

**NATHALIE AUZEMÉRY**  
NATUROPATHE, CONSEILLÈRE ET FORMATRICE  
AGRÉÉE FLEURS DE BACH

# *Je m'initie aux* **FLEURS DE BACH** GUIDE VISUEL

*ANGOISSE, MANQUE  
DE CONFIANCE EN SOI,  
STRESS, PEUR : TOUT  
POUR SOIGNER LES  
TROUBLES ÉMOTIONNELS*

*LES 38 FLEURS DE  
BACH AVEC LEURS  
CARACTÉRISTIQUES,  
LEURS PROPRIÉTÉS, LEUR  
MODE D'EMPLOI*

*MODE D'EMPLOI  
POUR DÉBUTER  
PAS À PAS*

**LEDUC** 

**Angoisse, colère, ruminations, manque de confiance en soi, incertitudes, peur... Et si les fleurs de Bach vous aidaient à mieux apprivoiser vos émotions ? Ce guide ultra-pratique vous accompagne pour apprendre à utiliser les fleurs à bon escient et traverser les aléas de la vie avec sérénité.**

- **Le mode d'emploi des fleurs de Bach en pas-à-pas** : démêler le vrai du faux sur leur utilisation et leurs bienfaits, comprendre la philosophie et les recherches du D<sup>r</sup> Edward Bach.
- **Les « fiches d'identité », richement illustrées, des 38 fleurs de Bach** avec leurs caractéristiques et leurs propriétés, classées en 7 groupes de sentiments.
- **Les techniques de bases** pour fabriquer vos propres élixirs, et des conseils pour aller plus loin.

# LE GUIDE 100 % ILLUSTRÉ POUR DÉCOUVRIR LES FLEURS DE BACH

**20 euros**  
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2297-1



editionsleduc.com  
**LEDUC** 



Rayon : Santé

*Je m'initie aux*  
**FLEURS DE**  
**BACH**  
GUIDE VISUEL

**De la même auteure aux éditions Leduc :**

*Soigner ses enfants avec les fleurs de Bach, 2018.*

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### **Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !**



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Édition & correction : Oriane Hurstel | Écritoh

Maquette : Élisabeth Chardin

Illustrations p. 70-71, 180-181, 188 : Séverine Aubry

Design couverture : Antartik

Photos intérieur : voir p. 191

Photo couverture : Adobe stock

© 2021 Leduc éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-2297-1

NATHALIE AUZEMÉRY

*Je m'initie aux*  
**FLEURS DE  
BACH**

**GUIDE VISUEL**

# SOMMAIRE

## AVANT-PROPOS 7

### 1

#### COMPRENDRE 10

Vrai / Faux : les croyances autour des fleurs de Bach 12

Bach, sa philosophie, les fleurs, leurs bénéfices 27

### 2

#### IDENTIFIER ET ANALYSER NOS ÉMOTIONS 34

Savoir entendre nos émotions 38

Prendre des fleurs de Bach : le B.A. BA 50

### 3

#### APPRENDRE 62

Liste des 38 fleurs de Bach 64

Avant de commencer 66

Présentation des 7 groupes de sentiments 69

*Peur* 73

*Incertitude* 85

*Manque d'intérêt pour le présent* 99

*Solitude* 115

*Hypersensibilité aux influences et aux idées* 123

*Abattement ou désespoir* 133

*Préoccupation excessive du bien-être d'autrui* 151

### 4

#### S'INFORMER, SE FORMER ET AVANCER 166

Le Centre Bach 169

Se former aux fleurs de Bach 171

Consulter un conseiller agréé fleurs de Bach 173

Proposer des fleurs de Bach à son entourage 175

Acheter des fleurs de Bach 178

Fabriquer ses propres fleurs de Bach 180

Les adresses utiles 182

Livres conseillés 184

#### CONCLUSION 186

#### ANNEXES 188

## AVERTISSEMENT DE L'AUTEUR

La prise de fleurs de Bach ne **dispense aucunement** de la consultation d'un médecin. Les fleurs de Bach ne sont pas des médicaments mais des **compléments alimentaires**, elles ne sauraient constituer à elles seules un traitement visant à remplacer une prescription médicale. Il n'est en aucun cas recommandé de diminuer ou cesser toute prise médicamenteuse, sans au préalable avoir eu l'avis de son médecin traitant. En cas de doute, demander l'avis d'un professionnel de santé est absolument nécessaire.

