

# LES FLEURS DE BACH :

## une solution puissante pour retrouver l'optimisme !



**B**eaucoup de médecins reconnaissent aujourd'hui l'influence des émotions sur l'état de santé de leurs patients et plusieurs thérapies holistiques les prennent en compte.

À l'heure d'Internet et du portable, il est parfois difficile de prendre le temps de se poser cette question toute simple : comment je me sens là, à cet instant précis ?

Et pourtant, n'est-ce pas la première chose à faire pour réellement prendre soin de soi ? S'accorder un temps pour juste être, ressentir, écouter... ce qui se passe à l'intérieur de nous.

La pensée positive, sans l'acceptation de la réalité et des émotions qu'elle provoque, est illusoire.

Les élixirs floraux du Docteur Bach sont un outil extraordinaire pour travailler dans ce sens et nous aider à développer la conscience et l'acceptation de nos émotions « négatives ».

*« La santé est notre héritage, notre droit. C'est l'union absolue et parfaite entre l'âme, l'esprit et le corps ; il ne s'agit pas d'un idéal éloigné et difficile à atteindre, mais d'un idéal si simple et si naturel qu'il échappe à beaucoup d'entre nous ». Edward Bach*

Ainsi est résumée la philosophie du Dr Bach, médecin anglais réputé qui vécut de 1886 à 1936. Convaincu que l'état d'esprit jouait un rôle vital dans le maintien de la santé, il a consacré sa vie entière à rechercher et mettre en place une méthode de guérison simple

et naturelle qu'il souhaitait diffuser au plus grand nombre.

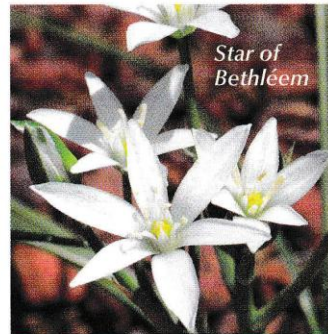
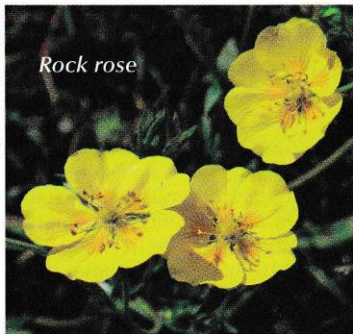
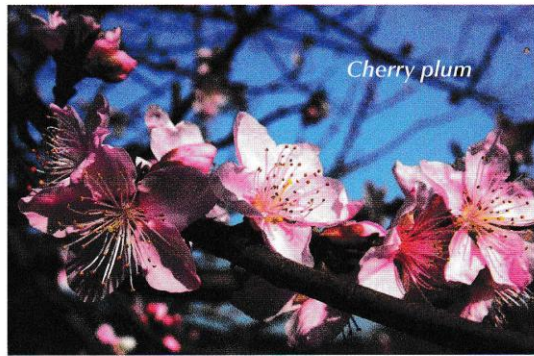
Sous le nom de « Fleurs de Bach », il a créé une gamme complète à base de 38 fleurs sauvages, des remèdes destinés à équilibrer nos émotions pour retrouver l'esprit positif indispensable à la guérison.

### EDWARD BACH

Né en 1886 près de Birmingham, Edward Bach se développe comme un enfant sensible et passionné de nature. À 16 ans, il part travailler dans la fonderie familiale et y reste 3 ans pour financer ses études de médecine. Il réussit brillamment et devient chirurgien au service des urgences de Londres, puis bactériologiste et chercheur. Précurseur extraordinaire, ses premières recherches portent sur les bactéries intestinales. Tiens donc ! N'entend-on pas aujourd'hui régulièrement parler de l'importance de la flore intestinale sur notre état général ? Il développe 7 vaccins homéopathiques (les nosodes) servant à purifier 7 familles d'intestins différentes avec des résultats remarquables, puis très vite remplace les bactéries par les plantes, toujours en recherche d'une méthode encore plus simple et plus proche de la nature.

