

Prenez soin
de vous

LES FLEURS DU D^R BACH

et leurs bienfaits



TENDANCE
bien-être

ARTÉMIS
EDITIONS

Direction éditoriale : Hervé Chaumeton
Suivi éditorial : Sophie Jutier
Relecture : Léo Mirabel
PAO : Nathalie Lachaud, Francis Rossignol
Photogravure : Stéphanie Tridoux

© 2010 Losange
© Éditions Artémis pour la présente édition

ISBN: 978-2-84416-916-7
N° d'éditeur : 84416
Dépôt légal : juin 2010

Achevé d'imprimer : mai 2010
Imprimé en Chine par Toppan Leefung

LES FLEURS DU D^R BACH

et leurs bienfaits

Nathalie Semenuik





Sommaire

Les bienfaits
des fleurs de Bach



Incertitude

6

30

Absence d'intérêt
pour le moment présent



Intérêt démesuré
du bien-être d'autrui

12

46

Désespoir



Peur

22

52

Hypersensibilité



Solitude

33

58

Les bienfaits des fleurs de Bach

L'origine des fleurs de Bach

Les fleurs de Bach sont des préparations, ou élixirs, à base de plantes, choisies et sélectionnées pour leurs vertus dans les cas de problèmes émotionnels. Cette sélection de plantes et de fleurs a été effectuée par le docteur Edward Bach (1886-1936), médecin homéopathe britannique.

Persuadé qu'il faut traiter les patients de manière « globale », c'est-à-dire prendre en compte les symptômes physiques, mais également rechercher des causes psychiques, et que les affections graves ou chroniques sont liées à un problème émotionnel, il définit sept états d'âme négatifs, dans lesquels chacun peut se retrouver à un moment de sa vie : la peur, l'absence d'intérêt pour le moment présent, l'incertitude, l'hypersensibilité, le désespoir, la solitude, l'intérêt démesuré du bien-être d'autrui.

Abandonnant sa carrière de praticien, le docteur Bach se mit à rechercher des plantes qui permettraient de traiter chacun des « états » négatifs, selon la médecine des signatures, ou médecine par analogie, un ancien principe de phytothérapie qui établit des concordances entre certains organes du corps ou certaines maladies, et les formes, les couleurs ou les goûts des plantes.

Le docteur Bach déterminera 38 formes de comportement qu'il identifie comme autant de sources de mal-être, auxquels il associe respectivement une plante qui permettra de retrouver l'équilibre intérieur. Il ajoute à cette liste un remède complémentaire, le Rescue, composé de cinq fleurs, pour les situations d'urgence.



La préparation des fleurs de Bach

• L'infusion solaire

Elle consiste à récolter ou à cueillir la plante choisie au moment de la floraison. Il est bien entendu que les plantes récoltées doivent pousser loin de toute pollution. Après la cueillette, les fleurs sont placées dans un récipient en verre préalablement rempli d'une eau pure, puis exposées aux rayons du soleil et à l'air pendant un minimum de 3 heures. Le mélange est ensuite filtré et le liquide obtenu conservé dans un récipient en verre fumé, puis dilué à de l'eau-de-vie en quantité égale, afin de stabiliser la préparation. Le



mélange obtenu est vigoureusement secoué pendant 2 minutes, puis recouvert d'un linge ou d'une gaze pendant deux jours afin d'obtenir ce que l'on nomme une teinture mère.

• La décoction

C'est le procédé le plus souvent utilisé pour des plantes plus robustes telles que des petites branches ou des brindilles. Les branches sont placées dans une casserole, de préférence en céramique, avec un grand volume d'eau pure. Le tout est ensuite porté à ébullition pendant au moins une demi-heure. Après avoir laissé refroidir le mélange pendant environ 2 heures, celui-ci est filtré et traité de la même façon que dans la méthode par infusion solaire.

Conseils d'utilisation

Les élixirs floraux de Bach peuvent être utilisés par tous. Les préparations sont sous forme liquide et peuvent être prises séparément ou associées les unes aux autres (ne mélangez toutefois pas plus de sept fleurs). Vous pouvez prendre les élixirs de deux façons :

- **Pur**, à raison de 2 ou 3 gouttes directement dans la bouche, de 2 à 4 fois par jour, voire plus si vous le jugez nécessaire. La durée de consommation varie en fonction de l'évolution de votre état. Vous pouvez également mettre 2 ou 3 gouttes de l'élisir dans un verre d'eau et le boire en plusieurs fois dans la journée.
- **En dilution**, à raison de 2 ou 3 gouttes de chaque élixir dans un flacon compte-gouttes en verre fumé de 30 ml rempli d'eau de source. À prendre 4 fois par jour, par série de 4 gouttes sous la langue, notamment au lever et au coucher.

Qu'est-ce que la teinture mère ?

La teinture-mère est une solution obtenue après macération de plantes dans une quantité d'alcool convenue. La teinture-mère exploite ainsi toutes les vertus des plantes et des végétaux. Elle se présente sous forme de liquide qui peut se diluer dans n'importe quel breuvage.



Voici les propriétés des préparations déterminées par Edward Bach. Le tableau présenté ici est une schématisation simplifiée afin que vous vous y retrouviez plus facilement.

Émotions et sentiments négatifs	Fleurs de Bach	Symptômes éventuels	Sentiments positifs
PEUR			
Peur ou inquiétude sans raison apparente	<i>Aspen</i> - Tremble	Troubles de la sexualité, du sommeil, vertiges, tremblements.	Confiance en soi et sentiment de sécurité.
Peur de perdre le contrôle de soi et de ses impulsions	<i>Cherry Plum</i> - Prunus	Troubles cutanés et hépato-biliaires.	Apaisement et sang-froid en toutes circonstances, ludité.
Peur de choses définies, timidité	<i>Mimulus</i> - Mimule	Angines, brûlures d'estomac, diarrhée.	Sûreté de soi, tranquillité.
Peur pour les autres, craindre le pire pour eux	<i>Red Chestnut</i> - Marronnier rouge	Diarrhée, constipation, hypertension, palpitations, troubles respiratoires.	Confiant dans les expériences vécues par autrui.
Terreur, peur, panique, cauchemars	<i>Rock Rose</i> - Héliantheme	Diarrhée, état de choc, troubles nerveux.	Grand courage, oubli de soi, force de volonté.
SOLITUDE			
Égocentrique, n'aime pas être seul, bavard à l'excès	<i>Heather</i> - Bruyère	Angine, enrouement, hypertension, hypochondrie.	Altruisme, écoute de l'autre.
Impatient, irritable	<i>Impatiens</i> - Impatience	Douleurs articulaires, hypertension, troubles digestifs.	Détendu, tolérant, doux avec les autres.
Préférence pour la solitude, fier, distant	<i>Water Violet</i> - Violette d'eau	Hypertension artérielle, troubles ostéo-articulaires, troubles du sommeil et de l'appétit.	Mettre discrètement ses capacités au service d'autrui.
ABSENCE D'INTÉRÊT POUR LE PRÉSENT			
Répète des erreurs sans tenir compte des expériences antérieures	<i>Chestnut Bud</i> - Bourgeon de marronnier	Céphalées, migraines, troubles cutanés.	Compréhension et intégration des expériences vécues.
Rêverie, pas en prise avec le réel	<i>Gematis</i> - Clématite	Somnolence, alternance boulimie, anorexie.	Réaliste, présent, inspiré.
Nostalgie, « mal du pays », regrets	<i>Honeysuckle</i> - Chèvrefeuille	Troubles pulmonaires, troubles lors de changements	Vivre son présent riche de son passé.

Émotions et sentiments négatifs	Fleurs de Bach	Symptômes éventuels	Sentiments positifs
ABSENCE D'INTÉRÊT POUR LE PRÉSENT			
Noire tristesse sans raison apparente	<i>Mustard</i> - Moutarde	Brûlures d'estomac, manque d'appétit, réflexes lents.	Stabilité, paix intérieure, humeur égale.
Épuisement, au bout du rouleau	<i>Olive</i> - Olivier	Nausées, vomissements, somnolence.	Ressourcement, énergie retrouvée.
Idées envahissantes et non désirées, préoccupations	<i>White Chestnut</i> - Marronnier blanc	Troubles nerveux, de la sexualité, et du sommeil.	Esprit calme, orientation constructive des pensées.
Résignation, apathie, passivité	<i>Wild Rose</i> - Églantine	Fatigue, pertes de mémoire, troubles digestifs.	Dynamique, avisé, enthousiaste.
DÉCOURAGEMENT OU DÉSESPOIR			
Mauvaise image de soi, sentiment de honte, de saleté	<i>Crab Apple</i> - Pommier sauvage	Fatigue, nausées, vomissements, troubles cutanés.	S'accepter, purifier ses pensées.
Sentiment d'être dépassé par les responsabilités	<i>Elm</i> - Orme	Céphalées, vertiges, douleurs vertébrales, troubles intestinaux.	Efficace, sait lâcher prise.
Manque de confiance en soi, sentiment d'infériorité	<i>Larch</i> - Mélèze	Céphalées vertiges, troubles rénaux et vésicaux et ostéo-articulaires.	Déterminé, capable, sans crainte du résultat.
Continue à lutter malgré tout	<i>Oak</i> - Chêne	Épuisement, douleurs lombaires, palpitations.	Force, patience, constance, mesure.
Culpabilité, sentiment d'être responsable de tout	<i>Pine</i> - Pin sylvestre	Diarrhée, constipation, troubles cardiaques et urinaires.	Jugement clair, humilité.
Chagrin, peine, douleur	<i>Star of Bethlehem</i> - Ornithogale à ombelle	Nausées, vomissements, névralgies, troubles cutanés.	S'ouvrir à la consolation, paix intérieure.
Sentiment d'être au bord du gouffre	<i>Sweet Chestnut</i> - Châtaignier	Douleurs d'estomac, vieillissement de la peau. Troubles alimentaires.	S'ouvrir à la lumière, contrôler les émotions.
Ressentiment, apitoiement sur son sort	<i>Willow</i> - Saule	Boulimie, névralgies, troubles hépatiques et gastriques.	Reconnaître ses responsabilités, manifester son humour.
INCERTITUDE			
Doute dans sa capacité de jugement	<i>Cera to</i> - Plumbago	Insomnie, vertiges, troubles nerveux.	Renouer avec sa certitude intérieure.

Émotions et sentiments négatifs	Fleurs de Bach	Symptômes éventuels	Sentiments positifs
INCERTITUDE			
Manque d'entrain, fatigue devant le quotidien	<i>Hornbeam</i> - Charme	Hypertension, arythmie, douleurs articulaires.	Redémarrer, repartir, retrouver son entrain.
Indécision et difficulté à choisir entre deux options	<i>Scleranthus</i> - Alène	Diarrhée, constipation, mal des transports, troubles du sommeil.	Résolution, capacité à choisir.
Doutes sur le bon chemin à prendre dans la vie	<i>Wild Oat</i> - Folle avoine	Troubles hépato-biliaires, menstruels et sexuels.	Talent, ambition.
HYPERSENSIBILITÉ AUX INFLUENCES ET AUX IDÉES			
Cache ses soucis derrière un masque jovial	<i>Agrimony</i> - Aigremoine	Agitation, douleurs vertébrales, troubles intestinaux.	Accepter ses qualités et ses défauts.
Difficulté à dire non, veut toujours plaire	<i>Centaury</i> - Centaurée	Douleurs vertébrales, troubles cardiaques.	Donner avec sagesse et discernement.
Haine, envie, suspicion, colère	<i>Holly</i> - Houx	Troubles cutanés, intestinaux, urinaires.	Esprit généreux, compréhensif, tolérant.
Besoin de protection surtout lors de changements majeurs dans sa vie	<i>Walnut</i> - Noyer	Douleurs articulaires, hypertension artérielle, troubles du sommeil.	Constance, sens d'identité, protection.
PRÉOCCUPATION EXCESSIVE DU BIEN-ÊTRE DES AUTRES			
Critique avec intolérance	<i>Beech</i> - Hêtre	Constipation, hémorroïdes, douleurs articulaires.	Indulgence, tolérance.
Protecteur à l'excès, possessif, égoïste	<i>Chicory</i> - Chicorée	Toux, angines, troubles urinaires, boulimie.	Don de soi.
Dur avec soi-même, strict et rigide dans ses principes	<i>Rock Water</i> - Eau de roche	Constipation chronique, troubles alimentaires et menstruels.	S'accorder de la joie de vivre, garder un esprit souple.
Enthousiaste à l'excès, cherche à imposer ses convictions	<i>Vervain</i> - Verveine	Douleurs vertébrales, toux, problèmes cutanés.	Modération, « être » plutôt que « faire ».
Dominateur, inflexible	<i>Vine</i> - Vigne	Hypertension artérielle, troubles gastriques, intestinaux et ostéo-articulaires.	Respect d'autrui, autorité sage et encourageante.

