

ANNE-SOPHIE LUGUET et ALIX LEFIEF-DELCOURT
SPÉCIALISTE DES FLEURS DE BACH

MA BIBLE DES FLEURS DE BACH ET ÉLIXIRS FLORAUX

LES SOLUTIONS À TOUS VOS MAUX DU QUOTIDIEN



INCLUS
Un cahier couleur
de 16 pages pour
reconnaître les
38 fleurs de Bach

- De A comme Abandon à V comme Vieillesse, en passant par Émotivité, Fatigue, Stress... 100 pathologies et leurs solutions.
- Les portraits détaillés des 38 fleurs de Bach et de 118 élixirs floraux du monde entier.
- Des conseils pas à pas pour choisir les élixirs qui vous correspondent.

LE DUC . S
PRATIQUE

MA BIBLE DES FLEURS DE BACH ET ÉLIXIRS FLORAUX

Découvertes au début du XX^e siècle par le D^r Edward Bach, les fleurs de Bach ont pour but de rééquilibrer les états émotionnels qui peuvent être à l'origine de troubles physiques ou psychiques. Sans contre-indication ni effet secondaire, elles sont aussi très efficaces.

Dans les années 1960, de nombreux autres élixirs ont été créés, fabriqués pour la plupart selon la méthode originelle du D^r Bach. On en compte aujourd'hui plus de 5 000 différents !

Anne-Sophie Luguët est tombée dès l'enfance dans le monde du bio et des remèdes naturels, qu'elle utilise aujourd'hui pour toute sa famille. Elle est l'auteure de *Les fleurs de Bach, c'est malin* et du *Grand livre des fleurs de Bach pour se soigner*, parus aux éditions Leduc.s.

Alix Lefief-Delcourt est l'auteure de nombreux ouvrages santé et bien-être, notamment de *Ma bible des points qui guérissent*, avec Laurent Turlin, ou encore du *Grand livre des secrets du vinaigre*, parus aux éditions Leduc.s.

Découvrez dans ce livre :

- Les portraits détaillés des 38 fleurs de Bach, et une sélection de 118 élixirs floraux du monde entier avec leurs principales indications.
- Des conseils pour vous aider à choisir les élixirs qui vous correspondent, pour apprendre à les utiliser et prendre soin de toute la famille.
- 100 fiches pratiques pour vous soigner au quotidien : agitation, angoisse, cauchemars, maux de tête, colère, dépression, deuil, eczéma, jalousie, kilos en trop, libido, timidité...
- Faites votre diagnostic émotionnel, avec des tests pratiques pour savoir quelle plante privilégier.

*Le livre de référence sur les fleurs
de Bach et les élixirs floraux
du monde entier*

ISBN : 979-10-285-1320-7



24 euros
Prix TTC France

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

Design : WWW.AGENCE-SUPERNOVA.COM
Photos : Adobe Stock
RAYON : SANTÉ

DES MÊMES AUTEURES AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Le Grand Livre des fleurs de Bach pour se soigner, 2017.

Les Fleurs de Bach, c'est malin, 2014.

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**

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



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

Suivi éditorial : Yannis Chevalier

Correction : Marjolaine Revel

© 2019 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1320-7

ALIX LEFIEF-DELCOURT

ANNE-SOPHIE LUGUET

MA **BIBLE** DES
FLEURS DE BACH
ET **ÉLIXIRS FLORAUX**

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

SOMMAIRE

Introduction	7
PREMIÈRE PARTIE.	
TOUT SAVOIR SUR LES FLEURS DE BACH ET LES ÉLIXIRS FLORAUX	9
Aux origines des élixirs floraux	11
Bien utiliser les fleurs de Bach et les élixirs floraux	23
Quels élixirs floraux choisir ?	29
DEUXIÈME PARTIE.	
LES ÉLIXIRS FLORAUX À LA LOUPE	39
Les 38 fleurs de Bach	41
Les élixirs floraux du monde entier	101
TROISIÈME PARTIE.	
UTILISER LES FLEURS DE BACH ET LES ÉLIXIRS FLORAUX AU QUOTIDIEN	219
À chacun ses élixirs floraux !	221
De A à Z : soignez-vous avec les élixirs et les fleurs de Bach	233
Annexes	327
Bibliographie	347
Index	349
Table des matières	361

INTRODUCTION

De tout temps, les hommes ont utilisé les plantes pour se soigner. Ils ont aussi attribué aux fleurs une symbolique, un sens, un rôle spécifique dans le grand mouvement de la vie. Les élixirs floraux sont au croisement de ces deux tendances, car contrairement aux autres produits classiques de phytothérapie (infusions, extraits secs, huiles essentielles...), l'efficacité du remède ne s'explique pas par sa composition biochimique.

