

AVANT-PROPOS



Assise au bureau du docteur Bach, dans son fauteuil, me voici, près de quatre-vingts ans après lui, la plume à la main.

Qu'est devenue aujourd'hui votre méthode, docteur Bach ? Que nous avez-vous laissé ?

Une méthode simple et naturelle, efficace, qui nous permet d'être qui nous sommes, de nous retrouver, d'aller à la rencontre de nous-mêmes. Nombreux sont ceux qui ont témoigné de cette sérénité éprouvée en étant soi-même, à ces moments où le temps n'existe plus et où seule compte la vie qui nous habite et nous transporte. Ces moments, fugaces parfois, où tout semble clair, si simple, comme s'il ne fallait rien FAIRE pour ÊTRE tout simplement. Parfois, l'instant s'allonge et le bien-être s'installe pour rester. Grâce à cette conscience de nous-mêmes qui nous aide à voir clair, à notre intelligence qui nous fait agir et entreprendre ce qui convient, alors les choses se font simplement, comme un engrenage dont les rouages bien graissés se meuvent en harmonie. Comme cette dernière pièce de puzzle qui s'imbrique sans aucun effort, juste parce que c'est la bonne pièce, à la bonne place.

Aussi simple est la méthode, prendre le temps de me poser où je suis, ressentir, observer comment je me comporte, ce que je dis ou ne dis pas, reconnaître en moi ce qui me compose même si je n'ai pas toujours envie de voir ou de regarder cela en face et ensuite, passer à l'acte, choisir la fleur appropriée et la prendre.

J'étais loin de me douter, lors de mon premier contact avec les fleurs, de l'impact qu'elles auraient dans ma vie. Ces quelques petites gouttes ont déclenché une vague de découvertes allant de la rencontre avec moi-même à une ouverture plus large vers toute la richesse de notre condition humaine. Tous uniques, et pourtant tous reliés ! Voilà, au final, la richesse de ce don : la simplicité d'aller au-devant des autres en passant par la rencontre de soi.

Aujourd'hui, j'ai le bonheur de partager chaque jour avec d'autres cette merveilleuse méthode. Mon métier de conférencière, formatrice et conseillère en fleurs de Bach me permet de rencontrer des personnes en chemin. Que l'on cherche à tendre la main aux autres au travers des fleurs, ou à aller à la rencontre de soi-même, quelque chose se passe, une sorte d'alchimie, et notre compréhension de la nature humaine est enrichie. La vie s'améliore.

INTRODUCTION



Ce livre se veut avant tout simple et didactique.

Si le docteur Bach ne nous a laissé que très peu d'écrits, ceux-ci véhiculent une empreinte, une impression, un tableau... Au travers de ces quelques lignes, ses mots, si simples, parlent à notre cœur. De nombreux auteurs ont déjà aidé à comprendre les textes du docteur Bach pour en saisir toute la subtilité, la finesse.

Pourquoi ne pas les mettre en images ? Des images simples, parfois touchantes ou empreintes d'humour, nous permettant de saisir les fleurs, d'un regard. Quelque chose résonne, nous émeut et nous reconnaissons une émotion que nous avons vécue. C'est en pensant aux enfants et aux jeunes qu'est venue l'idée. Or, en chacun de nous sommeille un enfant...

Pouvoir, en un clin d'œil, avoir une impression du remède qui convient à « **ce que je ressens maintenant** ». Si nous le souhaitons, la lecture nous permet de préciser, d'affiner notre compréhension de la fleur.

À tout âge, nous pouvons prendre ce chemin vers nous-mêmes, en toute simplicité, avec légèreté, une légèreté parfois bien utile pour aborder des thèmes moins faciles à vivre ou à accepter. Certaines émotions ne nous plaisent pas ou nous n'avons pas envie de les voir. Avec humour, nous parvenons à changer de regard sur ce qui nous dérange, à apprivoiser ces aspects de nous que nous aimons moins...

Dans les moments difficiles, puis-je me reconnaître dans ces dessins ?

Cela me touche-t-il ?

Cela me ressemble-t-il ?

Qu'est-ce que je ressens ?

Autant de pistes qui nous aident à nous découvrir et à développer notre potentiel.

Plongez, l'esprit ouvert, au cœur de ces images et inspirez-vous afin de choisir les remèdes dont vous avez besoin pour retrouver votre équilibre !

COMMENT UTILISER CE LIVRE

.....

Je veux faire en sorte que ce soit aussi simple que ceci : si j'ai faim, je vais chercher une laitue dans le jardin, si j'ai peur et que je suis malade, je prends une dose de Mimulus.

