

## TABLE DES MATIÈRES

Première partie	3
<b>Présentation générale</b>	
1. Les fleurs de Bach, à quoi ça sert ?	3
2. Comment utiliser les fleurs de Bach au quotidien	4
3. De quelles fleurs ai-je besoin ?	6
4. Les 38 élixirs floraux	7
Deuxième partie	9
<b>Les fleurs de Bach et les états qui leur correspondent</b>	
1. Les états de peur	9
2. Les états de doute et d'incertitude	12
3. Les états d'intérêt insuffisant pour le présent	15
4. Les états de solitude	19
5. Les états d'hypersensibilité	29
6. Les états d'abattement et de désespoir	32
7. Les états de dépendance	37
Troisième partie	40
<b>Bon à savoir !</b>	
Rescue, le remède de premier secours	40
Pour conclure	42
Le Docteur Bach	43
Index alphabétique	45
Notes personnelles	46

En pages centrales illustration des fleurs de Bach.

### **Précautions**

Attention! les fleurs de Bach sont des compléments (et non des remplaçants) à toute forme de soins. Elles n'ont aucune influence sur les médicaments et ne présentent aucun effet secondaire négatif.

Simple, pratique et efficace, elle permet le retour aux idées claires et impulse l'envie de lutter, deux armes essentielles pour vaincre la maladie, qu'elle soit physique ou psychique.

Illustrations couverture et intérieur : Marie Fougère

Première partie  
**Présentation générale**

### 1. Les fleurs de Bach, à quoi ça sert ?

Les 38 fleurs de Bach (voir illustrations en pages centrales) servent à *rééquilibrer* nos états émotionnels perturbés, qu'ils s'agissent d'états passagers ou sous forme chronique.

Par leur action sur notre nature vibratoire, elles vont agir dans le sens d'une réharmonisation globale de la personne.

En effet, tout être humain aspirant à l'unité, le mal-être apparaît lorsque celle-ci est rompue. Les quintessences vont intervenir sur les états d'âme négatifs qui bloquent l'évolution matérielle et spirituelle de l'individu.

En psychanalyse, elles vous aideront :

- à mieux vous comprendre
- à mieux admettre les séances
- à mieux vous « ouvrir » et donc à *avancer plus rapidement vers l'autonomie*.

En cas de maladie physique, elles aideront votre organisme :

- à mieux accepter les médicaments chimiques
- à renforcer vos défenses immunitaires, ce qui aura forcément un effet accélérateur vers la guérison

A titre *préventif*, les fleurs de Bach libèreront toutes leurs énergies positives alors que vous traverserez des périodes émotionnelles difficiles.

## 2. Comment utiliser les fleurs de Bach au quotidien ?

Deux cas de figure : l'état observé est chronique ou passager.

- Vous pouvez avoir un tempérament de base qui gêne le développement harmonieux de votre personnalité = chronique et/ou
- un comportement identique mais occasionnel = passager et/ou
- une habitude maladroite dans un secteur particulier (affectif, professionnel, physique, relationnel...) = passager ou chronique

### 2.1. Dans le cas d'un état passager :

Mettre 2 gouttes de l'élixir de base dans un verre d'eau et boire par gorgée toutes les 5 puis 10 puis 15 minutes, etc.

A renouveler jusqu'à rééquilibrage émotionnel. Il est possible d'avoir plusieurs élixirs dans un même verre (de 1 à 5).

### 2.2. Dans le cas d'un état chronique :

Préparer (ou acheter tout prêt) ce que l'on appelle un flacon personnalisé. Il s'agit d'un flacon opaque de 30 ml avec compte-gouttes; mettre 4 gouttes de chaque élixir de base diagnostiqué ( de 1 à 5 ), ajouter une cuillerée à thé d'alcool pur – ou une cuillerée à café de vinaigre de fruits – et remplir de préférence avec de l'eau de source. Prendre 4 gouttes sous la langue, 4 fois par jour en dehors des repas.

Si au bout de trois semaines (durée approximative du flacon), l'état chronique perdure, répéter jusqu'à 2 à 6 mois. En général, vous « sentirez » lorsque l'harmonie sera rétablie, vous oublierez votre flacon plusieurs fois dans la journée, voire plusieurs jours...

Il se peut qu'un état se soit amélioré et que d'autres pas encore assez! Dans ce cas, il suffit de refaire un flacon avec les élixirs correspondants aux états émotionnels non rééquilibrés, et ainsi de suite...

Qui dit élixir, dit alcool ! Bien que présent à des doses imperceptibles – n'oublions pas que, selon la posologie du Dr Bach, les élixirs floraux doivent toujours être dilués avant utilisation, ce qui réduit d'autant plus la présence d'alcool – l'ajout d'alcool dans la préparation peut être évité. Dans ce cas, il est conseillé de tenir le flacon au frigo et durant la prise, d'empêcher tout contact de la pipette avec les muqueuses de la bouche. Si toutefois l'alcool vous pose problème, il existe une gamme d' « élixirs floraux sans alcool » plus justement appelés « énergies florales ». L'élément conservateur utilisé pour cette gamme est de la silice colloïdale. Inconvénient majeur : ces flacons ont une faible durée de conservation! (deux mois maxi au frigo).

