



MAÎTRISEZ VOS ÉMOTIONS

Réveillez votre potentiel caché

FAIRE FACE À LA MALADIE

Webinaire

- *On peut accompagner quelqu'un qui est malade en fleurs de Bach.*

Mais ce sera toujours par le biais des émotions, des schémas de pensées et de tout ce que, si vous voulez, la maladie vous fait vivre. Donc, en ce sens, c'est quand même important de rappeler, de commencer ce webinaire par ça, en vous disant et en vous rappelant qu'effectivement, les fleurs de Bach, en tant que telles, ne vont pas guérir de quelque maladie, que ce soit une maladie qui soit très grave ou une maladie qui soit moins grave. En fait, les fleurs de Bach n'agissent pas en première intention sur la sphère physique. Par contre, ça va agir au niveau de la sphère des émotions. Et comme dans le corps, tout est interrelié, c'est-à-dire qu'on a un corps physique qui est lié à un corps émotionnel, à un corps mental, à un corps éthérique, effectivement, si on joue sur les émotions, on va pouvoir retrouver un certain confort, on va dire, au niveau plutôt psychique, au niveau de ce qui va se passer dans votre tête, des pensées que vous allez avoir, des émotions que vous allez pouvoir ressentir.

Mais ça sera par ce biais- là. Et donc, si vous voulez, en Bach, on va plutôt travailler sur « J'ai un problème de santé. » Par exemple, on m'a diagnostiqué un cancer, un problème à la thyroïde, par exemple. Et donc, du coup, là où les fleurs de Bach vont fonctionner à merveille, c'est sur le fait de se dire « Concrètement parlant, qu'est-ce que je ressens par rapport à tout ça ? Et comment est-ce que je peux arriver à me trouver un certain fort au niveau des émotions, au niveau de mes pensées ? »

C'est la petite chose par laquelle je voulais commencer parce que je trouve que c'est quand même assez important de vous préciser tout ça. Ensuite, on va parler du coup par un petit peu les différentes phases de la maladie. En premier lieu, si vous vous êtes touchés, j'ai vu qu'il y avait des questions en ce sens sur l'annonce des maladies. C'est vrai que par exemple, c'est le cas parfois, ça arrive quand on fait un contrôle, un bilan sanguin, par exemple, assez lambda ou qu'on va voir son médecin parce qu'on a des douleurs quelconques, parce qu'il s'est passé quelque chose et que parfois, le processus de soit on va nous diagnostiquer une maladie.

- *Effectivement, ça peut créer un véritable choc.*

Ça peut vraiment créer un marasme même, surtout si ce sont des maladies qui sont quand même assez lourdes. Si vous savez que, par exemple, c'est des maladies où a priori, on vous dit que vous n'allez pas en guérir. Ou alors si c'est des maladies qui sont considérées comme très graves, notamment au cancer. Et c'est vrai qu'en plus de ça, parfois, ce n'est pas annoncé toujours d'une façon très bienveillante avec les formes. Ça dépend des professionnels de santé, ça dépend des médecins. Mais c'est vrai que moi, déjà, j'ai eu le cas et même des fois dans certains de mes proches, où on balance ça un petit peu sans filtre, effectivement, et ça peut vraiment créer un véritable choc. Et il peut se passer vraiment plein de choses. Donc la première fleur de Bach du soir dont je voulais vous parler et on va y revenir parce qu'elle est quand même importante à la fois dans le système Bach et dans le fait de faire face à un choc, c'est **Star of Bethlehem**. Et donc c'est la fleur vraiment des chocs et c'est la fleur aussi du deuil et des gros chagrins.

Donc, par exemple, dès lors qu'il y a une situation qui vous choque, par exemple, si on vous annonce, on vous a diagnostiqué une maladie et qu'en fait vous vous faites face à un choc, vous avez du mal à réaliser, eh bien, Star of Bethlehem va vraiment vous aider à prendre conscience progressivement de cette nouvelle situation qui s'installe. Et puis, c'est aussi une fleur qui va pouvoir vraiment vous aider si vous voulez, si vous sentez que ça va générer beaucoup de chagrins, de beaucoup de tristesse. Parce qu'effectivement, il y a des maladies, notamment des maladies chroniques, qui se vivent plus ou moins bien. Et puis, il y a des maladies où vous savez que ça peut vous handicaper, que peut-être vous allez plus avoir la même vie qu'avant ou que ça vous fait poser beaucoup de questions sur comment est-ce que ça va se passer. Et si tout ça génère de la tristesse, du chagrin, eh bien, du coup, Star of Bethlehem va faire un petit peu ce double effet, si vous voulez, à la fois sur le choc et sur tristesse et chagrin. C'est un petit peu la première couleur. Quand vous faites face à une annonce qui est assez

terrible, qui vous bouleverse, qui vous choque, on pourrait tout à fait mélanger aussi Star of Bethlehem avec le remède d'urgence.

