommeil	17
Changement du nombre de réunions de famille	16
Changement des habitudes alimentaires	15
Vacances	13
Fêtes de Noël	12
Infraction mineure à la loi	11

Résultats

Si votre total est supérieur à 150 points, vous avez 50 % de risques d'avoir des problèmes de santé dus à votre niveau de stress élevé.

Si votre total est supérieur à 300 points, le risque passe à 90 %. Il vous faut donc prendre les mesures nécessaires pour gérer efficacement votre stress.

Je vous conseille donc d'utiliser les outils naturels de l'harmonisation émotionnelle :

- l'alimentation : mangez équilibré ;
- la respiration : inspirez profondément et expirez profondément sept fois de suite, lentement, au bureau et le soir, en vous couchant ;
- la pensée positive : remplacez chaque pensée négative par une pensée positive ;
- l'homéopathie : *Arnica, Gelsemium, Ignatia* ;
- les huiles essentielles : *Mandarine, Lavande, Ravintsara* ;
- les fleurs de Bach : choisissez celles qui correspondent à votre stress ou utilisez un mélange pour les situations de crise ;

Et... bougez, chantez, dansez, faites-vous plaisir et souriez !

En résumé...

Les fleurs de Bach s'inscrivent dans un double mouvement historique : celui de la santé et de la connaissance de soi, initié au V^e siècle avant J.-C. par Hippocrate et Socrate. Elles peuvent être considérées comme une voie alternative ou complémentaire aux approches conventionnelles de la médecine et de la psychologie. Mais elles ne s'y substituent pas.

La méthode de Bach se définit en trois points, dont le plus important est d'apprendre à nommer et à reconnaître ses états émotionnels. C'est d'ailleurs ce qui en fait sa spécificité. Les deux autres principes fondamentaux sont d'apprendre à se connaître et à se guérir soi-même.

Cheminer avec les fleurs de Bach consiste donc à maintenir votre équilibre émotionnel et permet de mieux gérer votre stress, de développer votre intelligence émotionnelle et de vous libérer de vos mémoires émotionnelles. Ainsi, votre vie pourra être plus sereine, plus heureuse et plus harmonieuse quels que soient les épreuves ou événements que vous rencontrerez.

Deuxième partie

Les 38 fleurs de Bach : fiches synthétiques

« *Les choses essentielles sont simples* » TAGORE

Préambule à l'utilisation des fiches synthétiques

Décrire les 38 fleurs de Bach et le mélange de cinq d'entre elles, connu sous le nom original de Rescue, sous la forme de fiches synthétiques aussi simplifiées, peut passer pour un sacrilège tant il y aurait d'éléments à apporter pour la connaissance et la compréhension de chacune d'entre elles, compte tenu des nombreux plans sur lesquels elles agissent. Le but de cet ouvrage est de vous permettre d'en saisir l'essentiel. Il m'a donc semblé important de synthétiser pour chacune d'entre elles ses caractéristiques les plus importantes et de les présenter le plus simplement possible. Si vous désirez approfondir ou compléter ces connaissances de base, il vous suffira de consulter un des ouvrages figurant dans la bibliographie.

Classification des fleurs

La présentation des fleurs suit l'ordre des sept groupes d'états émotionnels définis par Bach, qui constituent l'armature fondamentale de la méthode.

Dans chaque groupe, les fleurs sont ensuite classées en :

- **fleurs de type** : elles sont caractéristiques d'une présentation particulière et originale de notre personnalité ;
- **fleurs d'états chroniques** encore appelées « **aides** » ou « **auxiliaires** » ; elles correspondent aux états émotionnels chroniques qui se sont

développés au cours de notre vie et sont devenus tellement partie de la personnalité qu'on peut aisément les prendre pour des fleurs de type ;

- fleurs d'humeur : elles correspondent à nos états émotionnels les plus visibles, en réponse aux événements de la vie quotidienne.

Il est nécessaire de préciser que les 38 fleurs peuvent être sélectionnées pour un état émotionnel ponctuel en réponse à un événement de la vie. Simplement, les dix-neuf dernières (fleurs d'humeur) sont des fleurs de « surface » plus faciles à repérer et à utiliser soi-même que les fleurs de type. Elles correspondent d'ailleurs à celles qui sont les plus vendues au niveau mondial : *Star of Bethléem*, *White Chestnut*, *Larch*.

Groupes d'états émotionnels négatifs	Fleurs de type	Fleurs d'états chroniques	Fleurs d'humeur
Peur	<i>Mimulus</i> <i>Rock Rose</i>		<i>Aspen</i> <i>Cherry Plum</i> <i>Red Chestnut</i>
Incertitude	<i>Cerato</i> <i>Gentian</i> <i>Scleranthus</i>	<i>Gorse</i> <i>Wild Oat</i>	<i>Hornbeam</i>
Manque d'intérêt pour le présent	<i>Clematis</i>	<i>Olive</i>	<i>Chestnut Bud</i> , <i>Honeysuckle</i> , <i>Mustard</i> , <i>White Chestnut</i> , <i>Wild Rose</i>
Solitude	<i>Impatiens</i> <i>Water Violet</i>	<i>Heather</i>	
Hypersensibilité aux influences et aux idées	<i>Agrimony</i> <i>Centaury</i>		<i>Holly</i> <i>Walnut</i>
Abattement Désespoir		<i>Oak</i>	<i>Crab Apple</i> , <i>Elm</i> , <i>Larch</i> , <i>Pine</i> , <i>Star of Bethléem</i> , <i>Sweet Chestnut</i> , <i>Willow</i>
Souci excessif du bien-être d'autrui	<i>Chicory</i> <i>Vervain</i>	<i>Rock Water</i> <i>Vine</i>	<i>Beech</i>

Classification des 38 fleurs de Bach

Comment comprendre et utiliser ces fiches synthétiques ?

Un schéma récapitulatif par groupe de fleurs

Dans cette partie, vous trouverez d'abord, pour chaque groupe, un schéma des fleurs qui en font partie. Pour en faciliter la lecture, les fleurs de type sont repérées par le symbole * ; les signes - placés sous les différentes fleurs indiquent l'état émotionnel négatif qui leur correspond, tandis que les signes + désignent l'émotion positive qui y est associée.

Une fiche synthétique

Cette fiche décrit, à l'intérieur du groupe, par ordre alphabétique, chaque fleur, selon un modèle qui comprend :

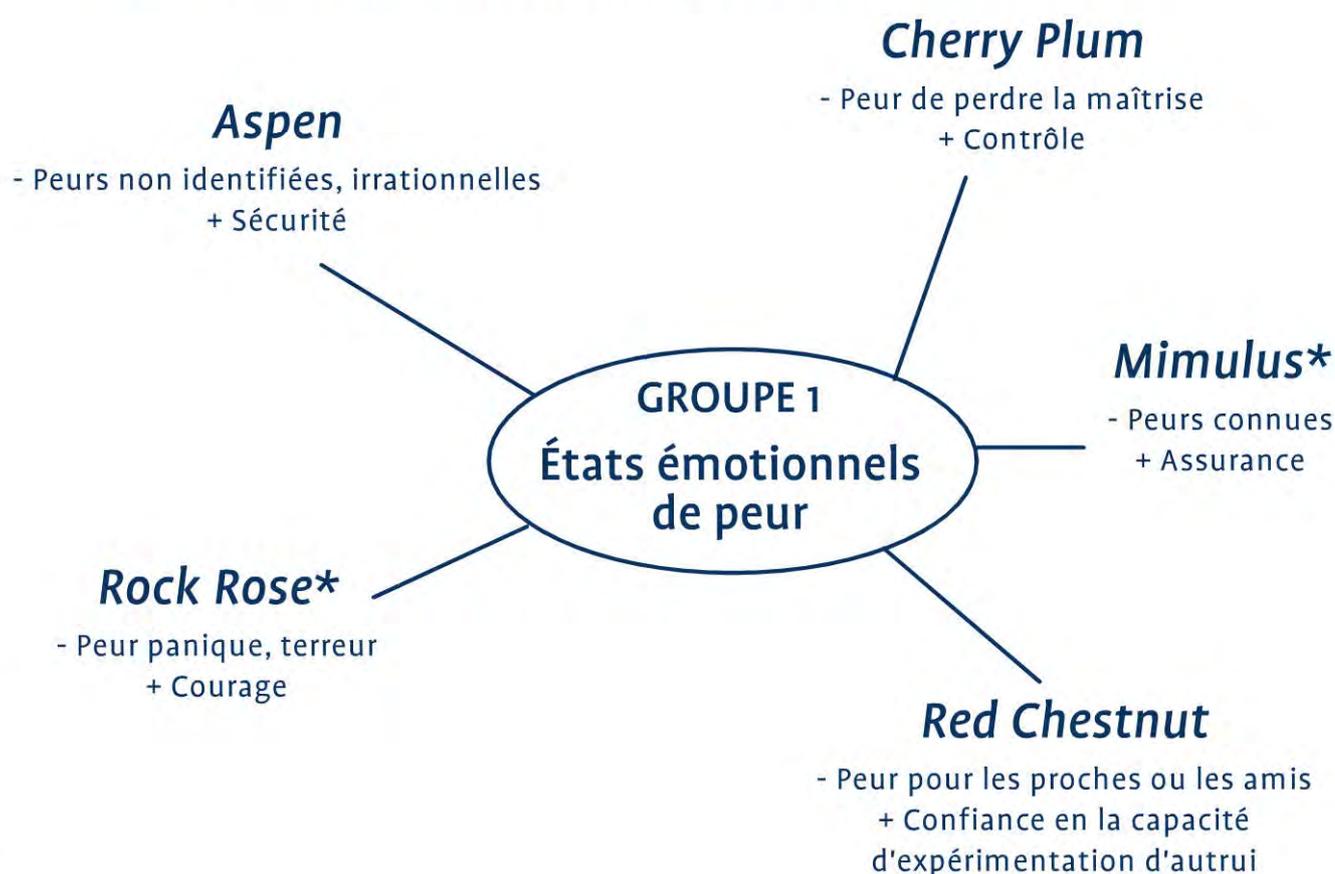
- le nom anglais de la fleur ;
- ses noms français et latin ;
- des extraits choisis parmi les mots de Bach ;
- l'essentiel du geste de la plante, illustration du geste de la personne¹ ;
- quelques mots-clés pour sélectionner rapidement la fleur, mots-clés qui figurent également en fin d'ouvrage, dans la table de correspondance entre états émotionnels négatifs et fleurs de Bach ;
- quelques phrases-clés ;
- les principaux états émotionnels négatifs, signes de blocage ;
- le potentiel positif de la fleur : ce que la fleur peut vous apporter de bénéfique ;
- un ou plusieurs cas cités comme exemples, dont les noms de personnes ou d'animaux ont été changés.
- vous trouverez également, dans les fiches des fleurs de type, une description des principaux traits de caractère de la personnalité lui correspondant.

À la fin de cette partie, un test vous aidera à déterminer votre ou vos fleurs de type.

1. Barnard, Julian, *Sur les traces du Dr Bach et de ses fleurs*, Ulmus Ltd, 2005.

Groupe 1

Fleurs pour agir sur les états émotionnels de peur, pour retrouver paix et sérénité



Fleurs des états émotionnels de peur



Aspen

(Tremble - *Populus tremula*)

« Peurs vagues, indéfinissables, qui peuvent hanter nuit et jour. »

Geste de la plante

Les feuilles et les fleurs tremblent à la moindre bise. Le tremblement de peur est très prononcé dans l'état émotionnel *Aspen*.

La forme de l'arbre est délicate et ouverte, signant, comme pour *Cherry Plum*, une structure émotionnelle hypersensible.

Les fleurs poussent vers le bas de la terre, comme pour échapper à la peur de l'inconnu ou se reconnecter à la terre.

Mots-clés

Angoisse, peur (sans raison connue), tremblement.

Phrases-clés

« Je suis très superstitieux » ; « J'ai peur et je ne sais pas de quoi ».

États émotionnels négatifs

Anxiété.

Cauchemar.

Névrose d'angoisse.

Peur inconnue, intense.

Peur invisible (derrière soi), et peur de l'invisible, du surnaturel.

Peur mentale, sans raison et irraisonnable.

Tremblement mental et physique.

Potentiel positif

Capacité à gérer ses peurs inconnues.

Familiarisation avec les plans subtils et transpersonnels.

Meilleures capacités de discernement.

Sensation de protection contre le danger.

Sentiment de sécurité.

▶▶▶ TROIS EXEMPLES D'UTILISATION

Emma, 4 ans.

Elle fait des cauchemars depuis qu'elle est toute petite. Mais personne ne sait pourquoi. Sa mère dit ne voir aucune raison « visible » aux cauchemars de sa fille, dont la naissance s'est très bien passée, après une grossesse désirée et sans problème.

Dans la journée, la petite Emma est une enfant calme qui ne manifeste pas de crainte particulière. Ses cauchemars ne réveillent que sa mère qui la trouve toujours dans la même position : recroquevillée et tremblotante au fond de son lit. Après quelques jours de prise d'*Aspen*, l'enfant dort mieux.

Danièle, 54 ans.

Depuis sa ménopause, Danièle a sans cesse l'impression désagréable que quelque chose va lui arriver sans savoir dire quoi. Dans la journée, elle ressent des peurs qui l'assaillent et la mettent en sueurs. Elle se sent très fragilisée par ces peurs et aimerait les neutraliser, à défaut de les comprendre. Certes, *Aspen* n'est pas le seul remède que Danièle doit prendre, mais c'est celui dont elle dira ensuite : « *Aspen* m'a aidée à me sentir plus en sécurité et à aller de l'avant sans redouter toujours un danger imaginaire. »

Mut, chienne apeurée.

Mut est une chienne qui sursaute au moindre bruit et va se cacher dans un placard ou sous un lit, sans raison apparente. Ses maîtres devinent qu'elle a peur, car elle respire alors de façon saccadée et tremble quelquefois de tout son corps. Quelques jours seulement après le début de la prise de *Star of Bethléem* et *Aspen*, toute la famille a constaté que Mut était plus tranquille, « comme si elle se sentait enfin en sécurité chez elle ! »



Cherry Plum

(Prunus - *Prunus cerasifera*)

« Peur que l'esprit soit surmené, peur de perdre la raison, de commettre des choses redoutées et effrayantes, que l'on ne désire pas et qui sont considérées comme mauvaises. »

Geste de la plante

La forme du Prunus signe une structure émotionnelle ouverte. Arbre d'ombre et de lumière : fleurs blanches intenses sur branches noires, sa floraison est brillante et exubérante. Il luit dans les recoins les plus sombres. La force de son geste est d'amener de la clarté là où règne la confusion.

Mots-clés

Peur de perdre le contrôle de soi, peur de « craquer », peur de commettre des actes incontrôlés et destructeurs.

Phrases-clés

« Je pète un câble » ; « Je suis prêt à exploser » ; « Une vraie cocotte-minute » ; « Je suis sur le point de craquer »

États émotionnels négatifs

Envie de violence, de faire du mal, de laisser toute la place à l'ombre.

Hystérie.

Impression de perdre la raison, de devenir fou.

Peur de commettre un acte que l'on redoute.

Peur de franchir un seuil qui ne doit ou ne peut raisonnablement être dépassé.

Potentiel positif

Capacité à rester calme et retrouver la paix comme après quelques respirations profondes.

Clarté et force mentale.

Confiance en sa capacité à garder le contrôle sur soi.

Contrôle possible par le mental et la raison.

Rester sain de corps et d'esprit.

►►► TROIS EXEMPLES D'UTILISATION

Monique, 46 ans.

Monique souffre d'un mal de tête à « se taper la tête contre les murs pour que cela cesse ». La douleur la rend folle. Après la prise de *Cherry Plum*, sa libération a été quasi-immédiate.

Bryan, 3 ans.

Bryan est un enfant impulsif qui a du mal à se contrôler. C'est plus fort que lui, il faut qu'il tape, morde et fasse mal aux autres. Sa mère décide alors de lui donner des gouttes de *Cherry Plum* tous les matins avant qu'il ne parte à l'école. La maîtresse a constaté une différence au bout de quelques semaines et l'a félicité pour son changement de comportement.

Gaëlle, 32 ans.

Gaëlle a deux enfants en bas âge. Elle travaille à plein temps et son mari, commercial, est absent toute la semaine. Quand elle rentre chez elle le soir et que les enfants sont pénibles, elle a souvent « envie d'en prendre un pour taper sur l'autre ». Elle a conscience que son comportement n'est pas adapté et qu'il est dû à son surmenage, mais elle n'arrive pas à se contrôler. C'est plus fort qu'elle ! Elle a peur de ses propres réactions. Avec la prise de *Cherry Plum*, elle a retrouvé un peu de sang-froid et de maîtrise, les résultats ont été extrêmement rapides. Elle déclare d'ailleurs qu'elle se retrouve et, qu'en même temps, « elle retrouve ses enfants qui sont aussi beaucoup plus calmes ».



Mimulus*

(Mimule - *Mimulus guttatus*)

« Les gens de type *Mimulus* avancent courageusement. Ils ont la capacité de se lever et faire face aux difficultés de la vie quotidienne. »

Geste de la plante

Plante qui vit dangereusement : au bord des rochers, des cascades, là où les eaux vives se déversent constamment sur ses racines, au risque de briser ses tiges. Même si celles-ci tombent horizontalement à la surface du cours d'eau, elles réussissent à se retourner vers le haut pour sortir les fleurs de l'eau. C'est la force de *Mimulus* que d'oser vivre dangereusement.

Mots-clés

Anxiété, nervosité, peur connue, timidité, trac.

Phrases-clés

« Je rougis quand on me regarde » ; « J'ai peur de la nouveauté, de prendre l'avion... »

États émotionnels négatifs

Débordement de sentiments qui emportent et submergent.

Intimidé ou nerveux « à l'idée que... »

Manifestations de trac, mains moites.

Peur frontale (devant ou en face).

Phobie (agoraphobie, claustrophobie).

Respiration superficielle (que le haut du poumon) : arrête de respirer sous l'emprise de la peur.

Potentiel positif

Assurance.

Capacité à dépasser la peur, à affronter la difficulté.

Capacité à regarder objectivement les faits et à détourner son attention du sentiment au profit de la pensée.

Courage « qui n'est pas l'absence de peur mais une action lucide face à la peur » et détermination.

►►► UN EXEMPLE D'UTILISATION

Jean-François, passionné de montagne.

Jean-François et sa femme aiment beaucoup la montagne. Mais, Jean-François est très gêné par sa peur du vide qui l'empêche de suivre sa femme dans les passages de « via cordata ». La prise de *Mimulus* lui a permis de retrouver le goût d'oser dépasser sa peur et de vivre sa passion sans restriction.

Personne de type *Mimulus* Surnommée « le Peureux »

Délicate et déterminée.

Nombreuses peurs au quotidien : peur d'affronter les autres, peur d'aller chez le dentiste, de se coucher, d'attraper froid ou une insolation quand il fait chaud, de vieillir, de prendre des responsabilités...

Les événements et challenges de la vie quotidienne sont autant de dangers potentiels.

Peur sous-jacente : peur de la séparation et de la limitation.

Renoncement ou dépense d'énergie folle pour dépasser sa peur.

Toujours en lutte contre ses peurs, met au point des stratagèmes pour les exorciser. L'entourage de cette personne peut ne pas en avoir conscience et admirer, au contraire, son courage.

Qualités : conscience du danger, prudence et réserve.



Red Chestnut

(Marronnier rouge - *Aesculus carnea*)

« Pour ceux qui ont cessé de s'inquiéter pour eux-mêmes, et trouvent difficile de ne pas s'inquiéter pour les autres, spécialement ceux qui leur sont chers. »

Geste de la plante

Ce geste évoque la sensibilité ressentie à l'égard de ce que vivent les autres, et l'implication excessive dans le monde extérieur (aucune autre fleur de Bach n'est aussi colorée, à l'extrémité rouge du spectre).

Une certaine force émane de ces fleurs qui forment de grands cierges de couleur rouge soutenue.

L'essence-mère obtenue par ébullition est de couleur prune-foncée, couleur dite d'empathie et de compréhension par les colorithérapeutes.

Mots-clés

Inquiétude pour autrui, peur pour ses proches, préoccupation excessive (« mère-poule »).

Phrases-clés

« Habille-toi, tu vas avoir froid » ; « Appelle-moi quand tu arrives » ; « Je ne peux pas dormir tant qu'il n'est pas rentré » ; « Je me fais du souci pour... »

États émotionnels négatifs

Anxiété dirigée vers l'extérieur.

Inquiétude démesurée pour ses enfants, ses parents, un(e) ami(e) en difficulté, ses élèves, ses patients...

Peur en rapport avec l'état d'un être cher, qui ne fait qu'empirer les choses.

Projection sur l'être aimé de ses propres angoisses.

Schéma mental négatif vis-à-vis de l'autre : imagine le pire.

Tendance à la surprotection.

Potentiel positif

Bienveillance.

Confiance en la capacité de chacun à vivre ses expériences de vie.

Détente et sérénité.

Possibilité de changer de schéma de pensée.

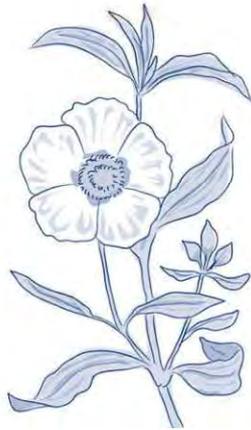
▶▶▶ DEUX EXEMPLES D'UTILISATION

Noémie, « mère-poule ».

La dernière fille de Noémie part pour la première fois en voyage scolaire. Noémie, qui connaît les fleurs de Bach, ne cesse de l'observer pour essayer de trouver les fleurs qui aideront sa fille à partir. Cependant, elle finit par se rendre compte que tout est en place pour sa fille qui se réjouit de cette expérience. En revanche, c'est elle qui appréhende son départ et est inquiète. Quelques gouttes de *Red Chestnut* et, quelques heures plus tard, Noémie a retrouvé la paix et s'est préparée tranquillement à sa première semaine sans sa fille, confiante que celle-ci allait vivre des moments formidables avec ses copains de classe.

Denis, fils soucieux.

Denis vient d'apprendre que son père a un cancer et qu'il a été hospitalisé. Celui-ci a bon moral, aussi Denis ne souhaite pas lui communiquer toutes ses inquiétudes et son angoisse. Denis a pris quelques gouttes de *Red Chestnut* chaque fois qu'il s'est rendu à l'hôpital. Surpris du changement que cela a opéré en lui, il a décidé de faire de même chez lui et au travail, chaque fois qu'il prend conscience qu'il est en train de se faire exagérément du souci pour son père, à tel point que, comme s'il avait des antennes, celui-ci l'appelle dans ces moments-là pour lui donner des nouvelles !



Rock Rose*

(Hélianthème -
Helianthemum nummularium)

« Pour ceux qui sont dans le désespoir absolu, dans la terreur : ceux qui sentent qu'ils ne peuvent rien supporter, qu'ils sont terrifiés. »

Geste de la plante

Ultrasensible, la fleur de *Rock Rose* n'affronte le monde que pendant une petite journée, voire quelques heures, et uniquement quand le soleil brille (moins la fleur dure longtemps, plus l'état émotionnel est réactif et réceptif). Quand la fleur commence à s'ouvrir, un léger frôlement d'insecte suffit à faire tomber les pétales.

La lumière du soleil qui se reflète dans la lumière dorée des fleurs témoigne du potentiel de force et d'espoir de *Rock Rose*.

Mots-clés

Panique, peur extrême, terreur.

Phrases-clés

« Je me suis senti glacé jusqu'aux os » ; « J'aurais voulu crier, mais j'étais comme paralysé, ma gorge était bloquée » ; « J'en ai eu des sueurs froides »

États émotionnels négatifs

Angoisse qui perdure après avoir échappé à un accident ou à tout autre événement ayant provoqué une grande peur.

Cauchemar affreux qui provoque un réveil en sueurs.

Panique provoquée par un événement réel (accident, traumatisme) ou imaginé.

Terreur.

Potentiel positif

Attitude héroïque.

Courage.

Dépassement de soi.

Ressources intérieures inépuisables.

▶▶▶ DEUX EXEMPLES D'UTILISATION

Geoffroy, lycéen.

Geoffroy est un lycéen qui prépare son baccalauréat. Il se sent paniqué et très émotif dès qu'il a un soupçon de stress. De plus, il est hypersensible ! Il préfère donc anticiper les épreuves afin de se préparer. La prise de *Rock Rose* lui permet de se sentir plus fort pour faire face à ses accès de panique.

Marthe, institutrice.

En balade sur les monts du Jura avec son mari et ses fils, Marthe marche tranquillement quand deux avions supersoniques surgissent au moment où ils atteignent la crête, les « frôlant ». Marthe reste figée sur place, incapable de redémarrer malgré les encouragements des siens. Ce qui n'aurait pu être qu'un souvenir de vacances tourne mal lorsque Marthe commence à avoir des insomnies, et à paniquer à l'idée de sa rentrée. *Rock Rose* lui a permis, dans un premier temps, de retrouver son calme, ensuite, de trouver le courage de partir à la recherche d'éléments dans sa mémoire afin de comprendre pourquoi elle a réagi ainsi. Actuellement, Marthe fait un travail transgénérationnel.

Personne de type *Rock Rose*

Surnommée « le Vibrato »

Le simple fait d'exister lui demande du courage.

Hypersensibilité.

Panique facilement.

Peur non visible de l'extérieur, vécue comme un secret.

Peur sous-jacente : peur de la mort.

Peut vivre murée dans le silence sous l'effet d'une peur intense, dans un état de pétrification.

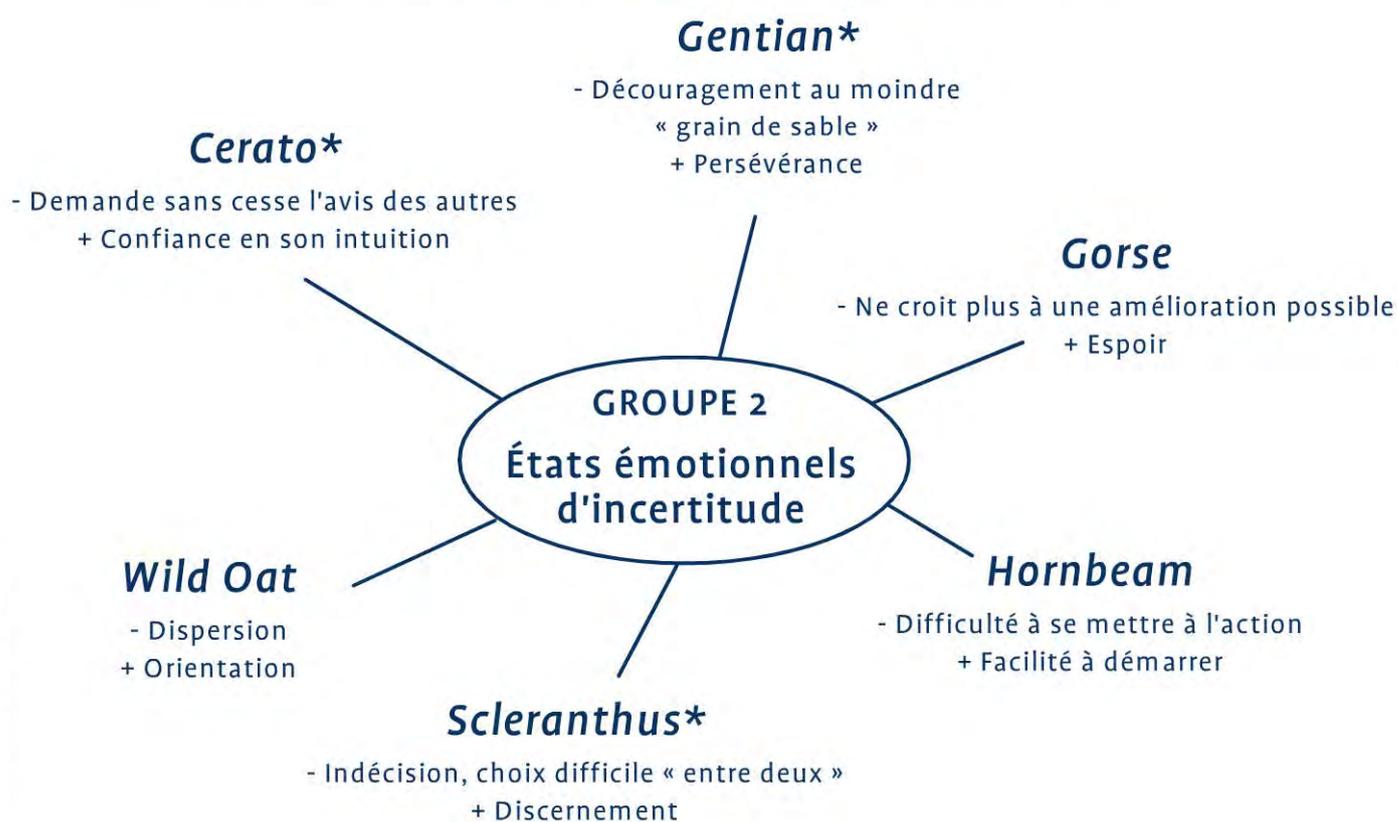
Est capable de courage héroïque et de dépassement de soi.

Réceptivité à l'environnement : dit peu de choses, mais ressent et voit beaucoup, à la limite de la clairvoyance et de la clairaudience.

Qualités : très grande sensibilité artistique, éveil, grande qualité de vigilance et de perception.

Groupe 2

Fleurs pour agir sur les états émotionnels d'incertitude, pour retrouver confiance



Fleurs des états émotionnels d'incertitude



Cerato*

(Plumbago - *Ceratostigma willmottiana*)

« Ils demandent toujours des conseils à différentes personnes mais ils ne les suivent pas, ne se sentant jamais satisfaits d'avoir la réponse qu'ils demandaient. »

Geste de la plante

Arbre sans direction ni structure, qui ne sait pas où il va : l'incertitude porte sur l'individualité. Sa fleur ne dure pas longtemps, ce qui signe un état émotionnel réactif et réceptif.

Il ne peut pas produire de graines, donc ne pourrait pas rivaliser avec d'autres espèces s'il devait pousser à l'état sauvage : incertitude profonde quant à l'avenir.

Fleur bleue qui change de teinte : adaptabilité émotionnelle.

Mots-clés

Doute, incertitude, manque de confiance.

Phrases-clés

« Je le savais, j'aurais dû m'écouter » ; « Que ferais-tu à ma place ? »

États émotionnels négatifs

Besoin de demander conseil aux autres en permanence.

Coupé de ses sensations et intuitions.

Influençabilité : imite les personnes qu'il admire.

Laisse le contrôle de sa vie aux autres.

Ne sait jamais quoi faire, quoi décider, quoi dire.

Potentiel positif

Affirmation, façonnage de son individualité, progression dans le champ de la connaissance de soi.

Assurance pour se fier à soi-même et prendre seul(e) les bonnes décisions pour soi.

Discernement et jugement plus personnel.

▶▶▶ DEUX EXEMPLES D'UTILISATION

Johann, lycéen.

Johann n'a aucune idée des études qu'il veut suivre après son baccalauréat. Il demande à toutes les personnes de sa famille dans quel secteur professionnel ils l'imagineraient. Il change lui-même d'avis sur ce qui l'intéresse au fur et à mesure des réponses qu'il reçoit. Il envie ceux qui se sont décidés depuis longtemps et ne reviennent pas sur leurs choix. *Cerato* l'a aidé à aller plus vite à l'essentiel et à prendre ses décisions en ayant moins besoin de demander l'avis de ses proches, puis à résister à la tentation de remettre en cause son choix.

Georgette, retraitée.

Georgette a vu un médecin, un acupuncteur, un nutritionniste, une naturopathe et un homéopathe pour son problème de stress. Chacun lui ayant prodigué des conseils différents, elle ne sait plus quel traitement suivre. *Cerato* lui a permis de faire preuve de discernement et de choisir, parmi tout ce qui lui a été proposé, ce qui lui convenait pour régler au mieux son problème.

Personne de type *Cerato* Surnommée « la Girouette »

Enfant, a toujours besoin d'être protégée contre les plus forts : manque de dynamisme pour conserver son identité.

Se sent étrangère sur la terre où elle vit, comme déracinée. Elle doute de tout, ne sait que faire ni que choisir. N'étant jamais sûre de rien, elle prend l'avis des autres en permanence même si elle sait.

Manque de discernement, ne se fait pas confiance.

Équilibrée positivement, elle a au contraire une très grande intuition, est capable de prendre une décision seule et de se forger rapidement sa propre opinion.

Peut devenir facilement un guide pour les autres.

Qualités : curiosité, mobilité.



Gentian*

(Gentiane - *Gentiana amarella*)

« *Quand le succès est sur votre route, êtes-vous heureux, et quand les difficultés surgissent, êtes-vous facilement déprimé ? si c'est le cas, la petite gentiane des pâturages d'alpage vous aidera à conserver votre détermination et une vision plus heureuse et plus optimiste même quand le ciel est couvert.* »

Geste de la plante

Fleur à cinq pétales qui s'ouvrent au soleil et se ferment quand il pleut ou que la température chute, parfois en vingt secondes seulement. En revanche, elle peut rester fermée longtemps jusqu'à ce que les conditions redeviennent favorables.

Les gentianes sont petites mais pleines de ressources. Leur force est celle de la détermination qui permet de tirer le meilleur parti de maigres ressources.

Mots-clés

Découragement, doute, scepticisme.

Phrases-clés

« Je doute » ; « J'avais pourtant espéré » ; « Je n'ai pas le moral depuis que... »

États émotionnels négatifs

Abandon au moindre grain de sable.

Déception malgré les progrès.

Dépendance aux conditions extérieures.

Doute de pouvoir réaliser un projet, non pas par manque de confiance en soi, mais par manque de confiance dans les éléments extérieurs (environnement).

Manque de compétitivité.

Vulnérabilité.

Potentiel positif

Compréhension qu'il n'y a pas d'échec quand on a fait tout son possible, quel que soit le résultat apparent.

Conviction de pouvoir accomplir ce qui est entrepris.

Force de détermination.

Implication dans la vie.

Optimisme.

Ténacité pour poursuivre le but de sa vie.

▶▶▶ DEUX EXEMPLES D'UTILISATION

Bertrand, étudiant.

Bertrand passe des concours de grandes écoles de commerce. Il a réussi plusieurs des concours écrits et se présente aux oraux. Le premier oral se passe mal. Il rentre chez lui découragé et enclin à ne pas aller aux suivants. Ses parents s'emploient à lui remonter le moral et lui préconisent la prise de *Gentian* qui lui permet finalement de surmonter sa déception et de poursuivre ses oraux.

David, sportif en convalescence.

David est depuis plusieurs mois exempt de sport à la suite d'un arrachement musculaire. Il est très négatif et ne croit pas que les choses puissent s'arranger. Il se trouve dans l'incapacité de voir les progrès de récupération qu'il a faits jusque-là. *Gentian* l'a aidé à reprendre confiance et à constater ses progrès. Il commence à voir les signes d'amélioration et reprend le moral.

Personne de type *Gentian*

Surnommée « le Pessimiste sceptique »

De nature souvent pessimiste : voit toujours le mauvais côté des choses, ou le verre à moitié vide plutôt que le verre à moitié plein.

Mélancolique, cafardeuse, entraîne les autres dans son cafard.

Se décourage facilement pour une raison toujours connue et réelle.

Prend la vie trop au sérieux.

A de grands idéaux, l'espoir de faire du bien, veut faire beaucoup, mais est vite déçue si ses espoirs ne se réalisent pas rapidement.

Qualités : esprit pratique, lucide.



Gorse

(Ajonc - *Ilex europaeus*)

« Tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir. »

« C'est comme s'il leur fallait davantage de soleil dans leur vie pour chasser les nuages. »

Geste de la plante

L'ajonc peut avoir l'air définitivement mort et pourtant repartir ; c'est comme une renaissance ou une résurrection.

Il fleurit en novembre quand on approche du jour le plus court, promesse de renouveau, et continue à fleurir, bouton après bouton, pendant les gelées de janvier, les giboulées de mars... jusqu'en juin, avec une apogée à Pâques, comme pour fêter le printemps et l'arrivée des jours plus ensoleillés.

Sa force réside dans sa féroce volonté de vivre, dans la puissance de rayonnement de ses fleurs jaunes et dans son parfum enivrant qui stimule les sens.

La gousse sèche se fend, et un jour d'été, elle expulse les graines. C'est un remède explosif !

Mots-clés

Découragement, désespoir, pessimisme.

Phrases-clés

« À quoi bon ? » ; « Il faudrait un miracle » ; « Personne ne peut m'aider »

États émotionnels négatifs

État de *Gentian* aggravé, ou chronique.

Abandon de tout espoir d'amélioration de son état.

Anxiété qui prend toute la place.

Besoin d'être soutenu en permanence, ne peut pas s'en sortir tout seul.

Besoin d'un électrochoc, d'une secousse pour redémarrer.

Pessimisme profond.

Potentiel positif

Capacité à sentir la vie en soi.

Espoir de renouveau.

Espoir éternel qui jaillit comme le soleil qui se lève au petit matin.

Foi en la vie.

Violente stimulation pour sortir de l'apathie et réveiller la volonté.

▶▶▶ DEUX EXEMPLES D'UTILISATION

Jean, chômeur.

Jean a été licencié l'année dernière. Il a vécu son licenciement comme une injustice (*Vervain*) et un choc (*Star of Bethléem*), et s'est battu pour retrouver du travail. Sa femme dit qu'elle préférerait le voir en colère plutôt qu'abattu comme il était depuis quelques semaines. « Il ne cherche plus, il a abandonné tout espoir de retrouver quelque chose. Je ne le reconnais plus. » Jean a alors accepté de prendre *Gorse*, mais il reste persuadé que plus rien de bon ne peut lui arriver. Il déclare « qu'il n'a plus la force de se remettre en route », qu'à son âge, de toute façon, il n'y a plus rien à espérer.

