



NATHALIE AUZEMÉRY

Conseillère et formatrice agréée Fleurs de Bach

# SOIGNER SES ENFANTS AVEC LES FLEURS DE BACH



**Sommeil, peur du noir, anxiété, concentration...**

**De la naissance à l'adolescence, toutes les solutions naturelles  
pour aider vos enfants à mieux vivre leurs émotions !**

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

# SOIGNER SES ENFANTS AVEC LES FLEURS DE BACH

Peur du noir, anxiété, timidité, cauchemars... Les fleurs de Bach peuvent s'avérer très efficaces chez les enfants en les aidant à apaiser et à rééquilibrer leurs émotions.

Dans ce livre :

- Sommeil, mal de ventre, départ, séparation, colère, stress... : **tout savoir des émotions chez l'enfant** ;
- les « **fiches d'identité** » des **38 fleurs de Bach** avec leurs caractéristiques, leurs propriétés, leur mode d'emploi à chaque âge ;
- les **bases pour fabriquer vos propres mélanges** et les adapter à votre enfant ;
- **toutes les solutions naturelles pour aider vos enfants à gérer leurs émotions** quel que soit leur âge (bébé, jeunes enfants, adolescents, jeunes adultes...).

**LE GUIDE INDISPENSABLE POUR AIDER VOS ENFANTS  
À BIEN GRANDIR ÉMOTIONNELLEMENT !**

**Nathalie Auzeméry** est naturopathe, conférencière et auteur de plusieurs ouvrages sur les fleurs de Bach. Elle est depuis plus de 15 ans Conseillère Agréée et formatrice pour le centre Bach (GB). Passionnée par la sagesse des fleurs, retrouvez ses activités sur son site [www.gueristoitoimaime.com](http://www.gueristoitoimaime.com)

ISBN 979-10-285-1165-4



**18 euros**  
Prix TTC France

9 791028 511654

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

design : bernard amiard

photographie © fotolia

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ



## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

**<https://tinyurl.com/newsletterleduc>**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les  
réseaux sociaux.



Suivi éditorial : Amélie Poggi

Maquette : Émilie Guillemain

Correction : Sophie Guibout

© 2018 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1165-4

NATHALIE AUZEMÉRY

# SOIGNER SES ENFANTS AVEC LES FLEURS DE BACH

L E D U C . S  
P R A T I Q U E



# SOMMAIRE

<b>AVANT-PROPOS</b> .....	<b>9</b>
<b>PRÉFACE</b> .....	<b>13</b>
<b>AVERTISSEMENT</b> .....	<b>17</b>
<b>PARTIE 1.</b>	
<b>LES FLEURS DE BACH</b> .....	<b>19</b>
QUELLE PLACE ONT LES ÉMOTIONS DANS NOS VIES ? .....	21
LES ÉMOTIONS ET L'ENFANT.....	27
LE DOCTEUR BACH.....	35
LES FLEURS DU D <sup>R</sup> BACH.....	41
COMMENT FABRIQUE-T-ON LES FLEURS DE BACH ? .....	43
DESCRIPTION DES 38 FLEURS .....	47
COMMENT PREND-ON LES FLEURS ? .....	71
COMMENT AGISSENT LES FLEURS DE BACH ? .....	77
DES FLEURS POUR LES PARENTS .....	83
<b>PARTIE 2</b>	
<b>L'ENFANT ET SES ÉMOTIONS</b> .....	<b>85</b>
MON ENFANT A DES DIFFICULTÉS POUR S'EXPRIMER .....	87
MON ENFANT A DES PARENTS QUI SE SÉPARENT .....	90
MON ENFANT A DES PROBLÈMES AVEC LE SOMMEIL.....	93