En 1917, il croise la mort, victime d'une hémorragie suite à une tumeur cancéreuse. On lui annonce qu'il n'a plus que quelques mois à vivre. Son amour de la recherche prend le dessus et il retrouve le chemin de son laboratoire. Plus il nourrit sa passion, plus il re-





trouve de l'énergie. Cette expérience renforce sa foi dans le pouvoir de l'esprit et des émotions sur la maladie. On retrouve sa santé quand on retrouve un but dans son existence.

En 1930, il abandonne son cabinet de Londres pour un petit cottage à Mount Vernon dans le sud du Pays de Galles devenu aujourd'hui le Centre Bach. C'est là qu'il développera et finalisera sa méthode avec sa fidèle assistante Nora Weeks (femme qui l'a soutenu dans toutes ses recherches) et recensera 38 plantes, correspondant à 38 émotions négatives ou désagréables que l'être humain va expérimenter au cours de son existence.

#### LES FLEURS DE BACH SONT DES ÉLIXIRS FLORAUX

Souvent, les gens les confondent avec les huiles essentielles, mais le procédé de fabrication est différent.

La plupart des fleurs proviennent des parties fleuries des plantes, buissons et arbres. Elles sont préparées de deux façons : soit par **solarisation**, soit par **ébullition**.

⇒ Dans la première préparation, les fleurs sont placées dans une eau pure laissée en plein soleil. La plante transmet son énergie curative à l'eau par un processus semblable à celui de la dynamisation homéopathique.

⇒ Dans la seconde, on fait bouillir des rameaux fleuris qui vont aussi transmettre leurs vertus à l'eau.

Ce liquide est mélangé à une quantité équivalente de cognac qui sert de conservateur. Ce mélange est appelé teinture-mère et à nouveau dilué pour obtenir l'élixir floral mis en flacon et vendu sous le nom de « Fleurs de Bach ».

#### COMMENT UTILISER LES FLEURS DE BACH ?

✿ L'utilisation la plus simple et la plus répandue est celle du **Rescue** ou **remède de secours**. Il est utilisé dans le monde entier pour les situations telles que mauvaises nouvelles, bouleversements familiaux, deuils, angoisses... et aide à affronter ces situations dans un meilleur état d'esprit. Ce remède porte aussi le n° 39 car il s'utilise comme une Fleur à part entière. Il peut également être pris avant un événement stressant comme un examen pour aider à réduire la peur et la nervosité. C'est un remède excellent pour **soulager la tension nerveuse et rétablir l'équilibre**.

Ce remède d'urgence est une **association de 5 Fleurs** (faisant partie des 38), unique complexe composé par le Dr Bach lui-même. Il s'utilise dans les situations difficiles du quotidien, vécues comme une urgence et permet de retrouver rapidement son équilibre émotionnel : **Cherry plum** ou prunus (contre l'hystérie), **Rock rose** ou hélianthème (contre la panique), **Clématite** (contre la tendance à se laisser aller), **Impatiens** (contre l'agitation et le stress mental) et **Star of Bethléem** ou ornithogale (contre les chocs et la tor-

Suite p. 94



peur). L'idéal est d'avoir toujours ce remède sur soi pour accompagner les imprévus de l'existence. Cela peut faire une énorme différence !

✿ La posologie, pour *Rescue*, est de **4 gouttes** directement sous la langue, ou dans un verre d'eau (boire de petites gorgées) ou dans un flacon remèdes (4 gouttes mélangées à 30 ml d'eau que l'on prendra à raison de 4 gouttes minimum 4 fois par jour). Les Fleurs ne sont pas plus efficaces pures que diluées, c'est la fréquence de la prise qui importe.

✿ On peut également appliquer les élixirs sur la peau, il existe d'ailleurs une crème *Rescue* à laquelle on a rajouté une sixième Fleur *Crab Apple* (pommier sauvage). Cette dernière fait office de désinfectant en venant purifier à tous les niveaux.

Le Docteur Ricardo Orozco (médecin espagnol) utilise les élixirs depuis des années avec succès en applications locales pour toutes sortes de maux tels qu'inflammations, infections, rigidités, brûlures, allergies, congestions, douleurs, traumatismes...

✿ Vous pouvez préparer votre propre collyre en ajoutant *Vervain* ou verveine (inflammation), *Crab Apple* ou pommier sauvage (nettoyage) et *Beech* ou hêtre (rejet de l'air) dans du sérum physiologique.