Quelques semaines après le début de la prise du remède, il s'est mis en colère violemment contre son épouse qui le bichonnait comme elle en avait pris l'habitude depuis qu'il était à la maison. Ce n'est pas encore le désir de s'en sortir et de reprendre ses recherches d'emploi, mais c'est tout de même un signe que les choses ont évolué !

Renée, femme démoralisée.

Renée souffre d'infections urinaires à répétition. Depuis quelque temps et suite aux nombreux traitements qu'elle a suivis, des résistances se sont installées, et ses infections ne cèdent plus aux traitements habituels. Renée se désespère et pense qu'il n'existe plus de traitement pour elle. La prise de *Gorse* l'a aidée à accepter traitement après traitement, et à se dire qu'après tout, ce n'était pas si grave, « tant qu'on pouvait encore la soigner. »



Hornbeam

(Charme - *Carpinus betulus*)

« Ceux qui sentent qu'ils n'ont pas assez de force, mentale ou physique, pour porter le fardeau de la vie qu'on leur a mis sur le dos. »

Geste de la plante

Les graines ne germent qu'au bout de deux ans, ce qui est exceptionnellement lent. La floraison n'a donc pas lieu à chaque printemps, mais quand elle se produit, elle est soudaine et les fleurs sont magnifiques de vitalité et de couleur. La force du charme est d'être actif et plein d'entrain lors de sa floraison.

Mots-clés

Fatigue, lassitude, léthargie.

Phrases-clés

« Je suis fatigué en me levant le matin » ; « Je suis fatigué rien qu'à la pensée de... » ; « Demain, je commence... »

États émotionnels négatifs

Difficulté à démarrer quelque chose.

Fatigue au réveil, n'arrive pas à sortir du lit.

Fatigue qui tire son origine dans l'esprit plutôt que dans le corps.

Manque de détermination et de force.

Manque de volonté dans l'action : accomplir ce qu'il a à faire lui demande un trop gros effort.

Refus de s'impliquer dans la vie.

Tendance à reporter au lendemain.

Syndrôme du « lundi matin difficile ».

Potentiel positif

« Dynamo » activée plus facilement.

Remède dit « le starter ».

Engagement délibéré dans l'action.

Motivation et facilité à accomplir ce que la personne a décidé ou ce qu'elle s'est engagée à faire.

Ressort pour reprendre normalement une activité après un temps de latence (maladie, vacances).

▶▶▶ TROIS EXEMPLES D'UTILISATION

Christophe, adolescent.

Christophe n'arrive pas à se lever le matin. Il a beau mettre son réveil, s'il l'entend, il l'arrête et ne se lève pas parce qu'il ne trouve pas la force de sortir de son lit. Pendant plusieurs mois, il se complaît dans ce comportement et refuse toute aide.

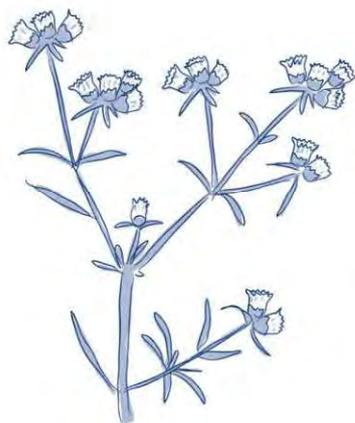
Lorsque sa mère a réussi à prendre de la distance par rapport à ce problème, et n'a plus assumé la responsabilité de surveiller son réveil, il a commencé à réaliser à quel point c'était pénalisant, sans toutefois réussir à se réveiller lui-même. Il a alors accepté de prendre *Hornbeam*, et a eu la surprise d'être plus énergique en toutes circonstances, et notamment à trouver l'énergie pour se lever le matin.

Floriane, 30 ans.

Floriane voudrait bien arrêter de fumer, mais elle reporte de jour en jour. Quotidiennement elle dit : « Promis, demain j'arrête », mais... tous les jours, elle reporte au lendemain. La prise de *Hornbeam* l'a aidée en quelques semaines à asseoir sa motivation et à franchir le premier pas.

Betty, convalescente.

Betty est en convalescence suite à une opération du genou. Elle se sent fatiguée, et chaque démarrage de séance de rééducation lui demande un très gros effort. *Hornbeam* lui a ensuite facilité la mise en route de ses articulations, et l'a aidée à trouver plus de motivation pour réaliser les exercices de récupération.



Scleranthus*

(Gnavelle - *Scleranthus annuus*)

« Ils sont incapables de choisir entre deux choses, l'une semblant juste, l'autre aussi. »

« Leurs symptômes, la température, etc. vont et viennent, montent et descendent avec de rapides fluctuations, suivant l'exemple de leur état mental. »

Geste de la plante

Elle pousse pêle-mêle en retombant sur elle-même, sans direction ni but apparent, ce qui est révélateur d'une absence de volonté. Sa forme petite et rampante est signe d'un manque de vision et de connexion verticale, mais ses racines très étendues montrent un besoin de s'impliquer dans le domaine matériel.

La force de *Scleranthus* réside dans sa capacité à réunir : les fleurs implantées de chaque côté s'accrochent sur la tige centrale, comme nos deux cerveaux au bout de la colonne vertébrale.

Mots-clés

Déséquilibre, indécision, instabilité.

Phrases-clés

« Dois-je faire ceci ou cela ? » ; « Je dis oui ou je dis non ? » ; « Je dis oui-non ! » ; « Je pèse le pour et le contre »

États émotionnels négatifs

Alternance d'humeur.

Alternance de symptômes (par exemple : diarrhée/constipation).

Balance entre indécision et résolution.

Hésitation qui paralyse la volonté et empêche d'agir.

Instabilité émotionnelle.

Oscillation entre deux polarités opposées : le haut et le bas, la gauche et la droite...

Prisonnier de la dualité.

Potentiel positif

Capacité à prendre des décisions rapidement.

Capacité à prendre de la distance pour voir les choses dans leur globalité et non pas comme s'opposant les unes aux autres.

Clarté d'esprit.

Détermination quand il faut faire un choix.

Équilibre.

Stabilité.

▶▶▶ DEUX EXEMPLES D'UTILISATION

Annabelle, enceinte.

La grossesse d'Annabelle se passe bien, mais elle est gênée par ses sautes d'humeur, tantôt gaie, tantôt au bord des larmes. Elle ne sait pas où elle est bien. Si elle s'installe dans le fauteuil, l'instant d'après elle bouge pour aller s'étendre sur son lit, et cinq minutes plus tard, elle revient dans le fauteuil. Au bout d'une semaine de prise de *Scleranthus*, elle se sent plus tranquille, pense sereinement à la décoration de la chambre de son futur bébé.

Dominique, pharmacienne.

Dominique a essayé tous les remèdes de sa pharmacie pour tenter d'enrayer le problème de mal des transports de sa fille en voiture. Sur l'indication de *Scleranthus* pour le manque d'équilibre, elle décide de donner, sans trop y croire, quelques gouttes de cet élixir floral à sa fille. Les résultats ont été immédiats, si surprenants que Dominique n'y a pas cru et s'attendait à ce que cela ne dure pas. Or, cela a persisté. Ces résultats ont donc encouragé Dominique à suivre une formation pour devenir « conseillère agréée en fleurs de Bach » et proposer les fleurs dans son officine.

Personne de type *Scleranthus*

Surnommée « Jean-qui-rit ; Jean-qui-pleure »

Incertitude, difficulté à choisir entre deux possibilités.

« Ping-pong mental » (mental très agité).

Instabilité émotionnelle.

Risque de vouloir s'éviter le choix et de basculer dans la rigidité.

Possède un bon équilibre intérieur, et apprécie sa liberté de choix.

Qualités : équilibre, mental alerte.



Wild Oat

(Avoine sauvage - *Bromus ramosus*)

« *Ceux qui ont l'ambition de faire quelque chose d'important dans leur vie, qui souhaitent avoir beaucoup d'expériences et apprécier tout ce qu'ils peuvent, pour vivre leur vie pleinement. Mais ils ont de la difficulté à déterminer vers quel travail se diriger...* »

Wild Oat est un des deux catalyseurs identifiés par Bach comme : « *remède universel à utiliser dans les cas qui ne répondent à aucune autre plante ou quand il semble difficile de décider laquelle donner* ». « *Dans tous les cas où les patients sont d'un type faible, sans courage, donnez Wild Oat.* »

Geste de la plante

Sa hauteur inhabituelle (jusqu'à deux mètres) signe sa faiblesse, car, n'ayant pas de tige (symbole d'une individualité construite et solide), elle est ballottée par la moindre brise. Néanmoins, cela en révèle aussi sa force : elle possède une capacité à prendre de la hauteur.

Le voyage de ses graines transportées par le vent montre sa tendance à dériver dans la vie comme *Aspen*, *Clematis*, *Hornbeam* et *Larch*.

Mots-clés

Désorientation, doute, indécision, peur de rater sa vie.

Phrases-clés

« Je ne sais pas quoi faire » ; « J'ai envie de plein de choses » ; « Quel est le but de ma vie ? »

États émotionnels négatifs

Ambition non satisfaite.

Désorientation : ne sait pas quelle direction prendre.

Dispersion : incapacité à s'en tenir à ses choix.

Doute perpétuel d'avoir fait le bon choix, d'où une insatisfaction même en cas de succès.

Indécision en période de crise (crise de la quarantaine, crise de la cinquantaine...).

Volonté exagérée de se découvrir un but de vie élevé sans réaliser que le chemin est « la voie ».

Potentiel positif

Affirmation de soi-même.

Ancrage dans sa propre raison d'être.

Capacité à mener à bien divers projets, alternativement ou simultanément, en suivant les circonstances et événements comme des propositions faites par son âme.

Confiance en ses choix : de vie, de métier, d'activité, d'amis, de couple...

Orientation plus facile (une boussole pour nous permettre de retrouver le bon chemin).

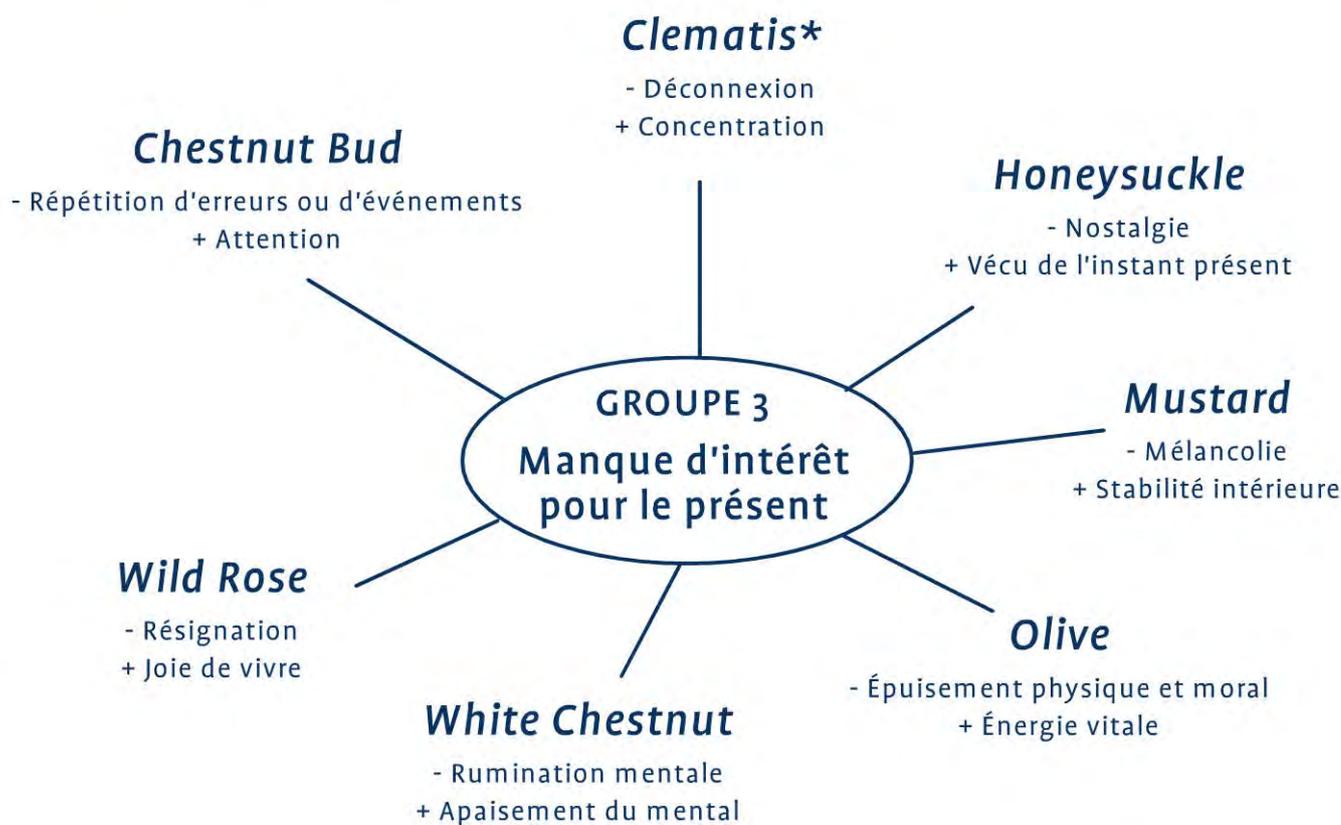
►►► UN EXEMPLE D'UTILISATION

Antoine, adolescent.

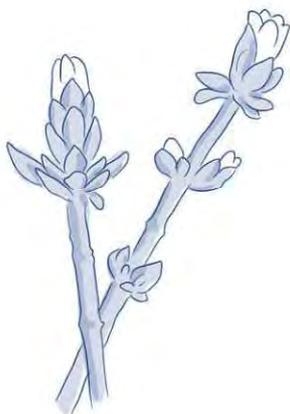
Antoine est un adolescent qui « batifole » d'une copine à une autre, d'un ami à un autre. Plein d'idéaux qui ne trouvent pas de réalisation concrète, sans motivation précise, au bord de la marginalisation, il refuse de s'ancrer dans la société. Une prise en charge psychothérapeutique, accompagnée de la prise de *Wild Oat* ont permis peu à peu à Antoine de lâcher son « idéal de relation » et de ne plus rechercher l'intensité qu'il exigeait de toute relation jusque-là. Antoine va alors pouvoir stabiliser les relations qu'il a nouées et prendre plaisir au déploiement de la relation dans la durée.

Groupe 3

Fleurs pour agir sur les états émotionnels de manque d'intérêt pour le présent, pour acquérir la vigilance



Fleurs des états émotionnels de manque d'intérêt pour le présent



Chestnut Bud

(Bourgeons de marronnier -
Aesculus hippocastanum)

« Ce remède doit nous aider à tirer pleinement profit de nos expériences quotidiennes et à nous voir, nous et nos erreurs, comme les autres nous voient. »

Geste de la plante

Le stade de l'éclosion du bourgeon est caractéristique de l'élixir floral. Formé à la saison précédente, il contient, tant qu'il est fermé, tout le potentiel de croissance et de développement des fleurs. À mesure qu'il éclôt, la pousse explore son chemin, unique, et se déploie individuellement selon un modèle défini. Chaque bourgeon est fait sur le même modèle, mais chacun prend une place unique sur l'arbre de la vie.

Mots-clés

Distraction, immaturité, répétition.

Phrases-clés

« Je ne peux pas m'empêcher de me mettre toujours dans des situations impossibles » ; « J'ai toujours perdu mes clés » ; « Ça rentre par une oreille et ça ressort par l'autre »

États émotionnels négatifs

Blocage, refus d'une réalité qui dérange.

Entêtement inconscient.

Incapacité à apprendre.

Maladie ou état chronique.

Mauvais usage de l'expérience.

Répétition d'expériences ou d'erreurs semblables sans en tirer d'enseignement : fonce tête baissée dans le même genre de situation que celles qui viennent de s'achever (travail, relation amicale ou amoureuse).

Schéma de comportement, de pensée ou d'action qui se répète.

Potentiel positif

Capacité à sortir de ses schémas répétitifs et de ses schémas du passé.
Compréhension et finesse d'observation.

Intégration de ses expériences pour en tirer les conclusions et évoluer.

Meilleure assimilation à tous les niveaux.

Reconnaissance de ses erreurs et défauts, et travail sur soi pour changer.

Sagesse.

▶▶▶ UN EXEMPLE D'UTILISATION

Bertrand, chef d'entreprise.

Bertrand souffre de migraines tous les week-ends. Il travaille beaucoup toute la semaine, et passe ses samedis et dimanches au lit, à cause de ses migraines ! Pourtant, la relation entre ses migraines et son surmenage ne lui apparaît pas ! Il réfute l'idée qu'il travaille peut-être au-delà de ses limites physiques et nerveuses (*Olive*), mais il a accepté de prendre les élixirs *Olive* et *Chestnut Bud*. La prise de conscience qui s'en est suivie a été une véritable surprise ! Bertrand a découvert que ce qu'il ne supportait pas était, en réalité, des contraintes familiales exigeantes, qui l'empêchaient d'avoir le moindre temps de loisir pour lui. S'immerger dans son travail la semaine, et rester au lit le week-end, étaient sa façon d'y échapper. Bertrand a alors commencé à changer des petites choses dans sa vie, en se respectant, et ses migraines se sont espacées pour finalement disparaître !



Clematis*

(Clématite - *Clematis vitalba*)

La personne *Clematis* est « *indifférente, inattentive, distraite, rêveuse et somnolente.* »

La fleur de *Clematis* lui sera une « *aide à accomplir son travail dans le monde.* »

Geste de la plante

L'absence de pétales signale un manque dans l'état émotionnel. Ses multiples tiges longues s'élèvent et s'éloignent du sol comme pour échapper à la terre, de manière avachie et désinvolte, comme si la plante manquait de colonne vertébrale. Il faut lever les yeux pour voir ses fleurs, presque sans couleur : blanc crème.

Lorsqu'elle a atteint l'air qu'elle recherchait, elle semble libre ! Elle dispose d'une capacité à se tourner vers l'avenir qui en fait son principal atout.

Mots-clés

Déconnexion, rêverie, somnolence.

Phrases-clés

« Laissez-moi rêver » ; « Je suis au bord de l'évanouissement » ; « J'oublie tout » ; « Je suis souvent perdu dans mes pensées »

États émotionnels négatifs

Confusion, impression d'avoir la tête vide.

Difficulté à s'ancrer dans la réalité : « voyage » entre deux mondes : regard vague, rêve les yeux ouverts.

Illusions, utopie.

Sensations physiques (douleurs) fortement diminuées.

Somnolence pendant la journée, besoin de beaucoup de sommeil la nuit.

Problème de mémoire. Vertiges.

Potentiel positif

Aide le visionnaire à apporter une idée nouvelle dans le monde.

Capacité à « faire », à concrétiser, à transposer ses rêves dans la vie quotidienne.

Clarté d'esprit.

Concentration.

Créativité : inspiration créatrice, pouvoir créateur.

Prise de conscience : de son corps, de son environnement, des autres, de la réalité.

Reconnexion énergétique à la terre.

►►► UN EXEMPLE D'UTILISATION

Ingrid, maladroite.

Elle n'arrête pas de se faire mal. Un jour elle se coupe avec le couteau, un autre elle rentre dans un poteau en marchant, « il n'y a qu'au lit que je suis en sécurité, alors j'y passe le plus de temps possible ». En vérité, cela ne la gêne pas beaucoup, mais son ami lui a fait prendre conscience qu'elle pourrait peut-être, d'une part, prendre un peu plus soin d'elle, d'autre part, faire plus de choses avec lui. Après cette prise de conscience, *Clematis* a opéré de grands changements chez Ingrid qui s'est découverte bien plus de vitalité et d'envie de « mettre un pied dans l'action » pour réaliser ses nombreux rêves, « tant pis si je passe moins de temps à regarder le paysage ! » s'exclame-t-elle.

Personne de type *Clematis* Surnommée « Jean-de-la-lune »

« Si vous saviez comment j'ai fait mes découvertes, je ne serais plus jamais pris au sérieux » Einstein.

Tempérament léthargique, teint pâle et terne.

Personne qui rêve éveillée, absente, indifférente, sans intérêt pour les circonstances présentes, ayant peu de désir de vivre et besoin de beaucoup d'heures de sommeil.

Imperturbable.

Manque de « faire » (et souvent de fer).

Échappe à la réalité par le rêve.

Imagination fertile : tournée vers le futur.

Grande créativité quand elle réussit à concrétiser ses idées.

Qualités : créativité, spontanéité de l'enfant intérieur.



Honeysuckle

(Chèvrefeuille - *Lonicera caprifolium*)

« C'est un remède qui, ôtant de l'esprit les regrets et les peines du passé, neutralise toutes les influences, tous les désirs et les souhaits du passé et nous ramène dans le présent. »

Geste de la plante

Plante dont les feuilles poussent fin décembre, début janvier, lorsque l'on fait le bilan de l'année passée pour entrer dans la nouvelle année. Ses fleurs ont une odeur douce qui transporte l'imagination dans le passé et dans les souvenirs. Elles s'ouvrent la nuit et attirent avec leur doux parfum les insectes chargés de la pollinisation, les ignorant le jour.

Mots-clés

Fixation sur le passé, nostalgie, regrets.

Phrases-clés

« De mon temps » ; « C'était le bon temps » ; « Quand j'étais jeune » ; « Je m'en souviendrai toujours » ; « J'ai le mal du pays »

États émotionnels négatifs

Aucune attente de l'avenir.

Manque d'intérêt pour le présent.

Nostalgie des années écoulées.

Régression.

Regrets d'une période passée, ou d'une occasion ratée.

Rumination autour du passé, référence permanente au passé.

Potentiel positif

Capacité à tirer un trait sur le passé sans le renier.

Capacité à utiliser le passé comme richesse pour vivre le présent : « Le passé est le terreau du présent. »

Capacité à vivre au jour le jour, à aller de l'avant, et à regarder vers l'avenir.

Détachement plus facile des personnes, lieux ou objets.

Fluidité du cours de la vie qui ne s'arrête pas.

▶▶▶ TROIS EXEMPLES D'UTILISATION

Louise, grand-mère.

Louise a 55 ans. Elle se sent nostalgique de la période où ses enfants étaient petits. Elle passe des journées entières à classer des photos de ses enfants, de la naissance à l'adolescence, en écoutant de la musique. L'utilisation de *Honeysuckle* a ranimé en elle une flamme d'intérêt pour sa vie présente qui l'a elle-même étonnée.

Anisha, Réunionnaise.

Anisha rentre souvent dans son pays et, à chaque retour en France, a le mal du pays pendant quelque temps. Une amie lui a offert un flacon de *Honeysuckle*, et, depuis, elle trouve que cela l'aide à se réhabituer beaucoup plus rapidement à la vie française. Aussi, lorsqu'elle rapporte des plantes de chez elle, elle met aussi quelques gouttes d'*Honeysuckle* dans l'eau d'arrosage, et constate que cela améliore considérablement la transplantation.

Sam, chienne chasseuse.

Sam est une magnifique chienne (setter irlandais) qui aime beaucoup la chasse. Chaque année, à la fin de la saison, elle fait une petite dépression, gémissant toute la journée pendant que ses maîtres ne sont pas là, et leur montrant très clairement qu'elle s'ennuie quand ils sont là. Depuis qu'ils lui donnent *Honeysuckle* et *Walnut* quelques jours avant la fin de la saison de la chasse, Sam est moins triste lorsqu'elle doit arrêter.



Mustard

(Moutarde - *Sinapis arvensis*)

« Ceux qui sont sujets à des périodes de morosité, ou même de désespoir comme si un nuage froid et noir les recouvrait et cachait la lumière et la joie de vivre. Il se peut qu'on ne puisse donner une raison ou une explication à de telles attaques. »

Geste de la plante

Plante sauvage qui apparaît soudainement et peut envahir, par exemple, un champ de maïs, de façon inattendue.

Une seule plante peut porter quatre mille graines qui attendent profondément dans la terre l'occasion de remonter à la surface quand la terre est brassée. De même, l'état émotionnel de *Mustard* attend, invisible, de refaire surface, et profite pour cela d'un état de faiblesse de son hôte. Les fleurs d'un jaune soutenu dissipent la morosité comme le soleil à travers les nuages.

Mots-clés

Dépression, mélancolie, tristesse.

Phrases-clés

« Ça m'est tombé dessus » ; « C'est plus fort que moi » ; « J'erre comme une âme en peine » ; « Je suis triste sans savoir pourquoi » ; « J'ai du vague à l'âme »

États émotionnels négatifs

État dépressif soudain et inattendu, sans raison connue.

Impossibilité de lutter contre cet état avec des arguments rationnels.

Impossibilité de cacher cet état à son entourage.

Mélancolie que ni la raison ni les événements heureux peuvent faire disparaître.

Peur car interrogations sans réponse.

Sensation d'être incompris et seul au monde.

Tristesse infinie.

Potentiel positif

Acceptation de rencontrer ses ténèbres intérieures ou son ombre.

Acceptation de se laisser porter par le flux de la vie.

Confiance : « Après la pluie vient le beau temps ».

Conscience éveillée qu'un événement enfoui dans la mémoire cherche à refaire surface.

Dissipation de la morosité.

Éclairage possible de la cause ou de la raison profonde à la dépression.

▶▶▶ UN EXEMPLE D'UTILISATION

Ivan, musicien.

Ivan est marié et père de famille. Il est souvent en proie à des accès de mélancolie sans raison. Sa famille lui dit de se secouer, qu'il a « tout pour être heureux ». Ivan se rend bien compte qu'il ne devrait pas être dans cet état, mais c'est plus fort que lui ! Un nuage noir est accroché à son psychisme, et il en souffre. Musicien, Ivan connaît déjà *Rescue*, qui circule dans les couloirs des conservatoires et dans les coulisses des concerts. Mais il découvre un jour dans la description de *Mustard* tout ce qu'il ressent. Attentif aux signes avant-coureurs de l'état négatif *Mustard* : « toujours la fatigue ou le surmenage, le manque de sommeil », il prend cet élixir dès qu'il reconnaît ces signes, jusqu'à la dissipation de son mal-être. Ainsi, il est parvenu à rassurer son entourage, car il prend désormais soin de lui et de ses états d'âme. Ivan a également fait par la suite un travail approfondi pour conscientiser et intégrer ses mémoires personnelles, familiales, transpersonnelles et transgénérationnelles.



Olive

(Olivier - *Olea europaea*)

« Après beaucoup d'inquiétude, une maladie, du chagrin, ou une longue lutte pour les gens qui sentent qu'ils n'ont plus de force pour faire des efforts. »

Geste de la plante

L'olivier émet de jeunes rameaux à partir d'un pied coupé, ce qui témoigne de sa force de régénération. De toutes les fleurs de Bach, c'est elle qui a les racines les plus étendues.

Ses feuilles peuvent faire des mouvements indépendants et se tourner pour recevoir un maximum de lumière.

Cet arbre continue à donner des fleurs et des fruits lorsque d'autres espèces ont arrêté de le faire, ce qui prouve son aptitude particulière à transformer la lumière en énergie.

Mots-clés

Épuisement, fatigue.

Phrases-clés

« Je suis au bout du rouleau » ; « Je suis vidé » ; « Je n'en peux plus »

États émotionnels négatifs

Aucune force pour entreprendre, même ce que la personne adore.

Envie de pleurer pour un rien, de se reposer.

État de surmenage qui se prolonge.

Gaspillage d'énergie.

Grande fatigue physique, intellectuelle et morale.

Manque d'appétit.

Ne récupère pas, même en se reposant.

Ne supporte plus rien : la moindre petite chose à faire devient une montagne insurmontable.

Potentiel positif

Capacité de régénération.

Capacité à se brancher aux forces de l'univers et à prendre possession de toute l'énergie nécessaire pour accomplir sans gaspillage d'énergie ce qu'il paraît sage et juste d'accomplir.

Reprise de force.

Meilleure récupération.

Vigilance pour économiser ses réserves énergétiques.

Vitalité.

▶▶▶ DEUX EXEMPLES D'UTILISATION

Serge, psychomotricien.

Depuis des années, Serge est d'un dévouement total envers ses patients. Il ne part presque jamais en vacances ! Lors d'une soirée où ses amis s'étonnent qu'il ait toujours autant d'énergie et d'entrain, il leur dévoile son « secret » et sort de sa poche un flacon d'*Olive*. Il a découvert les fleurs de Bach lors d'un stage à l'étranger.

Alors qu'il commençait à perdre l'intérêt qu'il avait pourtant pour son travail, et qu'il pressentait le risque de ne plus supporter ses patients, un confrère lui a indiqué *Olive*, lui expliquant qu'il avait simplement présumé de ses forces, et n'avait pas su gérer son énergie. Les effets immédiats d'*Olive* sur son état physique et mental, la rapidité avec laquelle la qualité de son sommeil s'était améliorée l'avaient convaincu d'avoir toujours *Olive* près de lui.

Sabine, convalescente.

Sabine vient de terminer une série de séances de chimiothérapie qui l'a épuisée physiquement et moralement. Elle a l'impression de ne pas récupérer alors même qu'elle se repose pourtant beaucoup. Sa famille s'inquiète et lui suggère d'ajouter l'élixir *Olive* au *Rescue* qu'elle prend tous les jours. Sabine a repris peu à peu des forces et déclare aujourd'hui : « C'est comme si j'avais pu faire une promenade d'oxygénation dans la nature ! »



White Chestnut

(Marronnier blanc -
Aesculus hippocastanum)

« Ces pensées ne cessent de tournoyer et de causer de la torture mentale. »

« Des pensées qui inquiètent et persistent, ou, si elles sont refoulées, reviendront. »

Geste de la plante

Très peu de fleurs du marronnier blanc font des graines, beaucoup moins encore deviennent des fruits mûrs. Ceci indique l'idée de la stérilité mentale.

Les fruits mûrs (les marrons) possèdent une enveloppe qui éclate quand ils tombent par terre, comme pour briser le schéma mental. De plus, cette enveloppe est hérissée de piquants, comme autant de stimulants à l'action.

Mots-clés

Inattention, obsession, rumination mentale.

Phrases-clés

« J'ai un petit vélo dans la tête » ; « Mon cerveau ne s'arrête jamais » ; « Je suis miné par les soucis »

États émotionnels négatifs

Difficulté à s'endormir ou insomnie au petit matin à cause de pensées importunes.

Idées, images qui tournent et retournent comme un magnétophone *auto-reverse*.

Incapacité à mettre son esprit au repos.

Manque de concentration.

Pensées persistantes que la personne n'arrive pas à refouler, qui reviennent sans cesse : tourbillon de pensées.

Obsession : impossibilité de détacher son esprit d'un souci ou d'un événement « qui ronge ».

Potentiel positif

Capacité à prendre du recul.

Clarté des idées.

Contrôle du mental, comprend que : « *le monde mental ment* » (Jacques Prévert).

Dissolution du schéma de pensée répétitif.

Maîtrise de la pensée.

Tranquillité d'esprit, sérénité.

▶▶▶ DEUX EXEMPLES D'UTILISATION

Régine, mère de famille.

Régine préparait le mariage de son fils, prévu trois semaines plus tard. À cette même période, lors d'un dîner, son mari et sa fille lui ont exprimé leur agacement : « Est-ce que tu te rends compte que tu ne penses qu'au mariage de Ludo ? À se demander si on existe encore pour toi ! » Elle a pris conscience qu'effectivement, dans son enthousiasme à préparer la fête pour que tout se passe pour le mieux (*Vervain*), elle ne pensait plus qu'au mariage de son fils. « Je me lève la nuit pour noter ce à quoi je pense pendant mon sommeil ! ». La prise de *Vervain* et de *White Chestnut* lui a apporté rapidement un peu de modération et de tranquillité d'esprit, et le jour J, Régine a pu profiter pleinement du mariage de son fils sans être trop fatiguée !

Patrick, professeur.

Patrick rencontre des problèmes de sommeil. Il éprouve des difficultés à s'endormir, car il ne cesse de se repasser sa journée dans sa tête et le déroulement de ses cours en boucle. Quand, enfin, il a trouvé le sommeil, il se réveille vers 4 h du matin à cause de pensées qui le torturent, et n'arrive pas à se rendormir : « Les pensées et idées se pressent dans ma tête, à m'en donner le vertige, mais pas le sommeil ! » *White Chestnut* ne lui a pas rendu instantanément un endormissement facile et un sommeil paisible, mais, au bout de quelques jours, il a pu se détendre plus facilement, et a appris à contrôler ses pensées et à les contenir.



Wild Rose

(Églantier - *Rosa canina*)

« Accepter ce qui ne peut être changé, et changer ce qui peut l'être. »

Ceux dont l'état émotionnel appellent *Wild Rose* sont :

« Ceux qui, sans raison apparemment suffisante, ont renoncé à tout ce qui arrive et glissent simplement dans la vie, la prennent comme elle vient, sans faire aucun effort pour améliorer les choses et trouver de la joie. Ils ont renoncé à lutter pour vivre sans se plaindre. »

Geste de la plante

Les tiges d'églantier démarrent énergiquement, et verticalement, et ses épines s'accrochent dans les haies. Sans soutien, les branches se courbent et retournent à la terre, ballottées par le vent, sans direction propre.

Ses épines piquent violemment et déchirent ; elles sont très pointues, en forme de canine, ce qui explique son nom (*Rosa canina*) et l'idée que la force de *Wild Rose* est d'aider à croquer la vie à pleines dents.

Mots-clés

Apathie, fatalisme, résignation.

Phrases-clés

« Je n'y peux rien » ; « Je me suis fait une raison » ; « C'est héréditaire » ; « C'est mon karma » ; « Bof ! »

États émotionnels négatifs

Acceptation d'une situation sans poser de question ou sans se plaindre.

Apathie : reste des heures sans rien faire ou sans bouger.

« Bof attitude ».

Fatalisme : ni triste, ni gai, vit tout ce qui arrive comme une fatalité.

Manque d'intérêt à ce que la personne est en train de faire ou de vivre.
Perte de toute joie de vivre et de toute motivation.
Résignation, sans la force ou l'envie de réagir.

Potentiel positif

Capacité d'initiative.

Détermination : capable de s'accrocher et de ne pas lâcher jusqu'à ce qu'un problème soit résolu.

Envie de bouger, élan et dynamisme pour repartir.

Intérêt pour l'expérience.

Joie de vivre : peut dire « oui » à la vie.

Motivation.

►►► UN EXEMPLE D'UTILISATION

Rose, 85 ans.

Rose est appréciée de tous dans la maison de retraite où elle réside depuis près de deux ans. Jamais un mot pour se plaindre, toujours d'accord, elle peut passer des journées entières sans bouger et sans rien demander. Le personnel soignant aimerait bien susciter en elle un peu d'intérêt pour quelque chose, mais elle décline toutes les propositions d'une voix assourdie et le regard éteint. Rose s'est résignée depuis longtemps à la vieillesse et à son sort. Elle a perdu toute joie de vivre, et plus rien ne semble pouvoir la faire réagir. Un jour pourtant, il semble que Rose revienne peu à peu à la vie ; ses yeux ont une flamme que personne ne leur a encore vue ici, elle est plongée dans un livre alors que personne ne l'a jamais vue lire. À côté d'elle, sur sa table de nuit, un petit flacon de *Wild Rose*, qu'une amie lui a apporté !

Groupe 4

Fleurs pour agir sur les états émotionnels de solitude, charnières de la relation

Heather

- Égocentrisme
- + Attention aux autres

*Impatiens**

- Irritation face à la lenteur des autres
- + Patience

GROUPE 4
États émotionnels
de solitude

*Water Violet**

- Difficulté à communiquer réellement
- + Simplicité

Fleurs des états émotionnels de solitude



Heather

(Bruyère - *Calluna vulgaris*)

*Les « pots de colle » les « crampons »,
« ceux qui sont toujours à la recherche de
quelqu'un qui puisse leur tenir compagnie,
car ils éprouvent le besoin de parler de leurs
affaires personnelles avec n'importe qui.
Ils sont très malheureux s'ils doivent rester
seuls un certain temps. »*

Geste de la plante

Aucune structure définie, ce qui oriente vers une absence d'identité personnelle forte.

Une fois ouvertes, les fleurs demeurent sur la tige longuement et on peut même les retrouver au printemps suivant. Cela montre leur attachement et prouve la difficulté pour les personnes qui sont dans un état émotionnel *Heather* à se détacher.

Mots-clés

Égocentrisme, égoïsme, invasion

Phrases-clés

« Et moi, et moi, et moi... »

États émotionnels négatifs

Angoisse existentielle, angoisse de vie et de mort.

Besoin irrépressible de parler de soi ou de ses problèmes : maladie, opération, divorce, à qui veut bien les entendre. Même si la personne a conscience d'ennuyer les autres, c'est plus fort qu'elle.

Besoin obsessionnel d'être le centre d'intérêt.

Crampon, pompe à énergie : fait une montagne d'un petit rien.

Incapacité à rester seul, la solitude est pour elle un tourment (contrairement à *Water Violet* ou *Impatiens* qui l'ont choisie).

Potentiel positif

Altruisme.

Capacité à aider une personne introvertie à s'extravertir.

Capacité à ressentir l'appartenance « au tout », sans frontières ni limites, sentiment d'unité qui annihile tout sentiment de solitude.

Capacité à sortir de la dépendance, à se détacher.

Écoute de l'autre.

Prise de conscience des autres.

▶▶▶ DEUX EXEMPLES D'UTILISATION

Victoire, 8 ans.

Victoire est arrivée dans la famille après quatre garçons ! Adulée et chouchoutée par tous, elle ne supporte pas de ne pas être, ne serait-ce qu'une minute, le centre d'intérêt. Cela se traduit par des exigences et des caprices (*Vine*), mais également par une incapacité à rester seule et une facilité déconcertante à adresser la parole à n'importe qui : « Quelqu'un passe dans la rue pendant qu'elle est assise sur le perron de la maison, elle va lui dire ce qu'elle est en train de faire, lui raconter ses problèmes à l'école. C'est une incorrigible bavarde, et ce qui nous embête est qu'elle fait ça avec n'importe qui. » *Heather* lui a apporté progressivement des nuances dans son comportement. D'ailleurs, son surnom à l'école, « Victoire à crampons ! », a disparu en cours d'année.

