

Fleurs de Bach : une approche simple... Mais si c'est si simple alors pourquoi rencontrer un conseiller agréé par le Centre Bach ?

## SIMPLICITE

Les fleurs de Bach sont connues pour leur simplicité d'utilisation. C'est vrai que nous pouvons les prendre quand nous en avons besoin ou envie. Elles se vendent en pharmacie ou en magasin bio. Pour les choisir, il y a de petits questionnaires, ou des tableaux avec des mots clés et nous nous reconnaissons toujours bien dans l'une ou l'autre présentation. Parfois, c'est au travers d'un livre que nous allons sentir la résonance. Cette simplicité a permis à la méthode de traverser le temps, de survivre à une guerre, de rester d'actualité dans un monde qui change. Les choses vont de plus en plus vite et les fleurs sont accessibles, disponibles, les résultats souvent rapides...

Cette approche des fleurs, je la surnomme l'approche « sparadrap »... Un souci, hop, une petite fleur. Et c'est une belle manière de découvrir les fleurs. Une collègue me confiait l'autre jour que ces « sparadraps » lui avaient permis de ne pas s'effondrer, de tenir le coup au travers d'épreuves que la Vie avait mises sur son chemin. Les fleurs viennent à notre secours quand on en a besoin, de temps en temps, en fonction de ce qui nous fait souffrir ou nous dérange.

Cependant, nous pouvons avoir tendance à rester à la surface, à ne percevoir que les choses évidentes, celles que nous ne jugeons pas comme « mauvaises » ou répréhensibles. Parfois, ce sera ce qui nous saute aux yeux au point de nous aveugler. J'ai parfois l'impression d'avancer dans la vie avec des œillères, n'ayant qu'une vision partielle de ma réalité. C'est en échangeant avec une collègue que j'ai réalisé à quel point, même moi qui connais les fleurs dans toutes leurs subtilités, je passais souvent à côté de la fleur essentielle, celle qui était la clé de mes soucis.

## AUTONOMIE

Grâce à cette expérience, j'ai aussi compris que l'autonomie, si chère au docteur Bach, ne signifiait pas « Tout, toute seule. ». Par leur simplicité, nous pouvons avoir le bénéfice des fleurs par nous-mêmes, c'est vrai. Mais nous sommes des êtres sociaux, nous sommes reliés les uns aux autres, nous pouvons nous entraider, nous tendre la main. Et l'autonomie, c'est aussi pouvoir dire « j'ai besoin de ton aide pour faire un bout de chemin. »

## HUMILITE ET COMPASSION

Je compare souvent le travail du conseiller à celui d'un guide de montagne. Il marche à notre rythme, nous accompagnant, Il s'arrête avec nous, repart... Il écoute, il reflète, il observe, il accueille ce qui est là pour nous. Il nous offre une bulle, un espace hors du temps pour nous poser, nous mettre à l'écoute de notre nature profonde, des émotions qui nous habitent, qui nous ennuiant. Il est présent, attentif, bienveillant. Il nous partage sa connaissance des fleurs de Bach, pour que nous puissions aussi les connaître, il nous aide à clarifier la nature de nos émotions, à repérer ce qui en nous ne vibre pas de

manière harmonieuse... Il est présent et nous aide à être présent aussi, à accueillir sans jugement qui nous sommes.

C'est pour cela que nous ne « faisons » pas le conseiller, mais que nous « sommes » conseillers. Pourquoi ? Parce que, pour bien accompagner, pour bien guider, il est plus aisé d'avoir cheminé soi-même, d'avoir une bonne connaissance de la carte, du territoire. Ce chemin est continu et il implique de faire le point en nous-mêmes, d'aller à la rencontre de qui nous sommes dans notre humanité, de découvrir, d'accueillir et d'accepter nos failles et nos forces, de prendre la mesure de toutes les facettes de nos personnalités complexes, de sentir et de percevoir comment toutes nos émotions, tous nos sentiments se bousculent et s'imbriquent et nous font réagir face au monde. Mieux nous connaissons la nature humaine, meilleure est notre présence à l'autre.

"Nous devons nous efforcer d'être si doux, si patients et serviables que nous passons entre les autres hommes plus comme un souffle d'air ou un rayon de soleil, toujours prêts à les aider quand ils le demandent." E. Bach

Nombreux sont ceux qui croient connaître les fleurs, et c'est vrai que beaucoup ont une certaine compréhension de la chose. En même temps, l'image est souvent incomplète, car les fleurs sont bien plus que des « sparadraps ». Elles sont aussi un reflet de qui nous sommes profondément dans notre nature humaine. Le docteur Bach a composé un énorme bouquet de fleurs, qui représente la nature humaine sous toutes ses facettes. Chacune de ces facettes nous apparaît tantôt du côté ombre, tantôt du côté lumière. Et il n'y a aucun jugement à avoir, il n'y a ni bien ni mal... Juste un être humain, vivant, avec ses failles et ses forces. Mieux nous apprivoisons ces aspects, plus nous vivons sereinement avec nous-mêmes et avec les autres. Tout un voyage !

Aujourd'hui, les conseillers agréés en fleurs de Bach sont à votre service. Ils vous accompagnent sur votre chemin, qu'il soit petit ou grand, que ce soit pour un choix de « sparadraps » ou pour un voyage au cœur de vous-même. On sait aujourd'hui que les émotions ont un impact sur notre ADN \* et que nous pouvons y faire quelque chose. Les fleurs sont là pour nous !

En attendant, prenez le temps de vous arrêter pour sentir, ressentir les émotions qui vous habitent. Sentez-vous de la joie, de la tristesse, de l'énergie, de la lassitude, du courage ou des peurs ? Sentez comme toutes ces émotions vous habitent, vous accompagnent au quotidien. Et quand nous les avons entendues, reconnues, accueillies, nous pouvons faire le point et prendre les fleurs qui vont nous aider, seuls ou accompagnés par un conseiller qui mettra sa connaissance à votre service.

Et si, ce faisant, vous vous trouvez à vous en vouloir, à vous dire que vous ne faites pas assez bien, voire que vous ne méritez pas de prendre soin de vous, de demander de l'aide, **Pine** viendra vous soutenir. Vous vous surprendrez à vous dire : « Je le vaudrais bien », « J'ai fait de mon mieux et je continue à m'améliorer. »

Si vous vous sentez mal dans votre peau, que vous ne vous aimez pas, que vous sentez que vous n'êtes pas une bonne personne, qu'il y a comme un rejet, un dégoût face à qui vous êtes, que vous vous sentez saisi par certaines émotions que vous ressentez, alors **Crab Apple** vous aidera à vous apprécier, à accueillir vos petits défauts, à faire la paix avec qui vous êtes, à vous sentir plus net, plus pur.

Au total, ce sont 38 fleurs, 38 tableaux émotionnels qui vous sont proposés pour vivre sereinement. (Pour la posologie, référez vous aux numéros précédents de Bio Info).

Et si trop d'émotions se bousculent, **Rescue, le remède d'urgence**, est le remède utile. C'est le remède qui vous aidera à vous recentrer suffisamment pour faire le point et entendre ce qu'il y a à entendre.

Véronique Heynen-Rademakers

[www.fleurdebach.be](http://www.fleurdebach.be)

[www.fleursdrbach.com](http://www.fleursdrbach.com)

[www.lapetitecoledesfleursdebach.com](http://www.lapetitecoledesfleursdebach.com)

Zammatteo Nathalie – L'Impact des Emotions sur l'ADN Editions Quintessence



Image dans ce style : deux personnes qui marchent (si possible sur un chemin de montagne)... MERCI !