



# LES FLEURS DU DR BACH



Dr. Luc BODIN

[www.luc-bodin.com](http://www.luc-bodin.com)



Voici une thérapeutique chère à mon cœur : simple, douce, naturelle, peu onéreuse et efficace sur les petits mots comme les grands mais dans les situations pénibles suites à un stress et un conflit psychologique. Or, les conflits nécessitent toujours une action pour être solutionnés comme « *je n'ai pas d'argent* » alors je vais chercher un travail. Ainsi, n'existe-t-il pas de des conflits qui ne nécessitent pas de bouger, de se bouger - pour s'en sortir (si la personne le désire). Mais des fois, cela est difficile comme « *Je n'arrive pas à digérer la mort de ma femme* ». Alors il faut faire appel à une aide extérieure pour digérer le conflit. Les médicaments conventionnels sont là pour les cas graves (mais on peut toujours y associer des fleurs de Bach), mais pour les autres, les fleurs de Bach seront d'une aide très précieuses. Ils n'agiront pas en une journée bien sûr, mais au fil des jours et des semaines, l'esprit de la personne s'améliorera... et ce qui est remarquable, c'est que ces fleurs agissent en profondeur et de manière durable.

Le Docteur Bach (1886 – 1936) est le découvreur du principe. C'était un célèbre médecin anglais, bactériologue et homéopathe. Il établit que seule la guérison sur les plans émotionnel et spirituel peuvent permettre de parler véritablement de guérison.

Pour lui, « **la maladie est le résultat d'un conflit intérieur entre l'âme et le mental** », entendez par là : le mode de pensées, le comportement, la sensibilité, les émotions... Ce conflit vient d'une importante *dysharmonie entre les aspirations profondes* menant vers son chemin de vie personnel, et *les actions entreprises dans la vie matérielle* ainsi que les pensées associées, qui vont dans un autre sens. Ainsi, tiraillé entre ses vrais désirs et ses choix dictés par les lois matérielles et des émotions déstabilisantes, l'homme est entravé dans son épanouissement personnel. Il n'accomplit pas sa vocation et en souffre.

Les Fleurs de Bach vont l'aider à retrouver le chemin de son unité perdue et révéler sa part de divin. Un rétablissement qui ne serait qu'apparent, serait nuisible. Car « *il dissimule au malade la cause réelle de sa maladie, laquelle passant inaperçue dans la satisfaction d'une santé retrouvée peut gagner en force* ». C'est à dire que les maladies générées reviendront avec de plus en plus puissance.

Le Dr Bach s'est vite rendu compte qu'il ne faut pas soigner le symptôme mais la cause, c'est-à-dire s'intéresser à la personne malade et non à la maladie.

Le Dr Bach est l'exemple vivant de cette conviction. Car, atteint d'un cancer diagnostiqué en 1917, les médecins ne lui donnaient plus que trois mois à vivre. Mais sa passion pour la vie et son travail, l'amour de la nature, sa compassion pour les êtres humains, mais surtout la découverte et la réalisation de sa vocation (être utile aux autres) lui ont permis de recouvrer la santé. Il a vécu vingt ans de plus.

« *Tant que notre âme et notre personnalité sont en harmonie, tout est joie et paix, bonheur et santé* ».

Le Dr Bach ne s'est pas intéressé au conflit psychologique proprement-dit, mais aux réactions des personnes face à ce conflit. Ces fleurs ne traiteront pas les dépressions graves, ou les schizophrénies, mais elles les amélioreront... en association aux traitements antidépresseurs, neuroleptiques, anxiolytiques ou autres si nécessaire. Par contre, elles agiront sur la tristesse, la jalousie malade, l'avarice, le découragement, l'abattement... tous ces petits mots que la médecine ne peut soigner qu'à grands renfort de sédatifs, anxiolytiques et autres calmants ce qui soulage le malade sans véritablement le traiter ! Les élixirs floraux, eux agissent en douceur sur le fond du problème, ils permettent de se placer dans les meilleures dispositions pour solutionner ses problèmes.

Le Dr Bach ajoute même, la dimension spirituelle, aux conflits émotionnels. C'est pourquoi les Fleurs du Dr Bach, sont un atout important dans le traitement des maladies graves comme le cancer. Ils sont simples d'emploi, ne présentant pas d'effets secondaires et ils peuvent être pris en associations avec tous les traitements. Alors pourquoi se priver d'une telle aide ? D'autant que nous avons vu dans les causes psychiques de ces maladies, que le stress, les chocs psychologiques, les conflits font partie des éléments causaux ou au moins déclencheurs ! Il est possible de s'aider de psychothérapies, de médicaments, mais aussi des fleurs de Bach en complément ! Car ces petites fleurs sont peu onéreuses, efficaces et de plus sans effet indésirable...

