



Le remède de secours... ou comment gérer le stress de façon naturelle et efficace grâce aux fleurs de Bach

Le remède de secours, souvent connu sous le nom Rescue, est à considérer comme un remède à part entière, comme si la synergie des fleurs qui le composent avait donné naissance à une 39^e fleur de Bach, celle du stress. Mais qu'est-ce que le stress ?

Dans ce contexte, nous le considérons comme un agent perturbateur, celui qui nous empêche d'être nous-même et de rester serein dans une situation difficile à vivre. Le remède de secours aidera à y faire face, mais ne sera peut-être pas suffisant à plus long terme, passé le moment de crise. Il conviendra alors de se tourner vers d'autres fleurs, celles qui correspondront précisément à l'état émotionnel difficile à gérer (sentiment d'être dépassé, manque de confiance en soi, timidité, etc.).

Rescue signifie secours, urgence. On comprend pourquoi les laboratoires Nelsons ont choisi cette appellation. A chaque fois que nous nous retrouvons dans un état de stress, bouleversé face à une situation qui nous dépasse, que nos émotions nous envahissent, quelques gouttes ou pulvérisations de cette préparation nous permettent de retrouver notre calme et d'agir sereinement.

Voici un article sur le remède de secours et ses multiples indications. Nous n'avons pas la prétention d'être exhaustif, car la mission est impossible. Cependant, les lignes qui suivent vous aideront à mieux connaître ce mélange de fleurs de Bach, le seul à avoir été mis au point par le Dr Edward Bach lui-même.

Différentes présentations

Le remède de secours existe sous différentes formes : en gouttes, en spray, en crème, en pastilles, en perles...

La crème a été conçue non pas par le Dr Bach mais par sa collaboratrice, Nora Weeks. C'est à elle qu'il avait confié l'importante mission de continuer son œuvre et de garder intacts tant sa méthode que la petite maison où il vécut les dernières années de sa vie. Nora Weeks, fidèle à l'esprit du Dr Bach, créa la crème de secours dans les années 60.

Beaucoup plus récemment, sont apparues les pastilles et les perles qui contiennent chacune l'équivalent de 4 gouttes du remède. Elles offrent l'avantage d'une présentation plus ludique et de ne pas contenir d'alcool (cela dit, l'alcool n'est jamais posé de problème puisque toutes les fleurs de Bach peuvent être diluées et/ou placées dans une boisson très chaude de façon à faire complètement évaporer l'alcool).

Enfin, un petit mot le Rescue Nuit... qui n'a pas été mis au point par le Dr Bach. Et c'est logique : tout mélange de fleurs doit être personnalisé, car nous sommes tous uniques ! Chacun a ses propres causes émotionnelles à ses insomnies.

Composition

Cinq fleurs composent le remède de secours :

Star of Bethlehem (Ornithogale ou Dame de onze heures) pour les chocs. Non seulement cette fleur console et reconforte du chagrin et de la tristesse mais elle aide aussi à résorber les chocs, qu'ils soient physiques ou émotionnels.

Rock Rose (Héliantheme) pour les grandes frayeurs et les peurs paniques. Ce remède nous relie à une qualité dont nous avons fortement besoin dans des situations vécues comme très difficiles : le très grand courage voire le dépassement de soi.

Cherry Plum (Prunier myrobolan) pour la perte de contrôle émotionnel (crise de nerfs, impression qu'on pourrait agir contre soi ou quelqu'un d'autre). Cette fleur favorise le retour à la maîtrise de soi et au calme intérieur, non de façon forcée et qui demande un effort mais tout naturellement.

Impatiens (Impatiente) pour l'agitation et l'irritabilité. Cette fleur rétablit le calme en nous quand nous nous sentons agité ou irrité, que notre état provienne d'une situation de stress émotionnel ou d'une douleur physique.

Clematis (Clématite) pour la sensation de perte de conscience, de forte somnolence ou l'envie de se soustraire à la situation. Cette fleur nous ramène au présent et à la conscience de ce qui se passe.

Ce n'est pas par hasard que le Dr Bach a choisi ces cinq fleurs. En les combinant, il créait un nouveau remède qui allait nous aider à faire face calmement et sereinement à un très large éventail de situations critiques auxquelles nous sommes tous un jour ou l'autre confrontés. Peu importe qu'elles soient quotidiennes ou exceptionnelles, banales ou extraordinaires. Ce qui compte, c'est la manière dont nous les vivons.

La crème de secours est composée des mêmes fleurs, auxquelles Nora Weeks a ajouté *Crab Apple* (Pommier sauvage), car c'est la fleur de la purification.

Rescue Nuit est, quant à lui, également enrichi d'une sixième fleur : *White Chestnut* (Marronnier blanc) qui empêche la rumination mentale et les pensées indésirables. Vous comprenez la limite de ce mélange prêt à l'emploi ?

Indications du remède de secours

Une mauvaise nouvelle, un deuil, un accident dont on est victime ou témoin, une visite chez le dentiste, une hospitalisation, un rendez-vous ou une réunion difficile, un examen, une dispute, un choc, un évanouissement, un discours ou une entrée en scène, une journée chargée...

Mais aussi des événements heureux : un mariage, un accouchement, un départ en vacances...

Toutes ces situations sont sources de stress et autant d'exemples pour lesquels le remède de secours est d'une aide précieuse.

Vous souvenez-vous de Stéphanie et de son problème de stress qui remontait à la surface quand elle se préparait à son permis de conduire (voir article « Bien vivre la rentrée grâce aux fleurs de Bach) ? Elle se disait stressée depuis sa plus tendre enfance. Sa décision d'arrêter la compétition hippique tenait à la fois de son manque de confiance en elle et de son incapacité à faire face au stress.