Alba, jument capricieuse.

Alba vit dans un centre équestre où on la bichonne presque toute l'année. Lorsque son maître la ramène dans sa propriété pendant les vacances, elle ne fait que hennir et s'agiter. Au centre, tout le monde a remarqué qu'elle est très malheureuse dès qu'elle se retrouve toute seule. D'ailleurs, elle partage son box avec une autre jument. Pourtant, Alba n'est ni peureuse ni plus sensible que les autres juments ! L'essai de *Heather* associé à *Walnut* s'est avéré très concluant lors du déplacement suivant d'Alba qui s'est adaptée plus facilement et a moins souffert de sa solitude.



Impatiens*

(Impatience - *Impatiens glandulifera*)

« Pour toutes les circonstances où il y a de l'impatience. Impatience avec soi-même, désir de précipiter les choses, désir de faire les choses vite, désir de tout obtenir tout de suite... impatience avec les autres, irritabilité pour de petites choses, difficulté à garder son calme. Incapacité à attendre... Il y a souvent de l'impatience dans la douleur sévère. »

Geste de la plante

Croît très rapidement, en quantité et en qualité, repoussant toute autre plante, ce qui signe la rapidité, la force, et la solitude de l'état *Impatiens*. Si on presse entre les doigts les capsules des graines, celles-ci explosent et projettent les graines « comme des balles de revolver », indiquant ainsi le caractère explosif des personnes de type *Impatiens*.

Seules les fleurs mauve pâle sont utilisées, et non les rouges qui sont pourtant plus nombreuses afin de « refroidir » la personne *Impatiens* déjà survoltée.

Mots-clés

Impatience, précipitation, tension.

Phrases-clés

« Je préfère le faire moi-même » ; « Dépêche-toi » ; « Pas le temps ! » ; « Toujours prêt ! »

États émotionnels négatifs

Énervement si les autres ne suivent pas son rythme.

Explosions soudaines de colère.

Hyperactivité, incapacité à « se poser ».

Manque de respect envers les autres, a tendance à les faire fuir.

Obsession de l'heure, et du temps qui s'écoule toujours trop vite !

Tensions avec douleurs au niveau du cou, du haut du dos ou des mâchoires.

Potentiel positif

Calme, douceur.

Capacité à entraîner les autres.

Efficacité, en particulier lorsqu'il y a des décisions à prendre dans l'urgence.

Grande énergie utilisée à bon escient.

Patience, capacité à prendre le temps.

Relâchement des tensions mentales et physiques.

Sens de l'anticipation.

►►► UN EXEMPLE D'UTILISATION

Steve, 5 mois.

Steve est un bébé impatient ! Il hurle si sa maman ne lui donne pas tout de suite à manger quand il a faim. Bien sûr, quand il boit son biberon, il est tellement pressé qu'il avale de l'air et a ensuite du mal à digérer. Il se tord de douleur et a des rots fréquents et acides. De plus, il ne tient pas en place, dort très peu et est toujours très agité. Lorsque sa maman le masse avec *Impatiens*, ou lui donne un bain dans lequel elle a mis quelques gouttes d'*Impatiens*, Steve est beaucoup plus tranquille, même s'il reste un bébé très tonique et très éveillé !

Personne de type *Impatiens*

Surnommée « le Cavalier seul »

Personne hyperactive, qui ne supporte pas l'inaction, ou que quelqu'un l'observe travailler.

Toujours assise sur le bord de sa chaise, se lève d'un bond à la moindre occasion.

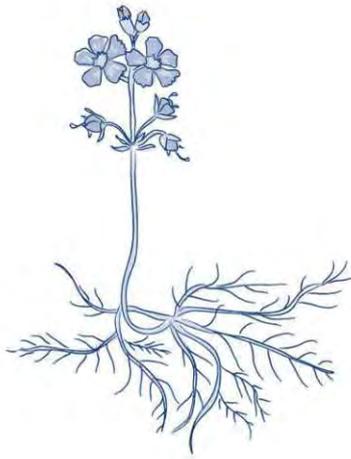
Toujours prête, rapide en pensée et en action.

Toujours tendue vers le résultat, ne peut pas se détendre.

Compréhension rapide de ce qui se passe : ne supporte pas que les autres n'aillent pas aussi vite et explose vite, parfois méchamment. Retrouve son calme tout aussi... rapidement !

A moins de tensions seul, car peut agir au fil de ses idées. Parle, agit et mange rapidement.

Qualités : Rapidité, efficacité.



Water Violet*

(Hottonie des marais -
Hottonia palustris)

« Ce sont de belles personnes en esprit, et souvent dans leur corps. Elle sont douces, calmes, très raffinées et cultivées, maîtres de leur destin et mènent leur vie avec une certitude et une détermination tranquilles. »
« Elles sont très indépendantes, capables, et se suffisent à elles-mêmes. »

Geste de la plante

Flotte au milieu de l'eau, sans être accrochée par une racine, libre, ce qui traduit le détachement de ce type de personne et le peu de lien avec les autres.

On la trouve dans des fossés ou des bassins où elle ne peut pas être dérangée, comme les personnes de ce type qui ont besoin de leur propre espace. Ses tiges qui sortent de l'eau sont droites et élégantes, et ses fleurs mauve pâle délicates et gracieuses prouvent le raffinement du type *Water Violet*.

Mots-clés

Fierté, isolement, orgueil.

Phrases-clés

« Je préfère travailler, jouer, partir en vacances... tout seul ! » ; « La liberté n'a pas de prix »

États émotionnels négatifs

Attitude hautaine, fierté, orgueil, condescendance, se met en position haute et se rend inaccessible.

Difficultés de communication, difficulté à créer des liens, même avec ses proches.

Ne supporte pas la moindre tentative d'approche des autres, vécue comme une véritable intrusion, les fuit même.

Repli sur soi : son désir de solitude enferme et rigidifie.

Tristesse à se sentir incompris ou non respecté.

Potentiel positif

Capacité à ne pas laisser les problèmes interférer sur ses choix de vie.

Empathie, juste distance.

Indépendance.

Joie à montrer le chemin aux autres.

Ouverture à l'émotion et au partage.

Sagesse.

Simplicité, humilité.

►►► UN EXEMPLE D'UTILISATION

Isabelle, professeur de piano.

Isabelle souffre de ne pas mieux communiquer avec les autres professeurs et de ne pas faire partie de l'orchestre de l'école où elle enseigne. Comme elle ne veut surtout pas déranger le groupe constitué, elle ne dit rien, mais elle se sent seule et en éprouve de la tristesse. *Water Violet* lui a permis d'exprimer ses ressentis à ses collègues qui ont eu alors la surprise de la découvrir sous une facette jusque-là inconnue. Ainsi, Isabelle s'est intégrée facilement dans le groupe et ses collègues lui ont avoué à quel point ils s'étaient trompés sur elle, l'ayant jugée fière et hautaine, supérieure !

Personne de type *Water Violet*

Surnommée « le Hérisson »

Personne calme, réservée, en retrait, fière et indépendante.

A l'ambition de réaliser quelque chose dans sa vie, et veut se débrouiller seule pour y arriver.

Désir de paix et de solitude.

Autonome, n'exprime pas facilement ses émotions pourtant très bien ressenties, ceci par pudeur et discrétion.

Aime sa tranquillité et respecte celle des autres.

Le « revers de la médaille » peut être, à la longue, une difficulté à communiquer, particulièrement sur des sujets personnels, et ressentir un besoin de se mettre en retrait quand quelque chose ne va pas. Ce retrait risque peu à peu de l'isoler et de favoriser l'enfouissement d'émotions, qui étaient pourtant bien identifiées auparavant.
Qualités : autonomie, discrétion, réserve.

Groupe 5

Fleurs pour agir sur les états émotionnels d'hypersensibilité aux influences et aux idées d'autrui, pour s'affranchir de toute ingérence extérieure

*Agrimony**

- Masque, impossibilité à se montrer tel que l'on est
- + Authenticité, sincérité

*Centaury**

- Soumission, difficulté à dire non
- + Affirmation de soi



Holly

- Colère, haine, jalousie
- + Tolérance, pardon, générosité

Walnut

- Difficulté d'adaptation
- + Adaptation

**Fleurs des états émotionnels d'hypersensibilité
aux influences et aux idées d'autrui**



Agrimony*

(Aigremoine - *Agrimonia eupatoria*)

« Il y a une telle armée de gens qui souffrent et qui cachent si souvent leur tourment sous des sourires et de la jovialité. »

Geste de la plante

Plante qui se dirige vers vous pour vous toucher. Elle pousse sur le bas-côté des routes, au bord des chemins et sentiers où il y a du passage et où elle va trouver de la compagnie.

En même temps, elle ne se développe jamais en groupe et demeure étrangement solitaire : chaque plant est nettement séparé et possède son propre espace parmi bien d'autres fleurs de prairie.

Ses tiges se courbent et bougent en suivant le soleil toute la journée, sa structure souple montre que les personnes de type *Agrimony* sont de nature flexible et ouverte.

Mots-clés

Masque, occultation, torture mentale.

Phrases-clés

« Je suis toujours de bonne humeur » ; « Ça va toujours » ; « Je préfère ne pas en parler »

États émotionnels négatifs

Adaptation trop facile, excès de sociabilité.

Attitude de dérision, humour face à ses propres problèmes : surtout, faire bonne figure pour cacher son angoisse, mettre un masque, faire semblant, faire « comme si », enfiler une armure de protection.

Besoin de compagnie pour oublier et fuir ses problèmes.

État émotionnel fort mais intériorisé, caché, système de traitement des émotions dérégulé jusqu'à ne plus avoir de sensation ni de réaction émotionnelle.

Sur la défensive, dès que l'on touche à son intimité.

Tendance à l'addiction (nourriture, alcool, tabac, jeux...)

Potentiel positif

Authenticité, capacité à laisser derrière elle les accessoires de l'apparence.

Capacité à se voir et à se montrer telle qu'elle est.

Capacité de dédramatiser une situation difficile.

Discernement pour ne pas faire du sens social le but de sa vie.

Joie intérieure.

Paix, inébranlable quelles que soient les épreuves.

►►► UN EXEMPLE D'UTILISATION

Jules, 6 ans.

Jules est « le pitre de la classe », il ne peut pas s'empêcher de faire le clown et d'« amuser la galerie ». Hyperactif et extraverti, il déteste l'inaction et la solitude. Ce qui inquiète sa mère est qu'il grince des dents la nuit et se ronge les ongles. « Se pourrait-il que sa jovialité et sa bonne humeur permanente cachent une angoisse intérieure, cachée ? » La prise d'*Agrimony* par Jules a apporté une réponse à cette question puisque, quelques semaines plus tard, sa maman a constaté que son fils était bien plus calme pendant son sommeil, et sa maîtresse plus tranquille en classe.

Personne de type *Agrimony*

Surnommée « le Clown triste »

Secrètement tourmentée, n'en laisse rien paraître ; faisant comme si tout allait bien, en toutes circonstances, dépensant une grande quantité d'énergie et d'intelligence créative pour y parvenir.

Fait beaucoup de concessions au nom de la paix : refus du conflit.

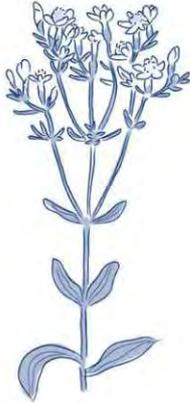
Sourire affiché et apparente décontraction séduisent.

Dépendance à tout ce qui lui permet d'oublier sa souffrance : alcool, tabac...

Risque de perte de contact avec ses émotions, et de se brouiller elle-même dans le jeu de masques.

Équilibrée, est authentique dans ses ressentis, et a beaucoup de compassion pour autrui.

Qualités : convivialité, sociabilité, bonne humeur.



Centaury*

(Centaurée - *Centaurium umbellatum*)

« La Centaurée vous aidera à trouver votre être véritable, afin que vous agissiez de manière active et positive, au lieu de vous laisser exploiter passivement. »

Les gens de type Centaury seront alors « très engagés sur le chemin du grand service. »

Geste de la plante

C'est une petite plante difficile à distinguer dans la multitude des fleurs, comme les personnes Centaury parmi les autres.

Son unique tige est verticale et commence à pousser au printemps suivant, dans un mouvement de croissance si infime qu'on le perçoit à peine, comme une affirmation lente de sa volonté pour prendre son propre pouvoir.

Ses petites fleurs restent souvent repliées et fermées, mais elles ont un éclat exceptionnel lorsqu'elles sont ouvertes, comme pour dire : « C'est bien d'être soi. » De plus, elles se comportent indépendamment les unes des autres, s'ouvrant ou se fermant différemment en fonction des rayons du soleil, ce qui renforce le message de l'individualité, l'obligation d'être soi-même.

Mots-clés

Difficulté à dire non, passivité, soumission.

Phrases-clés

« Je ne sais pas dire non » ; « Je donne sans compter » ; « Je cherche toujours à faire plaisir » ; « J'aime rendre service »

États émotionnels négatifs

Désir de plaire.

Dévouement inlassable : « *paillasson des autres* » (Bach).

Incapacité à s'imposer, manque d'assurance, manque d'affirmation de soi. Faiblesse de volonté. Se laisse exploiter parce qu'elle a si bon cœur qu'elle est incapable de refuser quoi que ce soit.

Potentiel positif

Affirmation de soi.

Autonomie.

Capacité de discerner le « moi » et le « non-moi », individuation.

Délimitation de son territoire et de ses limites propres.

Capacité à les faire connaître aux autres.

Serviabilité sans excès.

Vision claire des moments où dire « oui » et de ceux où dire « non ».

►►► UN EXEMPLE D'UTILISATION

Jacqueline, infirmière.

Jacqueline est infirmière. Les patients l'adorent, car elle est toujours douce et gentille avec eux. Ses collègues aussi auxquels elle ne refuse jamais un service, acceptant de changer ses horaires de travail pour arranger quelqu'un, même si cela ne l'arrange pas. Fatiguée et consciente que son entourage profite de sa gentillesse, Jacqueline s'est repliée sur elle-même et est devenue agressive avec les autres. C'est à ce moment-là qu'elle a découvert *Centaury* et a pu y puiser « une nouvelle force » pour s'affirmer et respecter ses propres besoins.

Personne de type *Centaury*

Surnommée « Cendrillon »

Personne qui subit le pouvoir des autres, se laisse dominer et manipuler sans s'en rendre compte.

Vit souvent en symbiose avec une personne qui aime être dominante.

Sens aigu du service, s'épanouit dans le service à quelqu'un ou quelque chose.

Personne accommodante, discrète, qui ne fait pas de bruit et ne se fait pas remarquer.

Trouve difficile d'affirmer sa personnalité, sa propre volonté et son propre but face à autrui.

Faiblesse de caractère.

Par excès de bonté, assume plus qu'il n'est nécessaire.

Néglige ses propres besoins pour assouvir ceux des autres.

Gagne à apprendre comment affirmer sa volonté et à savoir dire non.

Qualités : altruisme, gentillesse, humilité, sens inné du dévouement aux autres.



Holly

(Houx - *Ilex aquifolium*)

« Pour ceux qui se sentent parfois attaqués (...) Holly nous protège contre tout ce qui n'est pas l'Amour Universel. »

Holly est un des deux catalyseurs, à utiliser quand il n'y a aucune amélioration après deux à trois mois de traitement, à condition que « le patient soit d'un type actif, intense. »

Geste de la plante

Les épines aident la plante à grandir, car elle peut s'accrocher à d'autres houx ou d'autres arbres, ce qui signe la dépendance à l'autre dans l'état *Holly*.

Les feuilles piquantes ne le sont plus au sommet de la plante, comme si elles n'avaient plus besoin de piquer lorsqu'elles reçoivent suffisamment de lumière.

Les fruits très rouges font penser à un cœur durci, et les fleurs très blanches à quatre pétales sont un symbole de souffrance (la croix) et de pureté.

Le houx est devenu le symbole de Noël, fête elle-même symbole de générosité : « De *Holly* à *holy* (saint), l'antidote de la haine ! »

Mots-clés

Colère, envie, jalousie, haine.

Phrases-clés

« Je ne l'ai pas digéré » ; « Je le déteste ! » ; « Soupe au lait » ; « J'ai peur de me faire avoir » ; « Un cœur dur comme de la pierre »

États émotionnels négatifs

Colère, irascibilité disproportionnée et violente, brusques accès de fureur, agressivité, rage.

Désir de vengeance.

Envie : passe son temps à évaluer ce que possède son proche voisin, ami, frère, que ce soit des biens, des richesses intellectuelles ou même spirituelles, ou parfois même de l'amour. Temps perdu à se comparer aux autres.

Jalousie : croit que l'amour de ses parents est limité et ne peut accueillir un frère, une sœur, ou même l'intérêt que ses parents se portent entre eux ou portent à un tiers, en sa présence !

Mauvaise humeur sans toujours savoir pourquoi.

Peur de ne pas être aimé.

Peur d'être trahi par ses proches, méfiance, sensation d'être attaqué ou blessé.

Suspicion, vexation.

Potentiel positif

Amour désintéressé.

Capacité à penser avec le cœur.

Capacité à se réjouir du succès des autres.

Compréhension que nul ne peut le menacer, dans son territoire, qui est celui de son identité en propre.

Maîtrise de ses passions.

Meilleure compréhension et acceptation de l'autre.

►►► UN EXEMPLE D'UTILISATION

Charbon, chat jaloux.

Depuis l'arrivée du bébé dans la famille, le chat Charbon est insupportable. Il a déchiré les rideaux avec ses griffes, renversé sa gamelle de croquettes et, surtout, il urine partout alors qu'il s'est toujours bien comporté jusque-là. *Holly* a été d'un grand secours à cette famille qui était prête à se séparer de son chat. En quelques jours, Charbon est redevenu lui-même, manifestant de temps à autre sa jalousie envers le bébé, et recevant alors immédiatement non pas une raclée, mais quelques gouttes de *Holly* pendant plusieurs jours.



Walnut

(Noyer - *Juglans regia*)

« Ce remède donne de la constance et protège des influences extérieures. »
Il est « pour ceux qui ont des idéaux et des ambitions précises dans la vie et les réalisent, mais à de rares moments sont tentés de se laisser détourner de leurs propres idées, buts et tâche par l'enthousiasme, les convictions ou les fortes opinions des autres. »

Geste de la plante

Ce sont les fleurs femelles que Bach choisit d'utiliser pour faire l'essence mère. Ces fleurs en forme d'utérus lui évoquent un milieu protégé, un lieu de croissance, de développement et de naissance d'un être à une nouvelle vie. Elles apporteront la protection durant tout le temps nécessaire à l'adaptation à un changement de vie.

La noix dont les deux moitiés ressemblent aux deux hémisphères du cerveau signe le symbolisme à la fois de la coupure et du lien dans « l'entre-deux ».

Mots-clés

Changement, influençabilité, vulnérabilité.

Phrases-clés

« Ce n'est pas moi » ; « Je ne suis pas comme ça d'habitude, seulement depuis que... » ; « Je prends tout ce que les autres dégagent » ; « Je me sens comme une éponge »

États émotionnels négatifs

Attachement à de vieux schémas mentaux.

Désorientation liée à un changement d'heure, de saison, ou tout simplement de climat au retour de vacances.

Difficulté à s'adapter à sa nouvelle vie : changement de travail, déménagement, grossesse...

Manque de personnalité ou manque d'autonomie inhabituels, dus à un changement.

Perméabilité aux influences de l'entourage.

Potentiel positif

Capacité à s'adapter plus facilement et plus rapidement.

Constance et capacité à rester soi-même quelles que soient ses nouvelles conditions de vie.

Libération de liens anciens qui empêchent d'évoluer, plus de facilité à aller vers du nouveau.

Recentrage sur soi-même indépendamment des influences et ambiances nouvelles qui l'entourent.

►►► UN EXEMPLE D'UTILISATION

Suzanne, octogénaire.

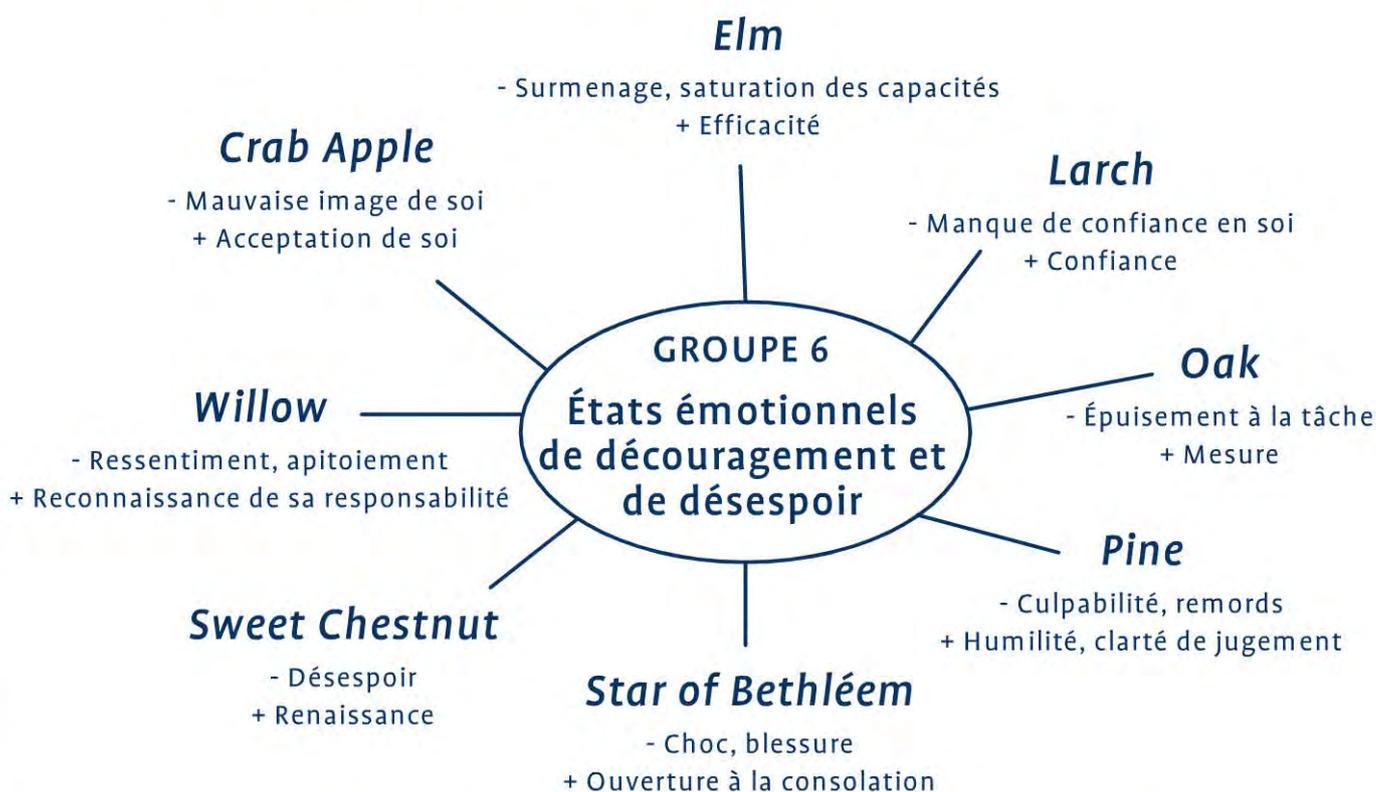
Suzanne a 80 ans et, chaque année, elle a de plus en plus de mal à s'habituer aux changements d'heure qui la fatiguent de plus en plus longtemps. *Walnut* lui a été d'un bon secours : il lui permet désormais de s'adapter plus rapidement et d'être moins fatiguée dans les jours qui suivent le changement. Elle a également testé l'efficacité de *Walnut* l'été de la canicule.

À NOTER

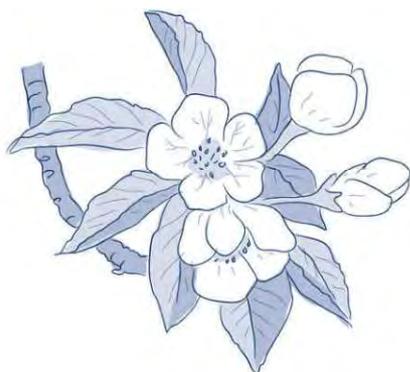
Il est utile de prendre *Walnut* en prévention dans les jours qui précèdent un voyage avec décalage horaire, pendant tout le séjour et les jours qui suivent le retour (autant de jours que d'heures de décalage horaire).

Groupe 6

Fleurs pour agir sur les états émotionnels de découragement et de désespoir, pour retrouver courage et espoir



Fleurs des états émotionnels de découragement et de désespoir



Crab Apple

(Pommier sauvage - *Malus pumila*)

« Remède de la purification : étant un dépuratif, ce remède purifie les blessures si le patient a des raisons de croire que quelque poison est entré en lui et qu'il doit en être extrait. »

« Les gens ont l'impression que quelque chose en eux n'est pas très propre, c'est souvent quelque chose d'apparemment peu d'importance. »

Geste de la plante

Racines superficielles, facilement abattu par le vent, ce geste signale la tendance à l'abattement de la personne dans l'état *Crab Apple*.

La fleur de pommier à cinq pétales est d'une blancheur qu'il faut mettre en relation avec la notion de pureté. Elle nous donne à penser qu'elle a la faculté de nettoyer le corps et l'esprit de ce qui nous déplaît en nous-mêmes.

Mots-clés

Dégoût, désespoir, honte.

Phrases-clés

« Ça me dégoûte » ; « Je ne vois que ce défaut » ; « Je ne supporte plus la vue, l'odeur de... » ; « Je suis gêné par... »

États émotionnels négatifs

Abattement en cas d'échec (d'un traitement, par exemple).

Allergie à la saleté, aux microbes, au désordre...

Dégoût de soi, sensation d'être sale ou encrassé.

Désespoir, mal-être : n'accepte pas tout ou partie de son aspect physique.

Déteste certaines de ses habitudes ou apparences, mais n'arrive pas à les changer.

Focalisation sur un souci bénin ou détail sans importance (par exemple : petit bouton sur la peau), peut même en faire une fixation.

Maniaquerie.

Perte du sens des proportions, esprit encombré de détails sans importance.

Potentiel positif

Acceptation de soi-même et respect de sa personne : ni plus parfait, ni plus beau.

Confiance : tout problème physique est en lien avec une dysharmonie intérieure et il est possible de le régler en rétablissant l'harmonie.

Reconnaissance de sa propre valeur.

Sensation de purification (physique ou d'esprit).

Sens des proportions.

▶▶▶ DEUX EXEMPLES D'UTILISATION

Hélène, 42 ans.

Hélène se sent encrassée à la sortie de l'hiver, elle a pris deux kilos sur les hanches et voit bien le regard désobligeant des personnes de son entourage. Elle-même ne supporte plus de se regarder dans la glace, elle ne voit que ça ! La prise de *Crab Apple* lui a permis de prendre de la distance par rapport à ce problème et de chercher les solutions qui lui convenaient le mieux pour régler son problème.

Raymond, 50 ans.

Raymond souhaite arrêter de fumer. Depuis l'interdiction de fumer sur son lieu de travail, il fume en voiture. Or, depuis quelques semaines, lorsqu'il monte dans sa voiture le matin, il est pris de dégout et ne supporte plus l'odeur du tabac froid. De plus, quand il fume dans la cour de son entreprise, il sent les regards désapprouvateurs de ses collègues et il en a honte. *Crab Apple* associé à *Walnut* l'ont soutenu pendant toute la phase de désaccoutumance.

Elm

(Orme - *Ulmus procera*)



« Pour ceux qui font du bon travail (...) en suivant leur vocation (...) quelque chose d'important (...) pour le bien de l'humanité. »

Geste de la plante

Son tronc droit marque une individualité nettement affirmée. Racines profondes qui témoignent d'un ancrage solide dans le monde matériel. L'absence de germination fait penser à une incapacité à envisager l'avenir et à une forme de stérilité. Ce contraste entre le tronc et la masse des fleurs est saisissant. Le remède floral *Elm* reconnecte les personnes qui souffrent de cet état à la source de leur force et au pouvoir de l'esprit.

Mots-clés

Découragement, écrasement, fatigue.

Phrases-clés

« Je suis débordé » ; « Je ne sais pas par quel bout commencer » ; « C'est beaucoup trop pour moi tout seul »

États émotionnels négatifs

Défaillance temporaire : ne se sent soudain pas à la hauteur de la situation.

Dépassement, écrasement par l'ampleur de la tâche.

Épuisement.

Incapacité à voir l'avenir : il paraît subitement hors d'atteinte.

Poids des responsabilités.

Potentiel positif

Acceptation de la responsabilité envers la sécurité, le bien-être ou l'amélioration de la condition des autres.

Assurance et confiance en soi.
Efficacité, capacité, fermeté, discernement.

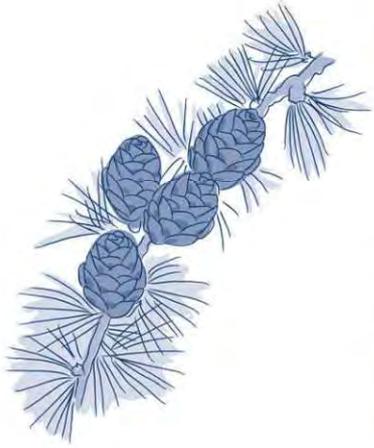
▶▶▶ DEUX EXEMPLES D'UTILISATION

Évelyne, directrice d'école.

Évelyne est engagée dans plusieurs associations, en plus de la direction de l'école du village. Épuisée, elle est en pleine crise de doute et n'arrive plus à dormir, ce qui aggrave encore sa fatigue. Elle se sent dépassée et craint de ne pas pouvoir assumer les responsabilités qu'elle a acceptées « pour le bien de tous ». Deux heures après la première prise d'*Elm*, elle s'est sentie « animée de l'intérieur » et « capable de prendre du recul pour mieux avancer ». En quelques semaines, elle a retrouvé la qualité de son sommeil.

Clémence, aînée d'une famille de trois enfants.

Clémence assume bien son rôle d'aînée. Ses parents sont fiers d'elle et déclarent qu'elle est un exemple pour ses petites soeurs. Elle ne veut surtout pas les décevoir ! mais elle a des pics de fatigue très intenses et inhabituels à son âge. *Elm* l'a soutenue et aidée à trouver son équilibre.



Larch

(Mélèze - *Larix decidua*)

« Pour ceux qui hésitent à aller de l'avant parce qu'ils ne se sentent pas aussi bons ou capables que leur entourage. Ils ne se risquent pas ou ne font pas un assez gros effort pour réussir. »

Geste de la plante

Ses feuilles persistent pendant un certain temps et deviennent caduques par la suite, d'où la notion chez *Larch* d'un événement qui entraîne une perte de confiance à un moment donné.

Mots-clés

Découragement, sentiment d'infériorité, manque de confiance en soi.

Phrases-clés

« Je suis sûr de rater » ; « Je cours à l'échec » ; « Je ne suis pas capable » ;
« Ce n'est même pas la peine que j'essaie » ; « Je suis nul »

États émotionnels négatifs

Complexe d'infériorité.

Manque de volonté à réussir un défi pourtant à portée de main.

Manque d'esprit d'entreprise par peur d'échouer.

Peur de l'échec difficile à dépasser.

Modestie excessive.

Potentiel positif

Capacité à prendre des risques et à se détacher de l'obligation de résultats.

Détermination à essayer encore et encore.

Envie d'essayer au risque d'échouer.

Estime de soi.

Réaffirmation de soi.

▶▶▶ DEUX EXEMPLES D'UTILISATION

Gaëlle, assistante commerciale.

Gaëlle vient d'être nommée à un poste de responsabilité. Cela correspond à l'évolution normale de son travail au sein de la société où elle travaille depuis 10 ans, et elle en est très contente sur le moment. Malheureusement, elle est vite rattrapée par la peur d'échouer, en proie à une telle quantité de stress qu'elle envisage de refuser sa promotion. La prise de *Larch* la débarrasse de son idée fixe de l'échec et, réharmonisée, Gaëlle a pu commencer son nouveau travail avec la détermination pour réussir et la satisfaction de se sentir « bien à sa place ».

Auguste, 10 ans.

Auguste ne sait pas nager, ni faire de vélo, à un âge où ses copains sont plutôt dégourdis à la piscine et sur une bicyclette. Sa mère confie qu'il préfère ne pas essayer « parce qu'il est persuadé qu'il n'y arrivera pas !, il n'ose pas ! » Après 6 mois de prise de *Larch* associé à *Mimulus* (sa fleur de type), Auguste a commencé à oser un peu plus, et à s'affirmer. Il a même accepté avec enthousiasme de suivre un cours d'art martial, sans exprimer la moindre peur de ne pas y arriver !



Oak

(Chêne - *Quercus robur*)

« Le chêne est pour les personnes qui continuent à lutter bien qu'elles aient perdu tout espoir de guérir et qu'elles soient irritées d'être malades, mécontentes d'elles-mêmes quand la maladie interfère avec leurs obligations ou l'aide aux autres. »

Geste de la plante

Son unique tronc droit traduit une individualité bien affirmée.

Cet arbre est connu pour sa stature, sa noblesse et sa grande force. On retrouve ces caractéristiques chez une personne victime d'un état *Oak*. Même à la fin de sa vie, le chêne lutte pour vivre, tout en nourrissant les autres êtres vivants qui vivent à ses dépens.

Il a la capacité de fournir des pousses à partir de bourgeons qui se trouvaient à l'état latent depuis de nombreuses années, indiquant ainsi la force vitale de ce remède.

Mots-clés

Entêtement, fatigue, surcharge.

Phrases-clés

« Il faut bien » ; « Je suis bien obligé » ; « Il en faut plus pour m'abattre » ;
« Il faut continuer à tout prix »

États émotionnels négatifs

Courage jamais démenti.

En lutte permanente, quelle que soit la difficulté.

Excès de responsabilité.

La performance est une drogue.

Négligence des signes annonciateurs de fatigue, épuisement chronique.

Patience au-delà de ce qui est acceptable.

Peur de rencontrer sa propre faiblesse.

Sens du devoir.
Volonté de continuer au-delà de ses limites.

Potentiel positif

Adaptation : plus de souplesse.
Capacité à déléguer et à se distraire ou à se reposer.
Endurance.
Équilibre entre action et lâcher-prise, entre service aux autres et service à soi-même.
Légèreté.
Modération.
Ouverture à son enfant intérieur.
Responsabilité vis-à-vis de soi-même.

▶▶▶ DEUX EXEMPLES D'UTILISATION

Victor, chef d'équipe.

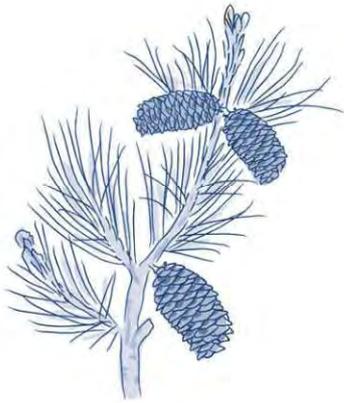
Victor est malade, mais refuse un arrêt de travail de son médecin, car il se demande comment les autres feront sans lui. Tout le monde compte sur lui, il doit être à son bureau le lendemain pour accueillir le nouveau stagiaire, sinon il risque de faillir à sa mission de chef d'équipe. En plus, c'est lui qui gère toutes les situations, et en ce moment, il faut « lutter sans relâche pour ne pas se faire prendre des parts de marché par la concurrence ». *Oak* l'a aidé à prendre la décision de se reposer au moins une journée. Plus tard, il avoue s'être rendu compte qu'au fond de lui, il savait qu'il devait s'accorder un peu de repos.

Stacy, 8 ans.

Stacy a une entorse de la cheville, une attelle et des béquilles. Cependant, elle refuse qu'on l'aide, se débrouille toute seule pour aller à l'école comme avant, porter son cartable comme avant, faire tout comme avant. Pas un soupir, pas une plainte, elle demeure stoïque. La prise de *Oak* entraîne chez elle un léger changement dans son comportement. Sa mère a révélé plus tard qu'elle lui a demandé d'aller la chercher à l'école pour la première fois depuis qu'elle avait son entorse, et aussi qu'elle l'a trouvée un soir en train de jouer avec sa sœur, ce qui n'était pas arrivé depuis longtemps !

Pine

(Pin - *Pinus sylvestris*)



« Pour ceux qui s'en veulent. Même quand ils réussissent, ils pensent qu'ils auraient pu faire mieux, et ne sont jamais contents de leurs efforts ou de leurs résultats. »

Geste de la plante

En termes d'évolution, le pin est plus âgé que toutes les autres plantes à fleurs, ce qui relie directement l'état *Pine* au passé et aux processus de transformation profonde.

On distingue trois étapes de croissance sur une même branche, comme une image de trois générations successives. L'état émotionnel *Pine* est un état qui se développe avec le temps.

Mots-clés

Culpabilité, dévalorisation, remords.

Phrases-clés

« Tout est de ma faute » ; « C'est moi qui suis responsable »

États émotionnels négatifs

Auto-accusation, auto-dépréciation.

Culpabilité.

Dévalorisation.

Désespoir de n'être pas à la hauteur de son idéal de perfection.

Modèles éducatifs culpabilisants.

Scrupules exagérés, tendance à toujours vouloir mieux faire.

Potentiel positif

Acceptation de soi.

Capacité à sortir de la culpabilité stérile.

Détachement vis-à-vis du passé, implication dans le présent.

Humilité sans excès : reconnaissance de ses erreurs.
 Libération de l'énergie bloquée.
 Pardon à soi-même.
 (Pardonnez = ne pas retenir l'amour qui émane de soi.)

QUATRE EXEMPLES D'UTILISATION

Huguette, aide-soignante.

