

Les Fleurs de Bach, une aide précieuse dans les périodes de bouleversement



Ce printemps 2011 est bien mouvementé ! Il nous bouscule et suscite en nous des interrogations, des craintes, des révoltes et des découragements d'intensités diverses. Ainsi bouleversés, nous sommes fragilisés. C'est le moment de nous tourner vers les fleurs de Bach.

Pourquoi ? Parce ce qu'elles vont nous permettre de restaurer notre équilibre émotionnel et de nous retrouver en accord avec nous-mêmes, en accord avec notre personnalité profonde. Nous serons plus solides, plus sereins et plus joyeux de vivre.

Parce que prendre soin de nous, c'est exercer notre responsabilité vis-à-vis de notre santé non seulement morale mais aussi physique (un des grands principes de base du Dr Bach) : être bien dans notre peau contribue à notre protection contre les maladies.

Une troisième bonne raison de prendre nos fleurs ? Parce qu'en agissant sur nous-mêmes, sur notre microcosme, nous agissons sur ceux qui nous entourent et même au-delà, donc sur notre macrocosme. « C'est en développant [nos qualités] que chacun d'entre nous fait faire au monde entier un pas de plus vers son ultime et glorieux accomplissement », Edward Bach.

Voici, pour vous donner quelques pistes, une huitaine de fleurs sélectionnées parmi les 38. Ne vous privez pas d'élargir ce choix en consultant des auteurs de référence afin de trouver toutes celles qui répondront précisément à vos besoins.

Walnut (Noyer). Commencer par cette fleur n'est pas dû au hasard... En effet, Walnut est une des quatre fleurs d'hypersensibilité, plus spécifiquement celle dont on a besoin lorsque nous sommes fragilisés ou déstabilisés par des influences extérieures. Dans « La guérison par les fleurs », vous lirez que le Dr Bach précise qu'elle donne constance et protection dans ces moments-là.

Si vous êtes trop touchés voire blessés par les événements de l'actualité, par les images que vous voyez à la télévision alors que vous n'êtes objectivement pas concernés, ou encore gagnés par l'atmosphère d'insécurité économique et sociale actuelle, vous pourriez prendre Walnut pour retrouver votre protection. Vous ne perdrez pas votre aptitude à la compassion, vous serez encore touchés par ces éléments mais ceux-ci ne vous perturberont plus.

Walnut sera également précieuse si des changements ont lieu dans votre vie et que vous avez du mal à vous y adapter. Vous pourrez vous créer de nouveaux repères et, pourquoi pas, changer les habitudes qui ne vous conviennent plus.

Pour aborder la question de la constance citée par Bach, sachez que Walnut agit quand, à certains moments de la vie, nous dévions de nous-mêmes et de nos décisions, comme si nous quitions la barre de notre propre navire parce que nous sommes influencés par des paroles trop convaincantes ou trop enthousiastes de notre entourage.

Continuons notre chemin fleuri en abordant quelques fleurs de peurs... Quand des craintes montent en nous du fait d'informations alarmistes ou d'une atmosphère sociale difficile, celles-ci pourraient vous être d'un grand secours.

Mimulus (Mimule) permettra de retrouver du courage, de l'assurance et de la confiance face à la vie quand nous serons en proie à des inquiétudes précises, des peurs que nous pourrions identifier et qui nous concernent personnellement : celle du chômage, de la maladie, de la pauvreté, d'un entretien d'embauche, d'un accident nucléaire, etc.

Aspen (Peuplier tremble), elle, correspond à l'état de peur qu'il nous est impossible d'expliquer. On a peur, on est angoissé, anxieux mais on est incapable de décrire ou de définir ce qui provoque cette crainte sourde. Souvent, on n'en parle pas. Comment le faire quand on n'a pas une image précise de ce qui nous fait peur ? Aspen restaurera notre sentiment de sécurité.