Le mode d'emploi : Diluer deux gouttes de chaque préparation de fleur (5 ou 6 maximum) dans un flacon de 30 ml environ d'eau minérale ou d'eau de source ; Puis agitez fermement pendant quelques minutes, et enfin : chaque jour, mettre 4 gouttes de ce mélange dans un verre d'eau, plusieurs fois au cours de la journée. Cette posologie est indiquée pour les produits originaux. Mais maintenant de nombreux laboratoires produisent ces fleurs merveilleuses. Ces préparations sont souvent davantage diluées que les originales. Suivez alors les posologies du fabricant.

La médecine florale du Dr Bach repose sur 38 quintessences. Chacune d'elles est dotée d'une vertu harmonisatrice qui libère l'être humain d'une émotion négative pour faire place à la joie, à la confiance et à l'amour.

*« Ce qui est étonnant avec les fleurs de Bach, c'est de découvrir, au jour le jour, des changements de comportements et de points de vue. La vie semble plus facile, des choses nouvelles se produisent (événements, rencontres, coïncidences, rêves, compréhensions) ». témoigne Marie L<sup>1</sup>.*

A travers ce témoignage, nous pouvons comprendre que l'esprit de la plante « ne fait pas à notre place », mais nous ouvre l'esprit et nous envoie des disponibilités pour « nous faire faire ». C'est ce qui fait toute la différence avec les autres thérapies.

Les fleurs de Bach « libèrent les blocages émotionnels et changent la qualité de l'énergie liée au passé. Le travail se fait en profondeur et en conscience,

---

<sup>1</sup> Alternative Santé – l'Impatient - Hors Série n°28 de juin 2003

aussi bien sur les plans émotionnel et énergétique que corporel, mental et plus encore... » indique Catherine L<sup>2</sup>

## Comment choisir sa plante ?

Il convient d'agir en deux temps :

1- s'identifier à une des 7 familles de comportements définis par le Dr Bach :

- peur, phobies, trac...
- solitude,
- abattement et découragement,
- manque d'intérêt pour le présent,
- hypersensibilité aux influences et aux idées,
- souci excessif du bien être d'autrui.

2- identifier au plus juste *l'émotion négative* qui nous étreint, plus que la vertu attendue. Par exemple la colère peut être liée à des causes différentes : énervement, injustice, envie. Chacune correspond à une plante différente. Il faut s'interroger sur l'émotion ressentie dans le présent. Mais aussi une émotions peut en cacher une autre : une émotion négative libérée va en dévoiler une autre, plus ancienne ou plus cachée qui correspondra à une autre plante. Et ainsi de suite... Cela permet de faire un travail en profondeur, un nettoyage de toutes nos émotions négatives.

Toutes les plantes sont intéressantes, mais il y en a qui me semblent particulièrement pertinentes dans les maladies graves :

- la **Star de Bethléem** (ornithogale en ombelle) laissera s'épancher la peine et mettra du baume au cœur à ceux qui souffrent à la suite de grands chocs émotionnels (deuils, séparation, violences)
- l'**Olive** (olivier) va recharger les batteries à plat des personnes épuisées.
- le **Hornbean** (le charme) redonne de l'entrain et de la motivation à ceux qui les ont perdus.
- le **Walnut** (noyer) : son potentiel positif donne la capacité de progresser et de poursuivre résolument le chemin que nous nous sommes tracé dans la vie. Libéré du passé, nous devenons libre d'effectuer les changements nécessaires dans notre vie et de mener à bout nos projets malgré le découragement, les objections ou la

---

<sup>2</sup> idem.

dérision venant des autres. C'est la quintessence idéale pour le changement de vie.

Un autre principe du Dr Bach, est : « *guéris-toi, toi-même* », c'est pourquoi les remèdes floraux ont été conçus pour être **auto-administrés**. Il y a d'excellents ouvrages sur le sujet. Et pourquoi ne pas commencer par le livre du Dr Bach lui-même : « *La guérison par les fleurs* » aux éditions Le Courrier du Livre. Mais vous pouvez également demander l'aide à un thérapeute spécialisé et agréé en fleurs de Bach ce qui sera encore mieux.

