

Fleurs de Bach, santé et maladie



En cette période hivernale, notre corps est soumis à rude épreuve. Mieux vaut mettre toutes les chances de notre côté pour éviter virus et autres vilains microbes. Une des voies de prévention est de restaurer notre équilibre émotionnel au moyen des fleurs de Bach. Si la maladie est déjà installée, c'est de la même manière que nous y viendrons plus facilement à bout.

Un des principes fondamentaux de la philosophie du Dr Bach est que la source de notre bonne santé réside dans l'harmonie entre notre âme, notre personnalité et notre corps. En d'autres termes, si nous sommes perturbés émotionnellement, notre organisme risque fort d'en pâtir.

Avez-vous remarqué comme être soucieux ou découragé, dans l'agitation ou sous l'effet d'un choc mobilise beaucoup d'énergie ? Pourquoi ? Parce que nous luttons contre ces émotions négatives et, ce faisant, nous privons notre corps d'une ressource importante.

Un retour au bien-être et à l'harmonie intérieure renforce le système immunitaire et permet au processus d'auto-guérison, dont chacun dispose en soi, d'agir au mieux. Citons ce bon Dr Bach : « *Pour ceux qui sont malades, la tranquillité d'esprit et l'harmonie avec l'âme sont la plus grande aide à la guérison* ».

Face à cette responsabilité sur notre santé, nous ne sommes pas démunis. Nous avons, à portée de main, l'outil nécessaire pour l'exercer : les fleurs de Bach qui correspondent à nos difficultés émotionnelles.

Ce ne sont donc pas les symptômes physiques qui nous guideront mais d'être à l'écoute de notre ressenti (que se passe-t-il dans mon for intérieur ?) et d'observer notre personnalité et nos attitudes face à la vie. Certains trouveront cette démarche difficile à faire seuls. Pas de panique. Il existe des conseillers agréés par la Fondation Dr Edward Bach qui sont là pour vous guider.

Certaines maladies sont malheureusement incurables. Mais, là aussi, les fleurs de Bach peuvent jouer leur rôle : elles soutiendront tant le malade que son entourage. D'une part, elles aideront à mieux vivre la maladie et ses traitements en restaurant, à chaque fois que cela s'avérera nécessaire, l'équilibre émotionnel souvent fragilisé (découragement, peur, colère, souci pour les proches...). D'autre part, elles seront une aide précieuse pour l'entourage du malade qui, plus paisible, sera d'un soutien plus efficace.

Voici donc quelques exemples de fleurs dont la liste n'est bien sûr pas exhaustive. Gardons en mémoire qu'il existe 38 fleurs de Bach, en plus du remède de secours, et que toutes les combinaisons sont possibles.

Gentian (Gentiane) répond au découragement rapide. Objectivement, ce qui le provoque n'est pas d'importance, c'est un premier obstacle ou un ralentissement de nos progrès vers la guérison qui nous donne envie d'abandonner. Gentian nous rendra la confiance et la persévérance nécessaires pour continuer le traitement ou la rééducation entamé(e).

Gorse (Ajonc) est également une fleur de découragement, mais celui-ci est plus intense. Il apparaît, par exemple, après que nous ayons essayé différents traitements, tous

s'étant révélés sans succès ou n'ayant donné aucune réelle amélioration. Nous nous sentons alors en grande désespérance. Sans y croire, nous voulons bien essayer encore un autre traitement ou consulter un autre médecin pour faire plaisir à celui qui nous le conseille. Tel est l'état de Gorse. Prendre cette fleur, jaune comme le soleil, nous redonnera bon moral et la foi dans ce que nous faisons pour notre santé. Nous pourrions alors envisager et croire en de nouvelles perspectives.

Impatiens (Impatiente). Pour ceux qui, avant même d'avoir terminé leur traitement, voudraient déjà être guéris ou qui sont agités, énervés (par exemple, à cause de la douleur). Rien ne va assez vite. Impatiens...Impatience... Cette fleur porte bien son nom. Son potentiel positif ? Accepter que les choses suivent leur cours à leur rythme : les soins, les processus naturels du corps, la guérison. C'est le calme et la patience. Cette fleur fait partie du remède de secours.

Wild Rose (Eglantine) est la fleur de la résignation, celle dont nous avons besoin quand nous nous disons « à quoi bon ? », « c'est comme ça », « il n'y a rien à faire ». Il n'y a pas vraiment de découragement ou de désespoir, simplement une forme d'abandon, d'abandon à la vie. Wild Rose nous fait retrouver la sensation d'être vivants. Nous allons de l'avant avec cette joie de vivre pétillant dans nos cœurs.

