

Les fleurs de Bach élixirs floraux



Animé par :
Christine Stièvenard-Ginger
Educatrice de santé/Praticienne en nutrithérapie
[Www.alimentationsantefamille.fr](http://www.alimentationsantefamille.fr)
0683197931



« La santé est notre héritage, notre droit. C'est l'union totale et profonde entre l'âme, l'esprit et le corps. »



J'ai la pêche

« Quand notre âme et notre personnalité sont en harmonie, tout est joie et paix, bonheur et santé. »

Docteur E. BACH

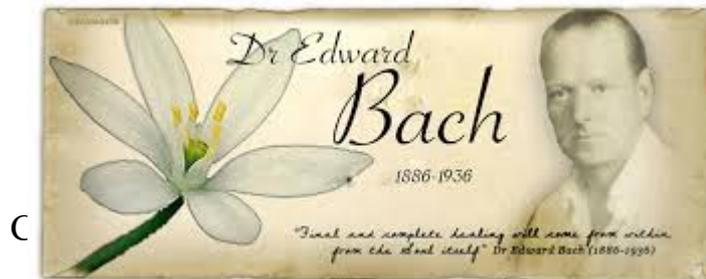
Bach (1886-1936)

- Médecin et chirurgien vivant à Londres
 - À l'hôpital
 - Dans un laboratoire de recherches
- Bactériologiste de renom
- Mises en place de vaccins « les nosodes »
- Découvre les travaux de Hahnemann (homéopathie)
- Problèmes de santé personnels , il teste sur lui
- Soigner la cause et non le symptôme



Le docteur Edward Bach

- Grand amoureux des êtres vivants et de la nature
- Fait preuve de beaucoup d'empathie depuis son plus jeune âge envers tous ceux qui souffrent
- Homme très spirituel
- 1930 les nosodes (germes intestinaux)
 - Il constate qu'il y a un lien entre les difficultés émotionnelles et les nosodes indépendamment de la pathologie !
 - Pas assez satisfait des résultats
 - Il souhaite des remèdes plus purs
 - Il quitte Londres pour s'installer à la campagne avec une certaine philosophie en tête



4740322174

Il est persuadé que les remèdes devront :

- Être faits à partir des plantes
- Être faits pour « guérir » et non soulager
- Rendre la santé à l'esprit et de ce fait au corps
- Être sans aucune toxicité
- Faciles à prendre
- Pas désagréables à prendre
- Être doux et surs



Bach et le monde végétal

- Expérimentation et intuition
- Les 5 sens
- Les vibrations subtiles
- La nature
- La vie



Ses conclusions

- Élixirs différents de la phytothérapie
- Trie important des plantes
- Seules les sommités fleuries sont utilisables
- Les fleurs proviennent des graines et les graines sont la vie...vitalité, vibrations....
- Les fleurs doivent être cueillies à midi en plein soleil
- Elles doivent être parfaites



4740322174

Citations

Dct Bach

- « Le devoir et le privilège de tout docteur en médecine est d'enseigner aux malades à se guérir eux mêmes. »
- « Le plus grand cadeau que nous puissions faire à autrui, c'est d'être heureux et optimiste en nous mêmes, car nous pouvons alors tirer ceux qui sont dans le désespoir hors de leur souffrance. »

L'énergie de la fleur imprègne l'eau et le soleil la dynamise

« La terre nourrit la plante, l'air l'entretient, le soleil ou le feu lui permet d'assimiler son énergie et l'eau recueille sa bienfaisante énergie curative et magnétique. »



« Ne laissez pas la simplicité de cette méthode vous dissuader de l'employer car vous vous apercevrez que plus vos recherches progressent, plus vous comprendrez la simplicité de toute la création. »



La méthode

- La rosée chauffée par le soleil //propriétés énergétiques de la fleurs+++

Mais trop long et trop fastidieux !