Le remède d'urgence, il est aussi appelé Rescue et c'est pour toutes les situations SOS de la vie. Et donc, effectivement, l'annonce d'une maladie en fait clairement partie. Donc voilà un petit peu pour ce premier tour d'horizon. N'hésitez pas si vous avez des questions, justement, ou si vous les partagez, peut-être si on vous a un jour diagnostiqué ou une maladie et que ça vous a profondément choquée ou en tout cas, il y a ce moment de dissociation, très clairement, où on ne comprend pas trop ce qui se passe. Donc ça, c'est le premier point.

Ensuite, en fleur de Bach, on va pouvoir faire un travail aussi remarquable sur l'accompagnement pendant les traitements. C'est-à-dire que ça peut être confondu. Si on prend le cas, par exemple, de cancer ou par exemple, vous êtes dialysé parce que vous avez des problèmes de rein et que du coup, vous devez vous rendre régulièrement chez votre médecin ou à l'hôpital ou vous avez des médicaments à prendre un peu tous les jours, effectivement, il est fort possible qu'au niveau de la sphère des émotions, il se passe beaucoup de choses. Donc, on va pouvoir aussi travailler sur ce sujet- là aussi.

Et on va pouvoir aussi vous aider sur des choses qui sont un peu plus soft, on va dire, c'est-à-dire que vous avez une maladie chronique. Je vais prendre l'exemple de l'arthrose, par exemple. Vous avez de l'arthrose, ça enlève en réglage le fait que ça soit très douloureux et que ça puisse être vraiment très handicapant et qu'il puisse y avoir des conséquences parfois un peu plus lourdes. Mais vous vous rendez compte que malgré tout, vous arrivez à maintenir un quotidien à peu près correct, même s'il y a ces douleurs qui vous agacent, qui vous font vraiment souffrir. Et dans ces cas- là aussi, on va pouvoir vraiment aider. Qu'est-ce que ça vous fait vivre d'avoir, par exemple, de l'arthrose et de savoir que régulièrement, vous avez des douleurs qui peuvent s'installer ?

- *Il n'y a pas de contre-indications du tout ou d'interaction médicamenteuse à utiliser des fleurs de Bach.*

C'est-à-dire que l'avantage, c'est que vous pouvez vraiment les prendre avec n'importe quel type de traitement. Je le rappelle, les fleurs de Bach, la seule contre-indication qu'on donne, ce sont les personnes qui sont en sevrage d'alcool ou qui sont allergiques à l'alcool, parce que la plupart des élixirs floraux contiennent de l'alcool.

Donc là, il faut faire attention. Si c'est jamais le cas, vous êtes concerné par une de ces deux choses, sachez qu'il existe aussi des fleurs de Bach sans alcool, qui pourraient aussi, malgré tout, être utilisées. Mais ça, c'est un sacré avantage qu'on a et par rapport à toutes les autres branches de la phytothérapie, c'est-à-dire que l'huile essentielle, il y en a beaucoup qui ont des contre-indications ou qui ont des interactions. Les plantes, c'est pareil. La gemmothérapie, les bourgeons aussi. Et les fleurs de Bach, c'est vraiment l'une des seules, voire la seule branche de la phyto qui est 100 % safe et qui peut faire vraiment ce travail magnifique d'accompagnant, on va dire aussi professionnel, sans craindre que ça puisse interagir avec une chimiothérapie, des antidouleurs, des anti-inflammatoires ou autres types de médicaments. Là-dessus, je tiens à vous rassurer parce que j'avais vu passer la question. Et puis, utilisez les Fleurs de Bach en même temps que vous êtes dans un processus de soins. Ça va vraiment être hyper salvateur pour pouvoir vous maintenir dans un état d'esprit qui soit positif, qui soit plus optimiste aussi, qui soit optimiste notamment sur la suite.

Parce qu'effectivement, j'ai envie de dire tant qu'il y a de la vie, tant qu'il y a du souffle, il y a de l'espoir. Et donc, du coup, c'est vraiment de pouvoir vous rappeler ça et de vous dire que c'est cool de sortir ou en tout cas de vivre, d'avoir un quotidien émotionnel qui soit le plus apaisé possible. Voilà, du coup, je voulais vous donner quelques petits exemples de fleurs.