Avec les élixirs floraux, nous entrons dans un autre domaine, celui de la médecine vibratoire. Chaque cellule composant le vivant est en effet animée d'une pulsion, qui peut être considérée comme une ondulation. Si cette ondulation est perturbée (par un facteur physique ou psychologique), la cellule ne fonctionne plus correctement et donc l'organe qu'elle compose non plus. Les élixirs floraux sont en ce sens des remèdes vibratoires, car ils vont permettre de rétablir l'ondulation optimale.

Cette approche peut déranger, puisqu'elle remet en question la biologie pure et dure. De plus, il n'existe pas encore de technique scientifique fiable pour démontrer l'efficacité de tels remèdes. Mais peu importe ! Il suffit d'écouter les témoignages des personnes qui utilisent régulièrement les élixirs floraux pour s'en convaincre : cela marche !

Pour cela, il faut accepter de se regarder en face, tel que l'on est, avec ses qualités et ses défauts. Car les élixirs floraux n'ont pas pour but, comme les médicaments classiques, de soigner les symptômes. Ils s'adressent surtout et avant tout à notre âme, à notre Moi profond. Un élixir bien choisi peut vous aider à modifier un trait de votre personne qui ne vous convient pas, parce qu'il crée un malaise avec vous-même ou avec les autres. Il vous accompagne dans votre volonté de prendre du recul sur vous-même et de progresser sur le chemin du bien-être. Ce n'est qu'à cette condition qu'il pourra soulager vos troubles physiques comme psychologiques. Vos maux de tête ou de dos, tout comme votre angoisse démesurée ou votre colère permanente, peuvent avoir pour origine un déséquilibre interne. Et c'est sur ces déséquilibres qu'agissent les remèdes vibratoires que sont les élixirs floraux.

Pour que cela soit efficace, il faut aussi accepter de se laisser porter par ce que les fleurs ont à vous offrir. Lisez les portraits de chaque fleur, les propriétés et les actions de chaque élixir, et laissez votre intuition vous guider. Si cette fleur vous « parle » à ce moment précis, c'est sûrement parce qu'elle est capable de vous faire du bien. Soyez simplement confiant et découvrez l'éventail très large des applications quotidiennes des élixirs floraux. Ainsi, certains pourront vous aider à arrêter de fumer ou à soulager les cauchemars de votre enfant, d'autres à apaiser les atmosphères conflictuelles au bureau, à supporter un deuil ou une rupture sentimentale, à réguler votre appétit, d'autres encore à soigner vos problèmes de peau ou à résoudre votre timidité maladroite. À vous de prendre soin de vous, maintenant !

5 BONNES RAISONS DE DÉCOUVRIR LES ÉLIXIRS FLORAUX

1. Ils sont sans risque : ils ne présentent pas de toxicité, de nocivité, de contre-indications, d'effets secondaires ni de risque de surdose. En somme, c'est de la vraie médecine toute douce.
2. Ils ne créent pas d'accoutumance. On peut les utiliser et les arrêter facilement, sans effet de manque ou d'addiction.
3. Ils ne sont pas concernés par les interactions médicamenteuses. On peut les prendre combinés avec n'importe quel type de traitement sans en altérer l'efficacité. Bien sûr, ils ne remplacent en aucun cas un traitement médical !
4. Ils sont utilisables par toute la famille, aussi bien pour traiter les bébés que les personnes âgées et les femmes enceintes. Ils peuvent aussi être utilisés sur les animaux et sur les plantes.
5. Ils sont sans danger. Si vous vous trompez d'élixir floral, cela n'aura aucune incidence. Au mieux, il vous réussit. Au pire, il n'a aucun effet sur vous, ni positif ni négatif.

Première partie

Tout savoir sur les fleurs de Bach et les élixirs floraux

AUX ORIGINES DES ÉLIXIRS FLORAUX

PETITE HISTOIRE DE LA FLORITHÉRAPIE

Les travaux du D^r Bach

En France, les élixirs floraux les plus connus sont les fleurs de Bach. Elles tirent leur nom de leur créateur, le D^r Edward Bach. Né en Angleterre en 1886 dans une famille de la classe moyenne, le jeune Edward décide de se tourner vers les études de médecine. Il est convaincu très tôt que son but dans la vie est d'aider les autres, de guérir les souffrances, tant humaines qu'animales. Alors que son père espérait qu'il reprenne sa fabrique d'objets en laiton, Edward entre à l'université de Birmingham puis à l'University College Hospital de Londres, où il se spécialise en chirurgie et en immunologie. Il exerce alors dans la capitale britannique comme chirurgien, mais reçoit aussi des patients dans son cabinet. Très critique vis-à-vis de tout ce qu'il a appris lors de ses études, il comprend qu'un même traitement ne guérit pas toujours une seule et même maladie. Déjà à l'époque, il a l'intuition qu'il est important de **prendre en compte la personnalité du patient si l'on veut le soigner efficacement**.

