

Pascale Millier

Les fleurs de Bach

Troisième tirage 2010

© Groupe Eyrolles, 2008 pour le texte de la précédente édition

© Groupe Eyrolles, 2010 pour la nouvelle présentation

ISBN 978-2-212-54570-8

EYROLLES



Présentation de la méthode

Dans son humilité, Edward Bach ne s'est jamais approprié sa découverte des 38 fleurs, fruit d'une patiente recherche dans l'approche globale de la santé et de la maladie. Il a juste indiqué qu'il lui avait été permis de retrouver cette connaissance, qu'il jugeait universelle et intemporelle.

À sa mort, ses assistants et disciples se sont regroupés pour créer le Centre Bach, dans la maison qu'il a habitée à Mount Vernoun, et centraliser toutes les données qui constituent aujourd'hui l'enseignement international dispensé dans le monde entier. Conformément à ses souhaits, l'enseignement est resté simple et accessible à tous.

Définition

La méthode des fleurs de Bach

Méthode simple et naturelle qui permet, à partir de fleurs sauvages, de surmonter les perturbations liées à différents états émotionnels, d'harmoniser nos émotions et de favoriser l'épanouissement de notre personnalité.

La méthode comporte trois volets, qui découlent les uns des autres :

1. Apprendre à reconnaître ses émotions dans leur naturel, et leur éventuel déséquilibre : « *self-disclosure* » ;
2. Apprendre à se connaître soi-même : « *self-knowledge* » ;
3. Savoir se guérir soi-même : « *self-healing* ».

La méthode des fleurs de Bach n'est pas un outil miraculeux, elle n'est pas issue de la pensée magique, elle exige de prendre le temps nécessaire pour parcourir le chemin de la vie en apprenant à repérer ses états émotionnels et à nommer ses émotions à chaque instant. La seule obligation pour bien utiliser la méthode des fleurs de Bach au quotidien est de prendre conscience des émotions qui nous traversent à tout moment et de reconnaître celles qui génèrent souffrances, blocages ou tensions pour nous en libérer.

C'est à travers ce travail simple, mais qui peut s'avérer compliqué pour certains, que chacun découvrira peut-être quelque chose de lui-même, seul chemin possible pour arriver à régler soi-même un éventuel problème de santé. Ainsi, toute personne pourra comprendre ou admettre un problème et chercher à le résoudre, puis avancer vers ce qui est juste pour elle pour trouver la paix intérieure et prendre confiance en la vie.

Les enseignements traditionnels disent que pour se libérer d'un défaut, il ne sert à rien de lutter contre celui-ci, lequel reviendrait encore plus puissant, mais qu'il faut développer la vertu opposée.

C'est ce que chacun peut faire avec les fleurs de Bach, non pas lutter contre une émotion ou état d'esprit négatif, mais sélectionner parmi les élixirs floraux ceux qui lui apporteront, à travers les propriétés positives de chaque fleur, la possibilité de se rééquilibrer, de retrouver l'harmonie. Les fleurs de Bach permettent la *métanoïa* (de *méta* : aller ailleurs, se transformer ; et *noïa* : l'esprit de l'homme). Elles permettent de changer d'état d'esprit, de transformer un état négatif en son équivalent positif.

Trois composantes essentielles

Trois éléments doivent être pris en compte pour mieux utiliser les fleurs de Bach. Il est donc nécessaire de les circonscrire.

Les émotions

Les définitions et classifications des émotions sont nombreuses et complexes.

Définition

Le dictionnaire Larousse 2004 en donne la suivante : « *Sentiment puissant, le plus souvent incontrôlé, et pouvant affecter le comportement d'un individu.* » En ce sens, l'émotion relèverait du domaine du sentiment et de l'affectif, à l'opposé de la pensée et du cognitif.

Nombreux sont les psychologues ou auteurs qui ont tenté de définir les émotions de base, qu'ils appellent aussi « émotions primaires » ou « émotions fondamentales », ou encore « émotions universelles ». Force est de constater que leur nombre, aussi bien que leur nature, diffère selon les auteurs – de trois à dix ! La médecine chinoise en répertorie cinq : peur, colère, joie, souci, tristesse. John Watson en cite trois : la peur, l'amour et la rage, quand René Descartes en nomme six : la joie, l'amour, l'admiration, le désir, la tristesse et la haine.

L'étymologie nous indique que le mot « émotion » vient de *ex-movere*, qui signifie en latin : « mettre en mouvement quelque chose qui va de l'intérieur vers l'extérieur ». Ainsi, si un événement extérieur vient déclencher une émotion, c'est qu'il a touché quelque chose à l'intérieur de nous-mêmes qui demande à son tour à se manifester et à prendre forme à l'extérieur.

Une énergie vitale à bien utiliser

Les émotions sont par nature ce qui nous meut, une énergie et un mouvement ; elles se manifestent tour à tour à chaque instant, et sont régies dans leur mouvement par des lois simples d'autorégulation. Elles sont primordiales, vitales, et dans un système d'harmonisation émotionnelle, il n'est nullement question de les supprimer, encore moins de laisser supposer qu'elles seraient nocives. Une émotion

rencontrée, accueillie, vécue, traversée, ne laisse pas de trace, elle est un des intermédiaires de notre expression au monde.

Cette définition est amplement validée par les milliers de témoignages reçus de personnes qui, après avoir pris des fleurs de Bach, ont remarqué que quelque chose avait « bougé » en elles, depuis la prise de fleurs. Cette explication ne cantonne pas les émotions au seul domaine des sentiments, mais ouvre largement la compréhension aux autres domaines de la pensée, des sensations et de l'intuition.

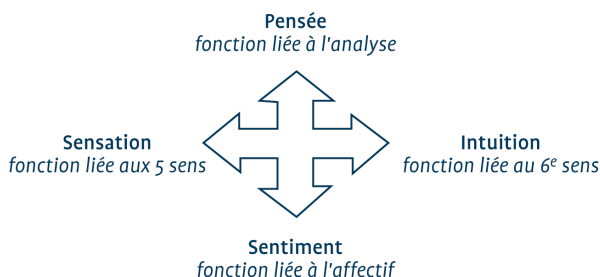
Émotions et fonctions jungiennes

Les quatre fonctions établies par Jung font penser aux principes sur lesquels Bach s'appuie. Elles se mettent en place en nous (selon des proportions variables) durant le processus d'individuation, toujours par couple, selon deux grands axes : l'axe pensée-sentiment et l'axe sensation-intuition.

Ainsi, chacun d'entre nous possède :

- ▶ une fonction principale et une fonction inférieure ;
- ▶ deux fonctions secondaires.

Si, par exemple, votre fonction principale est la pensée, votre fonction inférieure est le sentiment, tandis que vos fonctions secondaires sont la sensation et l'intuition.



Les quatre fonctions de Jung

Nous pouvons alors définir les émotions comme ce qui est mis en mouvement en nous-mêmes par nos pensées, sentiments, sensations et intuitions. Le travail sur soi serait alors une tentative d'équilibre de ces quatre fonctions.

Les états émotionnels

Un état émotionnel pourrait se définir, au contraire d'une émotion, comme un arrêt sur image, une entrave au mouvement du vivant en nous, une cristallisation qui nous fige à un endroit ou à un autre du circuit fluide de nos énergies et empêche les phénomènes normaux d'autorégulation de se produire en créant même parfois d'autres phénomènes qui aggravent et compliquent le blocage initial.

Quand l'émotion se fige, la souffrance s'enkyste, un déséquilibre se crée et enclenche un conflit interne. Celui-ci prend alors obligatoirement une forme : maladie, mal-être, pensées ou comportements négatifs. Tôt ou tard, l'état émotionnel, entrave au mouvement vivant, entraîne un dysfonctionnement à tous les niveaux de notre corps : physique, physiologique, fonctionnel ou somatique.

Néanmoins, la forme même du conflit nous donne une indication sur ses origines et des pistes de travail pour tenter de le résoudre. Elle nous permet de prendre conscience de notre état émotionnel, de l'accueillir, de le comprendre, de faire les choix conformes à nos désirs profonds et de réaliser les actes justes pour le faire évoluer.

Il nous appartient donc d'apprendre à nous connaître nous-mêmes pour mieux piloter notre vie.

Bach s'est attaché à décrire pour chacune des fleurs qu'il a sélectionnées l'état émotionnel négatif de la personne, le blocage ou l'arrêt dont elle est le sujet, au niveau d'une ou plusieurs des fonctions suivantes : pensée, sentiment, sensation ou intuition.

Par exemple, une personne qui se trouve dans une situation où elle n'arrive pas à prendre une décision parce qu'elle est coupée de son intuition, ou parce qu'elle ne fait pas confiance à sa propre intuition, en cherchant chez les autres les réponses à ses questions, sera soutenue, pour retrouver cette confiance perdue, par la prise de *Cerato*. Une autre personne, coupée de ses ressentis ou de ses sentiments, trouvera dans la prise de *Agrimony* une alliée de choix pour oser exprimer sa véritable personnalité. Un autre individu encore, dont l'état émotionnel comprend des paramètres mentaux et comportementaux qui dressent de lui un portrait spécifique comme « *une difficulté d'apprentissage, qui entraîne la répétition de mêmes sortes d'expériences, sans en tirer de leçon* », pourra sortir de cet engrenage avec la prise de *Chestnut Bud*.

Différents types de personnalité

Bach décrit douze types de personnalité en relation avec les douze états émotionnels principaux qu'il a répertoriés. À chaque « fleur de type » correspondent des caractéristiques, des comportements et des réactions très différents dans la manière de réagir face à une même situation. Celles-ci sont issues de la nature particulière avec laquelle nous sommes nés.

Chaque « fleur de type » possède ses qualités et ses défauts. Aucune comparaison ni aucun jugement ne saurait être porté sur ces « types ». À chaque état émotionnel négatif correspond donc une fleur de type et une qualité inverse. Par exemple, si *Rock Rose* est la fleur dont la terreur est le versant négatif, c'est aussi la fleur du courage dans son aspect positif.