Effectivement, par exemple, dans un processus de soins ou si vous savez que vous vivez, vous cohabitez quelque part avec une maladie, il peut y avoir des fois des petits moments où vous perdez un petit peu d'espoir, où par exemple, vous vous dites « J'ai essayé par exemple tel médicament, j'ai essayé telle approche thérapeutique » et puis je me rends compte que c'est un peu un échec, que ça ne marche pas trop.

Vous voyez que ça se prolonge un petit peu dans le temps, que vous avez mal, que vous ne vous sentez pas bien. Et il peut y avoir comme ça un petit peu, vous savez, cette petite vague de désespoir qui peut arriver au moment où on se dit « Là, j'ai un peu envie de baisser les bras. » Et donc si vous vous retrouvez là- dedans, une fleur qui peut vraiment vous aider, c'est la **Gentiane**

La Gentiane, c'est une fleur de la famille de l'incertitude et c'est la fleur de la persévérance. Quand on a subi, par exemple, peut- être plusieurs interventions ou plusieurs typologies, vous savez, de médicaments ou différents types de traitements et qu'on se rend compte que ce n'est pas encore bien rodé. Je pense notamment à la thyroïde, par exemple. C'est vrai que des fois, quand on a des problèmes de thyroïde et qu'on prend par exemple, du lévothyrox ou d'autres types de médicaments pour la thyroïde, des fois, il faut trouver le bon dosage, etc. Ça prend du temps. Et si vous vous sentez comme ça, qu'il y a une petite démorale, une perte d'espoir, j'en tiens, c'est vraiment la fleur qui aide à se remobiliser, à continuer à y croire et à faire preuve, justement, de persévérance.

Un autre phénomène qu'on peut aussi beaucoup rencontrer quand on est dans un processus de soins et qu'on a un peu tendance à l'impatience, par exemple, si vous devez attendre pendant des heures, voire des jours, d'avoir des résultats médicaux pour savoir si, oui ou non, vous êtes stabilisé, si ça va mieux ou pas.

Ou à l'inverse aussi, si, par exemple, vous testez un traitement, par exemple, vous êtes sur des maladies assez graves et que vous vous rendez compte que les résultats tardent

à se faire sentir et que vous vous rendez compte que ça ne marche pas alors que vous avez essayé, ça peut générer comme ça une forme d'impatience. Et donc la fleur de Bach, elle porte le même nom que cette émotion, c'est l'**Impatiens**. Et donc, ça peut aussi aider à faire preuve un petit peu plus de violence, mais aussi à se ré réguler, à avoir un rythme qui soit plus lent, on va dire, plus doux vis- à- vis de vous- même. Ça va vous aider aussi à vous adapter à ces rythmes qui sont imposés. Parce que c'est vrai que face à la maladie, face au fonctionnement d'un traitement, ça ne dépend pas que de vous.

- *On va parler des peurs.*

Effectivement, quand on est malade, quand on ose diagnostiquer une maladie, voire des fois des maladies qui sont terribles, effectivement, on peut avoir des peurs qui arrivent et notamment une peur fréquente, c'est la peur pour les gens qu'on aime. Notamment si vous êtes parents ou grands- parents et que vous savez que vous avez peut- être des enfants ou des petits enfants en bas âge et que vous vous demandez comment ça va se passer pour eux si jamais vous veniez à partir ou vous vous inquiétez pour vos proches parce que vous, vous êtes malade. Une grande fleur de Bach qui peut vous aider de la peur, c'est **Red Chestnut**.

Le marronnier rouge, justement, il va aider à apaiser un petit peu cette peur pour les gens qu'on aime, pour ses proches. Mais ça va aussi... Il y a cette idée de faire confiance en l'autre aussi et de se dire que si l'autre, par exemple, ça peut être un conjoint, des enfants, etc. Si l'autre aussi vit cette situation en même temps que vous, par exemple, cette situation de proche aidant, il a les ressources, il a les capacités a priori pour gérer ça aussi.

Dans le Docteur Bach, il nous parle beaucoup de cette idée de mission de vie et de chemin de vie qu'on a. Et que si, malheureusement, il y a cette maladie qui arrive pour vous et que vous vous inquiétez pour vos proches, avec cette fleur, il y a aussi ce petit

message de se dire peut-être que c'est son chemin aussi à lui, à ce proche ou à cet enfant ou à ce parent de m'accompagner là-dedans et je lui fais confiance aussi pour avoir les ressources nécessaires. Donc voilà pour **Red Chestnut**. Et puis, évidemment, il peut y avoir des peurs par rapport à vous-mêmes. C'est-à-dire des peurs. Alors, effectivement, la plus grande des peurs, ce serait la peur de la mort. Mais ça peut être aussi de la peur par rapport à comment les choses vont se passer pour vous.