Huguette fait partie d'une équipe dans un hôpital. Lorsque quelque chose se passe mal avec un malade, même si elle n'y est strictement pour rien, elle se sent toujours responsable, incapable de séparer sa part de responsabilité de celle des autres. La prise de conscience de son comportement avec *Pine* l'a amenée à faire un gros travail sur elle-même pour comprendre les causes et les rouages de cette culpabilité, et sortir enfin de ce mécanisme de répétition de comportement (*Chestnut Bud*).

Tristan, employé de banque.

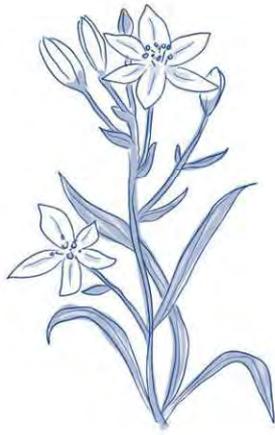
Tristan est incapable de prendre un peu de repos ou de s'amuser. Dès qu'il fait autre chose que travailler, il en éprouve de la culpabilité, et s'il s'amuse, il se le reproche. Il ne supporte pas non plus d'être pris en exemple pour la qualité et la quantité de travail qu'il fournit ! Ce qu'il fait est « parfaitement normal ». La première fois où Tristan a pu se réjouir d'une de ses réussites, il a entrevu le travail qu'il venait de mettre en place avec *Pine*.

Paule, retraitée.

Paule a toujours peur de déranger. Elle passe son temps à s'excuser, elle complique ce qui est simple, puis se reproche de l'avoir fait. *Pine* l'a aidée à en prendre conscience et à se défaire progressivement de ces schémas de comportement.

Marine, étudiante.

Marine ne se remet pas d'avoir gâché la réunion de famille du weekend ! Elle a lancé un sujet de conversation qui a enflammé et braqué les gens les uns contre les autres. Elle s'en veut et se morfond à l'idée que tout aurait pu bien se passer sans sa bêtise, ou si seulement elle avait réfléchi un peu plus ! Elle ne pense plus qu'à ça. Elle a décidé de prendre *Pine* et *White Chestnut* jusqu'à ce qu'elle se sente enfin libérée et capable de se détacher de la situation.



Star of Bethléem

(Ornithogale - *Ornithogalum umbellatum*)

« Réconforteur et consolateur des souffrances et des chagrins. »

Communément appelée « Dame de onze heures ».

Geste de la plante

Seule fleur à avoir six pétales, sa géométrie est parfaite, comme la rosace d'une cathédrale.

Star of Bethléem aide à reconstruire la structure de la vie quand celle-ci a été bousculée ou brisée par un choc. La couleur blanche éclatante des fleurs prouve la force du remède : apporter calme et paix.

Mots-clés

Blessure, choc, traumatisme.

Phrases-clés

« Je suis inconsolable » ; « Je ne m'en remets pas » ; « Ça a été un véritable choc »

États émotionnels négatifs

Blocage des émotions à la suite d'une mauvaise nouvelle.

État de choc.

Incapacité à surmonter un événement.

Refus de la consolation.

Résistance à aller mieux.

Stress intense suite à de mauvaises nouvelles, situations pénibles, accidents ou chocs à tous niveaux.

Potentiel positif

Calme.

Équilibre.

Libération des énergies bloquées suite à des traumatismes physiques ou psychiques.

Ordre et réharmonisation.

Recentrage et rétablissement de la stabilité de la structure émotionnelle.

▶▶▶ TROIS EXEMPLES D'UTILISATION

Laure, insomniaque.

Laure souffre d'insomnies depuis trois ans. Elle n'a pas trouvé de solution à ce jour ! Elle pense qu'elle a hérité ça de sa mère et de sa grand-mère. Toutefois, à la simple question : « S'est-il passé quelque chose de particulier dans votre vie il y a trois ans ? », elle blêmit et dit, sans plus, qu'elle a eu un choc émotionnel. *Star of Bethléem* l'a aidée à se libérer de la mémoire de cet événement, à en parler et à revivre jusqu'au bout toutes les émotions qu'elle avait soigneusement refoulées.

Timothy, 14 ans, passionné de sport.

Timothy a dû arrêter ses compétitions sportives à la suite d'un accident. Il est triste et taciturne. L'ostéopathe qui le suit lui conseille de prendre *Star of Bethléem* « jusqu'à ce que les étoiles brillent de nouveau dans ses yeux ». Timothy se sent rapidement mieux sur le plan moral, tandis que sa condition physique suit à son rythme.

Rex, labrador traumatisé.

Ses maîtres sont allés le chercher à la S.P.A. Rex sursaute au moindre bruit, ce qui est plutôt inhabituel pour un chien de sa taille et de sa race. A-t-il été battu petit ? Personne ne le sait ! Avec la prise de *Star of Bethléem*, en trois semaines, sa famille d'adoption constate avec soulagement que Rex est beaucoup plus tranquille.



Sweet Chestnut

(Châtaignier - *Castanea sativa*)

« *La nuit noire de l'âme.* »

« *Ce terrible, cet épouvantable désespoir mental, quand il semble que l'âme elle-même est en voie d'anéantissement, le désespoir total d'avoir atteint l'extrême limite de l'endurance.* »

Geste de la plante

Explosion d'énergie qui jaillit de la racine au tronc, puis dans les branches maîtresses et secondaires jusqu'aux fleurs, comme pour arracher à la gravité et viser les étoiles, ou dire avec force : « Après la nuit noire, le soleil se lève. »

Mots-clés

Angoisse mentale, désespoir, prostration.

Phrases-clés

« Je suis au fond du trou » ; « Je n'en peux plus » ; « Je ne vois pas le bout du tunnel » ; « Je n'ai pas d'autre perspective que le vide »

États émotionnels négatifs

Chagrin incommensurable.

Désespérance, tristesse intense.

Désespoir total.

Prostration mentale.

Sentiment d'être seul dans les ténèbres ou d'être dans une impasse.

Torture mentale au dernier degré.

Potentiel positif

Acceptation de la descente aux enfers ou dans les souterrains les plus profonds de son âme.

Désintégration de l'ego à différents niveaux.

Élévation de conscience au-dessus de la noirceur.

Espoir.

Foi au-delà de soi.

▶▶▶ TROIS EXEMPLES D'UTILISATION

Josiane, grand-mère en souffrance.

Josiane n'est plus que l'ombre d'elle-même. Son petit-fils Benoît, en vacances en Afrique, a été agressé et laissé pour mort. Rapatrié en France, il est depuis un an dans le coma. Rien n'apaise sa souffrance. Sa désespérance est totale, pas seulement pour Benoît, mais pour tout le genre humain. Tout en continuant le traitement de son médecin, Josiane prend *Sweet Chestnut* et *Star of Bethléem* sur une longue période. Son mari dit un peu plus tard qu'il l'a vue sourire pour la première fois depuis un an. Elle-même a avoué connaître de nouveau, même s'ils sont encore très brefs, des petits moments de paix.

Francine, femme ménopausée.

Francine n'éprouve plus de goût à réaliser grand-chose depuis sa ménopause. Elle se sent inutile, déprimée, malheureuse et seule. Elle préfère se taire et ne pas évoquer son mal-être à ses enfants ni à son mari, car elle pense que c'est à elle seule de trouver la solution. *Sweet Chestnut* l'a soutenue dans ce passage. Quelque temps plus tard, elle déclare avoir vécu ce profond changement de la ménopause comme une épreuve qu'elle avait plusieurs fois pensé ne pas pouvoir endurer et dont elle est finalement sortie transformée et prête à « vivre sa nouvelle vie ».

China, chatte en sevrage.

China est une chatte à qui l'on vient d'enlever ses chatons. Elle est triste, déprimée. La dernière fois qu'elle a eu une portée de chatons et qu'on les lui a enlevés pour les donner, elle a fait une véritable dépression. Cette fois-ci, ses maîtres lui ont donné immédiatement *Star of Bethléem*, *Walnut* et *Sweet Chestnut*. Ainsi, elle semble se rééquilibrer bien plus rapidement et bien plus facilement.

Willow

(Saule - *Salix vitellina*)



« Pour ceux qui ont souffert de l'adversité ou du malheur et trouvé cela difficile à accepter sans plainte ni rancune ; pour ceux qui croient que leurs prières ne sont pas entendues et leurs efforts non récompensés. »

Geste de la plante

L'arbre s'enracine profondément dans la terre. La personne dans l'état *Willow* se préoccupe essentiellement de sa réussite matérielle.

Les racines cherchent l'eau partout, au risque de boucher les canalisations domestiques. Les personnes en état *Willow* se nourrissent du drame émotionnel, de la plainte et du reproche.

La force de l'arbre est de grandir où qu'il soit planté et de pousser rapidement malgré toutes les coupes qu'il peut subir. Ses fleurs communiqueront à une personne en état *Willow* hyperréceptivité, vitalité et force.

Mots-clés

Amertume, rancune, sentiment d'injustice.

Phrases-clés

« C'est pas juste ! » ; « Je n'ai vraiment pas de chance ! » ; « Il faut que cela tombe sur moi ! » ; « Je n'ai pas mérité ça ! » ; « La malchance me colle à la peau »

États émotionnels négatifs

Accusation des autres d'être responsables de ses « pépins » dans la vie, gros ou petits : le climat, la politique, son patron, son (sa) conjoint(e), ses enfants.

Émotionnellement encombré et inflexible : amertume, colère, ressentiment, litanie de la plainte. Se sent mal-aimé, négligé, bousculé par tous. Esprit critique, rabat-joie, boudeur.

Impression d'injustice.

Négativité, n'admet pas être heureux même s'il l'est, répand mélancolie et désespoir.

Potentiel positif

Absence de ressentiment.

Acceptation des événements qui sont sur son chemin : cesse de subir sans rien faire.

Humour.

Optimisme : dit « oui » à la vie et travaille avec une énergie renouvelée pour vaincre l'adversité, quelle que soit la difficulté.

Responsabilité.

Souplesse d'adaptation.

Vitalité, soif de vivre.

▶▶▶ DEUX EXEMPLES D'UTILISATION

Yvonne, retraitée.

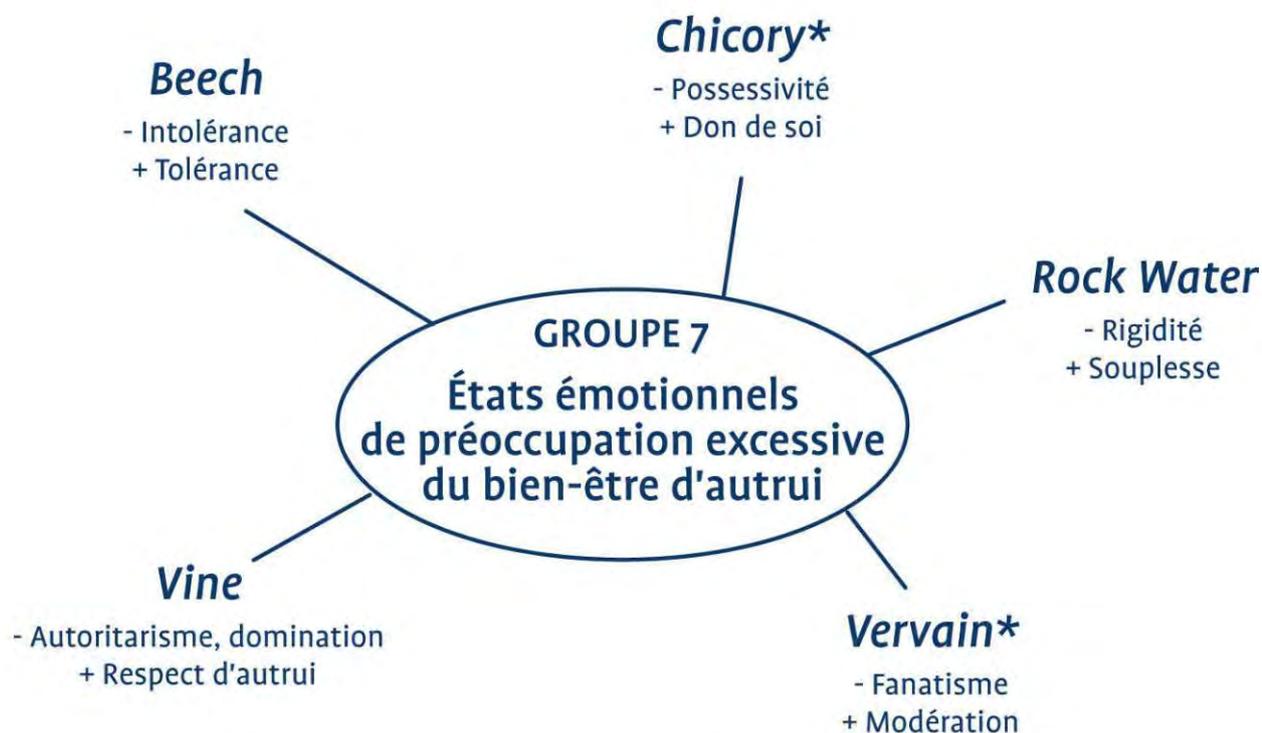
Yvonne n'a vraiment pas de chance ! Il ne lui arrive que des mésaventures ! Plus elle en subit, plus ses amis n'en peuvent plus de supporter sa négativité et s'éloignent d'elle. Plus ils la fuient, plus elle s'empoisonne elle-même avec la rancœur et l'amertume, et plus les choses empirent. Avec *Willow* à son secours, elle a réussi, péniblement, à en sourire, et c'est déjà un premier pas !

Willow, chien de traîneau.

Willow est un chien husky qui vit dans la région des Laurentides, au Canada. Sa mère est morte en le mettant au monde et Willow a adopté un comportement de victime, jusqu'à ce que son maître entende parler des fleurs de Bach et décide de lui donner tout simplement la fleur qui portait son nom : *Willow*. Aujourd'hui, Willow est chef de meute !

Groupe 7

Fleurs pour agir sur les états émotionnels de préoccupation excessive du bien-être d'autrui, pour mieux gérer ses relations avec les autres



Fleurs des états émotionnels de préoccupation excessive du bien-être d'autrui

Ces cinq fleurs ont en commun leur insatisfaction par rapport aux circonstances extérieures et un fort sentiment de supériorité par rapport aux autres.



Beech

(Hêtre - *Fagus sylvatica*)

« Pour être tolérant, indulgent et compréhensif des différentes façons que tous les individus et toutes les choses ont de travailler pour atteindre leur propre perfection finale. »

Geste de la plante

Le hêtre est un arbre dominateur et solitaire, car il ne laisse pousser aucune espèce sous lui. Une personne dans l'état émotionnel *Beech* est aussi dominatrice et coupée des autres.

Néanmoins, les racines du hêtre sont superficielles et un coup de vent peut le renverser, ce qui révèle la vulnérabilité de la personne dans l'état *Beech*, malgré son apparence forte.

Mots-clés

Critique, intolérance, jugement.

Phrases-clés

« Je ne supporte pas... la médiocrité, la lâcheté, le bruit de la route, l'odeur de cigarette... » ; « Ce qui va, va de soi ! »

États émotionnels négatifs

Attention pointilleuse aux détails.

Besoin exagéré de perfection pour les autres.

Critique facile, y compris sur des sujets superficiels.

Intolérance à la médiocrité, la paresse ou la bêtise.

Jugement permanent sur tout et sur tous : ne relève que ce qui ne va pas.

Racisme.

Sentiment de supériorité par rapport aux autres.

Potentiel positif

Abandon de la quête de perfection.

Compassion.

Compréhension.

Indulgence, formulation de critiques plus nuancée et constructive.

Humilité : acceptation de critiques pour soi.

Joie de vivre.

Tolérance.

▶▶▶ DEUX EXEMPLES D'UTILISATION

Vincent, 50 ans.

Vincent en a assez de s'entendre dire, à la maison et au travail, qu'il ne voit toujours que ce qui ne va pas. Il a pris conscience qu'il est trop intransigeant sur des détails et souhaite sincèrement s'améliorer. Il accepte donc de prendre *Beech* pendant un certain temps et, si la différence n'est pour lui que peu significative, il apporte toutefois une observation qui montre que quelque chose est en train de changer. Sa fille, qui est en conduite accompagnée, vient de lui dire qu'elle est moins stressée qu'avant lorsqu'elle conduit avec lui à côté. Auparavant, le regard et les critiques de son père lui faisaient perdre ses moyens, et elle faisait beaucoup plus de fautes avec lui qu'avec sa mère.

Betty, thérapeute.

Betty se décrit hypersensible et d'une intuition phénoménale pour mettre le doigt sur la partie d'ombre de chaque personne qu'elle reçoit. L'inconvénient est qu'elle « ne laisse rien passer » et s'énerve après ceux qui ne fournissent pas le travail qu'elle aimerait leur voir faire. Après la prise de *Beech*, elle a déclaré avoir pris conscience du travail qu'elle avait à faire sur elle-même, et ressentir plus d'empathie envers ses patients.



Chicory*

(Chicorée - *Cicorium intybus*)

« Ce remède stimule leur compassion pour les autres : d'où le fait qu'ils détournent donc leur attention d'eux-mêmes et peuvent se mettre au service de ceux qu'ils ont précédemment dévitalisés. »

Geste de la plante

Sa racine, impossible à arracher, signale un schéma de transmission familial. Les premières feuilles apparaissent à la racine et s'étendent horizontalement, empêchant les autres plantes de pousser, ce qui signe une nature dominatrice des personnes de ce type ou vivant cet état.

Sa tige est visible tout l'hiver : cela indique que la personne souhaite qu'on se souvienne d'elle.

La plante-mère garde ses graines cachées et les libère à son pied : le type *Chicory* reste à proximité de sa famille.

Ses fleurs attirent le regard quand elles s'ouvrent, comme la personne *Chicory* qui aime qu'on la remarque. Bleues ou roses selon le *ph* du sol, elles indiquent qu'une personne de ce type change de comportement selon la personne avec qui elle est, charmante avec un visiteur, déversant son surplus émotionnel sur sa famille.

Mots-clés

Amertume, égocentrisme, possessivité.

Phrases-clés

« Après tout ce que j'ai fait pour toi... » ; « On profite de ma bonté » ; « Tu ne m'as même pas remercié »

États émotionnels négatifs

Apitoiement sur soi-même. Besoin de reconnaissance.

Congestion mentale et physique.

Déception du comportement des autres.

Dépendance affective. Susceptibilité.

Rétention et intoxication.

Potentiel positif

Altruisme. Compassion.

Amour inconditionnel et inépuisable, sans restriction.

Capacité à libérer l'autre des liens d'obligation.

Capacité à se remplir soi-même sans attendre des autres.

Dévouement inconditionnel aux autres, désir de service désintéressé.

►►► UN EXEMPLE D'UTILISATION

Marie, mère possessive.

Marie a un fils unique qui va se marier. Elle fait tout pour plaire à sa belle-fille et propose d'aider à organiser la cérémonie, trouver un appartement (à côté de chez elle !). Cependant, elle est très déçue et même amère lorsque son fils lui dit qu'ils veulent se débrouiller seuls. *Chicory* l'a aidée ensuite à prendre conscience de ses motivations inconscientes et à ne plus accuser injustement son fils de ne pas l'aimer parce qu'il prend son indépendance.

Personne de type *Chicory* *Surnommée « le Vampire »*

Personne manipulatrice, qui ne donne que parce qu'elle attend de recevoir en échange, mais ne le reconnaît pas, parle beaucoup du devoir des autres envers elle.

Personnalité étouffante, qui s'occupe beaucoup des autres, sa famille, ses amis, à s'en rendre indispensable. Elle aime organiser pour eux, car cela lui permet de tout contrôler. Elle empiète sur la place des autres et les contraint.

Besoin d'attirer l'attention sur elle, aime être le centre du monde et qu'on se souvienne d'elle.

Sentiment de supériorité par rapport aux autres.

Égoïste, elle se demande sans cesse comment elle se sent, quelles sont ses préoccupations.

Grand manque affectif et sensation de vide intérieur.

Bien équilibrée, une personne *Chicory* diffuse beaucoup d'amour, de tendresse et d'attention. Elle se sent dans un état de plénitude et a confiance dans l'affection que les autres lui portent, quelle qu'en soit la forme.

Qualité : amour maternel bien dosé.



Rock Water

(Eau-de-roche - *Aqua petra*)

« *Le martyr volontaire.* »

« *Ceux qui ont de solides opinions sur la religion ou la politique... et perdent ainsi beaucoup de leur joie de vivre.* »

Rock Water est une exception puisqu'elle est préparée à partir d'eau de source. On ne peut pas dire qu'il s'agisse véritablement d'un élixir floral, ni que l'on retrouve dans le geste de la fleur le geste de la personne. Bach pointe toutefois le contraste entre la rigidité de la pierre et le mouvement fluide de l'eau, faisant un parallèle avec l'obstination – voire la pétrification – d'une personne dans l'état *Rock Water* négatif, et sa souplesse et son adaptabilité dans l'état positif.

Mots-clés

Orgueil, perfectionnisme, rigidité.

Phrases-clés

« Il faut souffrir pour être belle » ; « Il faut donner l'exemple » ; « Il faut y mettre le prix » ; « Je ne tolère aucun écart » ; « Je calcule tout »

États émotionnels négatifs

Adhésion à des théories rigides, idéalistes et surhumaines dans l'espoir d'être un modèle d'excellence : principes incontournables.

Manque de spontanéité et de créativité.

Mortification.

Perfectionnisme.

Refus des joies et plaisirs de la vie dans le but d'évoluer.

Répression des besoins corporels et émotionnels.

Potentiel positif

Acceptation d'être moins sérieux.

Adaptabilité sans se détourner de son but.

Capacité à voir chaque chose avec un œil neuf, et non à travers un préjugé ou une théorie.

Créativité.

Éveil aux aspects refoulés de son être.

Davantage d'amusement, de convivialité, de joie et de paix.

▶▶▶ TROIS EXEMPLES D'UTILISATION

Perrine, 35 ans.

Perrine suit un régime et fait preuve d'une discipline remarquable dont elle est très fière ! Pourtant, elle pense être entrée dans un système rigide dont elle n'arrive plus à sortir, se culpabilisant (*Pine*) au moindre écart, et ne s'offrant plus aucun plaisir, ce qui lui fait perdre toute joie à sortir ou à voir des amis. *Rock Water* et *Pine* l'ont aidée ensuite à trouver un juste équilibre pour atteindre son objectif de perte de poids, tout en s'adaptant et en profitant du quotidien.

André, 55 ans.

André a souvent la nuque raide et qui le fait souffrir. Il est directeur général d'une entreprise qu'il a créée, et se décrit lui-même comme un « chef d'entreprise modèle et un self-made manager. » Quelques semaines après la prise de *Rock Water* et l'application locale d'une crème contenant *Rock Water* et *Vine*, sa nuque est plus souple et il accepte – preuve de l'efficacité du remède – de n'utiliser les fleurs qu'en cas de besoin, sans en faire une nouvelle discipline !

Maxime, 20 ans.

Maxime s'impose une discipline de fer. Quelle que soit l'heure à laquelle il s'est couché, il se lève à 6 h tous les matins pour aller courir une demi-heure. Il est épuisé (*Olive*) et se demande comment il va tenir le coup. *Rock Water* l'a aidé à prendre conscience de l'obsession dans laquelle il était en train de sombrer, et à assouplir un peu les règles de vie qu'il s'était fixées.

Vervain

(Verveine - *Verbena officinalis*)



« Le pouvoir d'être un leader ou un enseignant, mais il vous faut avoir conscience du fait que les grandes choses de la vie doivent se faire en douceur et tranquillement, sans contrainte ni stress. »

Geste de la plante

Sa croissance est foisonnante au point de pouvoir mourir étranglée par ce foisonnement, comme la personne *Vervain* qui peut se mettre en danger par excès d'enthousiasme.

Sa tige est ligneuse, côtelée, rigide et très résistante, à mettre en parallèle avec la très forte volonté des personnes de type *Vervain*.

Ses racines sont profondes et difficiles à arracher, ce qui indique un lien très fort avec le passé et l'histoire familiale.

Ses fleurs modestes, d'une grande beauté, passent pourtant inaperçues, invitent à la modération pour ne pas risquer de gaspiller son énergie.

Mots-clés

Autoritarisme, fanatisme, sur-expression.

Phrases-clés

« Je suis prêt à me battre pour... » ; « Je ne supporte pas l'injustice » ;
« Rejoignez-nous » ; « En avant toute ! »

États émotionnels négatifs

Enthousiasme excessif, exaltation.

Entêtement.

Épuisement.

Optimisme excessif.

Sur-investissement d'énergie, est plutôt à 150 % : en fait trop et agace.

Potentiel positif

Détente.

Fermeté dans les idées.

Mesure et modération.

Patience.

Tolérance.

Volonté et courage.

►►► UN EXEMPLE D'UTILISATION

Hubert, président du bureau des élèves.

Hubert est président du bureau des élèves de son école. Il aime être à la tête de grands projets et se donne sans compter, avec beaucoup d'enthousiasme. Doté d'une force de conviction hors du commun, il réussit à entraîner les autres. Dernièrement, il s'est découvert surmené (*Elm*) et épuisé (*Vervain*). La prise des fleurs lui a permis de s'accorder des moments de détente et de mettre un peu plus de mesure dans ses actions.

Personne de type *Vervain*

Surnommée « le Missionnaire »

Elle aime agir en leader, adore être en groupe.

Initiatrice d'idées et de projets, enthousiaste pour tout ce qui démarre. Cherche toujours à convaincre, entraîner, mais risque d'imposer ses idées par la force.

Optimiste.

Manque de discernement, ne sait pas s'arrêter quand elle a débuté quelque chose et s'épuise.

Se sent investie d'une mission et a la volonté de la réussir.

Idéaliste, ne supporte pas l'injustice. Toute injustice la pousse à réagir rapidement et à mobiliser l'opinion en sa faveur.

Bien équilibrée, est plus tolérante à l'égard de l'opinion des autres, est capable de s'autodiscipliner, a le sens de la mesure.

Qualités : enthousiasme, sens de la justesse.

Vine

(Vigne - *Vitis vinifera*)



« Personnes critiques et qui exigent beaucoup d'attention », « sûres de leurs propres capacités, sûres qu'elles savent ce qui est juste pour elles-mêmes et pour les autres », « donnent des ordres à ceux qui les aident. »

Geste de la plante

La vigne est une plante dominée par l'homme, qui cherche avant tout à en obtenir ce qu'il en attend : le raisin. D'ailleurs, il élimine tout ce qui ne lui sert à rien. De manière identique, une personne *Vine* a un fort besoin de dominer.

Si la vigne est laissée sans soin, elle donne des fruits amers et envahit tout ce qui l'entoure. De même si une personne en état *Vine* ne se laisse pas « cultiver » par l'amour, elle envahit tout et devient amère, elle aussi. Les fleurs de vigne n'ont pas de pétales, ce qui traduit un manque de sensibilité.

La douceur et le parfum suave des fleurs témoignent de l'apport principal de l'élixir *Vine* qui amène à la douceur et à la tendresse.

Mots-clés

Autoritarisme, dureté, tyrannie.

Phrases-clés

« Un point c'est tout ! » ; « Ça ne se discute pas » ; « Moi, j'ai de la personnalité ! »

États émotionnels négatifs

Autorité abusive.

Contrôle autoritaire sur les autres.

Désir excessif d'exercer le pouvoir et de diriger les autres.

Manque de sensibilité qui rend capable de cruauté.

Violence pour obtenir ce qu'elle veut.

Sentiment exacerbé de supériorité par rapport aux autres.

Potentiel positif

Autorité naturelle, qui peut s'exprimer avec douceur.

Capacité à briser un schéma familial de domination et contrôle.

Capacité à s'attendrir.

Compétence et vivacité d'esprit pour prendre les bonnes décisions au bon moment.

Empathie envers les autres.

Générosité.

▶▶▶ DEUX EXEMPLES D'UTILISATION

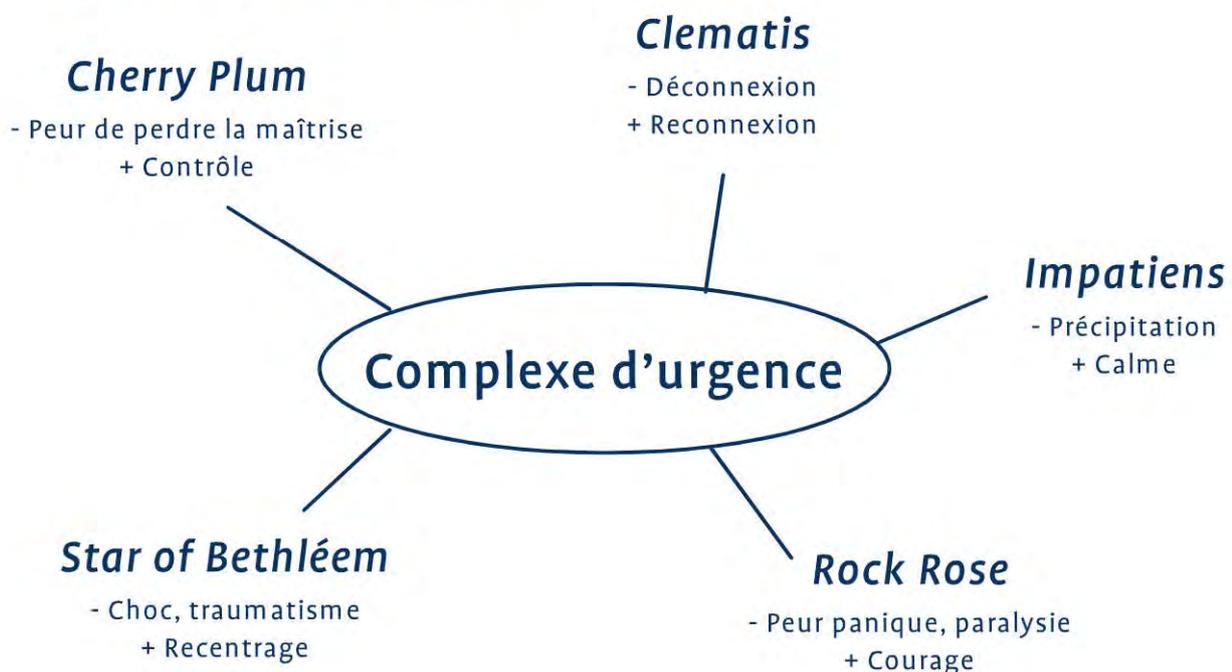
Édouard, 8 ans.

À l'école, la maîtresse d'Édouard se plaint de son comportement autoritaire et dominateur. À la maison, il est méchant avec sa soeur, adore donner des ordres, surtout au chien qu'il est capable de martyriser s'il ne fait pas ce qu'il veut. Édouard a d'abord refusé catégoriquement de prendre *Vine*, puis a finalement accepté en posant des conditions que ses parents ont tout de même acceptées. Au bout de quelques semaines, sa mère a déclaré qu'il était un peu plus souple et moins exigeant.

Sultan, chien despote.

Sultan fait tourner en bourrique toute la famille. Il n'en fait qu'à sa tête et n'obéit pas. *Vine* a apporté un changement très net dans son comportement. Il est devenu plus conciliant, plus facile à vivre et même un peu plus affectueux.

Complexe d'urgence ou de situations de crise (Rescue, Assistance¹...)



Flours entrant dans la composition du complexe d'urgence

Seul mélange réalisé par Bach et commercialisé sous différents noms, ce remède de l'urgence émotionnelle ou anti-stress naturel, est composé de cinq fleurs qui couvrent la quasi-totalité des mécanismes réactionnels au stress, ainsi que les situations ci-après l'illustrent.

1. Philippe Deroide, fondateur du laboratoire français d'elixirs floraux Deva, a ajouté une sixième fleur : la fleur de *lotus*, dans son complexe d'urgence : *Assistance*. Le *lotus* dynamise et amplifie l'action des autres fleurs.

Complexe d'urgence en situation d'examen

Cherry Plum

Apporte une meilleure maîtrise sur tous les plans et évite la crise de nerfs ou la perte totale de contrôle.

Clematis

Donne la capacité de rester concentré(e), et de faire le lien entre ce qui est demandé et ce qui a été appris.

Impatiens

Amène le calme nécessaire pour ne pas « foncer tête baissée » et risquer le hors-sujet, et pour utiliser tout le temps imparti.

Rock Rose

Offre assurance et courage, limitant le risque d'arrêt brusque et la paralysie face à la feuille blanche ou à l'examineur.

Star of Bethléem

Apporte la stabilité intérieure, la capacité de résister au choc émotionnel.

Complexe d'urgence et imprévu

Cherry Plum

Permet de conserver le contrôle de soi-même et de la situation, évite une explosion inappropriée de larmes de chagrin ou de joie en dehors de toute maîtrise.

Clematis

Oblige à garder le contact avec la réalité, empêchant toute attitude ou réaction de déni.

Impatiens

Aide à garder son calme, et à prendre le temps de mesurer la nouvelle, évitant toute action intempestive.

Rock Rose

Donne le courage et la force de faire face à la nouvelle sans panique et sans être figé sur place.

Star of Bethléem

Permet de rester centré et de mobiliser ses ressources intérieures.

▶▶▶ QUATRE EXEMPLES D'UTILISATION

Geneviève, conductrice paniquée.

Geneviève est veuve. Elle possède son permis de conduire, mais n'a jamais conduit quand son mari était en vie. Depuis le décès de celui-ci, ses enfants l'ont incitée à reprendre des cours et à conduire de nouveau. Néanmoins, elle reste très nerveuse, sujette à de fortes paniques à l'idée de prendre sa voiture. Le complexe d'urgence lui est d'un grand secours. Elle en prend désormais avant chaque départ en voiture, et en a toujours dans sa boîte à gants pour les cas où elle en ressentirait le besoin.

Baptiste, adolescent appareillé.

Baptiste porte un appareil dentaire. Une fois par trimestre, il se rend chez l'orthodontiste pour le faire resserrer, ce qui est assez douloureux. Il appréhende beaucoup ces visites et il a remarqué que lorsqu'il prend le complexe d'urgence, il est moins tendu et a moins mal, ou que les douleurs durent moins longtemps.

Marinette, patiente impatiente.

Marinette va plusieurs fois par semaine faire une séance de radiothérapie à l'hôpital. Cela est très stressant et elle se sent moins tendue quand elle prend le complexe d'urgence : « Moins de panique en entrant dans l'hôpital, mon cœur bat moins vite, et plus de patience quand il y a des contretemps et que j'attends une heure pour une séance d'une minute ! »

Persane, chienne imprudente.

Persane est une chienne qui vient de se faire renverser par une voiture. Elle a de multiples contusions, mais, d'après le vétérinaire qui l'a auscultée, rien de très grave. Pourtant, elle reste hagarde, comme choquée. Sa maîtresse décide alors de lui donner des gouttes du complexe d'urgence et d'en appliquer sur ses blessures. L'effet du complexe d'urgence ne s'est pas laissé attendre, car elle a récupéré en un temps record et a retrouvé rapidement la forme.

En résumé...

Fiches synthétiques, mots-clés et exemples vous ont permis de saisir l'esprit de chacune des 38 fleurs de Bach. C'est ainsi que vous trouverez celles qui conviennent à vos états émotionnels négatifs aigus et consciemment identifiables, et que vous œuvrerez au maintien de votre équilibre émotionnel. Voyez en troisième partie si un des cahiers pratiques présentés correspond à une situation que vous ou vos proches vivez en ce moment, et utilisez ces cahiers en complément des fiches de cette partie pour choisir vos fleurs et composer votre mélange individuel.

Déterminez votre fleur de type

Ce test n'a pas de valeur scientifique et se veut réellement ludique. Lisez chaque proposition de 1 à 12 et donnez à chacune une valeur de 1 à 9 selon que vous vous reconnaissez plus ou moins en elle.

1 = je me reconnais très peu, 9 = je me reconnais parfaitement.

1. Je suis souvent dans l'incertitude et éprouve des difficultés à prendre des décisions, pesant sans cesse le pour et le contre. Ma problématique principale est une dualité entre la notion de devoir et celle de plaisir, qui m'épuise mentalement.
2. Je sais être heureux(se) quand tout va bien, mais il suffit d'un grain de sable pour me déstabiliser et me faire perdre espoir. Mon principal souci est que je me décourage facilement.
3. Je m'adapte facilement à toutes les situations et suis très sociable. Je minimise, ignore même parfois mes problèmes, pour ne montrer aux autres qu'un visage joyeux, quoi qu'il m'arrive. Ce masque social ne me protège pas de la torture intérieure quand je suis seul(e).
4. Je suis enthousiaste et passionné(e) et m'enflamme pour de nobles causes. Je suis toujours prêt(e) à partir en mission et me donne sans mesure pour convaincre et entraîner les autres derrière moi. Je parle avec mon cœur et les autres affirment que je possède beaucoup de charisme.
5. Je suis timide, réservé(e), en proie à de nombreuses peurs concrètes au quotidien, surtout dans des situations qui me sont nouvelles. J'ai besoin d'être rassuré(e) et sécurisé(e) par une présence à mes côtés. Oser quelque chose me demande beaucoup d'énergie.
6. Je suis très serviable et aime rendre service. De nature gentille, j'ai du mal à dire « non » par crainte de décevoir. Ma problématique principale est de me laisser déborder par les demandes des autres qui profitent de ma faiblesse.
7. Je suis de nature curieuse et suis avide de connaissances. Je cherche beaucoup à l'extérieur les réponses à mes questions et les avis de mon entourage pour prendre mes décisions. Je manque de confiance en moi et ai tendance à ignorer mon intuition.