Dr Edward Bach

Chaque fleur est représentée par un dessin. Sur la page suivante, le texte original du docteur Bach, dont les mots, bien choisis et pensés, ont un sens profond. Une explication en d'autres mots ajoute un complément d'information à l'image et le potentiel positif permet d'envisager le retour à l'équilibre, les qualités vers lesquelles nous allons progressivement tendre. Des phrases courtes, courantes, et de petits exemples sont proposés comme illustrations supplémentaires.

Si quelque chose nous perturbe, nous ennuie, ne va pas comme nous le souhaitons, prenons un peu de temps pour feuilleter ce livre d'images et sentons en quoi l'illustration se rapporte à notre ressenti.

Soyons doux et bons avec nous-mêmes : il n'y a pas de « mauvaise » ou « vilaine » émotion. Lorsque notre état émotionnel est en déséquilibre, nous ne nous sentons pas bien. Souvent, l'éducation ou la vie nous empêche de nous exprimer ou de manifester cela. Ici, nous pouvons nous écouter en toute honnêteté, sans jugement ou regard critique. Plus nous serons fidèles à nous-mêmes, mieux nous pourrions trouver les remèdes qui nous ramèneront vers l'équilibre. Dès que nous avons « ac-cueilli » nos ressentis, les fleurs nous donnent l'impulsion dont nous avons besoin pour être à nouveau bien.

Si nous le souhaitons, prenons quelques instants pour lire les indications.

Notons la date et les fleurs choisies et préparons notre mélange (voir p. 21 « Comment prendre les fleurs »).

Prendre note nous permet de garder une trace de nos différents états émotionnels, et nous pourrions constater l'évolution, le chemin parcouru ou observer les remèdes qui reviennent souvent. Parmi ces fleurs qui nous accompagnent régulièrement se trouve probablement notre fleur de personnalité, de type. Et, ce faisant, nous apprenons un peu plus sur nous-mêmes, nos qualités, nos défauts. De cette manière, nous devenons peu à peu autonomes : au lieu de subir nos émotions, nous les ressentons, les identifions, les accueillons et les équilibrons. Nous devenons acteurs de notre existence.

- Difficulté ? Problème ?
- Quelle image résonne ?
- Quelle image me rebute particulièrement ?
- Si je lis, est-ce bien cela ?
- Je prends le remède.
- Je note la date et pourquoi.

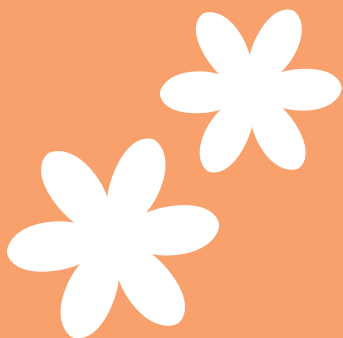
Si une image nous indispose particulièrement, et qu'en la voyant, nous ressentons un malaise, un rejet, posons-nous la question : qu'est-ce que cela me fait ressentir ? De deux choses l'une :

- cette fleur me correspond mais je ne veux pas l'accepter, la reconnaître ;
- cette fleur est le « contraire » de ce dont j'ai besoin.

Une autre approche consiste à apprendre tous les remèdes, les intégrer pour qu'ils fassent partie prenante de votre vie. Prenons chaque jour un petit moment pour nous poser, nous recentrer. Choisissons les remèdes en lien avec notre humeur du jour, et profitons de l'énergie positive que cela nous apporte.

L'important, c'est d'être touché, de sentir qu'un élément nous parle, nous concerne, vibre en nous. Même si je ne me reconnais pas dans toutes les explications, je peux quand même choisir le remède.

Par exemple, vous êtes naturellement une personne très tolérante de manière générale et vous acceptez parfaitement la différence. Vous ne vous sentez pas critique. Mais, pour le moment, votre patron vous irrite particulièrement et certains de ses défauts vous sautent aux yeux. Vous sentez que vous devez vous retenir pour ne pas faire de commentaire. *Beech* vous aidera à être plus tolérant et à apaiser votre tumulte intérieur.



CE SYSTÈME DE TRAITEMENT EST
LE PLUS PARFAIT QUI, DE MÉMOIRE
D'HOMME, AIT ÉTÉ DONNÉ À
L'HUMANITÉ. IL A LE POUVOIR DE
GUÉRIR ET SA SIMPLICITÉ PERMET
DE L'EMPLOYER CHEZ SOI.

Dr Edward Bach



HUMEUR PASSAGÈRE OU PERSONNALITÉ ?

.....

Toutes les fleurs sont des fleurs d'humeur, c'est-à-dire que nous pouvons, à un certain moment, ressentir chacun de ces états d'âme. Quand nous parcourons les fleurs, les découvrons, nous pouvons nous reconnaître dans chacune d'elles. En effet, toutes ces émotions font partie de la panoplie qui caractérise la nature humaine. Nous les abordons par le côté déséquilibre, mais chacune représente une belle qualité que nous retrouvons dans le potentiel positif.