- *Ça peut être de la peur de ne plus arriver à faire toutes les activités que vous faisiez avant, par exemple.*

Ça peut être la peur de se dire « J'ai l'impression de ne tenir que de la douleur ou que de la maladie et je me demande bien comment je vais pouvoir m'en sortir et ça peut vraiment générer de l'angoisse, ça peut vraiment faire peur. Donc, si la peur, elle est connue et que la peur, elle est plutôt à un niveau émotionnel gérable, c'est-à-dire que vous ressentez cette peur, mais ce n'est pas non plus d'une intensité extrême, on peut se tourner vers **Mimulus**.

Mimulus, c'est la mimule en français. Et si vous sentez par contre, que c'est de la peur qui va de l'ordre, qui est beaucoup plus intense et qui va plutôt vers de la tétanie, vers une crise d'angoisse, vers ce genre de choses, alors la fleur **Rock Rose, l'Helianthème**, sera plutôt adaptée. Voilà, donc ça, c'est à vous de voir. Mais très clairement, les fleurs de Bach de la famille des Peurs font vraiment partie de l'accompagnement, effectivement, face à la maladie, qu'on soit d'ailleurs proches aidants ou qu'on soit nous-mêmes malades. Et une dernière petite fleur que je voulais vous parler par rapport à ce processus d'accompagnement des traitements, ce serait toutes les fleurs qui vont être autour d'un sentiment de désespoir, de détresse, voire de dépression aussi. Ça peut très clairement arriver. C'est vrai que ça fait partie des choses qu'on peut malheureusement vivre quand on est déjà malade physiquement et qu'on se rend compte en plus qu'émotionnellement, au niveau des pensées, on va vraiment vers du noir, vers de la noirceur, etc.

Donc, si c'est le cas, si vraiment c'est beaucoup plus fort que Gentiane, c'est-à-dire que là, ce n'est pas juste une petite perte d'espoir, c'est beaucoup plus profond. C'est-à-dire que vous voyez plus la lumière au bout du tunnel, vous avez arrêté d'y croire, voire même vous pourriez vous dire « Je vais tenter ce traitement ou je vais tenter ce nouveau médicament pour faire plaisir et parce que mon médecin me dit qu'il faut que je le fasse. » Mais moi, à l'intérieur de moi, je n'y crois plus. Ça, ça va générer effectivement de l'anxiété, de la noirceur à l'intérieur de vous, des pensées noires, etc.

Si vous êtes là- dedans, ça sera plutôt la fleur **Gorse**. La fleur Gorse, c'est un buisson. C'est un buisson ou à l'intérieur du buisson, c'est ça qui est intéressant en botanique, c'est comme si ses tiges et ses branches étaient un petit peu mortes de l'intérieur. C'est tout sec, voire même vous allez pouvoir voir des branches qui sont tombées. Et en fait, c'est un buisson qui, par contre, est tout jaune. Et donc les fleurs qu'on utilise pour faire l'elixir floral sont jaunes et elles sont d'un jaune hyper lumineux. Et si vous voyez un buisson de Gorse, c'est un buisson magnifique. Et donc, il y a cette idée de même si à l'intérieur de moi, je me sens déjà un petit peu morte ou je sens qu'il y a une vague de désespoir qui est présente, je vais faire confiance aux fleurs pour rallumer ma petite lumière intérieure. Donc ça aussi, c'est une fleur vraiment magnifique qui peut aider.

Et une dernière sur ce sentiment de désespoir, ça pourrait être soit **Sweet Chestnut**. **Sweet Chestnut**, c'est le châtaignier. Et cette fleur- là, à l'inverse de Gorse, ce qui est bien parce que comme ça, ça me permet aussi de vous donner des différences entre les deux parce qu'elles sont souvent confondues. Sweet Chestnut, il y a plutôt cette idée qu' on va continuer à lutter, on va continuer à y croire malgré tout. En tout cas, on va continuer à ramer pour s'en sortir. C'est cette image, par exemple, que face à une tempête, admettons, vous êtes dans la mer, vous êtes sur un bateau et là, il y a une énorme tempête qui s'abat et vous tombez du bateau. Et bien, tempérament Gorse, quand on se sent Gorse, on va avoir tendance à se laisser couler et à se dire de toute

façon, là, c'est foutu, à quoi bon ? Je ne crois pas qu'il puisse se passer quoi que ce soit pour moi, pour que je puisse me sortir de cette tempête ou de cette maladie.

