

Les fleurs de Bach, une réponse au stress et au mal-être au travail (1)



La reprise après les vacances, après une pause carrière ou un arrêt prolongé pour maladie, des relations conflictuelles avec les collègues ou un supérieur, une surcharge de travail ou de responsabilités... Dans l'approche des fleurs de Bach, peu importe la raison de nos difficultés au travail : ce sont nos émotions et nos attitudes personnelles qu'il faudra observer.

Avant tout, souvenons-nous de deux choses :

1. Dans ces situations pénibles, la seule personne sur laquelle nous pouvons agir, c'est nous.
2. Aucune combinaison de fleurs toute faite, prête à l'emploi, ne pourra jamais convenir. Pourquoi ? Parce que nous sommes tous uniques !

Être attentif à soi, afin d'identifier nos propres attitudes ou émotions qui nous bloquent et nous perturbent, demande d'être honnête avec soi-même, parfois courageux et de ne pas se juger (on pourrait passer à côté de fleurs importantes).

C'est la seule manière de déceler les fleurs de Bach qui nous correspondent et de nous donner ainsi une chance de transformer du négatif, de la tension, du mal-être en un ressenti positif et serein. Vous êtes prêts ?

« Ouh là là, rien que de penser à reprendre le boulot, ça me fatigue ! ». On dirait qu'il y a du **Hornbeam** (Charme) dans l'air... C'est la fleur que nous prendrons quand nous aurons l'impression de ne pas avoir l'énergie de faire quelque chose qui, en général, nous semble routinier, ennuyant ou trop lourd (la reprise du travail, la comptabilité, l'étude d'un gros dossier). LA fleur de la procrastination ! En positif, c'est donc la fleur du démarrage.

À ne pas confondre avec **Elm** (Orme) qui une fleur du groupe « Abattement-Découragement ». Elle nous viendra en aide quand nous nous sentirons écrasé, submergé par ce que nous avons à faire. C'est trop, on se dit qu'on n'y arrivera pas tant l'ampleur de la tâche nous paraît insurmontable, inhumaine. Trop de responsabilités, une charge de travail trop lourde, on n'en voit pas la fin.

Si c'est le cas, mettez deux gouttes de Elm dans un verre d'eau. Sirotez par petites gorgées. Si, quand le verre est vide, cela ne va pas mieux, recommencez jusqu'à ce que vous sentiez que vous prenez du recul, que vous arrivez à établir vos priorités et que ce découragement s'évapore petit à petit.

N.B. Cette façon de prendre Elm est valable pour toutes les fleurs. Souvenez-vous que celles-ci sont aussi efficaces pures que diluées. Si les mêmes émotions perdurent, prenez 2 gouttes de chaque fleur au minimum 4 fois par jour, et plus souvent si vous en ressentez le besoin. Faites cela pendant 3 semaines. Vous ferez alors le point, et identifierez vos besoins du moment.

Voyons un peu du côté des collègues ou confrères maintenant...

Ils vous agacent, vous insupportent par leur façon de travailler, de parler, de se comporter et – pourquoi pas ? – de se vêtir ? Avoir en soi cette intolérance, critique ou incompréhension est l'expression d'une qualité correspondante : la tolérance, la compréhension - mais bien cachée. C'est comme si vous la viviez à l'envers. Prenez **Beech** (Hêtre) pour redonner à votre qualité toute son énergie et vivre des relations beaucoup plus détendues avec vos partenaires de travail.

Si c'est leur lenteur, leur mollesse qui vous font « grimper au mur », il va falloir songer à **Impatiens** (Impatience). Cette fleur parle pour elle, c'est sans doute la plus facile à retenir. Elle vous permettra non seulement de vous sentir plus calme et plus détendu mais aussi d'accepter que les choses se passent à leur rythme, sans vous agiter, sans vouloir les faire aller plus vite. Que ça fait du bien !

Certains – pas nécessairement les patrons – ont tendance à être autoritaires, voire despotes. Ils commandent, contrôlent, peuvent être cassants et durs, et ne supportent pas qu'on leur résiste. Vous vous reconnaissez actuellement dans cette attitude ? Peu importe que ce soit un trait de personnalité ou une attitude passagère. Soyez franc avec vous-même et acceptez simplement cet état, car vous pourrez prendre **Vine** (Vigne) et vous adoucir, devenir plus diplomate tout en restant déterminé, sûr de vous. Dites-vous que le Dr Bach a classé cette fleur dans le groupe « Souci excessif du bien-être d'autrui ». Les « Vine » sont d'excellents chefs (de bureau, d'entreprise, de ménage, d'équipe) et sont très précieux en cas d'urgence.

N'oublions pas ceux d'entre nous qui cherchent du travail ou qui doivent changer de service...

Pour ceux qui cherchent et qui, par moments, auraient bien envie d'abandonner auraient avantage à prendre **Gentian** (Gentiane). Cette fleur, du groupe « Incertitude », aidera ceux qui se découragent facilement. La certitude et la confiance que ça vaut la peine de continuer reviendront. C'est ce qu'on appelle la persévérance.

Mimulus (Mimule) pourra soutenir les timides qui retrouveront ou découvriront le courage et l'assurance qui sommeillaient en eux.

Et n'oublions pas **Larch** (Mélèze), pour qui se dévalorise et manque de confiance en soi. Un nouveau travail ? Un nouveau service ? « Aie ! Je ne vais certainement pas y arriver. Je ne suis pas à la hauteur. » Ce peut être si décourageant ! Ne restez pas dans cet état, prenez Larch et vous pourrez aller de l'avant, selon vos compétences et vos qualités, sans vous comparer aux autres. « Je suis moi. J'ai confiance en ma valeur et en mes propres aptitudes. » Tel est l'état d'esprit positif que Larch permet de retrouver.

Une dernière pour les « Caliméro »... Parce que c'est dur d'être abattu et d'avoir l'impression qu'on ne mérite pas ce qui nous arrive. On en devient amer, aigri, négatif. « C'est toujours sur moi que ça tombe ! ». Nous sommes de pauvres victimes et la vie ne nous épargne pas... sauf si nous prenons **Willow** (Saule) et que nous changeons notre regard sur ce qui nous arrive. Que puis-je en faire ? Serait-ce une nouvelle chance ? Allez, je reprends les rennes de ma vie, je retrouve mon humour et mon positivisme.

N'oublions pas que les fleurs expliquées ci-dessus ne sont qu'une sélection opérée parmi les 38 que le Dr Bach a découvertes. Cette sélection, nous nous proposons de

l'élargir dans un prochain article afin de vous donner plus de chances de découvrir celles qui vous rendraient le cœur plus léger, plus heureux.

Mais si votre souffrance ne peut attendre, n'hésitez pas à consulter un conseiller en fleurs de Bach, agréé par le Centre Bach. Il vous aidera à trouver toutes les fleurs dont vous avez besoin actuellement. Vous savez, parfois, il suffit d'un rien, de quelques « petites » fleurs... Petites, mais si précieuses pour que la vie redevienne belle.

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, 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