

GUIDE SUR LES 38 FLEURS DE BACH

(Classement par familles de fleurs)

PEUR

ASPECTS NEGATIFS DE L'ETAT DE BLOCAGE	FLEURS	ASPECTS POSITIFS APRES LA PRISE DE LA FLEUR
Peur de choses que l'on peut nommer, timidité, anxiété, trac, sensibilité excessive au bruit, au froid, aux odeurs, aux contradictions, bégaiement, rougissement, essoufflement.	Mimulus	Oser faire les choses, audace, on dépasse ses angoisses, courage, personne fine et sensible.
Peur ou inquiétude sans raison apparente, raisonnement confus et inexplicable, cauchemars, on se réveille avec une peur inexprimable et on n'ose pas se rendormir, on ne supporte pas l'atmosphère de certains lieux, transpiration, tremblements, sommeil agité, fatigue et irritation.	Aspen	Confiance en soi et sentiment de sécurité, force intérieure pour dépasser les difficultés, courage, volonté, possibilité à surmonter les obstacles.
On a tendance à paniquer rapidement, état de terreur, d'horreur, état d'angoisse lors d'un accident, d'une catastrophe naturelle, de traumatismes mettant la vie en jeu, tremblements, perte de contrôle, paralysé par la peur, la personne peut ressentir un froid glacial.	Rock Rose	Grand courage, dans une situation de crise on est capable de se dépasser et de mobiliser une énergie presque surhumaine, force morale.
On est souvent anxieux pour les autres, on s'attend toujours à des ennuis, très forts liens affectifs avec des personnes aimées, on n'arrive pas à couper le cordon ombilical, très affecté par les problèmes du monde.	Red Chestnut	On a confiance dans l'avenir de l'autre, on est capable d'influencer les autres positivement, d'envoyer des pensées positives de sécurité, de courage.
Peur de perdre le contrôle de soi et de ses impulsions, on se trouve psychologiquement sur le point de « craquer », on a l'impression d'être assis sur une poudrière ou comme une cocotte minute prête à exploser, on peut se trouver en cas de désespoir au bord de la crise de nerfs, soudaines explosions de colère, tension intérieure extrême, on ne peut s'empêcher de faire les cent pas, de s'auto observer de manière obsessionnelle, parfois bavardage nerveux, interrogations, agitation.	Cherry Plum	Apaisement et sang-froid en toutes circonstances, lucidité, courage, force, spontanéité.