Les conseils et informations donnés dans cet ouvrage ne doivent donner lieu à aucune dérive ni interprétation préjudiciable pour l'état de santé du lecteur, qui aura été avisé. Par conséquent, **l'auteur ne saurait être tenue responsable d'aucune manière** dans l'éventualité d'une mauvaise utilisation de ces compléments alimentaires.





---

## AVANT-PROPOS

---

*« L'apparence des choses change en fonction des émotions ;  
nous voyons la magie et la beauté en elles,  
lorsque la magie et la beauté sont en nous-mêmes. »*

Khalil Gibran

Elles portent le nom de leur créateur, Edward Bach :  
les fleurs de Bach et l'équilibre émotionnel sont un sujet  
qui ne laissera jamais insensible ni indifférent.

En consultant ce guide visuel, vous aurez suffisamment d'arguments pour vous permettre de vous faire votre propre opinion sur la question. Cet ouvrage vous présente les **fondamentaux des fleurs de Bach**, pour enfin comprendre ce qu'elles représentent, comment elles s'inscrivent dans tout ce qui existe déjà, y voir plus clair sur leur utilisation, clarifier vos doutes en allant plus loin avec des visuels et explications simples et compréhensibles par tous.

La grande force de cette méthode réside en quelques points-clés :

- ▶ Les fleurs de Bach peuvent être utilisées par tous sans notions médicales ou thérapeutiques.
- ▶ Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi des études particulières pour enseigner l'utilisation des fleurs de Bach.
- ▶ Elles sont simples d'utilisation.
- ▶ Elles sont sans effets indésirables.
- ▶ Elles équilibrent l'émotionnel.
- ▶ Elles favorisent l'autonomie et la responsabilité.

Que les émotions nous parasitent ponctuellement, qu'elles soient spontanées, surgissant de nulle part, ou qu'elles reflètent un trait de caractère, elles sont toutes à prendre en considération.

Ne dit-on pas qu'il faut prendre soin de notre hygiène corporelle ? Avec les fleurs de Bach, **nous prenons conscience de la nécessité de chérir toutes les parties de nous, sans exclure notre « hygiène émotionnelle ».**

Pourquoi s'évertuer à lutter contre ces émotions limitantes ? Ce sont pourtant bien elles qui nous guident vers notre vraie personnalité, vers notre âme, vers cette lumière dont nous aimons nous abreuver quand tout est tempête autour de nous.

Les 38 fleurs recouvrent tous les états d'esprit que les êtres vivants peuvent traverser au cours de leur vie. Découvrons comment, avec elles, nous pouvons changer la perception que nous avons de nous-mêmes et des autres, nous réapproprier notre véritable nature, vivre pleinement notre personnalité, nous libérer de nos croyances limitantes, aborder les épreuves de la vie avec un autre regard, et bien d'autres choses encore.

Oui tout cela est possible, il suffit pour cela de pénétrer dans un univers totalement nouveaux : celui des fleurs de Bach.

*« La vie ne nous demande pas des sacrifices impossibles. Elle nous demande d'entreprendre le voyage, la joie dans le cœur et d'être une bénédiction pour ceux qui nous entourent. Afin que si nous laissons ce monde un tant soit peu meilleur après notre passage, notre tâche aura alors été accomplie. »<sup>1</sup>*

### **INCROYABLE, QUAND ON Y PENSE !**

Edward Bach a écrit les ouvrages *Heal Thyself et The Twelve Healers & other remedies* en 1931 et 1933, il y a 90 ans ! C'est dire combien sa pensée était pionnière. Si ces écrits ont été regroupés, traduits et publiés en français tardivement, dans les années 1960, ils font toujours autorité aujourd'hui.

1. Edward Bach, *La Guérison par les fleurs*, Le Courrier du Livre, Paris, dernière édition 1994.



1

**COMPRENDRE**

---

# VRAI / FAUX : LES CROYANCES AUTOUR DES FLEURS DE BACH

---

## Les fleurs de Bach agissent-elles sur nos émotions ?

**VRAI & FAUX.** Les fleurs sont souvent associées aux problématiques de santé et elles n'ont aucun effet sur les maladies. Mais par voie de conséquence, le fait d'accompagner la maladie par un esprit émotionnellement stable, favorise la guérison de cette dernière.