A NOTER

Les types de personnalité se reconnaissent plus facilement lorsqu'une personne traverse un moment de crise ou a subi un traumatisme, car les mécanismes de défense sont affaiblis. Il suffit par exemple d'observer et de noter vos propres réactions quand vous êtes fatigué, ou encore, quand vous avez une décision importante à prendre, ou encore quand vous vivez une période sombre. De cette manière, vous révélez votre nature profonde et une attitude caractéristique du type auquel vous appartenez.

Ainsi, la façon dont vous gérez les événements de votre vie vous renseigne sur votre vraie nature.

Décrypter les personnalités

Des cuirasses protectrices se forment successivement, dont il faut se défaire pour retrouver sa véritable personnalité et exprimer son « moi véritable ». Le livre *Le Chevalier à l'armure rouillée*, extraordinaire de simplicité et profond symbolisme, l'illustre à merveille.

C'est une des possibilités majeures de la méthode des fleurs de Bach, imagée par la formule de « l'épluchage de l'oignon. » Elle met à jour notre vraie nature, la coloration de notre personnalité dans sa teinte personnelle, son sceau ou sa marque : « *Chacun d'entre nous a une*

personnalité bien à soi, et notre tâche réelle consiste à développer, améliorer, et autant que possible, perfectionner cette personnalité, et pour cette tâche, au cours de notre vie entière, il nous faudra notre propre fleur, celle qui correspond à notre personnalité. »

La connaissance des fleurs de type de la classification établie par Bach évite par exemple qu'une personne extravertie, de type *Vervain*, choisisse d'occuper un poste de recherche, requérant des qualités rigoureuses d'analyse, dans la solitude d'un laboratoire ou, au contraire, d'embaucher une personne réservée, de nature *Water-Violet*, aimant le calme et la solitude, pour un poste de développement commercial dans une entreprise.

Si vous suivez pas à pas le décodage de vos états émotionnels à chaque occasion de votre vie, vous découvrirez inmanquablement une ou deux fleurs qui représentent votre vraie teinte, votre personnalité.

Être attentif pour bien choisir ses fleurs de type

Quand quelque chose dans votre personnalité se dérègle, la fleur de type se manifeste sous une ou plusieurs de ses facettes négatives. Ces signaux d'alarme nécessitent d'être identifiés, sinon ils risquent d'affecter d'autres plans que celui des émotions.

Par exemple, un enfant de type *Clematis*, habituellement imaginatif, créant ses jeux avec une pétillance sans bornes, va devenir, dans les premiers instants où il couve une maladie infantile, comme une varicelle, ou un simple rhume, rêveur, somnolent et ne pensera qu'à aller se réfugier dans son lit. L'observation par ses parents de ce changement de comportement, allié à une bonne connaissance du fonctionnement habituel de l'enfant, peut les conduire à lui administrer la fleur de type qui lui correspond. Ils constateront souvent que la varicelle que son frère a contracté de manière virulente ne se déclarera pas, alors qu'elle est très contagieuse. Si elle se déclare, elle se développera à *minima*, pour ainsi dire « sainement », car la fleur de type aura permis de rééquilibrer l'enfant qui commençait à montrer des signes de défaillance.

Ce qui vaut pour la maladie dans cet exemple est également véridique dans d'autres circonstances spécifiques de la vie : un changement de vie (lieu, travail), de relation, les grandes étapes de passage (naissance, puberté, adolescence, grossesse, ménopause, mort). Le processus

d'utilisation de la fleur ou des fleurs de type sera le même, ainsi que leurs effets.

Toutefois, en pratique, certaines personnes déclarent avoir du mal à trouver leurs fleurs de type alors qu'elles commencent à savoir utiliser les fleurs de Bach pour elles-mêmes. Elles connaissent leurs propres signaux d'alarme et les repèrent dans les situations quotidiennes, mais, dans ce cas précis, un entretien avec un(e) conseiller(ère) en fleurs de Bach pourra alors les aider, de manière naturelle, à réaliser cet « épulchage de l'oignon » en douceur.

Pourquoi utiliser cette méthode ?

Cette méthode permet d'agir simplement et naturellement sur trois facteurs-clés : le stress (enjeu de santé), l'intelligence émotionnelle (enjeu de société), et la mémoire émotionnelle (enjeu de liberté personnelle).

Mieux gérer son stress

Définition du stress

Stress est un mot anglais qui signifie « accent ». Epictète disait déjà : *« Les hommes ne sont pas troublés par les événements, mais par l'idée qu'ils se font d'eux. »*

Ainsi, le stress est l'accent que nous donnons à un événement extérieur filtré par nos sens, analysé en fonction de nos images de référence, de notre culture, de notre mémoire, de notre croyance et également de notre tempérament. Un événement donné n'est donc pas porteur de la même signification pour chacun d'entre nous. Cependant, la réponse spécifique de notre corps à toute demande perçue comme une menace potentielle est, en revanche, identique. Elle déclenche une réponse physiologique naturelle d'adaptation au changement dans tout l'organisme, par l'intermédiaire du système nerveux et du système endocrinien. Qu'il s'agisse de faire face à une maladie ou à un autre événement, la réponse physiologique est unique.

Un rythme triple

Le stress, scientifiquement défini comme le syndrome général d'adaptation, obéit à un rythme triple : une phase d'alarme, une de résistance et une dernière d'épuisement. Ces trois phases sont habituellement suivies d'une phase de récupération. Lorsque la dose de stress accumulée dépasse son seuil optimal d'adaptation, l'organisme ne peut plus s'adapter.

Ainsi, stimulant et nécessaire, le stress, à trop haute dose, peut avoir sur nous des répercussions émotionnelles : anxiété, agressivité, apathie, ennui, fatigue, frustration, faible estime de soi ; des effets cognitifs : confusion, manque de concentration, troubles de la mémoire, difficulté à prendre des décisions, hypersensibilité aux critiques ; et des conséquences comportementales : abus de tabac, alcool, consommation excessive de nourriture, anorexie...

Tous ces états de déséquilibre émotionnel, cognitif et comportemental sont susceptibles d'entraîner dans leur sillage de nombreux maux physiques : troubles du sommeil, troubles digestifs, douleurs musculaires, palpitations, éruptions cutanées, gorge nouée, bouche sèche, mains moites, sueurs subites, tremblement des mains, nausées, douleurs abdominales...

A NOTER

Identifier les premiers signes de dépassement de vos capacités de réaction aux situations de stress et agir de manière précoce est donc de toute première nécessité. Pour les uns, il s'agira d'un mal de tête ou d'une agressivité inhabituelle, pour les autres d'une fatigue ou d'une humeur particulière. Chacun peut s'exercer à repérer ces signes d'alarme, se donnant ainsi la garantie de pouvoir maintenir son équilibre émotionnel.

Au siècle dernier, Claude Bernard a montré l'importance de l'équilibre d'un individu pour faire face aux événements de la vie. Il l'a défini comme la capacité de l'organisme à maintenir son milieu interne stable, quelles que soient les conditions extérieures ou les agressions de l'environnement. Ainsi, « quelle que soit ma température extérieure, je

conserve ma chaleur ». Il en est de même pour tous les équilibres internes, dont l'équilibre émotionnel.

Compter ses « points de stress », une attitude vigilante

Les américains Holmes et Rahe ont établi une échelle de « points de stress ». Elle montre que l'accumulation de plus de 150 points de stress dans un temps donné peut compromettre notre santé physique et psychique. Cette échelle, admise au niveau international, prouve qu'un événement heureux peut être autant facteur de stress qu'un autre malheureux. Par exemple, un mariage serait l'équivalent de 50 points de stress, tandis qu'un licenciement compterait pour 47 points !

Totaliser vos points de stress sur une année ou une période déterminée peut vous aider à être vigilant et à vous ménager des espaces de récupération.

De plus, lorsqu'un stress survient, les émotions qui apparaissent peuvent avoir des incidences sur nos comportements et générer un nouveau stress si elles sont excessives ou négatives. Le stress en génère d'autres, il faut donc tout faire pour éviter de sombrer dans un cercle vicieux. Les fleurs de Bach constituent un outil pour harmoniser vos émotions et mieux gérer votre stress.

Développer son intelligence émotionnelle

De tous temps, les personnes préoccupées par le devenir de l'humanité ont su reconnaître l'importance de l'intelligence émotionnelle. Tous les pacifistes se sont intéressés aux outils de développement de la maturité émotionnelle et de la conscience.

Daniel Goleman a appliqué le concept d'intelligence émotionnelle au monde de l'entreprise en mettant l'accent sur la composante émotionnelle dans l'entreprise moderne : *« Comprendre nos émotions et celles des autres, et reconnaître leur importance, est la ressource-clé d'un nouveau modèle du « savoir-diriger » que nous appelons leadership de résonance. »* Les missions premières du leadership à travers ce concept sont de

mener les émotions collectives dans une direction positive, et de dissiper le brouillard créé par des émotions dites « toxiques ». Cette notion dépasse largement le monde de l'entreprise.

Compétences personnelles

Selon Daniel Goleman, développer son intelligence émotionnelle signifie développer d'abord des compétences personnelles : conscience de soi, gestion de soi. La conscience de soi passe par l'aptitude à exprimer et à décoder ses propres émotions et leur impact, la gestion de soi par la maîtrise des émotions déstabilisantes, l'adaptabilité ou l'optimisme, autant de points que permettent d'aborder la méthode de Bach.

Compétences sociales

Lorsque les compétences personnelles sont en place, il est possible de développer ensuite des compétences sociales : conscience des autres, gestion des relations. La conscience des autres consiste en la capacité à ressentir les émotions des autres (empathie), à reconnaître et à répondre aux besoins des autres. Une bonne gestion des relations consiste à motiver, inspirer, accompagner sans manipulation et avec une vraie capacité à gérer les changements et les conflits.