- Puis :
 - Quelques fleurs disposées à la surface d'un bol de verre
 - Eau de source
 - Plein soleil
 - Plusieurs heures



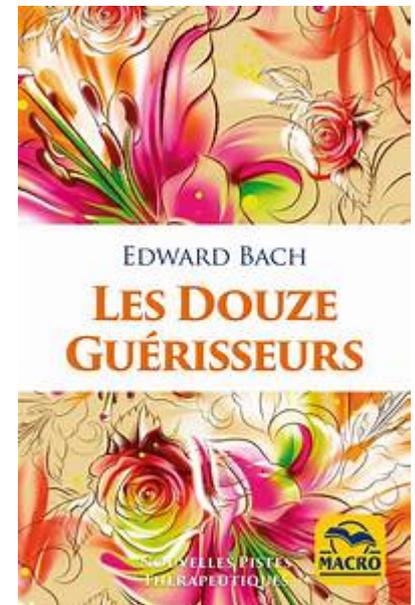
Pour Bach

- Chaque fleur agit sur un comportement inharmonieux mais aucune ne soigne une maladie.
- Les fleurs restaurent l'harmonie mentale ce qui va permettre au corps de se défendre plus facilement face à la maladie.
- C'est le principe de l'autoguérison



Recherches

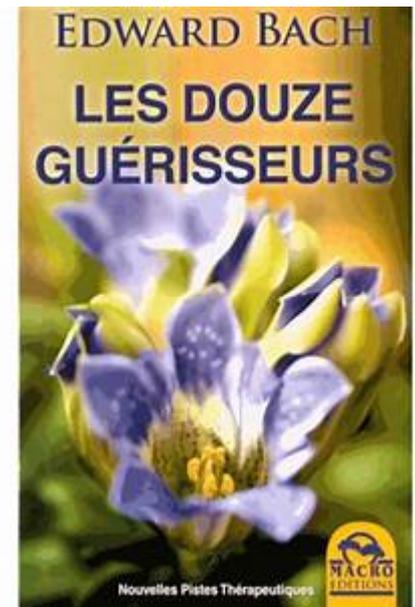
- Bach va classer les états émotionnels
- Il va rechercher les fleurs correspondant à ces états :
 - En faisant des constats
 - En testant sur lui
 - En les découvrant peu à peu
- Printemps 1935 :
 - 19 plantes découvertes :
 - Les 12 guérisseurs
 - Les 7 auxiliaires



Les émotions : comportements dysharmoniques(tous et à tous les âges)

• Les 12 guérisseurs :

- Peur définie
- Terreur
- Souffrance cachée derrière masque de jovialité ou d'insouciance
- Indécision
- Indifférence ou ennui
- Doute ou découragement dès le plus petit obstac
- Sollicitude exagérée et possessive
- Faiblesse de volonté
- Confiance insuffisante en son intuition
- Impatience
- Enthousiasme excessif
- Sentiment de supériorité



Les 4 auxiliaires pour les émotions devenues permanentes

- Le désespoir
- La ténacité excessive
- La préoccupation de soi-même
- La sévérité envers soi-même



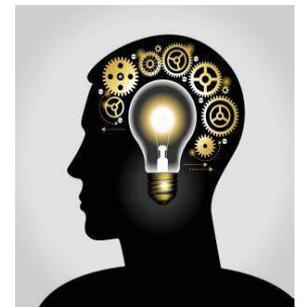
Les dernières découvertes pour harmoniser les états d'âmes négatif

- Imprécision dans ses buts
- Fatigue extrême du corps et de l'esprit
- Domination



Pour Bach

- « Le corps est une extériorisation, une manifestation objective de notre nature intérieure (Exemple de la colère et du rythme cardiaque)
- C'est l'expression de nous-même
- La matérialisation des qualités de notre conscience
 - Les insatisfactions, les incapacités à se concentrer, les frustrations ...ne permettent pas d'être en accord avec notre nature profonde
 - D'où la nécessité de savoir reconnaître nos ressentis !
 - Ne pas rendre l'autre responsable de notre vécu... »
 -
- Il est donc indispensable de partir à la rencontre de soi-même
 - Les fleurs permettent :
 - Une première prise de conscience
 - Puis un désir d'en savoir plus.



« Lorsque l'on est absorbé par quelque chose qui nous intéresse, que l'on vit un grand amour et lorsque l'on a un but précis dans l'existence, nous connaissons le bonheur.