Red Chestnut (Marronnier rouge). À chaque fois que nous nous inquiétons pour quelqu'un ou que nous avons peur pour lui, nous avons besoin de cette fleur. Quelques exemples : L'enfant qui a peur qu'il arrive quelque chose à ses parents et, inversement, la maman ou le papa qui se fait du souci pour un de ses enfants (va-t-il/elle réussir à l'école ? Va-t-il/elle trouver du travail ? Va-t-il/elle s'en sortir, se remettre de son chagrin d'amour ?). C'est aussi : La maladie d'un proche va-t-elle bien évoluer, n'est-ce pas plus grave que ce qu'on dit ? Mon père va-t-il bien vivre sa retraite ? Comment ma femme va-t-elle prendre son licenciement ? Sentez si, d'une façon ou d'une autre, vous vous faites du mauvais sang pour quelqu'un.

Red Chestnut nous permettra d'avoir confiance dans les capacités de l'autre à faire face à sa situation. Notre attention et notre vigilance seront toujours bien là (on ne perd pas ses qualités en prenant les fleurs de Bach !), mais dans leur version – si on peut dire – sereine. Notre présence et notre soutien seront alors beaucoup plus efficaces et tranquilles.

Explorons à présent quelques fleurs de découragement...

Willow (Saule) est là pour dépasser l'abattement qui nous envahit quand le destin semble s'acharner sur nous. Qu'est-ce que j'ai fait au bon Dieu pour mériter cela ? Pourquoi moi ? C'est trop injuste ! Comme si les autres avaient plus de chance. Changer notre regard, transformer l'épreuve en une leçon de vie qui nous permettra d'avancer le cœur plus léger et reprendre ainsi les rennes de notre vie. C'est cela, Willow en positif.

Oak (Chêne). Rien ne vous arrête quand votre machine est lancée ? Vous êtes un battant au sens que vous faites partie des gens qui ne renoncent pas facilement, qui luttent contre les adversités de la vie sans perdre espoir ? Vous ne répondez pas aux besoins de votre corps quand il est fatigué ou malade parce que vous voulez continuer, aller jusqu'au bout de ce que vous avez entrepris ? Il se pourrait bien que vous ayez besoin de Oak. N'attendez pas de craquer et d'être dans un profond état de découragement pour prendre cette fleur. Vous écouterez alors vos besoins et y répondrez, parfois simplement en faisant une petite pause. De cette façon, vous garderez votre grande force parce que vous rechargerez vos batteries avant qu'elles ne soient plates.

Gorse (Ajonc). Cette fleur fait partie du groupe des incertitudes et pourtant elle concerne un état de « très grande désespérance », comme l'écrit Bach. De quoi s'agit-il exactement ? De ces moments où on n'y croit plus, où on doute qu'on puisse encore faire quelque chose qui puisse nous aider. On n'envisage pas de nouvelles perspectives, on continue, on fait des démarches, on va voir un autre médecin par

exemple, mais on est certain que cela ne servira à rien, que cela ne changera rien. Ne restez pas dans cet état, prenez Gorse, une fleur jaune comme le soleil, jaune comme l'espoir nouveau, comme la foi en la vie.

Pour clôturer, voici une dernière fleur, appartenant au groupe « Souci excessif du bien-être d'autrui » : **Vervain** (Verveine). Elle aidera ceux d'entre nous qui s'enthousiasment et défendent avec ardeur leur vision des choses et leurs valeurs, qui se révoltent contre les injustices qu'ils soient impliqués ou non dans l'affaire. Vouloir convaincre à tout prix les autres ou défendre des principes coûte que coûte peut nous prendre trop d'énergie, nous mettre en colère et, en fin de compte, fermer nos interlocuteurs à nos idées. Vervain nous apportera la mesure dans nos discours et nos actions, les rendant beaucoup plus efficaces, sans du tout renoncer à nos principes.

Bien sûr, les fleurs ne font pas disparaître les situations d'un coup de baguette magique. Vous l'aurez compris. Elles nous aident simplement, naturellement et efficacement à y faire face de manière beaucoup plus positive. En changeant notre perception et notre regard sur ces situations, nous nous en sortons mieux, nous trouvons des solutions et nous avançons dans la vie tellement plus sereins, tellement plus heureux. Notre santé et notre entourage profiteront incontestablement de notre nouvel état d'esprit.

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