Quotient émotionnel (QE)

L'intelligence émotionnelle met en jeu une autre forme d'intelligence que celle à laquelle nous nous référons habituellement. Elle fait appel principalement à notre cerveau droit, siège de nos émotions et de notre intuition, alors que l'intelligence, au sens où nous l'entendons d'ordinaire, fait davantage référence à notre cerveau gauche, qui gouverne notre sens de l'analyse, notre pensée et notre rationalité.

Même si l'on sait aujourd'hui que, pour suivre des études supérieures, un étudiant doit avoir un QI compris entre 110 et 130, cela n'est pas un gage de réussite. C'est sans doute pour cette raison que les tests de QE (Quotient Émotionnel) se multiplient.

L'intelligence, au sens employé couramment, n'a donc pas d'intérêt lorsque les émotions prennent le dessus. Ainsi, les fleurs de Bach constituent un dispositif que nous pouvons mettre au service de l'intelligence émotionnelle.

UNE EXPÉRIENCE RELATIONNELLE EN COLLÈGE

Sébastien, 15 ans, élève d'une classe de troisième.

Sébastien vient de traverser dans son collège une expérience difficile, mais instructive.

Au retour d'un cours d'E.P.S. (éducation physique et sportive), il est « collé » pour insolence à son professeur. Il juge la punition injuste, en parle au responsable des études et à ses parents. Son professeur d'E.P.S. reste sur ses positions et se fâche. L'histoire fait le tour du collège, et Sébastien, qui n'a jamais été à l'origine du moindre problème pendant sa scolarité, se renferme sur lui-même.

Lors de l'entretien, Sébastien se décrit « mal dans sa peau ». Le fait de s'être répandu en paroles pour chercher du soutien à l'extérieur « lui fait maintenant honte » (*Crab Apple*). Il éprouve du « ressentiment envers l'injustice dont il se sent victime » (*Willow*) et « oscille » (*Scleranthus*) entre la passivité de cet état et « l'action auprès de ses délégués de classe ou du responsable des études pour obtenir justice » (*Vervain*).

La prise de ces quatre fleurs a permis en quelques jours le déblocage de la situation à la maison. Il a alors demandé de lui-même à ses parents de l'accompagner à un rendez-vous avec le responsable des études et son professeur d'E.P.S.

Lors de ce rendez-vous, Sébastien arrive à dire qu'il s'est senti blessé de la remarque qui lui a été faite par son professeur, devant toute la classe, lors du cours d'endurance : « On dirait un handicapé physique. » Il explique que son insolence en retour (« J'aimerais bien vous y voir ») était incontrôlable, en réaction à l'humiliation dont il s'est senti l'objet devant tous ses camarades. Mais plus que tout, ce qu'il explique est son immense déception, déception que tous les efforts qu'il a faits pour s'améliorer n'aient pas porté leurs fruits, déception de n'être tout simplement pas plus endurant dans d'autres domaines de sa vie. Facilement découragé, il confie avoir envie de laisser tomber au moindre obstacle sur sa route (*Gentian*).

Ce qui est intéressant dans cet exemple est que ce professeur, Anne, est venue en entretien à son tour car elle a été également très marquée par cet épisode et par sa réaction personnelle « sans

mesure, hors de tout contrôle » (*Cherry Plum*) à la phrase de Sébastien : « Je voudrais bien vous y voir ! »

Anne, 30 ans, jeune professeur de collège.

Anne est une jeune femme qui vient de reprendre son activité professionnelle au collège après un congé parental d'une année pour élever ses deux filles qu'elle a eues à un an d'intervalle. Cela a été « un grand bouleversement sur de nombreux plans, et de grandes difficultés à m'adapter, encore maintenant » (*Walnut*). Elle s'est rendu compte seulement après qu'elle s'était laissée emporter, débordée par la résonance de toute cette histoire avec son vécu personnel. Elle a reconnu qu'au cours de l'entretien où elle a rencontré Sébastien et ses parents, elle a été incapable de s'intéresser au ressenti de son jeune élève, et n'a pu que ramener toujours la conversation sur elle (*Heather*), désireuse de se présenter en exemple pour Sébastien.

Depuis qu'elle a repris son travail, elle s'impose une heure de course à pied tous les matins de 6 h à 7 h, fait attention à tout ce qu'elle mange scrupuleusement et se décrit comme « très dure avec elle-même ». Pas vraiment étonnant qu'elle soit aussi exigeante avec ses élèves ! (*Rock Water*)

Au moins toute cette histoire lui aura-t-elle ouvert les yeux sur le déséquilibre majeur qui était en train de s'installer en elle, suite à l'enfermement dans ses propres ressentis et émotions.

Sébastien et Anne ont su tirer des leçons de ce qu'ils ont traversé. Sébastien a gagné en confiance en lui, pour avoir osé aller au bout de ce qu'il ressentait, et initié le rendez-vous avec Anne. Cette jeune professeur, de son côté, en perdant un peu de certitude, a gagné en sincérité avec elle-même.

Leur relation, qui aurait pu rester conflictuelle jusqu'à la fin de l'année scolaire, a évolué et s'est transformée en relation constructive. Ils ont défini ensemble un objectif de temps de course d'endurance pour Sébastien, à atteindre avant la fin de l'année scolaire, et Anne l'encourage à se dépasser, tout en respectant ses limites.

Tous deux ont acquis, à la lumière de cet événement somme toute banal, une nouvelle maturité émotionnelle.

Les fleurs de Bach se sont avérées être un outil puissant et essentiel pour Anne comme pour Sébastien. Leur histoire illustre le déroulement chronologique des quatre étapes décrites dans le concept d'intelligence émotionnelle.

D'abord, ils ont pu exprimer leurs émotions, les lire et prendre conscience de leur impact : première sphère de l'intelligence émotionnelle : la « conscience de soi ».

Ensuite, Sébastien a pu garder le contrôle de ses émotions déstabilisantes. Il a été capable d'agir et de prendre l'initiative d'un rendez-vous avec tous les acteurs directs ou indirects de cette situation. Anne a su aussi saisir l'opportunité qui lui était ainsi offerte d'un travail personnel, et a cherché à progresser en sincérité et en maîtrise d'elle-même. Cela illustre la deuxième sphère de l'intelligence émotionnelle : la « gestion de soi ».

Après qu'Anne eût reconnu sa projection sur Sébastien, elle a pu résonner à sa souffrance, et comprendre le vrai besoin de celui-ci. À partir de ce moment, elle a pu le guider, lui communiquer sa force et son enthousiasme, le motiver pour qu'il progresse, tout en respectant son rythme (troisième sphère de l'intelligence émotionnelle : la « conscience des autres »). Tous deux sont sortis du conflit qui les opposait, et de la colère ou de la rancœur qui auraient pu empêcher toute forme de relation positive entre eux. Ils ont su développer une vraie relation de confiance, qui a entraîné avec eux toute la classe dans un nouvel état d'esprit pour ses heures de sport (quatrième sphère de l'intelligence émotionnelle, la « gestion des relations »).

Mettre à jour et libérer sa mémoire émotionnelle

Les origines de la mémoire émotionnelle

La mémoire émotionnelle aide à comprendre les réactions que vous avez parfois face aux événements de votre vie, qui ne vous semblent pas avoir de lien direct avec ceux-ci. Ce concept permet d'apprendre à mieux vous connaître vous-mêmes.

Cette notion part du principe que nous sommes tous porteurs de mémoires accumulées de plusieurs origines :

- ▶ vécu de la vie actuelle
- ▶ vécu de la lignée familiale
- ▶ vécu de l'histoire des règnes : humain, animal, végétal, minéral

Les différents types de mémoire émotionnelle

Les mémoires les plus actives sont celles de la naissance, celles des blessures inscrites dans la petite enfance, ainsi que les mémoires des événements marquants, plus ou moins traumatisants de nos vies, sans compter que les mémoires transgénérationnelles sont également très longues et difficiles à éclairer.

La mémoire même du projet de naissance de nos parents, de la gestation et de l'enfantement sont inscrites en nous lorsque nous arrivons à la vie. Chaque scénario de naissance¹ initialise déjà un type prédominant de comportement qui se modifie et se façonne ensuite en fonction de l'éducation que nous recevons et des événements de notre vie. Les mémoires des blessures de la petite enfance peuvent encore être actives dans notre vie d'adulte et entraîner des réactions émotionnelles, ainsi que certains comportements, à notre insu. Cette mémoire émotionnelle n'est pas seulement active dans votre vie privée, elle l'est tout autant dans les situations que vous rencontrez dans votre travail.

Les cinq blessures de la petite enfance qui empêchent d'être soi-même

La thérapeute canadienne Lise Bourbeau² décrit cinq blessures qu'il peut être intéressant d'avoir en tête pour les reconnaître lorsqu'elles se manifestent à nous :

Trahison

Rejet

Abandon

Humiliation

Injustice

1. Goubert, Edmée, *De mémoire de fœtus*, Le Souffle d'Or, 2001.

2. Bourbeau, Lise, *Les Cinq Blessures qui empêchent d'être soi-même*, E.T.C Inc, 2000.

Blessure	Rejet	Abandon	Humiliation	Trahison	Injustice
Âge	0 à 1 an	1 à 3 ans	1 à 3 ans	2 à 4 ans	4 à 6 ans
Parent à l'origine de la blessure	Parent de même sexe	Parent de sexe opposé	Parent qui s'est occupé de son développement physique (en général la mère)	Parent de sexe opposé	Parent de même sexe
Nature de la blessure	Ne se sent pas le droit d'exister	Se sent abandonné	Est sous contrôle parental. Manque de liberté	Attentes non satisfaites. Confiance brisée	Doit être parfait
Mots souvent employés	Nul, inexistant, rien	Je ne supporte pas... Absent, seul, lâché	Être digne, être indigne. Les qualificatifs : petit, gros	As-tu compris ? Je suis capable, je le savais, fais-moi confiance.	Pas de problème, toujours/ jamais très bon/très bien, exactement
Plus grande peur	Panique	Solitude	Liberté	Séparation	Froideur
Son besoin essentiel	Être reconnu	Être entouré	Être cadré	Qu'on fasse attention à lui chaque fois qu'il y a séparation	Être rassuré Avoir droit à l'erreur

Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même

DEUX EXPÉRIENCES RELATIONNELLES EN ENTREPRISE

Virginie, responsable qualité.