Certes, il n'a pas été fait de tests sur les humains ni sur les animaux pour comprendre de quelle façon ces quelques gouttes d'eau s'infiltrent dans le corps et interagissent pour occasionner des réactions émotionnelles dépourvues de tensions qui apaisent et harmonisent l'individu.

Nous pouvons cependant être certains que **le « message » de la fleur circule** et informe chacune de nos cellules à travers le liquide interstitiel, puisque comme chacun sait, notre corps est constitué à plus de 80 % d'eau. Il ne s'agit pas ici à proprement parler de « principes actifs » au vu de la fabrication des élixirs floraux.

En revanche, on peut évoquer le principe de la **mémoire de l'eau**. Ainsi, le documentaire intitulé « Water, le pouvoir secret de l'eau »<sup>2</sup> nous éclaire-t-il de façon fondamentale :

*« Des expériences réalisées aux quatre coins du globe ont confirmé que l'eau a la capacité de recevoir et d'enregistrer l'empreinte de toute influence extérieure, mémorisant tout ce qui se passe, dans son environnement le plus proche. Toute substance qui entre en contact avec l'eau y laisse donc une trace. »*

En enregistrant de nouvelles informations, l'eau acquiert de nouvelles caractéristiques. Pourtant sa composition chimique reste intacte.

*« La composition chimique de l'eau importe bien moins que sa structure. »*  
**D<sup>r</sup> Rustum Roy, Professeur des sciences et de la médecine (université de l'état d'Arizona)**

---

2. *Water, le pouvoir secret de l'eau*, Jupiter Films, réalisé par Anastaysia Popova, 2010, 222 mn. Double DVD disponible en français.

Quand on parle de structure de l'eau, on parle de l'organisation de ses molécules, de la façon dont les molécules de l'eau se regroupent entre elles. Ces agrégats d'atomes sont appelés *clusters* : les scientifiques ont supposé que ces *clusters* agissent en quelque sorte comme les cellules de la mémoire, où l'eau enregistre ce qui l'entoure, telle une bande magnétique. Chaque propriété de l'eau est unique et trouve difficilement une explication dans le cadre classique et traditionnaliste des lois physiques.

*« La communauté scientifique a fait un pas de géant en admettant qu'elle ne savait pratiquement rien sur l'eau. C'est un progrès important dans la mesure où elle a laissé place à l'envie d'en savoir plus. »*

**D<sup>r</sup> Vladimir Voeikov, biophysicien,  
chimie bio-organique (Académie russe  
des sciences)**

Sachant que Bach mentionne dans ses écrits la polarité positive des fleurs, il serait donc envisageable que la mémoire de ces gouttes de rosée sur les pétales de la fleur puisse avoir une action sur notre cerveau, *via* le système nerveux central.

## Faut-il forcément ingérer les fleurs de Bach ?

**VRAI & FAUX.** Si la voie orale est la façon la plus répandue de prendre les fleurs de Bach, on peut également mettre

10 à 15 gouttes dans une baignoire pour se plonger dans l'apaisement qu'elles procurent ou bien sur une compresse humide, que l'on appliquera sur une partie du corps qui nécessite le réconfort émotionnel. Ou encore appliquer une goutte derrière les oreilles, les poignets, les tempes et même humecter les lèvres si besoin !

**« En fait, c'est dans la tête, il suffit de s'en persuader, et le tour est joué ? »**

**FAUX.** Les tout-petits enfants et les animaux sont de bons exemples : on constate une véritable amélioration de leur état, alors qu'ils sont dénués de tout préjugé sur les fleurs de Bach. Nous pouvons aussi observer que ceux qui trouvent des bénéfices aux fleurs de Bach sont le plus souvent objectifs quant aux multiples petits détails qui changent leur vie au quotidien, disant ressentir davantage de joie, un meilleur sommeil, plus d'énergie et d'implication dans la vie, de détente, de sensation de recul, d'apaisement.

## Efficaces ou poudre de perlimpinpin ?

L'éternel débat de ceux qui croient ou non : les essayer, c'est les adopter ! L'efficacité des fleurs de Bach d'un point de vue scientifique n'a jamais été démon-

## PLACEBO OU PAS PLACEBO ?

Parce que leur effet n'est pas scientifiquement prouvé, vous êtes en droit de vous interroger au sujet des fleurs de Bach et de l'effet « placebo » qui leur est souvent associé. Pour vous aider à mener votre propre réflexion, voici une série de questions.

