



Les fleurs de Bach

Les élixirs floraux du Docteur bach

Le Docteur Bach a découvert, au début du 20ème siècle, par une succession d'expérimentation sur lui, à base de plantes, et d'intuitions aussi, que les plantes de la nature ont la particularité de nous communiquer leur force vitale, si elles sont prises en doses infimes, "homéopathiques". Par "force vitale" il faut entendre là le potentiel dont la plante est porteuse : par exemple, une plante des hauteurs alpines, vivant en bord de falaise, dans un climat rude, dangereux à chaque instant pour sa survie, va être capable de nous transmettre un potentiel de "courage, résistance et endurance"... Et une plante de bords d'eau, tombante et douce, solide et aimant les marécages comme le saule pleureur va être capable de nous transmettre le potentiel de "ne plus pleurer sur nous-mêmes" et de prendre notre pleine place dans notre vie, de devenir responsable, en quittant les terres larmoyantes de la plainte.

Chaque plante découverte par le Dr Bach répond ainsi à un état psychologique des êtres vivants (humains, mais aussi animaux). Une plante bien prescrite va distiller en nous, au fil des jours, son potentiel positif et nous aider à prendre conscience de ce qui nous entrave, de nos attitudes dommageables et à retrouver en nous la force nécessaire pour passer ce cap.

Les élixirs suivant sept grand types d'états émotionnelles

Le Docteur Bach a identifié 38 plantes qui sont répertoriées dans sept types d'états émotionnelles :

- La peur
- L'hypersensibilité aux influences
- La solitude
- L'incertitude et découragement
- Le souci du bien être d'autrui
- Le manque d'intérêt pour le présent
- Abattement, désespoir

NaturAme

CHOISIR LA FLEUR DE *Bach* QUI VOUS CONVIENT

Reconnaître exactement comment vous vous sentez est la clé pour choisir la *Fleur de Bach* qui vous est la mieux adaptée. Essayez d'identifier ce que vous ressentez. Puis, assortissez votre humeur actuelle à la *Fleur de Bach* appropriée.

Par exemple, si vous êtes frustré et impatient à l'idée de déménager, essayez *Impatiens* (*Impatiente*). Et si vous avez des difficultés à vous adapter à votre nouveau voisinage, essayez les gouttes de *Walnut* (*Noyer*).

Il est parfois difficile d'être honnête avec soi-même : peu d'entre nous reconnaissent être jaloux ou sur-protecteur. Mais une fois que l'on a admis ses émotions, on est en bonne voie pour harmoniser cet état d'esprit. Alors, si vous trouvez difficile d'analyser vos sentiments, pourquoi ne pas demander l'aide de quelqu'un qui vous connaît bien?

Le Dr Bach a défini sept groupes d'émotions générales: sous lesquels il classa les 38 *Fleurs de Bach*. Pour chacune d'entre elles, il existe une des 38 substances correspondant à

un état d'esprit spécifique.

Vous trouverez plus d'informations sur les fleurs individuelles dans la section « De Agrimony (*Aigremoine*) à Willow (*Saule*) ».