Dans **Sweet Chestnuts**, à l'inverse, on va essayer de se débattre, on va essayer de nager, on va essayer de revenir sur le bateau ou de demander de l'aide d'une quelconque façon. Et donc, en fait, ce qui, par contre, peut faire qu'on peut prendre la fleur parce que finalement, on peut se dire qu'on n'est pas si déprimé que ça si on continue à se débattre. Mais en fait, il peut y avoir quand même ce sentiment de profonde impuissance et de se dire que même si on a essayé tout ce qu'on pouvait, par exemple, quand on est malade, on a essayé plein de traitements, on a essayé d'aller voir plein de thérapeutes différents et on se rend compte qu'en fait, on est toujours au même point. On peut se sentir un petit peu abandonné par la vie et on peut se dire « Mais en fait, qu'est-ce qu'il faut que je fasse de plus ? » Ça peut vraiment créer ce sentiment d'impuissance et de désespoir face à une situation difficile.

Et donc, cette fleur, elle va justement aider à lâcher prise et à s'en remettre à plus grand que soi et à se dire, voilà, moi, j'ai fait tout ce que je pouvais. » Et cette fleur va aussi beaucoup marcher pour les proches aidants. Si vous êtes proche aidant et que vous vous rendez compte que vous êtes arrivé au bout de ce que vous pouviez. Et bien, en fait, c'est vraiment se dire qu'à un moment donné, ça c'est une fleur très spirituelle. Je m'en remets à plus grand que moi, à l'univers, à Dieu, peu importe quel est votre réseau de croyances, pour vraiment m'aider et pour essayer de trouver une solution, parce que moi, je me rends compte que toute seule ou tout seul, je ne sais pas, je n'y arrive plus.

- *Alors Laurence, on ne parle pas de tristesse.*

Alors si effectivement, dans les situations de choc ou des situations qui seraient considérées comme des urgences émotionnelles qui vous ont choqué, donc, par

exemple, on vous annonce une maladie, effectivement, le Rescue, vous pouvez le prendre. Mais vous pouvez aussi le coupler à Star of Bethlehem, pourquoi pas ? D'ailleurs, **Star of Bethlehem** fait partie du Rescue. Donc, du coup, c'est vrai que c'est intéressant, mais on peut tout à fait les utiliser, soit l'un, soit l'autre, soit les deux. Et on ne parle pas de tristesse. Je ne suis pas sûre d'avoir bien compris le sens de la question, mais en tout cas, si vous avez de la tristesse qui est associée au choc, il faudrait voir quel type de tristesse c'est. Mais il est fort à parier que si c'est une tristesse liée à un choc émotionnel, ça soit du **Star of Bethlehem**. Et donc, effectivement, on en revient à cette petite étoile de Bethlehem pour agir à la fois sur la tristesse et sur le choc. Et ce qui est votre question, c'est effectivement, on peut être choqué sans être triste. Dans ce cas- là, on pourrait aller que sur du remède d'urgence.

- *Corinne, pour la fibromyalgie, il y a beaucoup de choses et de symptômes à traiter. Comment savoir quelle fleur pour la fibromyalgie ?*

Alors, je l'ai dit un petit peu en introduction Corinne, les fleurs de Bach ne vont pas agir sur des symptômes qui sont physiques. En fait, en fleurs de Bach, on ne cherche pas à guérir ou à traiter une maladie qui soit physique. Par contre, on va vraiment l'accompagner. Donc, en fait, c'est là où du coup, en fleurs de bac, on va pouvoir travailler après avec d'autres approches. On va faire confiance aussi à la naturopathie. Il y a la médecine allopathique aussi qui peut grandement aider. Il y a la médecine chinoise, etc. Mais en tout cas, en fleurs de bac, on ne va pas, par exemple, utiliser une fleur de Bach pour traiter tel ou tel symptôme de la fibromyalgie. Par contre, là où ça va vous faire du bien, c'est sur ce que génèrent ces symptômes en vous. Parce que c'est sûr que ça... En plus, la fibromyalgie, c'est assez difficile à vivre quand même au quotidien. Donc c'est sûr qu'il se passe des choses en vous, au niveau plutôt psycho-émotionnel, au niveau des émotions, au niveau de tous ces changements qui sont provoqués à cause de la fibromyalgie dans votre quotidien.