Nous constatons que certains de ces états peuvent n'être que passagers, comme la terreur de *Rock Rose*, le chagrin de *Star of Bethlehem*. D'autres, par contre, reflètent un trait de caractère : nous pouvons vivre un moment où nous manquons de patience, et nous connaissons peut-être des personnes qui sont pressées depuis l'enfance, nées avant terme, marchant, parlant avant les autres, incapables d'attendre... En grandissant, cette caractéristique reste et vient teinter toute la vie de la personne. Cela ne la dispense pas de ressentir les autres émotions, mais l'impatience ne sera jamais loin derrière.

Quand nous cheminons avec les fleurs, nous voyons que certaines sont présentes régulièrement dans nos mélanges. Elles se rappellent souvent à nous.

Aller à la rencontre de sa fleur de type ou de personnalité est une aventure personnelle intéressante. Nous vivons toute notre vie « avec » nous-mêmes et pourtant, souvent, nous ne nous connaissons pas vraiment. Se découvrir sous cet angle nous donne une perspective, une vision autre et nous permet de nous rapprocher de notre chemin de vie.

Certains d'entre nous savent très vite repérer cette fleur de personnalité, pour d'autres, plusieurs fleurs s'entremêlent.

Pour la trouver :

- Comment suis-je depuis que je suis petit(e) ?
- Quel est le trait de caractère que j'admire particulièrement chez les autres ?
- Quelle est ma première réaction quand quelque chose ne va pas ?

En persévérant, nous arrivons à la trouver afin de veiller à en développer les qualités.

LES FLEURS

.....

LE REMÈDE D'URGENCE

C'est le remède de secours, le réflexe à avoir en cas d'urgence, chaque fois que l'on se sent déstabilisé, que l'on n'arrive plus à être soi-même.

Par exemple, en cas de grand stress, d'accident, de crise, le stress des examens, du dentiste, de l'avion, etc., après une mauvaise nouvelle...

Pour toutes ces situations où l'on est « à côté de ses pompes », et où l'on a besoin d'aide pour reprendre ses esprits, nous devrions toujours avoir un flacon de remède d'urgence à portée de main pour faire face aux aléas de la vie.

C'est le seul remède du système qui soit composé.

Les 5 fleurs :

- **Cherry Plum** pour la perte du contrôle de soi.
- **Clematis** pour le sentiment d'être déconnecté, s'évanouir.
- **Rock Rose** pour la terreur.
- **Impatiens** pour l'agitation.
- **Star of Bethlehem** pour le choc.

La posologie du remède d'urgence est particulière : 4 gouttes ou 2 sprays : répéter la prise aussi souvent que nécessaire jusqu'à ce que le calme revienne. (Dans un flacon de dilution contenant d'autres fleurs, le remède d'urgence (4 gouttes) compte comme un remède.)

Nous venons d'échapper à un accident. J'en tremble encore. Je prends le remède d'urgence et j'en donne à toutes les personnes présentes. Cela nous permet de nous apaiser pour réagir de façon plus adéquate.

J'ai dû prendre la parole en public lors d'une conférence et cela me stressait beaucoup. J'ai mis le remède d'urgence dans ma bouteille d'eau et tout s'est bien passé.

Depuis que mon dentiste donne le remède d'urgence à ses patients très nerveux, cela se passe mieux.

En soins palliatifs, le remède d'urgence accompagne souvent la personne et sa famille lors du passage. Cela adoucit ce moment fort émouvant.

Certains pompiers et policiers ont le remède d'urgence dans leur poche. Ils ne savent jamais à quoi ils vont être confrontés et le remède d'urgence leur est souvent d'un grand secours.



LES SEPT GROUPES

Le docteur Bach a réparti ses fleurs au sein de différentes familles. Les groupes sont :

PEUR
INCERTITUDE
MANQUE D'INTÉRÊT POUR LE PRÉSENT
SOLITUDE
HYPERSENSIBILITÉ AUX INFLUENCES ET AUX IDÉES
ABATTEMENT – DÉSESPOIR
SOUCI EXCESSIF POUR LE BIEN-ÊTRE D'AUTRUI

Nous les découvrirons dans le même ordre. Chaque famille regroupe des fleurs qui ont des points communs, un thème similaire, mais décliné sous différents aspects. Bien que chaque remède ait une définition propre, le groupe nous donne une indication supplémentaire, comme une mise en perspective du remède. Cela nous permet d'étendre notre compréhension de la fleur.