## SOIGNER SES ENFANTS AVEC LES FLEURS DE BACH

MON ENFANT A DES TROUBLES ALIMENTAIRES.....	97
MON ENFANT A DU MAL À PARDONNER.....	101
MON ENFANT A PEUR .....	104
MON ENFANT A UN PARENT MALADE .....	109
MON ENFANT A EU UNE NAISSANCE COMPLIQUÉE .....	112
MON ENFANT DÉCOUVRE LA MORT.....	115
MON ENFANT DÉMÉNAGE.....	118
MON ENFANT DEVIENT ADO.....	121
MON ADO DÉCOUVRE LA SEXUALITÉ.....	125
MON ADO EST TENTÉ PAR LES DROGUES .....	129
MON ADO ET L'HOMOSEXUALITÉ.....	133
MON ENFANT DEVIENT GRAND FRÈRE OU GRANDE SŒUR .....	137
MON ENFANT EST ADDICT AUX ÉCRANS.....	141
MON ENFANT EST ADOPTÉ.....	145
MON ENFANT EST AGRESSIF.....	148
MON ENFANT EST ÉGOÏSTE.....	152
MON ENFANT EST EN CONFLIT AVEC SES FRÈRES ET SŒURS .....	156
MON ENFANT EST EN SURPOIDS .....	160
MON ENFANT EST FATIGUÉ.....	164
MON ENFANT EST INFLUENÇABLE.....	167
MON ENFANT EST MALADE.....	171
MON ENFANT EST TRÈS TURBULENT ET AGITÉ.....	174
MON ENFANT EST VICTIME DE HARCÈLEMENT .....	177
MON ENFANT VEUT UN ANIMAL.....	181
MON ENFANT FAIT DES COLÈRES .....	185
MON ENFANT FAIT PIPI AU LIT.....	189
MON ENFANT FAIT SA RENTRÉE SCOLAIRE .....	192
MON ENFANT FAIT UN BURN-OUT.....	195
MON ENFANT ET LE JEU .....	198
MON ENFANT MENT .....	201



## SOMMAIRE

MON ENFANT N'A PAS D'AMI.....	204
MON ENFANT N'AIME PAS L'ÉCOLE .....	207
MON ENFANT N'A PAS CONFIANCE EN LUI .....	211
MON ENFANT N'ACCEPTÉ PAS L'AUTORITÉ.....	214
MON ENFANT N'ACCEPTÉ PAS LES SÉPARATIONS .....	217
MON ENFANT N'ARRIVE PAS À APPRENDRE.....	220
MON ENFANT NE VEUT PAS GRANDIR .....	223
MON ENFANT PASSE UN EXAMEN .....	227
MON ENFANT PENSE TROP .....	231
MON ENFANT REFUSE DE SE SOIGNER.....	234
MON ENFANT S'ENNUIE.....	237
MON ENFANT SE COMPORTE COMME LE ROI DU MONDE.....	240
MON ENFANT SE RONGE LES ONGLES .....	243
MON ENFANT VEUT FAIRE DU SPORT.....	246
MON ENFANT VIT LA FAMILLE RECOMPOSÉE .....	250
MON ENFANT VIT LE HANDICAP .....	253
MON ENFANT VIT SES POINTS DE VUE SUR LE MONDE AVEC APLOMB ...	256
<b>LETRE À MES PARENTS .....</b>	<b>261</b>
<b>FOIRE AUX QUESTIONS.....</b>	<b>263</b>
<b>TABLE DES MATIÈRES.....</b>	<b>275</b>



# AVANT-PROPOS

**Q**ui n'a jamais entendu parler des fleurs de Bach, ces petits flacons qui ont l'air tout droit sortis d'une autre époque ? Elles ressemblent à s'y méprendre à des huiles essentielles, mais ne nous y trompons pas, rien à voir avec ces dernières. Leurs spécialités ? Ce sont les émotions, et seulement des émotions ! Qu'il s'agisse de celles que nous vivons chaque jour, de nos traits de caractère, de nos personnalités profondes mais également de toutes celles liées aux événements qui nous paraissent insurmontables, les fleurs de Bach rééquilibrent toutes les émotions et dans tous les domaines de notre vie. Car quoi que nous vivions, il y aura forcément une émotion, un sentiment, une sensation qui jaillira de nous-mêmes et laissera une empreinte dans notre mémoire, voire même une trace indélébile.