### **Comment interpréter les résultats obtenus grâce aux fleurs de Bach ?**

Je considère que :

- Les résultats obtenus ne sont pas attribuables aux fleurs.
- Les résultats sont dûs aux « hasards » ou aux « coïncidences ».
- Les résultats ne sont que le fruit de mon autosuggestion, parce que je veux y croire.
- Les résultats sont si minimes qu'ils ne peuvent pas avoir d'impact sur moi.
- Les résultats ne sont que le fruit de mon imagination.
- Les résultats ne sont pas spectaculaires.

### **Que penser de l'évolution de mon état émotionnel ?**

- Connaître les raisons pour lesquelles je ne vais pas bien, est-ce utile pour gérer ma façon d'appréhender la situation ?
- Savoir nommer tous mes travers, est-ce suffisant pour transformer mes traits de caractères ?
- Décider d'aller bien est-il efficace pour que mes troubles disparaissent ?
- Maîtriser mes mécanismes résout-il mon malaise intérieur ?
- Vouloir relativiser est-il aidant pour dénouer mes fonctionnements ?
- Identifier mes défauts m'aide-t-il à mieux m'accepter ?
- Comprendre pourquoi j'agis ainsi, est-ce suffisant pour changer ?

### **Si mon attitude mentale est délibérément fermée, de quelle façon va-t-elle s'exprimer ? Par :**

- Mon scepticisme dû à mon parcours scientifique.
- Mon aveuglement dû à mes croyances.
- Mon déni face à la réalité.
- Mon refus de constater.
- Mon désir de tout rationaliser.
- Mon besoin de tout contrôler.
- Mon incapacité à me remettre en question.



trée. Certes, quelques études, ont été menées, mais rien de rationnellement exploitable pour les autorités de santé.

Il est très coûteux et difficile de mesurer et mener des tests concrets sur des émotions, et ce, pour des raisons très simples : chaque personne est unique et les situations qui ont généré ces émotions également, alors comment tester en double aveugle la peur, la culpabilité, le doute ? Même en étudiant un échantillonnage de personnes ressentant des sensations semblables face à un événement identique, il serait bien complexe de définir avec exactitude la véracité des propos du ressenti de Madame X face à Monsieur Y avant et après le dit événement.

Mais les scientifiques les plus éminents remettent eux-mêmes en cause les connaissances acquises depuis de nombreuses années. Ne disait-on pas dans les années 1970 que les neurones mouraient chaque jour et ne se renouvelaient jamais ? Qu'à partir de l'âge de 20 ans, le déclin était assuré ? En 2019, les recherches en neurosciences tendaient à prouver le contraire : le neurobiologiste Pierre-Marie Ledo, directeur de recherches à l'Institut Pasteur et au CNRS, a baptisé cette découverte « la fontaine de jouvence des neurones »<sup>3</sup>. Selon lui, les chercheurs ne connaîtraient

que 5 % du cerveau, ce qui est prometteur, puisque de nouveaux neurones se régénèrent en permanence.

**Les fleurs de Bach font partie d'un domaine qui n'a pas encore été démontré par la science** : les esprits sceptiques ou cartésiens les considèrent simplement comme un placebo. En revanche, les témoignages sincères et objectifs de ceux qui ont eu l'occasion de les tester regorgent de détails qui ne trompent pas. Ils sont tout à fait en mesure de comprendre en quoi les fleurs leur ont été d'une aide et d'un accompagnement précieux, parce qu'ils évaluent en toute lucidité l'évolution de leur état émotionnel avant et après avoir pris des fleurs de Bach.

### Est-il difficile de se rendre compte de l'efficacité des fleurs ?

**VRAI & FAUX.** Certains n'observent aucun effet particulier au moment de la prise, mais après avoir arrêté quelques jours, constatent que leur état redevient inconfortable. C'est en cessant la prise orale de leur traitement qu'ils prennent la mesure de leur transformation, et qu'il est temps pour eux de les reprendre, afin de stabiliser et tranquilliser de nouveau leur humeur.

Pour d'autres, les résultats sont concluants par l'observation de leur entourage : ainsi

3. In *Intelligence Magazine*, n°9, septembre / octobre / novembre 2016, page 35.

cette maman satisfaite et heureuse de l'équilibre retrouvé entre ses deux grands enfants. Leur comportement respectif aura considérablement évolué, sans qu'au final les ados n'y aient prêté attention.

