L P E F B
La Petite École des Fleurs de Bach

Fleurs et émotions

Deux tableaux récapitulatifs des 38 élixirs du Dr Edward Bach, par ordre alphabétique et par groupe. Une autre façon de découvrir ou développer ses connaissances de façon simple et rapide.

1/ Par ordre alphabétique

- avec le groupe parmi les 7 groupes basés sur des caractéristiques émotionnelles générales, définis par le Dr Bach et dans lesquels il a classé ses 38 remèdes ;
- les états émotionnels négatifs et perturbateurs, à l'origine des troubles, en une simple phrase ;
- et, de même, les émotions positives développées ou retrouvées grâce aux propriétés des fleurs et plantes, à leurs forces positives et harmonisantes.

Pour des informations complètes et détaillées consulter la galerie des 38 fleurs de Bach, et les 7 groupes de fleurs de Bach.

	Groupe 5 : Trop grande sensibilité aux influences et aux idées **AGRIMONY** **Aigremoine**
États négatifs	Cache ses soucis derrière un masque jovial.
Émotions positives	Vrai optimisme, accepte ses qualités et ses défauts.

	Groupe 1 : Peur **ASPEN** **Tremble**
États négatifs	Crainte vague et imprécise, appréhension, pressentiment.
Émotions positives	Confiance, sentiment de sécurité, prêt à aller de l'avant.
	Groupe 7 : Souci excessif du bien-être d'autrui **BEECH** **Hêtre**
États négatifs	Critique, intolérance, cynisme, arrogance, juge les autres.
Émotions positives	Indulgence, compréhension, tolérance.
	Groupe 5 : Trop grande sensibilité aux influences et aux idées **CENTAURY** **Petite centaurée**
États négatifs	Ne sait pas dire non car veut toujours plaire.
Émotions positives	Défend et exprime ses propres volontés, donne mais avec discernement.
	Groupe 2 : Incertitude **CERATO** **Plumbago**
États négatifs	Doute de son propre jugement, recherche le conseil d'autrui avant d'agir.
Émotions positives	Fait confiance et écoute sa propre intuition.
	Groupe 1 : Peur **CHERRY PLUM** **Prunier myrobolan**
États négatifs	Perte du contrôle émotionnel, peur de perdre son sang-froid, violentes colères.
Émotions positives	Lucidité, maîtrise de soi, apaisement et sang-froid.

	Groupe 3 : Manque d'intérêt pour le présent **CHESTNUT BUD** **Bourgeon de Marronnier**
États négatifs	Répétition des mêmes erreurs, difficultés à apprendre.
Émotions positives	Sagesse grâce à la compréhension et l'intégration des expériences vécues.
	Groupe 7 : Souci excessif du bien-être d'autrui **CHICORY** **Chicorée sauvage**
États négatifs	Amour possessif, donne dans l'attente de recevoir, exige des autres.
Émotions positives	Don de soin dévouement, chaleureux, aimable.
	Groupe 3 : Manque d'intérêt pour le présent **CLEMATIS** **Clématite des haies**
États négatifs	Rêverie, inattention, indifférence, désir d'évasion de la réalité.
Émotions positives	A les pieds sur terre, est réaliste, vit le moment présent, exprime ses talents.
	Groupe 6 : Abattement ou désespoir **CRAB APPLE** **Pommier sauvage**
États négatifs	Mauvaise image de soi, maniaquerie, attaché aux détails.
Émotions positives	Acceptation de soi et de son corps, tolérance.
	Groupe 6 : Abattement ou désespoir **ELM** **Orme**
États négatifs	Se sent submergé par les responsabilités, pense ne pas être à la hauteur.
Émotions positives	Assurance, efficacité, sens des responsabilités, sûr de soi.

	Groupe 2 : Incertitude **GENTIAN** **Gentiane bleue**
États négatifs	Doute, abattement, se sent facilement déprimé et découragé.
Émotions positives	Optimisme, confiance, persévérance.
	Groupe 2 : Incertitude **GORSE** **Ajonc**
États négatifs	Désespoir, pessimisme, n'y croit plus.
Émotions positives	Grande conviction, espoir, foi, certitude.
	Groupe 4 : Solitude **HEATHER** **Bruyère ou Callune**
États négatifs	Bavard volubile, centré sur soi, déteste être seul.
Émotions positives	Altruisme, modération, écoute de l'autre.
	Groupe 5 : Trop grande sensibilité aux influences et aux idées **HOLLY** **Houx**
États négatifs	Haine, envie, jalousie, suspicion, colère, conflit, révolte.
Émotions positives	Générosité, compréhension, tolérance, pardon, joie de vivre.
	Groupe 3 : Manque d'intérêt pour le présent **HONEYSUCKLE** **Chèvrefeuille**
États négatifs	Parle du passé, nostalgie, a le mal du pays, exprime souvent des regrets.
Émotions positives	Vit dans le présent, progresse dans la vie sans regrets.

