



Bien vivre la rentrée grâce aux fleurs de Bach

Qui dit rentrée dit changements. Et qui dit changements dit nécessité d'adaptation. Les fleurs de Bach peuvent nous soutenir dans cette période et nous aider à garder notre équilibre et notre bien-être.

Eh oui ! Les vacances sont finies. Nous voici à devoir faire face à un changement de rythme et d'habitudes. Les uns sont confrontés à un changement de travail, de maison, de ville, voire de pays, les autres à un changement de classe, d'école, de groupe. Tout cela nous perturbe. Comment faire pour garder notre équilibre, notre bon moral et notre mine épanouie ?

Quand les changements se vivent difficilement, *Walnut* (Noyer) est une fleur précieuse. Ce n'est pas sans raison que le Dr Bach l'a classée dans le groupe « Hypersensibilité aux influences et aux idées ». Quelles peuvent être ces influences ? Une modification physique (premières dents, ménopause, fluctuation hormonal pendant le cycle menstruel), une modification organisationnelle (changement de poste, de classe), un déménagement, ce que disent ou pensent les autres...

Grâce à *Walnut* (Noyer), nous brisons les chaînes du passé (anciennes habitudes) et, ainsi, nous nous adaptons, nous redémarrons à neuf. Nous restons fidèles à nous-mêmes, le capitaine de notre navire qui garde son cap, sans dévier parce que nous sentons la direction à prendre, ce qui est bon pour nous et que sommes protégés des influences extérieures quelles qu'elles soient. Suivre sa voie, faire ce pour quoi nous sommes faits est un des principes fondamentaux de la philosophie du Dr Bach. C'est un des éléments essentiels à notre bonheur et à notre bonne santé.

Lucie a décidé de déménager dans un autre pays. Ce projet la ravit. Elle sent que c'est une bonne décision tant pour elle que pour son couple. Quand elle annonce la nouvelle à ses parents et amis, certains réagissent de façon très positive, d'autres, très proches, expriment de la tristesse voire du ressentiment.

Walnut (Noyer) l'a maintenue sur sa voie, bien ancrée dans sa décision. Elle a fait face aux diverses réactions avec compassion à l'égard de ceux qui exprimaient des émotions négatives et avec, toujours en elle, le sentiment qu'elle faisait quelque chose de bon pour elle. Aujourd'hui, elle est parfaitement intégrée et heureuse dans son nouveau pays, sans regret ni nostalgie.

Le petit **Pierre** a quitté la maternelle. Le voici en CP, dans une nouvelle école, avec de nouveaux copains. Tout a l'air parfait, sauf qu'il semble tristounet. Quand on l'interroge, il nous parle de son ancienne école, de sa maîtresse qui était si chouette et de ses copains qui étaient si sympas. Tout était tellement mieux l'année dernière. Notre petit bout de chou est bien nostalgique...

Honeysuckle (Chèvrefeuille) est la fleur des états émotionnels qui nous empêchent d'être ici et maintenant, nous gardant un pied dans le passé (deuil, mal du pays,

nostalgie du bon vieux temps, « c'était tellement mieux quand j'étais jeune », etc.). Grâce à elle, Pierre a retrouvé le sourire et la joie de vivre au présent.

Avec *Honeysuckle* (Chèvrefeuille), nous n'oublions pas les bonheurs révolus que nous nous remémorons avec nostalgie. Ils deviennent des trésors qui nous nourrissent et dont la pensée nous est délicieuse. Ce remède aide aussi à tourner la page sur un événement traumatisant, un passé difficile, voire douloureux, qui nous « colle à la peau ». Des souvenirs malheureux, nous ne gardons que ce dont nous avons besoin pour être bien aujourd'hui et donc construire demain. Vivre le présent, tel est le principe de *Honeysuckle* (Chèvrefeuille).

Il arrive que la période de rentrée réveille en nous des manières d'aborder la vie qui nous empêchent d'être bien dans notre peau, qui nous freinent ou même nous bloquent.

Julien a 10 ans. C'est un garçon timide et qui semble peu sûr de lui. Cette année, il est passé en CM2. Bien qu'il soit resté dans la même école, il n'a pas envisagé la rentrée avec joie. Il était mal, comme chaque année à la même période. Il se disait qu'il n'allait pas y arriver, qu'il allait certainement rater son année. A quoi bon y aller ?

Pour l'aider à passer ce cap, nous lui avons donné *Larch* (Mélèze). Cette fleur lui a permis de retrouver sa confiance en lui. Quand on doute de ses capacités et qu'on a tendance à se comparer aux autres en les trouvant toujours plus intelligents, plus capables, plus beaux, plus forts, on a besoin de *Larch* (Mélèze).

Le retour de la confiance en soi nous amène à aller de l'avant, à oser entreprendre, l'objectif à atteindre n'étant pas absolument la réussite mais enrichir ses expériences de vie, se découvrir de nouvelles capacités. On ne se compare plus aux autres. On est conscient d'être soi, unique, avec son propre potentiel.

Julien souffre également de timidité. Pour être complet dans l'aide que nous lui apportons, il faut prendre cette autre difficulté en compte, qui est un état d'esprit différent du manque de confiance en soi.