Notre enthousiasme au sujet des fleurs de Bach peut laisser quelque fois notre interlocuteur quelque peu dubitatif. Évidemment, plus nous essayons de convaincre, plus l'autre est exaspéré par notre zèle et notre velléité de le persuader. Laissons faire les choses : peut-être un jour feront-ils preuve d'ouverture et de compréhension, et qui sait, auront-ils à leur tour recours aux fleurs de Bach ?

## En somme, c'est comme les huiles essentielles ?

**FAUX.** Même si les flacons sont presque identiques, les fleurs de Bach ne sont pas des huiles essentielles. La fabrication de ces dernières est beaucoup plus complexe et élaborée que celle des fleurs de Bach. **La différence notoire entre elles réside dans les principes actifs dont les fleurs de Bach sont totalement dépourvues.** Donc aucun risque d'effets néfastes sur la santé.

*A contrario*, les huiles essentielles sont extraites dans des alambics à la vapeur douce et possèdent des molécules actives qui ne peuvent pas être prises par tous, présentant des risques notamment pour les femmes enceintes et les enfants de moins de six ans.

## Ce sont des médicaments ?

**FAUX.** Bien qu'elles soient également vendues en pharmacie, et qu'elles aient un statut réglementaire de compléments alimentaires, **les fleurs ne sont pas des médicaments.** En tant que compléments alimentaires, elles ne dispensent pas d'une hygiène alimentaire convenable, d'un mode de vie sain et équilibré et enfin, ne se substituent pas à un traitement ou à un médicament.

## Elles sont tellement concentrées, n'y a-t-il pas un risque d'accoutumance ?

**FAUX. Les fleurs de Bach sont sans effets indésirables ni accoutumance, elles peuvent être prises par tous.** Lorsque nous n'avons plus besoin de prendre des fleurs parce que l'état d'équilibre et la joie sont de retour, nous pouvons cesser d'en prendre sans qu'il soit nécessaire de diminuer progressivement le dosage. Il n'y a pas d'effet « sevrage ».

## Vu que ce sont des fleurs, cela doit sentir fort ?

**FAUX.** Les fleurs de Bach ne se respirent pas, parce qu'elles se prennent par voie orale. Bien qu'elles soient produites à base de fleurs, lorsqu'on ouvre un flacon, aucune fragrance ne se dégage, tout simplement parce que leur mode de fabrication ne permet pas d'extraire d'odeur. La seule odeur est celle de l'alcool qui conserve les élixirs.

Certaines fleurs que le Docteur Bach a choisies n'ont d'ailleurs pas de parfum particulier à l'état naturel. Les seules véritablement odorantes sont **Clematis**, **Wild Rose** et **Honeysuckle**.

## Est-ce qu'elles sont bio ?

**VRAI.** Lorsque l'on comprend le procédé d'extraction, réalisé dans le pur respect de la nature, on se doute que personne n'aurait l'idée de sélectionner des fleurs aspergées de pesticides ou enrichies d'engrais. Il va de soi qu'il n'est pas question de recueillir des fleurs aux abords des agglomérations citadines, et encore moins à proximité des autoroutes ! La fabrication des fleurs de Bach relève du bon sens : choisir un lieu où les fleurs sélectionnées poussent tout simplement, dans un endroit naturel, sauvage ou entretenu, respectant les principes d'une agriculture raisonnée, comme la permaculture par exemple.

## L'alcool est-il indispensable à la conservation des fleurs ?

**VRAI.** L'alcool est le **conservateur des élixirs floraux**, sans lui pas de transmission du message de la fleur ni de possibilité de les préserver dans la durée. L'alcool n'est pas un problème en soi, étant donné que nous avons différentes possibilités pour consommer les fleurs : nous pouvons évaporer l'alcool en mettant nos fleurs dans une tisane ou une boisson chaude, ou encore diminuer le taux d'alcool en composant une préparation en flacon.

## Les fleurs de Bach, c'est de la phytothérapie ?

**VRAI.** Lorsque l'on parle de phytothérapie, on parle des **principes actifs** que nous pouvons extraire de différentes parties des plantes. Ces principes actifs se trouvent dans les différentes parties de la plante comme le *totum* de la plante (la plante entière) ou encore la racine, les feuilles, l'écorce. Nous pouvons y trouver différentes substances utiles et

nécessaires comme les sucres, glucides, graisses, lipides, acides aminés, protéines et bien d'autres molécules encore.