Absence d'intérêt pour le présent

Chestnut Bud

Bourgeon de marronnier blanc -
Aesculus hippocastanum

Le bourgeon de marronnier blanc est considéré comme le végétal de l'apprentissage.

Émotions négatives

Vous vous retrouvez toujours à faire les mêmes erreurs, face à un problème identique, sans jamais tirer de leçon de vos expériences précédentes. Vous avez l'impression de faire du surplace, voire de régresser, et vous vous blâmez pour votre incapacité à réagir. Vous réitérez vos erreurs soit sous le coup de votre impulsivité naturelle, car vous ne prenez pas le temps de la réflexion, soit parce que vous êtes lent et manquez d'attention. Tout cela révèle une volonté inconsciente de reproduire des situations qui ont fait preuve de leur échec, dans un refus quasi obsessionnel de voir la vérité en face, ou par manque de bon sens et d'analyse.

Symptômes possibles

Vous manifestez un manque d'intérêt pour le travail, faites preuve de maladresse, ou vous rencontrez des difficultés à prendre des décisions : vous tâtonnez toujours après maints essais, pour finalement faire le mauvais choix. Vous perdez souvent vos affaires, faites preuve de manque de concentration et êtes indifférent à vous-même. Votre enfant montre des difficultés à rentrer dans le rang scolaire, il fait preuve d'inattention, il est lent dans son apprentissage des choses de la vie.

Description

Originaire des Balkans, le marronnier blanc fut introduit à Vienne à la fin du xvi^e siècle. Bien que planté un peu partout en France comme arbre d'ornement, dans les cours d'école, les parcs ou le long des allées, c'est un arbre rustique qui se multiplie facilement : n'importe quelle graine tombée au sol peut donner un jeune plant. Les bourgeons, utilisés pour Chestnut Bud, sont assez gros (3 cm environ), brun luisant à rougeâtre, avec des écailles externes gluantes et des écailles internes duveteuses. C'est au début du mois d'avril que les bourgeons sont recueillis, lorsqu'ils perdent leur protection gluante pour laisser les feuilles se développer.





Potentiel positif

Chestnut Bud vous permettra de faire un point rapide sur les leçons acquises et d'éviter ainsi certains écueils. Il vous aide à fixer votre attention sur vos actes et à apprendre des expériences vécues pour finalement avancer et aborder le moment présent de façon sereine.

Clematis

Clématite - *Clematis vitalba*

On considère la clématite comme la fleur de la réalité.

Émotions négatives

Vous ne vivez pas le moment présent et vous avez une franche tendance à vous projeter dans le futur comme une fuite en avant. Sans intérêt ni passion, peu enclin à vous lancer dans quoi que ce soit, vous ne cherchez pas à construire une vie meilleure, vous vous contentez de la rêver. Ne tirant pas d'expériences du passé et du présent, vous êtes souvent dans l'échec. Vous êtes généralement endin à un manque de concentration, qui de ce fait vous donne une mémoire très relative concernant les gens et les événements.

Ce comportement est assez fréquent chez ceux qui possèdent une âme d'artiste et qui se complaisent à rêver de réaliser sans jamais se donner les moyens d'aller au bout de leur projet, qui demeure à l'état d'ébauche sans espoir de concrétisation.

Symptômes possibles

Mou, amorphe, lymphatique, endormi, peu réactif à ce qui vous entoure... Vous êtes peu enclin à faire des efforts et ne profitez pas du moment présent. Vous préférez capitaliser sur un futur certes aléatoire, mais qui vous paraît toujours plus réjouissant. Vous ne vivez pas dans le concret, mais dans l'abstrait. Pour cela, vous vous réfugiez dans le sommeil et vous vous assoupissez facilement, ou pire, vous optez pour des paradis artificiels tels que l'alcool ou les drogues. Si vous êtes malade, vous avez tendance à ne pas vous soigner.



Description

La clématite est une plante grimpante de la famille des Renonculacées. Reine des lianes, ses tiges sarmenteuses s'accrochent aux arbres et aux arbustes, pouvant atteindre plusieurs mètres. Attention, c'est à l'espèce sauvage que s'est intéressé le docteur Bach, et non pas aux multiples variétés et hybrides utilisés dans les jardins.

À maturité, les feuilles sèches forment des filaments que l'on nomme parfois « barbe de vieil homme ». La floraison, qui a lieu entre juin et août, fait apparaître à l'extrémité des tiges ou latéralement des fleurs blanches de 2 cm très parfumées.

Potentiel positif

Clematis permet de concrétiser des aspirations, des rêves, des souhaits. Vous trouverez de l'intérêt à construire un projet au quotidien plutôt que de le remettre au lendemain. Clematis vous aidera également à trouver plus d'assurance puisque, chaque jour, vous franchirez une marche de plus pour atteindre le but que vous vous êtes fixé. Vous deviendrez plus réceptif à ce qui vous entoure, donc plus créatif et plus entreprenant, en optimisant le moment présent.

Honeysuckle

Chèvrefeuille des jardins -
Lonicera caprifolium

Le chèvrefeuille symbolise le passé assimilé.

Émotions négatives

Vous avez l'impression que le meilleur de votre vie est derrière vous. Vous passez votre temps à regretter et à vivre dans le passé. Vous portez un regard pessimiste sur le futur et ne parvenez pas à profiter de l'instant présent. Si ce phénomène est fréquent chez les personnes âgées qui glorifient le passé, en revanche, pour une personne en pleine force de l'âge, il dénonce une forme de mal de vivre du présent, un refus de rompre ou de prendre des distances avec le passé pour aller de l'avant.



Description

Le chèvrefeuille est une plante vivace très rustique de la famille des Caprifoliacées. Originaire d'Europe, c'est une liane qui peut atteindre 6 m de longueur.

Le docteur Bach a choisi une espèce bien particulière parmi toutes celles existantes.

Le chèvrefeuille des jardins a des feuilles ovales, de couleur gris-vert. Les fleurs dégagent un parfum délicat qui attire les papillons de nuit. Apparaissant entre mai et juillet, elles sont tubulaires et présentent deux lèvres blanc crème à jaune teintées de rose.



Symptômes possibles

Si vous changez de travail, de maison, etc., vous penserez nécessairement que votre ancien emploi était plus intéressant, votre précédent patron plus compréhensif, votre ancienne maison plus confortable. Vous conservez précieusement les vieilles photos, vos anciennes lettres d'amour. Vous vivez dans l'impossibilité de regarder devant vous et passez votre temps à regarder dans le rétroviseur. Vous utilisez souvent les expressions « tu te souviens », et écoutez des chansons qui sont liées à des souvenirs passés. Vous avez des manies, des rituels, qui sont en relation directe avec « hier ».

Potentiel positif

Honeysuckle est le moyen de pouvoir avancer sans avoir à regretter ce qui appartient au passé. Vous pourrez tirer parti de ce qui a été afin de mieux construire votre avenir. L'émotion que le passé suscite doit s'estomper. Lors d'un déménagement, d'un deuil, de la fin d'un cycle, qu'il soit professionnel ou affectif, Honeysuckle est fortement recommandé pour qu'enfin le passé n'altère plus le présent et le futur.

Mustard

Moutarde - *Sinapis arvensis*

La moutarde est considérée comme la fleur de la lumière.

Émotions négatives

Vous vous sentez déprimé et avez des idées noires qui n'ont pas de raisons apparentes. Vous sombrez dans un état mélancolique et avez de fréquentes crises de larmes. Vous alternez entre phases de pessimisme et d'optimisme, sans qu'un événement particulier en soit à l'origine. Vous avez pris l'habitude de vous couper du reste du monde pendant quelques jours, en attendant que la « perturbation » se dissipe comme elle était venue.

Description

La moutarde est une plante vivace de la famille des Crucifères (comme le chou) qui s'épanouit sur des terrains variés tels que champs, cultures, terrains vagues, etc. On la rencontre souvent au bord des chemins de campagne, où elle est très fréquente. Les graines de la forme cultivée sont utilisées pour la fabrication du célèbre condiment du même nom. C'est en revanche à l'espèce sauvage que le docteur Bach s'est intéressé. La moutarde est une plante annuelle d'une hauteur de 30 à 60 cm. Les fleurs d'un jaune vif lumineux apparaissent d'avril à octobre.



Symptômes possibles

Vous avez l'impression de vivre au ralenti, que le moindre fait banal peut occasionner une contrariété et que vous vous noyez dans un verre d'eau. Vous n'avez plus goût à rien sans qu'il y ait de raisons fondamentales qui temissent votre quotidien. Vous ressentez des moments d'angoisse inexpliqués et vous vous sentez oppressé, même si tout va bien dans votre vie.



Potentiel positif

Mustard vous permet de voir la lumière au bout du tunnel que vous vous êtes créé. La tristesse et l'état mélancolique qui vous submergeaient se dissiperont petit à petit et vous serez d'humeur plus égale. Vous retrouvez la sérénité qui vous avait abandonné. Vous montrez plus de volonté à voir la vie en rose et à positiver chaque instant.

Olive

Olivier - Olea europaea

L'olivier est l'arbre de la régénération et de la longévité.

Émotions négatives

Après de lourdes épreuves, vous vous retrouvez épuisé, apathique, déchargé de toute énergie. Vous vous sentez impuissant face aux choses les plus simples à réaliser ou à affronter. Vous avez des difficultés à supporter ce qui vous entoure. Cet état sur-





vient souvent après un divorce, un accouchement, pendant ou après une longue maladie, un déménagement, etc. Vous connaissez les causes de cette absence d'énergie, ce qui vous a épuisé moralement et/ou physiquement. En revanche, vous conservez au fond de vous l'espoir que tout va aller en s'améliorant, sans pour autant savoir où trouver l'énergie vitale qui vous fait défaut.

Symptômes possibles

Vous subissez une grande lassitude et le moindre effort vous semble insurmontable. Vous n'avez plus de goût à rien. On dit fréquemment que l'on se sent « au bout du rouleau ». Vous avez l'impression de vous ressourcer en dormant beaucoup, mais vous vous réveillez toujours aussi épuisé. Il peut même vous arriver d'être sujet à des vertiges. Il vous semble impossible de « recharger vos batteries ».

Potentiel positif

Olive vous permettra de ne plus avoir cette sensation de lassitude et de pouvoir reprendre votre vie à bras-le-corps sans surestimer vos capacités. L'olivier vous redonnera au fil du temps l'énergie qui vous a manqué. N'hésitez pas à vous ressourcer lors de longues promenades, laissez-vous envahir par le soleil et la lumière.

Description

Originaire du Moyen-Orient, l'olivier est un arbre caractéristique de la région méditerranéenne. De la famille des Oléacées, sa hauteur peut varier de 5 à 12 m, et il peut vivre des milliers d'années, ce qui en fait le symbole de la longévité par excellence. Non cultivé, il pousse spontanément sur des terres souvent arides. Son tronc noueux, dont l'écorce grisâtre se crevasse profondément avec l'âge, est assez court et peut être multiple dès la base. Ses feuilles sont étroites et coriaces, vert-gris luisant dessus, argentées dessous. La floraison, qui a lieu en mai ou en juin, donne de petites fleurs blanches dressées en grappes discrètes à l'aisselle des feuilles. Attention, seul l'olivier sauvage (l'oléastre) peut être utilisé : les variétés cultivées (hybrides et greffes) ne sont pas recherchées.





Description

Il s'agit du même arbre que celui qui est utilisé pour l'Élixir Chesnut Bud, mais plutôt que d'exploiter les bourgeons, cette fois-ci ce sont les fleurs qui entrent dans sa composition. Celles-ci apparaissent entre avril et mai et sont disposées en longues panicules pyramidales dressées. Très mellifères, elles sont de couleur blanc crème taché de rouge.

White Chestnut

Marronnier blanc -
Aesculus hippocastanum

La fleur de marronnier blanc symbolise les pensées.

Émotions négatives

Vous avez du mal à vous concentrer sur le présent et vous passez votre temps à marmonner, à bavarder intérieurement, à faire des raisonnements intérieurs permanents. Vos idées relèvent de l'obsession, car vous ne pouvez vous en débarrasser. Vous n'avez de cesse de ressasser ce que vous auriez dû dire ou faire, mais sans trouver pour autant de réponse concrète.