SOIGNER L'ÉTAT ÉMOTIONNEL AVANT TOUT

Comme Hippocrate ou Samuel Hahnemann, le père de l'homéopathie (voir encadré p. 12) avant lui, le D^r Bach pense qu'il n'existe pas de « maladie » mais des « malades ». Selon lui, ce qu'il faut soigner chez une personne, ce ne sont pas ses symptômes mais l'état émotionnel qui en est à l'origine. C'est le conflit intérieur qui crée la maladie. « Tant que l'âme, le corps et l'esprit sont en harmonie, rien ne peut nous affecter ».

Lorsque la Première Guerre mondiale arrive, le D^r Bach est réformé en raison de sa santé fragile. Mais il continue de travailler énormément. Un jour de juillet 1917, il s'écroule, atteint d'une tumeur cancéreuse... Il est opéré rapidement, mais le diagnostic est pessimiste : selon ses médecins, il n'aurait plus que trois mois à vivre. Cependant, il décide de ne pas se laisser abattre et de continuer ses recherches. Il comprend que l'attitude que l'on adopte face à la maladie est un facteur clé de la guérison. Hors de question, donc, de baisser les bras !

Son objectif est de trouver un remède, une technique de soin qui soit simple, accessible à tous et qui permette de soigner vraiment, en profondeur. Il veut mettre au point sa propre méthode qui puisse agir sur les déséquilibres émotionnels avant d'agir sur les symptômes du corps, dans le but de guérir ces derniers. Il s'intéresse alors de plus en plus à l'homéopathie, en plein essor à l'époque, suite aux travaux de Samuel Hahnemann. Il est séduit par le principe de similitude, qui est l'une des bases de l'homéopathie.

S'étant rendu compte, lors de ses consultations, que des personnes aux traits de caractère communs réagissent de manière similaire aux traitements, le D^r Bach pousse ses investigations en prodiguant ses soins par groupes de personnalités. **Il définit alors les sept grands groupes émotionnels** rassemblant tous les états d'âme dans lesquels chacun peut se retrouver, à un moment ou à un autre de sa vie. En parallèle, il travaille à la mise au point de sept vaccins homéopathiques correspondants, qu'il appelle « nosodes », fabriqués à partir de bactéries. Ses travaux suscitent l'intérêt des homéopathes – et bientôt des allopathes – de l'époque, et il est rapidement surnommé par certains le « deuxième Hahnemann ».

LE PRÉCURSEUR : SAMUEL HAHNEMANN, LE PÈRE DE L'HOMÉOPATHIE

Les travaux de ce médecin autrichien, né en 1755, ont eu une influence déterminante sur le D^r Edward Bach. Comme ce dernier, Samuel Hahnemann était animé par le désir farouche d'améliorer la façon dont on soigne les gens et par l'idée de découvrir une méthode nouvelle. Après des études de médecine et quelques années de pratique, il laisse tout tomber pour mener ses propres expériences. Il commence tout d'abord à s'intéresser à l'écorce de quinquina, substance très prisée à l'époque pour soigner les fièvres et les tremblements. Il la teste sur lui, alors qu'il n'est pas malade, et constate que le quinquina produit les mêmes effets sur une personne saine que ceux qu'il est censé soigner chez une personne malade. Il renouvelle l'expérience des dizaines de fois, avec des

dizaines d'autres plantes. Le premier principe de l'homéopathie est né : « soigner le mal par le mal ». C'est le principe de similitude.

Pour éviter cependant que le produit ne soit toxique, il pratique la dilution à l'extrême, puis la dynamisation du remède, destinée à restaurer son énergie vitale. Ce sont les deux autres bases de l'homéopathie. Fort de sa découverte, Samuel Hahnemann utilise avec succès ses remèdes sur de nombreuses personnes et s'éteint tranquillement à 88 ans. De nombreux chercheurs poursuivent ses travaux après sa mort. Mais l'arrivée des vaccins et des antibiotiques ainsi que la généralisation des médicaments chimiques relèguent cette discipline au second plan. Elle connaît un regain d'intérêt à partir du milieu du XX^e siècle en raison d'un engouement croissant pour les médecines dites « alternatives ». En France, l'exercice médical de l'homéopathie est reconnu depuis 1997 par l'Ordre des médecins, mais cette discipline reste assez largement controversée par certains, qui souhaitent notamment le déremboursement des médicaments homéopathiques.

