



Notebookforme

LE BONHEUR est dans le pré



BESOIN DE
RÉÉQUILIBRER
SES ÉMOTIONS ?
ON ADOPTE LES
FLEURS DE BACH.
EXPLICATIONS.

LES SECRETS DE L'ALCHIMIE

Edward Bach, chirurgien et homéopathe à Londres, est à l'origine, en 1930, de la découverte du pouvoir des fleurs sur nos émotions et notre bien-être. Il va sillonner l'Angleterre, tester de nombreuses fleurs pour en sélectionner 38, qui donneront naissance aux fameuses petites fioles des Fleurs de Bach Original. « On recouvre de fleurs un bol d'eau (de Volvic) puis on le laisse trois heures au soleil. Une fois l'eau bien imprégnée, on dilue 2 gouttes dans 30 ml de cognac », explique Stephan Ball, responsable du Centre Bach. Avec seulement 6 ou 7 bols, on obtient 6 ou 7 litres de teinture mère. Celle-ci, à nouveau diluée, suffira pour alimenter des milliers de flacons. Dans les années 1980, on embouteille jusqu'à 80 000 fioles par semaine dans la maison du Dr Bach, avant de les expédier dans 70 pays. En 1993,

PHOTO ALEXANDRE WEINBERGER

PAR LAURENCE NEGRONI-NIKITINE



la demande est si forte qu'il faut faire appel aux laboratoires Nelsons pour prendre le relais, sans jamais trahir l'esprit ni la méthode de son inventeur.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Chacune des 38 fleurs utilisées répond à un besoin bien précis et peut être combinée avec d'autres pour traiter plusieurs symptômes à la fois. Pour le Dr Bach, il existait 7 familles émotionnelles : la peur, la solitude, l'indifférence pour le présent, le découragement, l'incertitude, l'hypersensibilité et l'intérêt excessif pour autrui. À chacune d'elles, un cocktail convient. Deux solutions pour le déterminer. S'adresser à son pharmacien et entrer en contact avec l'une des 2 600 personnes agréées dans le monde (350 en France) ou composer son élixir soi-même à l'aide d'un ouvrage (« Les Fleurs de Bach, c'est malin », d'Anne-Sophie Luguet-Saboulard, aux éditions Quotidien Malin).

EN PRATIQUE

Il suffit de déposer 2 gouttes sous la langue, quatre fois par jour. Le traitement peut être d'une semaine pour rééquilibrer un état émotionnel temporaire ou d'un mois pour des symptômes plus installés. Au bout de vingt jours, si l'on ne ressent pas les effets, il faut changer d'élixir. Effet placebo ? Quand on demande à Stephan Ball s'il faut y croire pour avoir des résultats, il répond que les Fleurs de Bach ont aussi fait leurs preuves sur les animaux et les jeunes enfants. Ce qui tendrait à prouver que ce n'est pas une vue de l'esprit.

LE COCKTAIL ANTISTRESS

Rescue est un mélange de 5 Fleurs de Bach Original : Rock Rose pour le courage, Impatiens pour la patience, Star of Bethlehem pour le réconfort, Cherry Plum pour la maîtrise, Clematis pour l'attention. Un concentré de sérénité au quotidien qui se décline en flacon classique, pastilles, spray ou chewing-gum.