



Agir avec envie !

les Fleurs de Bach les Fleurs de Bach les Fleurs de Bach

*« Tout dans la nature est simple » Dr. Edward Bach, médecin
bactériologiste (1886 - 1936)*

Les Fleurs de Bach, pour vous épanouir

Les Fleurs de Bach ont pour but de réharmoniser les états émotionnels et états d'esprit négatifs récents ou anciens que vous pouvez vivre.

Le Dr. Bach a découvert l'action de 37 fleurs sauvages et fleurs d'arbre, et d'une eau de source (« Rock Water »), sur ces états négatifs.

Il a divisé les 38 Fleurs de son système en 7 groupes :

Peur

- o *Rock Rose* – Peur panique, terreur
- o *Mimulus* – Peurs connues et définies, timidité, peur d'oser
- o *Cherry Plum* – Peur de perdre le contrôle de soi
- o *Aspen* – Craintes vagues et irrationnelles, sombres pressentiments
- o *Red Chestnut* – Peurs excessives et désintéressées pour les proches

Incertitude

- o *Cerato* – Manque de confiance en son intuition, recherche l'avis et l'approbation d'autrui pour prendre des décisions
- o *Scleranthus* – Indécision, instabilité
- o *Gentian* – Découragement et doute au moindre obstacle
- o *Gorse* – Désespoir profond, pessimisme, « à quoi bon ? »
- o *Hornbeam* – Lassitude morale, difficulté à démarrer une tâche
- o *Wild Oat* – Difficulté à trouver sa voie, sa vocation

Manque d'intérêt pour le présent

- o *Clematis* – Rêverie, idéalisme
- o *Honeysuckle* – Nostalgie, regrets d'un passé révolu
- o *Wild Rose* – Résignation, apathie, renoncement à agir sur sa vie
- o *Olive* – Epuisement moral et physique, incapable de tout effort
- o *White Chestnut* – Pensées obsédantes, rumination mentale
- o *Mustard* – Mélancolie, désespoir, idées noires, sans raison connue
- o *Chestnut Bud* – Répète les mêmes erreurs, difficultés à apprendre



Agir avec envie !

les Fleurs de Bach les Fleurs de Bach les Fleurs de Bach

Solitude

- *Water Violet* – Indépendance, distance, ne compte que sur soi
- *Impatiens* – Impatience, nervosité, tension, veut faire vite et seul
- *Heather* – Difficulté à vivre la solitude, besoin de parler, préoccupé par ses maux

Hypersensibilité aux influences et aux idées

- *Holly* – Jalousie, haine, envie, colère
- *Walnut* – Difficulté à suivre son idéal, forte influençabilité
- *Centaury* – Faiblesse de volonté, servilité, « ne sait pas dire non »
- *Agrimony* – Souffrances morales et anxiétés cachées derrière un masque jovial

Découragement ou désespoir

- *Crab Apple* – Souillure physique ou mentale, dégoût de soi
- *Oak* – Bourreau du travail, courage, sens du devoir
- *Willow* – Sentiment d'injustice, amertume
- *Star of Bethlehem* – Chagrin, choc émotionnel
- *Sweet Chestnut* – Désespoir total, sentiment d'avoir atteint les limites de son endurance, « nuit noire de l'âme »
- *Elm* – Submergé par les responsabilités, bien que très capable
- *Pine* – Culpabilité, jamais satisfait de soi
- *Larch* – Manque de confiance en soi, sentiment d'infériorité

Préoccupation excessive pour le bien-être des autres

- *Rock Water* – Rigidité, veut servir d'exemple, idéal très élevé
- *Beech* – Intolérance, critique, irritation devant les différences
- *Vine* – Tendance à diriger et dominer les autres
- *Vervain* – Forte volonté de convaincre, enthousiasme excessif
- *Chicory* – Possessivité, donne pour recevoir

Rescue (composé de *Rock Rose*, *Impatiens*, *Star of Bethlehem*, *Cherry Plum*, *Clematis*) – Situation d'urgence (accident, événement stressant, mauvaise nouvelle, etc.)

Les définitions ci-dessus sont les éléments essentiels sur les Fleurs de Bach. Chaque Fleur contient de nombreuses subtilités qu'il faudrait des livres entiers pour expliquer de manière exhaustive.