Par exemple, quand on a vraiment des douleurs comme ça, qu'on ne peut plus faire toutes les choses qu'on faisait avant, il peut y avoir à nouveau un terrain un petit peu de déprime. Il peut y avoir une grande tristesse. Il peut y avoir y peut y avoir de la colère. Il peut y avoir un sentiment d'injustice. Pourquoi est-ce que moi je suis malade alors que les autres y vont bien ? Il peut se passer plein de choses. Donc ce qui serait plutôt intéressant dans le réflexe Fleur de Bach, ce n'est pas de voir comment les fleurs de Bach peuvent traiter un symptôme, ce serait plutôt de voir qu'est-ce que cette maladie vous fait ressentir et vous fait vivre. Et là, je vais pouvoir vous conseiller des fleurs de Bach en fonction.

- *Laurence, en fait, c'est quoi la différence ?*

Donc, entre le remède d'urgence et Star of Bethlehem. Alors, déjà, une des grandes différences, c'est que le remède d'urgence, il contient cinq fleurs de Bach différentes. Et donc, c'est un mélange. C'est un mélange, c'est le seul mélange qu'a fait Edward Bach pour justement gérer toutes les situations un petit peu SOS au niveau émotionnel, dont les chocs font partie.

Je vais vous donner des exemples. Vous avez donc effectivement, on vous annonce une maladie. C'est ça peut être considéré comme un choc et je peux même en venir à faire une crise d'angoisse ou à avoir presque à tomber dans les pommes tellement je suis abasourdie par ce qui vient d'être dit. Donc, dans ce cas- là, remède d'urgence. Ça peut être aussi, vous devez passer un examen, que ce soit un examen médical, un examen scolaire, le permis de conduire et vous êtes hyper stressé, hyper angoissé, le remède d'urgence va aider. Vous faites des crises d'angoisse, le réflexe de prendre du remède d'urgence va vraiment vous aider. C'est pour tous les sujets un petit peu d'urgence émotionnelle. Alors que Star of Bethlehem, là où ça va se rejoindre avec le Rescue, avec le remède d'urgence, c'est que ça va pouvoir aussi aider en cas de choc. Mais Star of Bethlehem aussi, c'est surtout la fleur de la tristesse, c'est la fleur du deuil et du chagrin. **Star of Bethlehem**, c'est cette idée que quand on fait face, par exemple, à un

deuil, quand on fait face à une immense tristesse, à un gros, gros chagrin, ça peut être aussi lié à un divorce, une rupture amoureuse.

Ça peut être un gros changement professionnel. Par exemple, vous vous faites licencier et vous ressentez une terrible tristesse, un immense chagrin. Là, ce n'est pas forcément le remède d'urgence qu'on va prendre, c'est plutôt Star of Bethlehem. Si on devait compartimenter, remède d'urgence, c'est vraiment pour toutes les situations d'urgence émotionnelles. Et Star of Bethlehem, c'est pour les chocs de la vie, certes, donc, on va pouvoir l'associer éventuellement avec le remède d'urgence. Si la situation est SOS, c'est un choc, mais ça peut être une situation émotionnelle SOS sans que ce soit pour autant un choc. Mais c'est surtout aussi la fleur qu'on va donner dans les deuils, dans les gros chagrins, dans les grandes tristesses. Et on dit en fait, l'étoile de Bethlehem, c'est une toute petite fleur blanche qui est magnifique et qui a justement une forme d'étoile et qui est vraiment très botanique et hyper structurée. C'est une fleur où l'étoile est vraiment parfaitement dessinée. Et il y a cette idée qu'elle vient remettre de la structure dans notre vie quand on a vécu justement un gros chagrin, une grosse tristesse. Voilà un petit peu la différence.

- *Anne-Marie. « J'ai un sevrage très difficile d'antidépresseurs et calmants. Comment procéder ? »*

Donc là, ça peut être bien Anne-Marie, par exemple, de me préciser un petit peu qu'est-ce qui est difficile exactement au niveau émotionnel, pour aller un peu plus loin. En tout cas, pour les sevrages, ce qui pourrait aider. Il pourrait y avoir la fleur de Bach **Walnut, le Noyer.**

Le noyer, c'est la fleur un petit peu de protection, comme la fleur de Bach, mais c'est aussi la fleur qui aide à garder son cap et qui aide à garder son cap, notamment par rapport à toutes les influences, toutes les choses extérieures qui peuvent arriver. Par exemple, effectivement, là, c'est un gros changement parce qu'effectivement, arrêter

les antidépresseurs, se sevrer et là, vous me dites que c'est difficile, on comprend que c'est un changement et que votre corps réagit comme un changement qui est difficile à vivre. Donc, Walnut va vraiment vous aider à garder votre cap dans le fait que oui, vous, vous êtes toujours motivé, sans doute, à arrêter les antidépresseurs. Et en plus de ça, elle va aider justement à mieux habituer le corps, l'esprit et tout ça à s'adapter à cette prise d' antidépresseurs qui réduit pour un jour et bien complètement les arrêter.