En tant qu'adultes, nous sommes responsables de nos vies, tout autant que de nos émotions. Lorsque nous devenons parents, nous devons être vigilants face à nos façons de penser : évitons de laisser grandir nos enfants avec des croyances erronées, celles qui pourraient les empêcher de devenir le meilleur d'eux-mêmes à cause de nos émotions négatives et persistantes qui, à la longue, deviennent toxiques et handicapantes pour eux.

Oui, mais comment faire ? Inutile de nous apitoyer sur notre sort, nous ne sommes plus à une époque où nous pouvons feindre l'ignorance ou déplorer le manque d'informations. De plus en plus d'outils comme des cartes, des jeux de société, des techniques thérapeutiques, des émissions de radio, des livres et même des dessins animés sont à notre disposition pour faire valoir le mécanisme des émotions, et leurs conséquences. La société évolue et de nombreux professeurs des écoles, enseignants et responsables d'établissement, mettent en place des jeux de rôle, de la méditation, des espaces pour que les enfants puissent exprimer leurs sentiments.

Mais dans le sujet des émotions, pas si simple de faire le tri. Nous pouvons entendre ou lire à peu près tout, et son contraire. « *Ne vous laissez pas envahir par le flot de vos émotions, gérez, contrôlez, réfrénez, exprimez-les !* », enfin plus facile à dire qu'à faire, n'est-ce pas ? De toute façon, quelles que soient les situations, impossible de passer à côté d'elles, elles prennent le contrôle de nos vies !

Alors, si nous-mêmes sommes ballottés par nos émotions, comment nos enfants vivent-ils les leurs ? Qu'en est-il réellement pour nos chers amours ? Quelles sont leurs préoccupations ? Comment leur venir en aide quand ils se sentent submergés ?

Comment les accompagner au mieux et les éclairer dans cette jungle émotionnelle ?

Dites-vous que vous n'êtes pas seul et ce livre, conçu pour vous soutenir en cas de difficultés, de doutes et de découragement, s'adresse à tous ceux qui vivent aux côtés d'enfants de la naissance à la majorité !

À tout âge son lot de turbulences émotionnelles et pour chaque situation, les fleurs de Bach peuvent vous accompagner !

Elles agissent tout en douceur et ne perturbent en rien tout ce qui est déjà mis en place pour mieux vivre toutes les étapes de notre vie. Les fleurs de Bach ne sont pas des remèdes miracle, elles ne nous changent pas fondamentalement, mais elles nous rendent meilleurs. Elles ont le mérite de nous guider vers un chemin d'autoguérison émotionnelle, elles nous aident à voir plus clair en nous-mêmes et, en nous invitant à découvrir qui nous sommes vraiment, elles illuminent nos parts d'ombre qu'elles transcendent en lumière. Lorsque nous sommes sereins et apaisés, nos consciences peuvent changer de perspectives et de fait, notre environnement se met à changer, comme par enchantement ; nous découvrons alors que ces champs de possibles que l'on croyait inaccessibles sont à notre portée, parce que nous avons fait la démarche, parfois même avec courage, de rendre possible cette alchimie en nous : métamorphoser la négativité en positivité.

Rien n'est insurmontable et tout se transforme, même les situations qui semblent sans issue trouvent des dénouements heureux. C'est en étant quelquefois acculé et poussé dans nos limites, que l'on se dit qu'il est temps de réagir pour amorcer un changement, alors bonne lecture et prenez soin de vos émotions, de toutes vos émotions !



