

Se préparer aux examens avec les fleurs de Bach

Les examens, une conférence, une thèse à défendre, un dossier à présenter...

C'est le moment de prendre vos fleurs de Bach. Elles vous aideront à vous y préparer au mieux.

Dans l'enfance comme à l'âge adulte, ces épreuves ponctuent notre vie. Comme nous aimerions parfois nous y soustraire ! Rassurez-vous, il est possible de se préparer émotionnellement à ces moments difficiles et de les affronter plus sereinement.

J'ai bien dit émotionnellement et sereinement. Pour ce qui est du contenu, c'est dans vos livres, vos cours, vos dossiers, vos compétences professionnelles que vous le trouverez. Les fleurs de Bach ne contiennent ni formules mathématiques ni dates historiques ni statistiques ou autres données qui vous feraient réussir. Elles vous apportent d'autres choses, tout aussi précieuses : le calme, la confiance en vous et en la vie, la joie de vivre et le sentiment d'être en accord avec vous-même.

Voici un choix de quelques fleurs qui vous aideront à passer ce cap. Je vous décrirai simplement l'état qui correspond à chaque fleur sélectionnée afin que vous puissiez sentir - sentir et pas analyser - ce qui se passe dans votre for intérieur. C'est ce ressenti qui vous guidera vers la ou les fleurs qui rétabliront votre équilibre émotionnel et votre bien-être.

Quelques fleurs

Le **remède de secours** est le premier remède auquel il faut penser en cette période, car c'est celui des situations d'urgence et stressantes. Il vous apaisera et vous aidera à rester vous-même alors que vous auriez du mal à l'être. Le remède de secours est à prendre autant que de besoin avant, pendant et, pourquoi pas, après les épreuves. Rappelez-vous qu'il n'y a aucun risque d'accoutumance ni de surdosage avec les fleurs de Bach. Ne vous en privez donc pas. Laissez-vous guider par votre ressenti.

Larch (Mélèze) est la fleur du manque de confiance en soi dans le sens où l'on doute de ses capacités. Vous avez besoin de cette fleur si vous avez tendance à vous comparer aux autres et à les trouver meilleurs que vous (plus intelligents, plus capables, etc.), si vous partez perdant, sûr d'échouer, ou que vous vous dites « je suis nul(le) », « je n'y arriverai pas »... Larch vous aidera à aller de l'avant et à ne plus laisser passer votre chance parce que vous aurez retrouvé votre confiance en vous et en vos capacités qui sont uniques, tout comme vous.

Mimulus (Mimule), la fleur des peurs que l'on peut identifier et, par extension, de la timidité. Inutile, je crois, de vous expliquer en long et en large les bienfaits qu'elle peut vous apporter en cette période d'examens, notamment oraux. Courage et assurance, telles sont ses qualités et celles que vous allez retrouver en vous si vous en avez besoin. Il arrive qu'on associe Larch à Mimulus, car le manque confiance en soi va souvent de pair avec le manque d'assurance ou la peur de l'échec.

Elm (Orme) est indiquée pour les moments où l'on se sent dépassé, submergé par la tâche : beaucoup de travail, beaucoup de cours à mémoriser, beaucoup de données à rassembler, etc. Il peut arriver que l'on se dise « je n'y arriverai pas », comme avec Larch. Mais ici, ce n'est pas le manque de confiance en nos capacités qui nous décourage mais l'ampleur de la tâche. Grâce à Elm, vous pourrez prendre du recul et établir vos priorités. Cette sensation d'être submergé fondra comme neige au soleil et vous pourrez reprendre votre travail beaucoup plus sereinement.

Clematis (Clématite), la fleur des rêveurs, de ceux qui ne sont pas vraiment là. Ils ont tendance à être distraits, sont dans leur monde, rêvent, voient des formes fantastiques dans les nuages... Il y en a même qui ressentent plus l'envie de dormir que de travailler, autrement dit de ne pas être confrontés à l'épreuve. Si vous vous reconnaissez dans cette description, prenez Clematis, elle vous ancrera dans la réalité. Toute votre attention sera là, bien présente et ouverte à votre créativité.

Hornbeam (Charme). « Demain, je m'y mets ». On reporte, on trouve plein d'autres choses à faire avant de commencer. Le temps passe, les livres ou les dossiers ne sont toujours pas ouverts. On a l'impression de manquer d'énergie. La tâche semble une montagne. Mais quand on a fini par s'y mettre, on se rend compte qu'on a pu le faire, qu'on a eu l'énergie. Le problème ici, c'est le démarreur : il ne fonctionne plus. Hornbeam le répare. Allez, hop ! Au travail !

