

Les Fleurs de Bach

C'est dans la première moitié du siècle dernier (entre 1930 et 1936) qu'un médecin homéopathe anglais, le Dr Edward Bach, mis au point les remèdes floraux qui allaient devenir célèbres dans le monde entier sous l'appellation « Fleurs de Bach ».

Les 38 remèdes de Bach (ou élixirs floraux) sont des préparations naturelles (solarisation ou décoction de plantes stabilisées avec de l'alcool selon le principe de la teinture-mère homéopathique) qui rééquilibrent les émotions discordantes en douceur et aident l'individu à retrouver motivation et joie de vivre.

En effet, notre mode de vie et nos relations aux autres peuvent être sources de perturbations émotionnelles multiples et de chocs psychologiques (parfois inconscients) qui altéreront notre vitalité et pourront, avec le temps, amener une détérioration de la santé.

Définissons un peu plus cette notion d'états émotionnels négatifs !

Nos diverses expériences de vie nous conduisent quotidiennement à ressentir des émotions ou des sentiments. C'est grâce et à travers ces ressentis que nous apprenons à nous comprendre et à nous connaître nous-mêmes et aussi que nous entrons en relation avec les autres.

Les émotions et sentiments qui germent en nous dans certaines circonstances de vie peuvent être très négatifs : *haine, désir de vengeance, colère, agressivité...* mais aussi *incertitude, hésitations, indifférence, résignation, doute...* et encore *culpabilité, manque de confiance en soi, mélancolie, tristesse, angoisse...* La liste pourrait s'allonger presque indéfiniment tellement il y a d'états émotionnels nocifs pour soi ou pour les autres.

Reconnaître ses émotions et sentiments n'est pas toujours facile car nous ne sommes pas ou très peu éduqués en ce sens sauf en ce qui concerne certaines émotions de base comme la peur, la colère... et nos états émotionnels sont fluctuants et pleins de subtilités. C'est la tâche du praticien en Fleurs de Bach que d'aider l'individu à choisir parmi ces 38 élixirs floraux quels sont ceux qui lui correspondent.

Une fois trouvés les bons remèdes, il conviendra de réaliser une préparation personnalisée en combinant parfois jusqu'à 5 ou 6 élixirs floraux qui travailleront en synergie. Cette préparation sera à absorber chaque jour pendant un temps déterminé et sera à réactualiser périodiquement (15 jours, 3 semaines ou 1 mois) en fonction du changement de l'état d'esprit. La durée du suivi est variable puisqu'elle est liée aux résistances de l'individu, à l'ancienneté de son déséquilibre...

Exemple d'utilisation des Fleurs de Bach :

Mme X. n'arrive pas à oublier les moments heureux qu'elle a vécu dans le passé et aujourd'hui elle est résignée à une vie qui ne la satisfait pas et ne pense même pas à ce qu'elle pourrait entreprendre pour changer les choses...

Nous combinerons dans ce cas précis, les élixirs « Honeysuckle » (pour la nostalgie du passé) et « Wild Rose » (pour l'apathie et la résignation). La prise conjointe de ces 2 élixirs vont aider Mme X. à lâcher-prise avec le passé, puis à regarder vers l'avenir de façon constructive et à former des projets...

Utilisées depuis près de 80 ans dans le monde entier, les Fleurs de Bach sont dépourvues de toxicité et d'effets secondaires. Elles n'entraînent pas d'accoutumance, et conviennent aux adultes comme aux enfants ou... aux animaux ! Elles agissent sur la partie « énergétique » de l'être humain, ne s'opposent en aucune façon aux traitements allopathiques médicaux et peuvent être complétées par d'autres thérapies.