Symptômes possibles

Vous souffrez d'insomnie, car vos pensées vous hantent jour et nuit et « tourment » dans votre tête. C'est la raison pour laquelle vous êtes souvent fatigué et sujet aux angoisses. Vous souffrez dans votre travail et dans votre quotidien d'un manque de concentration. Vous pouvez paraître distrait. Méfiez-vous des accidents divers, notamment de la circulation, qui pourraient être causés par votre inattention.



Potentiel positif

Vous êtes dans une spirale qui peut vous conduire tout droit à la dépression. White Chesnut peut vous permettre de parer à l'urgence en chassant momentanément vos idées perturbatrices afin de mieux vivre le moment présent. En revanche, l'aide d'un psychologue est vivement recommandée, de même que celle d'un homéopathe ou d'un phytothérapeute, afin de rééquilibrer votre esprit.

Wild Rose

Églantine - *Rosa canina*

L'églantine est la fleur qui symbolise la joie de vivre.

Émotions négatives

Vous vous sentez apathique, résigné, indifférent à ce qui vous entoure. Sans raison valable, ni explicable, vous vous sentez sombrer et vous perdez toute votre joie de vivre. Les petits soucis du quotidien sont vécus comme une fatalité. Vous reportez tout au lendemain, vous pou-



Description

L'églantier est une rose sauvage dont beaucoup de nos rosiers cultivés sont issus. Cet arbrisseau, qui peut tout de même atteindre 3 m de haut, est un buisson vivace dont les tiges dressées et arquées sont munies de larges épines crochues. Très parfumées et d'une couleur variant du blanc au rose, les fleurs se composent d'une corolle d'environ 5 cm de diamètre à cinq pétales. La floraison a lieu entre le mois de juin et le mois de juillet. Le fruit (le cynorrhodon) est une baie rouge-orangé riche en vitamine C, avec lequel on peut faire des confitures. On en extrait également le fameux « poil à gratter ». L'églantier se nomme aussi « rosier des chiens » car, dans l'Antiquité, on pensait que ses racines permettaient de guérir les malades atteints de la rage.



vez ne rien faire pendant des heures, en restant par exemple devant un livre sans en lire une ligne, ou en contemplant votre appartement en désordre sans avoir la volonté de le ranger. Vous trouvez votre vie insignifiante et sans intérêt. Vous êtes submergé par des émotions et des pensées négatives.

Symptômes possibles

Vous êtes résigné et passif devant les aléas de la vie, même les plus minimes. Vous avez perdu tout dynamisme, vous êtes lymphatique, envahi par la mélancolie. Toute action à entreprendre vous semble donc totalement au-dessus de vos forces. Vous avez du mal à réfléchir et à fixer vos pensées. Le timbre



de votre voix est monocorde, comme si toute émotion en vous avait disparu. Vous avez renoncé à vous battre, vous n'en avez plus l'énergie.

Potentiel positif

Wild Rose va vous permettre de retrouver le goût à la vie en devenant plus actif. Vous serez plus réceptif à votre entourage et de ce fait mieux entouré, parce que d'une compagnie plus sereine. Après avoir fait le grand vide autour de vous, vous allez pouvoir de nouveau lier de nouvelles amitiés, vous montrer sous un meilleur jour. Vous retrouverez votre joie de vivre et votre enthousiasme.

Désespoir

Crab Apple

Pommier sauvage - *Malus pumila*

La fleur de pommier sauvage symbolise la purification.

Émotions négatives

Vous avez une mauvaise image de vous, d'un point de vue psychique et physique. Vous avez la sensation d'être sale, humilié et éprouvez un besoin de vous purifier par tous les moyens. Vous avez un profond dégoût de vous-même et de toute maladie qui pourrait vous atteindre. Vous êtes obsédé par la propreté jusqu'à en devenir maniaque. Il se peut aussi que vous ayez une nette aversion pour les relations sexuelles.

Symptômes possibles

Vous passez votre temps à craindre l'infection, la saleté, de peur de contracter quelque maladie. Vous avez un sentiment ancré d'impureté. Vous avez une tendance à exprimer par des rictus votre crainte d'une contamination potentielle. Vous transpirez parfois de façon excessive sans pour autant avoir fourni un effort considérable. Votre peau ne semble pas saine, vous avez peut-être de l'acné, de l'eczéma ou avez contracté une maladie dont la pathologie vous répugne ainsi que ses symptômes.

Potentiel positif

Crab Apple va vous permettre de vous accepter, de faire le point sur ce qui vous a amené à devenir obsessionnel quant à la propreté. Il vous permettra de relativiser et d'arriver à sourire de ce qui vous effrayait. Crab Apple s'avère d'un grand secours face à des événements qui concernent la féminité : ménopause, cancer du sein, mais aussi le temps qui passe et qui s'imprime sur le visage. Il permet de s'accepter

Description



Le pommier sauvage est un petit arbre qui ne dépasse jamais 10 m de haut, au houppier étalé et arrondi. Les feuilles sont vert foncé sur la face supérieure, vert plus clair et un peu pubescentes sur la face inférieure. Les fleurs apparaissent en même temps que les feuilles, au mois de mai. Nombreuses, elles sont grandes, blanches et teintées de rose, à 5 pétales, groupées en petits bouquets. Les pommes sont de petite taille: elles n'excèdent pas de 3 à 4 cm de diamètre. De couleur jaune-vert, par la suite plus ou moins teintées de rouge, elles sont très acides, même à maturité.





tel que l'on est et d'atteindre la sérénité et le bien-être tant physique que moral. Vous apprendrez à optimiser ce que vous êtes plutôt que de vous en dégoûter.

Elm

Orme champêtre - *Ulmus procera*

La fleur d'orme symbolise la responsabilité.



Émotions négatives

Vous êtes découragé, dépassé par les événements. Vous sentez le doute vous envahir et avez une tendance à perdre confiance en vous de façon passagère. Pourtant vous êtes quelqu'un de rationnel, avec le sens des responsabilités. Vous n'aspirez qu'à faire un « break », car vous savez qu'il sera salutaire, mais un sentiment de culpabilité vous envahit lorsqu'il s'agit de concrétiser une petite pause de quelques jours.

Description

L'orme, de la famille des Ulmacées, est un arbre qui s'étire en hauteur de façon majestueuse pour souvent atteindre 30 m de haut. De croissance rapide, il peut théoriquement vivre jusqu'à 500 ans. Souvent fourchu, ses branches sont ascendantes et le houppier est généralement déployé en un large cône. Les feuilles sont vert foncé, un peu luisantes, rêches au toucher, aux nervures bien dessinées. Les fleurs apparaissent en mars, bien avant les feuilles. Très abondantes, elles sont disposées en petites grappes denses couleur bordeaux.





Symptômes possibles

Vous ne savez plus par où commencer, vous avez perdu votre fil conducteur et êtes incapable de déléguer. Vous entreprenez trop de choses en même temps et, petit à petit, vous êtes envahi par la fatigue due au surmenage. Vous avez des moments d'abattement de plus en plus fréquents. Vous êtes quelqu'un qui a des responsabilités et vous ne pouvez pas renoncer à celles-ci parce que vous ne jugez pas nécessaire de vous absenter... Cet état est passager mais perturbant. Vous vous sentez dans l'incapacité de déléguer pour vous soulager un peu d'une surcharge de travail.

Potentiel positif

Elm va vous permettre de vous poser, de faire le point et d'apprendre à déléguer. Vous pourrez ainsi mieux organiser la charge de travail, en distribuant les tâches plutôt que de vous infliger des journées de fou qui ont des répercussions sur votre vie privée... Elm vient à bout de cet état angoissant. Vous êtes quelqu'un de fort et savez faire face à toutes les situations que vous impose votre emploi. Vous retrouverez confiance dans l'avenir et ferez preuve de bon sens et d'organisation grâce à un pouvoir d'analyse réhabilité.

Larch

Mélèze - *Larix decidua*

Le mélèze est le symbole de la confiance en soi.



Émotions négatives

Vous souffrez d'un complexe d'infériorité derrière lequel vous vous cachez pour ne rien entreprendre. Vous manquez totalement de confiance en vous et n'avez pas conscience de vos capacités. Vous ne prenez pas d'initiative de peur de rater et remettez à plus tard tout projet. Vous êtes plutôt effacé et êtes le plus souvent en retrait dans une réunion, qu'elle soit professionnelle ou privée. Votre voix ne porte pas, vous ne voulez surtout pas vous faire remarquer. Vous êtes déprimé face à cet état de fait, mais vous ne tentez rien par peur d'échouer.



Symptômes possibles

Vous vous sentez à l'étroit dans votre corps, un peu coincé. Vous êtes d'un naturel pessimiste et préférez voir le verre à moitié vide qu'à moitié plein. Vous avez le sentiment de ne pas être utile et de n'avoir aucun attrait pour votre entourage. Votre mal-être vous rend transparent aux yeux des autres. Vous manquez d'esprit d'initiative. Vous êtes timide, une timidité qui vous pousse parfois à la maladresse. Vous avez peur du ridicule.

Potentiel positif

Grâce à Larch, vous allez enfin pouvoir déployer vos ailes. Vous vous lancerez plus facilement, et vous serez désormais dans l'action et non plus dans la passivité. Vous aborderez l'échec avec une plus grande sérénité, constatant que c'est le chemin qui mène à la réussite. Ne dit-on pas que « quand on veut, on peut » ? Désormais, vous allez vouloir, et qu'importe combien de fois il faudra recommencer pour atteindre votre objectif, puisque enfin vous aurez gagné la confiance en vous qui vous faisait défaut.

Oak

Chêne pédonculé - *Quercus robur*

Le chêne symbolise l'endurance.

Émotions négatives

Vous faites preuve d'une grande endurance, même lorsque la situation peut paraître désespérée. Vous ne renoncez pas et êtes parfois d'une

Description

Le mélèze, bien que de la famille des Pinacées (les pins et les sapins), se démarque de ses cousins par ses aiguilles caduques. S'épanouissant en montagne à des altitudes allant de 1400 à 2400 m, il atteint généralement une trentaine de mètres de hauteur. Les aiguilles sont très minces, molles, vert clair. À l'automne, elles jaunissent puis tombent. Les fleurs mâles et femelles apparaissent en avril. Les chatons mâles, globuleux, jaune soufre, sont tournés vers le bas. À l'inverse, les chatons femelles, ovoides, rouge carmin, avec une rosette de feuilles à la base, sont dressés.





Description

Symbole de puissance et de longévité, le « roi des arbres » est un arbre majestueux, pouvant atteindre 40 m de haut et dépasser un âge millénaire. Le tronc droit est gros et court et se divise en grosses branches tortueuses. Les feuilles ont une forme typique, avec quatre ou cinq paires de lobes irréguliers et arrondis à leur extrémité. Les fleurs de chêne sont discrètes, surtout les femelles, et la floraison s'effectue avant la feuillaison, en avril. Les chatons mâles sont des grappes jaune-vert retombantes ; les fleurs femelles, brunes et sphériques, sont attachées à l'aisselle des feuilles. Les fruits sont des glands cylindriques, souvent groupés par deux ou trois.

obstination forcée. Votre vie professionnelle et privée est un combat permanent dont vous menez chaque bataille jusqu'au bout. Vous ne baissez jamais les bras, quitte à porter le poids des états d'âme des autres. Vous oubliez en revanche que le chêne peut rompre, aussi solide et robuste qu'il soit. Il vous faut donc veiller à ne pas arriver au point de rupture de votre santé morale et/ou physique. Vous mettez un point d'honneur à ne jamais vous montrer épuisé ou fatigué. Vous ne savez pas lever le pied pour vous mettre en mode « pause ».

Symptômes possibles

Vous vous imposez des tâches toujours plus importantes, que vous prenez soin de réaliser coûte que coûte. Vous êtes sujet à des maux de ventre causés par un stress et un surmenage, mais plutôt que d'écouter les manifestations de votre corps, vous poursuivez. Le mal de dos ou les douleurs au niveau des vertèbres lombaires (les reins) sont fréquentes. Vous avez la sensation d'être à bord d'un bolide que vous ne savez pas stopper. Vous êtes dans l'incapacité de lâcher prise.

Potentiel positif

Oak vous permet de faire des pauses bien méritées, de vous accorder des congés ou d'avoir des loisirs : sport, promenades, activités manuelles, etc. Oak vous aide à comprendre que, un jour ou l'autre, la lutte constante peut vous être fatale. Il vous apprendra à lâcher prise, à prendre en compte votre santé, à relativiser et à doser vos efforts. Vous cesserez de vouloir être une Superwoman ou un Superman...