# PRÉFACE

« *Mon métier d'enfant, c'est être curieuse et heureuse !* »

Angéline, 6 ans

**M**on désir profond de recherche d'un mieux-être n'a jamais cessé de m'animer. J'ai beaucoup exploré et toujours voulu savoir et comprendre la nature humaine avant même de rencontrer les fleurs de Bach, et c'est à 20 ans, que j'ai découvert à la télévision, la trilogie produite par Bernard Martino intitulée *Le bébé est une personne*. Cette étape marquera à jamais ma mémoire et ma conception de la périnatalité, et ce titre évocateur ne fera que confirmer ce que mon âme savait déjà : « Le bébé est une personne. » Trente-cinq ans plus tard, maman de trois enfants, je vous invite à aller regarder ces trois volets sur YouTube. Trois reportages de 50 minutes où furent interviewés tous les acteurs de la petite enfance : Françoise Dolto, célèbre pédopsychiatre qui a révolutionné le regard que les parents portaient sur le monde de l'enfance, Frans Veldman inventeur de l'haptonomie, le P<sup>r</sup> René Frydman gynécologue obstétricien qui a donné la vie à Amandine, premier bébé éprouvette, le pédiatre Thomas Berry Brazelton qui démontra par de nombreux tests les compétences inouïes des tout jeunes bébés. La liste est longue et les protagonistes fantastiques qui ont participé à l'éveil des consciences, à l'éducation, à

la pédiatrie, au monde de l'obstétrique, aux parents en devenir et à ceux qui manquaient de soutien et d'aide. Soit, ces trois émissions datent des années 1980, mais elles n'ont pas pris une ride et nombreux sont ceux qui pourraient encore y apprendre beaucoup de choses.

Il y a vingt ans, à la fin des années 1990, avec une kinésologue qui utilisait plusieurs outils dans le cadre de sa pratique, j'ai découvert les fleurs de Bach. Ma première fleur fut **Centaury**. J'étais, à l'époque, maman de deux enfants en bas âge et un peu submergée par les demandes incessantes de chacun. J'avais besoin de faire face à tout ce qu'une jeune maman peut connaître, avec beaucoup de servilité et de désir de prendre soin des autres, en oubliant évidemment de prendre soin de soi.

J'ai parcouru tout ce chemin de découverte des fleurs de façon très fluide, avec une grande facilité d'apprentissage, peut-être tout simplement parce que je les prenais au fur et à mesure de mes découvertes sur moi-même ? Très tôt, j'ai su que je voulais exercer avec elles, puisqu'elles faisaient partie intégrante de mon quotidien. Comme une évidence, j'ai effectué deux stages qui m'ont menée en Angleterre, où j'ai suivi la fin de ma formation dans le lieu de vie du docteur Bach. C'est là où j'ai pris conscience de la dimension formidable des fleurs, de leur extrême simplicité et des pouvoirs extraordinaires qu'elles offraient. J'ai compris aussi que la nature donnait, avec une infinie générosité, toutes les réponses que je cherchais depuis tant d'années.

J'ai réussi à traverser des blessures et mécanismes mis en place depuis de nombreuses années, sur lesquels j'avais déjà travaillé en psychothérapie en n'ayant que des solutions de surface. Je mettais le doigt sur la problématique, je parlais pendant des heures du « problème » et la douleur restait intacte, comme un trou béant. J'avais fini par abandonner, n'obtenant aucun résultat satisfaisant. Avec les fleurs,



au contraire, et grâce au travail effectué sur la compréhension des émotions, j'ai réussi à panser mes plaies, et mes souffrances ont totalement disparu de ma vie, de mon esprit.

Cela peut paraître magique, mais ma découverte des fleurs de Bach a été absolument décisive sur la vision et l'opinion que je me faisais de moi-même. La façon dont je me définissais (avec ce que je pensais être mes traits de caractère définitifs, ou mes émotions récurrentes qui ne pourraient jamais partir) s'est avérée tout autre. Grâce aux fleurs, j'ai pu découvrir une Nathalie que j'ignorais totalement, avec de belles qualités, très éloignée de l'image que j'avais de moi.