Donc **Walnut** pourrait aider. Après, sur l'aspect calmement, si vous vous rendez... Parce que j'imagine que c'est peut- être ça le fait peut- être d'être dans de diminuer les antidépresseurs ou de les arrêter, peut- être fait ressurgir des angoisses. Donc là-dessus, à nouveau, si vous vous rendez compte que c'est très intense, très fort, le remède d'urgence peut vous accompagner. Et puis après, en fonction de ce qui pourrait générer les angoisses, de ce qui pourrait faire que justement vous n'êtes pas calme, n'hésitez pas à m'en dire plus aussi pour qu'on puisse aller un peu plus loin sur ce sujet-ci.

- *Justine, j'ai des crises d'angoisse avec oppression, que prendre ?*

Là, c'est pareil, ça serait intéressant de voir qu'est-ce qui génère ces crises d'angoisse et qu'est-ce que vous vous dites au moment des crises d'angoisse. En tout cas, à nouveau, décidément, on va le ressortir, mais c'est vrai que j'en ai donné l'exemple tout à l'heure, mais ça fonctionne très bien, le remède d'urgence, c'est la voie royale numéro 1. Et puis, de toute façon, vu qu'il y a de l'oppression, vu qu'il y a des crises au pluriel, ça veut dire qu'il y a un schéma, ce qu'on appelle une autoroute neuronale ou un schéma neuronal qui s'est construit dans les pensées et qui font que ça va au final générer après des crises d'angoisse. C'est par exemple si vous vous dites, ça me situation. Par exemple, si c'est au moment, je vous donne un exemple, c'est au moment du coucher et là, vous vous dites « J'ai eu l'habitude de faire plein de crises d'angoisse au moment du coucher. Donc là, le simple fait d'aller me coucher et de cogiter à ce qui m'angoisse, me génère une crise d'angoisse, du coup, en Fleurs de Bach, on va

travailler sur ce terrain- là, sur tout ce qui se passe à ce moment- là, tout ce qui se dit au niveau des pensées. Voilà. « Emotions, errance médicale, donc perdu de ne pas savoir ce qu'il faut faire. Et oui. Et oui, parce qu'en plus, la fibromyalgie, potentiellement, elle a mis longtemps avant d'être diagnostiquée. C'est souvent le cas, malheureusement. Et donc, effectivement, le fait d'être perdu, de ne pas savoir ce qu'il faut faire, ouais, je comprends tout à fait. Donc là, laissez- moi réfléchir un petit peu. De toute façon, on va aller sur au moins une fleur de l'incertitude, parce qu'effectivement, il y a l'idée d'être perdue. Donc, on pourrait tester en ce sens. On pourrait aller sur de la folle avoine.

La **folle avoine, c'est Wild Oat** en anglais, pour le coup. Et la folle avoine, c'est qu'il y a cette idée avec elle que dès lors qu'on se sent perdu, qu'on ne sait plus très bien quel est le chemin à prendre, par où commencer, que faire. Par exemple, est-ce que je devrais plutôt aller voir tel thérapeute ou tel médecin ? Est-ce que je devrais plutôt prendre tel médicament ou essayer de me soigner au naturel, etc. Dès qu'il y a ce sentiment peut- être d'être perdu sur ce qu'il faut faire, elle pourrait vous aider. En fait, la folle avoine, elle aide à se relier à son intuition, elle aide à suivre le bon chemin qui est le plus juste pour nous. Donc, en ce sens, elle pourrait faire un premier pas pour vous aider dans le fait comme ça d'être perdue et sur le fait que vous vous retrouvez un petit peu seule par rapport à à tout le quotidien à gérer aussi, j'imagine. Et c'est vrai que quand on n'a pas le soutien, en tout cas quand on n'a pas forcément la validation, c'est vrai que vivre dans une errance médicale, c'est très vrai, c'est vrai qu'il y a beaucoup de cas de fibromyalgie, mais aussi la maladie de Lyme, ça fait partie des pathologies qui sont malheureusement très complexes et où il y a beaucoup d'erreurs médicales.