Pine

Pin sylvestre - *Pinus sylvestris*

Le pin sylvestre symbolise l'acceptation de soi.

Émotions négatives

Vous souffrez d'un complexe de culpabilité et vous vous faites souvent des reproches injustifiés. Vous vous dites que vous n'avez pas fait le maximum et vous vous rendez responsable d'échecs qui n'en sont pas ou dont vous n'êtes pas l'auteur. Vous faites constamment votre auto-critique, sans prendre de recul par rapport aux événements. Vous êtes dans un schéma d'autodestruction qui confine au masochisme. Si l'humilité est une qualité, chez vous elle devient un défaut tant elle est excessive. Il vous arrive de vous sentir en dessous de tout, juste par le regard que vous posez sur vous, et non par le regard des autres.

Symptômes possibles

Vous vous sentez coupable au point de vous excuser de tout et de rien, de dire à quelqu'un qui a fait une erreur : « C'est aussi ma faute. » Vous faites preuve d'un terrible manque d'assurance. Vous êtes souvent victime d'un découragement chronique qui affaiblit votre confiance en vous. Vous évitez tout risque en vous cantonnant à vos habitudes et en ne réalisant que des tâches ou des activités dont vous êtes sûr que vous les mènerez à bien.

Potentiel positif

Pine combat votre sentiment de culpabilité et vos remords incessants. Grâce à lui, vous pouvez assumer l'instant présent et affronter les responsabilités sans vous sentir inférieur, en gardant la tête haute. Vous vous donnerez enfin le droit d'exister. Vous méritez autant que les autres et pourrez enfin réaliser vos souhaits, puisque vous vous aimerez tel que vous êtes. Vous cesserez de vous excuser pour un oui ou pour un non, vous ne vous obstinerez plus à vous dire que vous auriez pu mieux faire et vous accepterez vos erreurs comme autant d'expériences dont vous tirerez des leçons bénéfiques.



Description

Le pin sylvestre, de la famille des Pinacées, est un arbre élané au tronc dénudé qui peut atteindre 40 m de hauteur et vivre environ 500 ans. Les feuilles sont des aiguilles de taille moyenne, de couleur vert bleuté, regroupées par deux. La floraison débute en mai. Les chatons mâles, jaunes, apparaissent à la base des jeunes pousses de l'année, tandis que les fleurs femelles, rougeâtres, sont dressées à l'extrémité des jeunes pousses, mais également sur les rameaux.



Star of Bethlehem

Ornithogale à ombelle -
Ornithogalum umbellatum

L'ornithogale est la fleur qui symbolise le réconfort.

Émotions négatives

Vous avez été victime d'un choc affectif ou physique et vous avez la sensation que rien ne peut soulager votre chagrin. Vous refusez l'aide des autres et vous vous terrez avec votre peine. Vous rencontrez des difficultés à surmonter des situations perturbantes d'un passé proche ou du présent.

Symptômes possibles

Une dispute violente a pu vous perturber au point que vous ressentiez un traumatisme ; vous acceptez mal la mort ou l'éloignement d'un être cher, un divorce... Vous êtes démuné de toutes vos forces, de toute votre énergie. Vous n'avez plus envie de parler à quiconque, ou alors cela vous demande un effort surhumain. Vous avez la sensation d'être dans une bulle qui vous isole des autres. Vous vous calfeutrez dans votre chagrin, recherchez l'obscurité.

Potentiel positif

Si vous venez de subir le choc, il est conseillé de prendre l'élixir de Rescue Remedy. En revanche, si vous avez laissé les choses s'installer,



Description

L'ornithogale à ombelle est une plante à bulbe vivace de la même famille que l'ail et l'oignon, les Liliacées, qui croît dans les prairies et les champs et dont la taille peut varier de 15 à 30 cm de haut. La floraison a lieu entre avril et juin. Les fleurs se composent de cinq pétales disposés en étoile, d'un blanc brillant. Les feuilles vertes, parcourues d'une rayure blanche au milieu, ne s'ouvrent que lorsque le soleil est assez haut, c'est pourquoi on la nomme aussi dame de onze heures.



Star of Bethlehem est l'éllixir qu'il vous faut. Il va vous aider à surmonter la situation qui vous perturbe, à l'analyser pour comprendre comment vivre avec, à envisager un « après » avec sérénité. Avec un peu de temps, vous parviendrez à tourner la page pour connaître un nouveau départ.



Sweet Chestnut

Châtaignier - *Castanea sativa*

La fleur de châtaignier symbolise la délivrance.

Émotions négatives

Vous vous sentez désespéré, accablé par des crises d'angoisse fréquentes. Vous avez puisé en vous toute l'énergie que vous possédiez et vous sentez que vous allez toucher le fond du gouffre. Physiquement et psychologiquement, vous ne voyez plus de solution et vous avez l'impression d'être en chute libre. Cet état se dédénche généralement à la suite d'un violent choc affectif. Vous avez vainement tenté de vous battre pour vous en sortir, car vous connaissez la cause de votre détresse, mais désormais, vous baissez les bras. Vous voulez vous montrer fort envers les autres, vous ne parlez pas de votre situation, mais derrière le masque se cache un profond désespoir.

Description

Le châtaignier est un arbre à feuilles caduques appartenant à la famille des Fagacées. Il peut atteindre des dimensions considérables, non pas qu'il soit très haut (30 m en général), mais plutôt parce que sa large ramure très déployée lui confère une silhouette ample et très étalée, desservie par de grosses branches. Il produit un fruit, la châtaigne, qui arrive à maturité à l'automne et que protègent des bogues épineuses. Les fleurs apparaissent en juin ou en juillet. Les mâles sont disposées en de longs et minces chatons dressés, jaunâtres, de 25 à 30 cm de long. Les femelles, beaucoup plus discrètes, se trouvent à la base des chatons mâles.





Symptômes possibles

Vous êtes apathique, dans un état dépressif où rien ni personne ne peut vous redonner un peu de joie. L'angoisse vous envahit souvent, des crises que vous ne savez plus maîtriser. Il vous arrive de pleurer face au vide qui vous entoure. Vous ressentez de façon immuable le fait d'être perdu. Vous êtes non pas dans un état de déprime passagère, mais dans une dépression installée.

Potentiel positif

Sweet Chestnut va vous permettre de lâcher prise pour retrouver foi en la vie, en vous, en les autres. À chaque crise d'angoisse, absorbez quelques gouttes de Sweet Chestnut. Réapprenez à respirer profondément, car l'angoisse donne l'impression de couper le souffle. En un mot, oxygénez-vous et n'hésitez pas, pour vous isoler des agressions extérieures, à partir dans des lieux calmes, en forêt, dans un parc, et à vous détendre. Reconnectez-vous avec le monde qui vous entoure, mais avant tout avec vous-même.

Willow

Saule - *Salix vitellina*

La fleur de saule symbolise le destin.

Émotions négatives

Vous vous victimisez, vous vous sentez persécuté, vous éprouvez un profond sentiment d'injustice. Vous ne tournez pas la page sur un problème que vous avez pu rencontrer et préférez vous faire plaindre. Vous rendez toujours les autres ou la malchance responsables de ce qui vous arrive sans vous remettre en question. Vous entretenez une rancune qui vous rend amer. Vous n'avez aucune reconnaissance envers les personnes qui vous viennent en aide, car vous recevez leur soutien comme un dû. Vous êtes perpétuellement insatisfait et souvent envieux de ce qui arrive aux autres.





Symptômes possibles

Vous êtes négatif en tout, vous marmonnez souvent quand quelque chose vous contrarie, il vous arrive de parler tout seul, de froncer les sourcils. Peut-être êtes-vous même sujet à des aigreurs d'estomac, des remontées gastriques, des ulcères. À force de voir tout en noir, le corps finit toujours par manifester votre aigreur mentale par une aigreur physique.

Potentiel positif

Willow va vous permettre d'analyser vos soucis sans vous victimiser, et plutôt que de chercher la faute chez les autres, de déceler la cause du problème en vous. Peu à peu, vous parviendrez à régler vos problèmes les uns derrière les autres et vous regarderez votre entourage avec moins d'envie, en comprenant que chacun de nous porte son fardeau sans pour autant le montrer. Votre dynamisme sera de retour, car plutôt que de créer inconsciemment les problèmes, vous saurez les reconnaître afin de mieux les éviter.



Description

De la famille des Salicacées, le saule pousse dans des régions tempérées sur des sols le plus souvent bien irrigués en eau. C'est un arbre qui peut atteindre près de 25 m de hauteur. Son tronc est droit, de couleur vert tirant sur le jaune. Il possède des feuilles longues et pointues, caduques, de 5 à 12 cm de long. La floraison est simultanée à l'apparition des feuilles, vers le mois d'avril. Les chatons sont dressés, les mâles jaunâtres de 4 à 7 cm de long, assez grêles et un peu arqués ; les chatons femelles sont un peu plus courts, verts puis blancs, et duveteux lors de la libération des graines.

Hypersensibilité

Agrimony

Aigremoine - *Agrimonia eupatoria*

L'aigremoine est le symbole de la sincérité.

Émotions négatives

Vous vous cachez derrière une gaieté forcée qui n'est qu'un masque, car en réalité vos soucis vous rongent. Vous prétendez ne jamais avoir de problèmes, afin de ne pas vous dévoiler devant les autres. Vous pouvez avoir une tendance à être dépendant de l'alcool ou du tabac. En réalité, vous êtes profondément déprimé, envahi par la tristesse. Vous avez sans doute reçu une éducation autoritaire, de parents qui exigeaient beaucoup de vous. Aujourd'hui, vous préférez faire l'autruche plutôt que de remonter la pente.



Symptômes possibles

Vous détestez vous retrouver seul, car inquiétude et détresse rejaillissent alors, et vous trouvez dans l'alcool ou le tabac un moyen d'évacuer votre nervosité. Vous êtes très actif, sociable, apprécié de votre entourage. Vous jouez perpétuellement un rôle et vous pouvez passer par des phases de mythomanie, car vous attachez une grande importance au regard de l'autre. D'ailleurs, vous ne manquez jamais un bon mot pour faire rire votre entourage autour d'un verre. Vous êtes un peu comme le clown triste, qui une fois seul devant son miroir laisse couler ses larmes.

Description

L'aigremoine est une plante vivace herbacée de la famille des Rosacées, pouvant s'élever jusqu'à 80 cm, qui pousse sur des terrains argileux et bien ensoleillés. Sa tige velue mène à un long épi de fleurs jaune d'or assemblées en grappe, qui apparaissent entre juin et août. Les fruits d'environ 1 cm ont une couronne de longs poils au sommet qui leur permettent de s'accrocher au pelage des animaux.



Potentiel positif

Agrimony est là pour vous aider à vous montrer tel que vous êtes, avec vos failles et vos défauts. Plutôt que de vous voiler la face, vous allez vous prendre en main pour analyser et parler de vos émotions à des proches, ou peut-être même aller consulter un psychologue. Le fait de parler de ce qui vous rend triste est déjà un pas vers une nouvelle vie, où vous retrouverez chaque jour un peu plus l'estime de vous-même. Vous constaterez également que vous réduirez vos dépendances, jusqu'à peut-être les voir disparaître. Vous ne plairez peut-être plus à tout le monde, mais on vous appréciera pour ce que vous êtes vraiment.

Centaury

Petite centaurée -
Centaureum umbellatum

La centaurée est la fleur qui symbolise la serviabilité.

Émotions négatives

Vous êtes dévoué à l'extrême, souvent timide, et avez des difficultés à dire non, même si vous savez que cela va vous coûter d'avoir accepté de rendre un service. Vous vous infligez les corvées ou acceptez sans rechigner qu'on vous les impose, car vous êtes plein de compassion. Vous pensez qu'en étant toujours serviable, vous vous attirerez l'affection ou l'intérêt des autres.

Symptômes possibles

Vous avez souvent des problèmes de dos, vous êtes souvent fatigué, et si vous ne vous montrez pas triste, vous n'êtes pas non plus très joyeux. Vous êtes trop bon, donc attention à ne pas être trop c... « Taillable et corvéable à merci », vous ne savez pas vous imposer et vous donnez souvent trop de votre personne, car vous vous investissez totalement. Votre sentiment d'infériorité vous fait oublier votre propre raison de vivre.





Description

Annuelle ou bisannuelle, la petite centaurée appartient à la famille des Gentianacées. Dressée sur des tiges droites qui peuvent atteindre 50 cm de haut, on la rencontre généralement dans les prés, en bordure de chemin, dans les clairières, etc. La floraison s'étale de juin à septembre. Les fleurs sont de couleur rose saumoné. En forme d'étoile et composées de cinq pétales, elles apparaissent en ombelle au bout des tiges. La petite centaurée tire son nom de la légende qui veut que le centaure Chiron ait soigné une plaie au pied d'Hercule grâce à un cataplasme de cette plante.