Prenons par exemple *Vine*, la fleur pour les personnes directives, qui aiment qu'on leur obéisse. Quand nous découvrons que cette fleur est une fleur de « souci excessif pour le bien-être d'autrui », cela nous fait réfléchir : « Quoi ? Cette personne qui s'adresse à moi avec des injonctions se ferait du souci pour moi ? » Cela laisse songeur et nous permet d'envisager l'attitude de la personne sous un autre angle.

Holly, fleur qui vient apaiser la suspicion, le désir de vengeance, est une fleur d'hypersensibilité. Cela peut adoucir notre regard sur cette émotion car nous comprenons que lorsque nous en avons besoin, c'est souvent que nous sommes à vif, à fleur de peau, et tout ce qui vient de l'extérieur est perçu comme une agression.

Gorse est une fleur d'incertitude. Le désespoir que l'on ressent est entièrement lié au fait que l'on ne soit pas certain qu'il y ait encore une solution. La difficulté se situe au niveau de ce qu'on croit et non de la réalité.

Tout ceci nous aide à affiner notre compréhension et, parfois, à aborder certaines émotions avec plus de bienveillance.



ACCEPTEZ LES REMÈDES DANS VOTRE
VIE. ILS VOUS AIDERONT POUR
VOTRE CROISSANCE PERSONNELLE
ET VOTRE BIEN-ÊTRE. SACHEZ QUE
VOTRE CHEMIN SERA
SÛR ET STABLE.



Dr Edward Bach







* Rock Rose *

TÉTANISÉ,

TERRORISÉ,

J'SUIS MORT DE PEUR !

AAH ! QUELLE FRAYEUR !

Fleur de **Peur** car la terreur est une des plus grandes peurs...



Clins d'œil :

Arrivée devant le guichet pour prendre mon avion, j'ai eu un moment de panique parce que je ne trouvais plus mon billet.

Quand j'ai vu la voiture venir vers moi, je suis restée figée sur place, incapable de bouger. Heureusement qu'elle m'a évitée.

Quand mon fils m'a sauté dessus dans le noir, j'ai poussé un hurlement et j'ai cru que mon cœur allait sortir de ma poitrine. Quelle frayeur ! Il m'a fallu du temps pour me calmer.

J'ai une phobie des araignées. Un ami m'a prêté un livre de science. Quand je l'ai ouvert, une photo d'araignée m'a sauté au visage. J'ai poussé un cri et ai lâché le livre.

Ma fille a hurlé dans son sommeil cette nuit. Quand j'ai allumé, elle était assise dans son lit, tremblante, les yeux écarquillés. Elle était terrorisée par un vilain cauchemar. Rock Rose l'a calmée et elle a pu se rendormir.

Souvent, c'est quand j'ai retrouvé mon calme après un moment de panique que je pense à Rock Rose. Sur le coup, je suis pétrifié et mon cerveau ne fonctionne plus.

Rock Rose

Hélianthème – Helianthemum nummularium

• SOLARISATION •

Le remède de secours⁶. Le remède d'urgence pour les situations où il semble n'y avoir aucun espoir. En cas d'accident ou de maladie soudaine ou quand le patient est vraiment effrayé ou terrifié ou si son état est assez grave pour inspirer une grande crainte à son entourage. Si le patient est inconscient, on peut lui humecter les lèvres avec le remède. Il peut être nécessaire d'ajouter d'autres remèdes, par exemple Clematis s'il y a évanouissement, ce qui est un état de sommeil profond; Agrimony s'il est torturé, etc.

Dr Edward Bach

DÉSÉQUILIBRE :

Ce remède convient pour la **terreur**, la **frayeur**, la **panique** qui survient brusquement et puissamment. Il s'agit d'une peur intense, si forte que nous sommes incapables de réagir de façon rationnelle.

Par exemple, lorsqu'un événement nous laisse tétanisés, incapables d'agir, liquéfiés par la peur. Un enfant qui se réveille en hurlant d'un cauchemar, une frayeur qui nous laisse sans voix...

C'est un remède de secours (c'est d'ailleurs une des composantes du remède de secours à utiliser dans les cas d'urgence).

Généralement, il s'agit d'un état passager.

RETOUR DE L'ÉQUILIBRE :

Courage et présence d'esprit nous permettant de réagir de façon plus adéquate.

Je prends Rock Rose :

Date	Pourquoi ?	Résultat	Date

6. La première phrase était enlevée dans la plupart des éditions ultérieures du livre. Le Dr Bach fit une combinaison de cinq remèdes et l'appela « *rescue remedy* » (remède de secours), et certains lecteurs étaient confus par le fait que ce même nom était aussi utilisé pour décrire Rock Rose.