Ainsi, dans son mélange personnel, nous avons ajouté *Mimulus* (Mimule), jolie fleur jaune, qui lui a fait retrouver son assurance et son aisance avec les autres. Ce remède est celui des peurs que l'on peut identifier (araignées, avion, ascenseur, foule, etc.). Dans son aspect positif, c'est le courage, l'audace, la confiance. La timidité n'est autre qu'un manque d'audace et d'aisance, une certaine peur des autres. C'est pour cela que *Mimulus* (Mimule) a été efficace pour Julien.

Stéphanie faisait de la compétition d'équitation, mais elle a abandonné parce que, dit-elle, elle est trop exigeante avec elle-même. Elle explique qu'elle a peur de l'échec. La voici maintenant devant une nouvelle épreuve : passer son permis de conduire.

En vérifiant les émotions qui la perturbent, il s'avère qu'elle exprime bien plus un manque de confiance en elle qu'une peur ou des exigences démesurées à son propre égard. Elle se sent nulle et se dévalorise au moindre échec.

Comme chez Julien, *Larch* (Mélèze) a fait merveille. Stéphanie ne se compare plus aux autres, alors que c'était un réflexe chez elle. Aujourd'hui, elle ne se pose plus la question de l'échec. Elle va de l'avant et découvre, au fur et à mesure de ce qu'elle

entreprenant, ses capacités, son potentiel. Confiante, elle ne laisse plus passer ses chances.

Stéphanie a réussi son permis de conduire, soutenue par *Larch* (Mélèze) et par le *remède de secours*, car elle était également très stressée. Ce dernier est une aide précieuse contre le stress et dans les situations de crise. Nous en parlerons plus en détails dans le prochain article qui paraîtra en décembre.

En vous racontant les histoires de Julien et Stéphanie, similaires dans leur difficulté émotionnelle, nous avons voulu attirer votre attention sur l'importance d'être précis dans le choix des fleurs de Bach. Des émotions différentes s'expriment parfois avec les mêmes mots. Et ceci peut nous induire en erreur.

Mimulus (Mimule) est une fleur de peur (nous en avons déjà parlé en abordant le cas de Casimir – voir articles sur les animaux). *Larch* (Mélèze) est une fleur de découragement, de désespoir. Le manque de confiance en soi n'est pas de la peur, la peur n'est pas un manque de confiance en soi. Ces états émotionnels sont différents, mais l'un peut entraîner l'autre.

Bien identifier la ou les émotions en vérifiant le sens des mots, le sens que chacun donne à ses propres mots, concourt à déterminer avec efficacité la ou les fleurs nécessaires au retour du bien-être. Bien choisir les fleurs de Bach demande rigueur et précision.

Sylviane a quatre enfants. C'est une femme bien dans sa peau, heureuse et équilibrée mais elle se fait beaucoup de soucis pour ses enfants. Il faut dire que la rentrée des classes réveille en elle certaines peurs. La récréation sera-t-elle assez surveillée pour qu'il ne leur arrive rien ? Et s'ils avaient un accident en rentrant de l'école ? Au moindre retard, elle s'inquiète.

En prenant *Red Chestnut* (Marronnier rouge), Sylviane a retrouvé une paix intérieure. Elle arrive à relativiser ces situations qui lui font peur et, quand elle pense à ses enfants, elle a confiance dans leurs capacités à faire face aux expériences de vie qui se présenteront à eux.

Red Chestnut (Marronnier rouge) est une fleur qui appartient au groupe des peurs. Elle est indiquée à chaque fois que nous nous faisons du souci pour ceux que nous aimons (un mari sur la route, un enfant en colonies de vacances, un ami qui se retrouve au chômage, un parent qui tombe malade... et aussi un animal que l'on laisse en pension ou seul à la maison), souci qui peut parfois prendre la forme d'une intense inquiétude.

Dans cet état de déséquilibre, notre souci pour l'autre est excessif et peut peser sur lui, même si ce qui nous anime ne relève pas d'un amour possessif ou égoïste (dans ce cas, on se dirigera vers *Chicory* – Chicorée). Prendre *Red Chestnut* (Marronnier rouge), c'est se donner la possibilité de s'occuper de ceux qu'on aime avec sollicitude mais sans anxiété.

La rentrée, c'est une foule d'émotions et de manières d'aborder la vie qui remontent à la surface et auxquelles nous sommes souvent confrontés, d'année en année. Être attentif à notre ressenti nous permet de le prendre en considération, de le reconnaître et de décider, si telle est notre choix, de le transformer en état positif.

Pour cela, il suffit de s'arrêter quelques instants sur soi, d'identifier ce qui nous perturbe et de prendre les fleurs de Bach correspondantes. Dans cette démarche, vous pouvez vous faire accompagner par un conseiller agréé par la Fondation Bach. Spécialement formé en la matière, il vous guidera tout en respect et en douceur.

Rappelons que les fleurs de Bach ne nous apportent rien de ce que nous n'avons pas en nous, mais qu'elles nous relient, nous reconnectent à notre personnalité profonde, riche de nombreuses qualités. C'est ainsi que la sérénité et l'équilibre émotionnel reviennent en nous. Être bien avec soi et avec les autres, quel bonheur ! Et quel confort !

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