



## Liste des 38 Fleurs du Dr Bach et modes d'utilisation

Proposition de l'Institut Français des Formateurs Agréés par le Centre Bach

### Famille des Peurs (5 fleurs)

<b>Mimulus</b> Mimule	Peurs identifiées et définies Timidité	Courage tranquille, Force intérieure Dépassement de soi
<b>Aspen</b> Tremble	Peurs vagues et irrationnelles, Appréhensions et pressentiments, insécurité	Sécurité intérieure Confiance face à l'inconnu
<b>Rock Rose</b> Hélianthème	Peurs-panique, terreur, Effroi	Courage héroïque
<b>Cherry Plum</b> Prunier Myrobolan	Peur de perdre le contrôle de soi, de perdre la raison, de commettre l'irréparable	Apaisement intérieur Sang-froid et lucidité
<b>Red Chestnut</b> Marronnier Rouge	Peurs, inquiétudes pour ce qui pourrait arriver aux personnes aimées	Confiance dans l'expérience vécue par autrui Apaisement

### Famille de l'Incertitude (6 fleurs)

<b>Scleranthus</b> Alène	Hésitation entre plusieurs possibilités, Indécision, Oscille entre le pour et le contre Dualité intérieure	Esprit de décision Équilibre intérieur Va au bout de son choix
<b>Cerato</b> Plumbago de l'Himalaya	Doute de son intuition, Demande l'avis et l'approbation des autres	Se reconnecter avec son intuition, Confiance dans son jugement Recentrage intérieur
<b>Gentian</b> Gentiane	Découragement suite à un revers ou un contretemps, Cale devant l'obstacle mais réitérera l'expérience après un laps de temps	Persévérance Constance Optimisme Détermination à atteindre ses objectifs malgré les petits obstacles
<b>Gorse</b> Ajonc	Renoncement intérieur A complètement abandonné et pense qu'aucune issue favorable n'est possible Désespoir	Foi indéfectible Espoir de s'en sortir
<b>Hornbeam</b> Charme	Manque d'entrain et de courage au démarrage d'une action Fatigue à l'idée de...	Fleur « Starter » Force mentale Vitalité et dynamisme face au quotidien

<b>Wild Oat</b> Fol Avoine	Doute de sa voie, de sa vocation Ne sait pas sur quel chemin de vie s'engager Dispersion	Révélation des talents Recentrage Accomplissement et satisfaction
-------------------------------	--	---

<b>Fleurs de l'Hypersensibilité aux Influences et aux Idées (4 fleurs)</b>		
<b>Agrimony</b> Aigremoine	Cache ses émotions derrière un masque jovial Clown triste Peut parfois compenser par des addictions	Libération des émotions Se montrer tel(le) que l'on est
<b>Centauray</b> Centaurée	Extrêmement serviable Ne sait pas dire « non » Soumis(e) Ne respecte pas ses besoins	Force de caractère Affirmation et réalisation de soi Respect de soi
<b>Walnut</b> Noyer	Hypersensible, « Éponge » face aux autres Vulnérable dans les périodes de changements Influencabilité	Adaptation aux changements Protection des influences extérieures
<b>Holly</b> Houx	Rage, Haine Jalousie, Envie, Suspicion Désir de vengeance	Pardon aux autres Compréhension Réconciliation Se réjouir du bonheur des autres

<b>Fleurs de la Solitude (3 fleurs)</b>		
<b>Water Violet</b> Hottonie des Marais	Distant(e), froid(e) voire condescendant(e) Pudeur excessive Recherche la solitude pour se ressourcer Tendance à l'isolement Difficulté de communication	Humilité Partage et ouverture aux autres Communique avec spontanéité
<b>Heather</b> Bruyère	Auto-centré(e) Parle beaucoup et n'écoute pas l'autre Souffre de la solitude	Altruisme Sollicitude Qualités d'écoute Capacité à bien vivre la solitude
<b>Impatiens</b> Impatiante	Impatience Irritabilité Agitation physique et mentale	Patience Indulgence Maîtrise du temps Tolérance face au rythme plus « lent » des autres

<b>Fleurs du Manque d'Intérêt pour le Présent (7 fleurs)</b>		
<b>Clematis</b> Clématite des Haies	Inattention, rêverie La tête dans les nuages Étourdi(e) Se coupe de la réalité au profit d'un imaginaire fécond	Présence Ancrage dans la réalité Expression du potentiel créatif
<b>Honeysuckle</b> Chèvrefeuille	Nostalgie, regrets Fuite dans le souvenir heureux ou malheureux Évoque le « bon vieux temps »	Vivre dans le présent, riche de son histoire Évoque le passé sans surcharge émotionnelle
<b>Wild Rose</b> Eglantier	Résigné(e), Apathique Passivité Sans envie, ni projets Spectateur de sa vie	Dynamisme, Vitalité Enthousiasme Motivation intérieure
<b>Olive</b> Olivier	Épuisé(e) suite à un effort, à un surmenage, à une maladie Au bout du rouleau	Régénération Ressourcement Repos
<b>White Chestnut</b> Marronnier Blanc	Envahi(e) par des pensées répétitives, obsédantes et indésirables Ruminations mentales	Calme et clarté mentale Discernement
<b>Mustard</b> Moutarde	Spleen, blues, déprime sans cause apparente et de façon cyclique	Équilibre des humeurs Stabilité intérieure Paix et joie de vivre
<b>Chestnut Bud</b> Bourgeons de Marronnier	Réitère les erreurs Ne tire pas de leçons des expériences du passé	Intégration des expériences de la vie Compréhension