Potentiel positif

La gentillesse n'a jamais été un défaut, si ce n'est qu'il faut apprendre à l'être de façon juste, comme un échange de bons procédés. Centaure vous permet d'avoir une plus grande autonomie et d'apprendre à refuser certaines choses. Vous pourrez analyser une situation ou un service à rendre afin de savoir si cela ne va pas trop entraver votre propre existence, votre emploi du temps. Vous apprendrez à rester vous-même et à développer une petite part d'égoïsme. Vous deviendrez serviable sans être soumis, et vous ne vous en voudrez pas d'avoir dit non !



Holly

Houx - *Ilex aquifolium*

La fleur de houx symbolise l'ouverture du cœur.

Émotions négatives

Vous êtes mû par la jalousie, l'envie, et votre regard est chargé de haine et de mauvais sentiments. Vous vous montrez soupçonneux et affichez une colère constante, qu'elle soit rentée ou non. Vous subissez une souffrance qui vient peut-être de l'enfance et qui vous fait voir et envier chez les autres ce qu'il y a de mieux. Chez l'adolescent, ce phénomène peut s'exprimer par une violence extrême.



Vous ressentez toujours le besoin d'avoir plus et mieux que l'autre et stressiez à l'idée de perdre ce que vous possédez. Vous vivez une souffrance que vous n'arrivez pas à définir.

Symptômes possibles

Vous vous montrez très souvent colérique, voire violent, et même tyrannique avec vos proches. Vous êtes d'ailleurs jaloux et méfiant avec eux, parfois pour des détails insignifiants. Vous entretenez le sentiment de vous être fait avoir, ce que vous vivez comme un affront, et vous avez un comportement agressif. Votre suspicion maladroite affecte votre système hépatique.

Potentiel positif

Holly est là pour remettre les événements en ordre et restreindre votre violence et/ou votre agressivité. Vous allez apprendre à vous réjouir du bonheur des autres, à ne plus éprouver de ressentiment permanent, car vous aurez accepté d'en chercher les raisons au fond de vous. Peut-être est-il aussi envisageable de consulter un psychologue pour vous aider à formuler et à comprendre les douleurs qui vous amènent à détester les autres? Holly va vous aider à maîtriser vos pulsions, à vous estimer et à apprendre à aimer en accordant à vos proches un espace de liberté. Cet élixir était considéré par le docteur Bach comme l'un des plus importants.



Description

Le houx est un petit arbuste à feuillage persistant poussant dans les sous-bois, dont les branchages aux petites boules rouges sont très répandus en période de Noël. En effet, dans la religion chrétienne, le houx est directement associé à la naissance du Christ. Les feuilles sont ondulées et coriaces, armées sur la bordure de pointes très fines et piquantes, vert foncé brillant. La floraison a lieu à la fin du printemps (mai ou juin). Le houx est une espèce dioïque, c'est-à-dire que les fleurs mâles et les fleurs femelles sont portées par des individus différents. Les petites fleurs blanches sont formées de quatre pétales et dégagent un parfum franc mais délicat.



Walnut

Noyer - *Juglans regia*

La fleur de noyer symbolise la renaissance.



Description

Le noyer est un arbre magnifique qui trouve son origine en Perse. Il appartient à la famille des Juglandacées. Il peut atteindre de 25 à 30 m de haut et présente un tronc droit mais assez court, avec un houppier large et arrondi. L'écorce de son tronc et de ses branches est gris clair. De belle taille, les feuilles apparaissent tardivement au printemps. D'abord brun rougeâtre, elles deviennent vert clair mat à maturité. La floraison a lieu avant la sortie des feuilles, en avril-mai. Les fleurs mâles sont des chatons mesurant de 5 à 10 cm de long, vert-jaune, qui apparaissent sur les pousses de l'année. Les fleurs femelles sont globuleuses et groupées par deux ou trois, à l'extrémité des rameaux.

Émotions négatives

Vous êtes sujet à une sensibilité excessive et avez des ambitions précises que vous ne pouvez atteindre, influencé par l'opinion des autres. La nouveauté a tendance à vous déstabiliser, même si elle vous séduit. Certains événements de votre vie sont ressentis comme des épreuves : déménagement, changement de poste, grossesse, etc. Votre grande sensibilité fait de vous un être particulièrement sensuel et épicurien. Les plaisirs de la vie, vous les croquez à pleines dents, et pourtant vous n'en avez pas l'initiative.

Symptômes possibles

Vous manquez d'un certain courage pour rompre avec les habitudes : la nouveauté vous déstabilise et vous évitez les changements si cela est possible. Vous pouvez vous émouvoir pour des choses anodines. On dit de vous que vous êtes émotif, vous pleurez facilement car vous êtes un hypersensible.

Potentiel positif

Avec Walnut, vous allez faire preuve de plus de détermination en restant vous-même, mais sans excès. Vous pourrez accepter les changements et aller au bout de vos ambitions, de vos idéaux sans être influencé. Le dernier qui aura parlé n'aura plus nécessairement raison.



Incertitude

Cerato

Plumbago - *Ceratostigma willmottiana*

Le plumbago symbolise l'intuition.

Émotions négatives

Vous n'avez pas confiance en vous et pas davantage en vos intuitions. Vous préférez bien souvent demander l'avis des autres, pour ensuite regretter amèrement d'avoir suivi leurs conseils, en pensant que vous auriez dû suivre vos instincts. Vos doutes et vos questions constantes peuvent même exaspérer, car ce peut être pour des choses insignifiantes. Vous êtes dans l'incertitude permanente, et avec vous, c'est souvent le dernier qui a parlé qui a raison. Vous parlez beaucoup, parfois pour ne rien dire, et avez besoin de vous trouver un exemple à suivre dans votre entourage.

Symptômes possibles

Vous posez beaucoup de questions à ceux qui vous entourent. Vous êtes influençable et absorbez comme une éponge les attitudes et les expressions de ceux que vous surestimez. Parfois, vous êtes endin à une certaine paresse, car vous avez peur d'agir si vous ne pouvez pas demander l'avis d'autrui. Vous avez un certain mépris de vous-même. Vous demandez conseil aux autres pour leur donner de l'importance, pour flatter leur estime d'eux-mêmes, espérant qu'ils vous regardent et vous considèrent.

Description

Le plumbago est une plante sarmenteuse particulièrement vigoureuse de la famille des Plumbaginacées, dont les origines sont lointaines puisqu'il vient de l'Himalaya, de Chine et du Tibet. Son nom est issu du mot latin *plumbum*, qui signifie plomb, car l'une de ses variétés était censée traiter le saturnisme (empoisonnement du sang par le plomb). D'une hauteur allant de 80 cm à 1,50 m, le plumbago a des feuilles elliptiques pointues d'environ 5 cm. En situation très ensoleillée, les fleurs apparaissent du printemps à l'automne. Regroupées en panicules terminales, d'un magnifique bleu clair, elles mesurent environ 2,5 cm de diamètre et présentent un long tube qui s'étale en cinq pétales. C'est la seule fleur de Bach qui est utilisée à l'état cultivé et non sauvage.





Potentiel positif

Cerato peut agir de manière rapide sur ce type de comportement et pour vous faire retrouver confiance dans votre jugement et dans vos intuitions. Même en prenant un avis extérieur, vous pourrez peser le pour et le contre, pour ensuite aller vers ce qui vous semble le mieux. Vous saurez estimer l'importance des questions à régler et n'importunerez plus votre entourage pour des bagatelles.

Gentian

Gentiane amère - *Gentiana amarella*

La gentiane symbolise la foi.

Émotions négatives

Vous avez un tempérament sceptique et entretenez un état de crainte perpétuelle. Vous avez une tendance à baisser les bras au moindre obstacle ou à vous décourager lorsque la réussite est proche. Dans ce dernier cas, vous perdez tous vos moyens et laissez en suspens ce qui allait se réaliser. Certaines difficultés vous semblent insurmontables, même lorsqu'elles sont sans risque. Vous êtes un hyperémotif et vous imaginez toujours le pire. Il arrive, dans des cas extrêmes, que certaines personnes se replient sur elles-mêmes, cherchant refuge dans les souvenirs agréables pour refuser l'instant présent.

Symptômes possibles

Vous avez une tendance à souffler beaucoup, comme si tout était un dur labeur. Vos épaules tombantes montrent physiquement votre accablement. Vous doutez de tout, surtout de vous-même. Lorsque vous vivez des moments heureux, vous n'arrivez pas à les vivre pleinement, à vous laisser aller, et vous voyez immédiatement des ombres au tableau.

Description

La gentiane amère, de la famille des Gentianacées, est une délicate fleur de couleur violette qui fleurit de la fin du printemps jusqu'au mois d'octobre. On la rencontre en moyenne altitude, entre 500 et 1 000 m. C'est une plante à la tige dressée, ramifiée aux extrémités, qui porte un long tube se terminant en cinq pétales violets, donnant à la fleur un aspect en étoile. Les fleurs peuvent également apparaître à l'aisselle des feuilles en forme de lance, en se groupant par grappes serrées.



Description

L'ajonc est un arbuste épineux et buissonnant dont la taille varie entre 1 et 2,50 m de haut, qui pousse de préférence sur les terrains sablonneux. Ses branches sont entièrement couvertes d'épines ramifiées et vertes, de 2 à 5 cm de long, formant un aspect touffu. Ses fleurs jaunes d'or sont solitaires et apparaissent à partir du mois de mars jusqu'au milieu du mois de juin. Certains ajoncs fleurissent même tout au long de l'année. Les fleurs dégagent un parfum rappelant celui de la noix de coco.



Potentiel positif

Gentian va vous faire retrouver un certain optimisme. Elle va vous dynamiser et vous redonner l'envie d'entreprendre. Les doutes disparaissent pour laisser place à la persévérance sans crainte d'un échec. Vous reprenez votre vie en main et ne passez plus par des phases de découragement. Vous avez enfin conscience de faire de votre mieux et acceptez que ce que vous entreprenez ne trouve pas systématiquement une issue immédiate et réussie. Vous retrouvez confiance en vous.

Gorse

Ajonc - *Ulex europaeus*

La fleur d'ajonc symbolise l'espoir.

Émotions négatives

Vous avez beaucoup souffert ou êtes en état de souffrance. Vous avez tendance à vous fixer sur ce qui n'évolue pas, sans tenir compte de ce qui avance. Vous avez l'impression de toucher le fond, mais rien n'arrive à vous faire rebondir. Vous êtes résigné, abattu, et vous mettez votre état sur le compte du mauvais sort qui vous a échoué. Vous vous sentez condamné à la douleur et à la souffrance, sans essayer d'aller mieux. C'est une attitude qui fait souvent suite à une longue maladie, à une maladie chronique, etc. Vous ne faites des démarches que pour contenter votre entourage, mais jamais pour vous.

Symptômes possibles

Vous manquez totalement de dynamisme, vous êtes envahi par un pessimisme difficile à vivre pour vous, mais aussi pour les autres. Vous pouvez avoir des accès de violence ou d'agressivité à l'égard d'autrui. Vous vous isolez du monde extérieur, et s'il vous arrive d'avoir des échanges, votre ton monotone et l'énumération de vos soucis ennui plus qu'ils ne passionnent. Vous êtes toujours déprimé et avez des idées noires qui vous font parfois pencher vers la dépression.

Potentiel positif

Gorse est là pour vous redonner un sentiment de confiance et d'espoir; vous insuffler l'énergie vitale qui vous fait défaut. Il semble avoir un effet notable dans les cas de dépresses chroniques. Vous trouverez en vous la force et le courage de vous battre contre les difficultés. Vous arriverez à vous dire que vous avez passé un mauvais cap, mais que l'avenir est devant vous. Dans cet état d'esprit, vous vous autoriserez enfin à espérer, et donc à vous soigner. L'espoir d'une vie meilleure se profile, les incertitudes se dissipent.

Hornbeam

Charme - *Carpinus betulus*

La fleur de charme caractérise le dynamisme.