8. Je suis très actif(ve), voire hyperactif(ve), et très rapide. Que les autres ne suivent pas mon rythme m'irrite et je suis sujet(te) à des manifestations de colère ou de frustration qui créent en moi des tensions. Incapable d'attendre ou de me reposer, j'épuise mon entourage et risque ainsi de m'épuiser moi-même.
9. Je suis de nature généreuse, accueillante et protectrice. Je me préoccupe beaucoup des autres, jusqu'à les vampiriser et/ou les manipuler sans m'en rendre compte. On me dit possessif(ve). Mon problème principal est d'en faire trop ou de ne pas recevoir autant que ce que je donne.
10. Je vis dans mon propre monde, coupé(e) des sollicitations extérieures. On me dit rêveur(se), endormi(e), ou absent(e). J'aime me perdre dans mes pensées et mon imaginaire, et suis souvent déconnecté(e) de la réalité. Mon enfant intérieur est très vivant et m'inspire des projets créatifs, quelquefois à la limite de l'excentricité, pas toujours faciles à concrétiser.
11. Je m'affole « pour un rien » et suis sujet(te) à de nombreuses crises de panique. Hypersensible et hyper-réceptif(ve), je ressens les situations et les événements par tous mes sens et entre facilement en résonance avec tout ce qui m'entoure.
12. J'ai un goût marqué pour la solitude, et ai tendance à me retirer dans ma tour d'ivoire. Mon souci de ne pas gêner quiconque et de respecter l'espace vital d'autrui, comme je souhaite que l'on respecte le mien, est souvent pris pour de la froideur ou de la fierté.

Résultats

Votre ou vos fleur(s) de type est (sont) celle(s) où vous vous serez le plus reconnu(e).

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| 1 - <i>Scleranthus</i> | 7 - <i>Cerato</i> |
| 2 - <i>Gentian</i> | 8 - <i>Impatiens</i> |
| 3 - <i>Agrimony</i> | 9 - <i>Chicory</i> |
| 4 - <i>Vervain</i> | 10 - <i>Clematis</i> |
| 5 - <i>Mimulus</i> | 11 - <i>Rock Rose</i> |
| 6 - <i>Centaury</i> | 12 - <i>Water Violet</i> |

Troisième partie

Choisir ses fleurs dans quelques situations pratiques

« *Fais chaque jour de ton mieux* »

Les quatre accords toltèques, 4^e accord.

Cette troisième partie est résolument pragmatique, c'est-à-dire portée vers l'action et l'efficacité.

Mode d'emploi

- 1 - Consultez le cahier pratique se rapportant à l'une des situations que vous traversez actuellement.
- 2 - Choisissez 3 ou 4 fleurs (6 au maximum) en résonance avec votre état émotionnel.
- 3 - Prenez le temps de lire dans la deuxième partie les fiches synthétiques des fleurs que vous avez sélectionnées.
- 4 - Reportez-vous à la fin de cette partie pour définir le mode d'utilisation qui vous convient le mieux.
- 5 - Enfin, pour mieux comprendre la méthode et ses applications, relisez la première partie.

Rappelez-vous que seules la pratique et l'expérimentation vous apporteront la connaissance de plus en plus subtile des fleurs, qui vous permettra de reconnaître de plus en plus facilement celles dont vous avez besoin dans une situation donnée.

Préambule

Il ne s'agit pas de donner des « recettes » puisque le choix des fleurs de Bach sera toujours individualisé d'après l'observation des états émotionnels du moment. Ainsi, dans une situation donnée, quelle qu'elle soit, les 38 fleurs seront toutes susceptibles d'être choisies librement pour accompagner les difficultés et blocages rencontrés.

Toutefois, la pratique tend à montrer que certaines sont plus souvent nécessaires que d'autres dans des situations précises. Il s'agit donc de faciliter à l'utilisateur le choix des fleurs qui entrent en résonance avec ses états émotionnels négatifs, signes de blocage, afin de lui permettre de se réharmoniser lui-même émotionnellement.

Il n'y a aucun risque à choisir et à utiliser seul les fleurs de Bach dont nous avons besoin. Bach l'a d'ailleurs souligné à plusieurs reprises :

« Il n'est besoin d'aucune science, d'aucune méthode, d'aucune connaissance. Ceux qui tireront le plus grand profit de ce don sont ceux qui le garderont dans toute sa pureté, libre de science, libre de théories, car tout dans la nature est simple. »

Dénuées de tout effet secondaire (aucune observation d'aggravation d'un état n'a été rapportée en plus de 70 ans d'utilisation), le rapport bénéfice/risque de la prise des fleurs de Bach est largement positif. Elles aident à surmonter un état émotionnel qui empêche d'avancer.

Les thèmes ont été choisis pour répondre à différents types de situations :

- Se libérer d'un état émotionnel négatif. Seuls les états émotionnels en lien avec les trois émotions de base citées par la quasi-totalité des auteurs sont traités : colère, peur et tristesse, ainsi que le manque de confiance en soi, premier motif de demande de soutien avec les fleurs de Bach, et le découragement, une demande en subite et constante augmentation depuis 2009 ;
- Faire face à une situation spécifique : arrêter de fumer, faire un régime, mieux vivre une maladie, une période de convalescence, de surmenage, ou un deuil ; mieux gérer sa fatigue, dépasser des difficultés d'ordre sexuel, se préparer à un examen, partir en voyage ;
- Traverser le mieux possible les moments-clés de la vie : enfance, adolescence, grossesse et accouchement, ménopause.

Vous trouverez réunis à la fin de cette partie des schémas d'ensemble réalisés à partir de la demande des personnes que j'ai formées, pour guider le choix des fleurs pour vous-mêmes, vos proches, vos clients ou vos patients. Ces derniers n'ont pas la prétention d'être exhaustifs, mais de mettre à la portée du plus grand nombre les fleurs des moments-clés de nos vies.

Malgré tout, il est possible que le choix pour vous-même ne soit pas aussi simple, soit parce que vous débutez avec la méthode, soit parce que la situation que vous vivez est particulièrement complexe ou difficile. Vous pouvez alors vous faire aider par un expert, conseiller agréé en fleurs de Bach. Pour trouver un conseiller agréé près de chez vous, vous pouvez consulter le site : www.fleursdebach.fr ou www.formationedelweiss.fr

Se libérer d'un état émotionnel négatif

Colère

« Que votre oui soit oui, que votre non soit non, je vomis les tièdes. »

Saint-Paul

La colère fait partie de notre nature. Elle nous permet de réagir à ce qui nous empêche de suivre notre nature ou d'être nous-mêmes. Elle commence avec l'agacement et est à la mesure de notre déception. Tous les traumatismes, toutes les blessures sont susceptibles de déclencher la colère et son cortège de réactions : désir de vengeance, rancœur, haine.

Une colère qui se vit dans le silence ou le refoulement est autodestructrice, mais une colère violente et non comprise ou non maîtrisée l'est tout autant. La colère entre Caïn et Abel a conduit au meurtre !

Néanmoins, il est possible de transformer la violence en volonté. Méthodes et outils pour à la fois exprimer sa colère et la contenir dans des proportions acceptables sont nombreux : approches corporelles ou basées sur la respiration, quêtes de sens sur ce qui vous met en colère et ce que cela vous apprend sur vous... Les fleurs de Bach sont un de ces outils efficaces et simples pour vous permettre de surmonter vos petites et grandes colères du quotidien.

Découragement

« Que la force me soit donnée de supporter ce qui ne peut être changé et le courage de changer ce qui peut l'être. »

Marc-Aurèle

La période de crise que traversent actuellement les pays occidentaux a propulsé le découragement au rang des principaux motifs du mal-être.

Pression, fatigue, doute, démotivation, résignation, autant de manifestations de découragement que les fleurs de Bach vous aideront à prendre en compte pour retrouver force et courage.

Manque de confiance en soi

« *Fais-toi confiance.* »

Isabelle Filliozat

Le manque de confiance en soi est la principale source de stress, et la confiance un état qui se travaille toute la vie.

Les événements qui jalonnent notre parcours mettent régulièrement notre confiance à l'épreuve. Comme pour la colère, les méthodes sont nombreuses pour travailler à gagner plus de confiance en soi. En vous aidant à faire face à vos défis et à vous connaître vous-même, les fleurs de Bach sont un outil performant pour développer ou retrouver votre confiance en vous-même.

Peur

« *N'avoir peur de rien sauf de la peur.* »

Catherine Rambert

La peur est l'état le plus fréquemment nommé comme entrave au mouvement qui permet d'avancer dans la vie. En effet, si la peur est utile et peut nous renseigner sur un danger ou nous permettre de ressentir une menace réelle, elle est souvent source de blocage important pour faire un choix ou agir.

Les fleurs de Bach, par leur finesse et leur subtilité d'action, se révèlent être un outil précieux pour vous aider à discerner une peur utile d'une peur immobilisante, à identifier la peur pour mieux agir.

Pour la plupart des personnes, cet état recouvre d'autres peurs en plus de celles décrites par Bach dans le premier groupe des fiches synthétiques, c'est pourquoi nous élargirons le choix possible des fleurs dans le cahier pratique sur la peur.

De plus, dans toutes les situations où vous éprouvez de la peur, il est important de chercher à comprendre quelle est votre peur principale et la fleur de type qui lui correspond.

Tristesse

« Le désir le plus profond, le plus universel est le désir de joie. »

Spinoza

La tristesse est la négation de la vie, elle est la racine des dépressions dont le nombre augmente à une vitesse vertigineuse en Occident et touche tous les milieux. Elle peut naître d'un conflit, d'une mémoire familiale, d'une blessure, du refus d'une épreuve, de la maladie, de la souffrance ou de la perte d'un attachement. Dans chaque cas, elle témoigne d'un problème non résolu. Si elle vient souvent du passé et nécessite un gros travail d'introspection, il faut néanmoins rester vigilant et ne pas nourrir une forme d'attachement au passé qui risque de nous démobiliser dans le présent.

Les fleurs de Bach vous aideront en vous ramenant à vos ressentis, vos pensées et vos sensations du moment. Elles vous aideront à pleurer abondamment sur vos chagrins et vos pertes pour vous en libérer et en trouver consolation.

Le mode réactionnel spécifique à chaque fleur de type en situation de tristesse peut aussi vous être utile.

Faire face à une situation spécifique

Convalescence

Il s'agit d'une période tout à fait spécifique qui suit une maladie ou un traumatisme.

Les fleurs de Bach vous permettront de retrouver plus rapidement énergie et moral, et de revenir plus facilement à l'état de santé sur tous les plans.

Deuil

C'est l'épreuve la plus difficile à vivre et à dépasser car le retour en arrière est impossible, on ne peut qu'avancer, ou se figer.

Lorsque l'on parle de deuil, on pense à la mort et à la séparation de ceux que l'on aime. Mais cela recouvre le thème bien plus vaste de la perte et du renoncement. Il n'existe qu'un seul deuil. Toute perte implique une séquence d'ordre psychologique et émotionnel identique. La seule différence est l'intensité de ces différents états, et la durée pour les dépasser.

Les fleurs de Bach vous accompagneront dans toutes les étapes du deuil d'un projet, d'une relation ou de toute autre perte au quotidien, aussi bien que dans le processus de deuil d'un être cher.

Examen

La période des examens est une période stressante pour toute la famille. Si vous préparez un examen, utiliser les fleurs de Bach contribuera à votre préparation mentale et émotionnelle optimale, et pourra aussi faciliter la vie de votre entourage.

Fatigue

Très souvent la conséquence d'un comportement source de déséquilibre qui perdure, la fatigue arrive rarement par hasard.

Aussi le cahier pratique sur la fatigue présente-t-il deux schémas : le premier vous aidera à identifier les fleurs qui correspondent à votre état de fatigue actuel, le second à repérer ce qui, dans votre comportement, est susceptible d'induire de la fatigue, et les fleurs de type correspondantes.

Maladie

Qu'elle soit aiguë ou chronique, bénigne ou grave, la maladie est à la fois suite et source de désordres émotionnels plus ou moins importants et profonds.

Les fleurs de Bach traitent les états d'âme, les émotions, la personnalité et le tempérament, qui sont, pour le Dr Bach, la base et le fond de toute maladie. Elles vous aideront à mieux appréhender tous les tenants et

aboutissants de votre maladie. Elles n'apporteront pas la guérison des douleurs physiques, et ne se substitueront jamais aux soins médicaux. Elles vous rassureront et vous apaiseront, stimulant vos mécanismes de lutte contre la maladie.

« Et ne désespérez d'aucun cas, quelle qu'en soit la gravité ; car le fait même que l'individu possède encore la vie indique que l'âme qui gouverne n'est pas sans espoir. »¹

Régime

Qu'il soit nécessaire suite à une pathologie avérée – diabète, cholestérol, triglycérides, obésité –, conseillé dans le cadre de la prévention pour la santé – surpoids –, ou que vous ayez tout simplement choisi de faire un régime pour retrouver votre poids naturel de forme, la période de régime est souvent mal vécue, et source de nombreux états émotionnels négatifs.

Les fleurs de Bach, qui ne se substituent à aucun traitement médical, peuvent vous accompagner et vous soutenir sur le plan émotionnel et mental, afin de faciliter votre adaptation au régime alimentaire optimal pour votre santé.

Sevrage tabagique : arrêter de fumer

La nouvelle réglementation anti-tabac dans les lieux publics, les nombreuses campagnes de sensibilisation aux risques du tabac sur la santé contribuent à accroître les démarches de sevrage tabagique.

Si arrêter de fumer est d'abord une question de volonté, bien d'autres facteurs interviennent.

De plus, il ne suffit pas d'arrêter de fumer, il faut aussi éviter les rechutes, ou persévérer malgré les rechutes.

Les fleurs de Bach, qui ne se substituent à aucun autre traitement – homéopathie, aromathérapie, acupuncture, substituts nicotiniques –,

1. Bach, Edward , *Guéris-toi toi-même*, Ulmus Compagny LTD, 2001.

vous soutiendront sur le plan émotionnel à toutes les étapes du sevrage, pendant plusieurs mois si nécessaire.

Elles vous aideront aussi à prendre conscience, à votre rythme, des vraies raisons de votre besoin de cigarette.

Sexualité

L'aspect émotionnel de la sexualité est un élément primordial, et l'équilibre émotionnel la clé d'une sexualité épanouie. Si les difficultés d'ordre sexuel affectent le plus souvent les deux partenaires, et s'il est préférable de chercher à les résoudre à deux, une prise de conscience individuelle de vos blocages, peurs et besoins sera nécessaire pour les résoudre.

Il faut souvent du temps, et de la patience. Les fleurs de Bach vous seront utiles pour accélérer le processus de résolution, découvrir la ou les causes premières de vos difficultés, accompagner vos états d'âme spécifiques à toutes les étapes de votre relation.

Stress et surmenage

Plus de la moitié des Français se disent stressés au travail et imputent ces tensions à un surmenage et à une pression trop importante. Nous entendons tous les jours l'expression « Je suis stressé », et ces questions récurrentes : « Que puis-je prendre pour m'aider à supporter mon stress ? » ; « Comment mieux gérer mon stress ? »

Il s'agit, en réalité, d'un excès de stress, donc de surmenage.

Les cinq fleurs des états émotionnels du groupe 7 : « préoccupation excessive du bien-être d'autrui » seront bien sûr essentielles pour agir sur votre comportement. D'autres fleurs présentées dans ce cahier pratique vous aideront à mieux gérer votre stress pour éviter le surmenage.

Voyage

Le départ en voyage est souvent source d'inquiétude, voire d'anxiété. Ne dit-on pas : « Partir, c'est mourir un peu ? »

Quelles que soient les précautions prises, on n'est jamais sûr... de ce qui peut arriver, de la façon dont le voyage se déroulera...

Préparer une trousse de voyage « Fleurs de Bach » sera une sage précaution avant votre départ. Si vous avez peu de place, emportez un complexe d'urgence (*Assistance, Rescue...*) et *Walnut* pour faciliter votre adaptation.

Traverser un moment-clé de la vie

Désordres émotionnels au cours de l'enfance, de l'adolescence, la grossesse, la ménopause.... Faut-il en faire des maladies ?

Ces étapes naturelles dans notre évolution s'accompagnent souvent d'une hypersensibilité qui font de *Walnut* la clé de voûte d'une adaptation aux changements qui sont à l'œuvre en nous-mêmes.

Adolescence

L'adolescence est, entre toutes, la période où l'instabilité émotionnelle est la plus visible, et où les émotions tiennent le plus de place. Ce qui fait de *Scleranthus* l'un des remèdes floraux majeurs de l'adolescence.

Vous trouverez dans le cahier pratique consacré à l'adolescence les autres remèdes essentiels pour les adolescents.

Prenez du temps avec votre adolescent, et essayez de déterminer sa ou ses fleurs de type.

Enfance

Les enfants réagissent vite et bien à l'emploi des fleurs de Bach.

Dès lors, pourquoi les priver de cet outil naturel et simple d'utilisation, sans aucun risque ni effet secondaire indésirable, pour les aider, aux différentes étapes de leur croissance, à faire face aux difficultés qu'ils rencontrent, à surmonter leurs peurs, dépasser leur jalousie vis-à-vis de leurs frères et sœurs, développer leur confiance en eux, déployer leurs qualités propres, et ainsi grandir le plus sereinement et le plus harmonieusement possible ?

Observez votre enfant, et découvrez sa (ou ses) fleur(s) de type : celle(s) qui correspond(ent) à son type de personnalité, à son comportement ou ses traits de caractère personnels. Pour les états émotionnels et humeurs transitoires, il faut bien entendu, comme toujours, considérer les 38 fleurs, mais certaines sont beaucoup plus fréquentes chez les enfants, ce sont celles qui sont décrites dans cette fiche.

Grossesse et accouchement

Les sages-femmes conseillent souvent les fleurs de Bach qui sont tout à fait fiables pour aider la future maman à vivre sa grossesse le plus harmonieusement possible. Elles préconisent presque systématiquement l'utilisation du complexe d'urgence en fin de grossesse et au début des contractions, quand le travail commence. Lorsqu'il a débuté, la future mère peut prendre quatre gouttes de ce complexe aussi régulièrement que possible. Ce mélange de fleurs n'enlève pas la douleur, mais il aide à calmer l'affolement, à faciliter le déroulement du travail sans débordement émotionnel exagéré, et à résister dans la durée si le travail s'éternise.

Les fleurs de Bach sont aussi très utiles durant la période qui suit la naissance.

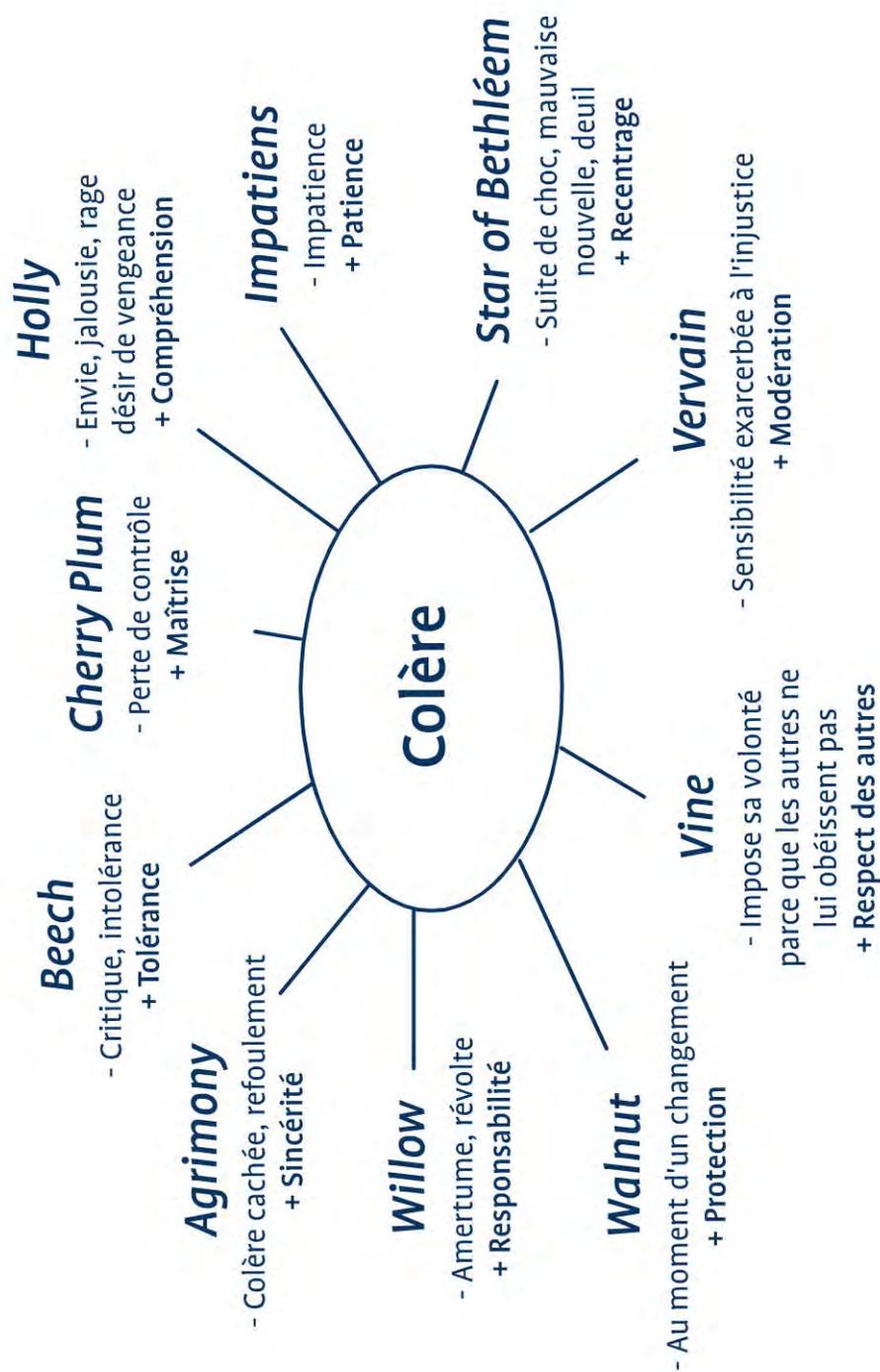
Ménopause

C'est une période de grands bouleversements pour la femme et souvent pour tout son entourage.

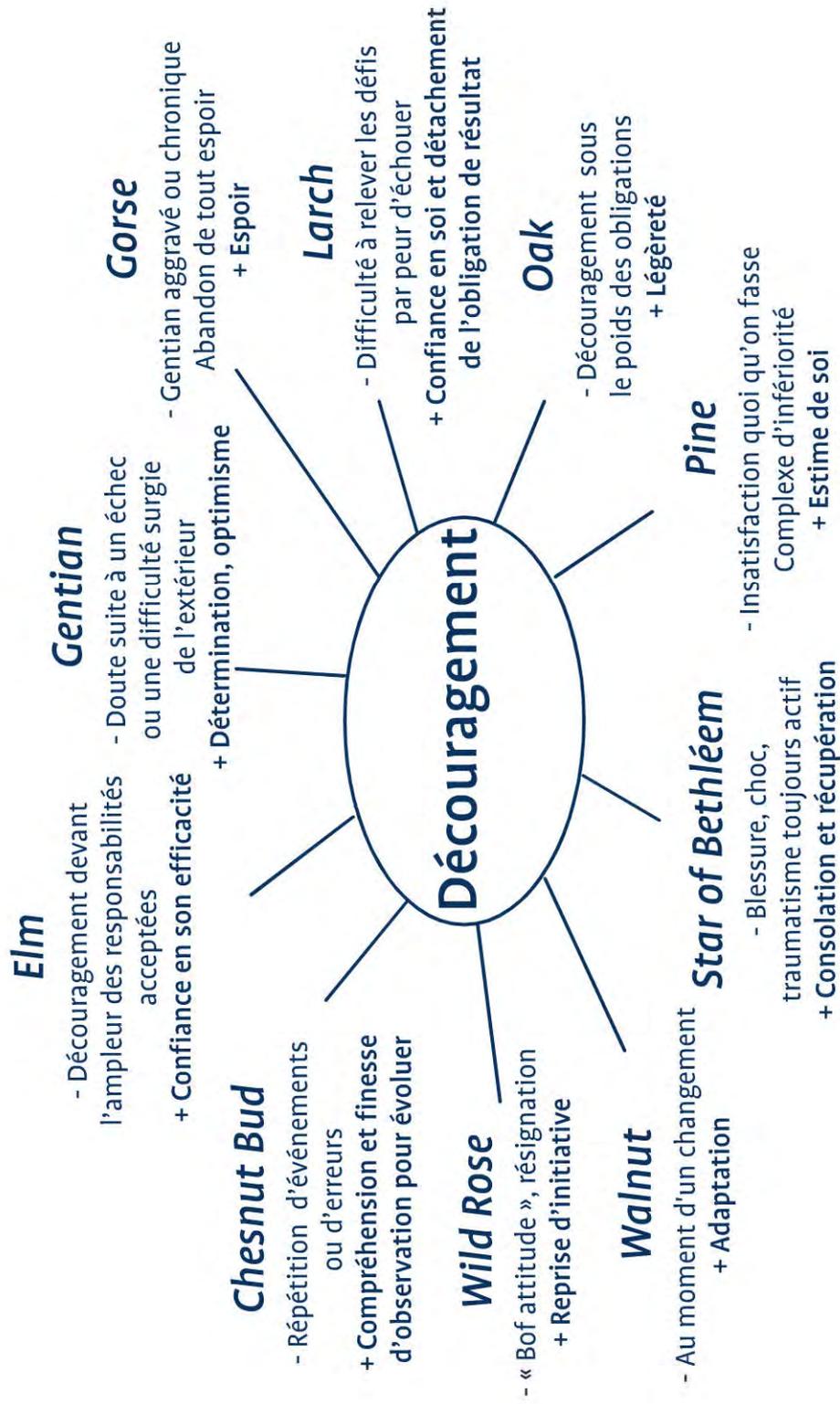
À l'heure où les traitements hormonaux sont discutés, les femmes se tournent de plus en plus vers des méthodes et des remèdes proches de la nature, qui les aident à franchir cette étape avec plus de confort.

Les fleurs de Bach offrent sans aucun doute une des alternatives les plus intéressantes aujourd'hui.

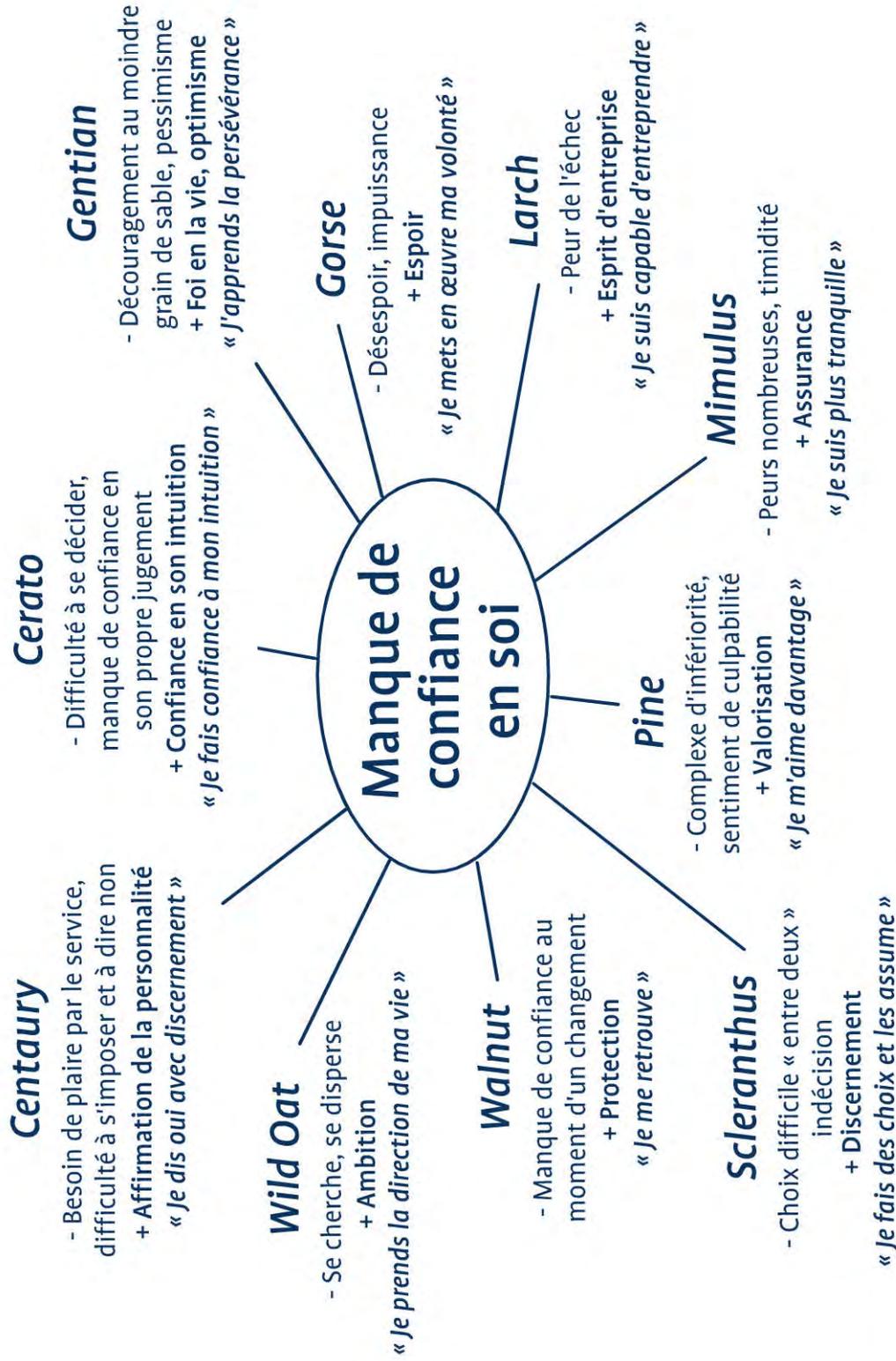
Se libérer d'un état émotionnel négatif



Principales fleurs pour les états de colère



Principales fleurs pour les états de découragement



Principales fleurs pour les états de manque de confiance en soi

Fleurs du groupe 1

Aspen

- Anxiété, peurs non identifiées ou irrationnelles
- + Sécurité

Cherry Plum

- Peur de perdre le contrôle
- peur de ne pas maîtriser
- + Contrôle, maîtrise

Mimulus

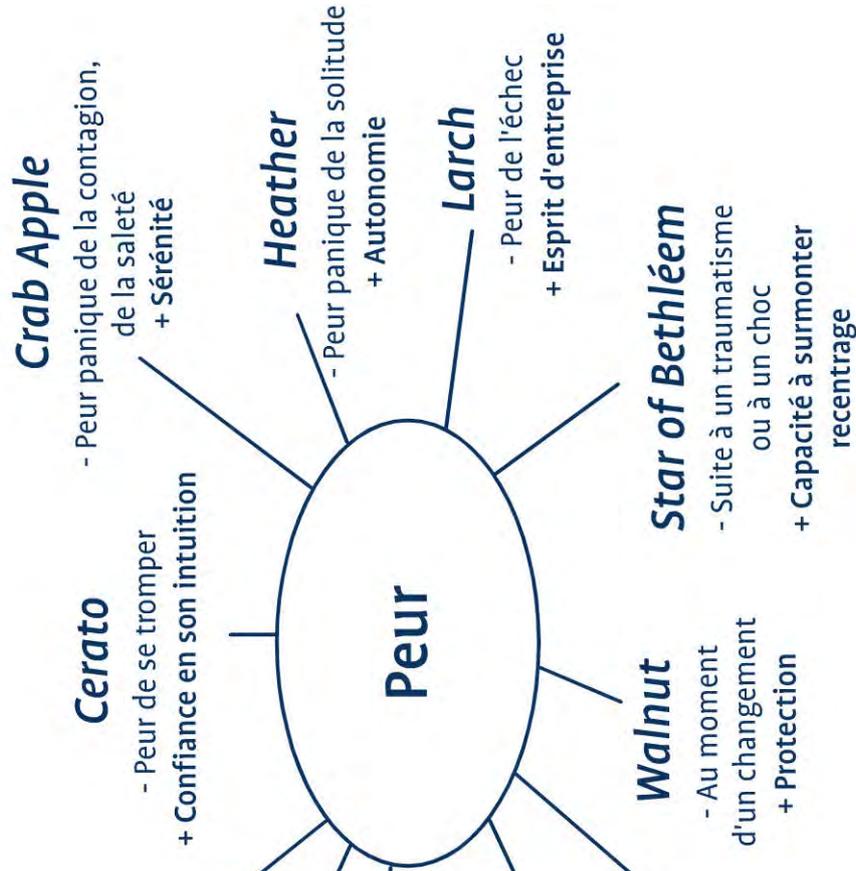
- Nombreuses peurs au quotidien
- peurs connues, concrètes
- + Audace, assurance

Red Chestnut

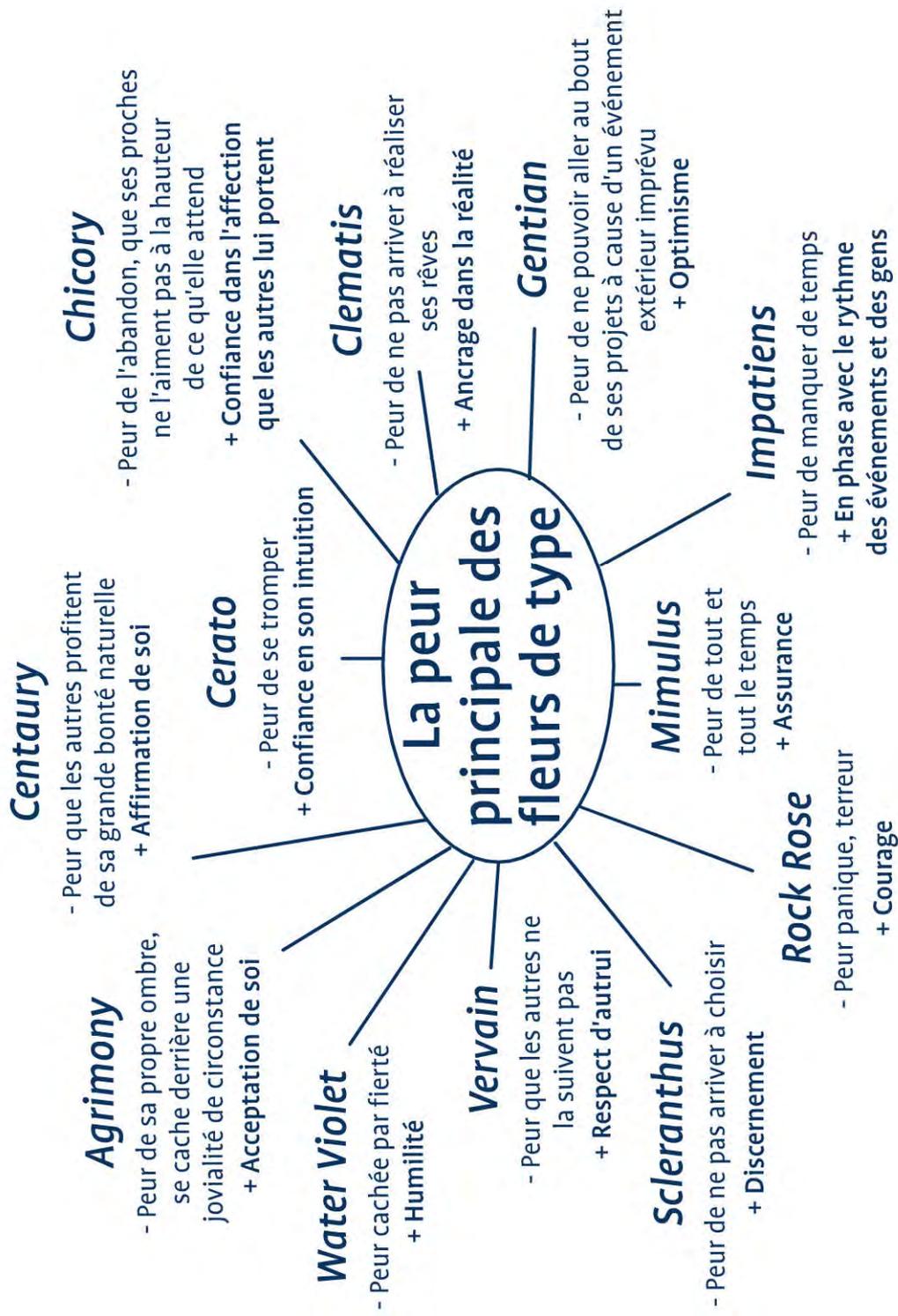
- Peur pour proches ou amis
- + Confiance en la capacité d'expérimentation d'autrui

