Mais il est où le soleil ?

Cette fois, nous ne pouvons plus le nier, l'automne est bien arrivé. La température fraîchit. La luminosité baisse. Les journées raccourcissent. Rien d'anormal. Et pourtant, pour certains, cette période n'est pas simple à traverser. Ces changements peuvent nous toucher.

Adaptation ?

« J'ai du mal à m'y faire. La grisaille m'affecte. Je me sens comme le ciel : gris, lourd... Et dès que le soleil revient, mon énergie aussi. Je me sens comme une « éponge à météo » ! **Walnut**, une fleur du groupe « Hypersensibilité aux influences et aux idées » permet de rester constant quel que soit le temps, retrouver une forme « d'imperméabilité ». Nous restons en phase avec notre météo intérieure.

Nostalgie ?

« Pff... C'était bien l'été... On pouvait se promener en short et tenues légères. Pas besoin de se couvrir pour sortir... Et les siestes à l'ombre... Mmmm... Comme je regrette ces moments doux, ce soleil, ce rythme différent. C'était bon quand même... ». Cette nostalgie, ce sentiment que le meilleur est derrière nous, nous pèse. Le présent ne nous plaît guère et nous regrettons les temps meilleurs passés. **Honeysuckle** nous aide à revenir dans le présent avec la joie des souvenirs qui nous réchauffe le cœur.

Abattement ?

« Je n'ai vraiment pas de chance : il suffit que j'aie envie de me promener pour qu'il se mette à pleuvoir. J'en ai marre. Pourquoi c'est toujours sur moi que ça tombe ? » Nous avons l'impression de subir et nous nous sentons abattus, amers, sombres. **Willow** nous permet de redevenir acteur de notre vie. « Il n'y a pas de mauvais temps, que des mauvais vêtements... Alors, qu'il pleuve ou qu'il vente, je garde le moral et je prends les rênes. Je m'habille en conséquence et je me sens plus léger. »

Peurs ?

« Brrr. En cette saison, les feuilles rendent les routes glissantes. En plus, j'ai peur de sortir quand il fait noir. Cette pénombre m'inquiète. » Quand nous avons des peurs et des inquiétudes concrètes, que nous arrivons à définir, **Mimulus** est le remède qui nous rend confiance : tout ira bien. Cette confiance est juste et réaliste : si un danger se présente, notre instinct, notre sixième sens ne nous fera pas défaut.
Attention, Mimulus est destiné aux peurs NOUS concernant. Dès qu'il s'agit d'une inquiétude pour nos enfants, nos parents, nos amis, nous aurons besoin de **Red Chestnut**. Ce remède apporte la confiance que chacun peut faire face à son chemin de vie. De la compassion sans inquiétude !

Fatigue ?

« J'ai l'impression de ne plus récupérer. Je suis épuisé, j'ai besoin de vacances. Mon sommeil est-il assez réparateur ? J'ai parfois des difficultés à m'endormir et je me réveille fatigué. » Suite à une activité intense – mentale, physique ou émotionnelle – nous pouvons ressentir que nous avons puisé dans nos réserves, un peu comme quand notre GSM nous annonce qu'il va bientôt s'éteindre, batterie à plat. Parfois, même après une longue nuit, nous sentons que cela ne nous a pas « rechargé ». **Olive** permet de retrouver un sommeil réparateur, de nous refaire un capital énergie grâce à un repos efficace et utile.

En pratique

Identifier avec clarté la nature de l'émotion ressentie au présent.

Choisir le ou les remèdes (6 à 7 maximum)
- 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 30 ml.
- Le remplir d'eau.
- Ajouter 2 gouttes de chacun des remèdes choisis (6 à 7 maximum).
- Prendre 4 gouttes chaque fois que nécessaire avec un minimum de 4 fois par jour.

Bio Info - 165 - 34 - Florathérapie 1.indd 34 24/10/16 11:13

« Rien que l'idée de me mettre en route, j'ai du mal. Il me manque la petite étincelle qui me fera démarrer. Je me sens fatigué à l'idée de la journée qui m'attend, des choses que j'ai à faire. Bah, je les ferai plus tard, je reste encore un peu au chaud sous la couette… » Cette « fatigue »-ci n'est pas due à un manque d'énergie. De l'énergie, nous en avons, mais pas pour les choses qui nous ennuient. Pas envie ! Alors, nous reportons, faisons autre chose et c'est seulement quand nous n'avons plus le choix, qu'il faut absolument que ça soit fait, que nous nous y mettons. **Hornbeam** aide à démarrer les choses ennuyeuses sans même y penser. Du coup, nous ne nous épuisons pas à anticiper ces tâches ennuyeuses… Finalement, y penser nous fatiguait plus que de les faire.

Choix impossible ?

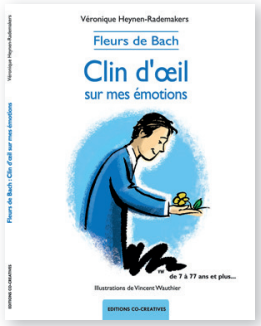
« Comment m'habiller ce matin ? Je mets un pull ou un chemisier ? Une jupe ou un pantalon ? Un foulard ou pas ? Je m'habille chaudement ou plus légèrement ? Etc. » Grand moment de solitude, où le temps s'arrête. Nous sommes incapables de choisir. Une chose nous semble juste, puis c'est une autre. Nous nous sentons bloqués dans notre progression et ces hésitations nous empêchent d'avancer. Une solution serait de s'habiller dans le noir, mais il y a quand même le risque d'être habillé comme l'as de pique ;-) **Scleranthus** nous permet de faire un choix juste et adapté à notre besoin. Parfois nous tranchons, choisissons une des deux options qui s'offraient à nous. D'autres fois, ce sera une idée totalement neuve qui nous convient parfaitement.

Qu'est-ce que je ressens aujourd'hui ?

C'est indéniable, nous sommes des êtres sensibles et ce qui se passe autour de nous nous touche et nous affecte. En nous posant simplement la question : « Qu'est-ce que je ressens aujourd'hui ? », nous reprenons contact avec notre réalité intérieure. Souvent, cette prise de conscience suffit pour être à nouveau en phase avec la vie. L'être humain a une grande capacité d'adaptation et d'évolution. Mais si nous n'y arrivons pas seuls, une fois l'état émotionnel identifié, les fleurs viennent nous aider à retrouver une assise sereine et confortable à vivre. Prenons soin de nous au quotidien !

Véronique Heynen-Rademakers

www.fleurdebach.be
www.fleursdrbach.com
www.lapetiteecoledesfleurs-debach.com



Equilibrez naturellement vos émotions avec les 38 Fleurs de Bach®

LE PRODUIT AUTENTIQUE ANGLAIS · Bach ORIGINAL FLOWER ESSENCES · ÉPROUVÉ DEPUIS 1936 ·

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 traiterles émotions négatives qui sont à l'origine des afflictions 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
www.fleurdebach.be
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

Bio Info - 165 - 34 - Florathérapie 1.indd 35 24/10/16 11:13