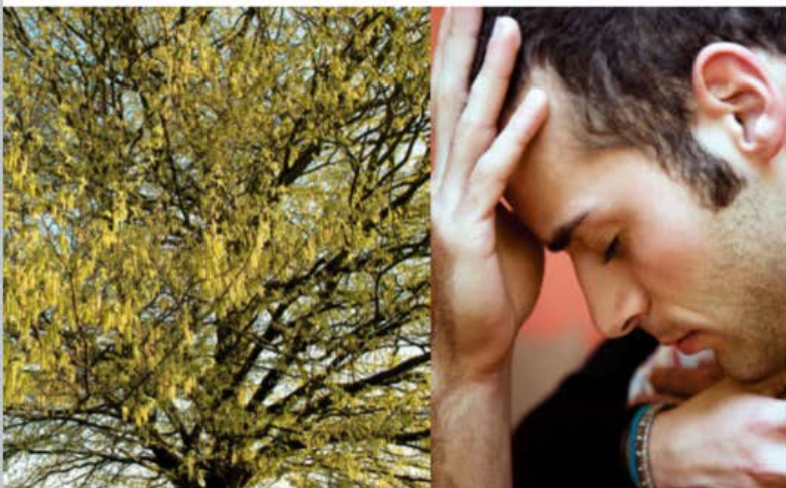
Émotions négatives

Vous êtes endin à un sentiment d'incertitude qui engendre une fatigue physique, et surtout morale, passagère. Vous vous interrogez sur le sens de votre vie. Les responsabilités qui vous incombent sont devenues trop lourdes à porter. Si vous montrez des signes de lassitude, une fois la tête « dans le guidon », vous oubliez. Vous recherchez un moteur pour vous remettre en route. Une pause-café, une cigarette...



Description

Le charme est un arbre appartenant à la famille des Corylacées, atteignant parfois 25 m de hauteur. Les fleurs apparaissent avant les feuilles, en avril-mai, regroupées nombreuses en inflorescences. Les fleurs mâles sont des chatons jaunâtres, cylindriques et pendants, de 3 à 5 cm de long. Les fleurs femelles sont groupées par deux sur de petits chatons lâches et pendants, à pistil rouge.





Symptômes possibles

Vous vous sentez souvent las, fatigué et le week-end, vous n'avez pas d'entrain pour entreprendre une activité sportive ou autre. Votre intérêt aux êtres et aux choses s'amenuise et vous avez parfois des angoisses qui vous empêchent de respirer. Les tâches quotidiennes, au travail ou chez vous, vous paraissent de plus en plus difficiles à accomplir, même si vous arrivez toujours à en venir à bout. Vous avez tendance à reporter les choses désagréables au lendemain.

Potentiel positif

Avec Hornbeam, votre état de lassitude s'estompe pour laisser place à plus d'entrain et de clairvoyance. De nouveau, vous pouvez faire face en toute sérénité à vos responsabilités sans en éprouver une fatigue ou une absence subite d'énergie. Désormais, mener une tâche jusqu'à son aboutissement n'est plus une difficulté.



Description

L'alène, ou scléranthe, est une petite plante annuelle vivace qui s'épanouit souvent en grands groupes dans les pelouses, les sables et les cultures, et dont la taille varie de 5 à 20 cm de hauteur. Les fleurs, qui apparaissent de juillet à septembre, sont très discrètes. Verdâtres ou blanchâtres, elles sont regroupées au sommet des tiges. On trouve cette plante partout en Europe, mais aussi en Asie, en Amérique du Nord et en Afrique septentrionale.

Scleranthus

Alène - *Scleranthus annuus*

L'alène symbolise l'équilibre.

Émotions négatives

Vous ne manquez pas de confiance en vous, mais hésitez souvent entre deux décisions à prendre. Vous manquez de persévérance et donnez des signes de comportement cyclothymique. On dit souvent de vous que vous avez des sautes d'humeur : vous passez aisément d'un état joyeux à un état de tristesse sans raison particulière. Vous manquez sérieusement de constance et êtes facilement déconcentré. Votre passivité peut vous faire passer pour quelqu'un de lâche. Vous êtes quelqu'un de tranquille et réservé, qui supportez seul vos difficultés et n'aimez pas en parler avec les autres.



Symptômes possibles

Vous subissez des troubles divers de l'équilibre et avez souvent envie de vous changer, à cause de cette inconstance qui domine vos émotions et votre vie. Vous hésitez sur tout et avez un tempérament de girouette, qui par exemple vous fait souvent sauter du coq à l'âne dans une conversation. De même, vos idées et vos projets ont du mal à se concrétiser, car vous changez souvent d'avis: à peine vous êtes-vous décidé que la solution opposée vous paraît finalement un meilleur choix.

Potentiel positif

Scleranthus va vous aider à diminuer votre temps de réaction dans la prise de décision. Votre angoisse va s'estomper et vous trouverez un point d'équilibre pour vous lancer sans chanceler. Assurance et certitude ne seront plus de vains mots pour vous ! Scleranthus est aussi bénéfique contre le mal des transports.

Wild Oat

Folle avoine - *Avena fatua*

La folle avoine symbolise la vocation.

Émotions négatives

Vous êtes dans un état d'insatisfaction permanente, car vous aspirez à faire des choses que vous ne vous donnez pas les moyens de réaliser.





Description

La folle avoine est une plante de la famille des Poacées, qui peut atteindre une hauteur de 60 cm à 1,20 m. Elle est aussi surnommée riz sauvage, mais ne vous y fiez pas, il ne s'agit pas du riz de consommation, même si elle affectionne particulièrement les abords des marais et des lacs paisibles. Les feuilles se présentent comme de larges lames retombantes, engainant la tige sur une grande partie de sa hauteur. Ses racines peuvent atteindre 1 m de profondeur. Au sommet de la tige principale, de mai à septembre, apparaissent des épillets composés de deux fleurs, l'une mâle, l'autre femelle.

Vous voudriez jouir de tout, mais vous demeurez velléitaire. Vous avez des difficultés à vous stabiliser. Vous êtes intéressé par de nombreux projets, mais vous avez des difficultés à vous fixer sur un seul. Vous avez l'impression de passer à côté de votre destinée, envahi parfois par l'impression que votre vie ne présente pas d'intérêt. Vous avez des difficultés à trouver votre voie.

Symptômes possibles

Vous vous sentez souvent découragé. Vous vivez des moments d'intense frustration, vous êtes fréquemment sujet à l'ennui. Souvent non-conformiste, vous cherchez un but, une vocation, un idéal. Vous manquez de ligne directrice et ne savez pas vous canaliser sur un projet: vous vous jetez dans toutes les directions. Vous entamez plusieurs choses à la fois sans en terminer aucune, et cela vous rend malheureux et insatisfait, car vous avez l'impression que vous n'arriverez jamais à construire quelque chose de concret.

Potentiel positif

Wild Oat va vous permettre de canaliser votre énergie afin de ne pas vous disperser, et de pouvoir mener à bien certains projets. Vous allez acquérir de la stabilité et cesserez de passer à vos yeux et aux yeux des autres pour un paresseux, car vous ne l'êtes pas. Vous serez vite rassuré. Il est conseillé d'associer à cet élixir la pratique d'un sport ou d'une activité manuelle ou culturelle.



Intérêt démesuré du bien-être d'autrui

Beech

Hêtre - *Fagus sylvatica*

La fleur de hêtre symbolise la tolérance.

Émotions négatives

Vous avez la critique aisée, surtout lorsqu'il s'agit des autres. Vous avez tendance à ne voir que le côté négatif des choses et pouvez faire preuve de froideur et de mépris à l'égard d'autrui. Un rien vous irrite. Vous attendez la perfection des autres sans vous remettre pour autant en question. Vous portez un jugement critique sur tous ceux et celles qui vous entourent. Vous êtes amer et manquez d'humilité.

Symptômes possibles

Vous avez une tendance à souffrir de maux d'estomac, de problèmes oculaires, de problèmes circulatoires. Vous avez une tendance à la surcharge pondérale et souffrez bien souvent de rhumatismes articulaires ou d'arthrose. Vous avez un comportement autiste, jamais réceptif aux autres. Vous êtes particulièrement irritable. Vous pensez toujours en savoir plus que les autres, vous mettez généralement le doigt sur ce qui ne fonctionne pas et vous le faites savoir!

Description

Le hêtre est un arbre de la famille des Fagacées qui culmine bien souvent à plus de 30 m de haut. Les fleurs, qui apparaissent en avril-mai, sont discrètes. Les fleurs mâles sont groupées en chatons jaunes et globuleux à la base des pousses, tandis que les fleurs femelles sont situées à l'extrémité dans une cupule verdâtre couverte de pointes molles.





Description

La chicorée sauvage est une plante qui appartient à la famille des Astéracées. Cette herbacée vivace atteint de 40 cm à 1 m de haut. On la rencontre couramment sur le bord des chemins ou dans des prés. Elle se reconnaît facilement à ses fleurs de couleur bleue, composées de plusieurs pétales très découpés. Pendant tout l'été, on peut la voir fleurir en une matinée, tôt le matin, entre 6 heures et 11 heures. La tige de la chicorée renferme un latex blanc qui apparaît à la cassure.

Potentiel positif

Beech va vous aider à faire taire vos critiques envers les autres et à tenter de ne voir que les aspects positifs d'un individu plutôt que de systématiquement le blesser et l'humilier par vos phrases caustiques. Toute vérité n'est pas bonne à dire, surtout si l'on ne vous demande pas votre avis. Vous pouvez désormais faire preuve d'indulgence, de compréhension et surtout de tolérance. Accepter l'autre avec ses défauts et ses qualités, plutôt que de vouloir à tout prix le modeler à votre image...

Chicory

Chicorée sauvage -
Cichorium intybus

La chicorée sauvage symbolise l'amour maternel.

Émotions négatives

Vous avez pour votre personne un amour démesuré, proche du narcissisme, et votre générosité n'est qu'apparente, car elle n'est jamais gratuite : vous donnez pour recevoir. Les êtres que vous aimez sont votre propriété et vous supportez mal leur éloignement. Vous aimez régenter et vous en devenez parfois tyrannique. Vous avez du mal à admettre que les gens n'adhèrent pas à vos idées et usez même parfois de chantage affectif et de victimisation de l'autre afin de le faire fléchir. Vous vivez dans le besoin continu de recevoir de l'attention de la part des autres.



Symptômes possibles

Vous souffrez sans doute de problèmes liés au système urinaire. Vous pouvez aussi avoir des troubles digestifs. Ce comportement est fréquent pendant la préadolescence, où le lien à la mère est très fort et où l'enfant se montre excessivement possessif. Très volontaire et dominateur, vous vous attendez à ce que les autres se conforment à vos normes. Si ce n'est pas le cas, vous vous vexez très facilement, vous devenez maussade. Vous êtes bavard, avec l'esprit de contradiction.

Potentiel positif

Vous allez apprendre à vous aimer sans le regard des autres. Vous exigerez moins de votre entourage et votre générosité sera désintéressée. Vous serez à l'écoute et vous permettrez à ceux qui vous sont chers de vivre leur propre vie. Vous vous sentirez entouré et apprécié sans avoir à mener une guérilla affective.

Rock Water

Eau de roche

L'eau de roche est le symbole de la flexibilité.

Émotions négatives

Vous êtes idéaliste et vous vous montrez inflexible envers vous-même. La recherche avide de la perfection est votre raison d'exister. Vous êtes



Description

Rock Water n'est pas une fleur. Il s'agit en effet d'une eau de source, puisée dans une nature intacte et non colonisée par l'homme. Au Centre Bach, près d'Oxford, on utilise une source au pays de Galles. En revanche, il est tout à fait possible d'utiliser une autre eau de source ; il s'agit seulement de la choisir issue de roches, pour un potentiel énergétique plus important. Évitez les eaux stagnantes comme celle des puits.



plein d'orgueil et vous vous contrôlez constamment afin de dissimuler vos failles. Vous êtes capable de vous priver de joies simples sous prétexte qu'elles pourraient troubler ce que vous avez à faire. Entêté, vous avez un avis très rigide sur tout et votre raisonnement est guidé par des idées et des dogmes bien arrêtés.

Symptômes possibles

Vous avez une rigueur toute militaire. Vous souffrez très souvent du dos et donnez des signes nerveux liés au stress. Vous pouvez vous montrer intolérant face aux dépendances de toutes sortes (alcool, tabac, médicaments, drogue), car vous aspirez à une vie saine pour vous et les autres. Toutefois, votre démarche pour y parvenir est excessive : vous suivez de façon extrêmement rigoureuse les programmes d'exercices physiques et de régimes, vous respectez scrupuleusement votre planning, etc. Vous êtes consciencieux à l'extrême et très exigeant envers vous-même : vous travaillez beaucoup trop, sans jamais être satisfait de ce que vous accomplissez, car vous n'atteignez jamais vos idéaux.