	Groupe 2 : Incertitude **HORNBEAM** **Charme**
États négatifs	Lassitude, manque d'entrain, difficulté à démarrer.
Émotions positives	Fleur "starter", redémarre, retrouve son entrain et sa capacité à faire face.
	Groupe 4 : Solitude **IMPATIENS** **Impatiente**
États négatifs	Impatient, irritable, tendu, agit dans la précipitation.
Émotions positives	Détendu, tolérant et doux avec les autres.
	Groupe 6 : Abattement ou désespoir **LARCH** **Mélèze**
États négatifs	Manque de confiance en soi, résigné à l'échec, sentiment d'infériorité.
Émotions positives	Persévérance, détermination, confiance en ses compétences.
	Groupe 1 : Peur **MIMULUS** **Mimule tâchetée**
États négatifs	Timidité, gêne, peur des choses définies : le noir, la mort, les autres.
Émotions positives	Affronte avec assurance et humour les difficultés, courage.
	Groupe 3 : Manque d'intérêt pour le présent **MUSTARD** **Moutarde**
États négatifs	Peine et idées noires sans raison apparente.
Émotions positives	Sérénité, humeur égale, stabilité, joie retrouvée, paix intérieure.

	Groupe 6 : Abattement ou désespoir **OAK** **Chêne**
États négatifs	Bourreau de travail, lutte malgré tout, grand sens du devoir.
Émotions positives	Courage, patience, prend du temps pour soi.
	Groupe 3 : Manque d'intérêt pour le présent **OLIVE** **Olivier**
États négatifs	Épuisement total, quand tout est vécu comme un effort.
Émotions positives	Tranquillité d'esprit, énergie retrouvée.
	Groupe 6 : Abattement ou désespoir **PINE** **Pin**
États négatifs	Culpabilité, remords, se sent responsable de tout.
Émotions positives	Equilibre, joie de vivre, jugement clair, s'accepte et se respecte.
	Groupe 1 : Peur **RED CHESTNUT** **Marronnier à fleurs rouges**
États négatifs	Craintes exagérées pour les autres, en particulier pour ses proches.
Émotions positives	A confiance dans l'expérience d'autrui. Soucis des autres sans exagération.
	Groupe 1 : Peur **ROCK ROSE** **Hélianthème à feuilles rondes**
États négatifs	Terreur, peur extrême, panique, cauchemars.
Émotions positives	Grand courage, dépassement de soi, volonté.

	Groupe 7 : Souci excessif du bien-être d'autrui **ROCK WATER** **Eau de Roche**
États négatifs	Dur et intransigeant envers soi, réprimé, refoulé, rigidité.
Émotions positives	Flexibilité d'esprit, joie de vivre.
	Groupe 2 : Incertitude **SCLERANTHUS** **Gravelle ou Alène**
États négatifs	Incertitude, indécision, hésitation, humeur changeante.
Émotions positives	Détermination, capacité à choisir et à agir vite.
	Groupe 6 : Abattement ou désespoir **STAR OF BETHLEHEM** **Etoile de Bethlehem**
États négatifs	Chocs et accidents, mauvaise nouvelle soudaine, chagrin, deuil, tristesse.
Émotions positives	Libère le corps et l'esprit des tensions, tristesses, chocs et traumatismes.
	Groupe 6 : Abattement ou désespoir **SWEET CHESTNUT** **Chataîgner**
États négatifs	Sentiment d'abandon, pense avoir atteint ses limites, détresse intérieure.
Émotions positives	Repères retrouvés, accepte l'épreuve et en ressort grandi.
	Groupe 7 : Souci excessif du bien-être d'autrui **VERVAIN** **Verveine officinale**
États négatifs	Sur-enthousiasme, révolte contre les injustices, nervosité.
Émotions positives	Modération, ouverture d'esprit, capable de se détendre, être plutôt que faire.