Rock Water (Eau de source). Certains sont très durs avec eux-mêmes, très stricts, très exigeants. On ne rigole pas avec le travail ! Pas question de se faire plaisir, ce serait dévier de son programme idéal, de sa discipline de travail. Petite confidence qui me vient du Docteur Bach : s'accorder joie et plaisir de temps en temps aide à atteindre son objectif avec, en prime, plus de douceur et de respect de soi. En prenant Rock Water, vous garderez en vous vos belles qualités d'exigence et de rigueur, mais serez délivré d'une certaine forme de rigidité et de dureté personnelle.

White Chestnut (Marronnier blanc) est indiquée quand des pensées n'ont de cesse de tourner dans la tête. C'est la fleur de la rumination mentale, du petit vélo qui tourne sans arrêt et qui empêche de se concentrer sur sa tâche ou de s'endormir. White Chestnut apaise le mental et, ainsi, clarifie les idées.

Olive (Olivier) à prendre pendant et/ou après cette période, car c'est la fleur qui répond à l'état de grande fatigue, voire d'épuisement, notamment à la suite d'efforts intellectuels soutenus. Olive apporte la régénérescence, redonne de la vitalité. Non, ce n'est pas un excitant. Il ne faut pas la comparer à une tasse de café ou à tout autre stimulant. Olive, c'est autre chose : une quintessence qui vous redonnera accès à votre énergie ou vous fera ressentir un besoin impérieux de repos selon votre état et vos besoins profonds. Laissez-vous faire en toute confiance, votre for intérieur vous guidera. Recharger vos batteries en dormant quelques heures ne vous fera pas perdre de temps. Bien au contraire, vous serez alors beaucoup plus efficace.

Red Chestnut (Marronnier rouge). Une petite pensée pour les parents et tous ceux qui se font du souci pour un être cher confronté à des examens, des entretiens d'embauche ou

tout autre épreuve. Red Chestnut appartient au groupe émotionnel des peurs. Elle sera bénéfique à toute personne qui a peur qu'il arrive quelque chose de négatif à un de ses proches (accident, malheur, échec scolaire ou professionnel). Cette fleur la soulagera de son anxiété, sans pour autant lui enlever ses qualités de sollicitude et de vigilance.

Ce qui précède n'est qu'une sélection de fleurs de Bach. Souvenez-vous qu'il en existe 38 et que nous sommes tous uniques. Observez-vous attentivement, interrogez-vous sur votre ressenti actuel pour définir les émotions ou les états d'esprit qui vous gênent. C'est ainsi que vous pourrez identifier les fleurs qui vous conviennent en cette période, certaines étant reprises ici, d'autre pas.

Comment les prendre

S'il s'agit d'émotions ponctuelles, prenez 2 gouttes pures de chaque fleur sélectionnée (4 gouttes s'il s'agit du remède de secours), directement sous la langue ou dans un verre d'eau. Renouvelez jusqu'à ce que vous sentiez une amélioration de votre état. Si vous désirez prendre vos fleurs de Bach sur un plus long terme pour rééquilibrer des émotions récurrentes et/ou propres à votre personnalité, confectionnez-vous un flacon de dilution.

Voici comment procéder :

Dans un flacon compte-gouttes de 30 ml que vous aurez rempli d'eau minérale, mettez 2 gouttes de chaque fleur sélectionnée (4 gouttes s'il s'agit du remède de secours). Le nombre maximal de fleurs entrant dans cette composition est de 7 (le remède de secours compte pour une seule fleur). Prenez, de ce mélange, 4 gouttes 4 fois par jour ou plus souvent (4 prises quotidiennes au minimum).

Vous ne trouvez pas de flacon compte-gouttes ?

Pas de problème. Le matin, prenez une bouteille d'eau d'un demi-litre. Procédez de la même manière que pour préparer un flacon de dilution et buvez votre bouteille sur la journée. Recommencez l'opération le lendemain et ce pendant au moins 3 semaines.

N'hésitez pas à prendre vos fleurs de Bach aussi souvent que de besoin (aucune contrainte par rapport aux repas). Elles seront toujours efficaces et ne vous feront jamais aucun mal puisqu'elles ne présentent aucun risque d'accoutumance ni de surdosage ni d'effets secondaires. Vous êtes en totale sécurité. Faites confiance à votre ressenti et à votre intuition. Ils vous guideront.

Et rappelez-vous aussi que ces magnifiques quintessences ne vous apporteront rien de ce que vous n'avez pas déjà en vous. Simplement, en douceur, elles favoriseront le retour à l'harmonie en vous-même, vous reliant à des qualités déjà là, en vous, mais dont, pour une raison ou pour autre, vous vous êtes coupé. Alors, un seul conseil : acceptez ce cadeau du Dr Bach qui peut vous être si précieux en cette période.