En France, 148 plantes sont autorisées en vente libre sur les plus ou moins 500 000 espèces végétales recensées dans le monde et plus de 170 000 molécules extraites des végétaux sont répertoriées. C'est dire la richesse et la diversité qu'elles nous offrent !

**Leurs propriétés agissent sur tous les systèmes de notre corps** ; elles peuvent donc soigner, soulager et améliorer notre état de santé.

Pour que leur mode d'action soit efficace sur les organes, tissus et cellules, il faut bien maîtriser les nombreuses **galéniques**, c'est-à-dire les différentes façons d'extraire les principes actifs : la vapeur douce, le broyage, la décoction, la macération, la teinture mère, l'alcoolature, le nébulisa, le macérât glyciné... On retrouve les plantes ensuite sous forme de tisanes, gélules, huiles essentielles, huiles végétales, etc.

Il faut être très prudent dans l'utilisation des plantes : en cas de doute, il est plus que raisonnable de consulter son pharmacien. **Prendre une plante au hasard peut s'avérer très dangereux et avoir des conséquences irréversibles sur**

**l'organisme, voire fatales.** Peu le savent, mais la plupart du temps les plantes ont des interactions moléculaires entre elles et produisent des cocktails qui peuvent provoquer des intoxications.

Peut-on, dès lors, considérer que les fleurs de Bach font bien partie de la phytothérapie ? Edward Bach a choisi une méthode d'extraction si douce qu'il n'y a pas de molécule qui puisse intervenir comme un principe actif en tant que propriété thérapeutique à proprement parler. **Les fleurs de Bach n'interviennent qu'au niveau émotionnel et elles ne peuvent en aucun cas, vu l'absence de ces principes actifs, traiter les maladies.** De plus, les fleurs sélectionnées par Bach ne sont pas toxiques et étant donné le procédé de fabrication, il y a vraiment peu de risques de ressentir un quelconque effet indésirable à la suite de l'absorption de la fleur.

Si nous devons comparer phytothérapie et fleurs de Bach, nous pourrions prendre l'exemple de **Pine**. Pour produire l'huile essentielle (HE) du pin sylvestre, la partie utilisée sont les aiguilles : l'HE a entre autres des propriétés bienfaitrices sur les voies aériennes puisqu'elle décongestionne la sphère ORL. Le pin sylvestre existe également en gemmothérapie<sup>4</sup> : cette fois on utilise

---

4. Pratique à visée thérapeutique inventée par le médecin belge Pol Henry (1918-1988), utilisant les tissus embryonnaires de végétaux en croissance tels que jeunes pousses, bourgeons et racelles, préparés par macération dans un mélange d'eau, de glycérine et d'alcool pour obtenir un extrait, le macérât glyciné.

les bourgeons qui, comme l'HE, ont des vertus sur le système respiratoire mais également des propriétés antiseptiques, reminéralisantes et anti-inflammatoires. Tandis que la fleur **Pine** pour Bach correspond à ceux qui ont tendance à se faire des reproches et se culpabiliser.

Toujours sur l'exemple de la fleur **Pine** (pin sylvestre en français), son nom botanique est *pinus sylvestris*. En gemmothérapie, on utilise deux autres essences de pin, *pinus montana mill* et *pinus uncinata ram*, qui n'ont pas les mêmes vertus et propriétés.

En résumé, oui les 38 fleurs de Bach sont considérées comme faisant partie de la famille de la phytothérapie, parce qu'extraites de plantes. Mais il serait peut-être plus juste de leur accorder un statut à part, comme les élixirs floraux, puisqu'elles ne soignent aucune maladie, mais équilibrent les émotions.

### À SAVOIR !

Lorsque vous cherchez une fleur de Bach, vous devez **impérativement vous référer aux noms latins**, sinon, vous risquez de vous tromper de plante.



## COMMENT QUANTIFIER, VALIDER ET ÊTRE TOUT À FAIT CERTAIN DE L'EFFICACITÉ DES FLEURS ?

Les preuves sont bien là, mais pas au sens médical du terme : c'est l'expérience qui compte !

