

Les Fleurs de Bach

BERNARD BELLEGY
 CONSEILLER AGRÉÉ
 EN FLEUR DE BACH
 FORMATEUR AGRÉÉ
 EN FLEUR DE BACH
 CERTIFIÉ D'ENERGÉTIQUE
 TRADITIONNELLE
 KINÉSITHÉRAPEUTE D.E.
 PSYCHOMOTRICIEN D.E.



Les Fleurs de Bach ont été découvertes et mises au point dans les années trente par un médecin anglais, le Dr Edward Bach, véritable précurseur d'un nouveau système de santé basé sur la simplicité de la nature. Sa méthode est aujourd'hui connue de nombreux thérapeutes et mérite d'être très largement utilisée en thérapie manuelle.



1 - Historique

Le système des Fleurs de Bach est le fruit des recherches menées dans les années 30 par le Dr Edward Bach. Généraliste, bactériologiste et homéopathe à Londres, il n'eut de cesse de trouver une méthode de traitement simple, efficace, sans danger, et à la portée de tous sans distinction de niveau social ou d'instruction.

Il était convaincu, comme le sont de plus en plus de médecins et de thérapeutes aujourd'hui, que l'état émotionnel a un effet direct sur le maintien de la santé et la guérison des malades.

A cette époque Edward Bach était un bactériologiste de renommée internationale pour sa découverte des vaccins intesti-

naux, les nosodes de Bach, encore utilisés de nos jours dans plusieurs pays pour le traitement de patients atteints de maladies chroniques rebelles aux traitements classiques.

De son point de vue, il ne faisait pas de doute que la maladie avait pour origine un état d'esprit troublé, des émotions négatives et non équilibrées.

Pour lui, ces états traduisaient un désaccord intérieur entre ce qu'il appelait l'Âme (c'est-à-dire la partie la plus profonde de notre Être) et la personnalité (c'est-à-dire nos pensées, notre mental, nos actes, notre façon d'être et de vivre etc....).

Le fait d'avoir expérimenté cette conception en ayant traversé la douloureuse épreuve de la maladie le conforta définitivement dans ses convictions.

Il était également persuadé que la Nature recelait dans ses plantes les plus simples et accessibles, des vertus curatives remarquables pouvant nous aider à rétablir profondément notre équilibre mental et physique.

Après de longues années de recherche, il réussit à mettre au point une méthode utilisant les élixirs de 38 Fleurs (plantes,

*...Après de longues années
de recherche, il réussit à mettre
au point une méthode utilisant
le élixirs de 38 fleurs...*



2 - Que sont les Fleurs de Bach ?

Les Fleurs du Dr Bach sont des élixirs floraux préparés sur place, dans la nature, avec des fleurs sauvages (non cultivées) telles que la Clématite (*Clematis vitalba*), l'Impatiante (*Impatiens glandulifera*), la Verveine (*Verbena officinalis*), les fleurs du Chêne (*Quercus robur*), du Noyer (*Juglans Regia*), du Pommier Sauvage (*Malus Pumila*) etc...

Leur mode de préparation original nécessite un peu d'eau de source pure, quelques Fleurs, quelques heures de soleil et du Cognac pour assurer la conservation du flacon pendant de longues années.

...Les Fleurs de Bach peuvent être utilisées chaque fois qu'une émotion négative nous perturbe...

arbustes et arbres), préparés de manière totalement naturelle, tout à fait inoffensifs, convenant à tous, du nourrisson à la personne âgée, et de plus, compatibles avec toutes les autres formes de médecine.

Chacune de ces 38 quintessences, correspondant à des états d'âme et émotions négatives précis, est capable de nous aider à retrouver équilibre et harmonie intérieure, condition nécessaire au maintien de la santé et à l'épanouissement de l'être.

Nous constatons chaque jour l'importance de nos émotions, de nos ressentis, dans la manière dont nous parcourons notre chemin de vie.

Nous trouvons de l'aide, ça et là, dans la science, dans la médecine, dans la religion ou dans la réflexion mais nous savons bien que l'aide la plus indispensable est celle que nous trouvons en nous-mêmes et les Fleurs du Dr Bach sont, de ce point de vue, des outils d'une valeur inestimable.

3 - Comment les utilise-t-on ?

Concrètement les Fleurs de Bach peuvent être utilisées chaque fois qu'une émotion négative nous perturbe, ou que nous nous installons dans un état non harmonieux, ou que la vie nous fait traverser des périodes difficiles, y compris au point de nous entraîner vers la maladie.

L'ensemble du système offre une réponse adaptée à toutes les difficultés émotionnelles que tous les êtres vivants peuvent avoir à surmonter.

Je parle de dessein de « tous les êtres vivants » car les Fleurs peuvent apporter leurs bienfaits non seulement aux humains de tous âges (du nourrisson à la personne en fin de vie), mais aussi aux animaux et même aux plantes en difficulté.

Ainsi les indications de chaque élixir décrivent un tableau émotionnel particulier, vécu comme négatif, qui occulte l'état positif naturel correspondant.

Par exemple d'après ce concept, une personne qui souffre de timidité, qui n'ose pas s'exprimer en public, qui rougit ou bafouille en présence d'inconnus etc...est en réalité (au fond d'elle-même) une personne brave et confiante devant des situations inhabituelles et *Mimulus* (la Fleur correspondante) va l'aider à retrouver cette qualité qui pour l'instant ne s'exprime que par sa « face négative ».