	Groupe 7 : Souci excessif du bien-être d'autrui **VINE** **Vigne**
États négatifs	Autoritaire, intransigeant, ambitieux, dominateur, inflexible.
Émotions positives	Respect d'autrui, autorité sage et compréhensive.
	Groupe 5 : Trop grande sensibilité aux influences et aux idées **WALNUT** **Noyer**
États négatifs	Difficulté à vivre le changement, hypersensibilité.
Émotions positives	Faculté d'adaptation, constance, protection.
	Groupe 4 : Solitude **WATER VIOLET** **Violette d'eau**
États négatifs	Fier, réservé, posé et calme, solitaire, parfois distant.
Émotions positives	Ouverture aux autres, spontanéité, assurance.
	Groupe 3 : Manque d'intérêt pour le présent **WHITE CHESTNUT** **Marronnier à fleurs blanches**
États négatifs	Ruminations mentales, conflits intériorisés, préoccupations.
Émotions positives	Plus concentré, orientation positive des pensées, vit dans le présent.
	Groupe 2 : Incertitude **WILD OAT** **Folle Avoine**
États négatifs	Incertitude quant au chemin à prendre, mal à l'aise dans son milieu.
Émotions positives	Ambition certaine, affirmation de sa raison d'être, talent.

	Groupe 3 : Manque d'intérêt pour le présent **WILD ROSE** **Eglantier**
États négatifs	Résignation, fatalisme, apathie, passivité.
Émotions positives	Entrain, dynamisme et enthousiasme.
	Groupe 6 : Abattement ou désespoir **WILLOW** **Saule**
États négatifs	Amertume, sentiment d'injustice, ressentiment, apitoiement sur soi.
Émotions positives	Grand optimisme, moins d'amertume, exprimer sa joie de vivre.

2/ Par groupe

Groupe 1 : Peur

ASPEN
Tremble

États négatifs	Crainte vague et imprécise, appréhension, pressentiment.
Émotions positives	Confiance, sentiment de sécurité, prêt à aller de l'avant.

CHERRY PLUM
Prunier myrobolan

États négatifs	Perte du contrôle émotionnel, peur de perdre son sang-froid, violentes colères.
Émotions positives	Lucidité, maîtrise de soi, apaisement et sang-froid.

MIMULUS
Mimule tâchetée

États négatifs	Timidité, gêne, peur des choses définies : le noir, la mort, les autres.
Émotions positives	Affronte avec assurance et humour les difficultés, courage.

RED CHESTNUT
Marronnier à fleurs rouges

États négatifs	Craintes exagérées pour les autres, en particulier pour ses proches.
Émotions positives	A confiance dans l'expérience d'autrui. Soucis des autres sans exagération.

ROCK ROSE
Hélianthème à feuilles rondes

États négatifs	Terreur, peur extrême, panique, cauchemars.
Émotions positives	Grand courage, dépassement de soi, volonté.

Groupe 2 : Incertitude

CERATO
Plumbago

États négatifs	Doute de son propre jugement, recherche le conseil d'autrui avant d'agir.
Émotions positives	Fait confiance et écoute sa propre intuition.

GENTIAN
Gentiane bleue

États négatifs	Doute, abattement, se sent facilement déprimé et découragé.
Émotions positives	Optimisme, confiance, persévérance.

GORSE
Ajonc

États négatifs	Désespoir, pessimisme, n'y croit plus.
Émotions positives	Grande conviction, espoir, foi, certitude.

HORNBEAM
Charme

États négatifs	Lassitude, manque d'entrain, difficulté à démarrer.
Émotions positives	Fleur "starter", redémarre, retrouve son entrain et sa capacité à faire face.

SCLERANTHUS
Gravelle ou Alène

États négatifs	Incertitude, indécision, hésitation, humeur changeante.
Émotions positives	Détermination, capacité à choisir et à agir vite.

	WILD OAT **Folle Avoine**
États négatifs	Incertitude quant au chemin à prendre, mal à l'aise dans son milieu.
Émotions positives	Ambition certaine, affirmation de sa raison d'être, talent.

Groupe 3 : Manque d'intérêt pour le présent

	CHESTNUT BUD **Bourgeon de Marronnier**
États négatifs	Répétition des mêmes erreurs, difficultés à apprendre.
Émotions positives	Sagesse grâce à la compréhension et l'intégration des expériences vécues.
	CLEMATIS **Clématite des haies**
États négatifs	Rêverie, inattention, indifférence, désir d'évasion de la réalité.
Émotions positives	A les pieds sur terre, est réaliste, vit le moment présent, exprime ses talents.
	HONEYSUCKLE **Chèvrefeuille**
États négatifs	Parle du passé, nostalgie, a le mal du pays, exprime souvent des regrets.
Émotions positives	Vit dans le présent, progresse dans la vie sans regrets.
	MUSTARD **Moutarde**
États négatifs	Peine et idées noires sans raison apparente.
Émotions positives	Sérénité, humeur égale, stabilité, joie retrouvée, paix intérieure.
	OLIVE **Olivier**
États négatifs	Épuisement total, quand tout est vécu comme un effort.
Émotions positives	Tranquillité d'esprit, énergie retrouvée.