À la fin des années 1920, le D^r Bach abandonne peu à peu cette approche qui ne le satisfait pas à 100 %. Selon lui, l'administration de substances toxiques d'origine animale, végétale ou minérale, comme c'est le cas en homéopathie, n'est pas la panacée. **Il reste convaincu que la guérison doit passer par l'esprit et qu'il faut pour cela un remède différent, qui ne soit pas physique mais d'un autre ordre.**

Malgré le succès et la reconnaissance, il abandonne son équipe de chercheurs et part s'installer à la campagne, à la recherche des plantes qui pourraient correspondre à sa vision des choses. Il renoue ainsi avec ses premiers amours : enfant, il adorait parcourir la nature et observer les arbres et les herbes autour de lui. Pendant plusieurs années, il collecte des plantes, fait des expériences diverses et variées... **Son intuition du lien intime entre les fleurs et les états d'âme humains se conforte.** Il s'intéresse aussi à la rosée, c'est-à-dire l'eau déposée sur les plantes le matin. Cela lui donne une idée pour la fabrication de ses futurs élixirs : en laissant une fleur dans un bol d'eau de source placé au soleil, cette eau s'imprègne de la force de la plante. Il a enfin trouvé la base de ses remèdes : les élixirs floraux sont nés ! Et cette méthode de fabrication correspond parfaitement à l'idée qu'il a en tête depuis le début : elle est tellement simple (et peu coûteuse) que chacun peut fabriquer lui-même son propre remède pour se soigner.

Il commence alors à tester ses élixirs floraux sur les malades qu'il reçoit dans sa nouvelle maison de Sotwell, un petit village pittoresque situé au sud d'Oxford. Il les teste aussi sur lui-même, en recréant en lui l'état d'âme qu'il cherche à guérir. Au fil du temps et des expériences, **il réussit à associer chaque élixir à un état mental ou à une émotion particulière**. Il constate aussi qu'en utilisant un remède émotionnel bien ciblé, il peut atténuer la détresse et le mal-être de son patient, et aussi et surtout débloquer son potentiel d'autoguérison. Selon lui, l'élixir floral tel qu'il le prépare permet de capter la vibration positive de la fleur, de la conserver puis de la transmettre à la personne.

LA THÉORIE DES SIGNATURES

Pour choisir ses fleurs, Edward Bach s'inspire beaucoup de leur « langage » ou de ce que l'on appelle la « théorie des signatures ». Ce principe phare qui a guidé les tout premiers pas de la phytothérapie défend l'idée que les vertus de la plante dépendent de leurs caractéristiques physiques. Ainsi, les rhumatismes, souvent associés à un excès d'humidité, peuvent être soulagés par la reine-des-prés ou le saule blanc, plantes poussant en milieu humide. De la même façon, la chélidoine, qui produit un suc orangé comparable à de la bile, a dans l'organisme une action bénéfique sur la sécrétion de cette même bile. Même si cela paraît surprenant, voire farfelu, nombre de propriétés médicinales attribuées aux plantes selon ce principe ont été vérifiées de manière scientifique ! L'une des premières fleurs identifiées par le D^r Bach pour ses élixirs est l'impatiente, nommée ainsi car elle rejette ses graines soudainement, comme si elle était impatiente de renaître. Elle serait donc un remède tout trouvé pour soigner l'impatience !

En 1936, le D^r Bach est ainsi parvenu à élaborer 38 élixirs différents (ainsi que le mélange Rescue), à force d'années de tâtonnements et d'expérimentations. Cette année-là, il annonce à ses assistants que son système de soins est désormais achevé. Épuisé et très faible, il meurt dans la nuit du 27 novembre 1936, à l'âge de 50 ans. Il aura survécu près de vingt ans au pronostic de ses médecins.

Après la mort du D^r Bach, ses assistants, Nora Weeks et Victor Bullen, poursuivent ses recherches. Aujourd'hui encore, une équipe perpétue son travail et dispense des cours partout dans le monde pour former des conseillers Bach disposant du label Centre Bach. Aujourd'hui, les fleurs de Bach sont fabriquées par le groupe Nelsons, le plus ancien fabricant européen de produits homéopathiques.

La naissance des autres élixirs

À partir des années 1960, les élixirs floraux connaissent un regain d'intérêt. Divers passionnés créent des élixirs à partir de fleurs locales, que ce soit en France, aux Pays-Bas, en Californie, en Amérique du Sud, en Asie, dans l'Himalaya et jusqu'en Australie. Les élixirs se diversifient pour s'adapter aux contraintes de la vie moderne et aux états d'âme que le D^r Bach n'avait pas forcément identifiés. **On compte aujourd'hui plus de 5 000 élixirs différents** fabriqués, pour la plupart, selon la méthode originelle du D^r Bach !

Certains fabricants proposent aussi des mélanges spécifiques destinés à apaiser les maux d'aujourd'hui (appelés « Complexes »). Tous mènent des études cliniques et des expérimentations destinées à mieux comprendre comment fonctionnent les élixirs.

Il existe aussi des élixirs de minéraux (pierres, cristaux), d'animaux, de champignons, de produits de la ruche, de cercles de blé ou même sonores ! Dans cet ouvrage, nous avons choisi de ne vous présenter que les élixirs floraux.

FLEURS DE BACH ORIGINALES OU PAS ?

