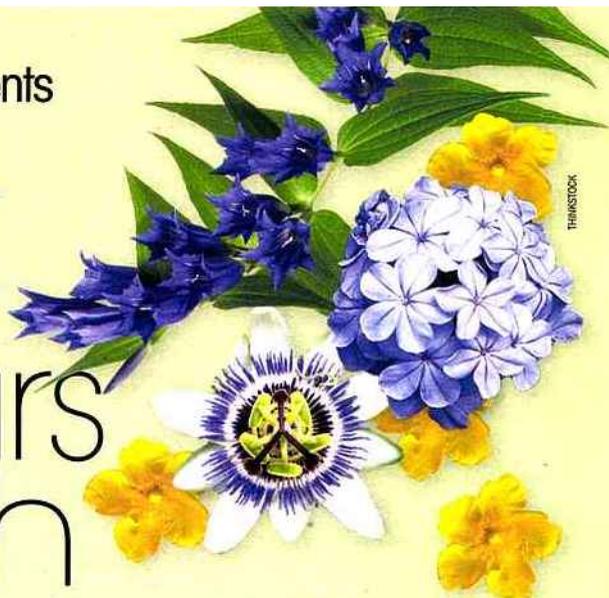




## SANTÉBIONATURE | Nutriments

# ABC des fleurs de Bach



**Les fleurs de Bach sont des élixirs floraux réalisés à partir de trente-huit essences de fleurs. Selon leur concepteur, le Dr Edward Bach, médecin clinicien et homéopathe, leur utilisation développée depuis 1930 traite les états émotionnels regroupés en sept émotions principales. Ces élixirs floraux ont pour objectif principal de stimuler la vitalité et d'harmoniser la vie psychique, en agissant sur les états émotionnels.**

**L**es essences de fleurs sont recueillies selon un procédé qui reproduit le phénomène de la rosée. Le liquide est ensuite dilué. Les remèdes ainsi préparés visent à traiter l'humeur du patient et non ses symptômes physiques. L'amélioration de ces derniers suivra le bien être psychique. Tout comme l'homéopathie, la thérapie florale est une thérapie globale de l'être.

### Passer du négatif au positif

Les fleurs de Bach ont la propriété de décliner les émotions négatives en émotions positives. C'est ainsi qu'une personne ayant un sentiment d'infériorité reprendra confiance en soi après la prise de certaines fleurs de Bach. Les émotions négatives ne sont pas refoulées mais déclinées en leur pôle positif, comme par exemple la peur d'échouer en confiance en soi ou l'impatience en calme et repos.

Les fleurs de Bach sont 100 % naturelles et peuvent aussi bien être utilisées avec succès par les enfants que par les adultes. Elles sont totalement sûres et inoffensives. Il n'y a aucune contre-indication, vous ne pouvez pas prendre d'overdoses et il n'y a pas d'accoutumance. Elles peuvent être employées avec d'autres médicaments ou autres formes de traitement, l'homéopathie incluse, sans en perturber le fonctionnement.



### Comment ça marche ?

Tout comme l'homéopathie, la thérapie florale se présente comme une thérapie globale de l'individu. Les essences de fleurs sont recueillies à partir de plantes saines trempées dans l'eau, au soleil. Une autre méthode est la décoction, c'est-à-dire que les fleurs sont recueillies à partir de plantes saines trempées dans l'eau, et portées à ébullition durant trente minutes. Il n'y a pas de dynamisation avec les « fleurs de Bach ».

**Edouard Bach** parvint à ses découvertes par l'exercice des moyens sensibles de l'intuition et de l'inspiration. Il déclara qu'il lui suffisait de tenir une fleur ou de goûter un pétale pour connaître intuitivement sa qualité thérapeutique. Etant médecin, il utilisait ensuite les remèdes découverts auprès de ses patients. Seulement, aucune de ses fleurs n'a été étayée par expérimentation sur un



© D. EDWARD BACH - CENTRE

## Qui était Edouard Bach ?

Edouard Bach est un médecin anglais, chirurgien, bactériologiste et homéopathe, né en 1886, décédé en 1936. Bactériologiste et pathologiste, il partage l'opinion d'Hippocrate, de Paracelse et d'Hahnemann selon laquelle il n'existe pas de maladie mais des malades. Pour lui, la maladie physique est la conséquence d'une attitude mentale erronée. Il décide donc de consacrer sa vie à la recherche de remèdes purs susceptibles d'aider la personne malade à retrouver un état d'esprit positif. De 1930 à 1936, il recueille 38 essences de fleurs, qui selon lui permettent de traiter les états émotionnels, responsables de nos maladies physiques. Le seul ouvrage de Bach s'intitule *La Guérison par les fleurs ou Guéris-toi toi-même*. Il y expose ses considérations sur la maladie, la guérison et sa philosophie personnelle de l'être et de la vie. La deuxième partie du livre, intitulée *Les douze guérisseurs* décrit d'une manière volontairement simple, les trente-huit états de chaque fleur.