Potentiel positif

La vie spirituelle, c'est bien, mais vous savez désormais profiter des joies simples du quotidien, car vous avez perdu l'extrême rigueur qui vous rendait intolérant. Vous vous montrez plus attentif et plus ouvert aux autres. Vous faites preuve de plus de souplesse intellectuelle.



Description

La verveine est une plante herbacée vivace de la famille des Verbénacées. Robuste, elle croît à partir d'un rhizome et peut atteindre de 30 à 70 cm de hauteur. Les tiges filiformes portent des feuilles profondément découpées. La floraison s'étale de juin à octobre. Les fleurs, de couleur violet pâle à rose pâle, sont petites (de 2 à 5 mm). Elles apparaissent en épis au sommet des rameaux.

Vervain

Verveine - *Verbena officinalis*

La verveine est la fleur qui symbolise l'enthousiasme.

Émotions négatives

Vous êtes impulsif et faites preuve d'un enthousiasme excessif. Vous avez des principes ou des idées préconçues que vous ne remettez jamais en question. Vous visez la perfection par tous les moyens et vou-

lez à tout prix convaincre les autres, sans faire preuve d'aucune pédagogie. Mû par vos convictions et votre courage, vous êtes prêt à soulever des montagnes pour la cause que vous êtes persuadé être juste.

Symptômes possibles

Vous subissez des tensions musculaires fréquentes, des maux de tête, des névralgies ou un mal de dos au niveau des vertèbres dorsales. Vous avez une expression sèche, tendue. Vous avez parfois des douleurs à hauteur du plexus solaire. Si vous tombez malade, vous luttez sans répit. Vous ne savez pas vous détendre et êtes hyperactif.

Potentiel positif

Vervain vous permettra de prendre du recul et de lâcher prise afin de faire redescendre la pression. Vous tempérez vos opinions, en n'imposant pas vos idées aux autres. Vous arriverez à admettre que ce n'est pas toujours un effort excessif et importun qui mène à la victoire. Vous apprendrez à vous détresser autrement que dans la lutte, en pratiquant un sport ou une activité manuelle : jardinage, bricolage, excepté un loisir qui se rapproche de votre activité professionnelle.

Vine

Vigne - *Vitis vinifera*

La fleur de vigne symbolise l'autorité.

Émotions négatives

Vous n'avez aucun doute sur vous. Vous souhaiteriez être pris en exemple tant dans votre façon de penser que dans votre manière d'agir. Vous avez une ambition démesurée. Mû par un sentiment de supériorité, vous cherchez à imposer ce que vous voulez. Vos propos peuvent



Description

De la famille des Vitacées, la vigne sauvage est une liane ligneuse à vrilles que l'on rencontre dans beaucoup de régions. Elle pousse sur les arbres, atteignant de 30 à 40 m de longueur, mais peut aussi coloniser de grands rochers et les murs. C'est l'ancêtre de la vigne cultivée dont on tire le vin. La fleur, petite, verdâtre, est formée de cinq pétales et s'épanouit en juin.





se montrer cinglants, vous vous montrez impitoyable et intolérant. Vous ne faites pas de sentiments et faites passer la raison avant toute chose. Vous êtes tyrannique. Vous aimez le pouvoir, vous le recherchez, dans votre vie privée et dans votre vie professionnelle.

Symptômes possibles

Vous avez une stature qui en impose et vous souffrez bien souvent de problèmes dorsaux : hernie discale, sciatique. Votre tension artérielle est souvent au-dessus de la moyenne. Lorsque vous êtes malade, vous n'êtes pas facile à soigner car vous faites preuve du même dirigisme pour vos soins que pour le reste de votre vie.

Potentiel positif

Vous allez apprendre à diriger tout en respectant l'autre. Vous saurez motiver votre entourage professionnel ou privé sans imposer et en faisant preuve de diplomatie. Vous pouvez composer un mélange d'élisirs en associant à Vine, Larch, Pine et Mimulus, qui se complètent, pour traiter ce type de comportement.



Peur

Aspen

Tremble - *Populus tremula*

La fleur de tremble symbolise la sensibilité lucide.

Émotions négatives

Vous avez des angoisses injustifiées et des émotions négatives, occultes, superstitieuses. Vous êtes envahi par des peurs en tout genre et de toute nature : peur de s'endormir, peur de la mort, peur de ne pas vous réveiller... Ce sont des angoisses dont vous ne définissez pas l'origine. Vous tremblez pour vos proches ou pour vous-même en imaginant les pires situations. Lors de ces crises d'angoisse, vous avez tendance à vous replier sur vous-même, en attendant patiemment que cela vous passe, et n'en parlez à personne.

Symptômes possibles

Vous avez une très forte sensation d'étouffement, comme un nœud dans la gorge. Vous pouvez aussi vous montrer irritable, souffrir de maux de ventre, être souvent sujet à des frissons ou à des tremblements causés par votre inquiétude constante. Vous êtes parfois énervé sans en comprendre la raison.

Potentiel positif

Aspen va pouvoir vous donner le courage d'affronter vos angoisses et mettre un terme à une imagination débordante mais négative. Vous ne vous sentez plus constamment en danger et redevenez joyeux et plein d'allant. Les fantômes qui vous entouraient ont été chassés. Aspen favorise votre confiance intérieure et conduit à un sentiment de sécurité accru, qui vous donne la force d'affronter l'inconnu.

Description

Le tremble est un arbre appartenant à la famille des Salicacées, dont la taille varie de 25 à 30 m de haut. C'est l'un des arbres les plus anciens d'Europe du Nord. Ses feuilles caduques sont petites et arrondies, crénelées. De couleur verte, glabres, elles frémissent à la moindre brise, en dévoilant une face inférieure vert pâle. Les fleurs sont des chatons pendants, les mâles et les femelles étant portés par des pieds différents. Elles apparaissent avant les feuilles, en mars-avril.





Description

Le prunus blanc, ou prunier myrobolan, est un petit arbre tout rond d'environ 5 à 8 m de haut, qui apprécie les prairies et les vergers pour croître et s'épanouir. Ses feuilles sont ovales et dentelées, de couleur pourpre foncé. C'est à la fin de l'hiver et jusqu'au printemps que l'on peut le voir fleurir et se couvrir de fleurs blanches à cinq pétales très odorantes, réparties en grappes.

Cherry Plum

Prunus blanc - *Prunus cerasifera*

La fleur de prunus blanc symbolise le calme intérieur.

Émotions négatives

Vous perdez votre contrôle sur vous-même et laissez libre cours à vos impulsions. Vous avez des colères impressionnantes et violentes à propos de choses insignifiantes. Vous n'arrivez pas à vous raisonner. Vous êtes souvent déprimé et avez déjà pensé au suicide, qui vous attire tout en vous effrayant. Vous avez peur de vos propres pulsions, de vous faire du mal et d'en faire à votre entourage.

Symptômes possibles

Vous avez tendance à être hypocondriaque. Vous recherchez les sensations fortes. Vous avez souvent le teint pâle et souffrez de boulimie. Vous alternez les cycles d'optimisme forcé avec des cycles de profonde déprime.

Potentiel positif

Cherry Plum vous permet de remettre de l'ordre en vous et de retrouver votre maîtrise. Vous pouvez ainsi vivre plus serein, sans bouffées d'angoisse. Vous retrouvez un calme proche de la sérénité. Vous pouvez mieux gérer vos émotions et vos colères disparaissent.



Description

La mimule est une plante vivace de la famille des Scrophulariacées, qui dépasse rarement 20 cm de haut, mais qui est tapissante près des étendues d'eau ou des cours d'eau. Les fleurs, qui éclosent au mois de juillet, sont réunies par deux, en entonnoir, et ont une corolle jaune avec la gorge tachée de pourpre. Du fait de sa sensibilité à la pollution, il est de plus en plus difficile de rencontrer cette espèce à l'état sauvage.

Mimulus

Mimule - *Mimulus luteus*

La mimule est la fleur qui symbolise le courage.

Émotions négatives

Extérieurement, vous semblez calme, mais la peur vous hante quotidiennement. Peur de la mort, de la souffrance, des accidents, de la maladie, de la solitude, de l'obscurité, du dentiste, des araignées... vous connaissez ce qui vous angoisse. Vous ne faites jamais part de vos craintes et préférez tenter de les gérer vous-même en vous cloîtrant, car vous craignez souvent d'ennuyer les autres.

Symptômes possibles

Vous avez souvent les mains moites, le feu vous vient facilement aux joues et vous avez souvent la bouche desséchée. Vous êtes timide, avez le trac, riez nerveusement ou bégayez. Vous vous montrez hypersensible à la lumière, aux bruits, aux sons qui vous agressent. Vous n'aimez pas la foule, elle vous met mal à l'aise et vous rend nerveux. Vous craignez l'obscurité et souffrez de claustrophobie.





Potentiel positif

Si vous avez des phobies bien précises, il est conseillé de prendre Rescue (voir, p. 63). En revanche, si vos angoisses sont variées, Mimulus pourra vous faire accepter vos peurs, il apaisera les craintes de la vie quotidienne. Vous apprendrez à rire de ce qui vous terrifie et retrouverez confiance en vous. Avec Mimulus, vous allez acquérir une nouvelle autonomie et vous saurez affronter avec courage et finesse les problèmes qui peuvent entraver votre développement personnel.

Red Chestnut

Marronnier rouge -
Aesculus carnea

La fleur de marronnier rouge représente l'autonomie.

Description

Le marronnier rouge est un arbre de la famille des Hippocastanacées, cousin du marronnier blanc. Il est un peu plus petit que ce dernier, sa hauteur varie de 12 à 25 m de haut (il plafonne généralement à 15 m) et sa ramure est retombante. À la fin du printemps, entre le mois de mai et le mois de juin, les fleurs aux divers camaïeux de roses griffés de jaune embaument l'air de leur parfum délicat et attirent régulièrement les abeilles.

Émotions négatives

Vous avez un souci excessif et désintéressé pour les autres et ne pouvez vous empêcher de vous tourmenter pour eux : vous passez votre temps à vous angoisser, surtout en ce qui concerne vos proches, et vous en arrivez à occulter vos propres souffrances. Vous vivez parfois la vie des autres par procuration, comme si c'était la vôtre. Vous souffrez d'une hyperanxiété que vous transmettez à votre entourage, surprotégeant tout le monde, notamment vos enfants. C'est le syndrome de la mère-poule.





Symptômes possibles

Vous vivez dans la peur permanente de tout ce qui pourrait arriver à ceux que vous aimez. Vous avez tendance à vite imaginer le pire lorsqu'il s'agit d'un retard et n'arrivez pas à supposer qu'il y ait eu un impondérable. Vous êtes profondément émotif. Vous souffrez de maux d'estomac souvent liés à une mauvaise digestion. Vous vous essouffez rapidement et avez parfois des crises de tachycardie.

Potentiel positif

Red Chestnut va vous aider à positiver et à être serein face aux événements de la vie. Vous arriverez à maîtriser vos peurs et à ne plus systématiquement envisager le pire. Vous saurez vous contrôler psychologiquement dans des situations difficiles. Ainsi, vous pourrez vous occuper des autres calmement, sans panique, et leur apporter l'amour, la compassion ou l'aide dont ils ont besoin à sa juste mesure.

Rock Rose

Hélianthème –
Helianthemum nummularium

L'hélianthème symbolise la terreur aiguë.

Émotions négatives

Vous êtes sujet à des crises aiguës de panique intense, que vous pouvez même transmettre à votre entourage. Il peut s'agir de terreurs violentes qui vous submergent au point d'en devenir incontrôlables. Vous êtes dans un état de crise, une situation d'urgence ou de choc violent



(physique ou moral) qui fait que, brutalement, vous n'avez plus de repères : accident, nouvelle tragique, catastrophe naturelle, réalisation d'une phobie, maladie soudaine, etc.

Symptômes possibles

Vos jambes se dérobent lorsque la crise se manifeste. Vous pouvez être au bord de l'évanouissement, vous mettre à crier d'effroi. Vous vous sentez impuissant et terrifié. Rock Rose est dans ces cas le remède de secours à utiliser, il fait d'ailleurs partie du Rescue Remedy (voir, p. 63).

Potentiel positif

Vous ne serez plus pris de court face à une situation, qu'elle soit anodine ou exceptionnelle. Vous êtes en mesure de vous surpasser tout en restant calme dans les cas de crise grave. Cet élixir est d'une efficacité telle qu'il est tout à fait possible d'en humecter les lèvres de quelqu'un qui vient d'avoir un choc psychologique violent pour lui faire reprendre ses esprits.