Rock Rose

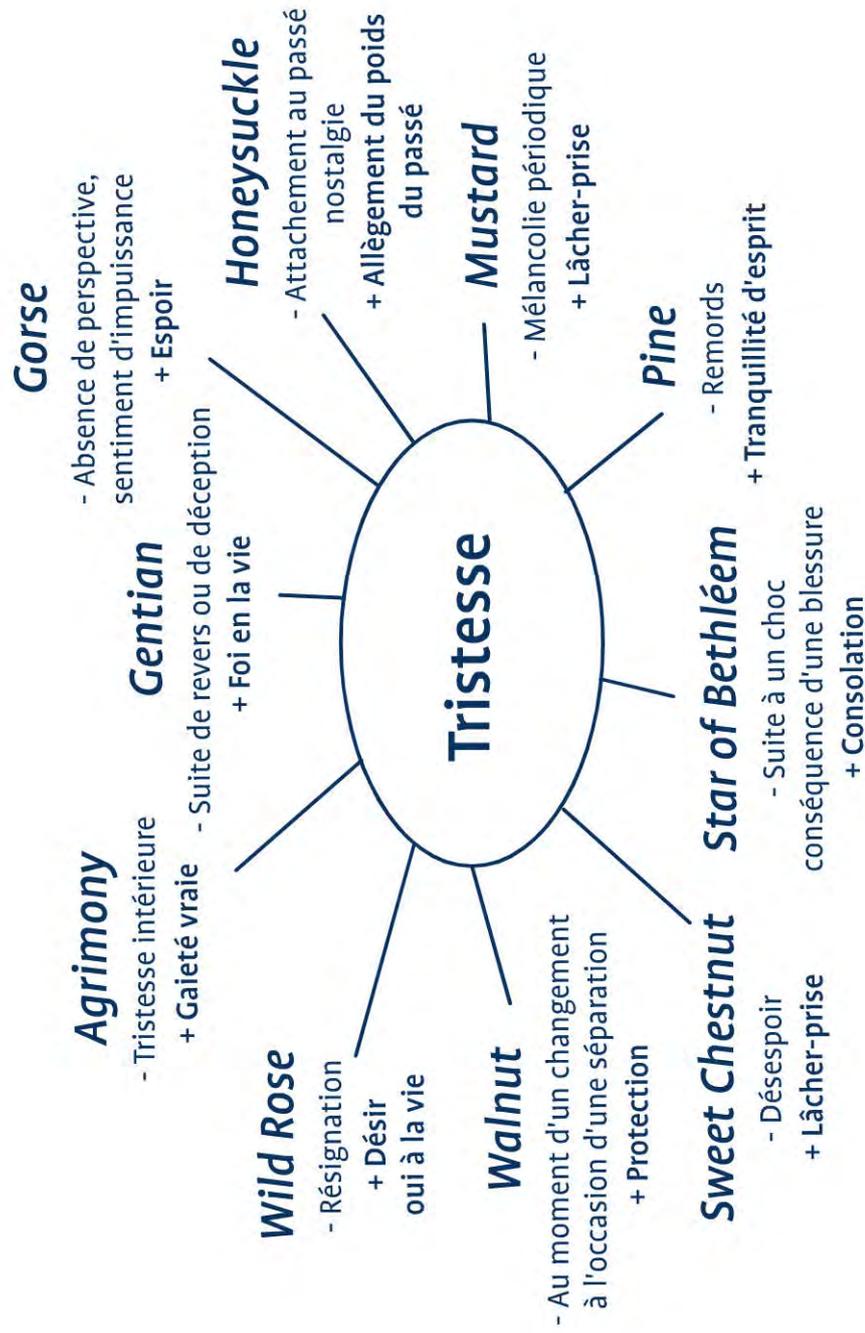
- Peur panique, terreur
- + Courage



Principales fleurs pour les états émotionnels de peur (au sens large)

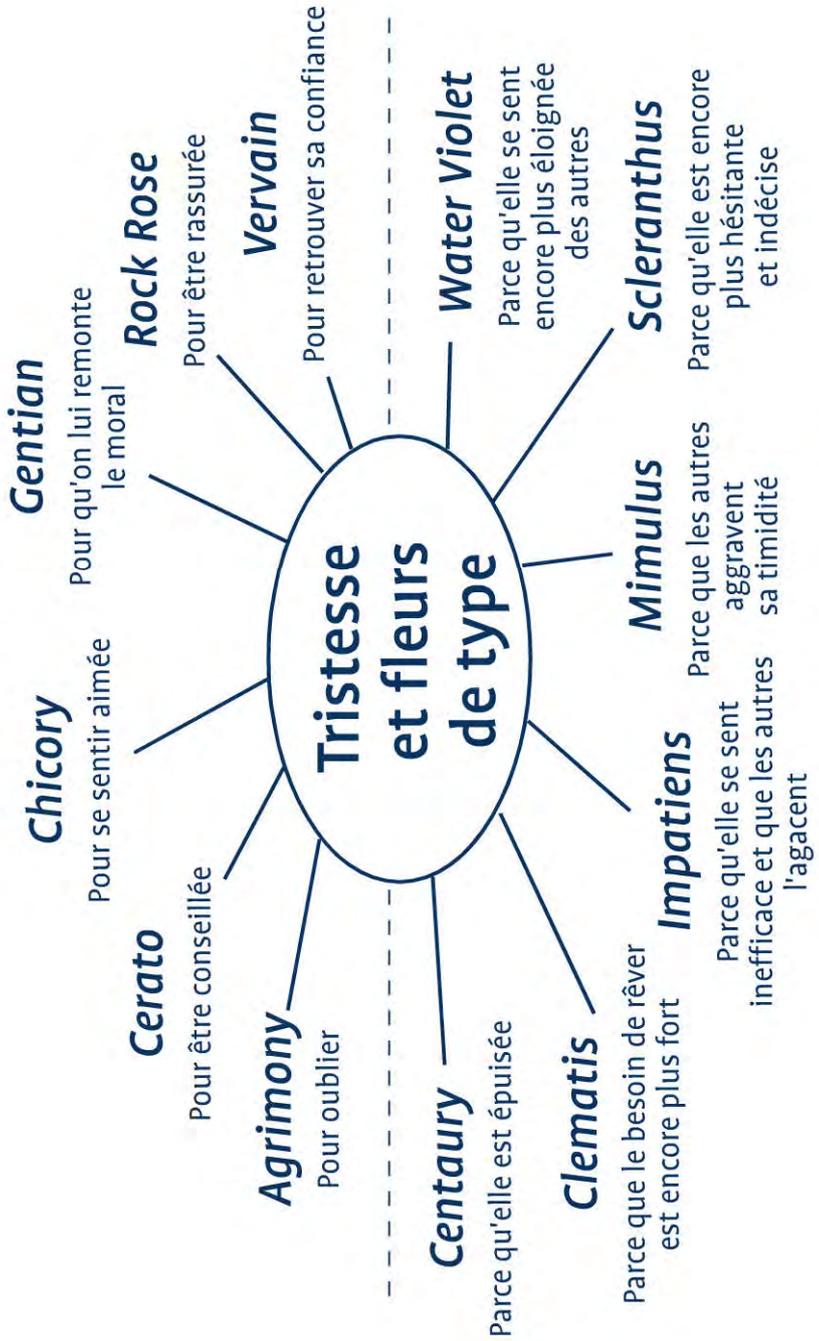


Principales fleurs de type et états de peur



Principales fleurs pour les états émotionnels de tristesse

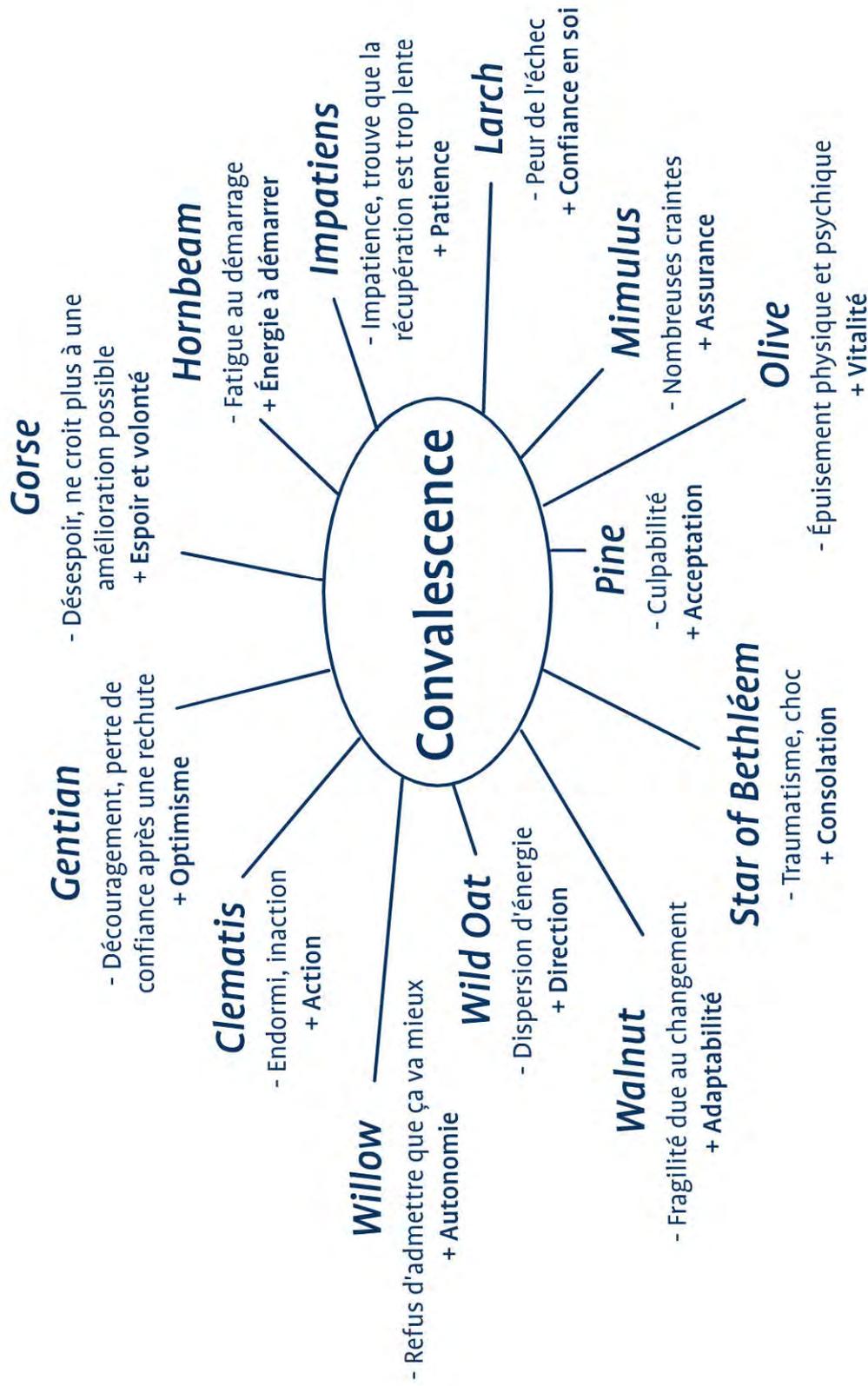
Personne qui recherche la compagnie



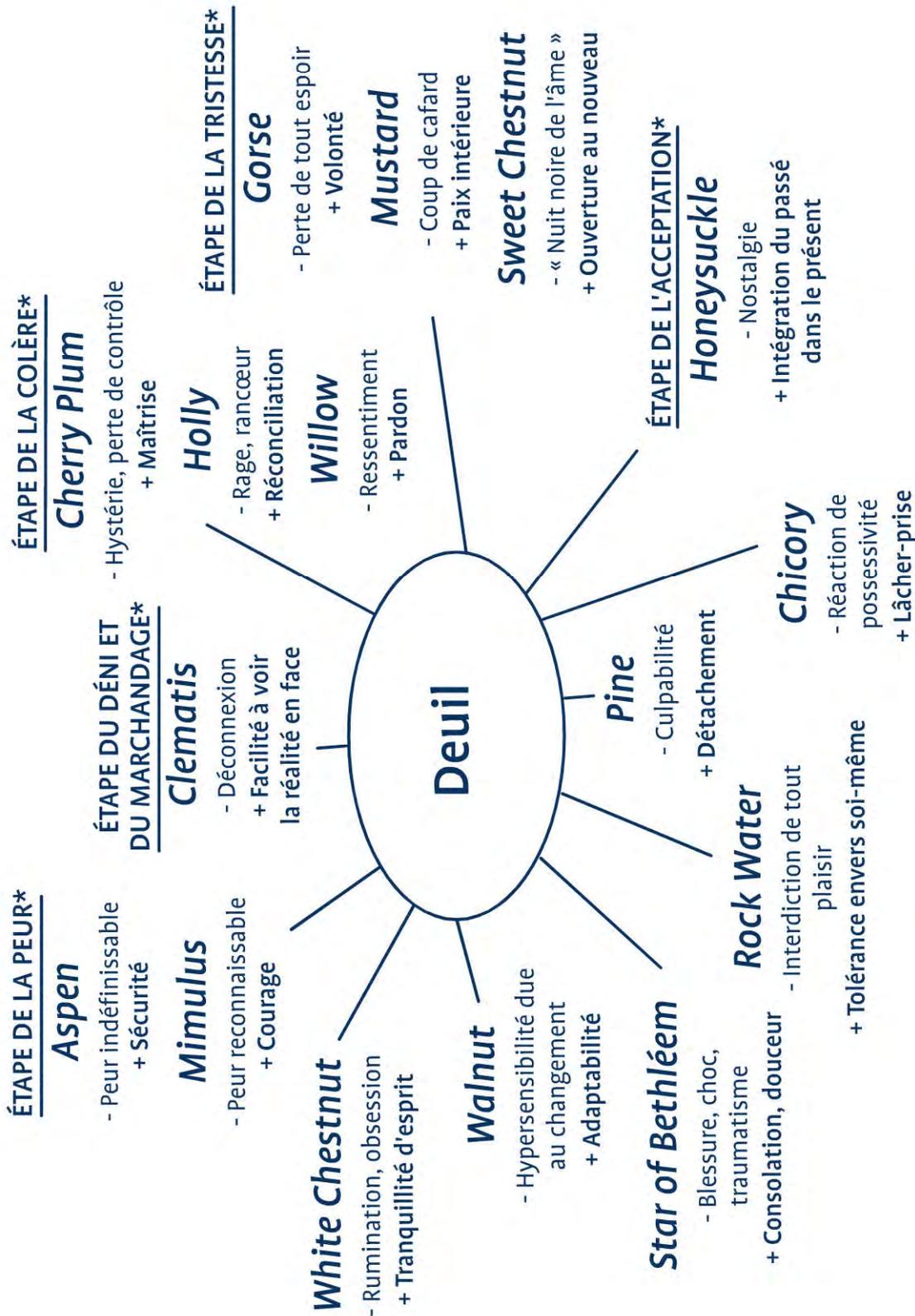
Personne qui évite la compagnie

Principales fleurs de type et états de tristesse

Faire face à une situation spécifique

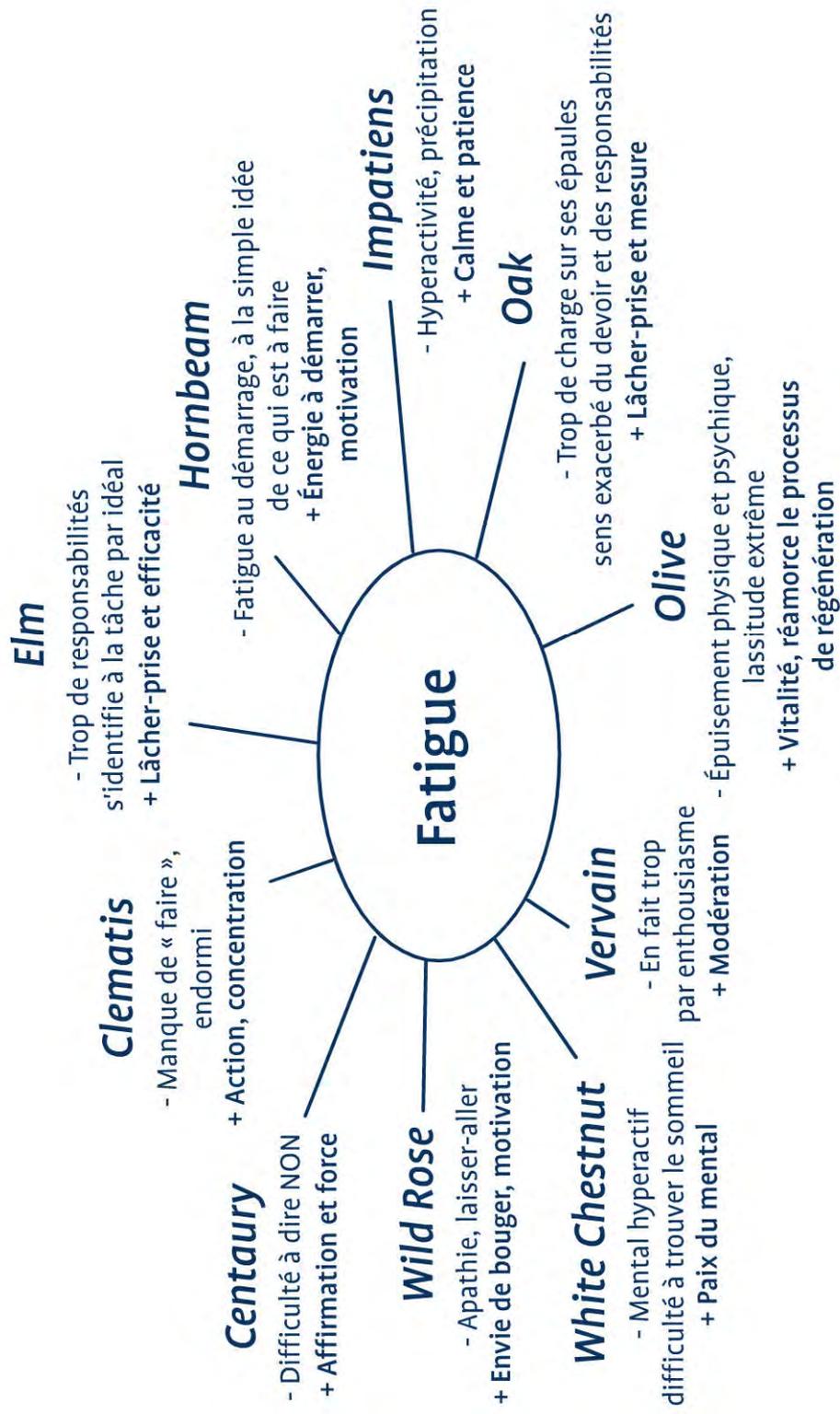


Principales fleurs pour les états émotionnels en période de convalescence

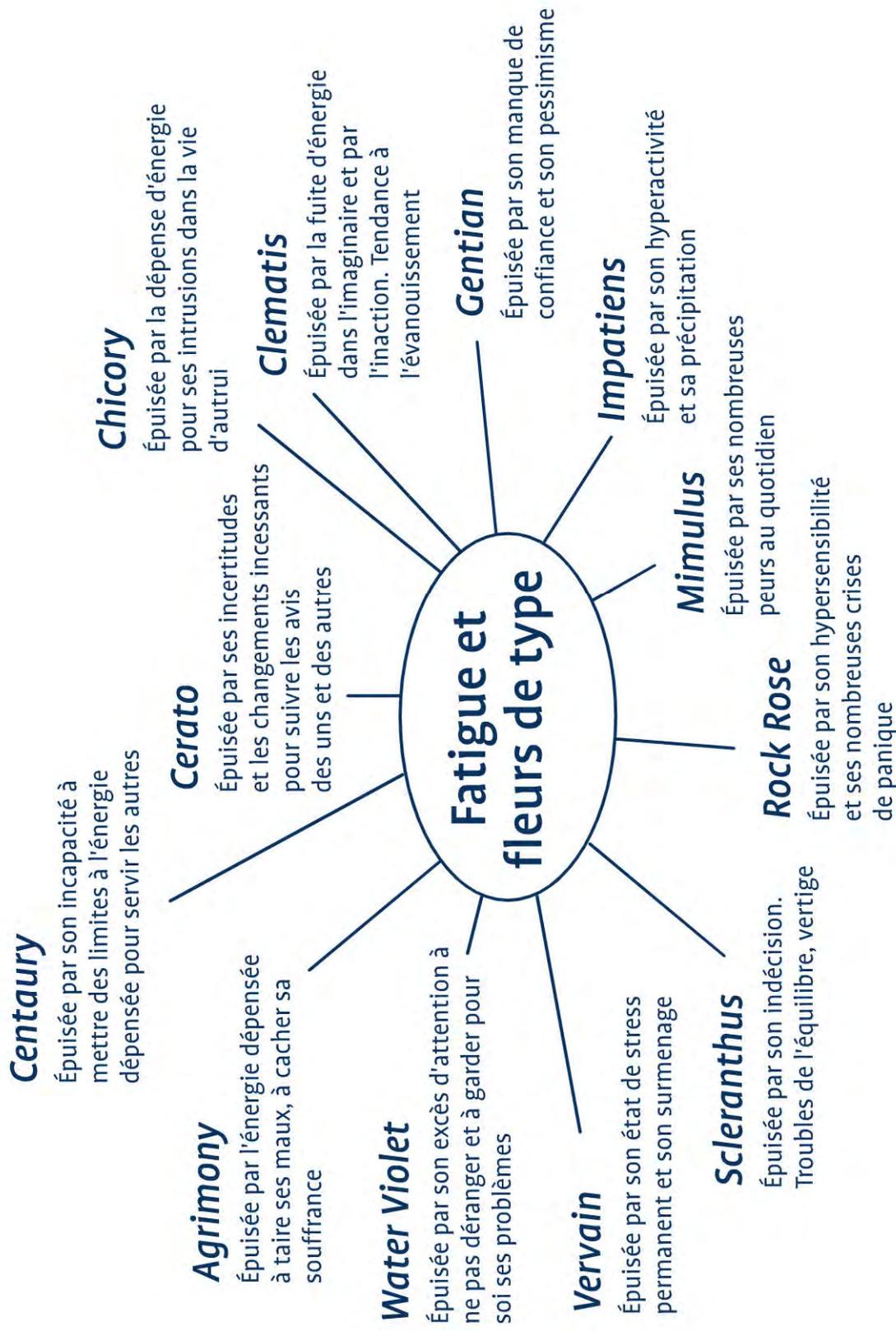


* Kübler-Ross, Elisabeth, *Accueillir la mort*, Pocket, 2002.

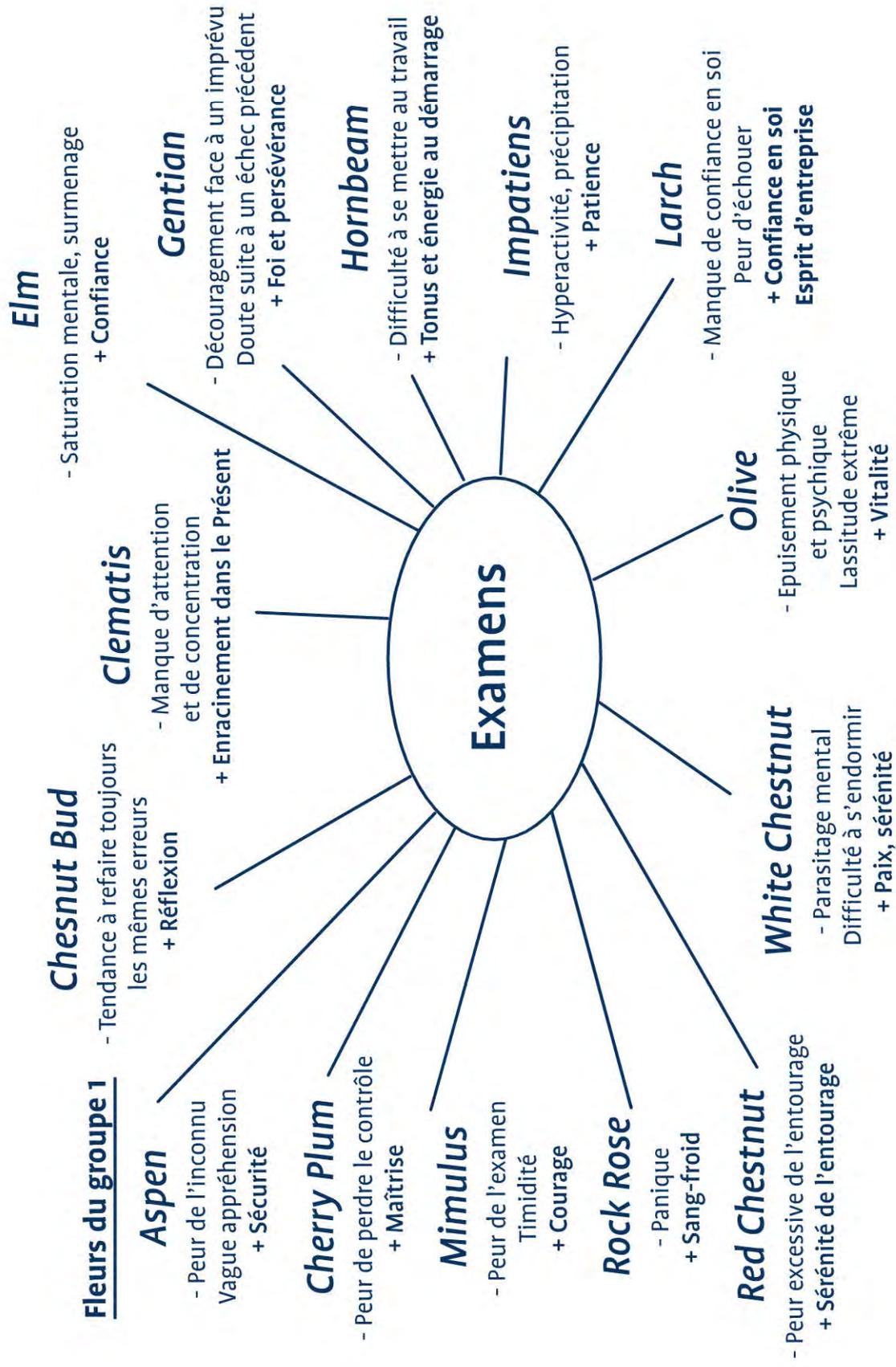
Principales fleurs pour accompagner le processus de deuil



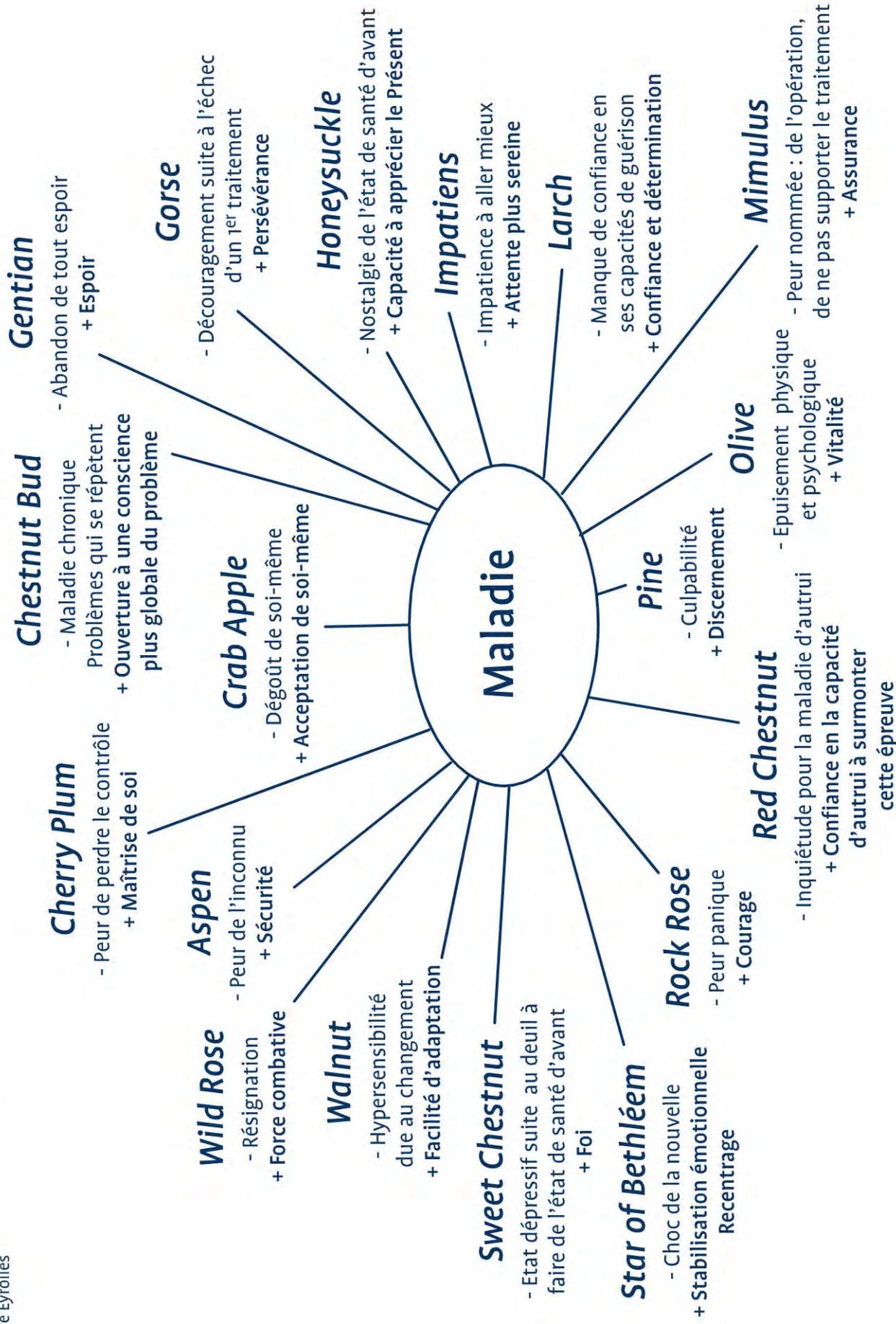
Principales fleurs pour les états de fatigue



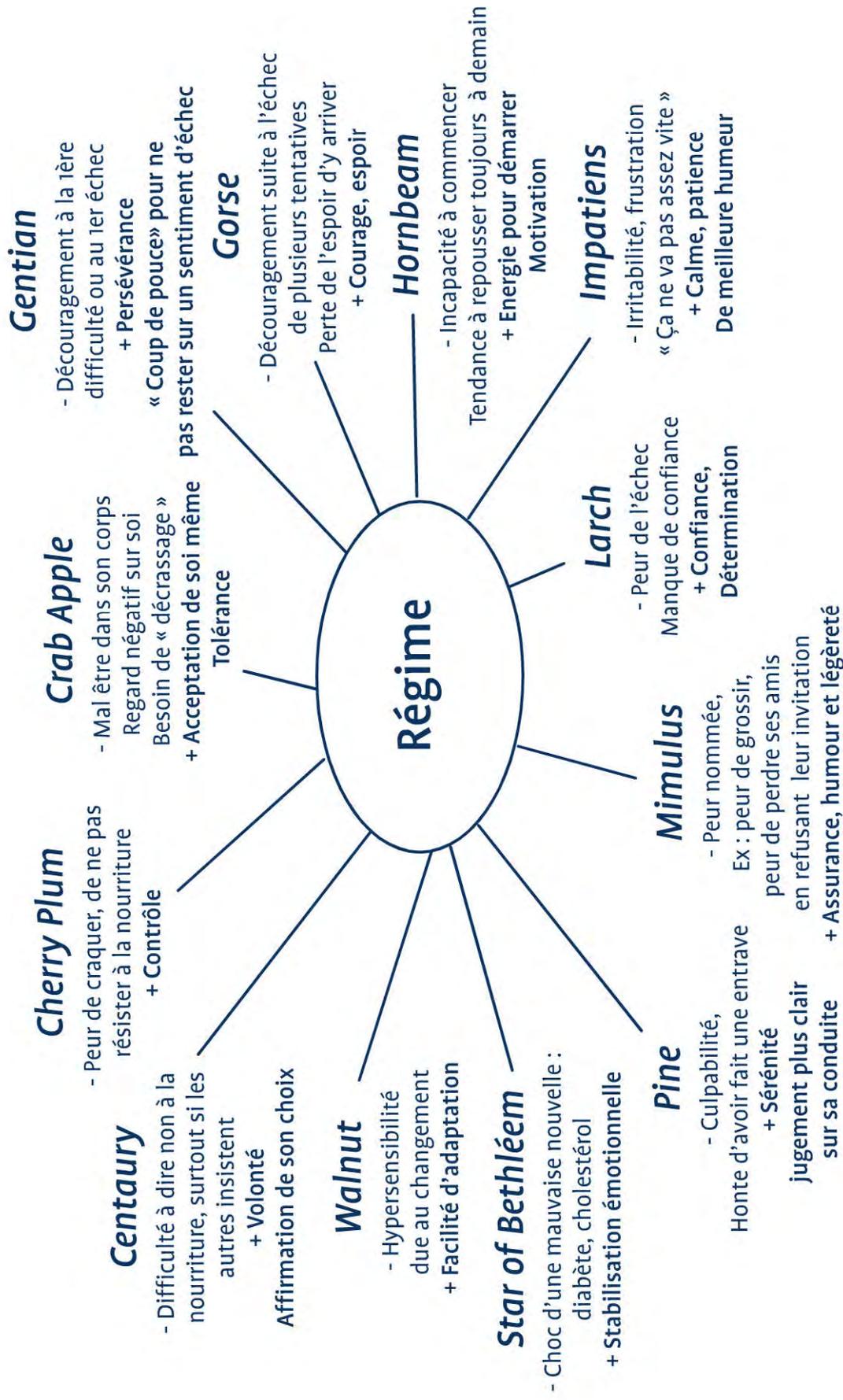
Fleurs de type et états de fatigue



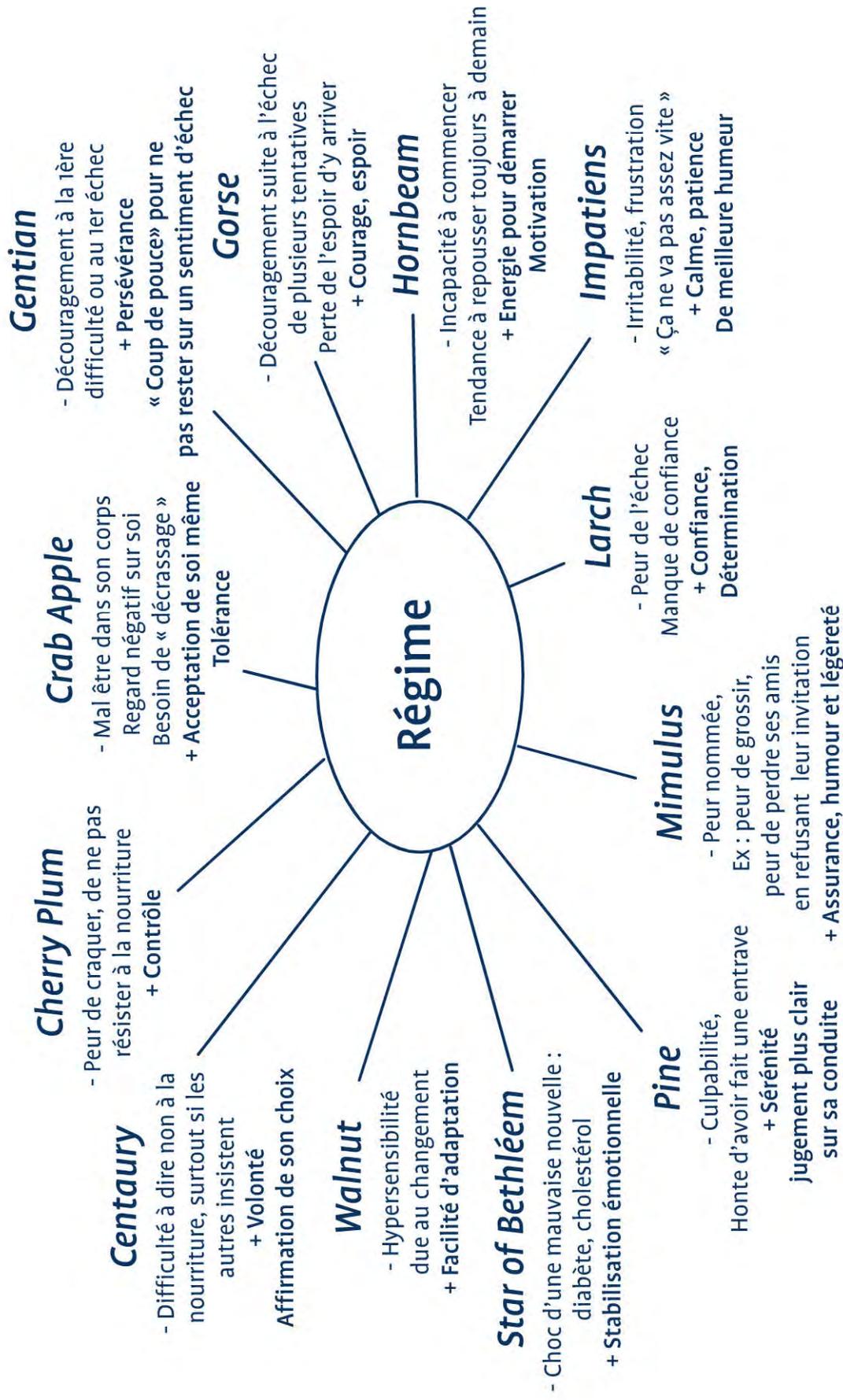
Principales fleurs pour la préparation émotionnelle aux examens