C'est ce bonheur qui est un stimulant, qui aide à surmonter les difficultés et à retrouver la santé »



La nécessité de se connaître soi-même

- Parcourir le chemin de sa vie
- Apprendre à repérer ses émotions
- Apprendre à les nommer
- Prise de conscience
- Honnêteté envers soi-même
- Comprendre et ...admettre

« Le seul chemin possible pour arriver à régler soi-même un éventuel problème et avancer vers ce qui est juste . »

Quel est notre niveau de stress ? À la rencontre de soi-même

pause1



Les limites des fleurs de Bach dans le domaine de la santé

- Les élixirs relèvent des médecines complémentaires ou alternatives
- Ils sont centrés sur les états émotionnels
- Ils ne s'adressent pas aux symptômes physiques mais aux composantes émotionnelles et mentales
- **En aucun cas, ils ne peuvent remplacer une démarche médicale**

Les limites des fleurs de Bach dans le domaine du développement personnel

- Les élixirs ne se substituent pas à un travail psychologique
- Ils accompagnent, soutiennent
- Ils harmonisent le corps et l'âme*



La méthode

Objectifs :

- Harmoniser nos émotions
- Favoriser l'épanouissement



Comment ?

1/ le « *self-disclosure* » = apprendre à reconnaître ses émotions dans leur nature et leur éventuel déséquilibre

2/ le « *self-knowledge* » = se connaître soi-même

« Le seul chemin possible pour arriver à régler soi-même un éventuel problème et avancer vers ce qui est juste . »

3/ le « *self-healing* » = se guérir soi-même

Ce que chacun peut faire avec les fleurs de Bach

- Pour se libérer d'un « défaut », les enseignements traditionnels disent qu'il ne sert à rien de lutter mais qu'il est préférable de développer la vertu opposée.
- Les élixirs aident non pas à lutter contre une émotion ou un état négatif mais à rééquilibrer.
- Ils permettent de changer un état négatif en son équivalent positif
- C'est la « métanoïa »
 - Méta= aller ailleurs, se transformer
 - Noïa = l'esprit de l'Homme
 -



Qu'est ce qu'une émotion ?

- **Définition du dictionnaire :**
« sentiment puissant, le plus souvent incontrôlé et pouvant affecter le comportement d'un individu »
- Définitions différentes en psychologie* et souvent variées
- **Ethymologiquement :**
 - Émotion= ex-movere
 - = mettre en mouvement quelque chose qui va de l'intérieur vers l'extérieur

- Le mouvement est un élément vital à bien utiliser !
 - **Les émotions** ne doivent pas être supprimées
 - Elles ne sont pas nocives
 - Elles doivent être accueillies, vécues, traversées
- **L'état émotionnel est :**
 - Un arrêt sur image
 - Une cristallisation
 - un arrêt du mouvement
 - Un blocagequi entraîne souffrance, déséquilibre et conflit interne qui peut aller jusqu'à la maladie.

Les émotions...savoir nommer*

Émotion Intensité	 Joie	 Peur	 Colère	 Tristesse
Faible	Content Satisfait Réjoui	Préoccupé Soucieux Méfiant	Agacé Contrarié Impatient	Déçu Affecté/ embarrassé Désolé
Moyenne	Heureux Optimiste Enchanté	Anxieux Inquiet Tourmenté	Mécontent Irrité Frustré	Peiné Blessé Navré
Forte	Enthousiaste Excité Euphorique	Angoissé Effrayé Paniqué	Exaspéré Furieux Enragé	Désespéré Anéanti Déprimé

La roue des émotions

pause 2

Réflexion autour de nos émotions et de nos besoins



Résumons avant de connaître les 38 élixirs

- **Fleurs de Bach**
 - La santé via la connaissance de soi
 - Une voie alternative et complémentaire
 - aux médecines traditionnelles
 - À la psychothérapie
- **3 points essentiels :**
 - Apprendre à nommer ses sentiments
 - Apprendre à reconnaître ses émotions
 - Se connaître et être honnête envers soi-même
- **POUR :**
 - Maintenir un équilibre émotionnel
 - Mieux gérer son stress
 - Développer son intelligence émotionnelle
 - Se libérer des mémoires émotionnelles

Les 7 groupes d'émotions

- Les peurs
- Les incertitudes
- Le manque d'intérêt pour le présent
- La solitude
- L'hypersensibilité aux influences et aux idées
- L'abattement et le désespoir
- Le souci excessif du bien d'autrui



Classification des fleurs

- **Les fleurs de type :**
 - Personnalité
- **Les fleurs d'état chronique** (ou aides, auxiliaires)
 - États émotionnels chroniques qui se sont développés au cours de la vie et qui sont devenus une partie de la personnalité*
- **Les fleurs d'humeur :**
 - Les états émotionnels les + visibles//vie quotidienne