Lisez plutôt ces verbatims :

- « *Je dors mieux et m'endors plus rapidement.* »
- « *Je suis plus détendu, j'ai pris plus de distance.* »
- « *Même si j'essaie d'y penser et de me remettre dedans, ce n'est plus pareil, c'est comme si je n'arrivais pas à retrouver ce que je vivais avant.* »
- « *Je m'autorise plus de bonheur, de joie.* »
- « *Ma fille est contente d'aller à l'école désormais.* »
- « *Ça ne tourne plus dans ma tête.* »

Oui toutes ces phrases semblent peut-être un peu simples, mais pour ceux qui les prononcent, il en va tout autrement : les fleurs ont tout bonnement changé leur vie. Il semble facile de rejeter les fleurs de Bach quand on ne les connaît pas, que l'on n'en a jamais fait l'expérience ou qu'on se retranche derrière une volonté de tout maîtriser et rationaliser.

Or, la médecine reconnaît qu'elle est quelque fois démunie et que parfois elle ne peut pas tout expliquer.



## GARE AUX MARCHANDS DE RÊVES !

Il est vrai que dans notre quête du bonheur, nous sommes prêts à tester bon nombre de techniques, toujours à la recherche de nouvelles expérimentations. Et sur le marché des élixirs floraux, il y a de tout et parfois n'importe quoi.

Si vous ne passez pas par la case Centre Bach, vous pourrez tomber sur différentes propositions aux promesses plus que douteuses, qui ne sont en rien fidèles à ce que le Docteur Bach a laissé comme héritage philosophique à ses assistants.

Ainsi, choisir les fleurs de Bach qui pourraient vous être bénéfiques à l'aide d'un pendule, de la kinésiologie, du yoga, du Yi King, de l'astrologie, du tarot, de la biodanza... Et pourquoi pas le kamasutra des fleurs de Bach ? Soyons sérieux un instant, les fleurs de Bach ont un tel succès que chacun s'approprie leurs vertus et les « accompagne » avec tous types de thérapies ou techniques de bien-être, au risque de les discréditer, parce qu'utilisées hors contexte.

Elles n'ont nullement besoin de tous ces artifices pour être plus efficaces ou performantes et encore moins d'être détournées de leur création initiale. Revenir à la simplicité des fleurs est souvent difficile à admettre pourtant tout est là, il suffit de s'en tenir aux préceptes du D<sup>r</sup> Bach : ne pas vouloir ajouter ceci ou retirer cela. Les 38 fleurs sont dans leur infinie simplicité à notre disposition pour œuvrer à notre bien-être, sans contraintes, ni injonctions. Elles effectuent leur travail de rééquilibrage émotionnel, parfois sans même que nous nous en apercevions.

Le D<sup>r</sup> Bach a lui-même beaucoup expérimenté et associé des techniques pour s'apercevoir que finalement tout cela ne menait à rien. À la fin de sa vie, il a brûlé nombre de ses écrits et recherches pour que nous n'ayons à retenir que l'essentiel.

Quelques semaines avant son décès, il avait annoncé à ses assistants que son travail était accompli : il n'y avait rien à ajouter ou à parachever, sa quête était terminée, sa mission et sa vie sur Terre aussi.

## Check-list : Les fleurs de Bach, est-ce pour moi ?

### De quelle façon découvrir les fleurs de Bach ?

- Un article dans une revue a attiré mon attention.
- Un conseil m'a été prodigué par mon pharmacien.
- Une amie m'a vanté les mérites des fleurs.
- J'ai consulté un expert en fleurs de Bach.
- Un professionnel de santé m'a prescrit une fleur.
- Des flacons dans un point de vente ont suscité ma curiosité.
- Une émission de radio où l'on citait les fleurs m'a interpellé.
- J'ai participé à un stage, un atelier de fleurs de Bach.
- J'ai découvert un stand de fleurs de Bach sur un salon bien-être.
- Un acteur dans une série citait le nom de la marque Rescue.
- Une publicité dans un magazine féminin m'a attiré l'œil.

### Qu'est-ce qui va motiver la décision de prendre des fleurs de Bach ?

- Besoin de transformer mon caractère.
- Un changement brutal dans ma vie.
- En accompagnement d'un traitement médicamenteux.
- Pour régler une situation conflictuelle.
- Une grossesse.
- Un décès.
- Une perte d'emploi.
- Un examen, un concours.
- Un examen médical.
- Une séparation.
- Un déménagement.
- Un travail de développement personnel.
- Témoin du changement de l'un de mes proches.
- Avoir tout essayé et se tourner vers les fleurs en désespoir de cause.



