



# Fleurs de Bach : contre les idées

Ces élixirs floraux élaborés par un médecin homéopathe anglais dans les années 1930 promettent d'atténuer sept troubles psychiques en rééquilibrant les émotions.

**PEUR**



**TREMBLE**  
Fleur des pressentiments  
Contre les appréhensions

**HELIANTHÈME**  
Fleur de la panique  
Contre les frayeurs intenses

**MIMULE**  
Fleur du courage  
Contre les phobies

**PRUNIER MYROBOLAN**  
Fleur de la décontraction  
Contre la perte de contrôle de soi

**MARRONNIER ROUGE**  
Fleur de la symbiose  
Contre l'inquiétude excessive pour les autres

**HYPERSENSIBILITÉ AUX INFLUENCES ET AUX IDÉES**



**AIGREMOINE**  
Fleur de l'aptitude à faire face  
Contre l'hypersensibilité

**CENTAURÉE**  
Fleur de la volonté  
Contre le manque d'affirmation de soi

**NOYER**  
Fleur des nouveaux départs  
Contre les influences extérieures

**HOUX**  
Fleur de l'amour  
Contre la jalousie, l'envie, la suspicion

**SOUCI EXCESSIF DU BIEN-ÊTRE DES AUTRES**



**CHICORÉE**  
Fleur du tact  
Contre l'amour égoïste

**VERVEINE**  
Fleur de l'exaltation  
Contre les comportements envahissants et bornés

**VIGNE**  
Fleur de l'autorité  
Contre l'autoritarisme

**HÊTRE**  
Fleur de la tolérance  
Contre la critique perpétuelle

**EAU DE ROCHE**  
Fleur de la discipline  
Contre l'exigence excessive

**ABATTEMENT OU DÉSÉSPOIR**



**ÉTOILE DE BETHLÉEM**  
Fleur des états de choc  
Contre la détresse

**MÉLÈZE D'EUROPE**  
Fleur de la confiance en soi  
Contre le manque de volonté de réussir

**PIN**  
Fleur du pardon  
Contre le sentiment de culpabilité

**ORME**  
Fleur de la responsabilité  
Contre le sentiment de se sentir submergé

**CHÂTAIGNIER**  
Fleur de la délivrance  
Contre le désir de tout abandonner

**SAULE**  
Fleur de la destinée  
Contre l'amertume et le sentiment d'injustice

**CHÈNE**  
Fleur de l'endurance  
Contre l'hyperactivité

**POMMIER SAUVAGE**  
Fleur de la purification  
Contre le dégoût de soi-même

Trois à quatre gouttes déposées sous la langue ou diluées dans un verre d'eau, et la « vibration » de la fleur pénètre l'organisme pour le redynamiser. Près de quatre-vingts ans après la mort du Dr Edward Bach, ses élixirs floraux connaissent un engouement qui ne se dément pas. Vendus en fioles dans les magasins bio et dans certaines pharmacies, ils bénéficient d'un réseau de « conseillers agréés en fleurs de Bach » (2 633 dans le monde, 290 en France). Ces derniers, formés par des entreprises reconnues par le Centre Bach — fondation héritière de la méthode mise au point par le médecin anglais —, guident les patients dans le choix de remèdes censés soulager leurs états d'âme : mélancolie, stress, découragement, manque de confiance en soi...

Des émotions négatives à ne pas prendre à la légère, selon le Dr Bach, car elles entraîneraient une modification de notre équilibre interne pouvant conduire à la maladie. Existe-t-il un remède à tous ces maux ? Le médecin en est persuadé, la solution se trouve dans la nature, en particulier dans les fleurs, qui sont la « quintessence » de la plante. Celles-ci « agissent sur un mode vibratoire » et « entrent en résonance avec votre être profond », décrit-il en 1933.

## Bien choisies, elles transformeraient les états négatifs en états positifs

Grâce à son « hypersensibilité » par laquelle il perçoit « le message des fleurs », Bach met donc au point 38 élixirs « floraux », chacun censé rééquilibrer en douceur un état émotionnel précis. Par

un travail d'introspection et d'identification de l'émotion perturbatrice, le patient serait ainsi capable d'autoguérison. Mieux encore, bien choisies, les fleurs du Dr Bach aideraient à transformer les états négatifs en leur contraire positif. Par exemple, la peur en courage, le découragement en espoir, ou la colère en générosité. « Ce système de guérison, qui nous a divinement été révélé [...] est le plus parfait qui a jamais été donné à l'humanité dans la mémoire vivante », écrit en toute modestie le Dr Bach en introduction de son ouvrage, *les Douze Guérisseurs et autres remèdes*, fortement teinté d'ésotérisme.



