

Les Fleurs de Bach au secours de nos insomnies



Pour nous aider à (re)trouver le sommeil ou à en améliorer sa qualité, il existe plusieurs méthodes. Pourquoi ne pas essayer celle des fleurs de Bach ? Elles agiront en douceur et tout naturellement.

Voici une sélection dans laquelle vous pourrez puiser. Souvenez-vous que toutes les combinaisons sont possibles, même celles qui vous paraîtraient les plus improbables. C'est ce qui fait la richesse de notre nature.

Certains aspects de vos difficultés pourraient ne pas être abordés ici. C'est normal, les 38 fleurs n'y sont pas toutes décrites. Dans ce cas, prenez contact avec un Conseiller agréé par la Fondation Dr Edward Bach. Il saura vous orienter vers les fleurs qui vous sont propres, en tenant compte de vos besoins personnels et actuels.

White Chestnut (Marronnier blanc). Vous ruminez, ressassez, tournez dans votre tête des pensées, modes de raisonnement, scénarios ? Toutes ces pensées, souvent négatives, tournent comme un petit vélo dans votre tête ? White Chestnut apaisera et allègera votre mental. Ainsi, vos idées seront plus claires et votre esprit plus ancré dans le présent.

Cette fleur a été ajoutée au Rescue™ pour donner (remède de secours) Rescue Nuit™. Si vous êtes stressé, dans le sens que vous sentez avoir besoin de secours dans une certaine situation et que vous avez du mal à vous concentrer parce que vous n'arrêtez de penser, vous pouvez prendre Rescue Nuit™. Cette combinaison peut être prise à n'importe quel moment de la journée, car ce n'est pas un somnifère. Ce sont des fleurs de Bach apaisantes.

Agrimony (Aigremoine) pourrait compléter White Chestnut ou être prise seule si vous vous sentez tourmenté, voire en souffrance. Une personne Agrimony cache ses soucis derrière un masque joyeux ou montre simplement que « tout va bien ». Mais, quand le rideau tombe, quand elle se retrouve face à elle-même (le soir ou la nuit), la souffrance intérieure se fait sentir. Le potentiel positif de Agrimony ? L'optimisme vrai, la sérénité et la joie authentique parce qu'elle vient du for intérieur.

Mimulus (Mimule). Si vous ne trouvez pas le sommeil parce que vous avez peur de certaines choses définies (chômage, maladie, entretiens d'embauche, manque d'argent, etc.) ou que vous n'êtes pas à l'aise dans certaines situations (quand vous ne connaissez pas les personnes que vous allez rencontrer, par exemple), prenez Mimulus. Elle vous aidera à renouer avec votre confiance et votre assurance. Vous pourrez ainsi affronter ce que vous craignez.

Larch (Mélèze). Cette fleur accompagne parfois Mimulus. Vous allez comprendre pourquoi... On identifie Larch quand on se dit qu'on n'y arrivera pas, qu'on n'est pas à la hauteur, qu'on est nul ou moins intelligent, moins bon, moins capable que les autres (voyez articles « Une rentrée en douceur... » et « Bien vivre la rentrée... »), quand on a peur de ne pas y arriver. Ce peut être très décourageant et on peut passer à côté de sa vie. Si c'est ce que vous vivez, prenez cette fleur, car elle vous permettra de retrouver la confiance en vous. Vous pourrez ainsi aller de l'avant.

Elm (Orme), aussi une fleur de découragement. Comme Larch, on se dit qu'on n'y arrivera pas, mais ce n'est pas pour les mêmes raisons. Ici, c'est parce qu'on se sent submergé, dépassé, écrasé par l'ampleur de la tâche. C'est trop de responsabilités, trop de tout, et cela nous empêche de dormir. En prenant Elm, on va pouvoir prendre du recul et établir ses priorités, éventuellement déléguer. La situation ne changera peut-être pas, mais bien la manière de l'aborder. Ouf !

Rock Rose (Hélianthème) à prendre et à donner après les cauchemars, car cette jolie fleur jaune apaise les grandes frayeurs, les peurs qui paniquent et/ou qui paralysent.

Red Chestnut (Marronnier rouge). Encore un marronnier, mais celui-ci répond aux soucis, aux inquiétudes que nous nous faisons pour nos proches (la rentrée d'un petit, le grand qui part en fac, les problèmes professionnels ou médicaux d'un parent, d'un conjoint...). La sérénité reviendra avec cette fleur parce que nous ferons confiance dans les capacités de l'autre à faire face à ses expériences de vie. Ce qui n'empêchera pas de rester attentif et vigilant.

Vervain (Vereine). Difficile de s'endormir quand on a un projet en tête et plein d'idées pour le réaliser ! Frustrant d'être confronté à des obstacles qui empêchent sa réalisation ! Frustrant, voire contrariant, de ne pas arriver à amener les autres à adhérer à nos idées, valeurs ou projets ! Prenons nos gouttes de Vervain, et calmons-nous. Nous serons ainsi dans l'équilibre et la juste mesure. Et cela ne nous empêchera pas de rester cette personne passionnée et enthousiaste.

Impatiens (Impatience). J'allais m'arrêter à Vervain, mais je ne peux pas vous laisser là sans aborder Impatiens. Comme son nom l'indique, cette fleur répond à la tension causée par notre impatience, notre envie que les situations évoluent plus vite qu'elles ne le font ou de secouer les personnes lentes. Vous comprenez en quoi elle peut être une bonne partenaire de la Vervain, mais elle peut fort bien se prendre seule aussi.

Comment prendre vos fleurs ? C'est simple : prenez 2 gouttes de chaque fleur identifiée (4 s'il s'agit de Rescue), pures ou diluées dans n'importe quelle boisson. Vous pouvez les prendre de manière ponctuelle, à chaque fois que vous ressentez les émotions. Vous pouvez également les prendre - appelons cela - en traitement de fond. Dans ce cas, prenez vos fleurs au moins 4 fois par jour. Pour votre facilité, vous pouvez vous confectionner un flacon de dilution (voir article « Fleurs de Bach et animaux », c'est pareil pour nous). Prenez alors vos fleurs pendant 3 à 4 semaines, puis faites le point pour ajuster/modifier vos choix.

Vous venez de découvrir un aperçu des fleurs de Bach qui peuvent améliorer votre sommeil ou le faciliter. J'insiste : ne vous arrêtez pas à ces quelques fleurs, approfondissez votre démarche en considérant les 29 autres et le remède de secours.

Et soyez attentif à vous-même, ne vous jugez pas, cherchez simplement, honnêtement les fleurs qui correspondent à votre ressenti. Tels sont les conseils que le Dr Bach vous donnerait encore aujourd'hui.

Claire Tombeur
Conseillère agréée en fleurs de Bach
Formatrice licenciée par le Centre Bach

Sites : www.fleur-bach.com (Claire Tombeur)
www.lapetitecoledesfleursdebach.com
www.bachcentre.com

Conseils de lecture :

- *La guérison par les fleurs*, Dr Edward Bach, Éditions Le Courrier du Livre, ISBN 2-7029-0175-1
- *Pas à pas, Guide complet de sélection et d'utilisation des Fleurs de Bach*, Judy Ramsell Howard, Les Éditions Co-Créatives, ISBN 2-914326-10-6
- *Fleurs de Bach - Clin d'œil sur mes émotions*, Véronique Heynen-Rademakers, Éditions Co-Créatives, ISBN 978-2-914326-22-3