<b>Fleurs de l'Abattement et du Désespoir (8 fleurs)</b>		
<b>Larch</b> Mélèze	Manque de confiance en ses compétences, en ses qualités de base, Se compare aux autres et se dévalorise	Confiance en soi et en sa valeur Ose entreprendre Détermination
<b>Elm</b> Orme	Dépassé(e), submergé(e) par l'ampleur de la tâche ou les événements Éreinté, inefficace, ne sait pas par où commencer	Retrouver le sens des priorités Se reconnecter à son but Assurance intérieure retrouvée
<b>Pine</b> Pin Sylvestre	Culpabilité Auto-dépréciation Blâme de soi	Acceptation de soi Pardon de soi Bienveillance à son égard
<b>Crab Apple</b> Pommier Sauvage	Se sent sali(e), souillé(e), impur(e) Dégoût de soi, honte Souci excessif du détail	Purification, nettoyage Acceptation de soi Relativisation Libération des obsessions
<b>Star of Bethlehem</b>	Séquelles des chocs, et des	Consolation

Etoile de Bethlehem	traumatismes physiques et psychiques Chagrin, tristesse, peine État de sidération	Apaisement Réconfort Libération des chagrins Favorise le processus du deuil
<b>Sweet Chestnut</b> Châtaignier	Angoisse extrême Désolation intérieure Sentiment d'impuissance Se débat pour trouver des solutions	Renaissance Libération Lâcher prise
<b>Oak</b> Chêne	Obstination dans les efforts Lutte malgré l'épuisement N'abandonne jamais	Force Mesure dans l'effort Reconnaissance des limites
<b>Willow</b> Saule	Sentiment d'injustice personnelle, se plaint Ressentiment Amertume, rancœur, rancune	Reconnaissance des responsabilités Joie de vivre

<b>Fleurs du Souci Excessif pour le Bien-Être d'Autrui (5 fleurs)</b>		
<b>Chicory</b> Chicorée	Possessivité, relation fusionnelle Donne et attends en retour Chantage affectif	Amour inconditionnel Générosité Don de soi
<b>Vervain</b> Verveine officinale	Enthousiasme excessif pour la défense de causes justes Sens aigu de l'injustice et du juste Cherche à convaincre l'autre	Modération Tolérance
<b>Vine</b> Vigne	Autoritaire, directif avec les autres Dominant, impose ses points de vues	Diplomatie, Tact Respect et compréhension de l'autre Bon leadership
<b>Beech</b> Hêtre	Critique, Intolérance Causticité, mépris	Tolérance Ouverture du cœur Acceptation des différences de l'autre
<b>Rock Water</b> Eau de Roche	Strict envers lui-même Ne déroge pas aux règles qu'il s'inflige Se montre comme modèle	Souplesse d'esprit et dans ses fonctionnements S'accorder de la joie de vivre Détente

<b>Le Remède d'Urgence : 5 fleurs</b>				
<b>Star of Bethlehem</b> Etoile de Bethlehem	<b>Rock Rose</b> Hélianthème	<b>Clematis</b> Clématite des Haies	<b>Cherry Plum</b> Prunier Myrobolan	<b>Impatiens</b> Impatiente

**Le remède d'urgence s'utilise dans toutes les situations d'urgence émotionnelle qui pourraient nous faire perdre pied telles que l'annonce d'une mauvaise nouvelle, un deuil, un choc ou un traumatisme, une dispute, un examen médical,**

un entretien d'embauche, un examen scolaire, un premier rendez-vous amoureux,  
...

La Crème d'Urgence : 6 fleurs					
<b>Star of Bethlehem</b> Etoile de Bethlehem	<b>Rock Rose</b> Hélianthème	<b>Clematis</b> Clématite des Haies	<b>Cherry Plum</b> Prunier Myrobolan	<b>Impatiens</b> Impatiente	<b>Crab Apple</b> Pommier Sauvage

La crème est composée des 5 fleurs du remède d'urgence et de Crab Apple, fleur connue pour son action nettoyante et purificatrice.

*Avertissement : Le remède et la crème d'urgence ne se substituent pas à un traitement médical d'urgence.*

### Comment utiliser les fleurs du Dr Bach ?

L'utilisation des fleurs est simple, sans danger, sans risque de surdosage ni d'accoutumance et sans interférences possibles avec une autre thérapeutique.

Voici deux méthodes d'utilisation à suivre afin d'obtenir les résultats escomptés :

### La méthode du verre d'eau

Cette méthode est préconisée pour rééquilibrer des états émotionnels passagers.



Eau minérale non gazeuse



**2 gouttes de fleurs choisies** (maximum 7 fleurs)

ou

**4 gouttes du Remède d'Urgence**

Boire le verre d'eau à petites gorgées, à espaces réguliers et renouveler autant de fois que nécessaire jusqu'à l'obtention d'un mieux-être. C'est votre écoute intérieure qui sera le meilleur guide en la matière.

## La méthode du flacon de préparation de 30 ml

Cette méthode est préconisée pour rééquilibrer des problématiques ancrées qui nécessitent la prise de fleurs sur une période d'au moins 3 semaines.



### Utilisation du flacon :

Vous pouvez rajouter l'équivalent d'une pipette de cognac pour l'hygiène du flacon et la stabilisation de la préparation.

Prendre 4 gouttes - 4 fois par jour, du lever au coucher, à espaces réguliers, sans tenir compte des repas (= vous pouvez prendre vos fleurs avant, pendant ou après les repas).

Si votre flacon est présenté sous forme de spray alors 2 pulvérisations - 4 fois par jour seront nécessaires.