

COMPRENDRE LES 38 FLEURS DE BACH

Un outil pour l'équilibre émotionnel



(Préface) Le système des Fleurs de Bach, développé par le Dr Edward Bach dans les années 1930, repose sur une idée simple mais puissante : l'équilibre émotionnel est la clé de la santé globale. Contrairement à d'autres approches, ce système ne s'attaque pas directement aux symptômes physiques, mais vise à harmoniser les états émotionnels (peur, incertitude, solitude, etc.) qui peuvent perturber notre bien-être.

Pour faciliter leur utilisation, le Dr Bach a classé ses 38 élixirs en **7 groupes émotionnels distincts**. Dans l'enregistrement audio de 5 minutes joint à cette publication, vous découvrirez un exemple concret de consultation, illustrant comment on identifie les émotions dominantes pour choisir les fleurs appropriées.



LES 7 GROUPEs ÉMOTIONNELS

Voici la liste complète des 7 familles et des remèdes associés pour vous aider à mieux suivre





GROUPE I

- **POUR LA PEUR** - *Cible les angoisses, les paniques ou les inquiétudes pour autrui.*
- **Hélianthème (Rock Rose)** : Pour la terreur et la panique paralysante.
- **Mimule (Mimulus)** : Pour les peurs identifiées (maladie, noir, araignées) et la timidité.
- **Prunus (Cherry Plum)** : Pour la peur de perdre le contrôle de soi ou de craquer.
- **Tremble (Aspen)** : Pour les peurs vagues, inexplicables ou les pressentiments.
- **Marronnier Rouge (Red Chestnut)** : Pour l'anxiété excessive concernant le bien-être des autres.

? GROUPE 2

- **POUR L'INCERTITUDE** - *Pour ceux qui doutent d'eux-mêmes ou de leur chemin de vie.*
- **Plumbago (Cerato)** : Pour ceux qui demandent toujours l'avis des autres.
- **Scléranthe (Scleranthus)** : Pour l'hésitation entre deux choix, l'instabilité.
- **Gentiane (Gentian)** : Pour le découragement après un échec ou un retard.
- **Ajonc (Gorse)** : Pour le désespoir profond, le sentiment que « rien ne sert à rien ».
- **Charme (Hornbeam)** : Pour la fatigue mentale, la procrastination du lundi matin.
- **Folle Avoine (Wild Oat)** : Pour l'incertitude quant à la direction à donner à sa vie.



GROUPE 3

- **MANQUE D'INTÉRÊT POUR LE PRÉSENT** - *Pour ceux qui fuient la réalité ou manquent d'ancrage.*
- **Clématite (Clematis)** : Pour la rêverie, le manque d'attention, être « dans la lune ».
- **Chèvrefeuille (Honeysuckle)** : Pour la nostalgie, le regret du passé.
- **Églantier (Wild Rose)** : Pour la résignation, l'apathie et le manque de motivation.
- **Olivier (Olive)** : Pour l'épuisement total, physique et mental.
- **Marronnier Blanc (White Chestnut)** : Pour les pensées obsédantes et le vélo mental.
- **Moutarde (Mustard)** : Pour la tristesse soudaine qui survient sans cause apparente.
- **Bourgeon de Marronnier (Chestnut Bud)** : Pour la répétition des mêmes erreurs sans apprendre.



GROUPE 4

- **POUR LA SOLITUDE** - *Aborde les différentes barrières qui nous isolent des autres.*
- **Violette d'Eau (Water Violet)** : Pour les natures fières, indépendantes et distantes.
- **Impatience (Impatiens)** : Pour l'irritabilité face à la lenteur des autres.
- **Bruyère (Heather)** : Pour ceux qui sont centrés sur eux-mêmes et n'aiment pas être seuls.



GROUPE 5

- **HYPERSENSIBILITÉ AUX INFLUENCES** - *Pour ceux qui sont trop perméables à l'environnement ou aux autres.*
- **Aigremoine (Agrimony)** : Pour ceux qui cachent leurs tourments derrière un masque joyeux.
- **Centaurée (Centaury)** : Pour ceux qui ne savent pas dire non et se laissent exploiter.
- **Noyer (Walnut)** : Pour se protéger lors des périodes de changement ou de transition.
- **Houx (Holly)** : Pour la colère, la jalousie, la suspicion ou la haine.



GROUPE 6

- **ABATTEMENT ET DÉSESPOIR** - *Pour les moments difficiles, les chocs et le manque d'estime de soi.*
- **Mélèze (Larch)** : Pour le manque de confiance en ses capacités.
- **Pin Sylvestre (Pine)** : Pour la culpabilité et le fait de se blâmer constamment.
- **Orme (Elm)** : Pour le sentiment d'être temporairement submergé par les responsabilités.
- **Châtaignier (Sweet Chestnut)** : Pour l'angoisse mentale extrême, quand on a atteint ses limites.
- **Étoile de Bethléem (Star of Bethlehem)** : Pour le choc, le chagrin et les traumatismes (récents ou anciens).
- **Saule (Willow)** : Pour le ressentiment, l'amertume et le sentiment d'injustice.
- **Chêne (Oak)** : Pour le lutteur épuisé qui n'abandonne jamais par sens du devoir.
- **Pommier Sauvage (Crab Apple)** : Pour le sentiment d'impureté ou la focalisation sur des détails.

GROUPE 7

- **SOUCI EXCESSIF DU BIEN-ÊTRE D'AUTRUI** - *Pour ceux qui veulent trop bien faire pour les autres, parfois au détriment de la relation.*
- **Chicorée (Chicory)** : Pour l'amour possessif et le besoin que les autres nous soient redevables.
- **Verveine (Vervain)** : Pour l'enthousiasme excessif, vouloir convaincre à tout prix.
- **Vigne (Vine)** : Pour l'autorité, la domination et l'inflexibilité.
- **Hêtre (Beech)** : Pour l'intolérance, la critique et le jugement des autres.
- **Eau de Roche (Rock Water)** : Pour la rigidité envers soi-même et la recherche de perfection.

CONCLUSION

Comme vous pouvez le constater, ce système offre une palette très nuancée pour décrire nos états intérieurs. Il n'est pas nécessaire d'utiliser toutes les fleurs ; l'art de la consultation réside dans la capacité à cibler précisément les émotions les plus actives au moment présent.

Nous vous invitons à écouter l'audio ci-dessous pour entendre comment ces concepts théoriques s'appliquent dans une vraie discussion thérapeutique. N'hésitez pas à sauvegarder cette liste pour vos futures références !