Pas besoin de diplôme de psychothérapie, pédopsychiatrie ou de psychologie pour avoir une expertise très minutieuse, et très précise, de ce que représentent les comportements humains, les émotions et les mécanismes qui se mettent en place avec les 38 fleurs de Bach. Simplement mon nom, enregistré au Centre Bach, en tant que conseillère agréée depuis 2003. Avec mon titre en poche, j'ai compris que j'avais la capacité d'aider les personnes en souffrance. Avec les 38 fleurs de Bach, il n'y avait plus de questions, il n'y avait que des réponses.

Le livre que je vous propose est un outil pour accompagner vos enfants, vos préadolescents, ainsi que vos ados sur le chemin de l'autonomie, de la responsabilisation face à leurs émotions. Il n'a pas pour vocation l'éducation des enfants, partant du postulat que vous êtes maîtres en la matière. Des conseils et idées supplémentaires sont à votre disposition, ils sont à prendre ou à laisser, en fonction de vos connaissances personnelles et/ou de vos croyances sur ce sujet. Toutes les thématiques des situations liées à l'enfance ne sont pas abordées, ce ne sont que quelques exemples parmi des milliards qui existent dans toutes les familles. Mais vous aurez suffisamment d'éléments concrets, qui vous permettront de piocher

ça et là des informations utiles pour prendre soin des émotions de vos enfants.

J'ai eu à cœur de vous proposer différentes informations, qui concernent tout le monde et tous les âges. Alors me direz-vous : « *Mais je ne me sens pas concernée par la préadolescence, mon enfant vient juste de naître !* » ; ou à l'inverse « *Quel est l'intérêt pour moi de lire des chapitres sur les tout-petits alors que je n'aurais plus d'enfant ?* » Justement, partant du principe qu'à un moment ou à un autre, vous expérimenterez différents rôles, tout au long de votre vie (futurs parents, parents, grands-parents, frères, sœurs, tantes, amis, prescripteurs, professionnels de santé...), ce livre est à mettre entre toutes les mains, que l'on ait des enfants ou non.

Il me paraît pertinent de vous suggérer de lire les conseils sur l'accompagnement émotionnel des enfants avec une lecture créative, c'est-à-dire en adaptant les situations énumérées, implications émotionnelles et fleurs associées à vos cas personnels. Tout simplement parce qu'il est impossible de citer tous les exemples vécus par les enfants. Par exemple, lorsque vous lisez : « *Il manque de motivation pour démarrer dès le matin* », vous pouvez transposer à : « *Il manque de motivation pour ranger sa chambre* » ; dans ce cas précis, la fleur adaptée sera toujours **Hornbeam**.

Les sujets qui touchent à l'enfant sont à mes yeux très importants parce qu'en favorisant le développement de son autonomie, en le guidant vers la réalisation de lui-même, en l'accompagnant sur le chemin de la vie, nous aurons la satisfaction de l'aider à devenir un adulte heureux et en équilibre. Offrons aux enfants le droit d'accomplir leurs missions !

Nathalie Auzeméry

# AVERTISSEMENT

**L**e livre, ayant pour titre *Soigner ses enfants avec les fleurs de Bach*, pourrait laisser penser qu'il s'agit de maladie. Il n'en est rien. Il est question ici de « soigner » au sens de prendre soin, chérir et considérer les émotions de l'enfant. Bien que nous puissions acheter les fleurs de Bach en pharmacie, **ce ne sont pas des médicaments, et elles ne sauraient remplacer une visite chez le pédiatre, une prescription médicale, l'avis d'un médecin, psychiatre ou un quelconque examen.** Si vous prenez des médicaments, vous ne devez en aucun cas cesser votre traitement. Les fleurs de Bach n'ont pas pour vocation de traiter les maladies, leur seul but est d'accompagner les émotions et seulement les émotions, néanmoins elles peuvent être prises en soutien d'une problématique physiologique. **Si vous avez le moindre doute, consultez votre médecin.**