échantillon de gens, ce qui laisse penser que Bach décida les associations fleurs - états psychologiques, sans les argumenter. Ernst pense d'ailleurs que les élixirs ont des caractéristiques qui ne dépassent pas l'effet placebo.

## Quel secret de fabrication ?

Les fleurs de Bach sont fabriquées de deux façons différentes, la méthode du soleil et la méthode où l'on les fait bouillir.

La thérapie florale est une thérapie globale de l'individu.



THINSTOCK

## 38 élixirs de bien-être

Le Dr. Bach a découvert l'action de 37 fleurs sauvages et fleurs d'arbre, et d'une eau de source (« Rock Water »), sur les états humains négatifs. Il a divisé les 38 élixirs de son système en 7 groupes : *Peur, Incertitude, Manque d'intérêt pour le présent, Solitude, Hypersensibilité aux influences et aux idées, Découragement ou désespoir, Préoccupation excessive pour le bien-être des autres.*

Si on utilise la méthode du soleil, les fleurs doivent être cueillies avant 11 heures lors d'une journée ensoleillée est sans nuages. Lors de la cueillette, les mains ne peuvent pas toucher les fleurs. Des ciseaux feront l'affaire et les fleurs de Bach tomberont dans un panier. Ensuite, elles seront recueillies du panier avec un petit bâton et on les mettra dans une bassine d'eau jusqu'à ce que la surface soit recouverte de fleurs. Cette bassine est ensuite exposée au soleil pendant trois heures. Ensuite, on retire les fleurs et la bassine d'eau est allongée avec une quantité proportionnelle d'alcool. Ceci est à la base des préparations des remèdes de Bach.

La seconde méthode est la méthode où l'on fait bouillir les fleurs. Ici, on ne va

pas exposer les fleurs au soleil, mais on les met dans un pot d'eau. On met le pot au feu et on laisse bouillir pendant une demi-heure. Ensuite, on retire les fleurs et on fait passer l'eau par le tamis. L'eau tamisée est allongée avec une quantité d'alcool proportionnelle et ce mélange est à la base des remèdes des fleurs de Bach.

**Le Dr. Edward Bach** a laissé des écritures dans lesquelles il explique quelles fleurs sont préparées selon la méthode du soleil et quelles fleurs selon la méthode où l'on les fait bouillir. Ses deux plus fidèles disciples, **Nora Weeks** et **Victor Bullen**, les ont également décrites dans un livre intitulé « *The Bach Flower Remedies, illustrations and préparations* ». On peut y trouver une description élaborée



de la préparation des 38 fleurs de Bach. Ces fleurs sont à la base des préparations des différentes combinaisons.

## Le mode d'emploi idéal

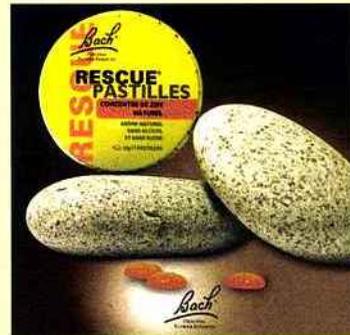
Les fleurs de Bach n'ont aucun risque de contre-emploi, elles sont simples et à utiliser dans le cadre familial, tant pour les adultes que pour les enfants, elles peuvent être utilisées par tous. Elles peuvent être consommées séparément ou associées les unes aux autres à hauteur de 6 ou 7 fleurs de Bach maximum. Elles agissent selon le principe de l'homéopathie. Les fleurs de Bach sont des harmonisants vers l'équilibre émotionnel. Elles sont une aide précieuse pour la paix intérieure, afin de calmer nos troubles de l'âme. C'est une méthode simple et naturelle qui aide à gérer les émotions et les déséquilibres psychologiques, qu'ils soient présents en ce moment même ou anciens, c'est-à-dire ancrés au fond de nous.