INCERTITUDE

ASPECTS NEGATIFS DE L'ETAT DE BLOCAGE	FLEURS	ASPECTS POSITIFS APRES LA PRISE DE LA FLEUR
Indécis par manque de calme intérieur, on ne peut pas prendre de décision, difficulté à choisir entre 2 alternatives, versatile, indécis, instable, manque de concentration, déconcentré dans une discussion, on saute d'un sujet à un autre, souffre d'états extrêmes (joie/tristesse, diarrhée/constipation), hésitant, agité, gestes souvent nerveux et saccadés, sujet aux nausées, a des symptômes qui disparaissent et réapparaissent, changement d'humeur.	Scléranthus	Capacité à choisir, à se concentrer, esprit de décision, garde son équilibre intérieur en toutes circonstances, flexible et peut s'adapter facilement aux différentes situations.
Doute dans sa capacité de jugement, a besoin de l'avis de l'autre, demande souvent à être conseillé, manque de confiance en soi, ne se fie ni à son intuition ni à son jugement, se laisse facilement détourner de son but, souvent instable, imitateur, volubile, pose beaucoup de questions, on emmagasine du savoir sans en tirer partie.	Cérato	Renouer avec sa certitude intérieure, intuitif et enthousiaste, curieux de tout, désireux d'apprendre, on se laisse guider par sa voix intérieure, a confiance en soi et on ne change pas ses décisions, agit avec sagesse.
Facilement découragé, hésitant, dépressif, démoralisé pour une cause connue, soit un obstacle ou des évènements qui occasionnent un retard, doute, mélancolie, scepticisme, on est anéanti par des rechutes provisoires.	Gentian	Confiance et persévérance, capacité de vivre avec des conflits, certitude que l'on peut maîtriser ses difficultés.
Désespoir, épuisé intérieurement, pessimisme, profond sentiment d'incompétence, dépression chronique, manque de volonté pour améliorer sa situation, pense que son état ne peut pas être amélioré mais se laisse persuader de se soigner même si on pense que c'est inutile, échecs et déceptions répétées, souvent les yeux cernés, reste parfois assis inerte.	Gorse	Foi, espoir et certitude, on sait qu'il ne faut jamais dire « jamais » et on recommence à espérer.
Manque d'entrain, fatigue devant le quotidien, épuisé surtout mentalement, on ressent une grande lassitude, on a la tête lourde, on se sent fatigué sans ressort. Quand le manque d'énergie provoque une perte d'intérêt, épuisement, on doute le matin au lit qu'on pourra venir à bout du travail de la journée. Une fois en route, les choses s'améliorent, on retrouve le tonus si une chose intéressante fait oublier la lassitude paralysante qu'on ressent, on mène une vie trop organisée, trop monotone, ennui.	Hornbeam	Redémarrer, retrouver son entrain, fleur du « starter », esprit vif, tête froide, sens pour le changement, on est persuadé qu'on pourra maîtriser ses tâches, même si elles paraissent insurmontables. On retrouve son dynamisme, la motivation.
On est insatisfait, découragé, frustré ou s'ennuie car on ne trouve pas de direction générale à sa vie, on n'a que des idées imprécises du but de sa vie, incertitude concernant la vie professionnelle. Sans cesse poussé vers de nouveaux projets, a des talents multiples, essaie beaucoup de choses mais rien n'apporte une réelle satisfaction, on a des talents et des capacités inexploités.	Wild Oat	Affirmation de sa raison d'être, on discerne son potentiel et on le déploie entièrement, on possède des talents multiples qu'on peut soumettre à un fil conducteur global et mener ainsi chaque chose à son terme.

SOLITUDE

ASPECTS NEGATIFS DE L'ETAT DE BLOCAGE	FLEURS	ASPECTS POSITIFS APRES LA PRISE DE LA FLEUR
Egocentrique, ne peut pas rester seul, parle beaucoup, insatiable demande d'attention des autres, ne peut s'empêcher d'essayer d'expliquer ses difficultés, craintif, recherche la sympathie, centré sur lui-même, ne manifeste aucun intérêt pour les autres, hypocondriaque afin d'attirer l'attention des autres, fait d'une mouche un éléphant.	Heather	Altruisme, peut bien écouter les autres, est un partenaire de discussion intéressant.
Manque de patience et la tension intérieure est souvent cause de réactions irritées face à l'entourage, n'aime pas les contraintes, préfère travailler seul à son propre rythme, aime la rapidité en toute chose, critique les défauts des autres, irritable, impulsif, impétueux, actif et intelligent bien qu'il soit sujet à la tension nerveuse et au surmenage, aime diriger. Douleurs dans le dos, cou, mâchoire, épaules, indigestion, douleurs soudaines, crampes.	Impatiens	Patience, délicatesse, indulgence, compassion, compréhension pour les autres, on peut mettre d'une manière diplomatique ses aptitudes au service de tous.
Préfère être seul, distant. On ne se comporte pas avec autant de sagesse qu'on pourrait et on se retire en soi-même dans une fierté mal comprise. Tranquille, réservé, introverti, évite les querelles, ne compte que sur soi-même, très compétent, on sait ce dont on est capable, indépendant, calme et apaisant. Tolérant, ne s'intègre jamais dans les affaires des autres, pas plus qu'on ne tolère que les autres s'intègrent dans les nôtres. Peut souffrir d'une certaine rigidité et raideur physiques, tendu car l'énergie est souvent bloquée.	Water Violet	Aimable, doux, tact et retenue discrète, on est à l'aise avec soi même, on agit avec humilité, amour et sagesse. On peut mettre ses capacités au profit des autres.