PARTIE 1

# **LES FLEURS DE BACH**





# QUELLE PLACE ONT LES ÉMOTIONS DANS NOS VIES ?

**L**es émotions ont une place de choix, puisqu'elles gouvernent le monde ! En tout temps et en tous lieux, ce sont les sentiments de peur, de crainte, de besoin de vengeance, de pouvoir, de doute, d'orgueil, d'amour, d'envie et bien d'autres encore qui ont généré des décisions politiques, sociales, économiques et affectives. Les émotions guident nos vies.

Nous aimons rendre grâce à ces déferlantes émotionnelles positives, parce qu'elles nous rendent joyeux, et nous avons plutôt tendance à bouder les émotions négatives, parce qu'elles nous perturbent et nous gâchent parfois l'existence.

Certains prétendent qu'ils n'ont pas d'émotions... alors pour ceux qui douteraient encore de leur existence dans leur vie, voici un exercice qui vous prouvera le contraire.

Fermez les yeux et repensez à un plat que vous aimiez manger dans votre enfance, un gâteau, par exemple ? Sentez-vous l'odeur

de la cuisson dans la cuisine ? Vos papilles gustatives se mettent en action ? Votre corps se détend ? Votre rythme cardiaque s'apaise ? Le bonheur, la joie et l'extase vous envahissent ? Vous avez le sourire aux lèvres ? Vous vous sentez apaisé ?

Vous pouvez ouvrir les yeux, à présent, je vous propose de poursuivre en vous remémorant l'anecdote où votre mère vous obligeait à dire bonjour, à embrasser cette voisine sur les joues, qui ne sentait pas bon selon vous et dont vous aviez peut-être peur. Vous souvenez-vous de l'insistance de votre maman qui parlait de vous à la troisième personne, en disant de vous que vous étiez timide... Si cet exemple ne vous évoque rien, replongez-vous dans vos souvenirs de classe, là où se logent de nombreuses émotions traumatisantes. Votre instituteur vous sermonne devant toute la classe, il vous traite de bon à rien. Ressentez-vous la gêne de la situation ? De la honte ? De la colère ? Du dégoût ? De la crainte ? Une furieuse envie de vous enfuir ?

Les ressentis qui se dégagent de ces saynètes sont bel et bien réels et encore présents et intacts à votre esprit ; et il y a de fortes chances qu'ils aient façonné vos façons d'appréhender votre vie, sans que vous ne vous en rendiez compte. Nul n'est épargné, nous avons tous des émotions, vous pouvez constater que vous aussi ; elles font parties intégrantes de vous.

Marcel Proust n'a-t-il pas décrit avec brio toute la ville de Combray et ses souvenirs merveilleux juste à l'évocation de la madeleine, que sa tante trempait dans sa tisane ? Une simple madeleine aura suffi à replonger le narrateur dans son enfance et à revivre quantité d'émotions qui le plongent dans le bonheur !

Les émotions n'apparaissent pas seulement à l'évocation d'un souvenir du passé, mais à tous les instants de la journée et tout au long de la vie. La façon dont nous avons vécu un événement, va s'imprimer



dans notre esprit, notre mémoire et va conditionner et motiver la personne que nous sommes. Du matin au soir, nous agissons en fonction de nos émotions et de ce que nous ressentons dans notre corps. Il suffit de penser à un événement plaisant dès son réveil pour s'apercevoir qu'il nous inonde d'hormones nous plongeant dans un état de paix où rien n'est à craindre et tout est paisible, la journée peut démarrer puisque la situation est positive, nous sommes détendus et sereins. Mais si nous revisitons une situation qui nous angoisse, là, le cerveau se charge de nous faire peur en nous envoyant l'adrénaline nécessaire pour accélérer notre rythme cardiaque, pour nous convaincre qu'il y a un danger, et qu'il faut fuir au plus vite la situation. La pensée et la situation sont négatives, notre corps va exprimer un malaise, et nous allons lutter pour le contourner ou l'étouffer. Nous devons composer avec notre cerveau, puisque nos émotions sont intimement liées à lui.