Nous lui avons donné *Larch* (Mélèze) pour la confiance en elle mais aussi le remède de secours. Elle a pris ce mélange personnel pendant trois semaines, jusqu'à son examen de conduite.

C'est une Stéphanie heureuse que nous avons revue, permis de conduire en poche. Pour elle, c'est grâce aux fleurs de Bach qu'elle y est arrivée et notamment au remède de secours qui lui a permis de rester calme pendant toute la durée de l'examen. Vous auriez dû voir son bonheur ! Sa vie avait changé, disait-elle.

Indications de la crème de secours

L'utilisation de cette crème s'étend des agressions cutanées (coups, piqûres d'insectes, d'ortie, brûlures, coupures, entorses) au massage.

Sabine est médecin et souffre de psoriasis qui réapparaît lorsqu'elle vit des situations stressantes. Elle avait déjà essayé une multitude de pommades. C'est la crème de secours qui l'a efficacement soulagée lors d'un désagréable retour de son psoriasis.

Luc manipulait des aimants très puissants. Distrait, il les a placés trop près l'un de l'autre. En un éclair, ses doigts ont été écrasés. Ce fut un choc. La douleur était intense. Le remède de secours en spray pris oralement (pour le choc) puis la crème, non pas massée mais simplement déposée localement, l'a soulagé. Il a fallu renouveler très souvent le soin, à chaque fois que la douleur se réveillait. Les applications se sont petit à petit espacées, la douleur a fini par disparaître. Il n'a eu aucune trace de cette mésaventure (ni ongle noir, ni rougeur).

De plus en plus de kinésithérapeutes, de chiropracteurs et d'ostéopathes adoptent cette crème. Beaucoup commencent leur soin en effectuant un massage avec celle-ci. Leurs patients s'en trouvent détendus et sont par conséquent plus réceptifs au traitement qui leur est prodigué.

En comprenant les bienfaits que pouvaient apporter les fleurs de Bach aux femmes enceintes et aux nouveaux-nés, quelques maternités leur ont ouvert la porte. Elles utilisent notamment la crème de secours pour permettre à l'utérus de se dilater naturellement. Cela leur évite de provoquer ce processus de façon médicale.

En l'absence de gouttes, de spray ou de pastilles, pensons à la crème de secours. Rappelons que leur composition de base est exactement la même. Appliquée sur les poignets, le front, le plexus solaire ou même les tempes lors de maux de tête, elle calmera et apaisera tant notre corps que notre esprit.

Notons que l'alcool ne rentre pas dans la composition de la crème, contrairement aux autres préparations.

Comment prendre le remède de secours ?

Habituellement, il est utilisé seul et de façon ponctuelle. Sa posologie est différente des autres fleurs de Bach. Elle est, par prise, de 4 gouttes ou de 2 pulvérisations selon son conditionnement. On mettra ces 4 gouttes ou ces 2 pulvérisations directement sous la langue (attention de ne pas toucher les lèvres ou la langue avec la pipette) ou on les diluera dans un verre d'eau que l'on sirotera par petites gorgées, à intervalles réguliers. Une pastille équivaut à 4 gouttes ou 2 pulvérisations.

Le remède de secours peut aussi être ajouté à l'eau du bain. Comptez 15 gouttes pour un bain d'adulte, 10 pour celui d'un bébé.

Il peut être appliqué en externe, par exemple sur les tempes, la nuque, le plexus solaire ou derrière les oreilles. Dans ce cas, on l'utilise pur ou dilué, directement sur la peau ou sur une compresse.

Quand le stress se vit sur plusieurs jours ou semaines, le remède de secours peut fort bien faire partie d'un mélange personnel (voyez le cas de Stéphanie). En l'occurrence, il comptera pour une seule fleur dont on mettra 4 gouttes. Si d'autres émotions doivent être rééquilibrées, on pourra ajouter à cette préparation jusqu'à six autres remèdes (2 gouttes de chaque). Rappelez-vous que votre « bouquet » peut contenir un maximum de 7 fleurs.

Attention. Le remède de secours ne remplace en aucun cas les soins médicaux. Il peut être d'un grand soutien en attendant les secours ou d'autres soins de santé, car, dans ces situations, il libère le corps d'un stress important. Ceci lui permet de stimuler plus rapidement son système d'autoguérison, système dont tout organisme dispose.

Conclusion

Les fleurs de Bach sont compatibles avec tous les traitements médicaux, qu'ils soient allopathiques, homéopathiques ou autres. Elles ne présentent absolument aucun risque d'accoutumance ni de surdosage. Elles peuvent agir très vite, et tout en douceur. Ces spécificités font d'elles et donc du remède de secours des aides précieuses pour toute la famille, quels que soient l'âge et l'état de santé de chacun.

Que ce soit sous sa forme liquide, en crème ou en pastilles, le remède de secours est celui à avoir toujours sur soi : dans son sac à main, sa voiture, son bureau ou sa table de nuit. Pourquoi se priver d'un retour à l'équilibre et au calme alors qu'il peut être là, à portée de main ?

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

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

Conseils de lecture :

- *La guérison par les fleurs*, Dr Edward Bach, Ed. 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, Éditions Co-Créatives, ISBN 2-914326-10-6
- *Guide pratique du remède d'urgence*, Gregory Vlamis, Ed. Médicis, ISBN 2-85327-206-0
- *Fleurs de Bach - Clin d'œil sur mes émotions*, Véronique Heynen-Rademakers, Éditions Co-Créatives, ISBN 978-2-914326-22-3