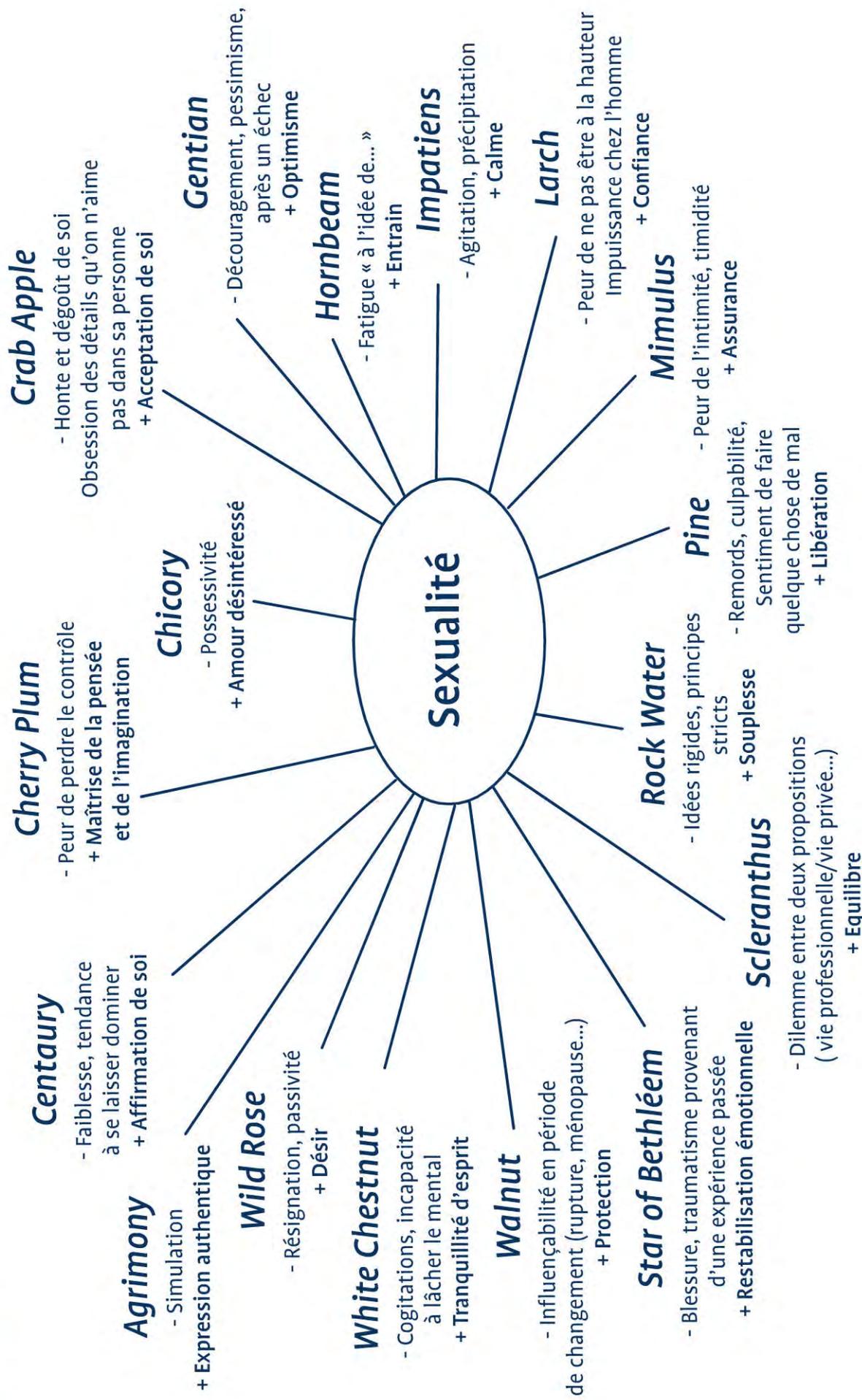
Principales fleurs pour les états émotionnels en cas de maladie



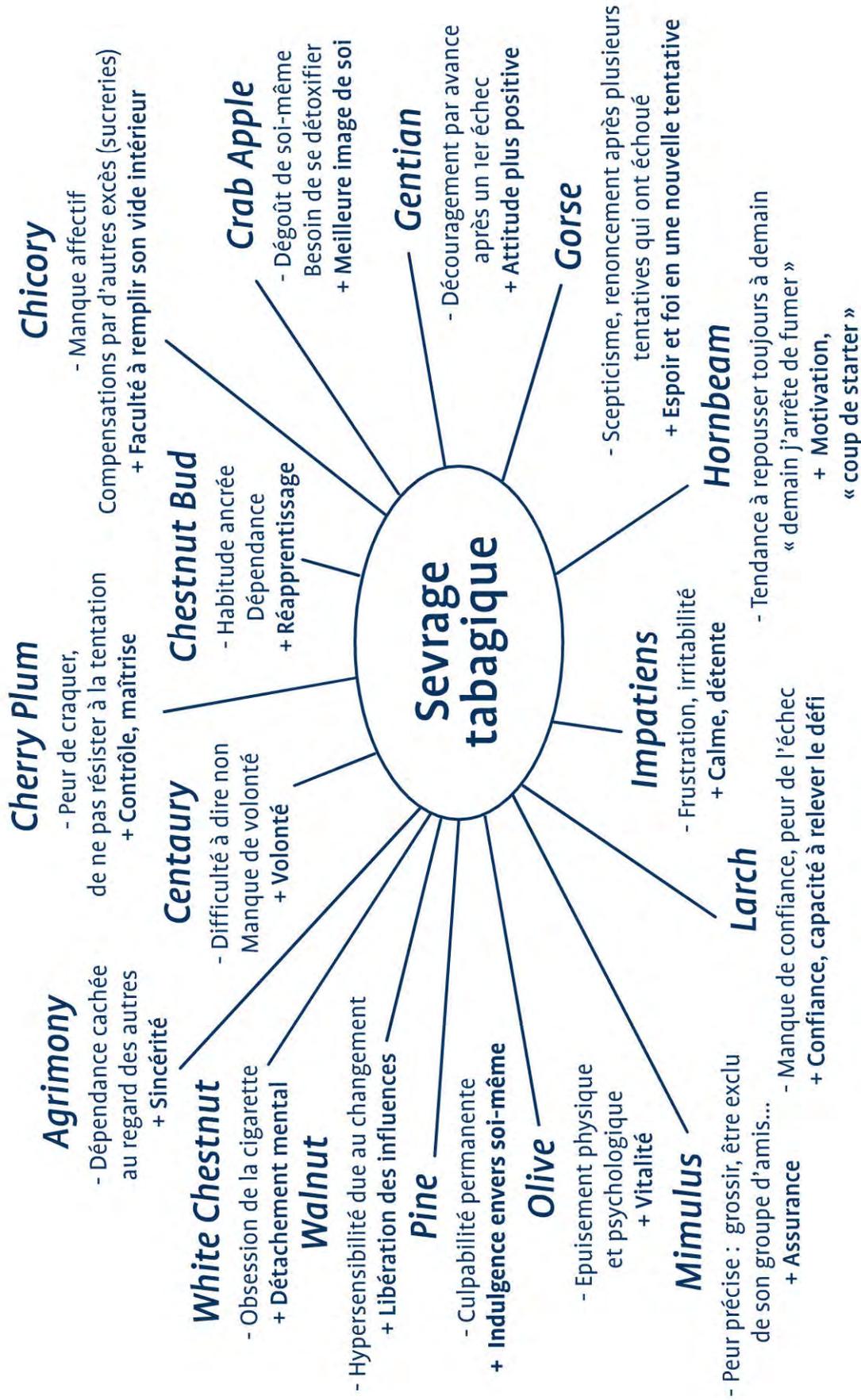
Principales fleurs pour accompagner un régime



Principales fleurs pour accompagner un régime



Principales fleurs pour une sexualité épanouie



Principales fleurs pour accompagner le sevrage tabagique

Je fume pour...

Agrimony : Calmer mon tourment intérieur (fume en cachette)

Aspen : Me tranquilliser et me sentir plus en sécurité

Beech : Diminuer mon agressivité verbale

Centauray : M'affirmer

Cerato : Stimuler mes perceptions intuitives

Cherry Plum : Ne pas exploser

Chestnut Bud : Je fume par habitude

Chicory : Combler mon manque affectif

Clematis : Augmenter ma concentration

Crab Apple : Me sentir plus à l'aise dans mon corps

Mimulus : Dépasser mes peurs au quotidien

Mustard : Affronter mes accès de cafard

Oak : Faire face à mes obligations

Olive : Compenser mon épuisement

Pine : Alléger mon ressenti de culpabilité

Red Chestnut : Apaiser mon inquiétude pour autrui

Rock Rose : Gérer mes accès de panique

Rock Water : Lâcher un peu de ma rigidité

Scleranthus : Prendre mes décisions

Star of Bethléem : Me consoler de mes blessures et traumatismes

Sweet Chestnut : Chasser mes idées noires

Elm : Faire face à mes responsabilités

Gentian : Me donner du courage

Gorse : Ne pas céder au désespoir

Heather : Attirer l'attention sur moi

Holly : Calmer ma colère

Honeysuckle : Oublier mes regrets

Hornbeam : Démarrer (ma journée, un projet..., la cigarette est mon starter)

Impatiens : Ne pas m'énervier

Larch : Me donner confiance

Vervain : Modérer mon sur-enthousiasme et ma révolte contre les injustices

Vine : Renforcer mon autorité naturelle

Walnut : Limiter mon hypersensibilité en période de changement

Water Violet : Garder mes distances (je mets un écran de fumée entre les autres et moi)

White Chestnut : Me libérer de mes pensées obsessionnelles

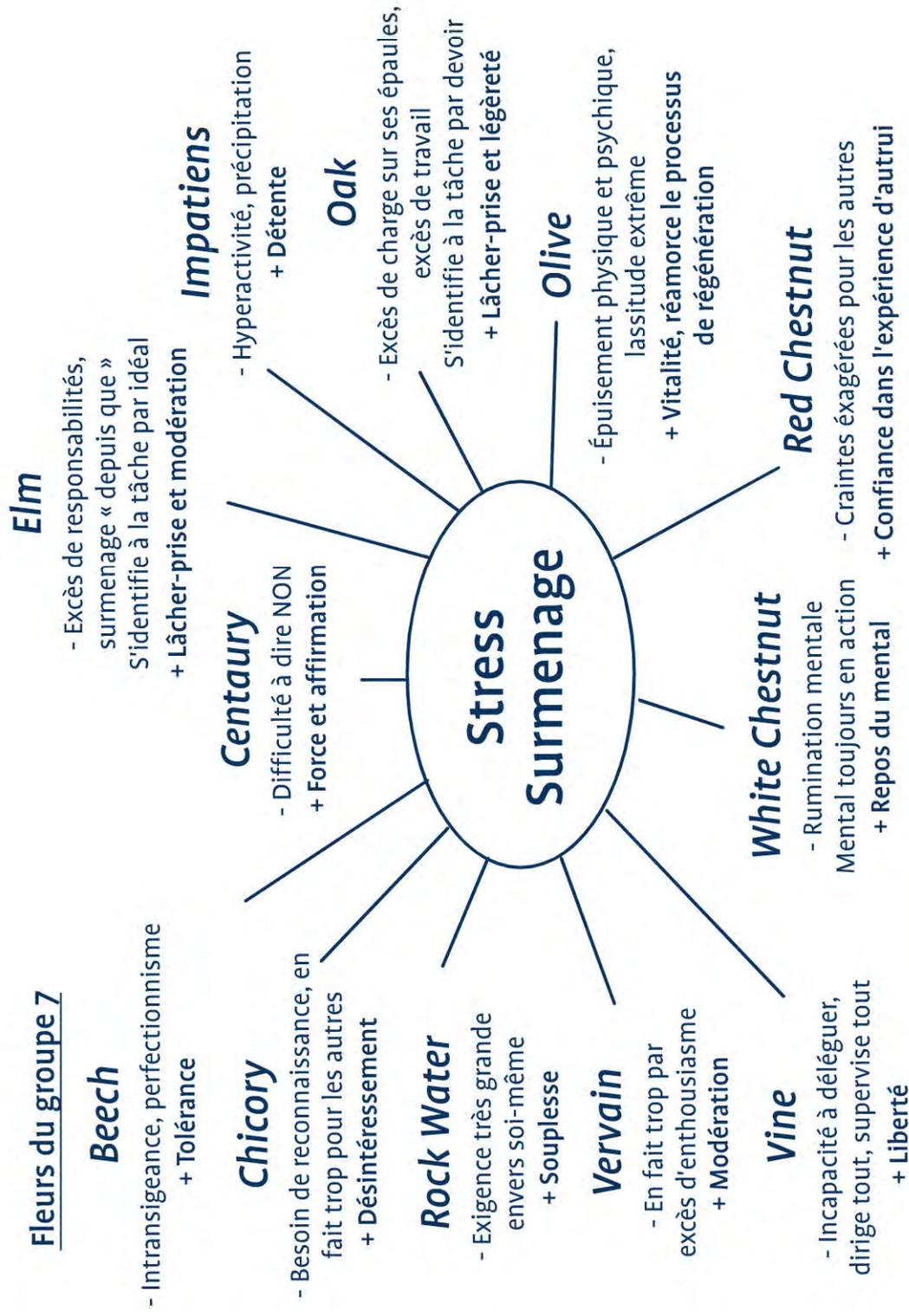
Wild Oat : Tenir le changement de cap

Wild Rose : Me dynamiser

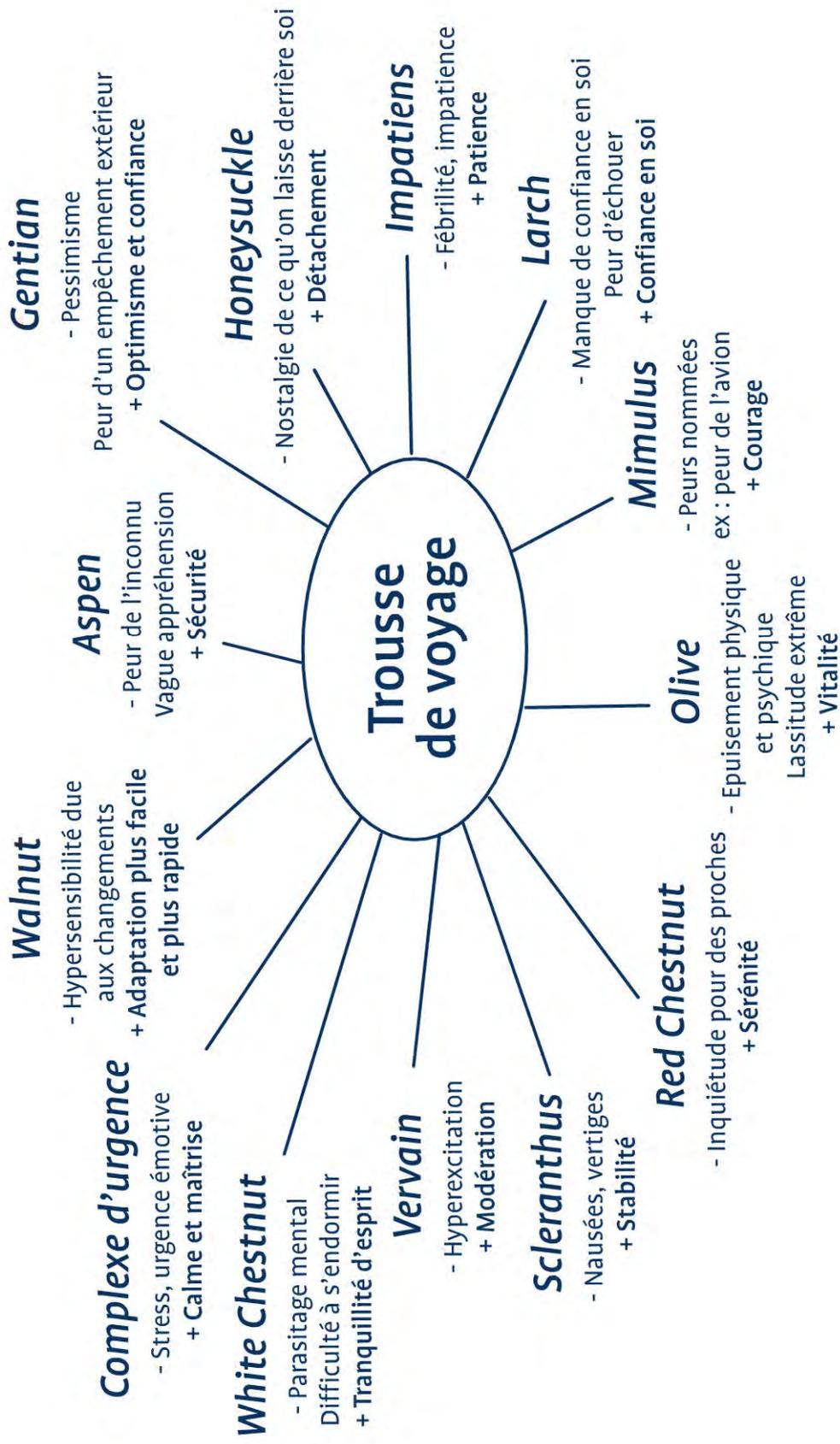
Willow : Calmer mon amertume et éviter de toujours me plaindre

Sevrage tabagique

38 fleurs pour 38 fausses bonnes raisons de fumer

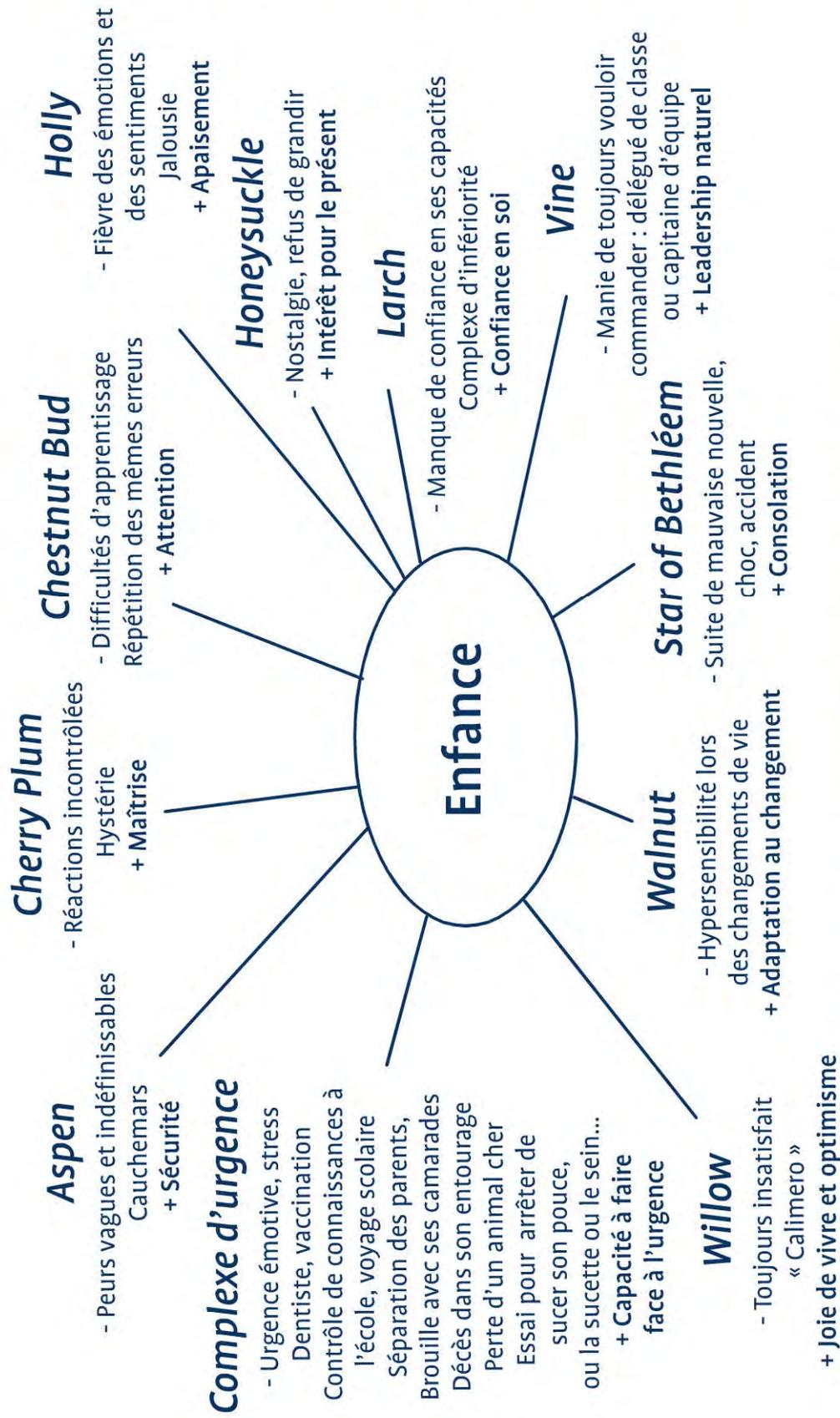


Principales fleurs pour les états de surmenage

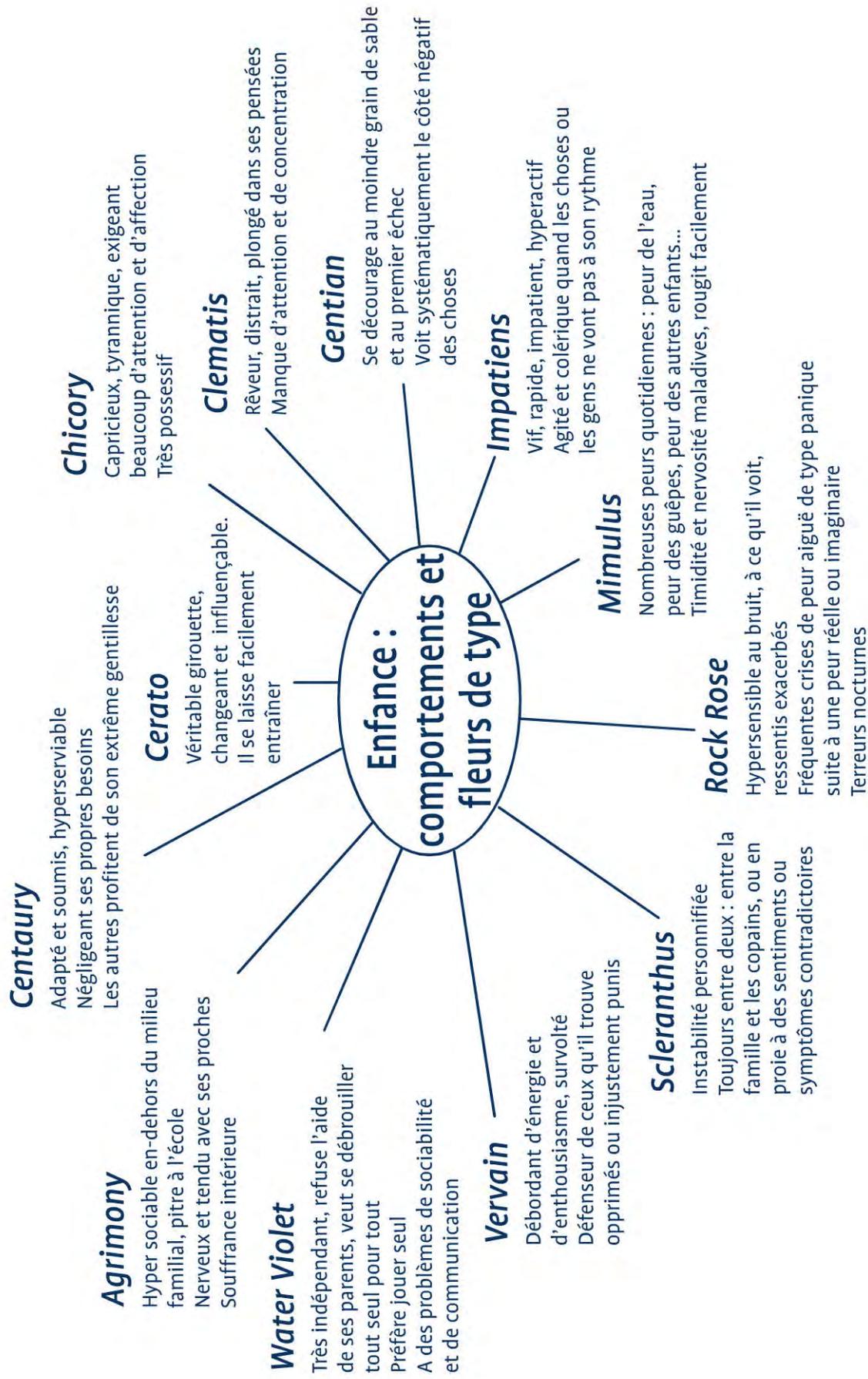


Principales fleurs pour partir en voyage

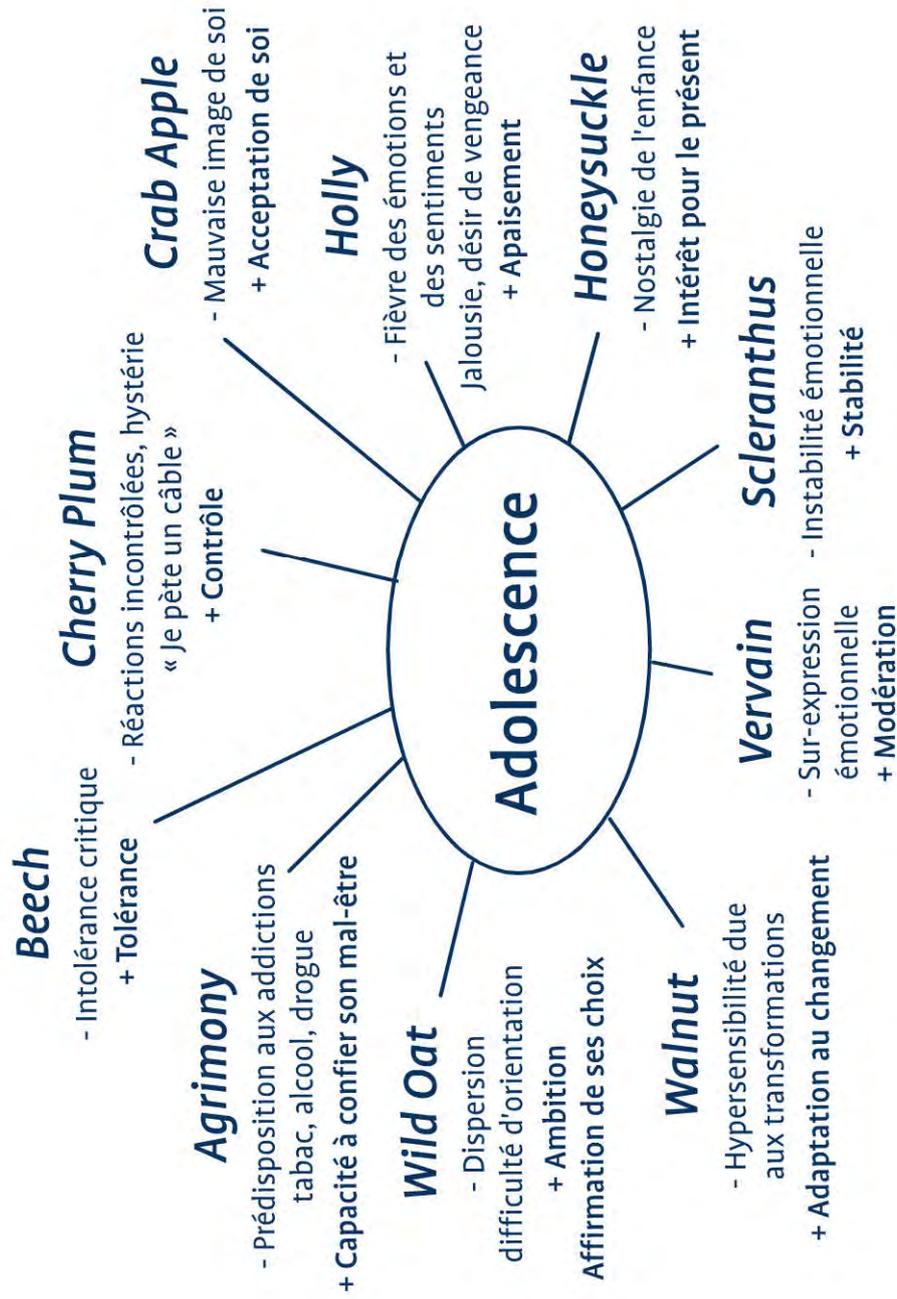
Traverser un moment-clé de la vie



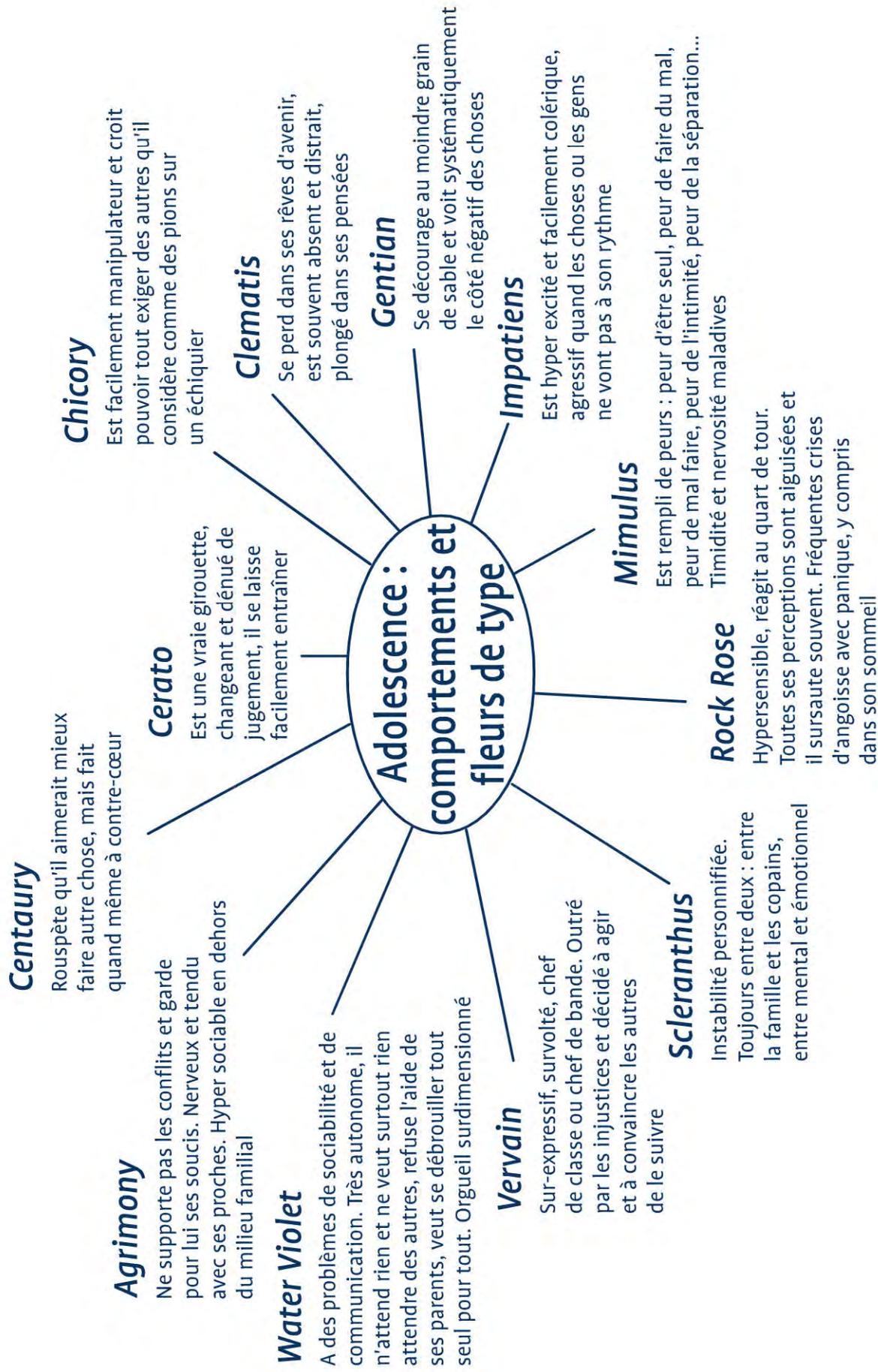
Principales fleurs pour l'instabilité émotionnelle de l'enfance

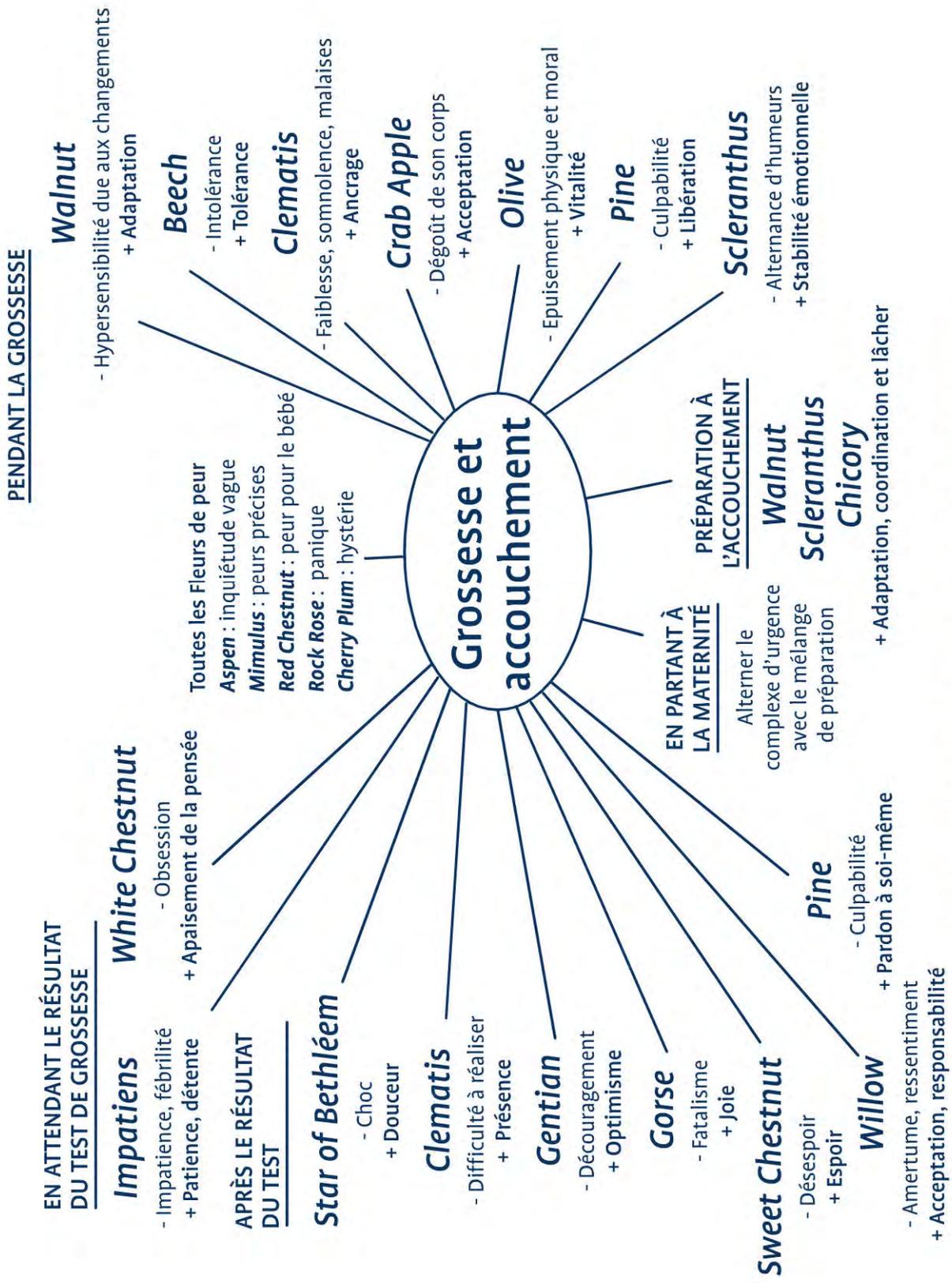


Fleurs de type et enfance



Principales fleurs pour l'instabilité émotionnelle de l'adolescence





Principales fleurs pour accompagner la grossesse

Les fleurs de peur

Star of Bethléem

- Blessure, choc, traumatisme pendant l'accouchement
- + Récupération et soulagement profonds et rapides

Walnut

- Difficultés d'adaptation, hypersensibilité

Mimulus

- Nombreuses peurs précises au quotidien
- + Assurance

Aspen

- Anxiété non définie
- + Sécurité

Cherry Plum

- Impression de devenir folle
- + Contrôle

Rock Rose

- Accès de panique
- + Courage

Red Chestnut

- Inquiétude exagérée pour le bébé
- + Modération

Sweet Chestnut

- Etat dépressif
- + Paix

Pine

- Culpabilité
- + Lâcher-prise

Olive

- Epuisement physique et psychique
- + Vitalité

Mustard

- Baby blues
- + Joie

Après la naissance

Gentian

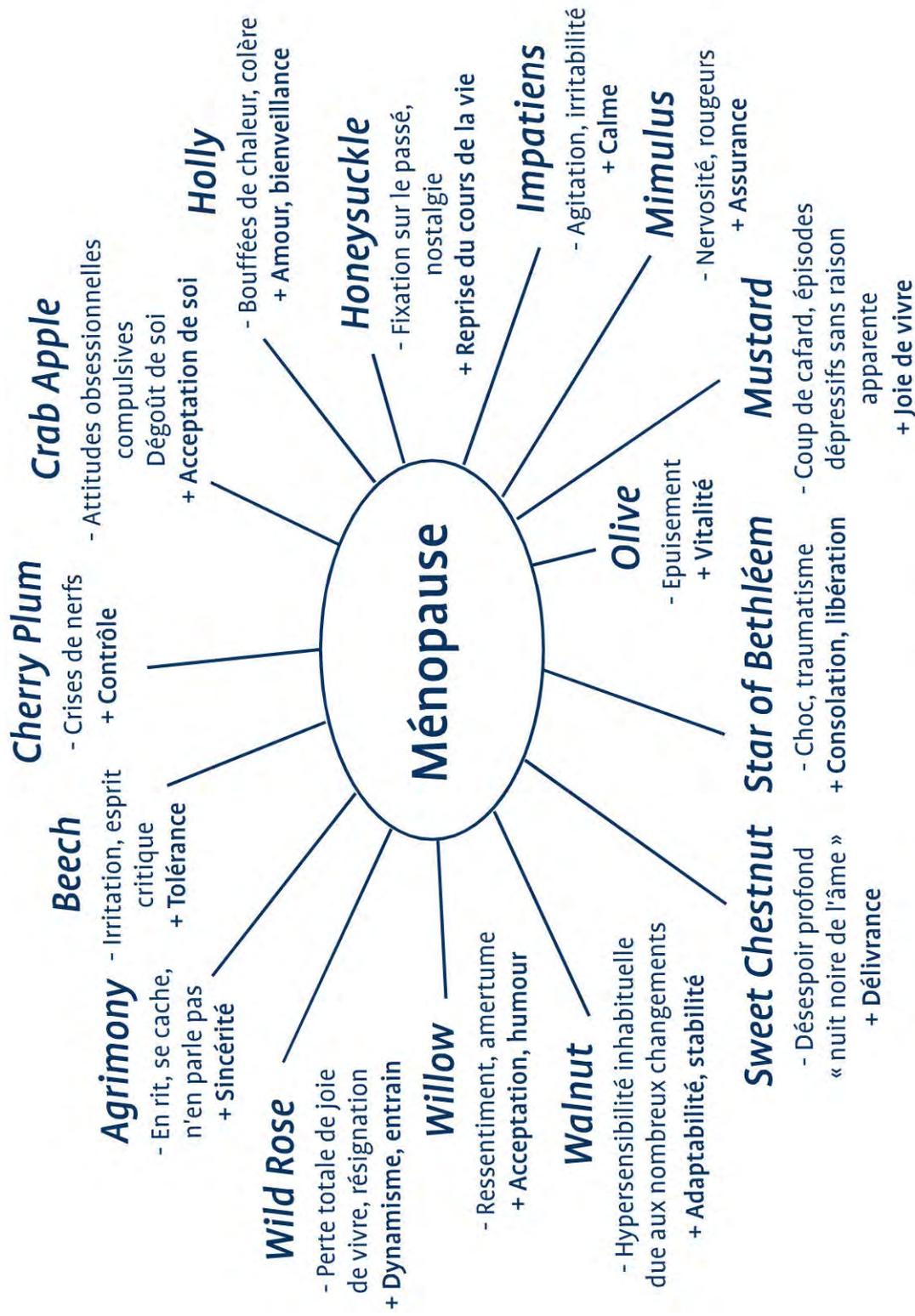
- Découragement
- + Optimisme

Elm

- Excès de responsabilités
- + Confiance

- due aux nombreux changements
- + Adaptation

Principales fleurs pour les états émotionnels du post-partum



Principales fleurs pour le passage de la ménopause

Différents modes d'utilisation des fleurs de Bach

La manière d'utiliser les fleurs de Bach n'est pas restrictive.