Nécessité de décrypter les personnalités pour choisir sa fleur type

- Nécessité absolue d'honnêteté
 - Difficile car :
 - Pas toujours prêt
 - Dénis
 - Défenses.....
- Plus facile quand l'individu est « en crise »
- Mettre en plein jour sa mémoire émotionnelle et la libérer :
 - Vécu de la vie actuelle
 - Vécu de la lignée familiale (parents et projet d'enfant)
 - Vécu de l'histoire des règnes (transgénérationnel)

Détermination de notre fleur type test

Pause 3



Les fleurs , pas à pas



Les peurs

Mimulus = mimule

- **peurs précises et définies**
- Anxiété, nervosité, timidité ...



Rock rose=hélianthème

- **Peur panique, terreur**
- Peur extrême
- Dramatisation



Les peurs

Aspen //tremble

- **Peurs non identifiées**
- Peurs irrationnelles
- Tremblements
- Superstition



Cherry plum= prunus

- **Peur de perdre la maîtrise**
- Envie de violence , de faire mal
- Peur du côté obscur
- peur de soi



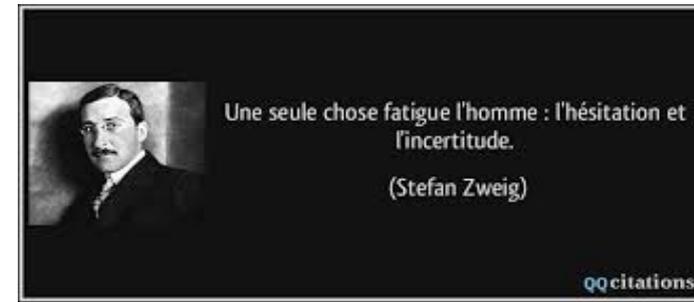
Red chesnut = marronnier rouge

- **Peur pour les proches et les amis**
- Préoccupation excessive
- « mère poule »





L'incertitude



Cerato = plumbago

- **Demande sans cesse l'avis des autres**
- Ne sait jamais quoi faire, quoi décider
- Incertitude, doute, manque de confiance

Gentian = gentiane

- **Découragement au moindre « grain de sable »**
- Déception facile malgré les progrès
- Manque de confiance dans les éléments extérieurs

Scléranthus = gnavelle

- **Indécision**
- Choix difficile « entre 2 »
- Alternance d'humeur et d'avis
- Hésitation qui paralyse
- Prisonnier de la dualité





L'incertitude



Gorse = ajonc

- Ne croit plus à une amélioration possible
- Désespoir, pessimisme
- Anxiété qui prend toute la place

Wild oat = folle avoine

- Dispersion
- Problème de choix et doute
- Ambition non satisfaite
- Volonté exagérée de se découvrir un but élevé

Hornbeam = charme

- Difficulté à se mettre à l'action
- Fatigue dès le réveil
- Manque de détermination et de force
- Difficulté et parfois refus de s'impliquer dans la vie
- Procrastination



Ch.Ginger N°



DAF 84740

Le manque d'intérêt pour le présent



Clématis = clématite

- Confusion, sentiment de « tête vide »
- Illusion et utopie
- Somnolence, sommeil , vertige mémoire

Olive = olivier

- Épuisement physique et moral
- Surmenage prolongé
- Pas de récupération possible



mustard=moutarde

- Mélancolie
- Tristesse
- État dépressif soudain et inattendu
- Sensation d'incompréhension et de solitude



Honeysuckle = chèvrefeuille

- **Nostalgie**
- Fixation sur le passé
- Regrets



White chesnut = marronnier blanc

- **Rumination mentale**
- Difficultés //sommeil
- Incapacité de mettre son esprit au repos
- Événements qui « rongent »



Wild rose = églantier

- **Résignation**
- La « bof attitude »
- Fatalisme
- Perte de joie de vivre, motivation



Chestnut bud = marronnier

- **Répétitions d'erreurs ou d'événements**
- Blocage, refus de la réalité qui dérange
- Incapacité à apprendre
- **Entêtement**



Le sentiment de solitude



Water violet = hottonie des marais

- **Difficulté à communiquer réellement**
- Fierté orgueil condescendance
- Repli sur soi
- Sentiment d'incompréhension et de non respect



