

# PHYTO<sup>3</sup> REPONSE

Apprivoisez vos émotions avec les Fleurs de Bach.



## Comprendre ce que sont les Fleurs de Bach :

Les Fleurs de Bach ou élixirs floraux de Bach sont des décoctions de fleurs spécifiques qui *vont agir sur la sphère émotionnelle*.

C'est le Dr Bach (Edward Bach - 1886 à 1936) dans les années 30, qui fit une étude sur les grandes familles d'émotions négatives, et trouva **38 Fleurs spécifiques** pour y remédier.

Ces émotions passagères ou régulières vont avoir une incidence sur l'harmonie émotionnelle de tout individu.

La méthode du Dr Bach est désormais accessible à tous, et sa recette n'a pas évolué : Il s'agit toujours de décoctions de fleurs dans de l'eau de source, dynamisées par du Cognac (1/3).



Et aujourd'hui :

Avec l'évolution de notre société, d'autres émotions ou peurs ont surgi. Il existe désormais un grand nombre de Fabricants de Fleurs de Bach, dont certains comme Déva, mènent des études pour offrir plus de solutions que les 38 émotions originelles du Dr Bach.

Le rôle d'une Fleur de Bach est et sera toujours de changer une émotion négative par une positive pour un équilibre émotionnel et physique retrouvé. Elles comportent toutes un double nom Anglais – Français (Aigremoine – Agremony) et des Numéros de 1 à 38 plus le N°39 qui est le remède de secours (Rescue remedy) composé de 5 Fleurs pour les états émotionnelles de panique ou d'urgence.

## Les 7 grandes Familles émotionnelles du docteur Bach

- Solitude
- Découragement et Désespoir
- Préoccupation excessive d'autrui
- Hypersensibilité
- Doutes et Incertitudes
- Manque d'Intérêt pour le présent
- Peurs et Insécurité



Dans chacune de ces Familles d'émotions négatives, vous pouvez trouver plusieurs Fleurs (et les associer) pour rétablir votre équilibre. L'idéal est de Faire son propre choix, sans aide si possible, ce qui est déjà un premier pas vers la compréhension soi-même et le succès positif selon le Dr Bach.

## Comment les utilise t-on ?

L'utilisation des Fleurs de Bach est simple, sans accoutumance et sans danger.

Seule la présence d'alcool, environ 20%, est à prendre en compte.

Et si vous ne pouvez pas consommer d'alcool, sachez qu'il existe désormais des élixirs Floraux sans alcool sur base de sirop d'érable (Déva) ou en granules (Kosméo).



L'idéal est de prendre les élixirs Floraux à distance des repas et de ne pas mélanger plus de 7 élixirs en même temps.

La prise est d'environ 2 à 3 gouttes ou 2 à 3 pulvérisations 3 fois par jour.

*Les élixirs Floraux peuvent être pris en parallèle d'autres traitements médicamenteux ou homéopathiques.*

Si choisir un ou plusieurs élixirs vous semble trop compliqué, vous pouvez choisir des composés Floraux comme ceux de Déva, déjà assemblés et axés sur un équilibre émotionnel défini.



## Voici un tableau récapitulatif des 38 Fleurs de Bach avec la correspondance Anglais-Français, leurs numéros et leurs actions émotionnelles