Virginie est spécialisée dans les procédures d'assurance qualité. Démarchée par une grande entreprise pharmaceutique, elle quitte un travail dont elle était plutôt satisfaite, pour accepter ce nouvel emploi. Embauchée à un poste que briguaient plus d'une dizaine de personnes en interne, elle est plus que mal reçue. Elle reçoit toutes les rancœurs, les envies et les jalousies. De nature pacifique, elle n'arrive pas à se défendre. Elle se sent constamment mise au défi de réussir et travaille dans des conditions de véritable harcèlement psychologique dont personne ne se rend compte. Au bout de deux années de cette pression, elle décide de partir pour « sauver sa peau », dit-elle. Lorsque je l'ai reçue en entretien, elle est dans un état d'épuisement physique et moral dont elle n'arrive pas à sortir. Elle n'a envie de rien, (*Olive*), se sent seule et sans perspective, dit qu'elle ne peut pas « plonger plus bas », elle n'en voit pas l'issue, malgré les efforts qu'elle continue à faire (*Sweet Chestnut*). Tout le travail qu'elle va réaliser sur elle au fil des entretiens, va la mener, entre autres, à la découverte, d'une mémoire d'injustice très active en elle, vraisemblablement quand elle avait cinq ans.

Virginie va alors comprendre pourquoi, porteuse de cette mémoire d'injustice, elle a autant souffert du comportement injuste de ses collègues envers elle, et de leur froideur.

Ania, chef de produit.

Porteuse d'une tout autre mémoire, elle a agi très différemment dans une situation similaire.

Ania travaille dans une entreprise rachetée par une multinationale américaine. Lors de la restructuration qui s'ensuit, on lui propose un poste qui représente une forte promotion au sein de l'entreprise. Se concentre alors sur elle toute la jalousie de ses collègues, exacerbée par l'angoisse que tous viennent de vivre, à la suite du rachat de leur entreprise. Ania consulte sans attendre, se disant « désarçonnée et touchée par tant de haine à son égard, sans doute la conséquence d'une hypersensibilité du fait des changements intervenus » (*Walnut*). Elle se serait crue davantage capable de faire face aux réactions de ses collègues. Là, elle ne « pense qu'à ça » (*White Chestnut*) et se rend compte qu'elle n'est pas productive dans son nouveau poste. Elle commence à « avoir peur de ne pas être à la hauteur et d'échouer » (*Larch*). Quelques jours après la prise de ces trois fleurs, Ania, qui dit « s'être retrouvée », va voir ses collègues les uns après les autres et leur demande ce qu'ils lui reprochent. Ils lui expriment alors leurs ressentis (jalousie, sentiment d'abandon, peurs multiples liées aux

changements d'organisation...) et prennent conscience des projections qu'ils ont faites sur elle.

Ania, de son côté, a pu faire part à chacun de ses doutes, et dissiper les suppositions levées à son égard. À partir de ce moment-là, l'ambiance du service s'est considérablement améliorée, Ania a gagné la confiance de ses collègues et a pu travailler en toute sérénité.

D'origine étrangère, elle a travaillé durement et surmonté beaucoup d'épreuves pour en arriver là où elle en est aujourd'hui. Sa mémoire face à l'épreuve et au changement est « qu' elle peut s'en sortir » et qu'elle a en elle les ressources pour trouver des solutions. Sa mémoire émotionnelle est donc bien différente de celle de Virginie.

La mémoire émotionnelle que chacun porte, souvent inconsciemment, joue ainsi un rôle déterminant dans sa façon propre d'aborder les problèmes et les épreuves. Plus une personne aura mis à jour de mémoires, et plus elle sera capable de se prendre en charge et de devenir actrice de sa propre vie, dans tous les domaines. Ainsi, les événements, les rencontres, les hasards, ces « *formes que prend Dieu lorsqu'il ne veut pas être reconnu* » (Einstein), nous offrent autant de possibilités de mettre à jour et de libérer notre mémoire émotionnelle, bien accompagnés par les fleurs de Bach.

Évaluez votre niveau de stress

Parcourez la liste ci-dessous (*Échelle de points de stress* de Holmes et Rahe) et relevez tous les facteurs de stress qui vous ont affecté au cours des douze derniers mois.

Échelle de Holmes et Rahe	
0 = stress minimal, 100 = stress maximal	
Événement de la vie	Degré de stress
Décès du conjoint	100
Divorce	73
Séparation du conjoint	65
Emprisonnement Décès d'un membre de la famille proche	63
Blessure ou maladie	53
Mariage	50
Renvoi du travail	47
Réconciliation avec le conjoint Retraite	45
Altération de la santé d'un membre de la famille	44
Grossesse	40
Problèmes sexuels Arrivée d'un nouveau membre dans la famille Réadaptation professionnelle	39
Changement de situation financière	38
Changement du nombre de querelles avec le conjoint	35
Emprunt logement important	32
Impossibilité de rembourser un emprunt	30
Changement des responsabilités professionnelles Fils ou fille quittant la maison Problèmes avec les beaux-parents	29

Réalisation personnelle extraordinaire	28
Conjoint cessant de travailler ou reprenant le travail Début ou fin de scolarité	26
Changement des conditions de vie	25
Révision des habitudes personnelles	24
Problèmes avec le patron	23
Changement des horaires ou des conditions de travail Changement de lieu d'habitation Changement d'école	20
Changement de loisirs Changements dans les activités religieuses	19
Changements dans les activités sociales	18
Petit emprunt Changements dans les habitudes de sommeil	17
Changement du nombre de réunions de famille	16
Changement des habitudes alimentaires	15
Vacances	13
Fêtes de Noël	12
Infraction mineure à la loi	11

Résultats

Si votre total est supérieur à 150 points, vous avez 50% de risques d'avoir des problèmes de santé dus à votre niveau de stress élevé.

Si votre total est supérieur à 300 points, le risque passe à 90%. Il vous faut donc prendre les mesures nécessaires pour gérer efficacement votre stress.

Je vous conseille donc d'utiliser les outils naturels de l'harmonisation émotionnelle :

- ▶ l'alimentation : mangez équilibré ;
- ▶ la respiration : inspirez profondément et expirez profondément sept fois de suite, lentement, au bureau et le soir, en vous couchant ;

- ▶ la pensée positive : remplacez chaque pensée négative par une pensée positive ;
- ▶ l'homéopathie : *Arnica, Gelsemium, Ignatia* ;
- ▶ les huiles essentielles : *Mandarine, Lavande, Ravensara* ;
- ▶ les fleurs de Bach : choisissez celles qui correspondent à votre stress ou utilisez *Rescue* ;

Et... bougez, chantez, dansez, faites-vous plaisir et souriez !

En résumé...

Les fleurs de Bach s'inscrivent dans un double mouvement historique : celui de la santé et de la connaissance de soi, initié au V^e siècle avant J.-C. par Hippocrate et Socrate. Elles peuvent être considérées comme une voie alternative ou complémentaire aux approches conventionnelles de la médecine et de la psychologie. Mais, elles ne s'y substituent pas.

La méthode de Bach se définit en trois points, dont le plus important est d'apprendre à nommer et à reconnaître ses états émotionnels. C'est d'ailleurs ce qui en fait sa spécificité. Les deux autres principes fondamentaux sont d'apprendre à se connaître et à se guérir soi-même.

Cheminer avec les fleurs de Bach consiste donc à maintenir votre équilibre émotionnel et permet de mieux gérer votre stress, de développer votre intelligence émotionnelle et de vous libérer de vos mémoires émotionnelles. Ainsi, votre vie pourra être plus sereine, plus heureuse et plus harmonieuse quels que soient les épreuves ou événements que vous rencontrerez.

Deuxième partie

Les 38 fleurs de Bach : fiches synthétiques

« Les choses essentielles sont simples » Tagore

Préambule à l'utilisation des fiches synthétiques

Décrire les 38 fleurs de Bach et le mélange de cinq d'entre elles, connu sous le nom original de *Rescue*, sous la forme de fiches synthétiques aussi simplifiées, peut passer pour un sacrilège tant il y aurait d'éléments à apporter pour la connaissance et la compréhension de chacune d'entre elles, compte tenu des nombreux plans sur lesquels elles agissent. Le but de cet ouvrage est de vous permettre d'en saisir l'essentiel. Il m'a donc semblé important de synthétiser pour chacune d'entre elles ses caractéristiques les plus importantes et de les présenter le plus simplement possible. Si vous désirez approfondir ou compléter ces connaissances de base, il vous suffira de consulter un des ouvrages figurant dans la bibliographie.

Classification des fleurs

La présentation des fleurs suit l'ordre des sept groupes d'états émotionnels définis par Bach, qui constituent l'armature fondamentale de la méthode.

Dans chaque groupe, les fleurs sont ensuite classées en :

- ▶ **fleurs de type** : elles sont caractéristiques d'une présentation particulière et originale de notre personnalité ;
- ▶ **fleurs d'états chroniques** encore appelées « **aides** » ou « **auxiliaires** » ; elles correspondent aux états émotionnels chroniques qui se sont

développés au cours de notre vie et sont devenus tellement partie de la personnalité qu'on peut aisément les prendre pour des fleurs de type ;

- **fleurs d'humeur** : elles correspondent à nos états émotionnels les plus visibles, en réponse aux événements de la vie quotidienne.

Il est nécessaire de préciser que les 38 fleurs peuvent être sélectionnées pour un état émotionnel ponctuel en réponse à un événement de la vie. Simplement, les dix-neuf dernières (fleurs d'humeur) sont des fleurs de « surface » plus faciles à repérer et à utiliser soi-même que les fleurs de type. Elles correspondent d'ailleurs à celles qui sont les plus vendues au niveau mondial : *Star of Bethlehem*, *White Chestnut*, *Larch*.