Théoriquement, tous les élixirs sont applicables en pommade, mais dans la plupart des cas, il est plus pratique de les prendre par voie orale.

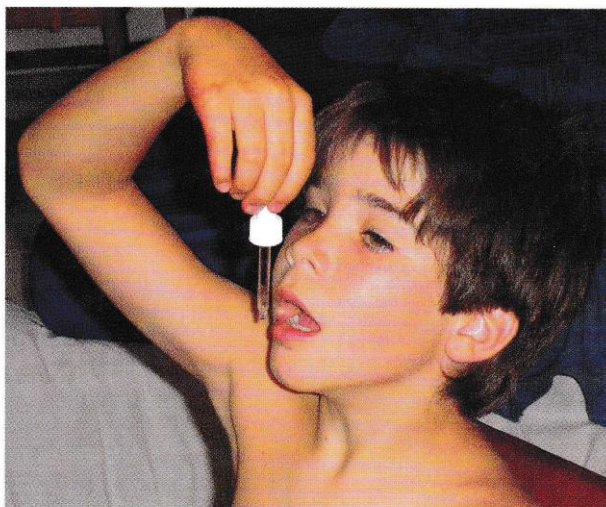
### COMMENT CHOISIR LES FLEURS ?

✿ Les 38 élixirs sont répartis dans **sept familles différentes** correspondant aux conflits fondamentaux qui nous empêchent d'être nous-mêmes :

la peur, l'incertitude, le manque d'intérêt pour le présent, la solitude, l'hypersensibilité aux influences et idées extérieures, le découragement et le désespoir, la préoccupation excessive du bien-être d'autrui. Dans chaque famille, on trouvera plusieurs fleurs, s'adressant chacune à une émotion bien précise.

Dans la famille « Incertitude », par exemple, on aura le choix entre six élixirs : *Cerato* (plumbago) pour le manque de confiance en son propre jugement, *Gentian* (gentiane) pour le découragement, *Gorse* (ajonc) pour le désespoir et l'abattement, *Hornbeam* (charme) pour l'état de fatigue rien qu'à l'idée des choses à accomplir, *Scleranthus* (alène) pour l'incapacité à choisir entre deux choses et *Wild oat* (folle avoine) pour l'incertitude quant au chemin à prendre dans sa vie. Ces six Fleurs à leur manière auront la capacité de développer en nous confiance, espoir, clarté et détermination, persévérance, force et intuition.

✿ L'utilisation d'un élixir sera la même que le *Rescue*, à la différence près que **la posologie est de 2 gouttes** et non 4. Si vous avez les 38 Fleurs chez vous, il est



facile de prendre 2 gouttes dès que vous identifiez une émotion désagréable. On part toujours de l'émotion négative du moment présent pour faire le choix.

Dans un flacon-remède (30 ml de verre teinté) d'eau pure, on peut mélanger jusqu'à 7 fleurs en fonction de ses émotions.

✿ D'après mon expérience de conseillère (depuis 2004), j'ai souvent constaté que les gens sont perdus au départ avec autant d'élixirs et qu'ils ont du mal à choisir, ce qui semble tout à fait normal quand on les découvre.

Plusieurs solutions s'offrent à vous :

- vous lisez quelques livres (il en existe divers et variés dont l'incontournable *La guérison par les Fleurs* d'Edward Bach et/ou jouez au jeu « Emotica »),
- vous suivez un atelier proposé par un(e) spécialiste des Fleurs,
- vous suivez un stage d'initiation, et/ou de perfectionnement, voire la formation complète au rôle de Conseiller,
- vous prenez rendez-vous avec un(e) Conseillère ou Thérapeute compétent.

### COMMENT FONCTIONNENT LES FLEURS ?

✿ La méthode est simple. Se connaître soi-même fait partie du processus de guérison. Le plus délicat est de faire le travail émotionnel tout seul. Pas facile de mettre des mots précis sur ses ressentis. Parfois, il est difficile de se passer d'un entretien avec un thérapeute ou un conseiller spécialisé dans le sujet pour choisir les bons élixirs.

