

# Quelles Fleurs de Bach pour les fêtes de fin d'année ?

Y avait-t-il meilleure source d'inspiration pour cet article que d'observer les préparatifs des fêtes de fin d'année ?

Que d'émotions, que d'attitudes différentes chez les uns et les autres pendant cette période !

Ces fêtes, nous les vivons tous à notre manière, chacun avec son ressenti, ses propres enjeux, ses propres représentations, tant au niveau individuel que familial.

Place donc aux émotions ! Les positives, celles qui nous rendent joyeux et serein, savourons-les. Les autres, celles qui nous perturbent et nous empêchent d'être bien, transformons-les et rendons-leur leur énergie positive. Comment ? Avec les fleurs de Bach, bien sûr. Voici quelques idées.

*Commençons par quelques états d'esprit d'avant les fêtes...*

Quelques-uns parmi nous se demandent s'ils vont continuer la tradition du repas familial : actuellement, trop pesant. Envie, besoin d'autre chose. Mais, pour faire plaisir à papa ou maman, on ne dit rien, on y va, même si cela ne nous convient plus du tout.

**Centaury** (Centaurée) est précieuse quand on n'a pas la force de prendre sa place par rapport aux autres, de respecter/faire respecter nos propres besoins. Rappelons que c'est une fleur d'hypersensibilité, sensibilité à faire plaisir, à être au service des autres. Les autres passent avant soi. Mais il peut arriver qu'on hésite entre deux invitations : chez les parents ou chez les amis. Et les deux sont tentantes. Impossible de se décider : quand on pense à l'une, c'est celle-ci qu'on voudrait choisir ; quand on pense à l'autre, c'est celle-là la bonne aussi. On se sent tiraillé, comme balançant entre les deux possibilités.

Pas de panique, il y a **Scleranthus** (Scléranthe), indiquée dans ces moments de doute où le choix semble impossible. Cette fleur d'incertitude nous aide à prendre la bonne décision, car elle s'impose clairement à nous comme une évidence.

Certaines personnes peuvent souffrir de cette difficulté à trancher tout au long de leur vie parce que cet état de tiraillage fait partie de leur personnalité. Dans ce cas, pourquoi ne pas prendre Scleranthus en cure de 3 semaines et observer ce qui se passe ? Quand la torture mentale disparaît et que les choix s'imposent d'eux-mêmes, quel soulagement, quelle légèreté ! Merci, Dr Bach.

Ces fêtes, quelle surcharge de travail et d'activité aussi ! Qui ne s'est jamais senti débordé parce qu'il avait trop à faire, surchargé, écrasé ? Si c'est votre cas, prenez **Elm** (Orme). Elle vous aidera à prendre du recul et à vous organiser au mieux : vous établirez vos priorités, délégerez certaines tâches, retrouverez confiance dans votre capacité à gérer cette surcharge de travail.

Et pour ceux qui courrent, qui sont tendus et énervés parce que le temps file trop vite, y a-t-il une fleur ? Bien sûr, c'est **Impatiens** (Impatience), la plus facile à retenir, car son nom parle pour elle. En positif, c'est le retour au calme intérieur parce qu'on ne s'énerve plus sur les gens plus lents que soi, ni dans les files d'attente (chez le traiteur, dans les magasins...) ni dans les embouteillages. Cool, baby !

*Et pendant les fêtes, de quoi pourrions-nous avoir besoin ?*

De **Chicory** (Chicorée) si on s'occupe trop de tout le monde pour qu'il soit bien (maman/papa poule, ça vous dit quelque chose ?), si on aime donner des conseils, des cadeaux, des repas à nos proches, famille et amis, si on a un fort besoin de les avoir près de soi parce qu'on les aime et qu'on veut qu'ils sentent notre amour.

Le souci pour Chicory, c'est que sa générosité peut être parfois envahissante et qu'elle en attend un retour, ne fut-ce qu'un simple merci. Quand ce retour, cette reconnaissance ne vient pas, elle souffre et/ou peut se sentir en colère contre les ingrats.