Plusieurs laboratoires dans le monde fabriquent des fleurs de Bach à partir des 38 fleurs déterminées par le D^r Bach et en utilisant sa technique. Mais seul le laboratoire homéopathique anglais Nelsons (www.nelsons.net) fabrique les élixirs « officiels », importés et commercialisés en France sous la marque officielle Fleurs de Bach® Original.

En pratique, il n'y a pas de différence entre les Fleurs de Bach® Original et les autres. Si vous voulez simplement savoir si vous êtes face aux élixirs originaux, vous trouverez quelques indices sur l'étiquette :

- les flacons comportent la signature Bach dessinée sur l'étiquette ;
- ils sont fabriqués par le laboratoire d'homéopathie britannique Nelsons ;
- l'étiquette porte la mention Bach Flowers Remedies ou Original Flowers Essences (en français : Fleurs de Bach® Original).

Pour connaître les différentes marques et les points de vente, rendez-vous dans le carnet d'adresses (voir p. 342).

Quelle reconnaissance aujourd'hui ?

Aujourd'hui, de nombreux professionnels de santé utilisent les élixirs floraux pour leur potentiel curatif et préventif. Certains homéopathes et médecins apprécient ainsi leur non-toxicité et leur efficacité quasi instantanée. Bien sûr, certains détracteurs parleront d'effet placebo comme souvent pour l'homéopathie. Il est vrai qu'aucune étude à ce jour n'a encore démontré de façon claire le mode d'action des élixirs floraux. Sûrement parce que les méthodes conventionnelles d'expérimentation ne conviennent pas à ces remèdes qui agissent dans un tout autre domaine, celui du vibratoire.

Mais, dans la pratique, et n'en déplaise aux scientifiques purs et durs, les témoignages de guérison qui remontent du grand public sont très nombreux. N'est-ce pas là l'essentiel ? Par ailleurs, comment expliquer les effets positifs des élixirs sur les bébés, les animaux ou même les plantes ? Peut-on encore parler dans ce cas d'effet placebo ?

À n'en point douter, cette méthode naturelle devrait continuer son développement dans les années qui viennent. Le pouvoir de guérison de la nature est immense et nous sommes de plus en plus conscients des dangers de la médication chimique à outrance. On commence tout doucement à se rendre compte que **la médecine allopathique ou conventionnelle, qui a longtemps été la seule et unique reconnue, ne suffit plus pour nous soigner.**

SANTÉ, FLEURS ET ÉMOTIONS

Les émotions au cœur de notre santé

En son temps, le D^r Bach a basé tout son travail sur cette intuition, très forte et très importante pour lui : **notre état psychologique conditionne notre santé physique.** Aujourd'hui, de plus en plus de méthodes de soins, faisant partie de ce que l'on appelle la « santé intégrative » ou la « santé globale », prennent en compte cette approche. Au quotidien d'ailleurs, vous en avez sûrement déjà fait l'expérience. N'avez-vous pas remarqué, par exemple, que vous aviez davantage d'eczéma, que vous faisiez davantage de crises d'asthme, que vous vous enrhumiez plus souvent ou encore que vous aviez plus souvent mal au dos pendant les périodes les plus délicates, les plus agitées sur le plan émotionnel ? Il n'est pas rare, par exemple, de souffrir d'une angine parce que l'on a quelque chose qui nous est resté en travers de la gorge et que l'on n'arrive pas à exprimer. **La maladie (le « mal-a-dit ») n'est pas qu'un ensemble de symptômes physiques, c'est aussi et avant tout un message que vous envoie votre corps à propos**

de votre état émotionnel. De nombreuses expressions, d'ailleurs, expriment clairement ce lien entre l'état émotionnel et l'état physique. Ne dit-on pas, par exemple, « j'en ai plein le dos » quand on est au bord de l'épuisement, exténué psychologiquement par une situation ou une personne ?

GARE AUX DÉSÉQUILIBRES ÉMOTIONNELS !

C'est un fait aujourd'hui certain : les déséquilibres émotionnels que nous éprouvons sont en grande partie responsables de nos pathologies. Une étude scientifique très sérieuse* a ainsi suivi pendant plus de vingt ans environ 13 000 Européens. Elle a démontré que 75 % des personnes décédées de maladies cardio-vasculaires se trouvaient dans le groupe de ceux qui étaient perpétuellement en colère. Alors, comment faire pour inverser la tendance ? Il est essentiel, tout d'abord, d'être à l'écoute de son corps et de ses messages : que veut-il vous dire ? Ensuite, il est important d'éviter que les émotions négatives que vous éprouvez ne s'ancrent en vous. Pour cela, il existe de très nombreuses méthodes de « libération émotionnelle ». Les élixirs floraux en font partie.

Comment fonctionnent les fleurs de Bach et les élixirs floraux ?