# noires ?

**MANQUE D'INTÉRÊT POUR LE PRÉSENT**



**CLÉMATITE**  
Fleur du tempérament rêveur  
Contre la passivité

**CHÈVREFEUILLE**  
Fleur du passé  
Contre la nostalgie

**ÉGLANTINE**  
Fleur de la résignation  
Contre la résignation

**OLIVIER**  
Fleur de l'épuisement  
Contre le surmenage

**MARRONNIER BLANC**  
Fleur des pensées  
Contre le manque de solutions

**MOUTARDE DES CHAMPS**  
Fleur du mal de vivre  
Contre la mélancolie soudaine

**BOURGEON DE MARRONNIER**  
Fleur des leçons à tirer de l'expérience  
Contre le manque d'attention

**INCERTITUDE**



**PLUMBAGO**  
Fleur de l'intuition  
Contre le manque de confiance en soi

**GNAVELLE**  
Fleur de l'équilibre  
Contre l'indécision

**GENTIANE AMARELLE**  
Fleur des sceptiques  
Contre le découragement

**AJONC**  
Fleur de l'espoir  
Contre l'accablement

**CHARME**  
Fleur de la lassitude  
Contre le sentiment d'incompétence

**AVOINE SAUVAGE**  
Fleur de la complexité  
Contre les doutes

**SOLITUDE**



**BRUYÈRE**  
Fleur de l'égoïsme  
Contre le besoin constant de parler de soi

**HOTTONIE DES MARAIS**  
Fleur de l'isolement  
Contre l'orgueil

**IMPATIENTE**  
Fleur de la patience  
Contre le manque d'indulgence

**LA CRISE DE STRESS**



**LE RESCUE REMEDY**  
est composé de 5 fleurs : hélianthe, clématite, prune, impatiante, étoile de Bethléem

Ce « philtre sauveur » est un remède choc à utiliser en cas d'urgence.

Le Dr Bach a décomposé les émotions négatives en 7 familles. À chaque état émotionnel correspondent plusieurs fleurs censées pouvoir l'apaiser.

## LA VALEUR SÛRE

### Le millepertuis

Cette plante aux fleurs jaune vif, utilisée traditionnellement en application locale contre les brûlures, est considérée depuis longtemps comme un « chasse-démon ». Dans la Grèce antique, des bouquets étaient suspendus au-dessus des statues pour repousser les mauvais esprits. Au XIX<sup>e</sup> siècle, elle était déjà préconisée dans le traitement de troubles psychologiques comme l'hystérie et l'hypocondrie.

• **DES VERTUS RECONNUES**  
Aujourd'hui, le millepertuis est reconnu pour ses vertus antidépressives. Si ses mécanismes d'action ne sont pas complètement connus, les chercheurs s'accordent sur l'influence sur les neurotransmetteurs de l'hypericine, un pigment rouge aux propriétés photosensibilisantes, et de l'hyperforine, une molécule aux vertus calmantes. L'analyse d'une trentaine d'études a montré en 2009 une efficacité comparable entre le millepertuis et les antidépresseurs classiques, mais seulement pour les états dépressifs modérés.

• **LA PRUDENCE S'IMPOSE**  
En France, les préparations à base de millepertuis sont considérées comme des médicaments et sont soumises à une autorisation de mise sur le marché (AMM). Prudence, elles peuvent interférer avec de nombreux médicaments : immunodépresseurs, anticoagulants, cardiotoniques, trithérapie et même les contraceptifs oraux. D'où la nécessité de demander un avis médical.

Le millepertuis, un chasse-démon



Shutterstock (B) - Fotolia

Mais que contiennent exactement ces petits flacons miracles ? De l'eau, imprégnée de l'« âme » des fleurs après ébullition ou solarisation (exposition des fleurs au soleil dans un bol d'eau pure) et de l'alcool pour conserver l'« esprit » de la plante. L'ingrédient actif dans cette solution n'est donc pas une substance physique, mais une « énergie similaire à celle d'une émotion positive, qui fait se sentir bien », explique Stefan Bell, du Centre Bach. « La description de leur action par le Dr Bach lui-même est plus poétique et métaphysique que scientifique », admet-il. L'aspect psychologique explique donc leur succès. « La véritable preuve

que ces énergies existent, c'est l'effet qu'elles ont sur les gens qui les prennent », assure-t-on au Centre Bach.

### Des élixirs qui ne seraient pas plus efficaces qu'un placebo

Face à l'engouement que la méthode suscite, des laboratoires ont décliné les élixirs de Bach en crèmes, parfums et composés floraux prêts à l'emploi : « études et examens », « unité familiale », « vie affective et sexualité ». Mais qu'en dit la science ? D'après une analyse des études disponibles, conduite en 2010, les élixirs floraux de Bach ne seraient pas plus efficaces qu'un placebo.