Description

L'héliantheme est une plante vivace et semi-rampante de la famille des Cistacées, d'une hauteur de 5 à 30 cm, qui s'épanouit fréquemment sur des sols arides, pierreux ou calcaires. Ses feuilles sont lancéolées et à bord légèrement enroulé vers la face inférieure. Son nom vient du grec *hēlios*, qui signifie soleil. C'est pourquoi on ne s'étonnera pas de voir fleurir l'héliantheme en une multitude de fleurs jaune vif, de la fin du mois de mai jusqu'au début du mois de septembre.



Solitude

Heather

Bruyère - *Calluna vulgaris*

La bruyère est la fleur de l'identité.



Émotions négatives

Vous vous exprimez aisément sur ce qui vous concerne. Les « moi je » sont souvent les mots qui débute vos phrases. Vous voulez être le centre d'intérêt des autres, et si par malheur vous êtes seul, vous sentez perdu. Vous vous plaignez souvent et, bien qu'avide d'affection, vous faites fuir ceux qui vous entourent. Vous souffrez d'un égocentrisme démesuré. Vous êtes peu ou pas réceptif aux autres.

Symptômes possibles

Vos récits donnent des détails sans intérêt qui ennuiant bien souvent votre entourage. Vous êtes usant pour les autres, qui n'hésitent pas à vous fuir ou à vous éviter. Vous avez tendance à parler vite et très près de votre interlocuteur. Vous avez un besoin important de vous faire aimer, cajoler. Vous êtes pris d'impulsions boulimiques.

Description

La bruyère est un petit arbuste de la famille des Éricacées à feuilles persistantes, de 20 à 50 cm de haut. Les feuilles sont très petites (environ 3 mm), écailleuses, disposées sur quatre rangs. Les fleurs ont des teintes rose violacé et apparaissent en grappes légèrement pendantes le long des tiges, à la fin de l'été (de juillet à septembre). La bruyère présente la particularité de ne pousser que sur des terrains non calcaires (acides), jusqu'à 2500 m d'altitude.





Potentiel positif

Heather va vous permettre d'être plus à l'écoute des autres. Vous saurez être autonome et n'éprouverez plus le besoin de vous confier à outrance et d'être constamment entouré. Vous tirerez profit de vos propres souffrances pour sympathiser avec les autres et être plus sensible à leurs problèmes.

Impatiens

Impatience - Impatiens glandulifera

L'impatience est le symbole d'une autre notion du temps.

Émotions négatives

Vous êtes quelqu'un de réactif mué par une intense tension nerveuse et mentale et vous ne comprenez pas que les autres soient plus longs à réagir, à comprendre. Vous n'hésitez pas à finir la phrase de celui ou celle qui vous parle et ne ménagez pas vos efforts pour achever un travail qui ne vous était pas destiné. Vous êtes toujours le pied sur l'accélérateur et finissez par brûler les étapes. Vous êtes colérique. Vous n'envisagez pas de vous détendre, c'est une perte de temps.



Description

L'impatience, impatientie ou balsamine, est une plante annuelle vigoureuse (elle peut atteindre 2 m de hauteur !) de la famille des Balsaminacées, qui pousse près des sources d'eau. Originaire de l'Himalaya, elle s'est naturalisée dans de nombreux endroits, pour même devenir parfois franchement envahissante. Ses feuilles nettement dentées sont disposées en verticille sur la tige, ou sont opposées. De juillet à septembre, elle se couvre de grappes lâches de fleurs odorantes en forme de capuchon, comptant cinq pétales, dont les teintes vont du pourpre au rouge et au rose.





Symptômes possibles

Vous souffrez souvent de crampes mais aussi de douleurs dorsales. Vous êtes sujet au grincement de dents. Des problèmes de digestion et d'estomac sont fréquents, car comme tout ce que vous faites, vous mangez trop vite, dans la hâte. Votre précipitation vous rend d'ailleurs fréquemment sujet aux accidents. Vous êtes souvent fatigué : on le serait à moins, car vous ne vous arrêtez jamais et vos journées sont remplies de manière démesurée.

Potentiel positif

Avec Impatiens, vous allez vous montrer plus compréhensif, plus tolérant à l'égard des autres. Vous admettrez que chacun a son rythme, qui n'est pas forcément celui qui vous convient, et accepterez les maladroites. Vous apprendrez à vous détendre et l'usage, en complément, d'huiles essentielles pour un massage décontractant pourrait être une bonne idée. Vous en tirerez le plus grand profit.

Water Violet

*Violette d'eau - **Hottonia palustris***

La violette d'eau symbolise la communication.

Émotions négatives

Souffrant ou non, vous préférez la solitude et mettez volontairement des distances entre vous et autrui. Vous êtes d'apparence discrète,

tranquille, et vous ne vous mêlez pas des affaires des autres. Inversement, vous ne voulez pas que les autres s'immiscent dans votre vie. Vous pouvez donner l'impression d'être froid, ou encore « ours » si l'on vient perturber trop souvent le calme dont vous vous entourez. Vous êtes très indépendant, ce qui ne vous empêche pas d'éprouver un sentiment d'isolement, celui que vous vous êtes créé.

Symptômes possibles

Vous êtes quelqu'un d'une grande rigidité physique et souffrez fréquemment de problèmes de dos, de torticolis, de tensions diverses. Vous êtes d'un grand calme et parlez peu ou doucement.

Potentiel positif

Water Violet vous laisse apprécier votre solitude tout en vous ouvrant aux autres. Vous serez plus abordable pour vos proches, moins froid et distant. Douceur, tact, retenue et discrétion, voilà dorénavant ce qui vous caractérisera.



Description

La violette d'eau est une plante aquatique vivace qui atteint de 20 à 70 cm de haut. Elle croît près des marais et des étendues d'eau. Des racines prennent naissance le long de la tige, sous l'eau. Contrairement à ce que son nom indique, elle ne donne pas des fleurs violettes, mais blanches et parfois rose pâle, à cinq pétales, dont le cœur est jaune-orangé, et qui apparaissent au sommet d'une hampe dressée. La floraison a lieu aux mois de mai et de juin.



La composition du Rescue Remedy

Le Rescue Remedy se compose de cinq élixirs que nous avons évoqués dans les pages qui précèdent :

- **Cherry Plum** se montre efficace pour des états proches du désespoir ou la perte de contrôle de soi.
- **Clematis** va remédier à un risque d'évanouissement causé par une stupeur ou une peur violentes.
- **Impatiens** apaisera les tensions et le stress.
- **Rock Rose** viendra à bout de la panique et de la peur.
- **Star of Bethlehem** est utile contre les chocs, physiques et/ou psychologiques.

Rescue Remedy

L'Élixir de Rescue Remedy est le seul qui présente plusieurs composants à sa préparation. En effet, cinq élixirs choisis scrupuleusement permettent, ainsi associés, de soigner certains états d'âme nuisibles à votre santé psychologique et/ou physique. Bien sûr, ce remède d'urgence n'exclut en rien une visite approfondie chez votre médecin traitant, voire même chez un psychologue, si vous en éprouvez le besoin. Il permet, dans un premier temps, d'atténuer craintes et peurs et de retrouver le calme. Par exemple, si vous venez d'éviter de justesse un accident, Rescue Remedy est d'une grande efficacité pour dissiper votre angoisse et faire retomber votre stress.

En usage interne

En cas de choc physique ou psychologique, d'un accident.

En cas de piqûres d'insectes : guêpe, abeille, moustique.

En cas de convulsion ou d'évanouissement.

En cas de coup de soleil, de brûlure superficielle, d'insolation.

En cas d'annonce de mauvaises nouvelles, de colère, de chagrin.

En vue d'une intervention chirurgicale.

Posologie : au moment du choc, 4 gouttes pures sous la langue, ou dans un demi-verre d'eau, à répéter un quart d'heure plus tard.

En usage externe

En cas de brûlures superficielles, eczéma, gergures, escarres, piqûres...

Posologie : vous pouvez appliquer Rescue Remedy en compresses chaudes ou froides, ou en baignant la zone douloureuse (de 5 à 7 gouttes d'éllixir dans un verre d'eau), ou dilué à de la crème. Cette dernière peut être utilisée en massage ou en friction.

Le Rescue Remedy peut être pris avec un ou plusieurs des 38 remèdes de base si nécessaire.



Index

Aesculus

carnea, 55.
hippocastanum, 12, 19.
Agrimonia eupatoria, 33.
Agrimony, 33.
Aigremoine, 33.
Ajonc, 41.
Alène, 43.
Aspen, 52.
Avena fatua, 44.

Beech, 46.

Bourgeon
de marronnier blanc, 12.
Bruyère, 58.

Calluna vulgaris, 58.

Carpinus betulus, 42.
Castanea sativa, 30.
Centaurium umbellatum, 34.
Centaury, 34.
Cerato, 38.
Ceratostigma
willmottiana, 38.
Charme, 42.
Châtaignier, 30.
Chêne pédonculé, 26.
Cherry Plum, 53.
Chestnut bud, 12.
Chèvrefeuille
des jardins, 15.
Chicorée sauvage, 47.
Chicory, 47.
Cichorium intybus, 47.
Clematis vitalba, 14.

Clematis, 14.

Clématite, 14.
Crab Apple, 22.

Eau de roche, 48.

Églantine, 20.
Elm, 24.

Fagus sylvatica, 46.

Folle avoine, 44.

Gentian, 40.

Gentiana amarella, 40.
Gentiane amère, 40.
Gorse, 41.

Heather, 58.

Hélianthème, 56.
Helianthemum
nummularium, 56.
Hêtre, 46.
Holly, 35.
Honeysuckle, 15.
Hornbeam, 42.
Hottonia palustris, 61.
Houx, 35.

Ilex aquifolium, 35.

Impatience, 60.
Impatiens glandulifera, 60.
Impatiens, 60.

Juglans regia, 37.

Larch, 25.

Larix decidua, 25.

Lonicera caprifolium, 15.

Malus pumila, 22.

Marronnier
blanc, 19.
rouge, 55.
Mélèze, 5.
Mimule, 54.
Mimulus luteus, 54.
Moutarde, 16.
Mustard, 16.

Noyer, 37.

Oak, 26.

Olea europaea, 17.
Olive, 17.
Olivier, 17.
Orme champêtre, 24.
Ornithogale
à ombelle, 29.
Ornithogalum
umbellatum, 29.

Petite centaurée, 34.

Pin sylvestre, 28.
Pine, 28.
Pinus sylvestris, 28.
Plumbago, 38.
Pommier sauvage, 22.
Populus tremula, 52.
Prunus blanc, 53.
Prunus cerasifera, 53.

Quercus robur, 26.

Red Chestnut, 55.

Rescue Remedy, 63.
Rock Rose, 56.
Rock Water, 48.
Rosa canina, 20.

Salix vitellina, 31.

Saule, 31.
Scleranthus annuus, 43.
Scleranthus, 43.
Sinapis arvensis, 16.
Star of Bethlehem, 29.
Sweet Chestnut, 30.

Tremble, 52.

Ulex europaeus, 41.

Ulmus procera, 24.

Verbena officinalis, 49.

Vervain, 49.
Verveine, 49.
Vigne, 50.
Vine, 50.
Violette d'eau, 61.
Vitis vinifera, 50.

Walnut, 37.

Water Violet, 61.
White Chestnut, 19.
Wild Oat, 44.
Wild Rose, 20.
Willow, 31.

Crédits photographiques

Toutes les photographies sont de Fotolia.com, excepté les suivantes : p. 7, 8, 15 b, 18 hg, 18 hd, 19 bd, 25 b, 28 h, 34 h, 39, 42 bg, 43 h, 51 hg, 51 hd, 53 hd, 55 h, 56 h, 59 (Georges Pernot) ; p. 46 bg (Chaumeton-Lanceau/Nature) ; p. 54 b, 60 b (Lamaison/Nature) ; p. 12, 50 h, 57 m, 62 b (Sauer/Nature) ; p. 34 bg, 35 b (Berthoulet/Nature) ; p. 25 h (Pertin/Nature) ; p. 33 g (Berthon/Nature).

Des recettes 100 % naturelles

POUR ÊTRE BIEN DANS SON CORPS ET DANS SA TÊTE



Les élixirs du Dr Bach

connaissent aujourd'hui un succès remarquable parce qu'ils rééquilibrent les émotions à l'origine de nombreux troubles physiques et psychologiques.



Ce guide très clair et facile d'utilisation

détaille les caractéristiques et le pouvoir thérapeutique des 39 élixirs du Dr Bach.



TENDANCE
bien-être

9,50 € Prix France TTC

C02020

978-2-84416-916-7



9 782844 169167