Le Dr Bach a défini **38 états d'âme**, ou portraits psychologiques, et **38 correspondances florales**. Ces fleurs couvrent, selon lui, la totalité des états d'âme humains. Elles aident à se rapprocher de son Moi, de sa personnalité profonde. Elles ne combattent pas les émotions négatives (peine, colère, manque d'assurance...), mais aident à les « retourner » en états positifs correspondants (réconfort, paix, confiance en soi...). Il ne s'agit pas de refouler son émotion, de la cacher, mais de l'appivoiser, de la transformer pour retrouver son équilibre naturel. Chaque fleur renforce et développe la vertu opposée au mal-être afin d'atténuer le défaut. À chaque défaut correspond une qualité que les élixirs vont aider à développer : la tolérance, le calme, la patience, l'empathie, la compréhension... **Ils ne remplacent en aucun cas les soins médicaux mais apportent un complément par leur action de rééquilibrage émotionnel.** Le corps retrouve sa force propre permettant d'activer un processus d'autoguérison. Dans le cas de maladies incurables, les fleurs permettent de mieux vivre la situation et les traitements inhérents.

* N. Shealy *et al.*, *Life beyond 100*, Tarcher, 2005.

Contrairement aux médicaments utilisés en médecine conventionnelle, les élixirs floraux n'ont pas une action ciblée sur un organe ou une maladie. Au contraire, ils agissent de manière globale pour rétablir les équilibres de l'organisme. Ils permettent par exemple :

- de transformer les états négatifs en états positifs (pour résumer, ils permettent de voir les choses du bon côté) ;
- de supprimer le stress et les tensions nerveuses (c'est le fameux lâcher-prise) ;
- d'enrayer les peurs, les incertitudes et les angoisses (en clair, ils offrent enfin une solution concrète et efficace pour réussir à se détendre) ;
- de rétablir le juste équilibre émotionnel ;
- d'améliorer son rapport aux autres, pour réussir à s'ouvrir et à faire confiance !

Pourquoi les fleurs ?

Pourquoi, quand le D^r Bach s'est mis en quête d'un remède capable de guérir nos états émotionnels, s'est-il tourné vers les richesses de la nature et plus précisément vers les fleurs ?

Quoi qu'on en dise aujourd'hui, l'homme n'est pas un élément extérieur à la nature ; il en fait partie, il en est l'un des rouages et il la ressent au plus profond de son âme.

Dans ce monde végétal, **la fleur tient une place centrale, puisqu'elle est le symbole du cycle de la vie**. Elle naît au moment où la plante est à son apogée, s'épanouit puis fane. Puis, ce cycle recommence l'année d'après. Les élixirs floraux, eux, concentrent cette force et cette lumière de vie propre à chaque fleur. Et c'est ce qu'ils apportent à l'homme, en entrant en correspondance avec son état d'âme agité.

Dans une conférence donnée en 1934, Edward Bach résume ainsi son approche : « Certaines fleurs, buissons ou arbres sauvages d'ordre supérieur, en raison de leurs vibrations élevées, ont la puissance d'élever nos propres fréquences vibratoires et d'ouvrir dans l'être humain les canaux qui acheminent les messages de notre Moi spirituel. Ils submergent notre personnalité des vertus dont nous avons besoin et chassent ainsi les défauts du caractère qui causent nos souffrances. Ils ne guérissent pas l'attaque directe de la maladie, mais par le fait qu'ils inondent notre corps des belles vibrations de notre Moi supérieur, qui font fondre la maladie comme neige au soleil. Il n'y a pas de guérison réelle sans modification de nos conceptions de la vie, de la paix de l'âme et du bonheur intérieur. »

L'INTELLIGENCE DES PLANTES

Depuis quelques années, les botanistes explorent par ailleurs un domaine nouveau : celui de l'intelligence des plantes et des arbres. Ils seraient doués de mémoire, capables de prendre des décisions et même d'apprendre. De là à dire que les hommes et les végétaux pourraient entrer en communication, il n'y a qu'un pas. Pas que franchissent les élixirs floraux.

COMMENT SONT FABRIQUÉS LES FLEURS DE BACH ET LES ÉLIXIRS FLORAUX ?

La méthode de fabrication originelle

La fabrication des fleurs de Bach et de la plupart des élixirs floraux contemporains est toujours réalisée selon la méthode originale du D^r Edward Bach, qui date des années 1930. Il a mis au point son procédé en observant les gouttelettes de rosée déposées sur des pétales. Il avait pressenti que la chaleur du soleil permettait de transmettre « l'énergie vibratoire » des fleurs aux gouttes de rosée.

