



(bien-être)

Les fleurs de Bach pour voir la vie en rose !

Et si quelques gouttes d'essences florales pouvaient nous donner un coup de pouce pour supporter plus sereinement les aléas de l'existence ? Comment ? On vous explique...

Il n'est pas facile de savoir comment prendre soin de son énergie intérieure et de son équilibre émotionnel. Que faire face à la peur d'aller chez le dentiste, l'impression de broyer du noir ou encore la difficulté à dire non ?

Le Dr Bach, bactériologiste britannique du début du XX^e siècle, a cherché la réponse du côté des fleurs. Après avoir constaté une ressemblance frappante entre le comportement de certaines espèces et nos traits de caractère, il a mis au point 38 élixirs floraux qui permettent de rétablir l'harmonie intérieure sans effets secondaires.

Quand peuvent-elles aider ?

À partir du moment où vous vous sentez stressé par une cause, identifiée ou non, qui entraîne des répercussions émotionnelles comme une hypersensibilité, un sentiment de fatigue, d'ennui, d'anxiété, d'agressivité, de peur, de tristesse, de faiblesse, de perte de l'estime de soi... Autant de troubles susceptibles de générer des maux physiques : appareil digestif ou sommeil perturbé, douleurs musculaires, palpitations, éruptions cutanées, gorge nouée, douleurs abdominales, mains moites...

Comment les choisir ?

« Il ne s'agit pas de donner des "recettes" puisque le choix des fleurs de Bach sera toujours individualisé d'après l'observation des états émotionnels du moment », explique notre expert, Pascale Millier. À la personnalité de chacun correspond une fleur principale,



appelée « fleur type », et plusieurs plantes secondaires. Chacune possède des qualités positives et des facettes négatives qui se manifestent lors de mauvaises périodes. Dans ces cas, prendre quelques gouttes d'un élixir de fleur, dans laquelle vous reconnaissez vos traits de caractère, permettra un rééquilibrage des émotions. Par exemple, quelqu'un qui a l'impression que les autres ne vont jamais assez vite – et se sent frustré par le temps qui file à toute vitesse –, pourra prendre des gouttes d'élixir d'impatiens pour retrouver la capacité à se poser et à utiliser son énergie à bon escient.

Quel est leur effet ?

La prise de ces élixirs aide à se libérer d'un état émotionnel négatif ou à faire face à une situation spécifique (arrêter de fumer, convalescence, deuil...).

L'action, subtile, est présente dès la première prise. Classée dans les médecines douces, la méthode séduit désormais les psychologues et les services de soins palliatifs.

Quelle posologie ?

Pour un traitement de fond : sélectionnez 4 à 6 essences, placez deux gouttes de chaque dans un flacon compte-gouttes (30 cm³), remplissez ensuite

aux trois quarts d'eau de source et ajoutez 5 à 10 gouttes d'alcool pour la conservation. Prenez alors 4 gouttes, 4 fois par jour pendant trois semaines environ. Finir en faisant le point et éventuellement un nouveau mélange.

Pour une situation ponctuelle : 2 gouttes d'un ou plusieurs élixirs directement sur la langue ou dans un verre d'eau. La prise peut être renouvelée si nécessaire. ■

Julie BOUCHER

Carnet pratique Rencontrer un professionnel

Dans le cadre d'un entretien personnalisé, un conseiller agréé en fleurs de Bach vous aidera à faire le point et à choisir les essences qui vous correspondent le mieux (60 € environ, mélange compris). Pour trouver un professionnel : www.bachcentre.com/fr
Où les acheter ? Dans les parapharmacies, boutiques bio et certaines pharmacies qui proposent généralement de faire le mélange (pour moins de 15 €), évitant ainsi d'acheter une multitude de flacons (à moins de 10 € l'unité).
Si vous voulez aller plus loin : *Les fleurs de Bach*, de Pascale Millier, éditions Eyrolles, 10 €.

TÉMOIGNAGES

“Mieux que les tisanes”

Marie-Hélène, 59 ans,
Saint-Brice-sous-Forêt
(Val-d'Oise)



« J'ai du mal à comprendre la médecine allopathique, qui donne à tous le même médicament sans prendre en compte les spécificités de la personne. Je me suis d'abord initiée à l'homéopathie avant d'aller vers les fleurs de Bach, nettement plus efficaces que les tisanes. Par exemple, lorsque je me sens trop enthousiaste pour un projet qui accapare mes pensées, je prends deux gouttes de Verveine. Et une seule prise me suffit ! »



NOTRE EXPERT

“Une meilleure connaissance de ces élixirs vous permettra de reconnaître plus facilement ceux dont vous avez besoin dans une situation donnée.”



Pascale MILLIER, docteur en pharmacie et présidente du laboratoire isérois Deva.



“J’ai pu faire mon deuil et arrêter de broyer du noir”

Chantal, 60 ans, Poitiers (Vienne)

« Lorsque mon mari est décédé, il y a vingt-deux ans, j’ai passé des années à broyer du noir. Puis j’ai essayé les fleurs de Bach. Je suis certaine que ce sont elles qui m’ont aidée à accepter sa mort et à retrouver mon identité. Moi qui suis une ancienne pharmacienne et parapharmacienne, je compte maintenant suivre la formation pour pouvoir partager ce savoir. »

“Elles m’ont aidée à surmonter ma peur”

Cécile, 48 ans, Saint-Benoît (Vienne)

« En 1995, j’ai vécu une période conjugale très difficile. Je n’avais pas besoin d’antidépresseurs, mais d’aide pour surmonter ma peur et trouver le courage de fuir en emmenant ma fille. Grâce aux fleurs de Bach, j’ai trouvé en moi la force et la sérénité nécessaires à ce changement de vie. Depuis, je les utilise au quotidien. »



Quel flacon choisir selon votre état émotionnel

Pour les nostalgiques du passé : le chèvrefeuille (Honeysuckle) permet d’aller de l’avant et de mieux vivre le présent. Pour ceux qui souffrent de pensées obsédantes, le marronnier blanc (White Chestnut) apporte tranquillité d’esprit et capacité à prendre du recul. Pour les désespérés, qui doutent de l’efficacité des traitements : l’ajonc (Gorse) apporte une stimulation et permet de sortir de l’apathie. Pour qui a l’impression d’errer dans un tunnel sans lumière (dépression), le châtaignier (Sweet Chestnut) apporte de l’espoir. Pour les victimes de choc émotionnel, même

ancien (deuil, accident, traumatisme...), les personnes qui se sentent tristes, Star of Bethlehem guide vers la consolation. Pour ceux qui s’apitoient sur eux-mêmes, ressentent amertume ou colère, ont du mal à faire face au changement, le saule (Willow) apporte de l’optimisme et calme le ressentiment. Indispensable, le composé Rescue, qui s’utilise en cas... d’urgence émotionnelle ! Il permet de faire face à un imprévu déstabilisant, à la peur d’un rendez-vous médical, de retrouver le calme après une dispute... Un grand succès de la gamme des fleurs de Bach !