✿ Il est essentiel de comprendre que, quelle que soit la maladie, ce qui est important, c'est la façon dont vous la vivez. On ne s'occupe pas du symptôme, mais



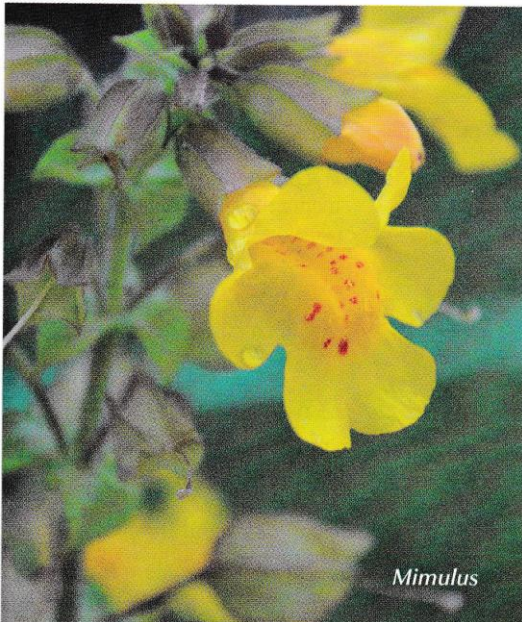
de l'état émotionnel de la personne. C'est pourquoi deux femmes ayant un cancer du sein ne prendront pas forcément les mêmes remèdes. Nous sommes tous uniques et c'est en respectant cette personnalité que nous trouverons le chemin de la guérison.

« Chacun a une vie à vivre, un travail à faire, une personnalité glorieuse, une individualité magnifique »  
Edward Bach

✿ Mais des émotions aussi intenses que, par exemple, la honte et la culpabilité ne sont pas « effacées » en une seule fois et il faut être patient. La méthode transmise par le Dr Bach est celle de l'épluchage de l'oignon ou des poupées russes. On y va tranquille, à son rythme, parce que les problèmes émotionnels se superposent, couche après couche, au fil des années, jusqu'à complètement recouvrir la première couche. Il est important de respecter cette méthode et de laisser les Fleurs faire leur travail pour peu à peu atteindre le centre. C'est seulement à ce moment-là que la personne sera prête à faire face, calmement.

#### POUR QUI, COMBIEN DE TEMPS ?

✿ Tout le monde peut prendre des Fleurs de Bach : du nourrisson qui vit l'expérience de la naissance au vieil homme qui vit celle de la fin de vie. Les enfants réagissent très vite. J'en reçois régulièrement pour leur impatience, leur manque d'ancrage, leur tendance à retomber dans les mêmes difficultés... et rapidement ils retrouvent patience, enracinement et capacité d'adaptation. Dès que nous nous sentons chamboulés par certaines émotions, nous pouvons en prendre.



Parfois, une seule prise dans un verre d'eau suffira, parfois plusieurs semaines de traitement seront nécessaires... En fait, on les oublie quand ça va mieux et on y retourne quand, à nouveau, on se sent moins bien.

✿ Les animaux et les plantes peuvent aussi bénéficier de leurs soins : quelques gouttes dans la gamelle d'eau des chiens et des chats, et aussi dans l'arrosoir pour nos plantes préférées.

Je peux, par exemple, donner *Mimulus* à un animal craintif et *Walnut* à une plante qui vient d'être transplantée. La première lui donnera courage et confiance, la seconde développera sa faculté d'adaptation.

✿ Les Fleurs n'ont aucune contre-indication (sauf quand on ne doit prendre aucun alcool) et peuvent accompagner tous les traitements médicaux. Totalement inoffensives, sans effets secondaires ni risque d'accoutumance, elles agissent en douceur en transformant vos attitudes négatives en positives. Ainsi, chacun va stimuler sa capacité curative et s'investir pleinement dans sa gestion du stress et de son mal-être.

Aujourd'hui, les Fleurs de Bach continuent à se développer dans le monde entier avec succès. Elles sont enseignées à la faculté en Espagne et de plus en plus de personnes profitent de leurs bons soins. Les personnes équilibrées émotionnellement tombent moins malades que celles qui ne le sont pas.

Alors, prenons le temps de traiter nos déséquilibres, aussi légers soient-ils, afin d'éviter qu'ils ne prennent racine et se manifestent sous la forme de problèmes physiques.

Béatrice Amouriaux