Chicory fait partie du groupe « Souci excessif du bien-être d'autrui ». S'occuper des autres avec tant de générosité, c'est merveilleux quand c'est équilibré. Lorsque c'est excessif, on en pâtit et on empêche les autres de faire leur chemin. Rappelons que tout est toujours une question d'équilibre – équilibre propre à chaque individu - et que c'est là le but des fleurs de Bach.

Encore un petit mot sur cette belle fleur bleue. Échanger des cadeaux n'est pas anodin. L'enjeu affectif peut être de taille. Imaginez que vous receviez d'un être cher un cadeau qui vous déçoit parce qu'il n'est pas d'assez grande valeur selon vous ou pas à votre goût ou encore parce que celui qui vous l'offre ne s'est pas donné assez de mal pour vous faire plaisir. Cette déception, ce sentiment de ne pas compter assez pour l'autre, correspond aussi à Chicory. Vous voyez comme la palette des nuances d'une fleur peut être variée ?

Vous est-il déjà arrivé d'avoir envie d'offrir une horreur à celui qui vous avait donné un « mauvais » cadeau l'année précédente ou de vous réjouir intérieurement de voir ce malotru déçu en recevant lui-même un présent peu apprécié ? **Holly** (Houx) répond à ces sentiments de désir de vengeance et de mauvaise joie.

Holly (Houx), c'est aussi la jalousie : « Il a reçu un plus gros cadeau que moi ! », et ça me met en pétard. En étant moins sensible (fleur d'hypersensibilité, rappelons-le) à ces signes qu'on interprète mal et qui nous font souffrir – souffrance exprimée par de la colère, de la vengeance ou de la méchanceté – on retrouve un sentiment de paix et de bien-être qui nous remet en accord avec nous-même, le cœur plus léger.

En revanche, si ce plus gros cadeau provoque un sentiment d'injustice, au sens d'être une pauvre petite victime comme Caliméro, style « C'est pas juste, c'est toujours sur moi que ça tombe ! », là, c'est Willow (Saule) qu'il faudra prendre. Cette fleur de découragement a le pouvoir de nous faire changer de regard sur la situation et, ainsi, de la transformer en quelque chose de positif pour nous. Il arrive même que Willow nous rende notre sens de l'humour et nous permette de rire de ces déconvenues. Vive la vie !

### *Et après les fêtes ?*

**Olive** (Olivier) si on est très fatigué d'avoir beaucoup travaillé pour ces festins et/ou d'avoir beaucoup dansé. Fleur de l'épuisement, elle n'aura pourtant pas l'effet boostant de certaines substances chimiques : elle vous aidera à récupérer et à avoir un sommeil réparateur.

Pour ceux qui sentent leur corps encombré par trop de nourriture et/ou trop d'alcool et qui ont le sentiment de devoir éliminer, nettoyer tout cela, **Crab Apple** (Pommier sauvage) sera la compagne des lendemains, car c'est la fleur de la dépuration.

J'ai envie de terminer cet article par une fleur d'hypersensibilité, ce sera mon petit cadeau. **Agrimony** (Aigremoine), c'est « Tout va bien », « Il n'y a aucun problème » mais, derrière ce masque joyeux, toujours de bonne humeur, se cache une souffrance. Personne ne se doute de

leur état intérieur tourmenté. Parfois, pour compenser, ils boivent un peu trop, mangent du chocolat, fument ou que sais-je encore, chacun trouvant le dérivatif qui l'apaise.

Agrimony en positif, c'est quelqu'un d'optimiste, de joyeux et de vrai parce que serein. Sensible sans l'être trop, il souffre moins. Il peut alors se confronter à ce qui ne va pas et ainsi le surmonter. Son rire vient de l'intérieur. Il n'est plus une façade. Parce qu'il a retrouvé sa paix intérieure.

*Joyeuses fêtes et merveilleuse année à vous tous !*