Pour une émotion que l'on ressent en ce moment, on utilisera le mode d'utilisation « *Emotions du Présent* ». Pour une émotion ancienne ou un déséquilibre plus profond, on utilisera le mode « *Emotions Ancrées* ». Si vous utilisez une Fleur non adaptée à l'émotion manifestée, il ne se passera rien puisque l'élixir vous permet de vous ouvrir à une information que vous connaissez et vivez déjà. Il n'y a aucun risque ou effet secondaire lié à la prise des Fleurs de Bach. Il ne sert à rien d'augmenter les doses de consommation, c'est-à-dire le nombre de gouttes à chaque prise, car les fleurs de Bach ne fonctionnent pas quantitativement. Cependant on peut augmenter la fréquence des prises, en cas de besoin, notamment pour le mode « *Emotions du Présent* ». Un traitement dure entre trois semaines et trois mois mais peut être prolongé dans certains cas spécifiques. Cependant, le plus souvent l'action est très rapide et la prise est abandonnée avec la disparition des troubles au bout de quelques jours d'utilisation.

THINKSTOCK



Les fleurs de Bach ont la propriété de décliner les émotions négatives en émotions positives.



## Zen à croquer

Face à un imprévu, une contrariété, une pression extérieure, le corps et l'esprit réagissent et génèrent un état de stress. *Rescue Pastilles* est la nouvelle petite boîte à bonne humeur qui restaure le bien-être intérieur. Composées de 5 essences fleurs de Bach Original, ces pastilles apportent toutes les vertus naturellement apaisantes et relaxantes des essences florales. Elles sont conseillées à tout âge, même pour les enfants !

*Rescue Pastilles*, Laboratoire  
Famadem Diatarm, 7,95 €  
la boîte de 50 g, en pharmacies.  
Infos consommateurs :  
00 377 93 100 110.  
[www.rescue-concentredezen.fr](http://www.rescue-concentredezen.fr)

Vous pouvez utiliser les fleurs de Bach par voie buccale, pour un traitement d'urgence directement en bouche ; pour un traitement court d'état aigu deux gouttes dans un verre d'eau pure, ou encore pour un traitement plus long, vous pouvez mettre deux gouttes de fleurs de Bach dans un récipient en verre, agiter, et prendre quatre gouttes quatre fois par jour, au long de la journée. Mais vous pouvez aussi utiliser vos fleurs par la peau, en massage, sur les lèvres, les poignets, les tempes et derrière les oreilles, ou encore dans l'eau du bain, dix gouttes pour un bain qui durera minimum dix minutes.



## Pour qui ?

Tout le monde peut utiliser cette méthode. Pendant la thérapie des fleurs de Bach, on peut continuer à tout boire et manger. On ne doit pas éviter le café, le thé, la menthe ou autres substances alimentaires spécifiques. La thérapie des fleurs de Bach peut également être administrée aux bébés ou aux femmes enceintes. Elles sont tout à fait inoffensives même en très forte dose.

## Quel bon dosage ?

Le dosage habituel de la petite bouteille de fleurs de Bach est de 6 fois 4 gouttes par jour. Le plus important étant que les prises soient dispersées tout au long de la journée. Vous les prenez par exemple le matin au levé, deux fois dans l'avant-midi, deux fois dans l'après-midi et au coucher. Ainsi, vous obtenez la dose exacte de 6 x 4 gouttes par jour.

## Comment les prendre ?

Une petite bouteille de fleurs de Bach contient une pipette compte-gouttes facile à l'emploi. Vous pouvez prendre les gouttes directement sur la langue ou diluées dans l'eau, le café ou le thé.

## Pendant quelle durée ?

Les personnes et les circonstances ne sont jamais identiques, mais dans la plupart des cas, vous pouvez suivre la règle suivante :

1 mois = 1 petite bouteille : constitue le minimum

2 mois = 2 petites bouteilles : est indiqué et donne de bons résultats.

3 mois = 3 petites bouteilles : est idéal et donne les meilleurs résultats.



Une des similitudes de l'homéopathie et de la thérapie des fleurs de Bach est l'emploi du principe de dilution pour la fabrication de leurs extraits.

THINKSTOCK

## Quelle différence avec l'homéopathie ?

La thérapie des fleurs de Bach et l'homéopathie ont quelques similitudes mais ont également quelques importantes différences. Le Dr. Edward Bach a d'ailleurs étudié l'homéopathie avant de découvrir la thérapie des fleurs de Bach. Lorsqu'il rechercha une médecine douce qui pourrait être bénéfique à tout un chacun, il tomba sur le travail de **Hahnemann**, qui en fut le fondateur. Il en a fait une étude approfondie et l'appliquait pendant un certain temps dans son cabinet. Le Dr Bach découvrit certains nosodes qui sont encore toujours employés, ils portent d'ailleurs son nom, les nosodes de Bach.