Agir avec envie !

les Fleurs de Bach les Fleurs de Bach les Fleurs de Bach

Vous avez peut-être l'impression qu'une grande partie des descriptions ci-dessus vous correspond et qu'il vous faudrait un mélange constitué de 10 à 15 Fleurs. Ceci est normal.

Le Dr. Bach, dans sa méthode, conseillait de mélanger un maximum de 7 Fleurs dans chaque mélange. Afin d'optimiser l'efficacité de la méthode, il est important de viser le centre de la cible...

Le fait d'être conseillé par une tierce personne vous permettra de sélectionner les Fleurs les plus appropriées à votre problématique ou objectif. Ensemble, nous définirons le mélange le plus adapté à votre situation, celui qui aura un impact positif sur vos états émotionnels, de façon rapide et durable.

Comment mesurer leur effet ?

L'effet des Fleurs de Bach se produit de façon subtile. Vos comportements se modifieront graduellement, au fil des jours et des semaines, sans même que vous ne vous en rendiez compte. Un jour, vous remarquerez que vous n'auriez pas agi de cette façon quelque temps auparavant.

Pour mesurer de façon précise l'évolution de vos états émotionnels et percevoir plus rapidement le chemin parcouru, je vous apporterai un moyen simple et objectif.

Et l'effet placebo dans tout ça ?

Il y a deux réponses à cela :

- l'effet placebo est aussi présent dans les traitements médicamenteux. Il représente environ 30% des réussites thérapeutiques. Que vous preniez un médicament pour corriger un mal quelconque ou un mélange de Fleurs de Bach pour modifier une émotion inappropriée, il y a toujours un effet placebo. L'effet placebo n'est pas plus important avec les Fleurs de Bach qu'avec tout autre médicament de type allopathique.
- sur les animaux et les enfants en bas âge, avec des prises en aveugle, l'effet placebo n'intervient pas. Or, d'après mon expérience de ces cas



les Fleurs de Bach les Fleurs de Bach les Fleurs de Bach

spécifiques, des effets surprenants ont eu lieu dans la semaine qui suivait le début du traitement ! Je trouverais plutôt curieux que la corrélation répétée entre la prise des Fleurs de Bach et le changement de comportement soit uniquement le fruit du hasard...

Une méthode naturelle

Les 38 Fleurs de Bach sont préparées à partir de fleurs d'arbres et de fleurs sauvages, sauf « Rock Water » qui est préparée à partir d'une eau de source naturelle aux vertus curatives.

Les Fleurs de Bach que j'utilise sont les « Fleurs de Bach Original ». Elles sont préparées par le Centre Bach, en Angleterre, dans la maison où le Dr. Bach a mis au point sa méthode. Les arbres et fleurs utilisées aujourd'hui occupent les mêmes lieux que du temps du Dr. Bach lui-même.

La préparation des solutions est restée scrupuleusement la même depuis la mise au point de sa méthode.

Aucun additif ou conservateur chimique n'est utilisé, ce qui vous garantit l'utilisation d'un produit 100% naturel !

Le flacon de mélange que je vous préparerai sera réalisé à partir de :

- eau de Volvic (environ 90% du flacon)
- un fond de Brandy (environ 10% du flacon) pour en assurer la conservation. Cet apport n'apporte pas d'efficacité au produit, mais est conseillé pour permettre la conservation de votre flacon pendant 4 semaines dans des conditions optimales.
- quelques gouttes des « Fleurs de Bach Original » que nous aurons déterminées ensemble

Vous avez ainsi la garantie d'utiliser un produit naturel, sans effet secondaire, au service de votre épanouissement !



Un pas vers l'autonomie

Mon objectif est de vous rendre autonome dans votre cheminement.

Un travail suivi avec les Fleurs de Bach nécessite un entretien préalable (par exemple, à l'intérieur d'une séance de coaching), au terme duquel nous réaliserons votre premier mélange. Celui-ci durera environ 4 semaines.

Pour espacer nos rencontres, je vous expliquerai comment faire vous-même vos propres mélanges. Ainsi, vous pourrez réaliser, de chez vous, vos propres mélanges de Fleurs, pour les situations courantes du quotidien.

Pour effectuer un travail plus en profondeur, vous pourrez revenir me voir afin de bénéficier d'un regard neutre sur votre situation. Nous sélectionnons ainsi ensemble, dans une meilleure neutralité émotionnelle, les Fleurs les plus appropriées.