	WHITE CHESTNUT **Marronnier à fleurs blanches**
États négatifs	Ruminations mentales, conflits intériorisés, préoccupations.
Émotions positives	Plus concentré, orientation positive des pensées, vit dans le présent.
	WILD ROSE **Eglantier**
États négatifs	Résignation, fatalisme, apathie, passivité.
Émotions positives	Entrain, dynamisme et enthousiasme.

Groupe 4 : Solitude

	HEATHER **Bruyère ou Callune**
États négatifs	Bavard volubile, centré sur soi, déteste être seul.
Émotions positives	Altruisme, modération, écoute de l'autre.
	IMPATIENS **Impatiente**
États négatifs	Impatient, irritable, tendu, agit dans la précipitation.
Émotions positives	Détendu, tolérant et doux avec les autres.
	WATER VIOLET **Violette d'eau**
États négatifs	Fier, réservé, posé et calme, solitaire, parfois distant.
Émotions positives	Ouverture aux autres, spontanéité, assurance.

Groupe 5 : Trop grande sensibilité aux influences et aux idées

	AGRIMONY **Aigremoine**
États négatifs	Cache ses soucis derrière un masque jovial.
Émotions positives	Vrai optimisme, accepte ses qualités et ses défauts.
	CENTAURY **Petite centaurée**
États négatifs	Ne sait pas dire non car veut toujours plaire.
Émotions positives	Défend et exprime ses propres volontés, donne mais avec discernement.
	HOLLY **Houx**
États négatifs	Haine, envie, jalousie, suspicion, colère, conflit, révolte.
Émotions positives	Générosité, compréhension, tolérance, pardon, joie de vivre.
	WALNUT **Noyer**
États négatifs	Difficulté à vivre le changement, hypersensibilité.
Émotions positives	Faculté d'adaptation, constance, protection.

Groupe 6 : Abattement ou désespoir

	CRAB APPLE **Pommier sauvage**
États négatifs	Mauvaise image de soi, maniaquerie, attaché aux détails.
Émotions positives	Acceptation de soi et de son corps, tolérance.
	ELM **Orme**
États négatifs	Se sent submergé par les responsabilités, pense ne pas être à la hauteur.
Émotions positives	Assurance, efficacité, sens des responsabilités, sûr de soi.
	LARCH **Mélèze**
États négatifs	Manque de confiance en soi, résigné à l'échec, sentiment d'infériorité.
Émotions positives	Persévérance, détermination, confiance en ses compétences.
	OAK **Chêne**
États négatifs	Bourreau de travail, lutte malgré tout, grand sens du devoir.
Émotions positives	Courage, patience, prend du temps pour soi.
	PINE **Pin**
États négatifs	Culpabilité, remords, se sent responsable de tout.
Émotions positives	Equilibre, joie de vivre, jugement clair, s'accepte et se respecte.

	STAR OF BETHLEHEM **Etoile de Bethlehem**
États négatifs	Chocs et accidents, mauvaise nouvelle soudaine, chagrin, deuil, tristesse.
Émotions positives	Libère le corps et l'esprit des tensions, tristesses, chocs et traumatismes.
	SWEET CHESTNUT **Chataîgner**
États négatifs	Sentiment d'abandon, pense avoir atteint ses limites, détresse intérieure.
Émotions positives	Repères retrouvés, accepte l'épreuve et en ressort grandi.
	WILLOW **Saule**
États négatifs	Amertume, sentiment d'injustice, ressentiment, apitoiement sur soi.
Émotions positives	Grand optimisme, moins d'amertume, exprimer sa joie de vivre.

Groupe 7 : Souci excessif du bien-être d'autrui

	BEECH **Hêtre**
États négatifs	Critique, intolérance, cynisme, arrogance, juge les autres.
Émotions positives	Indulgence, compréhension, tolérance.
	CHICORY **Chicorée sauvage**
États négatifs	Amour possessif, donne dans l'attente de recevoir, exige des autres.
Émotions positives	Don de soin dévouement, chaleureux, aimable.
	ROCK WATER **Eau de Roche**
États négatifs	Dur et intransigeant envers soi, réprimé, refoulé, rigidité.
Émotions positives	Flexibilité d'esprit, joie de vivre.
	VERVAIN **Verveine officinale**
États négatifs	Sur-enthousiasme, révolte contre les injustices, nervosité.
Émotions positives	Modération, ouverture d'esprit, capable de se détendre, être plutôt que faire.
	VINE **Vigne**
États négatifs	Autoritaire, intransigeant, ambitieux, dominateur, inflexible.
Émotions positives	Respect d'autrui, autorité sage et compréhensive.