Groupes d'états émotionnels négatifs	Fleurs de type	Fleurs d'états chroniques	Fleurs d'humeur
Peur	<i>Mimulus</i> <i>Rock Rose</i>		<i>Aspen</i> <i>Cherry Plum</i> <i>Red Chestnut</i>
Incertitude	<i>Cerato</i> <i>Gentian</i> <i>Scleranthus</i>	<i>Gorse</i> <i>Wild Oat</i>	<i>Hornbeam</i>
Manque d'intérêt pour le présent	<i>Clematis</i>	<i>Olive</i>	<i>Chestnut Bud</i> , <i>Honeysuckle</i> , <i>Mustard</i> , <i>White Chestnut</i> , <i>Wild Rose</i>
Solitude	<i>Impatiens</i> <i>Water Violet</i>	<i>Heather</i>	
Hypersensibilité aux influences et aux idées	<i>Agrimony</i> <i>Centaury</i>		<i>Holly</i> <i>Walnut</i>
Abattement Désespoir		<i>Oak</i>	<i>Crab Apple</i> , <i>Elm</i> , <i>Larch</i> , <i>Pine</i> , <i>Star of Bethlehem</i> , <i>Sweet Chestnut</i> , <i>Willow</i>
Souci excessif du bien-être d'autrui	<i>Chicory</i> <i>Vervain</i>	<i>Rock Water</i> <i>Vine</i>	<i>Beech</i>

Classification des 38 fleurs de Bach

Comment comprendre et utiliser ces fiches synthétiques ?

Un schéma récapitulatif par groupe de fleurs

Dans cette partie, vous trouverez d'abord, pour chaque groupe, un schéma des fleurs qui en font partie. Pour en faciliter la lecture, les fleurs de type sont repérées par le symbole * ; les signes - placés dessous les différentes fleurs indiquent l'état émotionnel négatif qui leur correspond, tandis que les signes + désignent l'émotion positive qui y est associée.

Une fiche synthétique

Cette fiche décrit, à l'intérieur du groupe, par ordre alphabétique, chaque fleur, selon un modèle qui comprend :

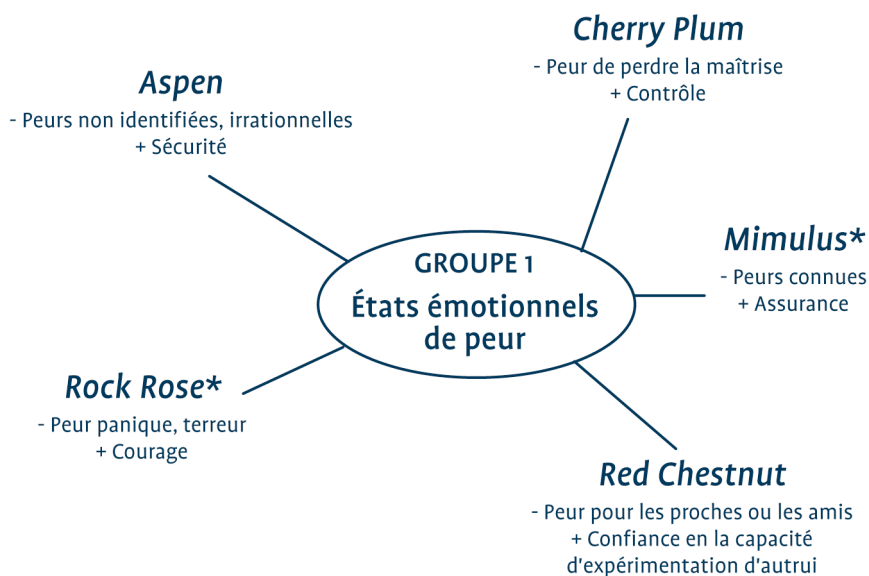
- ▶ le nom anglais de la fleur ;
- ▶ ses noms français et latin ;
- ▶ des extraits choisis parmi les mots de Bach ;
- ▶ l'essentiel du geste de la plante, illustration du geste de la personne¹ ;
- ▶ quelques mots-clés pour sélectionner rapidement la fleur, mots-clés qui figurent également en fin d'ouvrage, dans la table de correspondance entre états émotionnels négatifs et fleurs de Bach ;
- ▶ quelques phrases-clés ;
- ▶ les principaux états émotionnels négatifs signes de blocage ;
- ▶ le potentiel positif de la fleur : ce que la fleur peut vous apporter de bénéfique ;
- ▶ un ou plusieurs cas cités comme exemples, dont les noms de personnes ou d'animaux ont été changés.
- ▶ vous trouverez également, dans les fiches des fleurs de type, une description des principaux traits de caractère de la personnalité lui correspondant.

À la fin de cette partie, un test vous aidera à déterminer votre ou vos fleurs de type.

1. Barnard, Julian, *Sur les traces du Dr Bach et de ses fleurs*, Ulmus Ltd, 2005.

Groupe 1

Fleurs pour agir sur les états émotionnels de peur, pour retrouver paix et sérénité



Fleurs des états émotionnels de peur



Aspen

(Tremble - *Populus tremula*)

« Peurs vagues, indéfinissables, qui peuvent hanter nuit et jour. »

Geste de la plante

Les feuilles et les fleurs tremblent à la moindre bise. Le tremblement de peur est très prononcé dans l'état émotionnel Aspen.

La forme de l'arbre est délicate et ouverte, signant, comme pour *Cherry Plum*, une structure émotionnelle hypersensible.

Les fleurs poussent vers le bas de la terre, comme pour échapper à la peur de l'inconnu ou se reconnecter à la terre.

Mots-clés

Angoisse, peur (sans raison connue), tremblement.

Phrases-clés

« Je suis très superstitieux » ; « J'ai peur et je ne sais pas de quoi ».

États émotionnels négatifs

Anxiété.

Cauchemar.

Névrose d'angoisse.

Peur inconnue, intense.

Peur invisible (derrière soi), et peur de l'invisible, du surnaturel.

Peur mentale, sans raison et irraisonnable.

Tremblement mental et physique.

Potentiel positif

Capacité à gérer ses peurs inconnues.
Familiarisation avec les plans subtils et transpersonnels.
Meilleures capacités de discernement.
Sensation de protection contre le danger.
Sentiment de sécurité.

ROIS EXEMPLES D'UTILISATION

Emma, 4 ans.

Elle fait des cauchemars depuis qu'elle est toute petite. Mais, personne ne sait pourquoi. Sa mère dit ne voir aucune raison « visible » aux cauchemars de sa fille, dont la naissance s'est très bien passée, après une grossesse désirée et sans problème.

Dans la journée, la petite Emma est une enfant calme qui ne manifeste pas de crainte particulière. Ses cauchemars ne réveillent que sa mère qui la trouve toujours dans la même position : recroquevillée et tremblotante au fond de son lit. Après quelques jours de prise d'*Aspen*, l'enfant dort mieux.

Danièle, 54 ans.

Depuis sa ménopause, Danièle a sans cesse l'impression désagréable que quelque chose va lui arriver sans savoir dire quoi. Dans la journée, elle ressent des peurs qui l'assaillent et la mettent en sueurs. Elle se sent très fragilisée par ces peurs et aimerait les neutraliser, à défaut de les comprendre. Certes, *Aspen* n'est pas le seul remède que Danièle doit prendre, mais c'est celui dont elle dira ensuite : « *Aspen* m'a aidée à me sentir plus en sécurité et à aller de l'avant sans redouter toujours un danger imaginaire. »

Mut, chienne apeurée.

Mut est une chienne qui sursaute au moindre bruit et va se cacher dans un placard ou sous un lit, sans raison apparente. Ses maîtres devinent qu'elle a peur, car elle respire alors de façon saccadée et tremble quelquefois de tout son corps. Quelques jours seulement après le début de la prise de *Star of Bethlehem* et *Aspen*, toute la famille a constaté que Mut était plus tranquille, « comme si elle se sentait enfin en sécurité chez elle ! »



Cherry Plum

(Prunus - *Prunus cerasifera*)

« Peur que l'esprit soit surmené, peur de perdre la raison, de commettre des choses redoutées et effrayantes, que l'on ne désire pas et qui sont considérées comme mauvaises. »

Geste de la plante

La forme du Prunus signe une structure émotionnelle ouverte. Arbre d'ombre et de lumière : fleurs blanches intenses sur branches noires, sa floraison est brillante et exubérante. Il luit dans les recoins les plus sombres. La force de son geste est d'amener de la clarté là où règne la confusion.

Mots-clés

Peur de perdre le contrôle de soi, peur de « craquer », peur de commettre des actes incontrôlés et destructeurs.

Phrases-clés

« Je pète un câble » ; « Je suis prêt à exploser » ; « Une vraie cocotte-minute » ; « Je suis sur le point de craquer »

États émotionnels négatifs

Envie de violence, de faire du mal, de laisser toute la place à l'ombre.

Hystérie.

Impression de perdre la raison, de devenir fou.

Peur de commettre un acte que l'on redoute.

Peur de franchir un seuil qui ne doit ou ne peut raisonnablement être dépassé.

Potentiel positif

Capacité à rester calme et retrouver la paix comme après quelques respirations profondes.

Clarté et force mentale.

Confiance en sa capacité à garder le contrôle sur soi.

Contrôle possible par le mental et la raison.

Rester sain de corps et d'esprit.

ROIS EXEMPLES D'UTILISATION

Monique, 46 ans.

Monique souffre d'un mal de tête à « se taper la tête contre les murs pour que cela cesse ». La douleur la rend folle. Après la prise de *Cherry Plum*, sa libération a été quasi-immédiate.

Bryan, 3 ans.

Bryan est un enfant impulsif qui a du mal à se contrôler. C'est plus fort que lui, il faut qu'il tape, morde et fasse mal aux autres. Sa mère décide alors de lui donner des gouttes de *Cherry Plum* tous les matins avant qu'il ne parte à l'école. La maîtresse a constaté une différence au bout de quelques semaines et l'a félicité pour son changement de comportement.

Gaëlle, 32 ans.