## — QUELS SONT LES AVANTAGES — À PRENDRE DES FLEURS DE BACH ?

- Mieux se connaître.
- Être capable d' introspection émotionnelle.
- Développer et favoriser la conscience de notre état intérieur, de soi.
- Découvrir les sensations et émotions qui peuplent notre corps et notre esprit.
- Identifier nos émotions.
- Apprendre à composer avec elles et réagir en conséquence.
- Être capable d'autonomie face à ses propres réactions et comportements.
- Savoir accepter nos contradictions.
- Canaliser nos secousses émotionnelles négatives.
- Être attentif au ressenti.
- Agir plutôt que réagir.
- Vivre dans l'acceptation de nos limites.
- Améliorer sa qualité de vie physique, psychique et sociale.
- Retrouver la joie profonde de notre âme.
- Enrichir notre connaissance en la nature humaine.
- Être plus empathique envers les autres.
- Maîtriser l'art de l'observation et une écoute bienveillante de votre entourage.
- Acquérir confiance en soi et en les autres.
- Aimer la vie.

## POURQUOI LES FLACONS PORTENT-ILS DES NUMÉROS ?

Il arrive que des fabricants de fleurs de Bach inscrivent des chiffres sur les flacons. Ces derniers suivent l'ordre alphabétique des fleurs : la première est **Agrimony** et la dernière **Willow**. Les fleurs ont des noms et le trente-deuxième est la fleur **Vine**.

Le D<sup>r</sup> Bach n'a pas découvert des chiffres mais bien des fleurs, c'est un peu si comme dans une fratrie de cinq enfants vos parents vous appelaient non par vos prénoms mais par un numéro...  
« 3, à taaaabbble ! ».

## Check-list : Les questions à se poser avant de prendre les fleurs

- ✓ Qu'est-ce que je ressens actuellement ?
- ✓ Qu'est-ce qui m'empêche d'être tout à fait moi-même en ce moment ?
- ✓ Que puis-je faire pour retrouver de la joie dans ma vie ?
- ✓ Est-ce que j'ai envie de changer quelque chose dans ma façon de vivre ?
- ✓ De quoi ai-je réellement besoin maintenant ?

### J'ai envie de...

- avoir davantage confiance en moi.
- limiter mes inquiétudes excessives.
- être capable de prendre des décisions.
- renforcer un de mes traits de caractère.
- agir sans me remettre en question.
- me sentir plus apaisé, détendu.
- foncer et me lancer sans hésiter.
- vivre avec plus en harmonie avec mes valeurs.
- savoir où je vais.
- mieux m'apprécier.
- élever ma conscience.



Star of Bethlehem © Simone Quagliata (Formateur et conseillère agréée  
Centre Bach BFRP BFRAP)

Grâce aux réseaux sociaux, nous vivons dans un monde où l'information est de plus en plus accessible. Se connecter, c'est prendre le risque de découvrir que le nouveau crédo est bel et bien la présence à soi-même, le bonheur et la jouissance sous toutes ses formes.

Seulement voilà, plus facile à lire qu'à faire, il n'est pas simple de s'adapter à toutes ces contingences sociales qui nous « ordonnent » presque de vivre selon des critères standardisés, des images d'Épinal qui reflètent des mondes paisibles et des gens parfaitement heureux. Et nous ? Où en sommes-nous exactement dans nos vies ? Il nous faut :

- ✓ Trier le bon grain de l'ivraie et faire la part des choses.
- ✓ Nous rendre à l'évidence que face au bonheur et en matière de ressources, nous ne sommes pas tous égaux.

Avant toute chose, commençons par essayer de définir ce que « le bonheur » ou « être heureux » veulent dire, pour nous ? Parce qu'il y aura autant de chemins à emprunter qu'il y aura de définitions. Et surtout de manières de le trouver. Toutes les techniques sont bonnes :

- ✓ la psychanalyse ;
- ✓ la méditation ;
- ✓ l'hypnose ;
- ✓ la sophrologie ;
- ✓ le yoga ;
- ✓ la respiration ;
- ✓ le sport ;
- ✓ l'alimentation ;
- ✓ l'hypnose ;
- ✓ la prière ;
- ✓ mais aussi cuisiner, coudre, dessiner, jardiner, ranger, marcher, danser, rire, chanter...  
Ne RIEN faire, en bref **vivre** !