

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



Une suite au dernier article s'imposait : le sujet est de taille, et la palette des fleurs large.

Souvenez-vous que, pour chaque état émotionnel, chaque attitude qui ne vous est pas bienfaisante, il existe une fleur de Bach, et que celle-ci aura pour effet de révéler en vous la qualité correspondante.

Avant d'entrer dans le vif du sujet, je me fais l'écho d'un lecteur : la démarche de prendre des fleurs de Bach dans une situation qui perturbe, contrarie ou fait souffrir n'engendre pas l'immobilisme, l'indifférence ou la résignation. Bien au contraire, c'est parce qu'on prend ses fleurs qu'on prend les bonnes décisions, qu'on a les attitudes justes (par exemple, être serviable tout en se respectant) et qu'on se sent en paix avec les autres, cette justesse venant d'un équilibre rétabli en nous-mêmes et d'une nouvelle capacité à être fidèle à soi.

Profitons de ce dernier exemple...Le métier de Sandrine implique d'être régulièrement d'astreinte. Quand son collègue a exprimé sa frustration de ne pas pouvoir aller au match de rugby du dimanche (c'était son week-end d'astreinte), Sandrine lui a proposé de prendre le relais. C'était plus fort qu'elle, « Le pauvre ! ». Pourtant, elle, elle avait grandement besoin d'un week-end en famille.

Centaury (*Centaurée*) est la fleur de ceux qui sont enclins à répondre aux besoins des autres. C'est plus fort qu'eux, ils ne savent pas dire non, ils sont *trop* gentils. Ils peuvent en arriver à être surchargés de travail et à passer à côté de leur vie : les autres passent toujours avant eux. Mais s'ils prennent Centaury, ils pourront dire non et mettre des limites à leur gentillesse. Ces personnes resteront serviables, tout en se respectant elles-mêmes et répondant à leurs propres besoins.

Il y en a d'autres qui s'oublient, mais pour des raisons différentes. **Oak** (*Chêne*) ne sent pas ses limites parce que c'est un battant, plein de courage, qui ne renonce pas facilement. Aller jusqu'au bout, terminer ce qui est commencé, toujours chercher des solutions même quand il semble ne pas y en avoir. Son corps a beau lui donner des signes de fatigue ou d'affaiblissement, il ne les entend pas. Malade ou épuisé, il va travailler ! Résultat : son corps l'arrête, il craque parce qu'il a trop tiré sur l'élastique.

Oak est une fleur du groupe Abattement, désespoir. Vous connaissez la fable de Lafontaine ? Un chêne qui craque, c'est très dur. Ceux qui ont connu l'état de burn out le savent (attention, ce n'est pas la seule fleur correspondant à cet état, il faut en explorer toutes les facettes et aborder chaque personne dans son individualité).

Que va-t-il se passer en prenant Oak ? Nous resterons forts et persévérants, mais nous ne craquerons plus, parce que nous serons attentifs aux besoins de notre corps. Nous prendrons quelques moments de détente ou de repos, rechargeant ainsi nos batteries avant qu'elles ne soient plates. Et nous irons plus loin.

Quand quelque chose change (un nouveau travail, un nouveau patron, un déménagement, un changement de service ou de procédure, etc.) et qu'on a du mal à s'y

faire, on a besoin de **Walnut** (*Noyer*). Dans ces situations qui nous perturbent ou nous fragilisent, comme si nous étions plus sensibles que d'habitude, cette fleur nous permettra de rester solidement nous-mêmes, comme protégés, et de nous adapter à ces changements.

Si le travail occupe nos nuits, qu'il nous empêche de nous endormir parce qu'il tourne en boucle dans nos esprits comme une armée de petits vélos, il faudrait se pencher sur **White Chestnut** (*Marronnier blanc*) – ou plutôt en prendre 2 gouttes au moins 4 fois par jour - pour mettre notre mental au repos. Cela pourrait nous rendre les idées plus claires.

Et si nous parlions des perfectionnistes, au moins de ces deux-ci : Pine et Rock Water ?

Pine (*Pin sylvestre*) n'est jamais satisfait de ce qu'il a fait, il trouve toujours qu'il aurait pu mieux faire. Comme Bach l'écrit : « ils sont durs au travail ». Et il ajoute : « [ils] souffrent beaucoup des fautes qu'ils s'attribuent » parce que Pine est aussi la fleur du sentiment de culpabilité. En positif, Pine, c'est « je m'accepte avec mes erreurs », « je me contente (dans le bon sens du terme), suis satisfait de ce que j'ai fait ». Oh, que cela fait du bien ! On se libère d'une fameuse chape.

Rock Water (*Eau de roche*), c'est aussi un dur au travail mais pour d'autres raisons. Très exigeant avec lui-même, il s'impose une discipline de vie, de travail, de sport, alimentaire ou autre. Rien ne passe. Il faut rester dans cette ligne dure qui le mènera à son objectif : un travail bien fait, bien organisé, d'excellente qualité... Il oublie que c'est aussi sa faculté de flexibilité et de souplesse qui le conduira plus certainement et plus joyeusement au but qu'il s'est fixé, mais Rock Water va le lui rappeler. Exigent, souple et heureux... Un exemple qu'on a envie de suivre !

Allez, une petite dernière pour la route : **Holly** (*Houx*) si des pensées ou des désirs de vengeance vous taraudent parce qu'un collègue ou associé vous a fait une crasse. « Il ne perd rien pour attendre, celui-là ! ». Holly également si vous êtes méfiant, suspectant le moindre mauvais coup bas, la moindre mauvaise intention à votre égard. Fleur d'hypersensibilité... On prête des intentions aux autres, on a besoin de rendre le coup comme pour s'en décharger. Et si on choisissait la paix ?

Nous ne pouvons malheureusement – ou heureusement – jamais être exhaustif, car chaque ressenti est très personnel. Vous êtes unique, et la manière dont vous vivez les choses non seulement vous est propre mais correspond aussi à une période particulière, ponctuelle, de votre vie.

Vous êtes-vous reconnus dans les fleurs décrites ci-dessus ou précédemment ? Si ce n'est pas le cas, gardez confiance : d'excellents ouvrages sur les fleurs de Bach pourront vous guider*. Pensez aussi à consulter un Conseiller agréé par la Fondation Bach, ces personnes sont formées pour vous aider à trouver VOS fleurs.

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