Gaëlle a deux enfants en bas âge. Elle travaille à plein temps et son mari, commercial, est absent toute la semaine. Quand elle rentre chez elle le soir et que les enfants sont pénibles, elle a souvent « envie d'en prendre un pour taper sur l'autre ». Elle a conscience que son comportement n'est pas adapté et qu'il est dû à son surmenage, mais elle n'arrive pas à se contrôler. C'est plus fort qu'elle ! Elle a peur de ses propres réactions. Avec la prise de *Cherry Plum*, elle a retrouvé un peu de sang-froid et de maîtrise, les résultats ont été extrêmement rapides. Elle déclare d'ailleurs qu'elle se retrouve et, qu'en même temps, « elle retrouve ses enfants qui sont aussi beaucoup plus calmes ».



Mimulus*

(Mimule - *Mimulus guttatus*)

« Les gens de type Mimulus avancent courageusement. Ils ont la capacité de se lever et faire face aux difficultés de la vie quotidienne. »

Geste de la plante

Plante qui vit dangereusement : au bord des rochers, des cascades, là où les eaux vives se déversent constamment sur ses racines, au risque de briser ses tiges. Même si celles-ci tombent horizontalement à la surface du cours d'eau, elles réussissent à se retourner vers le haut pour sortir les fleurs de l'eau. C'est la force de *Mimulus* que d'oser vivre dangereusement.

Mots-clés

Anxiété, nervosité, peur connue, timidité, trac.

Phrases-clés

« Je rougis quand on me regarde » ; « J'ai peur de la nouveauté, de prendre l'avion... »

États émotionnels négatifs

Débordement de sentiments qui emportent et submergent.

Intimidé ou nerveux « à l'idée que... »

Manifestations de trac, mains moites.

Peur frontale (devant ou en face).

Phobie (agoraphobie, claustrophobie).

Respiration superficielle (que le haut du poumon) : arrête de respirer sous l'emprise de la peur.

Potentiel positif

Assurance.

Capacité à dépasser la peur, à affronter la difficulté.

Capacité à regarder objectivement les faits et à détourner son attention du sentiment au profit de la pensée.

Courage « qui n'est pas l'absence de peur mais une action lucide face à la peur » et détermination.

UN EXEMPLE D'UTILISATION

Jean-François, passionné de montagne.

Jean-François et sa femme aiment beaucoup la montagne. Mais, Jean-François est très gêné par sa peur du vide qui l'empêche de suivre sa femme dans les passages de « via cordata ». La prise de *Mimulus* lui a permis de retrouver le goût d'oser dépasser sa peur et de vivre sa passion sans restriction.

Personne de type *Mimulus* *Surnommée « le Peureux »*

Délicate et déterminée.

Nombreuses peurs au quotidien : peur d'affronter les autres, peur d'aller chez le dentiste, de se coucher, d'attraper froid ou une insolation quand il fait chaud, de vieillir, de prendre des responsabilités...

Les événements et challenges de la vie quotidienne sont autant de dangers potentiels.

Peur sous-jacente : peur de la séparation et de la limitation.

Renoncement ou dépense d'énergie folle pour dépasser sa peur.

Toujours en lutte contre ses peurs, met au point des stratagèmes pour les exorciser. L'entourage de cette personne peut ne pas en avoir conscience et admirer, au contraire, son courage.

Qualités : conscience du danger, prudence et réserve.



Red Chestnut

(Marronnier rouge - *Aesculus carnea*)

« Pour ceux qui ont cessé de s'inquiéter pour eux-mêmes, et trouvent difficile de ne pas s'inquiéter pour les autres, spécialement ceux qui leur sont chers. »

Geste de la plante

Ce geste évoque la sensibilité ressentie à l'égard de ce que vivent les autres, et l'implication excessive dans le monde extérieur (aucune autre fleur de Bach n'est aussi colorée, à l'extrémité rouge du spectre).

Une certaine force émane de ces fleurs qui forment de grands cierges de couleur rouge soutenue.

L'essence-mère obtenue par ébullition est de couleur prune-foncée, couleur dite d'empathie et de compréhension par les colorithérapeutes.

Mots-clés

Inquiétude pour autrui, peur pour ses proches, préoccupation excessive (« mère-poule »).

Phrases-clés

« Habille-toi, tu vas avoir froid » ; « Appelle-moi quand tu arrives » ; « Je ne peux pas dormir tant qu'il n'est pas rentré » ; « Je me fais du souci pour... »

États émotionnels négatifs

Anxiété dirigée vers l'extérieur.

Inquiétude démesurée pour ses enfants, ses parents, un(e) ami(e) en difficulté, ses élèves, ses patients...

Peur en rapport avec l'état d'un être cher, qui ne fait qu'empirer les choses.

Projection sur l'être aimé de ses propres angoisses.

Schéma mental négatif vis-à-vis de l'autre : imagine le pire.
Tendance à la surprotection.

Potentiel positif

Bienveillance.

Confiance en la capacité de chacun à vivre ses expériences de vie.

Détente et sérénité.

Possibilité de changer de schéma de pensée.

DEUX EXEMPLES D'UTILISATION

Noémie, « mère-poule ».

La dernière fille de Noémie part pour la première fois en voyage scolaire. Noémie, qui connaît les fleurs de Bach, ne cesse de l'observer pour essayer de trouver les fleurs qui aideront sa fille à partir. Cependant, elle finit par se rendre compte que tout est en place pour sa fille qui se réjouit de cette expérience. En revanche, c'est elle qui appréhende son départ et est inquiète. Quelques gouttes de *Red Chestnut* et quelques heures plus tard, Noémie a retrouvé la paix et s'est préparée tranquillement à sa première semaine sans sa fille, confiante que celle-ci allait vivre des moments formidables avec ses copains de classe.

Denis, fils soucieux.

Denis vient d'apprendre que son père a un cancer et qu'il a été hospitalisé. Celui-ci a bon moral, aussi Denis ne souhaite pas lui communiquer toutes ses inquiétudes et son angoisse. Denis a pris quelques gouttes de *Red Chestnut* chaque fois qu'il s'est rendu à l'hôpital. Surpris du changement que cela a opéré en lui, il a décidé de faire de même chez lui et au travail, chaque fois qu'il prend conscience qu'il est en train de se faire exagérément du souci pour son père, à tel point que, comme s'il avait des antennes, celui-ci l'appelle dans ces moments-là pour lui donner des nouvelles !



Rock Rose*

(Hélianthème -
Helianthemum nummularium)

« Pour ceux qui sont dans le désespoir absolu, dans la terreur : ceux qui sentent qu'ils ne peuvent rien supporter, qu'ils sont terrifiés. »

Geste de la plante

Ultrasensible, la fleur de Rock Rose n'affronte le monde que pendant une petite journée, voire quelques heures, et uniquement quand le soleil brille (moins la fleur dure longtemps, plus l'état émotionnel est réactif et réceptif). Quand la fleur commence à s'ouvrir, un léger frôlement d'insecte suffit à faire tomber les pétales.

La lumière du soleil qui se reflète dans la lumière dorée des fleurs témoigne du potentiel de force et d'espoir de Rock Rose.

Mots-clés

Panique, peur extrême, terreur.

Phrases-clés

« Je me suis senti glacé jusqu'aux os » ; « J'aurais voulu crier, mais j'étais comme paralysé, ma gorge était bloquée » ; « J'en ai eu des sueurs froides »

États émotionnels négatifs

Angoisse qui perdure après avoir échappé à un accident ou à tout autre événement ayant provoqué une grande peur.

Cauchemar affreux qui provoque un réveil en sueurs.

Panique provoquée par un événement réel (accident, traumatisme) ou imaginé.

Terreur.

Potentiel positif

Attitude héroïque.

Courage.

Dépassement de soi.

Ressources intérieures inépuisables.

DEUX EXEMPLES D'UTILISATION

Geoffroy, lycéen.

Geoffroy est un lycéen qui prépare son baccalauréat. Il se sait paniqué et très émotif dès qu'il a un soupçon de stress. De plus, il est hypersensible ! Il préfère donc anticiper les épreuves afin de se préparer. La prise de *Rock Rose* lui permet de se sentir plus fort pour faire face à ses accès de panique.

Marthe, institutrice.

En balade sur les monts du Jura avec son mari et ses fils, Marthe marche tranquillement quand deux avions supersoniques surgissent au moment où ils atteignent la crête, les « frôlant ». Marthe reste figée sur place, incapable de redémarrer malgré les encouragements des siens. Ce qui n'aurait pu être qu'un souvenir de vacances tourne mal lorsque Marthe commence à avoir des insomnies, et à paniquer à l'idée de sa rentrée. *Rock Rose* lui a permis, dans un premier temps, de retrouver son calme, ensuite, de trouver le courage de partir à la recherche d'éléments dans sa mémoire afin de comprendre pourquoi elle a réagi ainsi. Actuellement, Marthe fait un travail transgénérationnel.

Personne de type *Rock Rose*

Surnommée « le Vibrato »

Le simple fait d'exister lui demande du courage.

Hypersensibilité.

Panique facilement.

Peur non visible de l'extérieur, vécue comme un secret.

Peur sous-jacente : peur de la mort.

Peut vivre murée dans le silence sous l'effet d'une peur intense, dans un état de pétrification.