Impatiens = impatience

- **Irritation face à la lenteur des autres**
- Explosion soudaine et colère
- Hyperactivité
- Difficulté à se poser
- Obsession du temps qui passe
- Tensions musculaires



Heather = bruyère

- **Et moi, et moi et moi....**
- Angoisse existentielle
- Besoin irrépressible de parler de soi
- Pompe à énergie



L'hypersensibilité aux influences et aux idées



Agrimony = aigremoine

- **Masque**
- Impossibilité à se montrer tel que l'on est
- Excès de sociabilité
- Tendance à l'addiction
- État émotionnel fort mais caché



Centaury = centaurée

- **Soumission**
- Difficulté à dire non
- Désir de plaire
- Dévouement inlassable
- Se laisse exploiter



Holly = houx

- **Colère, agressivité**
- Haine
- Désir de vengeance
- Jalousie , envies
- Suspicion, vexation



Walnut = noyer

- **Difficulté d'adaptation**
- Attachement à de vieux schémas
- Manque d'autonomie inhabituelle



Découragement et désespoir



Oak = chêne

- Épuisement à la tâche
- Excès de responsabilité
- « il faut que... »
- Sens du devoir
- N'a plus le sens de ses limites



Larch = mélèze

- Manque de confiance en soi
- Complexe d'infériorité
- Manque d'esprit d'entreprise par peur de l'échec
- Modestie excessive



Elm = orme

- Surmenage
- Saturation des capacités
- Dépassement
- Poids des responsabilités
- Défaillance



Pine = pin

- Culpabilité ,remords
- Ne se sent jamais à la hauteur de son idéal de perfection
- Modèles éducatifs culpabilisants
- Pense toujours pouvoir faire mieux



Découragement et désespoir

Star of Bethléem = ornithogale



- **Choc**
- Blessure
- Blocage et résistance à la consolation
- Stress intense

Willow = saule



- **Ressentiment**
- Apitoiement
- Esprit critique, boudeur
- Sentiment d'injustice

Sweet chesnut = châtaignier



- **Désespoir total**
- Au fond du trou
- Prostration mentale
- Seul dans les ténèbres

Crab apple = pommier sauvage

- **Mauvaise image de soi**
- Allergies /poussières...
- Dégoût de soi
- Sensation de saleté...



Préoccupation excessive pour les autres



vervain=verveine

- **Fanatisme**
- Entêtement jusqu'à l'épuisement
- Optimisme excessif
- En fait trop et peut agacer



Chicory = chicorée

- **Possessivité**
- Besoin de reconnaissance
- Déçu des autres
- Dépendance affective
- Susceptibilité



Préoccupation excessive pour les autres

Rock water = eau de roche



- **Rigidité**
- Se sent le modèle d'excellence
- Perfectionniste
- Répression des besoins corporels et émotionnels

Vine = vigne



- **Autoritarisme**
- Domination
- Manque de sensibilité
- Sentiment exacerbé de supériorité

Beech = hêtre

- **Intolérance**
- Perfection exagérée pour les autres
- Intolérance à la médiocrité
- Sentiment de supériorité





En pratique



Les complexes

- Des composés déjà tout prêts
 - En compte gouttes
 - En spray
 - En granules
 - En pastilles
- Avec alcool ou au sirop d'érable
- Des crèmes
- Des parfums



Complexe d'urgence

2 gouttes élixir pur sous la langue 3 à 4 fois par jour**

- **Cherry plum**
 - Meilleur contrôle de soi
- **Clematis**
 - reconnexion
- **Impatiens**
 - calme
- **Star of Bethléem**
 - recentrage
- **Rock rose**
 - courage



Faire ses flacons de traitement

- Pour un problème chronique
- Économique
- Pratique
- Personnalisable
- 2 gouttes de chaque fleur sélectionnée dans un flacon de 30ml
- Remplir le flacon d'eau minérale plate (ou eau de source)
- Quelques gouttes de cognac
- 3, 5 ou sept fleurs maximum



Modes d'utilisation

La manière de prendre les fleurs n'est pas restrictive :

Élixir pur//événement précis et ponctuel

- 2 gouttes directement sous la langue
- 2 à 4 fois par jour
- ou
- En fonction de ses besoins
- Espacement des prises progressivement ou naturellement

• **Élixir dilué**// traitement de fond

- 2 à 4 gouttes dans un verre ou une bouteille d'eau
- Traitement de fond
- 2 à 4 fois par jour



État émotionnel du moment test

<https://fleursdebach.fr/choisir-ma-fleur-de-bach/bilan-emotionnel/>



<https://da32ev14kd4yl.cloudfront.net/versioned/juan-mathilde/docs/Questionnaire%20fleurs%20de%20Bach.pdf>

<https://www.deva-lesemotions.com/>

Ch.Ginger N° siret 80328116100015 N°DAF 84740322174

D'autres façons de tester les fleurs

- Le pendule



- Les questionnaires

Questionnaire Fleurs de Bach Originales
Trouvez votre mélange de Fleurs de Bach personnel!

