

# Fleurs de Bach, santé et maladie (suite)

---



Voici la suite de notre promenade fleurie, commencée en décembre dernier (voir article précédent), qui nous faisait découvrir le rôle des fleurs de Bach dans le maintien de notre santé et le soutien précieux qu'elles peuvent nous apporter quand nous sommes malades.

Avant tout, un rappel important :

N'interrompez jamais 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. En restaurant votre équilibre émotionnel, vous retrouvez votre harmonie intérieur et permettez à votre corps de mobiliser toutes ses forces pour réagir au mieux à ce qui l'agresse.

Le Dr Bach nous a enseigné de soigner nos maux physiques par des moyens physiques et nos émotions négatives par ses élixirs floraux. Voici quelques nouvelles pistes, toutes ou presque peuvent aussi bien être vues comme des traits de personnalité que comme des états émotionnels ponctuels.

**Olive** (Olivier) fait partie du groupe « Manque d'intérêt pour le présent ». Pourquoi avoir classé cette fleur là ? Parce que, dans l'état d'Olive, nous nous sentons tellement épuisé que nous n'avons plus d'intérêt pour ce qui se passe dans notre vie actuellement. Cet épuisement survient après avoir fourni de gros efforts, qu'ils soient intellectuels, émotionnels ou physiques.

Souvenons-nous que l'appréciation de l'effort comme de toute émotion est très personnelle, très relative. Chacun a ses propres limites et vit les événements à sa manière. Il n'est donc pas question de juger la « taille » de l'effort fourni ni le bien-fondé des émotions d'une personne. C'est son ressenti individuel qui doit nous guider vers les fleurs adéquates.

Olive nous aidera à nous régénérer et à retrouver notre vitalité. On peut dès lors imaginer l'aide précieuse qu'elle apportera après une opération ou pendant une maladie, une chimiothérapie, une convalescence.

**Oak** (Chêne) est la fleur de ceux qui sont forts et courageux, qui ne renoncent pas facilement, qui luttent même s'il semble ne pas y avoir d'espoir. Avec cette volonté et cette pugnacité, ils ne sentent pas leurs limites. Le repos ? Ils ne connaissent pas. S'arrêter ? Pas question. Ils vont d'ailleurs travailler avec leur arrêt de travail en poche. Il faut aller jusqu'au bout ! Vous l'avez compris, ils tirent sur l'élastique qui, à un moment, peut craquer. Ce n'est pas par hasard que le Dr Bach a classé cette fleur dans le groupe « Abattement-Désespoir ».

Que va apporter Oak (Chêne)? La capacité de percevoir quand il est temps de nous arrêter ou de nous détendre un moment, ceci afin de recharger nos batteries avant qu'elles ne soient plates. Nous gardons ainsi nos qualités de force et de courage, tout en sentant quand il est juste de nous battre ou de renoncer.

**Sweet Chestnut** (Châtaigner) est la fleur de la désespérance, de cette angoisse ultime qui est là quand il n'y a pas d'espoir, quand vous avez atteint l'extrême limite de ce que votre corps ou votre esprit peut endurer. C'est le tunnel, le gouffre, il n'y a pas d'issue.

Un Chêne (Oak) qui craque peut se retrouver dans cet état de désespoir intense mais également d'autres personnalités, par exemple dans une situation familiale ou professionnelle qui paraît inextricable ou au cours d'une longue maladie, d'une rééducation qui paraît sans espoir.

Sweet Chestnut, c'est le rayon de lumière qui s'infiltré quand on entrouvre une porte. On reprend espoir et on peut alors entrevoir le bout du tunnel ou la sortie du gouffre, chacun à sa manière et selon le cours de son évolution personnelle.

**Rock Rose** (Héliantheme), une des composantes de remède de secours, est indiquée pour les grandes frayeurs, les peurs qui nous terrorisent ou nous paralysent. Cette émotion peut survenir à la perspective d'une intervention chirurgicale, pendant un examen médical, à l'annonce d'un diagnostic.

Cette fleur permettra de puiser en nous un très grand courage, celui du dépassement, et nous aidera ainsi à affronter avec vaillance cette situation qui nous effraie tant.

**Agrimony** (Aigremoine) est une fleur d'hypersensibilité. Elle s'adresse aux personnes joyeuses, qui aiment rire et faire rire, qui aiment que tout aille bien autour d'elles. Elles sont tellement sensibles qu'elles peuvent souffrir beaucoup en elles-mêmes. Par exemple, elles feraient tout pour qu'on ne se doute pas qu'elles sont inquiètes quant à leur état de santé. On leur annoncerait une maladie qu'elles trouveraient le moyen de tourner cela en dérision et de faire rire leur entourage. Celles qui n'ont pas ce côté clown, montrent tout simplement un visage souriant, « tout va bien ».

Notons qu'Agrimony peut avoir tendance à compenser son mal-être intérieur en mangeant du chocolat, en buvant un petit verre, en consommant des drogues... Surtout ne pas sentir, ne pas être confronté à ce qui ne va pas.

Que va nous apporter cette fleur ?

Une sensibilité plus juste, autrement dit qui ne sera plus en excès. Moins tourmenté, acceptant que tout ne soit pas rose et joyeux tout le temps, nous pourrons nous confronter à nos difficultés pour pouvoir mieux les surmonter. Notre bonne humeur et notre optimisme ne seront plus des masques mais un ressenti réel, venant de notre for intérieur. Quelle joie !

L'influence de notre état d'esprit est grande sur notre santé. Aurait-on besoin de preuves ? Des médecins et d'autres scientifiques les ont apportées ces dernières années au travers de nombreuses études. Il suffirait de se reporter à leurs abondantes publications.

Mais vous et moi, dans notre for intérieur, nous savons cette influence. Souvenons-nous, par exemple, de nos états d'âme et de nos émotions juste avant notre dernier rhume (je sais, l'exercice n'est pas si facile). Une grande fatigue ? Une volonté d'aller jusqu'au bout coûte que coûte ? Une grosse frayeur ? Un désespoir ? Eh non, ce n'est pas qu'un agent extérieur (virus, bactérie, etc.) qui nous rend vulnérables.

Alors, prenons soin de nous, que nous soyons en bonne ou mauvaise santé. Accordons-nous le temps de nous poser un instant afin de faire le point sur nos émotions actuelles. Prenons les fleurs qui correspondent à notre personnalité et à notre ressenti. Et

retrouvons-nous en accord, en harmonie avec ce que nous sommes au plus profond de nous. Telle est la voie de la santé, selon Edward Bach.

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

Sites : [www.fleur-bach.com](http://www.fleur-bach.com) (Claire Tombeur)  
[www.lapetitecoledesfleursdebach.com](http://www.lapetitecoledesfleursdebach.com)  
[www.bachcentre.com](http://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-f