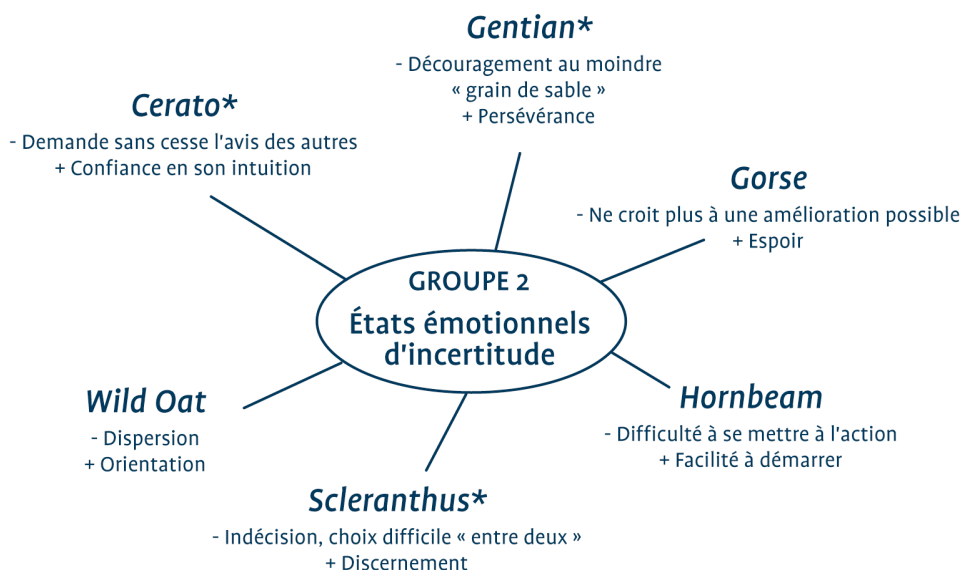
Est capable de courage héroïque et dépassement de soi.

Réceptivité à l'environnement : dit peu de choses, mais ressent et voit beaucoup, à la limite de la clairvoyance et de la clairaudience.

Qualités : très grande sensibilité artistique, éveil, grande qualité de vigilance et de perception.

Groupe 2

Fleurs pour agir sur les états émotionnels d'incertitude, pour retrouver confiance



Fleurs des états émotionnels d'incertitude



Cerato*

(Plumbago - *Ceratostigma willmottiana*)

« Ils demandent toujours des conseils à différentes personnes mais ils ne les suivent pas, ne se sentant jamais satisfaits d'avoir la réponse qu'ils demandaient. »

Geste de la plante

Arbre sans direction ni structure, qui ne sait pas où il va : l'incertitude porte sur l'individualité. Sa fleur ne dure pas longtemps, ce qui signe un état émotionnel réactif et réceptif.

Il ne peut pas produire de graines, donc ne pourrait pas rivaliser avec d'autres espèces s'il devait pousser à l'état sauvage : incertitude profonde quant à l'avenir.

Fleur bleue qui change de teinte : adaptabilité émotionnelle.

Mots-clés

Doute, incertitude, manque de confiance.

Phrases-clés

« Je le savais, j'aurais dû m'écouter » ; « Que ferais-tu à ma place ? »

États émotionnels négatifs

Besoin de demander conseil aux autres en permanence.

Coupé de ses sensations et intuitions.

Influençabilité : imite les personnes qu'il admire.

Laisse le contrôle de sa vie aux autres.

Ne sait jamais quoi faire, quoi décider, quoi dire.

Potentiel positif

Affirmation, façonnage de son individualité, progression dans le champ de la connaissance de soi.

Assurance pour se fier à soi-même et prendre seul(e) les bonnes décisions pour soi.

Discernement et jugement plus personnel.

DEUX EXEMPLES D'UTILISATION

Johann, lycéen.

Johann n'a aucune idée des études qu'il veut suivre après son baccalauréat. Il demande à toutes les personnes de sa famille dans quel secteur professionnel ils l'imagineraient. Il change lui-même d'avis sur ce qui l'intéresse au fur et à mesure des réponses qu'il reçoit. Il envie ceux qui se sont décidés depuis longtemps et ne reviennent pas sur leurs choix. *Cerato* l'a aidé à aller plus vite à l'essentiel et à prendre ses décisions en ayant moins besoin de demander l'avis de ses proches, puis à résister à la tentation de remettre en cause son choix.

Georgette, retraitée.

Georgette a vu un médecin, un acupuncteur, un nutritionniste, une naturopathe et un homéopathe pour son problème de stress. Chacun lui ayant prodigué des conseils différents, elle ne sait plus quel traitement suivre. *Cerato* lui a permis de faire preuve de discernement et de choisir, parmi tout ce qui lui a été proposé, ce qui lui convenait pour régler au mieux son problème.

Personne de type *Cerato* *Surnommée « la Girouette »*

Enfant, a toujours besoin d'être protégée contre les plus forts : manque de dynamisme pour conserver son identité.

Se sent étrangère sur la terre où elle vit, comme déracinée. Elle doute de tout, ne sait que faire ni que choisir. N'étant jamais sûre de rien, elle prend l'avis des autres en permanence même si elle sait.

Manque de discernement, ne se fait pas confiance.

Équilibrée positivement, elle a au contraire une très grande intuition, est capable de prendre une décision seule et de se forger rapidement sa propre opinion.

Peut devenir facilement un guide pour les autres.

Qualités : curiosité, mobilité.



Gentian*

(Gentiane - *Gentiana amarella*)

« Quand le succès est sur votre route, êtes-vous heureux, et quand les difficultés surgissent, êtes-vous facilement déprimé ? si c'est le cas, la petite gentiane des pâturages d'alpage vous aidera à conserver votre détermination et une vision plus heureuse et plus optimiste même quand le ciel est couvert. »

Geste de la plante

Fleur à cinq pétales qui s'ouvrent au soleil et se ferment quand il pleut ou que la température chute, parfois en vingt secondes seulement. En revanche, elle peut rester fermée longtemps jusqu'à ce que les conditions redeviennent favorables.

Les gentianes sont petites mais pleines de ressources. Leur force est celle de la détermination qui permet de tirer le meilleur parti de maigres ressources.

Mots-clés

Découragement, doute, scepticisme.

Phrases-clés

« Je doute » ; « J'avais pourtant espéré » ; « Je n'ai pas le moral depuis que... »

États émotionnels négatifs

Abandon au moindre grain de sable.

Déception malgré les progrès.

Dépendance aux conditions extérieures.

Doute de pouvoir réaliser un projet, non pas par manque de confiance en soi, mais par manque de confiance dans les éléments extérieurs (environnement).

Manque de compétitivité.

Vulnérabilité.

Potentiel positif

Compréhension qu'il n'y a pas d'échec quand on a fait tout son possible, quel que soit le résultat apparent.

Conviction de pouvoir accomplir ce qui est entrepris.

Force de détermination.

Implication dans la vie.

Optimisme.

Ténacité pour poursuivre le but de sa vie.

DEUX EXEMPLES D'UTILISATION

Bertrand, étudiant.

Bertrand passe des concours de grandes écoles de commerce. Il a réussi plusieurs des concours écrits et se présente aux oraux. Le premier oral se passe mal. Il rentre chez lui découragé et enclin à ne pas aller aux suivants. Ses parents s'emploient à lui remonter le moral et lui préconisent la prise de *Gentian* qui lui permet finalement de surmonter sa déception et de poursuivre ses oraux.

David, sportif en convalescence.

David est depuis plusieurs mois exempt de sport à la suite d'un arrachement musculaire. Il est très négatif et ne croit pas que les choses puissent s'arranger. Il se trouve dans l'incapacité de voir les progrès de récupération qu'il a faits jusque-là. *Gentian* l'a aidé à reprendre confiance et à constater ses progrès. Il commence à voir les signes d'amélioration et reprend le moral.

Personne de type *Gentian*

Surnommée « le Pessimiste sceptique »

De nature souvent pessimiste : voit toujours le mauvais côté des choses, ou le verre à moitié vide plutôt que le verre à moitié plein.

Mélancolique, cafardeuse, entraîne les autres dans son cafard.

Se décourage facilement pour une raison toujours connue et réelle.

Prend la vie trop au sérieux.

A de grands idéaux, l'espoir de faire du bien, veut faire beaucoup, mais est vite déçue si ses espoirs ne se réalisent pas rapidement.

Qualités : esprit pratique, lucide.



Gorse

(Ajonc - *Ilex europaeus*)

« Tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir. »

« C'est comme s'il leur fallait davantage de soleil dans leur vie pour chasser les nuages. »

Geste de la plante

L'ajonc peut avoir l'air définitivement mort et pourtant repartir ; c'est comme une renaissance ou une résurrection.

Il fleurit en novembre quand on approche du jour le plus court, promesse de renouveau, et continue à fleurir, bouton après bouton, pendant les gelées de janvier, les giboulées de mars... jusqu'en juin, avec une apogée à Pâques, comme pour fêter le printemps et l'arrivée des jours plus ensoleillés.

Sa force réside dans sa féroce volonté de vivre, dans la puissance de rayonnement de ses fleurs jaunes et dans son parfum enivrant qui stimule les sens.

La gousse sèche se fend, et un jour d'été, elle expulse les graines. C'est un remède explosif !

Mots-clés

Découragement, désespoir, pessimisme.

Phrases-clés

« À quoi bon ? » ; « Il faudrait un miracle » ; « Personne ne peut m'aider »

États émotionnels négatifs

État de *Gentian* aggravé, ou chronique.

Abandon de tout espoir d'amélioration de son état.

Anxiété qui prend toute la place.

Besoin d'être soutenu en permanence, ne peut pas s'en sortir tout seul.

Besoin d'un électrochoc, d'une secousse pour redémarrer.

Pessimisme profond.

Potentiel positif

Capacité à sentir la vie en soi.

Espoir de renouveau.

Espoir éternel qui jaillit comme le soleil qui se lève au petit matin.

Foi en la vie.

Violente stimulation pour sortir de l'apathie et réveiller la volonté.

DEUX EXEMPLES D'UTILISATION

Jean, chômeur.

Jean a été licencié l'année dernière. Il a vécu son licenciement comme une injustice (*Vervain*) et un choc (*Star of Bethlehem*), et s'est battu pour retrouver du travail. Sa femme dit qu'elle préférerait le voir en colère plutôt qu'abattu comme il était depuis quelques semaines. « Il ne cherche plus, il a abandonné tout espoir de retrouver quelque chose. Je ne le reconnais plus. » Jean a alors accepté de prendre *Gorse*, mais il reste persuadé que plus rien de bon ne peut lui arriver. Il déclare « qu'il n'a plus la force de se remettre en route », qu'à son âge, de toute façon, il n'y a plus rien à espérer.