MANQUE D'INTERET POUR LE PRESENT

ASPECTS NEGATIFS DE L'ETAT DE BLOPAGE	FLEURS	ASPECTS POSITIFS APRES LA PRISE DE LA FLEUR
Rêveur, distrait, perdu dans ses pensées, manque de concentration et de vitalité, tranquille et silencieux portant peu d'intérêt à ce qui se passe autour de lui. Peut avoir l'air endormi, a peu le sens de l'observation, romantique, imaginatif, peu réaliste. Peut être somnolent, constante envie de dormir, indifférent, lent, faiblesse. Souvent maladroit, laisse tomber les objets par faute d'attention.	Clematis	Réaliste, présent, on est maître de son imagination et on trouve un attrait dans la réalité, applique concrètement sa créativité dans la réalité (ex : dessinateur, écrivain ...).
Nostalgie, « mal du pays », regrets, celui qui vit avec son passé : amour, bonheur, succès, échecs, qui vit dans ses souvenirs, n'est pas rattaché au fleuve de la vie.	Honeysuckle	On a appris par les événements du passé, mais on ne s'y cramponne plus, on peut intégrer les beaux souvenirs du passé dans son présent.
Se retrouve constamment dans le même genre de difficultés, le même genre de discussions... qui recommence les mêmes erreurs inlassablement, préfère se précipiter tout de suite dans une nouvelle expérience au lieu de « digérer » d'abord la dernière. Souvent inattentif car en pensée est déjà deux pas plus loin, peut être impatient ou indifférent vis-à-vis de la situation présente, lent à apprendre, maladroit.	Chestnut Bud	Grand intérêt pour ce qui se passe dans sa vie : examine particulièrement les points négatifs et les erreurs commises, tire un maximum d'enseignements des expériences quotidiennes.
Ne parvient pas à contrôler notre dialogue intérieur, l'esprit n'arrive pas à trouver le repos, les pensées circulent sans but et sans progrès, répétant sans cesse les mêmes arguments. Le mental est comme un disque rayé qui répète tout le temps le même passage. Peut être fatigué, souffrir d'insomnie, manque de calme, inquiétude nerveuse et fréquents maux de tête.	White Chestnut	Esprit calme, équilibré, on peut utiliser de manière constructive la force de son mental.
Résignation, apathie, passivité, fatalisme, toujours prêt à capituler, celui qui ne parvient pas à faire un effort, qui laisse aller les choses à la dérive, triste, pas de vitalité, peut avoir une voix endormante, se sent épuisé, faible, ne se plaint pas de son état car le trouve normal, ressent un ennui chronique, une indifférence et un vide intérieur.	Wild Rose	Dynamique, avisé, enthousiaste, trouve chaque jour un nouvel intérêt vital à la vie, fait face à ses tâches quotidiennes sans la sensation paralysante de la routine, retrouve la joie de vivre.
Mélancolie, profonde tristesse sans raison apparente, pas de rapport logique entre son état d'abattement et sa vie courante. Intérieurement se sent dans un état d'abattement profond, comme si la lumière s'était éteinte. A peur de ses ces états parce qu'on ne peut pas les maîtriser.	Mustard	Stabilité, paix intérieure, humeur égale, joie retrouvée.
Souffre d'une grande fatigue physique et mentale, a épuisé ses ressources d'énergie et se retrouve sans force. Survient après un long surmenage ou une période de grande inquiétude, après une longue maladie, après une épreuve personnelle difficile (conflit, divorce, guerre), on se sent vidé, « au bout du rouleau » on a besoin de sommeil.	Olive	Ressourcement, énergie et vitalité retrouvées, on semble disposé d'un réservoir d'énergie inépuisable.