Voici les 38 élixirs floraux du Dr Bach classés selon les familles de comportements :

### Doute et incertitude :

- a) *Ajonc (Gorse)* : pour ceux qui sont résignés, désespérés et qui abandonnent tout espoir d'améliorer leur condition.
- b) *Charme (Hornbeam)* : pour la perte d'intérêt et le manque d'énergie, pour l'incapacité de faire face aux tâches quotidiennes.
- c) *Folle Avoine (Wild Oat)* : pour ceux qui sont incertains sur la direction à donner à leur vie ; pour surmonter l'insatisfaction et l'ennui.
- d) *Scleranthus* : pour ceux qui sont incapables de choisir, de prendre une décision lorsqu'ils sont placés devant un choix.
- e) *Gentiane (Gentian)* : pour surmonter le doute et le découragement ; pour lutter contre la tristesse et la dépression pour une raison connue.
- f) *Plumtango (Cerato)* : pour ceux qui n'ont pas confiance en leur intuition, qui n'ont pas le courage d'affirmer leurs convictions, pour ceux qui manquent de volonté.

### Peurs et insécurité :

- a) *Helianthème (Rock Rose)* : pour surmonter les peurs importantes et la terreur : peur de la mort, peur de perdre le contrôle de soi...
- b) *Tremble (Aspen)* : pour surmonter les peurs d'origine cachée, d'origine inconnue, les peurs vagues sans fondement.
- c) *Marronnier Rouge (red Chestnut)* : pour ceux qui ne peuvent pas s'empêcher de se faire du souci pour autrui.
- d) *Mimulus* : pour les personnes timides et réservées ; pour surmonter les peurs connues : peur du noir, des araignées, de la maladie...
- e) *Prunus (Cherry Plum)* : pour la surmonter les obsessions, pour la peur d'aller trop loin, pour la peur de commettre un acte contre sa volonté.

**Hypersensibilité aux idées et aux influences :**

- a) *Houx (Holly) : pour surmonter les états opposés à l'amour : colère, haine, rancœur, rancune, suspicion...*
- b) *Noyer (Walnut) : pour aider à se débarrasser du passé, pour se protéger des influences extérieures.*
- c) *Aigremoine (Agrimony) : pour ceux qui cachent leurs vrais sentiments, qui cachent leur anxiété et leur inquiétude sous un masque jovial ou insouciant.*
- d) *Centaurée (Centauray) : pour les personnes timides, dociles, soumises, qui ne savent pas dire non et qui sont toujours soucieuses de plaire.*

**Solitude :**

- a) *Violette d'eau (Walter Violet) : pour les tempéraments fiers et distants, avec un sentiment de supériorité, pour ceux qui aiment être seuls.*
- b) *Bruyère (Heather) : pour ceux qui ne sont intéressés que par leur vie et leurs propres problèmes, pour ceux qui ne sont pas intéressés par autrui, qui ne savent pas écouter les autres.*
- c) *Impatience (Impatiens) : pour limiter le surmenage, l'impatience, l'irritabilité ; pour ceux qui sont toujours pressés, qui ne supportent les contraintes.*

**Manque d'intérêt pour le présent :**

- a) *Olivier (Olive) : pour ceux qui ont tout donné d'eux-mêmes et qui sont épuisés.*
- b) *Moutarde (Mustard) : pour ceux qui sont tristes sans aucune raison apparentes.*
- c) *Eglantier (Wild Rose) : pour ceux qui manquent d'intérêt, qui sont apathiques et résignés ; ce remède s'utilise dans les situations de passivité totale, lorsqu'il n'y a pas d'espoir.*
- d) *Marronnier Blanc (White Chestnut) pour ceux qui ont des idées fixes, obsédantes ; pour ceux qui sont confus, qui n'ont pas de concentration, ni de créativité.*
- e) *Bourgeons de Marronnier (Chestnut Bud) : pour ceux qui répètent sans arrêt les mêmes erreurs ; pour ceux qui se trouvent dans une situation bloquée ; pour ceux qui ne veulent pas comprendre les leçons de la vie.*
- f) *Chèvrefeuille (Honeysuckle) : pour ceux qui sont dans la nostalgie du passé ; pour ceux qui ont le regret du passé ; pour être dans le présent, ici et maintenant.*

- g) Clématite (Clematis) : pour ceux qui sont dans le futur, dans les rêves et les nuages ; Pour les remettre dans le présent.