Ou bien une personne excessivement enthousiaste qui s'épuise à essayer d'entraîner les autres vers ses propres convictions, qui dépense une énergie terrible pour vous amener à adopter ses propres vues sur la vie, qui s'enflamme dès qu'une injustice se profile à l'horizon, qui ne peut admettre que vous puissiez rester indifférent à ce qui la passionne etc... pourra grâce à *Vervain* adoucir ses intentions, nuancer ses points de vue et ainsi mieux atteindre ses buts qui sont de nous convaincre.

Ou encore une personne toujours prête à s'occuper de vous et de vos affaires au point d'empiéter parfois sur votre vie privée, souffrant du peu de reconnaissance que vous lui témoignez après « tout ce qu'elle a fait pour vous », blessée d'avoir été accusée de manipulation ou de possessivité dans ses rapports affectifs, pourra grâce à *Chicory* déployer sa générosité de façon plus détachée car elle se sentira comblée par le simple fait de donner, et peu importe s'il n'y a pas eu un « petit merci ».

En changeant la polarité de tous ces aspects négatifs de notre personnalité, les Fleurs nous aident, à notre propre rythme, sans nous forcer le moins du monde, sans nous imposer quoi que ce soit, et surtout en respectant totalement notre véritable personnalité, à retrouver naturellement notre équilibre.

Elles ne se contentent donc pas de nous aider à nous défaire de ce qui nous gêne et nous alourdit, mais elles permettent que nos forces positives s'expriment à nouveau pleinement.

Ainsi, bien que les Fleurs ne s'adressent pas aux symptômes ou aux maladies (elles n'ont pas d'effet symptomatique direct), en rendant disponible l'ensemble des forces de guérison d'un malade, elles l'aident avec subtilité et une grande efficacité à maintenir ou à retrouver la santé.

Il n'y a aucun risque de surdosage, pas d'effets secondaires, pas de contre indications ni accoutumance, les Fleurs agissent en douceur au rythme de chacun en toute sécurité.

Il est possible de prendre une seule fleur pendant quelques heures ou quelques jours pour rétablir une émotion particulière, et l'on peut aussi préparer une dilution d'un mélange de plusieurs fleurs pour équilibrer l'ensemble de nos émotions, et renouveler l'opération pendant quelques semaines ou quelques mois en adaptant le mélange aux différentes émotions qui peuvent émerger peu à peu au cours de cette évolution.

Les Fleurs de Bach



COMPOSITION DE LA RESCUE ET DE LA CRÈME

- **Rescue** : Rock Rose ; Clematis ; Impatiens ; Star of Bethlehem ; Cherry Plum ;
- **Crème Rescue** : id. + Crab Apple (choisie pour ses vertus "nettoyantes").

- dans les périodes troublées, dans les relations conflictuelles ou dans la maladie, on a souvent du mal à distinguer chaque « fil » de cette pelote d'émotions.
- l'amélioration se produit généralement de façon douce et progressive, et permet à des émotions sous-jacentes (mais bien présentes) d'émerger, nous disons que nous procédons à « l'épluchage de l'oignon ».

C'est à ce stade que l'accompagnement d'un Conseiller ou d'un Thérapeute compétent prend tout son sens

*...une petite noisette
de crème, éventuellement
mélangée à votre huile
de massage camphrée...*

4 - Rescue et Crème Rescue:

Un cas particulier mérite d'être mentionné : pour les cas d'urgence, le Dr Bach a mis au point un mélange de 5 fleurs dont la synergie permet de faire face à toute situation déstabilisante ou traumatisante, physique ou morale : le Rescue, qui peut être largement utilisé : en cas d'accident (en attendant les secours), de mauvaise nouvelle (deuil, par ex.), de stress lié à un examen, de grande tension nerveuse etc.... il aidera efficacement les processus naturels d'équilibration ou de guérison et sera un précieux adjuvant d'un traitement médical éventuel.

Rescue existe en flacon compte-gouttes, en spray et aussi sous forme de Crème, fort utile en usage externe et très facile d'application.

Habituellement utilisée en cas de coups, contusions, écrasements, brûlures, petites plaies préalablement désinfectées, piqûres d'insectes, poussées d'eczéma ou de psoriasis etc.... elle rend également de grands services sur les cicatrices. Elle prépare la peau et les téguments à recevoir un massage ou une mobilisation passive, je m'en sers depuis des années en début de séance, une petite noisette de Crème, puis deux ou trois fois au cours du massage, éventuellement mélangée à votre huile de massage (camphrée ou non).

Un principe d'une grande simplicité donc, mais qui demande quand même un minimum d'apprentissage :

- le système complet comprend 38 Fleurs de Bach dont il faut connaître les indications pour obtenir des résultats optimaux.
- le plus souvent nous sommes perturbés par plusieurs états émotionnels différents qu'il faut repérer et traiter en même temps pour que l'ensemble de notre « paysage émotionnel » évolue au mieux.

Conclusion

Cette première partie consacrée à la pharmacopée va nous amener dans le prochain numéro à l'utilisation des Fleurs de Bach en kinésithérapie. Elle est aussi pour nous, kinésithérapeute, l'opportunité de faire évoluer notre pratique, de rendre plus efficace notre écoute, de développer notre fonction pédagogique et au final de permettre au patient qui le souhaite de retrouver une forme d'autonomie dans son traitement et de transformer cette épreuve (la maladie, l'opération, le handicap) en une possibilité de retrouver un accord profond avec tous les plans de son Etre. ■