Etat émotionnel Changement	Nom français	N°	Nom anglais	Émotions déséquilibrées	Changement positif
<b>Peurs Insécurité Confiance Sérénité</b>	Tremble	2	<b>Aspen</b>	Peurs devant la sensation de quelque chose de menaçant sans pouvoir en déterminer la nature.	Confiance dans l'inconnu.
	Prunus	6	<b>Cherry Plum</b>	Peurs dues aux pulsions de pensées ou d'actes incontrôlés et destructeurs.	Calme, paix de l'âme
	Mimule	20	<b>Mimulus</b>	Peurs devant des choses précises : peur du noir, du lendemain, de la pauvreté, de la solitude...	Courage face aux événements difficiles.
	Marronnier rouge	25	<b>Red Chestnut</b>	Souci excessif du bien-être des autres, surtout des proches avec la crainte du pire.	Confiance en la vie, sérénité.
	Hélianthème	26	<b>Rock Rose</b>	Sentiment de peur, panique aiguë, terreur, cauchemars.	Force, courage pour les situations de crise.
<b>Doutes Incertitudes Force Volonté</b>	Plumbago	5	<b>Cerato</b>	Manque de confiance en soi et difficulté à affirmer ses convictions.	Confiance en soi, intuition.
	Gentiane	12	<b>Gentian</b>	Découragement facile, lassitude, enclin à la mélancolie.	Force et courage, persévérance.
	Ajonc	13	<b>Gorse</b>	Désespoir, pessimisme et résignation.	Espoir, savoir faire face aux difficultés.
	Charme	17	<b>Hornbeam</b>	Manque de courage ou de force, tendance à repousser au lendemain les tâches d'aujourd'hui.	Force et vitalité d'esprit.
	Scléranthe	28	<b>Scleranthus</b>	Hésitation à choisir ou à prendre une décision lorsque plusieurs choix se présentent.	Clarté et détermination dans les décisions.
	Avoine sauvage	36	<b>Wild Oat</b>	Indécision, difficulté à trouver et à exprimer sa propre vocation.	Objectifs clairs, trouver sa voie.
<b>Manque d'intérêt pour le présent Vitalité Joie de vivre</b>	Bourgeon de marronnier	7	<b>Chestnut Bud</b>	Répétition des mêmes erreurs par inattention sans profiter des expériences vécues.	Vigilance, apprentissage par l'expérience.
	Clematite	9	<b>Clematis</b>	Vit dans un monde de rêves, manque de lien avec la réalité.	Aide à vivre le moment présent.
	Chèvrefeuille	16	<b>Honeysuckle</b>	Vit dans les souvenirs, trop nostalgique.	Agir au présent.
	Moutarde	21	<b>Mustard</b>	Mélancolie et tristesse soudaines, sans raison apparente.	Dépassement de la mélancolie, retour à la joie.
	Olivier	23	<b>Olive</b>	Surmenage et épuisement suite à un effort très important.	Régénération physique et mentale.
	Marronnier blanc	35	<b>White Chestnut</b>	Mental agité, avec des pensées répétitives.	Clarté mentale et tranquillité d'esprit, concentration.
	Églantier	37	<b>Wild Rose</b>	Résignation, vit sans plaisir.	Pour retrouver l'enthousiasme en la vie.
<b>Solitude Communication Sociabilité</b>	Bruyère	14	<b>Heather</b>	Égocentrisme et difficultés à communiquer.	Ouverture et altruisme, communication réelle.
	Impatience	18	<b>Impatiens</b>	Impatient et pressé en toute chose, n'accepte pas les contraintes.	Patience, tolérance et douceur.
	Violette d'eau	34	<b>Water Violet</b>	Distant, indépendant avec un sentiment de supériorité.	Sociabilité, humilité, communion avec les autres.
<b>Hyper- sensibilité Équilibre Calme</b>	Aigremoine	1	<b>Agrimony</b>	Les souffrances sont cachées derrière un masque jovial.	Acceptation de soi, accès aux vrais sentiments.
	Centaurée	4	<b>Centauray</b>	Faiblesse de volonté, les "trop gentils" qui ne savent pas dire non, dévouement extrême.	Force de caractère, peut s'imposer.
	Houx	15	<b>Holly</b>	Sentiment de jalousie, de colère, de suspicion et de revanche.	Amour authentique, pardon, compréhension.
	Noyer	33	<b>Walnut</b>	Besoin de protection face aux influences extérieures et pendant des périodes de changement.	Libération des liens avec le passé, aide au changement.
<b>Découragement Désespoir Courage Espoir</b>	Pommier sauvage	10	<b>Crab Apple</b>	Sentiment d'intoxication ou d'impureté, de honte, et besoin de se purifier.	Pureté intérieure, évolution spirituelle.
	Orme	11	<b>Elm</b>	Sentiment d'être dépassé ou écrasé par l'ampleur de la tâche.	Persévérance et force pour accomplir sa responsabilité.
	Mélèze	19	<b>Larch</b>	Manque de confiance en soi et peur de l'échec.	Confiance en soi, intuition, décision et action.
	Chêne	22	<b>Oak</b>	Pour la fatigue du courageux qui n'abandonne jamais, mais qui ne reconnaît pas ses limites.	Lâcher prise et régénération.
	Pin sylvestre	24	<b>Pine</b>	Culpabilité et sentiment d'être responsable des erreurs d'autrui.	Acceptation et déculpabilisation.
	Étoile de Bethléem	29	<b>Star of Bethlehem</b>	Choc émotionnel ou physique, état de détresse, ou bouleversement dû à une mauvaise nouvelle.	Paix, tranquillité, consolation après un choc.
	Châtaignier	30	<b>Sweet Chestnut</b>	Pour les moments très difficiles de la vie, de désespoir extrême.	Transformation et libération, retrouver la lumière.
	Saule	38	<b>Willow</b>	Amertume, ressentiment, sentiment d'injustice et d'insatisfaction.	Prise en charge de ses responsabilités, joie de vivre.
<b>Préoccupation excessive d'autrui Compréhension Acceptation</b>	Hêtre	3	<b>Beech</b>	Personne perfectionniste qui veut améliorer les choses autour d'elle, mais qui a tendance à critiquer et juger parce qu'elle a du mal.	Compassion, compréhension et vision positive.
	Chicorée	8	<b>Chicory</b>	Si attentif aux besoins des autres qu'il en devient protecteur à l'excès et finit par trop contrôler son entourage	Accepter les besoins d'indépendance et de liberté d'autrui, et aimer de manière désintéressée.
	Eau de Roche	27	<b>Rock Water</b>	Si perfectionniste et exigeant avec lui-même qu'il finit par s'interdire les plaisirs simples de la vie	Indulgence envers soi-même et lâcher-prise.
	Verveine	31	<b>Vervain</b>	Si enthousiaste qu'il cherche toujours à « convertir » les autres à sa cause et s'épuise ainsi en étant trop sous pression.	Calme, modération et écoute attentive des autres.
	Vigne	32	<b>Vine</b>	Personne très capable, avec un sens inné du commandement, mais qui impose trop sa façon de faire ou voir les choses.	Autorité éclairée grâce à l'esprit de coopération.