### 3. De quelles fleurs ai-je besoin ?

Un seul mot : observation !

Apprenez à observer vos réactions mentales et émotionnelles.

**En thérapie florale, ce sont les états d'esprit qui sont à considérer.**

**Plutôt que le problème en lui-même, c'est :**

- *Comment je vis émotionnellement ce problème, cette situation ?*

Il est plus facile de découvrir les élixirs en période de vulnérabilité.

En devenant conscient de vos réactions maladroites pendant la situation déséquilibrée, vous remarquerez de suite l'état d'esprit positif à acquérir pour un retour à l'équilibre.

• *Questions à vous poser :*

- qu'est-ce qui me gêne le plus dans cette situation ? Qu'est ce qui m'est le plus pénible ?

- cette gêne concerne-t-elle mon environnement, mes proches, les autres, moi-même ?

et, éventuellement,

- dans lequel des 7 groupes (voir ci-après) puis-je placer cette gêne ?

Ce qui vous aidera à sélectionner déjà un certain nombre de fleurs.

Le mieux est de répondre à ces questions par l'écrit sans chercher à former des phrases construites. Accordez-vous de 30 mn à une heure, et notez toutes les émotions ou pensées qui surgissent en vous.

Ensuite, laissez de côté une heure ou plus.

Puis relisez ce que vous avez écrit. De cette manière, ce que vous vivez prendra du relief dans votre esprit et vous permettra d'identifier les élixirs utiles pour vous, pour le moment.

P.S. : Il est préférable que vous fassiez en priorité votre expérience personnelle des fleurs de Bach avant de les conseiller à votre entourage.

#### 4. Les 38 élixirs floraux

**Nom anglais**, nom français, et vertu principale

**Agrimony**, aigremoine : *la quintessence de la sincérité*

**Aspen**, tremble : *la quintessence des pressentiments*

**Beech**, hêtre : *la quintessence de la tolérance*

**Centauray**, centauree : *la quintessence du dévouement*

**Cerato**, plumbago : *la quintessence de l'intuition*

**Cherry Plum**, prunus : *la quintessence de la décontraction*

**Chestnut Bud**, bourgeons de marronnier : *la quintessence de l'apprentissage*

**Chicory**, chicorée : *la quintessence du sentiment maternel*

**Clématiss**, clématite : *la quintessence de la réalité*

**Crab Apple**, pommier sauvage : *la quintessence de la purification*

**Elm**, orme : *la quintessence de la responsabilité*

**Gentian**, gentiane : *la quintessence de la conviction*

**Gorse**, ajonc : *la quintessence de l'espérance*

**Heather**, bruyère : *la quintessence de l'identité*

**Holly**, houx : *la quintessence de la générosité*

**Honeysuckle**, chèvrefeuille : *la quintessence du souvenir*

**Hornbeam**, charme : *la quintessence de la concentration*

**Impatiens**, impatiente : *la quintessence de la patience*

**Larch**, mélèze : *la quintessence de la confiance en soi*

**Mimulus**, mimulus : *la quintessence du courage*

**Mustard**, moutarde : *la quintessence de la lumière*

**Oak**, chêne : *la quintessence de l'endurance*

**Olive**, olive : *la quintessence de la renaissance*

**Pine**, pin sylvestre : *la quintessence de l'acceptation de soi*

**Red Chestnut**, marronnier rouge : *la quintessence du détachement*

**Rock Rose**, héliantheme : *la quintessence de la force morale*

**Rock Water**, eau de roche : *la quintessence de la flexibilité*

**Scléranthus**, scléranthe : *la quintessence de l'équilibre*

**Star of Bethlehem**, étoile de Bethléem : *la quintessence du réconfort*

**Sweet Chestnut**, châtaignier : *la quintessence de la rédemption*

**Vervain**, verveine : *la quintessence de l'enthousiasme*

**Vine**, vigne : *la quintessence de l'autorité*

**Walnut**, noyer : *la quintessence de l'épanouissement*

**Water Violet**, violette d'eau : *la quintessence de la communication*

**White Chestnut**, marronnier blanc : *la quintessence de la pensée*

**Wild Oat**, folle avoine : *la quintessence de la vocation*

**Wild Rose**, églantier : *la quintessence de la joie de vivre*

**Willow**, saule : *la quintessence de la destinée*

\*

Connaître les particularités de chaque fleur s'avère nécessaire car parfois une petite subtilité vous fera choisir plutôt l'une que l'autre. En effet, chaque fleur correspond à une émotion particulière vécue de façon unique, et la réussite du traitement repose sur un bon diagnostic et une bonne posologie.