Voie orale

Plusieurs possibilités s'offrent à vous.

Élixir pur

2 gouttes de l'élixir ou des élixirs choisis directement sous la langue, en général 2 à 4 fois par jour, mais les témoignages tendent à prouver que l'essentiel est de suivre son besoin propre et d'espacer les prises au fur et à mesure de l'amélioration.

Élixir dilué

2 gouttes de l'élixir ou des élixirs choisis dans un verre d'eau ou une petite bouteille d'eau à boire dans la journée par petites gorgées.

Pour les traitements de fond reposant sur des mélanges, qui nécessitent une prise sur des durées plus longues, il est conseillé de faire une dilution des élixirs dans un flacon de 30 cc. Le flacon doit être en verre coloré et muni d'un compte-gouttes.

Mettez 2 gouttes de chaque élixir dans le flacon rempli aux trois quarts d'eau de source et rajoutez 5 à 10 gouttes d'alcool pour la conservation, si nécessaire.

Prenez alors 4 gouttes 4 fois par jour de ce mélange pendant 3 semaines environ. Il est toutefois possible de raccourcir ou d'allonger la durée de la prise selon les cas.

Voie locale

L'effet des fleurs de Bach ne se limite pas à la zone d'application, plusieurs éventualités se présentent à vous.

Élixir pur

2 gouttes de l'élixir ou des élixirs choisis en différents points du corps, selon l'effet recherché. En général, l'application se fait au niveau du plexus solaire (poitrine), dans le creux des poignets ou des épaules, sur les tempes ou sous la plante des pieds, mais il n'y a pas de règle. Ceux qui connaissent les points énergétiques choisiront des points d'application spécifique. Vous pouvez aussi déposer quelques gouttes du complexe d'urgence sur les lèvres, en cas de malaise par exemple.

Élixir ajouté à une crème, un lait corporel ou une huile

Choisissez cette forme pour les massages d'une partie du corps. La règle est : 1 goutte d'élixir pur pour 10 ml de crème ou 3 gouttes pour un pot de 30 ml de crème.

Ajoutez l'élixir ou les élixirs choisis à la crème et mélangez avec une baguette de bois ou de bambou.

Si la préparation est destinée à une zone grasse (par exemple, pour une personne sujette à l'acné), il est préférable d'utiliser un gel plutôt qu'une crème comme excipient. En général, le gel d'aloé vera est préconisé.

Si ce mode d'utilisation vous intéresse, vous trouverez de nombreuses applications des fleurs dans l'ouvrage du Dr Ricardo Orozco : *Fleurs de Bach - savoir les utiliser en applications locales*.

Par exemple, le Dr Orozco préconise l'utilisation des fleurs suivantes pour accompagner un régime :

- *Chicory, Crab Apple* et *Willow* en cas d'oedème, de rétention d'eau ou d'enfllement des jambes l'été ;
- *Chicory, Crab Apple, Willow, Olive, Centaury* et *Clematis* contre la cellulite ;
- *Hornbeam* pour stimuler le tissu conjonctif ;
- *Star of Bethléem* pour la réaction fibreuse, ou si le problème est apparu à la suite d'un choc, d'un accident ou d'un traumatisme (perte affective, suite d'opération, grossesse...)

Il est aussi possible de mettre les fleurs de Bach dans l'eau du bain. Comptez 10 gouttes pour un bain. Ce mode d'utilisation est particulièrement recommandé pour les bébés et les enfants.

Expérimenter pour mieux choisir

Ainsi, les processus de découverte des fleurs sont donc extrêmement variés selon les personnes. Certains d'entre vous choisiront d'expérimenter d'abord seuls des fleurs pour des situations très pratiques (prise de décisions, surmenage, poids des responsabilités, etc.) et d'en constater les effets, avant d'avoir recours éventuellement à un conseiller agréé pour les aider à choisir les fleurs dont ils auront besoin, dans une démarche plus approfondie. D'autres feront l'inverse, d'égale manière.

Dans tous les cas, à terme, les deux manières d'appréhender les fleurs de Bach se rejoindront, puisque l'objectif clairement nommé par le Dr Bach comprend une dimension essentielle d'éducation à l'autonomie, et un apprentissage à l'usage indépendant des fleurs.

Choisissez les fleurs qui correspondent à votre état émotionnel du moment

Ce test qui clôt l'ouvrage n'a pas de valeur scientifique et est résolument ludique. Il est avant tout destiné à faciliter le choix des fleurs correspondant à votre état émotionnel du moment.

Cochez au maximum six phrases qui décrivent très exactement votre situation émotionnelle ces jours-ci. Efforcez-vous de répondre vite et spontanément.

1. Je suis à un tournant de ma vie où je me trouve face à de multiples choix et ne sais quelle direction prendre ou quel choix faire, je suis dans la confusion.
2. Je suis impatient(e). Tout va trop lentement.
3. Je cache mes soucis aux autres, mais souffre intérieurement, tel un clown triste.
4. Une situation se répète dans ma vie et je ne comprends pas pourquoi.
5. Je suis « au bout du rouleau », épuisé(e) physiquement et moralement.
6. Un événement extérieur est venu se mettre en travers de mon chemin et je me sens découragé(e) et pessimiste.
7. J'éprouve de la colère, de la jalousie, de l'envie ou de la rancune.
8. Je me fais du souci exagérément pour une personne proche.
9. Je suis prêt(e) à exploser, j'ai peur de ne pas me contrôler.
10. Je me fais des reproches et éprouve de la culpabilité.
11. Je suis fatigué(e) et j'ai du mal à démarrer.
12. Je me suis résigné(e) et je suis maintenant indifférent(e) à mon sort.
13. Je suis trop gentil(le) et je ne sais pas dire non.
14. Je doute de ma propre capacité de jugement et préfère m'aligner sur l'avis de mon entourage.
15. Je suis en proie à des états de panique et de terreur.

16. Je suis très exigeant(e) avec moi-même et avec les autres, je suis très à cheval sur mes principes.
17. Je me sens souillé(e) et suis irrité(e) par le manque d'ordre. J'ai besoin de pureté et d'ordre.
18. J'éprouve de la nostalgie ou nourris des regrets par rapport au passé.
19. Je suis plein(e) d'enthousiasme et engagé(e) à 150 % pour défendre mes projets ou mes idéaux.
20. J'ai la tête dans les nuages et du mal à me concentrer.
21. Je suis triste et mélancolique sans savoir pourquoi.
22. Je rumine mentalement, j'ai des pensées obsédantes qui tournent sans arrêt dans ma tête.
23. Je me sens injustement traité(e) par le destin, victime des événements (Calimero).
24. J'impose mon point de vue et mes décisions de manière autoritaire.
25. Je me sens en insécurité, en proie à des angoisses indéfinissables.
26. Je me sens intérieurement déchiré(e), en proie à la dualité.
27. Je fais preuve d'intolérance et critique facilement, ou au contraire je suis trop tolérant(e).
28. Je ne vois pas d'issue à la situation et me sens désespéré(e), ne sachant que faire.
29. Je me sens complexé(e), inférieur(e), incapable, j'ai peur de l'échec.
30. Je suis surmené(e), dépassé(e) par mes nombreuses responsabilités que je ne peux plus assumer.
31. Je porte beaucoup sur mes épaules, mais je ne m'autorise pas à déposer ma charge, car mon sens du devoir est exacerbé.
32. Je ne me sens pas suffisamment aimé(e) ou reconnu(e). Je suis déçu(e) et amer(e) car j'attendais plus de reconnaissance ou de gratitude.
33. J'ai besoin de pouvoir parler de mes problèmes aux autres.
34. J'ai perdu tout espoir et adopté la « bof attitude » : « à quoi bon ? »
35. J'ai besoin de tranquillité et préfère rester en retrait.
36. Je ne me reconnais pas et crains la vulnérabilité occasionnée par les changements actuels dans ma vie.

37. Je suis sous le choc, blessé(e), traumatisé(e) et inconsolable. Je n'ai pas digéré la nouvelle.
38. Je manque d'assurance et dois surmonter ma peur de... (complétez en nommant concrètement votre peur).

Résultats

Si vous avez coché un nombre trop important de phrases (plus de six), faites un tri dans les phrases cochées selon le principe de l'entonnoir pour partir d'un large choix et arriver à un choix plus sélectif.

1 - <i>Wild Oat</i>	20 - <i>Clematis</i>
2 - <i>Impatiens</i>	21 - <i>Mustard</i>
3 - <i>Agrimony</i>	22 - <i>White Chestnut</i>
4 - <i>Chestnut Bud</i>	23 - <i>Willow</i>
5 - <i>Olive</i>	24 - <i>Vine</i>
6 - <i>Gentian</i>	25 - <i>Aspen</i>
7 - <i>Holly</i>	26 - <i>Scleranthus</i>
8 - <i>Red Chestnut</i>	27 - <i>Beech</i>
9 - <i>Cherry Plum</i>	28 - <i>Sweet Chestnut</i>
10 - <i>Pine</i>	29 - <i>Larch</i>
11 - <i>Hornbeam</i>	30 - <i>Elm</i>
12 - <i>Wild Rose</i>	31 - <i>Oak</i>
13 - <i>Centaury</i>	32 - <i>Chicory</i>
14 - <i>Cerato</i>	33 - <i>Heather</i>
15 - <i>Rock Rose</i>	34 - <i>Gorse</i>

16 - <i>Rock Water</i>	35 - <i>Water Violet</i>
17 - <i>Crab Apple</i>	36 - <i>Walnut</i>
18 - <i>Honeysuckle</i>	37 - <i>Star of Bethléem</i>
19 - <i>Vervain</i>	38 - <i>Mimulus</i>

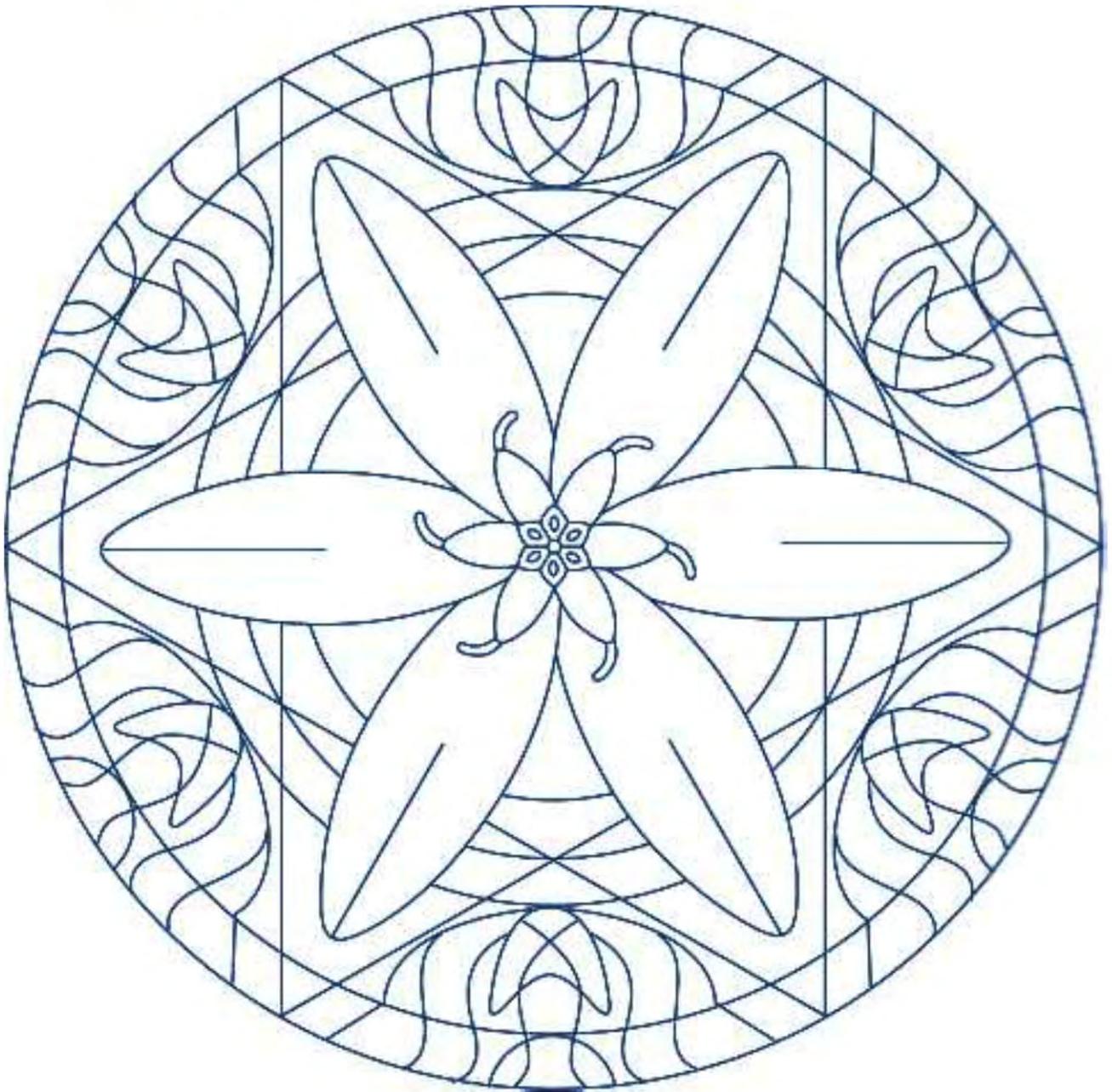
Vous pouvez désormais réaliser le mélange dont vous avez besoin pour vous réharmoniser émotionnellement. Mettez 2 gouttes de chaque élixir floral sélectionné dans un flacon compte-gouttes coloré et complétez avec de l'eau de source. N'oubliez pas d'y ajouter votre fleur de type. Agitez avant chaque prise, et prenez 4 gouttes 4 fois par jour du mélange jusqu'à l'amélioration de votre état.

En résumé...

Cette troisième partie est résolument pratique. Elle présente les différents modes d'utilisation pratique des fleurs de Bach : voie orale, voie locale, avec toutes les précisions nécessaires pour pouvoir utiliser les fleurs au quotidien.

Elle offre au lecteur des cahiers pratiques avec des schémas d'orientation pour choisir facilement ses fleurs dans un certain nombre de situations de bouleversement émotionnel.

Joane Michaud, artiste québécoise, auteur de nombreux ouvrages de mandalas, a créé le mandala de *Star of Bethléem* spécialement pour ce livre : « Le mandala nous met en contact avec notre sagesse profonde, et nous permet de devenir celui ou celle que nous sommes vraiment destinés à être... »



Mandala de *Star of Bethléem*

Conclusion

« Cette méthode de traitement est la médecine de l'avenir et elle se répandra à travers le monde »

E. BACH

En 2010, les fleurs de Bach sont diversement reconnues selon les pays. En Allemagne, en Belgique, en Suisse, ou encore à Cuba, les élixirs floraux sont remboursés ! En Italie, ils sont même classés parmi les médicaments et vendus exclusivement dans les pharmacies. En Espagne, la méthode des fleurs de Bach est enseignée sous le nom de thérapie florale, ou florithérapie, à la Faculté de médecine. Les travaux de recherche du Dr Bach sont repris et approfondis par des médecins dans le monde entier, et des études sont en cours sur les effets cliniques des fleurs en plusieurs endroits, dont un hôpital à Londres, et à Taïwan.

Hahnemann disait au début du ^{XIX}^e siècle : *« Si l'homéopathie est une chimère, elle s'éteindra d'elle-même. Si elle est un progrès, elle résistera à toutes les oppositions. »*

Nous ne pouvons aujourd'hui que constater l'essor des fleurs de Bach, le développement des élixirs floraux contemporains, préparés selon la méthode originale du Dr Bach, en France et à l'étranger : élixirs andins, australiens, californiens, européens... et recueillir les milliers de témoignages pour tenter de comprendre comment ils agissent.

Je ne résiste pas à la tentation de citer Einstein qui va dans ce sens : *« La théorie, c'est quand on sait tout et que rien ne fonctionne. La pratique, c'est quand tout fonctionne et que personne ne sait pourquoi. »*

Il me semble important de rappeler en conclusion que les fleurs de Bach font partie des approches globales ou holistiques de l'Homme, qu'elles ne se substituent en aucun cas à une démarche thérapeutique d'ordre médical ou psychologique, et que leur spécificité est de permettre la réharmonisation émotionnelle. Pour choisir les fleurs de Bach adaptées à votre état émotionnel du moment, il faut pouvoir nommer vos émotions. Le simple fait de les nommer suffit-il pour aller mieux ? La question reste ouverte car si « *au commencement était le verbe* », « *le verbe s'est fait chair* » !

Quoi qu'il en soit, les fleurs de Bach sont dénuées de toute action symptomatique (médication luttant contre un symptôme), de toute action magique (faisant référence à une croyance ou à un rituel), et sont aujourd'hui simplement considérées comme un des outils de l'harmonisation émotionnelle et du développement personnel.

Si les intelligences émotionnelle et relationnelle sont une nécessité pour le futur, alors les fleurs de Bach ont de l'avenir !

S'il est urgent de sortir du « faire » pour « être », et de prendre soin de l'être, alors les fleurs de Bach peuvent nous aider.

S'« *il vaut mieux être complet que parfait* » (C.G. Jung), les fleurs de Bach peuvent nous permettre de découvrir et favoriser l'épanouissement de notre personnalité pour une participation totale, corps, âme et esprit, à notre réalité quotidienne.

Si les sciences co-créatives, qualitativement différentes des sciences actuelles, impliquent d'établir un partenariat co-créatif avec la nature et révolutionnent notre compréhension actuelle, alors les fleurs de Bach peuvent faire partie des nouveaux moyens de parvenir à la santé.

S'il ne faut jamais permettre à quiconque de perdre l'espoir de guérir, les fleurs de Bach peuvent participer aux moyens mis en œuvre pour amener au « meilleur état de santé possible » (OMS).

Si le sens de votre vie, c'est vivre votre vie en lui donnant un sens, les fleurs de Bach peuvent vous accompagner et vous soutenir tout au long de votre chemin de vie, car « la vie n'est pas un long fleuve tranquille ! »

Si le cheminement de l'Homme à partir de sa naissance est d'éveiller chaque jour un peu plus sa conscience, les fleurs de Bach l'aideront à se

connecter progressivement à une conscience nouvelle et à ses potentiels supérieurs de discernement, de lucidité et de créativité. Nous naissons incompetents inconscients. Notre conscience s'éveille peu à peu et nous découvrons notre incompetence, nous sommes alors « conscients incompetents ». Pour y remédier, nous apprenons. Néanmoins, nous acquérons ainsi des automatismes qui peuvent avoir des conséquences néfastes. Par exemple, lorsque nous savons conduire, notre attention diminue, ou nous conduisons trop vite... nous sommes devenus compétents inconscients ! Seule la reconnexion à la conscience peut nous permettre de devenir des hommes responsables, des hommes compétents et conscients, des hommes libres de créer leur vie plutôt que de la subir.

Les fleurs de Bach, véritables catalyseurs de conscience, vous ouvrent alors un chemin de conscience : pour devenir acteurs de vos vies, pour ne plus accepter d'être les jouets de vos états émotionnels négatifs, vous pouvez apprendre à vous réharmoniser et à remettre de l'ordre en vous-même.

Face à un événement imprévu, être capable de sortir de la réaction pour entrer dans la création, transformer la réaction en création – son anagramme –, voilà aujourd'hui l'avenir prometteur et réaliste des fleurs de Bach.

Table de correspondance états émotionnels négatifs/fleurs de Bach

A

Agitation : *Impatiens, Scleranthus, White Chestnut*

Agressivité : *Impatiens, Vine*

Amertume : *Chicory, Holly, Willow*

Angoisse : *Aspen, Mustard, Sweet Chestnut*

Anxiété : *Elm, Larch, Mimulus*

Apathie : *Gorse, Wild Rose*

Apitoiement : *Chicory, Heather*

Arrogance : *Beech, Vine*

Attachement : *Chicory, Honeysuckle, Red Chestnut*

Autoritarisme : *Vervain, Vine*

B

Blessure : *Complexe d'urgence, Star of Bethléem*

Blocage : *Hornbeam, Larch, Star of Bethléem*

C

Changement : *Walnut*

Choc : *Complexe d'urgence, Star of Bethléem*

Colère : *Agrimony, Holly, Impatiens*

Concentration (manque de) : *Clematis, White Chestnut*

Confiance (manque de) : *Cerato, Larch*

Critique : *Beech, Pine, Rock Water, Willow*

Culpabilité : *Pine*

Cynisme : *Holly, Willow*

D

Découragement : *Elm, Gentian, Gorse, Larch*

Dégoût : *Crab Apple*

Déni : *Agrimony, Chestnut Bud, Clematis*

Dépression : *Gorse, Mustard, Sweet Chestnut*

Déséquilibre : *Scleranthus*

Désespoir : *Crab Apple, Gorse, Sweet Chestnut*

Désorientation : *Clematis, Scleranthus, Wild Oat*

Dévalorisation : *Larch, Mimulus, Pine*

Difficulté à dire non : *Centaury*

Distraktion : *Chestnut Bud*

Doute : *Cerato, Gentian, Gorse, Scleranthus, Wild Oat*

Dureté : *Oak, Rock Water, Vine*

E

Écrasement sous le poids des responsabilités : *Elm, Oak*

Égoïsme : *Chicory, Heather*

Égoïsme : *Heather, Holly*

Entêtement : *Oak*

Envie : *Holly*

Épuisement : *Olive*

F

Fanatisme : *Vervain*

Fatalisme : *Wild Rose*

Fatigue : *Elm, Hornbeam, Oak, Olive, White Chestnut*

Fierté : *Water Violet*

Fixation sur le passé : *Honeysuckle*

Frustration : *Agrimony, Gentian, Impatiens*

Fuite : *Agrimony, Clematis, Honeysuckle, Water Violet*

G

Gêne : *Crab Apple, Mimulus, Water Violet*

H

Haine : *Holly, Willow*

Honte : *Agrimony, Crab Apple, Pine*

Hyperactivité : *Impatiens, Vervain*

Hystérie : *Cherry Plum, Rock Rose*

I

Immaturité : *Chestnut Bud*

Impatience : *Impatiens*

Inattention : *Clematis, White Chestnut*

Incertitude : *Cerato*

Indécision : *Scleranthus, Wild Oat*

Inertie : *Chestnut Bud*

Infériorité : *Larch, Pine*

Influençabilité : *Walnut*

Injustice (sentiment d') : *Willow*

Inquiétude pour autrui : *Red Chestnut*

Insécurité : *Aspen, Water Violet*

Instabilité : *Scleranthus*

Intolérance : *Beech, Impatiens, Rock Water*

Invasion : *Heather*

Irritabilité : *Beech, Chicory, Impatiens*

Isolement : *Water Violet*

J

Jalousie : *Holly*

Jugement : *Beech, Pine*

L

Lassitude : *Hornbeam, Olive, Wild Rose*

Lenteur : *Chestnut Bud*

Léthargie : *Clematis, Hornbeam*

M

Masque : *Agrimony*

Mélancolie : *Gorse, Mustard*

N

Nervosité : *Cherry Plum, Mimulus*

Nostalgie : *Honeysuckle*

O

Obsession : *Crab Apple, Heather, Red Chestnut, Rock Water, White Chestnut*

Occultation : *Agrimony*

Orgueil : *Rock Water, Water Violet*

P

Panique : *Complexe d'urgence, Rock Rose*

Passivité : *Centaury, Wild Rose*

Perfectionnisme : *Beech, Elm, Pine, Rock Water, Vine*

Pessimisme : *Gentian, Gorse, Larch, Wild Rose*

Peur : *Complexe d'urgence*

(sans raison connue) : *Aspen*

(de perdre le contrôle) : *Cherry Plum*

(de l'échec) : *Larch*

(connue) : *Mimulus*

(pour ses proches) : *Red Chestnut*

(extrême) : *Rock Rose*

(de rater sa vie) : *Wild Oat*

Phobie : *Mimulus*

Possessivité : *Chicory, Holly*

Précipitation : *Impatiens*

Prostration : *Sweet Chestnut*

R

Rage : *Holly*

Rancune : *Willow*

Refoulement : *Agrimony, Centaury, Rock Water*

Regrets : *Honeysuckle*

Remords : *Pine*

Répétition d'événements : *Chestnut Bud*

Résignation : *Wild Rose*

Rigidité : *Rock Water*

Rumination mentale : *White Chestnut*

S

Scepticisme : *Gentian*

Soumission : *Centaury*

Surcharge de travail : *Oak*

Sur-expression : *Vervain, Vine*

Sur-protection : *Red Chestnut*

T

Tension : *Cherry Plum, Impatiens, Vervain*

Terreur : *Complexe d'urgence, Rock Rose*

Timidité : *Larch, Mimulus, Water Violet*

Torture mentale : *Agrimony*

Trac : *Mimulus*

Traumatisme : *Complexe d'urgence, Star of Bethléem*

Tremblement : *Aspen*

Tristesse : *Mustard*

Tyrannie : *Vine*

U

Urgence : *Complexe d'urgence (mélange « situations de crise », Rescue, Assistance...), Star of Bethléem*

V

Volonté (manque de) : *Centaury, Wild Rose*

Volonté (trop de) : *Oak, Vervain, Vine*

Vulnérabilité : *Walnut*

Bibliographie

- André, Christophe, *Les États d'âme*, Odile Jacob, 2009.
- André, Christophe ; Lelord, François, *La force des émotions*, Odile Jacob, 2001.
- Bach, Edward, *La Guérison par les fleurs*, Le Courrier du livre, 1973.
- Bach, Edward, *Les Écrits originaux du Dr Bach*, Le Courrier du livre, 1994.
- Bach, Edward, *Guéris-toi toi-même*, Ulmus Compagny LTD, 2001.
- Ball Stefan, *Emotionnel masculin et remèdes de Bach*, éd. Le Courrier du livre, 1997.
- Barnard, Julian, *Sur les traces du Dr Bach et de ses fleurs*, Ulmus Ltd, 2005.
- Bastide, Madeleine ; Lagache, Agnès, *Le Paradigme du sens*, Atelier Alphableue, 1992.
- Bordes-Pages, *Paracelse : sa vie, ses travaux, sa doctrine*, in L'Union Médicale, Paris, 1847.
- Bourbeau, Lise, *Les Cinq Blessures qui empêchent d'être soi-même*, E.T.C. Inc., 2000.
- British Homeopathy Pharmacopeia, 1999.
- Carrel, Alexis, *L'Homme, cet inconnu*, Le Livre de poche, 1979.
- Chalmers, Alain, *Qu'est-ce que la Science ?*, Le livre de poche, 1987.

- Chambon, Hervé ; Deroide, Philippe ; Estrangin, Jean ; Le Gall, Jean-François ; Lemordant, Aline ; Ligné, Jo, *Elixirs floraux, études et recherche*, Gaïa, 2003.
- Deporte, François, *Fleurs de Bach, nos émotions, les fleurs, la vie*, Co-créatives, 2006.
- Deroide, Philippe, *Les élixirs floraux européens*, Le Souffle d'or, 2007.
- Engel, George, *The clinical application of the biopsychosocial model*, The American Journal of Psychiatry, mai 1980.
- Filliozat, Isabelle, *Fais-toi confiance*, J.-C. Lattès, 2005.
- Fisher, Robert, *Le Chevalier à l'armure rouillée*, Vivez Soleil, 1995.
- Goleman, Daniel, *L'Intelligence émotionnelle*, J'ai lu, 2005.
- Goubert, Edmée, *De mémoire de fœtus*, Le Souffle d'or, 2001.
- Guibert, Annie, *Fleurs de Bach, fleur de soi*, Médecis, 2008.
- Hahnemann, Samuel, *L'Organon ou l'Art de guérir*, Similia, 1982.
- Herzog, Bernard, *Tourments de l'âme - Maladies du corps - Une nouvelle approche psychosomatique*, Guy Trédaniel, 2005.
- Holmes ; Rahe, *Holmes-Rahe-life changes scale*, Journal of Psychosomatic Research, vol.11, pp.213-218.
- Howard, Judy, *Les remèdes floraux du Dr Bach recommandés aux femmes*, Librairie de Médecis, 1992.
- Howard, Judy, *Grandir en harmonie avec les remèdes de fleurs de Bach*, Le Courrier du livre, 1995.
- Jansen, Thierry, *La solution intérieure, vers une nouvelle médecine du corps et de l'esprit*, Le Club, 2006.
- Jollivet-Castelot, *La Médecine spagyrique*, Hector et Henri Durville, 1912.
- Jung, Carl Gustav, *L'Homme à la découverte de son âme*, Albin Michel, 1987.
- Kübler-Ross, Elisabeth, *Accueillir la mort*, Pocket, 2002.
- Leloup, Jean-Yves, *Prendre soin de l'être*, Albin Michel, 1999.
- Marquier, Annie, *La liberté d'être*, Éditions du Gondor, 2003.

- Moro Buronzo, Alessandra, *Maigrir avec les fleurs de Bach*, Médicis, 2007.
- Odoul, Michel, *Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi*, Albin Michel, 2002.
- Odoul, Michel, *Un corps pour me soigner, une âme pour me guérir*, Albin Michel, 2006.
- Orozco, Ricardo, *Fleurs de Bach, savoir les utiliser en applications locales*, Médicis, 2005.
- Plutchik, Robert, *Emotions and life : perspectives from Psychology, Biology and Evolution*, American Psychological Association, 2002.
- Rambert, Catherine, *Petite philosophie du matin*, n°1, 2001.
- Ruiz, Miguel, *Les Quatre Accords toltèques*, Jouvence, 1997.
- Sheldrake, Rupert, *L'Âme de la nature*, Albin Michel, 2001.
- Vogler, Christopher, *Le Guide du scénariste*, Dixit-Eicar, 2002.
- Watman, Horacio, *Todo lo que flores de Bach pueden hacer por ti, Abordaje Floral de la psicosis*, Claudia Stern - Tikal, Gérone, 1997.
- Weeks, Nora, *Les Découvertes médicales d'Edward Bach*, Le Courrier du livre, 1973.
- Weeks, Nora ; Bullen, Victor, Extraits du *Bulletin du Centre Bach*.

Remerciements

Je remercie mes enseignants anglais, Judy Howard et Stefan Ball, fidèles gardiens de l'enseignement du Dr Bach, responsables du Centre Bach.

J'exprime ma profonde reconnaissance à Annie Guibert et Michèle Nicolas, formatrices agréées par le Centre Bach, pour la qualité de leur accompagnement dans ma démarche d'approfondissement de la méthode du Dr Bach. Ce livre est né du projet original croisé d'écriture à quatre mains avec Annie, que je remercie chaleureusement pour sa confiance et son amitié.

Merci aussi à toutes les drôles de dames avec lesquelles j'ai régulièrement la chance et le plaisir d'échanger sur les fleurs de Bach, elles se reconnaîtront. C'est ici l'occasion de leur rendre hommage pour le travail exceptionnel qu'elles réalisent, et leur générosité à le partager.

Un grand merci à Christine Pietri et Julien Parra, qui œuvrent avec cœur et dévouement à la connaissance et à la reconnaissance des fleurs de Bach en France.

Merci à Joane Michaud pour le merveilleux mandala de Star of Bethléem.

Je tiens à remercier aussi Philippe Deroide, qui m'a ouvert avec générosité et en toute simplicité sa phototèque personnelle pour la photo de couverture, c'est un honneur et un plaisir.

Enfin, que chaque personne ayant fait l'expérience de la prise des fleurs de Bach, et généreusement offert son témoignage, sache que, sans elle, ce livre n'existerait pas.

Merci à tous qui portez la croissance des fleurs et, par votre concentration d'énergie, réveillez de nouvelles voies et possibilités d'accomplissement.

Table des matières

Préface	7
Dédicace	9
Laisse-moi te raconter l'histoire d'une petite âme et de 38 fleurs sur le chemin de la vie	11
Sommaire	13
Introduction	15

Première partie : Les fleurs de Bach au cœur de la santé et de la connaissance de soi 19

Chapitre 1 : Historique et positionnement. 21

Une approche holistique de la santé	23
Hippocrate (460 av. J.-C. - 370 av. J.-C.)	24
Paracelse (1493-1541)	25
Hahnemann (1755-1843)	26
Bach (1886-1936)	27
Le point de vue de la science	33
La nécessité de se connaître soi-même (développement personnel) .39	
Nos besoins selon Maslow	39
Une approche spirituelle de la connaissance de soi	40
Une approche psychologique de la connaissance de soi	41
L'influence de Jung sur la pensée de Bach	41
L'apprentissage de la « liberté d'être » au quotidien	42
Quelle place possible pour les fleurs de Bach dans le domaine du développement personnel ?	44

Chapitre 2 : La méthode des 38 fleurs de Bach	47
Présentation de la méthode	49
Définition	49
Trois composantes essentielles	50
Pourquoi utiliser cette méthode ?	56
Mieux gérer son stress	56
Développer son intelligence émotionnelle	58
Mettre à jour et libérer sa mémoire émotionnelle	62
Évaluez votre niveau de stress	67
Résultats	68
Deuxième partie : Les 38 fleurs de Bach :	
fiches synthétiques	71
Préambule à l'utilisation des fiches synthétiques	73
Classification des fleurs	73
Comment comprendre et utiliser ces fiches synthétiques ?	75
Groupe 1 : Fleurs pour agir sur les états émotionnels de peur, pour retrouver paix et sérénité	77
Aspen	78
Cherry Plum	80
Mimulus	82
Red Chestnut	84
Rock Rose	86
Groupe 2 : Fleurs pour agir sur les états émotionnels d'incertitude, pour retrouver confiance	89
Cerato	90
Gentian	92
Gorse	94
Hornbeam	96
Scleranthus	98
Wild Oat	100
Groupe 3 : Fleurs pour agir sur les états émotionnels de manque d'intérêt pour le présent, pour acquérir la vigilance	103
Chestnut Bud	104
Clematis	106

Honeysuckle	108
Mustard	110
Olive	112
White Chestnut	114
Wild Rose	116

**Groupe 4 : Fleurs pour agir sur les états émotionnels de solitude,
charnières de la relation 119**

Heather	120
Impatiens	122
Water Violet	124

**Groupe 5 : Fleurs pour agir sur les états émotionnels d'hypersensibilité
aux influences et aux idées d'autrui, pour s'affranchir de toute
ingérence extérieure 127**

Agrimony	128
Centaury	130
Holly	132
Walnut	134

**Groupe 6 : Fleurs pour agir sur les états émotionnels de découragement
et de désespoir, pour retrouver courage et espoir 137**

Crab Apple	138
Elm	140
Larch	142
Oak	144
Pine	146
Star of Bethléem	148
Sweet Chestnut	150
Willow	152

**Groupe 7 : Fleurs pour agir sur les états émotionnels de préoccupation
excessive du bien-être d'autrui, pour mieux gérer ses relations
avec les autres 155**

Beech	156
Chicory	158
Rock Water	160
Vervain	162
Vine	164

Complexe d'urgence ou de situations de crise (Rescue, Assistance...)	167
<i>Complexe d'urgence</i> en situation d'examen	168
<i>Complexe d'urgence</i> et imprévu	168
Test : Déterminez votre fleur de type	171
Résultats	172

Troisième partie : Choisir ses fleurs dans quelques situations pratiques173

Préambule	177
Se libérer d'un état émotionnel négatif	179
Faire face à une situation spécifique	181
Traverser un moment-clé de la vie	185

Cahiers pratiques 187

Se libérer d'un état émotionnel négatif	187
Colère	187
Découragement.	188
Manque de confiance en soi	189
Peur	190
Tristesse	192
Faire face à une situation spécifique	194
Convalescence	194
Deuil	195
Fatigue	196
Examen.	198
Maladie.	199
Régime	200
Sexualité.	201
Sevrage tabagique : arrêter de fumer.	202
Stress et surmenage	204
Voyage	205
Traverser un moment-clé de la vie	206
Enfance.	206
Adolescence	208
Grossesse et accouchement	210
Ménopause	212
Différents modes d'utilisation des fleurs de Bach	213
Voie orale	213

Voie locale	214
Test : Choisissez les fleurs qui correspondent à votre état émotionnel du moment	216
Résultats	218
Conclusion	221
Table de correspondance états émotionnels négatifs/ fleurs de Bach	225
Bibliographie	229
Remerciements	233