Willow (Saule) appartient au groupe des fleurs d'abattement et de désespoir. Elle nous aidera à changer notre regard sur les événements quand nous aurons le sentiment d'en être victimes. « Pourquoi moi ? ». « Qu'ai-je fait pour mériter cela ? ». « C'est trop injuste, ce qui m'arrive ! ». L'amertume et la négativité feront place à la bonne humeur, parfois même à un peu d'humour. En changeant notre regard, nous changeons nos pensées et nous reprenons la responsabilité de notre vie.

Star of Bethlehem (Etoile de Bethléhem). Il arrive que l'annonce d'une maladie ait l'effet d'un choc, pour soi comme pour l'entourage, de même qu'une opération ou certains examens médicaux. Cette fleur aidera à résorber ce choc et induira un retour à l'équilibre émotionnel et énergétique. À chaque fois que nous serons bouleversés, il faudra penser à prendre Star of Bethlehem. On comprend pourquoi le Dr Bach l'a fait entrer dans la composition de remède de secours.

Mimulus (Mimule) redonnera du courage, de la confiance et de l'assurance à ceux qui sont confrontés à des peurs qu'ils peuvent identifier. Par exemple, la peur de la maladie, des piqûres, des examens médicaux, du médecin, du dentiste, la peur aussi de manquer d'argent si la maladie peut avoir une incidence sur la situation financière, celle de perdre son emploi, etc. Dès lors que l'on peut nommer sa peur, Mimulus est appropriée.

Red Chestnut (Marronnier rouge) s'applique à une autre forme de peur : les inquiétudes et les soucis que l'on se fait pour nos proches. C'est une émotion qui peut être ressentie tant par le malade, quand il s'en fait pour son conjoint et/ou ses enfants, que par son entourage, quand celui-ci n'est pas rassuré sur la manière dont le malade va vivre son problème de santé. Red Chestnut donnera à chacun confiance dans la capacité de l'autre à faire face à la situation. Ainsi, son soutien sera attentif, serein et tellement plus efficace.

Crab Apple (Pommier sauvage) est le remède de dépuración, à prendre à chaque fois que l'on a l'impression d'avoir absorbé par voie interne ou externe une substance nocive. C'est aussi la fleur des personnes pour qui la propreté est d'une très grande importance. Certaines nettoieront et/ou rangeront constamment, d'autres auront peur d'avaler ou de toucher quelque chose de pas net. Le dégoût de quoi que ce soit (une substance, une pensée, un aliment...), la honte (de son corps, d'un défaut physique,

d'une maladie de peau, d'une émotion...), l'obsession d'un détail, le sentiment de ne pas s'aimer tel que l'on est, de se trouver moche... Tout cela relève de Crab Apple.

En prenant cette fleur, on se sentira débarrassé de cette chose « impure », on lâchera prise sur ce détail obsédant, on se réconciliera avec son corps et soi-même.

Crab Apple est la sixième fleur qui entre dans la composition de la **crème de secours** (voir article consacré au remède de secours). N'hésitez pas à en user et abuser sous cette forme, immédiatement après un coup ou une chute, sur des démangeaisons, des brûlures, des hématomes, des escarres, etc. Faites vos propres expériences. Et n'hésitez pas à nous les communiquer.

Il y aurait encore tant de fleurs que nous pourrions décrire parce qu'elles constituent, elles aussi, des aides inestimables face à la maladie. Un article sur ce sujet, c'est décidément trop court ! Nous vous invitons donc à une prochaine lecture.

Entretemps, rappelez-vous qu'il ne faut jamais interrompre un traitement médical – quel qu'il soit – au profit des fleurs de Bach. En cas de maladie, celles-ci ne sont pas une alternative mais un complément, un précieux soutien. Le Dr Bach nous a enseigné de soigner nos maux physiques par des moyens physiques et nos émotions négatives par ses élixirs floraux.

Edward Bach (1886-1936) avait de la santé et de la médecine une approche visionnaire. Tout au long de sa pratique, par ses expériences et l'observation fine de ses patients, il a pu confirmer ce que son intuition lui dictait depuis toujours : Oui, l'état d'esprit d'un malade détermine l'évolution de sa maladie et sa guérison. Actuellement, ce lien entre le corps et l'esprit n'est plus à démontrer.

Pour nous aider à vivre au mieux ces moments difficiles que sont les maladies - bénignes ou malignes – et retrouver le chemin vers nous-mêmes, nous disposons des fleurs de Bach.

Alors, suivons le conseil de ce bon Dr Bach : prenons un temps pour nous et nous seuls, chaque jour, quelques minutes, afin de nous poser les questions essentielles à notre bonheur et à notre santé. Sommes-nous fidèles à nous-mêmes ? Sommes-nous sur la bonne voie, l'unique, celle qui nous est propre ? Et rectifions ce qui a besoin de l'être. Pour notre plus grand bien. Et pour celui de tout ce qui nous entoure.

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