Les fleurs sauvages choisies, dans une zone éloignée de la pollution, doivent être cueillies juste avant ou juste après leur éclosion, car elles présentent les meilleures qualités énergétiques à ces deux moments précis. Bach disait reconnaître et ressentir l'énergie des fleurs simplement en les mettant dans ses paumes ou sous sa langue. Selon lui, **les pétales frais renferment déjà tous les pouvoirs curatifs de la fleur à l'état concentré.**

Concrètement, le principe d'élaboration des fleurs de Bach vise donc à reproduire ce phénomène naturel. Celui-ci comprend plusieurs étapes :

- **Tout d'abord, l'essence mère est préparée à partir de plantes ou de fleurs fraîchement coupées et additionnées d'eau de source pure.** Puis, on applique la méthode dite de « solarisation » ou celle de « l'ébullition ».
- **La solarisation.** La méthode solaire permet de préparer 20 des 38 essences (à base des fleurs les plus délicates qui fleurissent en été). Les pétales de fleurs sont exposés plusieurs heures au soleil dans un récipient rempli d'eau de source. Cette phase dite de « dynamisation » doit se réaliser par une journée très ensoleillée. L'eau s'imprègne sous l'action du soleil du « message » de la fleur, elle « s'énergie ».

- **L'ébullition.** On chauffe à feu doux, pendant 40 minutes, les tiges fleuries dans une casserole à moitié remplie d'eau de source puis on laisse refroidir. Cette méthode permet de préparer les 18 autres fleurs à partir d'arbustes et de plantes qui fleurissent en début d'année, de rameaux fleuris ou lorsque les fleurs sont trop grandes (comme les chatons du marronnier ou le chêne).
- **Ensuite vient l'étape de la macération, puis celle de la filtration.** Quelle que soit la méthode, le résultat obtenu se nomme « la solution » ou « l'essence mère ». Cette solution est versée dans de petits flacons ambrés pour la protéger de la lumière. Enfin, pour la conserver plus longtemps, on ajoute de l'alcool à 40° (par exemple du cognac, du cherry, du brandy ou de l'alcool de raisins pour les Fleurs de Bach® Original). L'alcool permet de maintenir les substances actives, de stabiliser la préparation et d'éviter les microbes. Il a aussi une action conductrice de la substance dans l'organisme, ce qui augmente l'effet curatif.

GRANULES, CRÈMES... LES AUTRES FORMES DES FLEURS DE BACH

À l'instar de l'homéopathie, les fleurs de Bach peuvent aussi se présenter sous forme de granules blancs. Ils offrent les mêmes bienfaits et la même efficacité que les élixirs. Intérêt certain : les enfants les prennent plus facilement, car ils n'ont pas ce goût un peu fort lié à la teneur en alcool. Enfin, ce type de conditionnement est plus pratique pour les transporter dans une poche ou dans un sac sans risque de fuite.

Notez que la « 39^e fleur » (Rescue Remedy®) est également disponible sous forme de crème, huile de massage ou encore baume pour les lèvres, parfum, bonbons... (voir p. 99).

Les autres techniques

Si les fabricants d'élixirs floraux contemporains s'inspirent largement de la méthode originelle, certains utilisent aussi des méthodes innovantes. Ainsi, la fleur n'est pas forcément arrachée à son milieu naturel, elle peut être mise à tremper tout en n'étant pas coupée.

D'autres fabricants, comme Andréas Korte (créateur de la marque PHI), utilisent une **méthode de préparation par le cristal**. Le principe est de ne pas cueillir la fleur ni

de l'abîmer mais de récupérer ses vibrations dans l'eau grâce au cristal. Ainsi, l'éllixir se charge de ce potentiel vibratoire.

Fabriquer ses élixirs soi-même

Certains adeptes des élixirs floraux font pousser ou cueillent eux-mêmes leurs fleurs afin de fabriquer leurs propres élixirs en utilisant la méthode de la solarisation ou celle de l'ébullition. Cela demande bien sûr d'avoir de solides connaissances en botanique (pour ne pas se tromper de fleurs) et un peu plus de patience.

BIEN UTILISER LES FLEURS DE BACH ET LES ÉLIXIRS FLORAUX

Il existe plusieurs manières d'utiliser les fleurs de Bach et les élixirs floraux selon le résultat souhaité et le type d'affection à traiter, de la plus simple à la plus complexe. Ils peuvent être pris par voie interne (on les avale) ou par voie externe (on les applique sur la peau).

LE CONSEIL EN +

Quel que soit le mode de prise, pensez toujours à secouer le flacon à chaque fois avant de l'ouvrir. Cela vous permettra de dynamiser le remède.

LES TRAITEMENTS PAR VOIE INTERNE

Les fleurs de Bach et les élixirs floraux peuvent être pris par voie interne (on les avale) :

- Séparément ou associés les uns aux autres.
- Purs ou dilués dans un peu d'eau. Pour une meilleure efficacité, gardez les gouttes ou la solution quelques secondes dans la bouche avant de les avaler.
- De façon ponctuelle ou régulière.