Une des similitudes de l'homéopathie et de la thérapie des fleurs de Bach est l'emploi du principe de dilution pour la

fabrication de leurs extraits. On dilue cependant plus en homéopathie qu'en thérapie de fleurs de Bach. La manière de diluer est également différente. En thérapie de fleurs de Bach, on ne va pas « potentier », c'est-à-dire secouer la petite bouteille entre chaque dilution.

En thérapie des fleurs de Bach, on n'utilise que les fleurs de plantes d'arbustes et arbres. Ceci est en contraste avec l'homéopathie où l'on emploie aussi bien des substances de plantes, de minéraux et d'animaux pour la fabrication des moyens homéopathiques

Le plan d'action de la thérapie des fleurs de Bach ne se situe que sur le bien-être émotionnel et psychique de la personne. La rééquilibration des émotions peut évidemment se répercuter sur la santé physique, mais celle-ci n'est pas le critère pre-

## UN CONSEIL

Beaucoup de personnes boivent une bouteille d'eau dans la journée. Vous pouvez mettre le total des gouttes soit 24 (6x4 gouttes) dans cette bouteille. Si le soir, vous avez bu toute la bouteille, vous avez automatiquement pris votre dose quotidienne de fleurs de Bach.



THINKSTOCK



mier. Le plan d'action de l'homéopathie se situe surtout sur la santé physique de la personne bien qu'on tienne cependant compte de l'aspect psychique pour faire le diagnostic.

## Effet placebo ou pas ?

Les fleurs de Bach sont qualifiées par leurs utilisateurs de remèdes « subtils » naturels ayant un impact sur le psychisme. Une étude récente a conclu que l'hypothèse : « *les fleurs de Bach ont un effet supérieur à un placebo* », n'est pas soutenue par des études cliniques rigoureuses. Selon ces recherches, l'effet des fleurs de Bach s'apparenterait donc à un effet placebo, renforcé par l'introspection



## Maîtriser ses émotions

Tenir un régime ou un changement alimentaire sur la durée est un vrai sacerdoce. Pour ne pas capituler, se forger un véritable mental et atteindre son objectif minceur, *Les Fleurs de Bach® Original* apportent l'accompagnement émotionnel indispensable. Voici une sélection de trois indispensables. Quand on a le sentiment de ne plus maîtriser la situation et que l'on va "craquer": prendre CHERRY PLUM, la Fleurs de la Maîtrise de soi. Quand on a le sentiment que l'on va laisser tomber, se décourager facilement : prendre GENTIAN, la Fleurs de la Persévérance. Quand on a le sentiment que rien ne va assez vite, que l'on est facilement à cran : prendre IMPATIENS, la Fleurs de la Patience !



de l'état émotionnel du patient ou simplement par le fait d'être écouté par le praticien. L'acte qui consiste à sélectionner et à prendre le remède agirait dans cette hypothèse comme un rituel relaxant.

Une chose est certaine : l'effet des Fleurs de Bach se produit de façon subtile. Vos comportements se modifieront graduellement, au fil des jours et des semaines, sans même que vous ne vous en rendez compte. Un jour, vous remarquerez que vous n'auriez pas agi de cette façon quelque temps auparavant.

## Alors, placebo ou pas ? Il y a deux réponses à cela :

- L'effet placebo est aussi présent dans les traitements médicamenteux. Il représente environ 30% des réussites thérapeutiques. Que vous preniez un médicament pour corriger un mal quelconque ou un mélange de fleurs de Bach pour modifier une émotion inappropriée, il y a toujours un effet placebo. L'effet placebo n'est pas plus important avec les fleurs de Bach qu'avec tout autre médicament de type allopathique.

- Sur les animaux et les enfants en bas âge, avec des prises en aveugle, l'effet placebo n'intervient pas. Or, sur ces cas spécifiques, des effets surprenants ont souvent eu lieu dans la semaine qui suivait le début du traitement ! Les adeptes trouveraient donc plutôt curieux que la corrélation répétée entre la prise des fleurs de Bach et le changement de comportement soit uniquement le fruit du hasard...