HYPERSENSIBILITE AUX INFLUENCES ET AUX IDEES

ASPECTS NEGATIFS DE L'ETAT DE BLOCAGE	FLEURS	ASPECTS POSITIFS APRES LA PRISE DE LA FLEUR
Besoin de protection surtout lors de changements dans son existence (poussées de dents, puberté, changement d'école, de travail, grossesse, divorce, déménagement, deuil), pour toute transformation fondamentale, mentale, émotionnelle ou physique, aide la rupture entre une situation ancienne et l'établissement d'un nouveau mode de vie, aide à instaurer de nouvelles habitudes, se laisse influencer par l'extérieur, n'arrive pas à lâcher les « chaînes » du passé.	Walnut	On poursuit ses objectifs sans le moindre doute, sans tenir compte d'éventuelles contrariétés ou d'avis sceptiques, est imperméable aux influences extérieures, peut se libérer définitivement des ombres du passé.
Cache ses soucis derrière un masque jovial. Ne se plaint jamais, est agité, recherche l'activité et l'excitation pour surmonter ses difficultés, peut utiliser des drogues, alcool pour s'oublier lui-même et oublier la monotonie et les souffrances de la vie, aime le calme, n'aime pas les conflits, évite donc les querelles, cache sa sensibilité mais se montre nerveux, impatient et irritable. Minimise ses problèmes et n'en parle pas, interrogé à leur sujet, on les nie.	Agrimony	Capacité à accepter les contrariétés de la vie, relativise les problèmes, véritable joie intérieure.
Difficulté à dire non, veut toujours plaire. A peu de volonté, se laisse facilement dominer, recherche la force et la vitalité dans la personnalité des autres plutôt que dans la sienne, satisfait davantage la volonté des autres que la sienne. Sent immédiatement ce que les autres attendent et ne peut s'empêcher de le réaliser, facilement fatigué, épuisé, souvent donne plus qu'il ne possède. Peut être triste et découragé.	Centaury	Donne avec sagesse et discernement. Sait dire « non » quand il le faut et « oui » quand il le faut. Sert mais sans insister suivant ses propres objectifs intérieurs, peut consacrer sa vie à sa vocation réelle.
Colère, jalousie, amertume, crise de rage, mauvaise humeur, se sent souvent vexé ou blessé, sentiment d'envie, de haine, de méfiance et de vengeance. Peut aller jusqu'au mépris, la violence. Egoïsme, contrariétés, crainte de se « faire avoir », le cœur s'est verrouillé, durci. On se sent insatisfait, malheureux, frustré sans toujours savoir pourquoi.	Holly	Esprit généreux, compréhensif, tolérant. On vit en harmonie intérieure et on dégage un rayonnement d'amour. On peut se réjouir des réussites des autres même si l'on est soi-même dans une situation difficile.

PREOCCUPATION EXCESSIVE POUR AUTRUI

ASPECTS NEGATIFS DE L'ETAT DE BLOCAGE	FLEURS	ASPECTS POSITIFS APRES LA PRISE DE LA FLEUR
<p>Personne qui peut être vraiment chaleureuse mais dans un état négatif, devient possessive, égoïste. S'apitoie sur elle-même, « personne ne m'aime .. ». Peut devenir critique, tatillonne, autoritaire, cherche à attirer l'attention, est pleurnicheuse, se sent brimée, exagère en évoquant ses problèmes, n'aime pas être seule et a besoin d'avoir ceux qu'elle aime auprès d'elle pour mieux surveiller et diriger leurs activités. Trouve constamment des remarques, des corrections à faire, ne fait guère quelque chose sans voir ce que cela pourrait lui apporter à elle-même, peut être « mère poule » étouffant ses enfants qui réclame de l'attention.</p>	<p>Chicory</p>	<p>Don de soi, peut s'intéresser aux autres avec un amour et un désintéressement réels. Donne sans attendre en retour et sans en éprouver le besoin, chaleur, amabilité, sensibilité, se sent en sécurité.</p>
<p>Personne énergique, enthousiaste, très stressée, argumente, dirige, est fervente et fanatique, change rarement d'opinion et insiste pour convaincre les autres, a une volonté de fer, veut trop faire et s'épuise elle-même, fait tout de manière trop intensive, trop concentrée, vise la perfection à 150 %, ne supporte pas les injustices. Irritée et énervée quand les choses n'avancement pas comme prévu, enfant sur-actif qu'il est difficile de coucher le soir. A souvent des tensions physiques, crampes, maux de tête, tension oculaire, suractivité, incapable de se détendre.</p>	<p>Vervain</p>	<p>Modération, « Etre » plutôt que « Faire ». On défend ses idées mais on laisse aux autres le droit à une opinion personnelle, on voit moins avec des œillères. On peut mettre son immense énergie avec précision et amour au service d'une cause valable.</p>
<p>Gens sûrs d'eux-mêmes, très capables, forte personnalité. On a des problèmes de commandement et d'obéissance. Peut être exigeant, rigide et strict, manquant de compréhension, violent, cruel, exigeant l'obéissance. Refuse de discuter, parce qu'a toujours raison. Souvent douleurs de dos, sujets à l'hypertension artérielle, corps raide, hypertendu.</p>	<p>Vine</p>	<p>Respect d'autrui, autorité sage et encourageante. Le chef sage et compréhensif : le pédagogue aimé des enfants, possédant une autorité naturelle. Est capable de déléguer son pouvoir et de mettre ses dons de dirigeant au service d'une mission plus élevée.</p>
<p>Critique avec intolérance, insatisfait, trouve toujours des défauts. Voit uniquement le côté négatif des choses. Ne supporte pas les plus petits détails, les impairs, les manières d'autrui. Peut être arrogant et se plaint des autres. Peut être mesquin, coléreux, irritant. A les mâchoires souvent crispées, les bras et les mains raides.</p>	<p>Beech</p>	<p>Indulgence, tolérance. Compréhension à l'égard des autres, bonnes capacités diagnostiques.</p>
<p>Très fort désir de perfectionnement, très strict, peut nier son Etre au nom de théories rigides s'il est persuadé qu'elles sont justes. Idéaliste, ne se rend pas compte de l'obsession qui le domine. Souhaite être un exemple pour les autres. Se soumet à des théories sévères et parfois à des idéaux exagérés. Ne recule devant rien pour être et rester au sommet de sa forme : l'autodiscipline est primordiale.</p>	<p>Rock Water</p>	<p>S'accorder de la joie de vivre, garder un esprit souple. On peut mettre en pratique des idéaux élevés et les vivre en exemple.</p>