En fait, tout dépend si vous souhaitez traiter un problème ponctuel qui vient d'arriver (une crise de colère, une émotion forte liée à l'annonce d'une mauvaise nouvelle...) ou un problème de fond (un état de stress qui dure depuis plusieurs semaines, une tendance au repli sur soi ou à la dépression...).

Pour traiter un état ponctuel, vous prendrez de préférence :

- Un élixir à la fois.
- L'élixir pur, sans le diluer, à raison de 2 gouttes sous la langue, à renouveler plusieurs fois par jour (au moins 4 fois), durant le temps nécessaire. Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez en prendre davantage : il n'y a aucun risque.

Pour traiter un problème de fond, vous prendrez de préférence :

- Un mélange d'élixirs. Le D^r Bach préconisait de mélanger au maximum 6 fleurs entre elles, sinon leur efficacité risquait d'être amoindrie.
- L'élixir dilué, à raison de 4 gouttes dans un verre d'eau à prendre 4 fois par jour (par exemple 20 minutes avant chaque repas + juste avant d'aller vous coucher) ; ou 16 gouttes diluées dans une grande bouteille d'eau à boire tout au long de la journée. Certains spécialistes recommandent de prendre jusqu'à 6 gouttes 4 fois par jour, surtout en traitement d'attaque. Sachez que, dans tous les cas, vous ne risquez rien à augmenter la posologie.

CURE, MODE D'EMPLOI

Pour venir à bout d'une émotion ancienne, bien ancrée en vous, et la soigner de manière durable, vous pouvez opter pour :

- une cure de 20 jours à 1 mois minimum (cure minimale) pouvant être renouvelée jusqu'à 2 fois ;
- une cure de durée intermédiaire (2 mois) ;
- ou une cure optimale (3 mois).

Faites un premier bilan dès 15 jours de cure : vous devez ressentir quelques effets, qui se confirmeront normalement dans la troisième semaine de traitement. Ce petit bilan vous permettra de vérifier que vous avez bien choisi l'élixir le plus adapté à votre personnalité. Si vous ne constatez pas de résultats, changez d'élixir ou mélangez-en d'autres. Dès que vous sentez que vos symptômes ont disparu, vous pouvez arrêter de prendre le traitement. Mais n'hésitez pas à refaire régulièrement des cures si le besoin se fait sentir ou si des symptômes ressurgissent.

Vous pouvez aussi prendre votre élixir en prévention, juste avant ou pendant une situation stressante.

FINALEMENT, PEU IMPORTE LE DOSAGE !

Les dosages indiqués ci-dessus sont ceux traditionnellement conseillés pour les fleurs de Bach. En réalité, comme en homéopathie, le dosage a assez peu d'importance. C'est un simple point de repère : 2 gouttes 4 fois par jour, c'est amplement suffisant.

En ce qui concerne les autres élixirs floraux, chaque fabricant propose un dosage particulier. Par exemple, pour les élixirs du bush australien : 7 gouttes le matin et 7 gouttes le soir d'une préparation composée de 20 ml d'eau de source + 10 ml de cognac brandy + 7 gouttes d'élixir floral. En fonction de l'élixir choisi, vous pouvez bien sûr suivre les indications données par le fabricant, mais vous pouvez aussi vous inspirer de la méthode classique détaillée ci-dessus.

LES TRAITEMENTS PAR VOIE EXTERNE : L'APPLICATION SUR LA PEAU

Les fleurs de Bach et les élixirs floraux peuvent être utilisés par voie externe, c'est-à-dire en application locale. Il existe plusieurs manières de faire :

- Vous pouvez **appliquer quelques gouttes de l'élixir sur la peau**, de préférence sur les zones dites « de pulsation » : l'arrière des oreilles, les tempes, le pli des poignets et des coudes, le creux du décolleté... Il est également possible d'en appliquer sur le front, les lèvres, les plantes des pieds et les paumes.
- Vous pouvez **mélanger quelques gouttes de l'élixir floral de votre choix dans une huile neutre de massage** (argan ou coco, par exemple) et vous faire masser.
- Pour un soin de la peau ressourçant, vous pouvez **ajouter votre élixir dans une crème de soin du visage**, un lait corporel, une crème pour les mains ou les pieds. Pour les soins des peaux grasses, préférez le gel d'aloë vera. Comptez 1 à 2 gouttes de chaque élixir choisi pour 10 ml de crème. Mélangez avec une cuillère ou une baguette en bois.
- Vous pouvez **utiliser votre élixir en compresse** (6 gouttes dans 1/2 verre d'eau), pour soigner les brûlures, coupures, coups, affections cutanées...
- Vous pouvez aussi en **mettre quelques gouttes dans le bain** (entre 5 et 10), pour vous apaiser ou pour calmer un bébé qui pleure.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Ma bible des fleurs de Bach et élixirs floraux
Anne-Sophie Luguët et Alix Lefief-Delcourt



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 !

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