### Découragement et dépression :

- a) Saule (Willow) : pour ceux qui se sentent humiliés, insatisfaits, qui s'apitoient sur eux-mêmes ; pour ceux qui n'ont pas conscience de leur responsabilité.
- b) Chataigner (Sweet Chestnut) : pour ceux qui passent de dures épreuves alors qu'ils sont à la limite de leurs forces ; pour surmonter le vide, la désolation et le désespoir.
- c) Chêne (Oak) : pour ceux pour qui la vie est un combat permanent qui demande toujours efforts et persévérance ; pour ceux qui assument plus qu'ils ne peuvent et vont malgré cela, jusqu'au bout de leur force.
- d) Pommier sauvage (Crabapple) : pour ceux qui se sentent salis, impurs, contaminés, imparfaits.
- e) Pin Sylvestre (Pine) : pour ceux qui se sentent coupables, qui pensent toujours qu'ils pourraient faire mieux, qui se sentent accabler par leurs obligations, leur sens du devoir ; pour ceux qui s'adressent toujours des reproches.
- f) Etoile de Bethleem (Star of Bethleem) : pour apporter apaisement et calme après une épreuve ou une mauvaise nouvelle.
- g) Meleze (Larch) : pour ceux qui manquent de confiance, ont peur du ridicule, ont peur de ne pas réussir ; pour les aider à prendre une décision et agir.
- h) Orme (Elm) : pour les personnes qui se sentent débordées alors qu'elles ont toutes les capacités pour le faire ; pour ceux qui recherchent toujours la perfection.

### Inquiétude pour le bien-être d'autrui :

- a) Chicorée (Chicory) : pour ceux qui sont possessifs égoïstes, qui ont besoin de tout contrôler.
- b) Hêtre (Beech) : pour ceux qui sont critiques, intolérants, durs avec les autres ; pour ceux qui ne voient que le côté négatif des choses.
- c) Eau de roche (Rock Water) : pour les personnes très strictes, rigides qui se privent pour maintenir une stricte moralité ; pour ceux qui ont un esprit idéaliste.
- d) Verveine (Vervain) : pour les personnes autoritaires, aux opinions tranchées qui tiennent absolument à convertir les autres. Pour les extrémistes, les fanatiques, qui ne tiennent pas compte de l'opinion des autres.



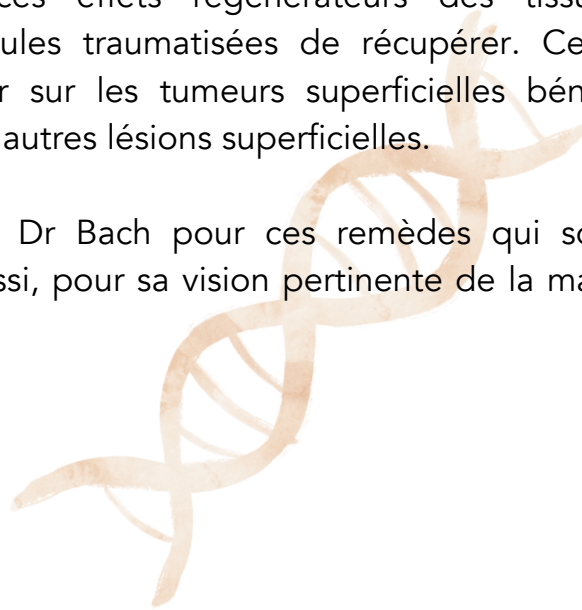
e) *Vigne (Vine) : pour les êtres sûrs d'eux-mêmes, prétentieux, autoritaires et égoïstes.*

Il est tout à fait possible d'associer plusieurs fleurs, si vous présentez plusieurs de ces symptômes, ou si vous avez un doute entre deux plantes.

Et je terminerai sur le complexe d'urgence qui me semble *extrêmement important* de toujours garder à portée de main : c'est le « **Rescue** ». Il est toujours très utile dans les situations de stress intense, de trac, de contrariété, de peur, de chagrin...de haute tension. Ainsi, en allant à des rendez-vous difficiles ou lorsque vous devez passer une épreuve, prenez en alors quelques gouttes dans un verre d'eau, ou à défaut : directement dans la bouche.

Il existe enfin la **pommade Rescue**, (qui n'est plus disponible dans tous les pays) est extraordinaire pour ces effets régénérateurs des tissus et cicatrisants. Elle permet aux cellules traumatisées de récupérer. Certains auteurs conseillent de l'appliquer sur les tumeurs superficielles bénignes (peau, sein), les kystes des seins et autres lésions superficielles.

Ainsi nous pouvons remercier le Dr Bach pour ces remèdes qui sortent totalement de l'ordinaire, mais aussi, pour sa vision pertinente de la maladie et donc des soins à prodiguer.



## Quelques ouvrages du Docteur Luc BODIN

