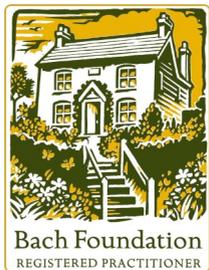


En résumé : pourquoi les fleurs de Bach sont adaptées à un chef d'entreprise ?

- La prise est simple et rapide: 2 pulvérisations 4 fois par jour (dont le matin au lever et le soir au coucher).
- Il n'y a pas d'effets secondaires (hormis des sensations de mieux-être et des relations plus fluides avec son entourage!), d'accoutumance (contrairement au tabac !) ou de contre-indication (seulement une précaution à prendre en cas d'intolérance – physique, psychologique ou religieuse - à l'alcool utilisé comme conservateur).
- Les élixirs ne modifient pas la personnalité et ne retirent en rien l'efficacité ou l'autonomie ; au contraire, ils permettent de retrouver sa propre maîtrise sans être influencé par des pensées parasites.
- Gérer son entreprise passe aussi par la gestion de soi, le fait de prendre soin de soi et de ses émotions ; il s'agit même d'une des plus grandes responsabilités du chef d'entreprise pour mener à bien son activité !



Autrice : Isabelle Testé <https://isabelleteste.wixsite.com/65400>

Éditeur responsable : voir encadré

Réalisation : J. POTUMS www.aimotions.be—Illustrations : Pixabay

Ne pas jeter sur la voie publique

Les fleurs de Bach dans l'entreprise

Angoissé devant l'impayé de votre meilleur client ? Désolé suite à une réaction trop impulsive devant un client exigeant ? Excédé par un salarié trop lent ? Abattu et perdant confiance dans vos capacités devant l'ampleur des tâches à assumer ? Incertain quant à un choix stratégique urgent ?

Quelques exemples de situations vécues régulièrement ou occasionnellement par un dirigeant d'entreprise. En effet, face aux exigences des clients, aux caprices des fournisseurs, aux contraintes administratives et réglementaires, à la concurrence, à l'obligation d'anticiper sur l'avenir... ce dernier doit être polyvalent et avancer sans cesse à un rythme effréné.

Dès lors, s'il met toute son énergie à préserver son commerce, atelier ou société, sa santé physique, émotionnelle et psychologique n'est pas sa priorité. Pourtant, il ne peut nier que le stress perpétuel, les ambiances tendues, les relations explosives génèrent des pathologies physiques (ulcère, dos bloqué), des arrêts-

maladies (voire des burnouts) et dans tous les cas des baisses de productivité, une mauvaise image auprès des partenaires extérieurs. Et nous ne nous étendrons pas ici sur les conséquences familiales notamment les répercussions sur les enfants...

Plusieurs réponses peuvent être apportées à cette gestion du stress professionnel, l'exacerbation d'émotions désagréables (optimisation de l'organisation...) et l'utilisation des fleurs de Bach en fait partie.



Prenons le cas de L. dont l'esprit reste obnubilé et perturbé par un incident survenu la veille. Le problème a été résolu mais il n'arrête pas d'y penser et de ce fait n'arrive pas à poursuivre le programme qu'il s'était

fixé. L'élixir *White Chestnut* lui permettrait de retrouver sa sérénité et de reléguer à sa juste place l'évènement de la veille.

Autre situation, celle de F., homme compétent et sérieux qui soudainement ne sait pas comment il va faire face demain : fournisseurs à rappeler, clients à visiter, appel d'offres urgent

à renvoyer... Il doute depuis plusieurs jours de ses capacités à poursuivre son activité. Est-il encore à la hauteur ? Il retrouverait avec *Elm* le recul nécessaire pour s'organiser, hiérarchiser ses priorités et mener à bien, comme d'habitude,



ses nombreuses tâches. Nous pourrions décrire ainsi de nombreux portraits de dirigeants qui se retrouvent en difficultés (personnelles ou relationnelles), en souffrance ce qui à terme entraîne perte de temps, d'efficacité et d'énergie.

Que sont les fleurs de Bach ?

Les fleurs de Bach pourraient pourtant limiter ou supprimer ces réactions, émotions et /ou comportements inadéquats.

Le système des fleurs de Bach est le fruit de recherches menées dans les années 1930 par le Docteur Edward Bach, généraliste, bactériologiste et homéopathe à Londres. Il a ainsi mis au point une méthode simple et naturelle basée sur l'utilisation d'élisirs floraux correspondant chacun à des états émotionnels spécifiques. Elle a pour base la personnalité de chacun : quel que soit le problème, les fleurs sont choisies en fonction de l'intéressé (son émotion, son humeur, son tempérament...).

Le principe est d'aider l'individu à retrouver son équilibre et de renouer avec ses forces et qualités temporairement dissimulées en raison des aléas de la vie.

Les fleurs de Bach sont des élixirs naturels, élaborés à partir de plantes sauvages, de fleurs, d'arbres, de bourgeons et d'eau de source pure. Du cognac est ajouté uniquement pour la conservation. Ils se présentent sous forme liquide, à prendre pur ou en dilution, séparément ou associés les uns aux autres (maximum 6 ou 7 par mélange).

Il existe 38 élixirs floraux que le Dr Bach a répartis en 7 groupes (la peur, l'incertitude, le manque d'intérêt pour le présent, la solitude, l'hyper-sensibilité aux idées et aux influences, l'abattement ou le désespoir, le souci excessif du bien-être d'autrui) et le plus connu, le remède de secours, notamment distribué sous le nom de Rescue®.



« Le remède de secours ? »

Le remède de secours, est le seul composé créé par le Dr Bach. Il aide à garder son sang-froid et à maîtriser ses émotions dans toutes les situations de crise : appel du banquier refusant d'accorder un découvert, client annulant une importante commande, accident du travail...

C'est le pulvérisateur à avoir dans le tiroir de son bureau, sa valise ou sa boîte à gants.

« Cela marche vraiment ? »

Oui surtout si :

- Vous prenez le temps de discerner votre (vos) réelle(s) émotion(s) perturbatrice(s). Des conseillers agréés par le centre Bach (gage d'un sérieux dans l'accompagnement et la confidentialité) peuvent vous guider au cours d'un entretien. (cf le site : <https://www.bachcentre.com>)
- Vous respectez la régularité de la prise (4 fois par jour s'il s'agit d'un traitement de « fond »)
- Vous choisissez les élixirs qui vous sont propres et non un mélange tout prêt à l'emploi (auriez-vous l'idée d'acheter un pneu universel pour votre dernière voiture ?)

