



# Ah – tension... quand tu nous tiens !!!

Quand nous évoquons ce que nous vivons, nous constatons que notre vocabulaire peut parler autant de choses physiques qu'émotionnelles. La médecine s'adresse à notre corps et les fleurs de Bach à nos ressentis. Émotionnellement, il y a de nombreuses manières d'être sous tension. Et les fleurs reflètent cela avec simplicité. En voici quelques exemples.

**D**es peurs vagues  
Parfois, cela me prend au réveil... ou en milieu de nuit... cette sensation d'un drame sur le point de se produire, d'une catastrophe qui se trame. Rien ne semble présager de quoi que ce soit, et pourtant, je tremble intérieurement, une peur me prend les tripes... Je vis parfois cela au cinéma, lorsqu'une musique d'outre-tombe n'annonçant rien de bon me glace le sang... Pourtant, il n'y a rien de particulier à signaler, je ne vois rien qui puisse justifier cette peur – **Aspen**. Comment parler aux autres de cette tension interne ? Si je leur dis que j'ai peur, ils vont me demander de quoi... mais que répondre... « J'ai une angoisse, un horrible pressentiment, une appréhension... » ? Leurs tentatives pour me rassurer sont vaines.

## Une terreur

Ma respiration se bloque, je me sens comme pétrifié(e), tétanisé(e). Je ne parviens pas à réagir, à bouger. Il arrive qu'au contraire, j'ai un sursaut d'énergie tel que je coure ou saute comme jamais auparavant. C'est de la peur, de la terreur, de la panique. Mon cerveau est incapable de réagir de manière posée ou raisonnée – **Rock Rose**. Je peux ressentir cette frayeur intense face à un événement, une situation...

## Peur pour les autres

« J'espère qu'il va bien ? »



« Je ne serai rassuré(e) que quand je saurai qu'il est bien rentré ». Cette inquiétude pour les autres nous prend aux tripes et est une source de grande tension. Nous tremblons, nous nous faisons du mauvais sang pour nos proches, nos amis, nos parents ou enfants – **Red Chestnut**. Cette peur nous mine et nous empêche de vivre les choses sereinement.

## Ça m'énerve...

« Tu n'as encore rien foutu ! », « Tu manges n'importe comment ! », « Quelle bêtise, et encore, je reste poli(e)... ». Je suis irrité(e), vraiment agacé(e) par tout ce qui n'est pas comme j'aimerais que ce soit. Et je ne peux m'empêcher d'en faire la remarque... Généralement, mon irritation transparait et entraîne des jugements à l'emporte-pièce... – **Beech**. Au fond de moi, j'espère que mes commentaires aideront les autres à voir ce qui ne va pas pour qu'ils puissent évoluer... Hélas, ils sont souvent heurtés

voire blessés et me renvoient la balle : « À part critiquer, tu sais faire autre chose ? »

## « Laisse-moi t'aider ! »

Quand je vois quelqu'un qui a besoin d'aide, j'y suis particulièrement sensible. Si un ami me demande un service, je vais bien entendu accepter...

**Émotionnellement, il y a de nombreuses manières d'être sous tension »**

Même si cela m'oblige à me mettre entre parenthèses ! Éventuellement, j'irai au devant de sa demande. Je tends la main et me retrouve à donner le bras ! C'est important pour moi de rendre service – **Centaury**. Si ce n'est qu'à force de servir les autres, je m'épuise et en oublie de ME rendre service d'abord.

## Trop, c'est trop !

Il m'arrive de m'éveiller en sursaut aux aurores, une

sorte de boule au ventre. La perspective de la journée, avec toutes mes responsabilités, toutes les choses que j'ai à faire me paralyse : comment faire face à la multitude de tâches ? Par quoi vais-je commencer ? Comment vais-je y arriver ? – **Elm**. Cette sensation d'être débordé(e) bloque parfois complètement le mouvement ou au contraire, me met dans une hyperactivité mais qui n'est pas productive... Je fais, je fais mais j'ai l'impression que rien n'avance !

## Insupportable, inacceptable...

C'est intenable. Je vis une situation insupportable, je ne peux m'y résoudre. J'envisage toutes les solutions pour la résoudre, mais je n'ai aucun pouvoir d'action. Il n'y a ni fuite, ni échappatoire, ni solution, ni résolution possible. Il n'y a rien à faire. C'est une sorte de nuit noire dans laquelle plus aucune étincelle ne brille. Une cliente m'a dit



## En pratique

### « Qu'est ce que je ressens maintenant ? »

L'essentiel est d'identifier avec clarté la nature de l'émotion ressentie, quelle que soit la 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 inter-

valles 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.

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

un jour : « J'ai frappé à toutes les portes – il n'y a plus de porte... » – **Sweet Chestnut**. C'est une forme d'angoisse, la sensation d'être face à un mur, c'est inacceptable. TOUT a été envisagé. Rien n'y fait. C'est invivable, infernal...

**Aspen** me permet d'effacer ma peur, mon angoisse. Soit, elle n'a pas lieu d'être et elle se dissout comme elle est apparue, soit je perçois ce qui m'inquiète vraiment.

**Rock Rose** me permet de reprendre pied, de retrouver

mon sang-froid pour faire face à ce qui me pétrifiait, me terrorisait.

Grâce à **Red Chestnut**, je retrouve ma confiance dans le chemin de vie de chacun. Je suis serein(e) et l'adage « pas de nouvelles, bonne nouvelle ! » redevient une réalité !

**Beech** m'aide à être plus tolérant(e) par rapport aux différences que je perçois chez les autres, à être moins irrité(e) par ces défauts insupportables à mes yeux.

À l'équilibre de **Centaury**, je serai toujours serviable, parce que c'est ma nature, mais je me respecterai et ne rendrai service qu'à ceux qui en ont vraiment besoin !

**Elm** me permet de m'engager avec plus de mesure, d'accepter la responsabilité

de choses que je peux gérer. Si c'est trop tard et que je suis déjà engagé(e), je vais réussir à mettre mes priorités, aller à l'essentiel, voire à déléguer.

**Sweet Chestnut** permet à l'acceptation de faire son chemin. C'est ce qu'on pourrait appeler « lâcher prise ». Grâce à cela, l'horizon s'éclaire et une nouvelle attitude face aux choses prend place.



**Véronique Heynen-Rademakers**  
www.fleurdebach.be  
www.fleursdrbach.com  
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  
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