

La Petite École des Fleurs de Bach vous soutient

Pour vous aider à traverser plus sereinement cette période particulière, en plus des recommandations d'usage et de tout ce que vous mettez en place, pensez aux fleurs de Bach...

- Si vous avez peur de tomber malade → Mimulus.
- Si vous êtes dans un état de panique → Rock Rose.
- Si vous avez peur pour vos proches → Red Chestnut.
- Si votre esprit est complètement focalisé sur l'hygiène ou si vous avez la sensation d'être contaminé.e → Crab Apple.
- Si les infos ou les réactions et émotions des autres vous impactent trop, car vous faites "éponge" → Walnut.
- Si vous avez du mal à trouver vos repères dans ce nouveau rythme → Walnut.
- Si vous vous sentez coupable d'avoir embrassé votre grand-mère la semaine dernière, d'avoir pris cette crise à la légère → Pine.
- Si vous avez tendance à gérer votre anxiété, "mine de rien", par la nourriture, la cigarette ou autres compensations → Agrimony.
- Si vous craignez de "péter un plomb" dans cette situation de confinement → Cherry Plum.
- ...
- Vous pouvez associer jusqu'à 7 fleurs !

Si vous ne savez pas quelles fleurs utiliser, des conseillers en fleurs de Bach sont à votre écoute partout en France et dans le monde :

<https://lpefb.com/registre-lpefb/>

<https://www.bachcentre.com/fr/bfrp/france.php>

Le Dr Bach nous invitait à nous accorder des moments de calme pour lire de beaux textes, regarder de belles images, méditer et trouver en nous les ressources et les réponses pour nous aider à traverser ces temps difficiles.

Utilisons les moyens modernes de communication pour prendre des nouvelles les uns des autres, et nous apporter mutuellement un peu d'écoute et de chaleur humaine, qui commencent déjà à manquer cruellement et qui sont pourtant une nourriture essentielle à notre santé.

Pour alimenter notre réflexion, à découvrir ou à redécouvrir, le livre du Dr Bach "Les douze guérisseurs et autres remèdes", en accès libre sur [le site de LPEFB](#).

" L'antidote à l'ennui, c'est de prendre un vif intérêt et une part active à tout ce qui nous entoure, d'étudier la vie tout au long du jour, d'apprendre, apprendre encore et toujours apprendre de nos semblables et des événements", Dr Bach

Le contexte actuel amène [La Petite École des Fleurs de Bach](#) à se mettre en pause.

- La rencontre annuelle et l'assemblée générale de l'association initialement prévues les 9 et 10 mai à Crécy-La-Chapelle sont reportées à une date ultérieure non encore fixée. Vous en serez informé.e.s via notre site internet et notre newsletter.
- Les formations prévues sur toute la période de confinement sont annulées ou reportées. Pour plus d'infos, contactez les formateurs ou les organisateurs.