Quelle description de vous le mieux et que vous sentez personnellement?
Trouvez votre mélange personnel en cochant la case précédant le nom de la fleur (1 seul).

1. Peur

Vous êtes souvent mal à l'aise et nerveux dans les foules? OUI NON

Vous êtes souvent, sans motif apparent, inquiet et préoccupé sans raison?
peux constater à une fois plusieurs signes de grande nervosité? OUI NON

Vous sentez dans votre dos un poids invisible, comme si une main invisible appuyait sur votre dos?
souvent des rêves étranges et inquiétants? OUI NON

Vous sentez souvent des maux de tête sans motif apparent?
souvent des maux de gorge? OUI NON

Vous êtes souvent fatigué, sans motif apparent, par des raisons que vous ne pouvez pas expliquer?
souvent des maux de dos? OUI NON

2. Incertitude

Vous doutez de votre jugement et de vos idées? OUI NON

Vous êtes souvent, sans motif apparent, inquiet et préoccupé?
souvent des maux de tête? OUI NON

Vous sentez dans votre dos un poids invisible, comme si une main invisible appuyait sur votre dos?
souvent des rêves étranges et inquiétants? OUI NON

Vous sentez souvent des maux de tête sans motif apparent?
souvent des maux de gorge? OUI NON

Vous sentez souvent fatigué, sans motif apparent, par des raisons que vous ne pouvez pas expliquer?
souvent des maux de dos? OUI NON

3. Le manque d'intérêt pour le présent

Vous sentez souvent, sans motif apparent, inquiet et préoccupé?
souvent des maux de tête? OUI NON

Vous sentez dans votre dos un poids invisible, comme si une main invisible appuyait sur votre dos?
souvent des rêves étranges et inquiétants? OUI NON

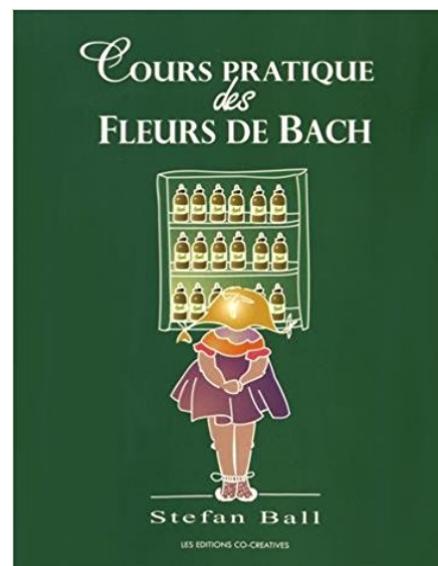
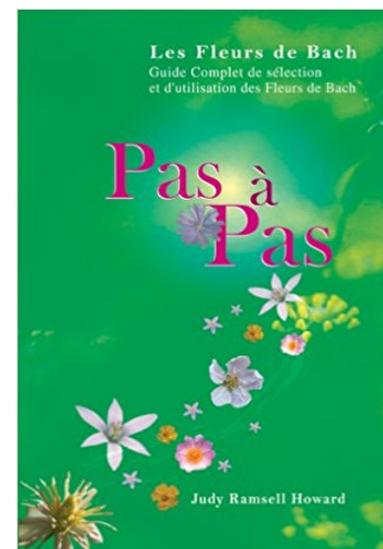
Vous sentez souvent des maux de tête sans motif apparent?
souvent des maux de gorge? OUI NON

Vous sentez souvent fatigué, sans motif apparent, par des raisons que vous ne pouvez pas expliquer?
souvent des maux de dos? OUI NON

- Les cartes



Pour en savoir plus.....



Merci de votre attention



Ch.Ginger N° siret 80328116100015 N°DAF 84740322174