Le mot émotion, qui vient du mot latin *emovere*, (« mouvement vers l'extérieur », donc ce qui émerge), est par définition le moteur de toutes nos actions. Comme un centre de commande, le système nerveux central va sécréter un influx nerveux, qui sera généré par une pensée ou une information provenant des cinq sens. Ce courant électrique venant du cerveau va transmettre les informations sensorielles et motrices, via la moelle épinière au reste du corps. Grâce à cet influx nerveux, le corps pourra ainsi faire fonctionner nos organes, nos viscères et nos glandes, nos muscles et le reste. Un va-et-vient continu informationnel, transitant par la moelle épinière remontant vers le cerveau et inversement forme ainsi un labyrinthe nerveux, pour le bon fonctionnement de tout notre être.

Les émotions provoquent toutes sortes de manifestations physiologiques : l'afflux du sang qui donne la sensation de chaleur, l'oxygénation des vaisseaux sanguins, la transpiration, l'accélération du rythme cardiaque, la moiteur dans le creux des mains, la rougeur de la peau... Ce ne sont que les premiers signes de

réjouissance, mais aussi de détresse de notre corps, qui essaie tant bien que mal de se manifester pour nous délivrer son message d'alarme, et répondre à un besoin.

Une émotion négative n'a en soi rien de préjudiciable, elle va juste procurer de l'inconfort, mais dès lors qu'elle devient récurrente, notre corps va s'évertuer à nous faire comprendre par tous les moyens qu'il y a un déséquilibre intérieur et urgence à traiter les effets indésirables. Si, malgré toutes ses tentatives, nous ne prêtons pas attention à tous ces signaux émotionnels, les conséquences à long terme peuvent être néfastes : tristesse, désintérêt, colère, repli sur soi, justification, instabilité, mauvaise humeur, pessimisme. Imperceptiblement, notre comportement va se modifier, notre caractère négatif se transformer, s'installer, s'incruster et à la longue créer des troubles physiques beaucoup plus conséquents. Il se peut même que nous ayons intégré ces différents états, comme faisant partie intégrante de nous-mêmes et que nous les vivions comme une fatalité : « Je suis comme ça ! »

*« Semez une pensée, vous récolterez une action. Semez une action, vous récolterez une habitude. Semez une habitude, vous récolterez un caractère. Semez un caractère, vous récolterez une destinée. »*

Swami Sivananda

Les émotions positives et négatives font partie de notre vie, et nous ne pouvons pas lutter contre elles. La voie de la sagesse serait de vivre dans un état d'équilibre et de tranquillité. Mais nous le savons tous, la vie n'est pas un long fleuve tranquille, et nous devons composer à chaque instant de nos vies avec tous les aléas émotionnels. La bonne nouvelle, c'est que nous pouvons transformer nos émotions en positif et par là même les rééquilibrer. Nous ne sommes en rien obligés de nous faire du mal à continuer à broyer du noir. Nous avons le choix de libérer nos émotions enfouies, refoulées, celles qui prennent trop de place, celles qui ne sont plus appropriées.

## QUELLE PLACE ONT LES ÉMOTIONS DANS NOS VIES ?

Plus nous prenons du recul sur nos émotions plus nous pouvons discerner nos manques et nos faiblesses. Alors, soyons responsables, en nous donnant la possibilité de ne pas nous laisser envahir en étant victimes de nos émotions, mais bien de nous en amuser pour reprendre le contrôle de nos vies.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Soigner ses enfants avec les fleurs de Bach**  
Nathalie Auzeméry



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
P R A T I Q U E