



# La rage... de vivre

Souvent décriée voire évitée, la rage est une énergie de vie puissante. C'est elle qui nous fait réagir, avancer, bouger. Elle nous enflamme et nous transporte, nous aide à dépasser nos limites. À condition qu'elle soit équilibrée...

**I**l n'y a pas de bonne ou de mauvaise émotion, juste des émotions plus agréables que d'autres

La nature est bien faite : pour attirer notre attention sur quelque chose qui ne va pas, nous allons ressentir un inconfort, une gêne qui sera le premier pas vers un changement. Si nous accueillons avec simplicité ce qui est là, qui est difficile, nous pouvons alors agir ou bouger pour ré-équilibrer les choses.

La rage, la colère sont comme un feu et le feu, ça réchauffe, c'est animé, ça purifie, c'est lumineux. Hors de contrôle, il devient incendie dévastateur, détruisant tout sur son passage, ne laissant que cendres

et désolation. S'il s'éteint, le froid commence à s'installer, la lumière disparaît, la vie s'en va.

## Tout est une question d'équilibre

Mais que se passe-t-il en nous quand les choses s'enflamment ? Nous le sentons physiquement, nos tripes se tordent, une chaleur sourde monte et gronde en nous. Notre plexus se serre car la peur que cette rage déborde ou qu'elle explose peut nous pétrifier.

Nous nous sentons mal, bouillonnants et figés à la fois. Pour aller à la rencontre de notre colère, nous avons besoin de clarifier ce qui met le « feu aux poudres », entrer dans cette énergie pour l'observer avec bienveillance et ainsi amorcer le retour de la paix.

## Ça ne va pas...

« Il me manque de respect ! C'est une question de principe, ça va à l'encontre de mes valeurs ! » **Vervain**

« Je m'en veux terriblement, je n'aurais pas dû réagir comme ça. J'aurais dû dire 'ceci' ou répondre 'cela'. »

**Pine**

« Il ne perd rien pour attendre ! Je l'aurai au tournant ! Il le payera... l'Univers le lui rendra ! » **Holly**

« Retenez-moi ! Je vais exploser... Je sens que je craque... Ça me dévore intérieurement ! » **Cherry Plum**



« Elle ne m'obéit pas ! C'est insupportable, j'ai été clair pourtant ! » **Vine**

« Je suis certaine qu'elle l'a fait exprès pour m'ennuyer ! Elle me cherche... et bien, elle va me trouver ! » **Holly**

« Mais dépêche-toi, bon sang ! Je n'en peux plus de t'attendre ! » **Impatiens**

« Je veux qu'elle m'écoute et qu'elle comprenne ! Je ne peux pas supporter qu'elle voie les choses de cette manière. » **Vervain**

Ces propositions ne sont pas

## En pratique

L'essentiel est d'identifier avec clarté la nature de l'émotion ressentie. Plusieurs fleurs peuvent convenir pour une même situation.

- Choisir le ou les remèdes.

- **Pure(s)** : prendre 2 gouttes 4 fois par jour et chaque fois que nous ressentons l'émotion jusqu'à ce qu'elle s'apaise.

- **Diluée(s)** : mettre 2 gouttes dans un verre ou une petite bouteille d'eau et boire à intervalles réguliers.

Si l'émotion est récurrente, cure de 3 semaines :

- Prendre un flacon à pipette de 30ml.
- Le remplir d'eau.
- Ajouter 2 gouttes de chacun des remèdes choisis.



- Prendre 4 gouttes chaque fois que nécessaire avec un minimum de 4 fois par jour.

exhaustives. Et vous ? Elle est comment votre colère, votre rage ?

### Quand ça va...

Une fois le processus de rééquilibrage mis en route, nous nous sentons renforcés. Nous pouvons réagir avec une force tranquille et juste, nous exprimons et laissons l'énergie émotionnelle circuler librement en nous.

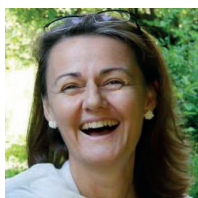
Nos principes et nos valeurs nous nourrissent et nous restons tolérants envers les autres même si nous sommes différents (**Vervain**). Nous réagissons au mieux de nos possibilités, toujours prêts à nous améliorer mais en appréciant déjà ce que nous avons été capables de faire (**Pine**). Nous voyons les autres avec bienveillance,

apaisés car au final, la souffrance des autres ne nous apporte rien (**Holly**). Nous sentons une force tranquille nous habiter et nous restons sereins, capables d'exprimer ce qui est important pour nous sans débordement ou excès (**Cherry Plum**). Nous sommes clairs dans nos demandes aux autres et notre autorité est juste et constructive. Nous acceptons la manière de faire des autres, même si elle est différente de la nôtre (**Vine**). Nous nous sentons suffisamment forts intérieurement pour ne pas prêter des intentions négatives aux autres (**Holly**). Notre patience est paisible comme un lac de montagne tout en pouvant être rapide dans l'action ou la réflexion (**Impatiens**). Nous pouvons alors partager nos points de vue, avec conviction et

ouverture, même si les avis divergent (**Vervain**).

Nous sentons le feu de la Vie qui vibre en nous. Et il peut nous réchauffer pendant longtemps ! Longue vie aux personnes authentiques ! ●

**Véronique Heynen-Rademakers**



**Véronique Heynen-Rademakers**

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

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

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



## Équilibrez naturellement vos émotions avec les 38 Fleurs de Bach®



Déjà utilisées depuis 70 ans dans plus de 66 pays 'Tant que l'âme, le corps et l'esprit sont en harmonie, nous restons en bonne santé'. Voilà ce que découvrit Edward Bach, un médecin anglais très réputé et à la fois homéopathe, bactériologiste et immunologiste, qui consacra sa vie à trouver des moyens naturels de traiter les émotions négatives qui sont à l'origine des affections psychiques et physiques.

Il mit au point les 38 Fleurs de Bach. Utilisées seules ou combinées (jusqu'à 7 fleurs en même temps), elles nous aident à combattre nos émotions négatives pour retrouver notre équilibre naturel.

### Votre garantie:

Si bon nombre de sociétés produisent des essences de fleurs en se référant au docteur Bach, seules les bouteilles reprenant la signature du docteur Bach sont produites à partir des teintures de base préparées par le Centre Dr. Bach de Mount Vernon en

Angleterre, avec un souci permanent de qualité et dans le respect des instructions du docteur Bach. Les 38 Fleurs de Bach sont disponibles en pharmacie et dans les meilleurs magasins de produits naturels. Exigez toujours l'original, c'est votre garantie de qualité, et demandez conseil!

### Pour plus d'information et formations reconnues:

Véronique Heynen-Rademakers  
29, Rue Marianne, 1180 Bruxelles  
Tél : 0474/38.71.60  
E-mail : [info@fleurdebach.be](mailto:info@fleurdebach.be)  
[www.fleurdebach.be](http://www.fleurdebach.be)  
[www.bachrescue.be](http://www.bachrescue.be)



Des formations officielles et certifiées sont organisées dans le monde entier sous l'autorité de la Dr Edward Bach Foundation. Après avoir suivi la formation des niveaux 1 et 2 et terminé le niveau 3, celui lié à la formation de Conseiller, vous pouvez être inscrit dans le Registre International de la Dr Edward Bach Foundation, ce qui vous permet de pratiquer selon le code de conduite défini par le Centre Dr. Bach fondé par Dr. Edward Bach lui-même. En d'autres termes, avec une garantie d'authenticité, de qualité et de professionnalisme. Pour plus d'info [www.bachrescue.be](http://www.bachrescue.be)