

Les liens entre le corps et l'esprit

Fleurs de Bach® Original



LE PETIT JARDIN de la maison du Dr Bach fournit toujours les fleurs pour la moitié des élixirs floraux vendus dans le monde entier par le laboratoire Nelson.

À quoi servent les Fleurs de Bach ?

À harmoniser les émotions. Selon le Dr Edward Bach, médecin anglais spécialiste des vaccins et homéopathe, les émotions influent sur le développement, la gravité et la durée des maladies. Pour ce ferme partisan de la philosophie « un esprit sain dans un corps sain », une personne ne peut aller physiquement très bien que lorsqu'elle est en bonne santé psychique. Inspiré par la nature et les principes de l'homéopathie, Bach collecte dans les années 1930 des centaines de fleurs et bourgeons en parcourant la campagne anglaise et en extrait les principes actifs par macération de fleurs fraîches dans un bol d'eau au soleil et par décoction. Après des tests, resteront 38 essences florales couvrant toute la gamme des émotions. Elles peuvent inverser des émotions négatives passagères (chagrin, doute, découragement, sentiment d'être débordé, etc.) ou corriger un trait de caractère problématique (colère, autoritarisme, impatience, auto-

dépréciation, etc.). Le traitement peut donc ne nécessiter qu'une Fleur de Bach (2 à 3 gouttes, quatre fois par jour) ou plusieurs en même temps lorsqu'un état négatif résulte de plusieurs mauvaises émotions ou qu'il faut prendre en charge plusieurs problèmes simultanément, ou à la suite au fur et à mesure de la disparition des émotions successives. Les Fleurs de Bach peuvent traiter, par exemple l'abattement qui à son tour affectera positivement le trouble de la concentration, aider une personne ayant une faible estime de soi, à devenir plus confiante... Trouver le ou bien les bons remèdes (en cas d'erreur, le traitement est inefficace) impose donc une auto-analyse fine de son caractère et de son humeur, et l'avis de l'entourage peut être nécessaire, même s'il n'est pas toujours plaisant à entendre.

A lire : *la Guérison par les fleurs*, du Dr Edward Bach, éd. Le Courrier du Livre. *Le Guide des Fleurs de Bach*, de Stephan Ball, responsable des formations au Centre Bach (www.bachcenter.com), éd. Larousse.

+

+

QUE FAIRE EN CAS D'URGENCE ÉMOTIONNELLE ?

+

Après une dispute, une grande frayeur, un accident ou en cas de stress, *Rescue remedy* s'utilise occasionnellement. Il est composé d'une association d'élixirs floraux du

Dr Bach : *Star of Bethlehem* indiquée contre les chocs et pour réactiver le processus d'autoguérison, *Impatiens* lorsqu'on est dans l'excès (violence, hystérie, colère, etc.), *Cherry plump*

contre la panique et la perte de contrôle de soi, *Rock rose* pour retrouver force morale et courage, *Clematis* contre la sensation de stupeur et les attitudes de fuite.

9 LIVRES POUR ALLER PLUS LOIN

→ **Le Burn-Out des qu** de Jean-Emile Vanderhe éd. de boeck. Une analyse des causes, facteurs de manifestations et prises de cette maladie de société et des pistes de réflexion à éviter. A offrir à son DR

→ **La Sophrologie**, de E Dretz, éd. Grancher. Des exercices simples pour un év de conscience aidant à b l'équilibre et la sérénité.

→ **Prendre soin de l'en intérieur**, de Thich Nhat éd. Belfond. A compléter **la Pleine Conscience, et de guérison** de Jérôme préfacé par le maître, éd Courrier du Livre. Des qu pour une démarche d'ap et de réconciliation avec et les autres, aieuls comp

→ **Frappe le ciel, écoute** de Fabrice Midal (auteur saisi-je *La Méditation*) po dans le but d'abandonne désir de contrôle et deve

→ **La Pleine Présence**, Dr Richard Meyer, éd. Tr Initiation savante à une r basée sur des psychothé pour aller jusqu'à des me tations mystiques sans d

→ **Stress et cancer**, de Wiert, psychoclinicien, é de boeck. Pour compren stress, comment l'éduca nous y prépare et son inf sur le corps et le cerveau

→ **Du Cancer vers la sa Devenir acteur de sa qu Efficacité de l'accompa thérapeutique**, du Dr Je Mouysset, éd. Mosaïque- L'un présente la thèse de l'oncologue sur les effets thérapie de groupe de ty soutien-expression. L'aut témoignages de patients centre Ressource, à Aix- Provence, ayant bénéfici accompagnement perso qui améliore les taux de :