Quelques semaines après le début de la prise du remède, il s'est mis en colère violemment contre son épouse qui le bichonnait comme elle en avait pris l'habitude depuis qu'il était à la maison. Ce n'est pas encore le désir de s'en sortir et de reprendre ses recherches d'emploi, mais c'est tout de même un signe que les choses ont évolué !

Renée, femme démoralisée.

Renée souffre d'infections urinaires à répétition. Depuis quelque temps et suite aux nombreux traitements qu'elle a suivis, des résistances se sont installées, et ses infections ne cèdent plus aux traitements habituels. Renée se désespère et pense qu'il n'existe plus de traitement pour elle. La prise de *Gorse* l'a aidée à accepter traitement après traitement, et à se dire qu'après tout, ce n'était pas si grave, « tant qu'on pouvait encore la soigner. »



Hornbeam

(Charme - *Carpinus betulus*)

« Ceux qui sentent qu'ils n'ont pas assez de force, mentale ou physique, pour porter le fardeau de la vie qu'on leur a mis sur le dos. »

Geste de la plante

Les graines ne germent qu'au bout de deux ans, ce qui est exceptionnellement lent. La floraison n'a donc pas lieu à chaque printemps, mais quand elle se produit, elle est soudaine et les fleurs magnifiques de vitalité et de couleur. La force du charme est d'être actif et plein d'entrain lors de sa floraison.

Mots-clés

Fatigue, lassitude, léthargie.

Phrases-clés

« Je suis fatigué en me levant le matin » ; « Je suis fatigué rien qu'à la pensée de... » ; « Demain, je commence... »

États émotionnels négatifs

Difficulté à démarrer quelque chose.

Fatigue au réveil, n'arrive pas à sortir du lit.

Fatigue qui tire son origine dans l'esprit plutôt que dans le corps.

Manque de détermination et de force.

Manque de volonté dans l'action : accomplir ce qu'il a à faire lui demande un trop gros effort.

Refus de s'impliquer dans la vie.

Tendance à reporter au lendemain.

Syndrôme du « lundi matin difficile ».

Potentiel positif

« Dynamo » activée plus facilement.

Remède dit « le starter ».

Engagement délibéré dans l'action.

Motivation et facilité à accomplir ce que la personne a décidé ou ce qu'elle s'est engagée à faire.

Ressort pour reprendre normalement une activité après un temps de latence (maladie, vacances).

TROIS EXEMPLES D'UTILISATION

Christophe, adolescent.

Christophe n'arrive pas à se lever le matin. Il a beau mettre son réveil, s'il l'entend, il l'arrête et ne se lève pas parce qu'il ne trouve pas la force de sortir de son lit. Pendant plusieurs mois, il se complaît dans ce comportement et refuse toute aide.

Lorsque sa mère a réussi à prendre de la distance par rapport à ce problème, et n'a plus assumé la responsabilité de surveiller son réveil, il a commencé à réaliser à quel point c'était pénalisant, sans toutefois réussir à se réveiller lui-même. Il a alors accepté de prendre *Hornbeam*, et a eu la surprise d'être plus énergique en toutes circonstances, et notamment à trouver l'énergie pour se lever le matin.

Floriane, 30 ans.

Floriane voudrait bien arrêter de fumer, mais elle reporte de jour en jour. Quotidiennement elle dit : « Promis, demain j'arrête », mais... tous les jours, elle reporte au lendemain. La prise de *Hornbeam* l'a aidée en quelques semaines à asseoir sa motivation et à franchir le premier pas.

Betty, convalescente.

Betty est en convalescence suite à une opération du genou. Elle se sent fatiguée, et chaque démarrage de séance de rééducation lui demande un très gros effort. *Hornbeam* lui a ensuite facilité la mise en route de ses articulations, et l'a aidée à trouver plus de motivation pour réaliser les exercices de récupération.



Scleranthus*

(Gnavelle - *Scleranthus annuus*)

« Ils sont incapables de choisir entre deux choses, l'une semblant juste, l'autre aussi. »

« Leurs symptômes, la température etc. vont et viennent, montent et descendent avec de rapides fluctuations, suivant l'exemple de leur état mental. »

Geste de la plante

Elle pousse pêle-mêle en retombant sur elle-même, sans direction ni but apparent, ce qui est révélateur d'une absence de volonté. Sa forme petite et rampante est signe d'un manque de vision et de connexion verticale, mais ses racines très étendues montrent un besoin de s'impliquer dans le domaine matériel.

La force de *Scleranthus* réside dans sa capacité à réunir : les fleurs implantées de chaque côté s'accrochent sur la tige centrale, comme nos deux cerveaux au bout de la colonne vertébrale.

Mots-clés

Déséquilibre, indécision, instabilité.

Phrases-clés

« Dois-je faire ceci ou cela ? » ; « Je dis oui ou je dis non ? » ; « Je dis oui-non ! » ; « Je pèse le pour et le contre »

États émotionnels négatifs

Alternance d'humeur.

Alternance de symptômes (par exemple : diarrhée/constipation).

Balance entre indécision et résolution.

Hésitation qui paralyse la volonté et empêche d'agir.

Instabilité émotionnelle.

Oscillation entre deux polarités opposées : le haut et le bas, la gauche et la droite...

Prisonnier de la dualité.

Potentiel positif

Capacité à prendre des décisions rapidement.

Capacité à prendre de la distance pour voir les choses dans leur globalité et non pas comme s'opposant les unes aux autres.

Clarté d'esprit.

Détermination quand il faut faire un choix.

Équilibre.

Stabilité.

DEUX EXEMPLES D'UTILISATION

Annabelle, enceinte.

La grossesse d'Annabelle se passe bien, mais elle est gênée par ses sautes d'humeur, tantôt gaie, tantôt au bord des larmes. Elle ne sait pas où elle est bien. Si elle s'installe dans le fauteuil, l'instant d'après elle bouge pour aller s'étendre sur son lit, et cinq minutes plus tard, elle revient dans le fauteuil. Au bout d'une semaine de prise de *Scleranthus*, elle se sent plus tranquille, pense sereinement à la décoration de la chambre de son futur bébé.

Dominique, pharmacienne.

Dominique a essayé tous les remèdes de sa pharmacie pour tenter d'enrayer le problème de mal des transports de sa fille en voiture. Sur l'indication de *Scleranthus* pour le manque d'équilibre, elle décide de donner, sans trop y croire, quelques gouttes de cet élixir floral à sa fille. Les résultats ont été immédiats, si surprenants que Dominique n'y a pas cru et s'attendait à ce que cela ne dure pas. Or, cela a persisté. Ces résultats ont donc encouragé Dominique à suivre une formation pour devenir « conseillère agréée en fleurs de Bach » et proposer les fleurs dans son officine.

Personne de type *Scleranthus*

Surnommée « Jean-qui-rit » ; « Jean-qui-pleure »

Incertitude, difficulté à choisir entre deux possibilités.

« Ping-pong mental » (mental très agité).

Instabilité émotionnelle.

Risque de vouloir s'éviter le choix et de basculer dans la rigidité.

Possède un bon équilibre intérieur, et apprécie sa liberté de choix.

Qualités : équilibre, mental alerte.



Wild Oat

(Avoine sauvage - *Bromus ramosus*)

« Ceux qui ont l'ambition de faire quelque chose d'important dans leur vie, qui souhaitent avoir beaucoup d'expériences et apprécier tout ce qu'ils peuvent, pour vivre leur vie pleinement. Mais ils ont de la difficulté à déterminer vers quel travail se diriger... »

Wild Oat est un des deux catalyseurs identifiés par Bach comme : « remède universel à utiliser dans les cas qui ne répondent à aucune autre plante ou quand il semble difficile de décider laquelle donner ». « Dans tous les cas où les patients sont d'un type faible, sans courage, donnez Wild Oat. »

Geste de la plante

Sa hauteur inhabituelle (jusqu'à deux mètres) signe sa faiblesse, car, n'ayant pas de tige (symbole d'une individualité construite et solide), elle est ballottée par la moindre brise. Néanmoins, cela en révèle aussi sa force : elle possède une capacité à prendre de la hauteur.

Le voyage de ses graines transportées par le vent montre sa tendance à dériver dans la vie comme *Aspen*, *Clematis*, *Hornbeam* et *Larch*.

Mots-clés

Désorientation, doute, indécision, peur de rater sa vie.

Phrases-clés

« Je ne sais pas quoi faire » ; « J'ai envie de plein de choses » ; « Quel est le but de ma vie ? »

États émotionnels négatifs

Ambition non satisfaite.

Désorientation : ne sait pas quelle direction prendre.

Dispersion : incapacité à s'en tenir à ses choix.

Doute perpétuel d'avoir fait le bon choix, d'où une insatisfaction même en cas de succès.

Indécision en période de crise (crise de la quarantaine, crise de la cinquantaine...).

Volonté exagérée de se découvrir un but de vie élevé sans réaliser que le chemin est « la voie ».

Potentiel positif

Affirmation de soi-même.

Ancrage dans sa propre raison d'être.

Capacité à mener à bien divers projets, alternativement ou simultanément, en suivant les circonstances et événements comme des propositions faites par son âme.

Confiance en ses choix : de vie, de métier, d'activité, d'amis, de couple...

Orientation plus facile (une boussole pour nous permettre de retrouver le bon chemin).

UN EXEMPLE D'UTILISATION

Antoine, adolescent.

Antoine est un adolescent qui « batifole » d'une copine à une autre, d'un ami à un autre. Plein d'idéaux qui ne trouvent pas de réalisation concrète, sans motivation précise, au bord de la marginalisation, il refuse de s'ancrer dans la société. Une prise en charge psychothérapeutique, accompagnée de la prise de *Wild Oat* ont permis peu à peu à Antoine de lâcher son « idéal de relation » et de ne plus rechercher l'intensité qu'il exigeait de toute relation jusque-là. Antoine va alors pouvoir stabiliser les relations qu'il a nouées et prendre plaisir au déploiement de la relation dans la durée.