

Féminin – masculin – humain !

À l'heure actuelle, les réseaux sociaux sont submergés de messages #metoo. Des femmes osent se livrer et révèlent une réalité souvent douloureuse. Les réactions pleuvent. Incrédulいたé, stupéfaction, révolte. Des hommes réagissent, conscients du fait que les polarités imposées par notre société ne sont pas équilibrées. Le dialogue est engagé, les mentalités évoluent, la réalité amorce un changement.

Uniques et semblables

Le docteur Bach était un précurseur : il y a près de cent ans que son approche s'adresse aux vivants, sans distinction entre hommes et femmes. Il nous parle d'émotions, de ressentis, de traits de caractère propres à tous les êtres vivants, sans tenir compte du sexe, de la couleur, de la forme. Les remèdes de Bach nous relient les uns aux autres par nos ressemblances, nos points communs. En découvrant qui nous sommes vraiment, nous créons un espace intérieur suffisamment grand et paisible pour pouvoir accueillir l'autre dans ses spécificités.

Le principe du féminin et le principe du masculin

Quand nous dépassons notre sexualisation, nous réalisons que tous nous avons en nous une part féminine et une part masculine. A l'équilibre, ces deux polarités se complètent, s'allient et nous nous sentons bien. L'être humain doit pouvoir accueillir, se reposer, se tourner vers l'intérieur. C'est notre côté terre, mer, maternel, enveloppant. De manière équivalente, nous avons à avancer, agir, nous tourner vers l'extérieur. C'est notre côté ciel, paternel, déployant. Nous connaissons parfois des femmes ou des hommes « trop » masculin.e.s ou féminin.e.s, comme si une polarité l'avait emporté sur l'autre. L'essentiel reste de mettre en lumière les difficultés que cela pose à chacun au quotidien. C'est ainsi que nous trouverons les fleurs qui aideront à se recentrer. Car pour Edward Bach, il n'y a ni bien ni mal. C'est à la personne de sentir l'inconfort éventuel et d'en prendre soin.

Quand le pire arrive

Si nous avons eu à vivre une réalité difficile, si nous avons été confronté.e¹ à un.e autre qui ne nous respecte pas, toute une palette d'émotions s'offre à nous. Nous pouvons ressentir une profonde injustice, être abattu.e par ce qui nous arrive, nous replier sur nous-mêmes et nous morfondre, privé.e de ressort – **Willow** peut nous aider à sortir de ce repli, à nous redresser et faire face à l'adversité la tête haute. A contrario, l'injustice peut éveiller une révolte, une envie de prendre les armes pour nous défendre, faire valoir la justice. Nous sommes révolté.e.s, ulcéré.e.s et nous le faisons savoir #balancetonporc ! **Vervain** permet de retrouver plus de mesure, de réagir de manière à mettre en lumière le sujet, à faire changer les choses mais avec plus de diplomatie. Nous pourrions sentir un désir de vengeance, faire payer l'autre, qu'il.elle souffre à son tour. **Holly** permettra à ce feu intérieur de cesser de nous consumer. C'est la même fleur que nous prendrons si nous sommes devenu.e.s méfiant.e.s, voyant dans chaque personne un agresseur potentiel. Cette suspicion nous colle à la peau et nous prive de sérénité. Nous pouvons aussi nous sentir blessé.e.s, en état de choc, incapable de trouver une forme de consolation – **Star of Bethlehem**. Si nous avons un sentiment de souillure, la sensation que nous ne pouvons pas nous laver de ce qui s'est passé – **Crab Apple**. Nous pouvons nous faire des reproches, nous en prendre à nous même, d'avoir cédé ou de ne pas avoir pu nous défendre – **Pine**. Nous pouvons aussi nous sentir marqué.e.s, comme si l'événement nous colle

¹ L'écriture inclusive permet une communication moins sexiste où le masculin ne l'emporte plus sur le féminin.

à la peau et malgré le temps écoulé, continue à nous influencer dans notre quotidien – **Walnut**. Cette liste n'est pas exhaustive car chacun vivra différentes étapes.

Se reconstruire

Les fleurs viennent nous aider à nous reconstruire, à retrouver notre équilibre, à apaiser les souffrances. Elles nous aident à retrouver la paix, nous permettant de réagir de manière appropriée pour que les choses puissent évoluer.

Apprendre à se connaître, à reconnaître nos ressentis est un chemin qui nous mène vers une plus grande paix intérieure. C'est aussi un chemin qui nous permet de nous ouvrir à l'autre, à ses spécificités. Quand j'ai conscience de ce que je vis, je peux adapter ma manière d'être en fonction de la personne que j'ai en face de moi.

Espérons que les femmes et les hommes d'aujourd'hui trouveront en eux la sagesse d'apprendre de toutes ces expériences passées pour faire évoluer la société et nos relations vers plus de paix et d'humanité. Hommes et femmes, différents et pourtant semblables.

Pour nous aider

Mettons-nous à l'écoute de nous-mêmes.

Créons un espace de confiance et de douceur dans lequel nous pouvons nous déposer, avec toutes les facettes de notre être.

Observons simplement ce qui nous vient.

Accueillons cela comme si nous recevions les confidences d'un petit enfant fragile.

Écoutons ce qui est douloureux, ce qui dérange, sans juger, sans commenter.

Laissons simplement l'ensemble des ressentis se poser, se déposer, se reposer.

Dans un deuxième temps, quand tout est là, faisons le lien avec les remèdes qui contribueront à ramener la paix.

Et laissons les remèdes agir.

C'est si simple et si efficace !

Et vous ? Comment allez-vous vous accorder ce temps ?

En pratique

La grande question à se poser est :

« Qu'est-ce que je ressens maintenant ? » et laisser le temps à la réponse de nous venir. Pour ce faire, il est important de laisser un brin de silence s'installer, d'ouvrir notre cœur pour laisser notre petite voix intérieure s'exprimer.

Le rôle du conseiller agréé en fleurs de Bach* est de vous offrir un espace propice à l'accueil de ce que vous vivez et de vous aider à traduire en fleurs les émotions qui vous habitent.

Véronique Heynen-Rademakers