ABATTEMENT, DESESPOIR

ASPECTS NEGATIFS DE L'ETAT DE BLOCAGE	FLEURS	ASPECTS POSITIFS APRES LA PRISE DE LA FLEUR
Malheureux, triste. Chagrin après une déception, une mauvaise nouvelle, un accident ou tout autre événement provoquant un choc. L'événement peut dater de l'enfance, peut être inconscient. A besoin d'être réconforté, consolé. Epreuve des difficultés à surmonter émotionnellement les situations pénibles du passé.	Star of Bethléem	S'ouvrir à la consolation, paix et force intérieures. Rapide récupération de ses forces, bonne adaptation du système nerveux aux modifications énergétiques.
Sentiment d'être au bord du gouffre. Pour des moments de terrible angoisse et de désespoir. On pense avoir atteint les limites extrêmes de son endurance. On se trouve dans une situation limite : intérieurement totalement perdu, dans le vide absolu, dans l'isolation totale. On l'appelle « la nuit noire de l'Ame ». A perdu tout espoir mais ne le montre pas.	Sweet Chestnut	On a été égaré, mais on s'est retrouvé. On voit la chance d'une importante transformation : début du voyage vers soi-même.
Personne très compétente qui accepte souvent de grandes responsabilités mais qui se sent incapable provisoirement à l'étendue de la tâche. Se sent submergé, hésitant, faiblit momentanément et perd sa confiance. Personne qui d'habitude forte se sent épuisée et découragée.	Elm	Sûr de lui, confiant. Est en mesure de voir les problèmes dans leurs perspectives réelles. Est prêt à faire l'impossible pour sauver un tout.
Culpabilité, sentiment d'être responsable de tout. Se fait toujours des reproches, des critiques, qui se désapprouve, se blâme. Se sent toujours insatisfait de soi. S'excuse beaucoup. Ses efforts constants pour s'améliorer peuvent aboutir à une grande fatigue et une dépression.	Pine	On reconnaît ses erreurs, on les accepte mais on ne s'y cramponne pas. On arrive à se pardonner et oublier. On éprouve un repentir sincère au lieu d'un sentiment de culpabilité.
Manque de confiance en soi, sentiment d'infériorité. Qui préfère ne pas faire les choses plutôt que de vivre un échec. Est hésitant et a tendance à tout remettre au lendemain. Abandonne facilement un projet, serait capable de réussir s'il perséverait dans son effort, mais est découragé par son sentiment d'infériorité.	Larch	Déterminé, capable, sans crainte du résultat. On s'attaque aux problèmes de manière réaliste. On reste ferme même en cas d'échec. On peut analyser une situation de manière réaliste.
Ressentiment, apitoiement sur son sort. Cherche la faute à l'extérieur et est sujet à des pensées négatives et destructrices. Peut être méprisant. Est constamment insatisfait. Manque d'humour. Marmonne souvent, fronce les sourcils, peut dégager une atmosphère pesante, négative, individu difficile à qui rien ne plaît et qui ne veut pas reconnaître une amélioration.	Willow	Attitude générale positive, on accepte pleinement la responsabilité du destin. On a reconnu et accepté les liens existant entre ses pensées et les événements extérieurs. De la « victime » on devient « l'artisan » de son destin.