Vu qu'il n'y a aucun risque pour votre santé, pourquoi ne pas tout simplement essayer les fleurs de Bach à un moment où vous serez plus fragile émotionnellement ? Si ça marche sur vous, ce sera tout bénéfique, non ? ■ E.B.

Pour en savoir plus et commander sur Internet des fleurs de Bach : [www.conseilfleursdebach.fr](http://www.conseilfleursdebach.fr)

À LIRE



## Pour aller plus loin

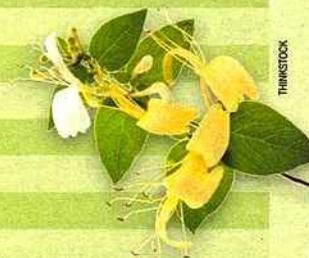
Ce guide commence par retracer l'histoire, les fondements et les principes de cette méthode. Il présente ensuite l'ensemble des fleurs utilisées, leurs indications et leurs effets. Une série de schémas permet d'y recourir facilement dans des situations quotidiennes : grossesse, adolescence, convalescence, deuil... Cette nouvelle édition est entièrement mise à jour : 39 fiches décrivent les fleurs et leur usage ; 20 cahiers sont dédiés aux problématiques de la vie quotidienne.

« *Les fleurs de Bach : Pour trouver et retrouver un équilibre émotionnel* » de Pascale Millier (édition 2015), Eyrolles, 240 pages, 10 €.



## Tableau récapitulatif des fleurs de Bach & de leur action

	NOM (anglais)	NOM (français)	DESCRIPTION
1	agrimony	aigremoine	Pour accepter ses défauts comme ses qualités
2	aspen	le tremble	Augmenter la confiance en soi
3	beech	le hêtre	Pour développer de l'indulgence et de la tolérance
4	centaury	la centaurée	Avoir du répondant de la sagesse
5	cerato	plumbago	Ne plus avoir de doute sur soi-même et son jugement
6	cherry plum	Le prunus	Pour ne plus perdre son sang-froid en toutes circonstances
7	chestnut bud	bourgeon de marronnier	Pour prendre conscience de ses erreurs et tirer des leçons
8	chicory	chicorée	Battre l'égoïsme
9	clematis	clématite	Être plus réaliste et avoir les pieds sur terre
10	crab apple	pommier sauvage	Pouvoir s'accepter et purifier la mauvaise image que l'on a de soi
11	elm	ormes	Aide à être plus efficace, mais aussi à savoir lâcher prise au bon moment
12	gentian	gentiane	Ouvre les portes de la persévérance et du courage
13	gorse	ajonc	Lutte contre le désespoir et le pessimisme
14	heather	bruyère	Développe l'altruisme et vous aide d'être à l'écoute des autres
15	holly	houx	Lutte contre la haine, la suspicion, la colère
16	honeysuckle	chèvrefeuille	Au revoir la nostalgie
17	hornbeam	charme	Savoir retrouver son entrain et savoir « rebondir »
18	impatiens	impatiente	Lutte comme son nom l'indique, contre l'impatience
19	larch	mélèze	Aide à être déterminé
20	mimulus	mimule	Contre la timidité et la peur
21	mustard	moutarde	Lutte contre la tristesse sans cause précise
22	oak	chêne	La force et la constance
23	olive	olivier	Ressourcement face à l'épuisement
24	pine	pin sylvestre	Donne l'humilité et capacité de jugement
25	red chestnut	marronnier rouge	Lutte contre la peur pour autrui
26	rock rose	héllanthème	Contre la terreur, les peurs paniques
27	rock water	eau de roche	Apprend à être moins dur et strict
28	scleranthus	alène	Pour être moins indécis
29	star of Bethelam	étoile de Bethléem	Contre le chagrin et les peines
30	sweet chestnut	châtaignier	Contrôle des émotions
31	vervain	verveine	Être plus modéré dans le comportement
32	vine	vigne	Le respect d'autrui
33	walnut	noyer	Se sentir protégé
34	water violet	violette d'eau	Pour ceux qui sont plutôt solitaires et distants
35	white chestnut	marronnier blanc	Calme le flot des idées
36	wild oat	folle-avoine	Donne de l'ambition
37	wild rose	églantier	Vous rend plus dynamique et enthousiaste
38	willow	saule	Vous aide à reconnaître vos responsabilités et ne plus vous appuyer
39	Rescue®	Secours	Un mélange de 5 fleurs pour combattre les situations de stress intense ■



THINKSTOCK

(Source : www.constellationsdebach.fr)