ASPECTS NEGATIFS DE L'ETAT DE BLOCAGE	FLEURS	ASPECTS POSITIFS APRES LA PRISE DE LA FLEUR
<p>A le sens du devoir accompli. On peut compter sur ces personnes. A tendance à travailler trop et on se retrouve abattu et découragé par le surmenage. Totalement épuisé et à bout de force, mais ne se plaint jamais. Fait preuve d'une persévérance et d'une patience presque surhumaines. Est infatigable et persévérant dans ses efforts, n'abandonne jamais. Se bat courageusement contre toutes les difficultés sans jamais perdre espoir. On ne tient pas compte de ses besoins naturels de repos. A cause de sa tendance à vouloir assumer plus qu'il ne peut et ceci, quelles que soient les difficultés, peut arriver à s'écrouler, à « craquer ».</p>	<p>Oak</p>	<p>Est résistant, sûr, persévérant, raisonnable. Surmonte courageusement et avec persévérance les obstacles de la vie.</p>
<p>Mauvaise image de soi, sentiment de honte, de saleté. Accorde une importance exagérée aux détails et on en perd le fil conducteur. Se sent découragé et dégoûté de soi-même. Intérieurement allergique à la saleté, aux insectes, aux microbes etc ... Très fort besoin de se laver qui peut aller jusqu'à la névrose obsessionnelle. Veut être immédiatement débarrassé des petites maladies bénignes et on est découragé si le résultat n'est pas instantané.</p>	<p>Crab Apple</p>	<p>S'accepter, on ne se laisse pas perturber par des détails, on ramène le juste sens des proportions. On voit toute chose dans la perspective réelle.</p>

REMEDE DURGENCE composé de 5 fleurs (Rescue)

Star of Bethléem	Contre la frayeur et la sensation d'engourdissement pour aider la personnalité à se reconstituer
Rock Rose	Contre le sentiment de terreur et de panique
Impatiens	Contre le stress et la tension mentale
Cherry Plum	Contre la crainte de perdre le contrôle de la situation
Clematis	Contre la tendance à perdre contact avec la réalité ou contre la sensation de « partir » comme on l'a souvent juste avant de s'évanouir.

Ce mélange de 5 fleurs est très utile pour **gérer un stress face à une situation difficile, un choc émotionnel important, un débordement émotionnel,**
ex :

- Pour préparer un entretien d'embauche, parler en public, un examen du permis de conduire, un concours, le passage du BAC, la nervosité lors d'un mariage, une opération chirurgicale, une visite chez le dentiste, une conciliation au tribunal en cas de divorce, un licenciement, un deuil. Mais aussi :
- Après une dispute conjugale, après la réception d'une lettre désagréable, pour les enfants quand ils ont vécu une émission de télévision trop violente, ou
- Après une grande frayeur lors d'une chute, d'un accident grave, d'une morsure de chien, d'une piqûre d'insecte ... ou aussi,
- Quand on doit travailler dans des conditions particulièrement stressantes, comme dans les services d'urgence d'un hôpital, etc ...

Ce mélange de 5 fleurs aide à rétablir l'équilibre, permet de garder son sang froid, de ne pas paniquer, de rester bien ancré.