S'il y a ces situations d'être perdus, je pense que la Folle Avoine pourrait aider.

- *Anne-Marie, je ne dors plus.*

Ah oui, c'est ça. Très difficile de l'antidépresseur, calmement. Sur les problématiques de sommeil, moi, j'aime bien travailler de concert avec les fleurs de Bach et avec tout un petit rituel autour du sommeil. En fait, c'est vrai que ce qui peut être très intéressant, les fleurs de Bach, vous savez que si vous prenez une seule fleur, c'est deux gouttes quatre fois par jour. Si vous prenez un mélange personnalisé, c'est quatre gouttes quatre fois par jour. Et donc forcément, dans ces quatre gouttes, à un moment donné, vous allez en prendre un en soirée.

Et en fait, il n'y a pas d'effet de surdosage en fleurs de Bach. Donc, si jamais vous vous rendez compte que ce n'est pas suffisant, par exemple, vous pourriez faire, deux ou trois, voire trois prises dans la soirée. Ça peut être un premier rituel. Vous dites, par exemple, vous prenez vos fleurs de leur quatre gouttes, par exemple, au dîner, à nouveau quatre gouttes vers 21 heures et peut-être quatre gouttes vraiment au moment de vous coucher. Et en plus de ça, j'aimerais bien rajouter, pourquoi pas faire des exercices de relaxation, des exercices de méditation. Si vous voulez, une fois, on pourra en faire un webinaire qui peuvent justement favoriser un petit peu la détente du corps. Il y a une vidéo justement dans le programme qui vous attend sur tout ce qui est autour de l'hygiène de vie émotionnelle et toutes les outils que vous pouvez mettre en place en plus des fleurs de bague, justement, pour vous aider. Et en fait, plus vous allez vous créer un petit moment cocooning au moment du sommeil, voire même pourquoi pas, si vous êtes ou si c'est plutôt des insomnies et que vous vous réveillez pendant la nuit, tout ce qui va pouvoir vous redétendre, vous faire du bien, sera bon à prendre dans tous les cas.

Donc ça peut être effectivement relaxation, méditation, vous vous le mettez dans les oreilles, ça peut être super. Ça peut être aussi de respirer des huiles essentielles qui favorisent la détente, notamment s'il y a l'aspect avec les antidépresseurs. La bergamote, par exemple, c'est un agrume et qui a des super notes hyper intéressantes

aussi pour favoriser la détente. Et puis les agrumes, il y a quand même cette idée que ça redonne un petit peu du peps, de la joie de vivre et donc ça pourrait aussi aider là-dessus. Donc après, ça peut être... Je vous parle de l'essentiel, mais ça peut être de sentir aussi des odeurs qui vous font du bien et donc de vous créer un petit rituel. Après, en fleurs de Bach, il existe le remède urgence nuit. Donc, en fait, ce sont toutes les cinq fleurs du remède d'urgence auxquelles on a rajouté **White Chestnut**. Et c'est la fleur des pensées parasites. C'est le marronnier blanc et c'est dès lors qu'on a tendance à cogiter. Et puis voilà, après, il faudrait investiguer un peu plus parce que ce qui fait que vous ne dormez pas, c'est sans doute lié à des choses peut-être qui se réouvrent un peu vu que vous êtes en sevrage antidépresseur.

Et donc là, ça pourrait être bien, justement, peut-être d'aller fouiller un petit peu ça. Donc pourquoi pas en entretien fleur de Bach avec un ou une conseillère agréée, avec un psychologue, etc. Mais vraiment, pensez à ce réflexe de « Je prends mes petites fleurs au moment du coucher et je l'associe avec quelque chose de détendant qui va me faire du bien. » Ça peut être aussi, là, j'y pense, un massage des pieds ou un petit massage de la tête. Comme ça, vous faites du bien au niveau du cuir chevelu. Ça va vraiment aussi participer à vous détendre. Alors, on continue. Claudette, est-ce qu'on peut en donner aux enfants ? Pour les gros chagrins, bien sûr. On pourrait donner des fleurs de Bach même dès la naissance. Une naissance qui se passe mal, par exemple, on pourrait donner des fleurs de Bach à un bébé, à un nourrisson. Donc tout à fait, ça sera le même mode d'emploi. Deux gouttes quatre fois par jour si ce n'est que **Star of Bethlehem**, par exemple, ou quatre gouttes quatre fois par jour si vous l'associez à autre chose.

- *Corinne. Oui, injustice, perdu, être tout le temps fatiguée, donc éponge émotionnelle.*

Des fois triste, des fois en colère, cela change tout le temps puisque personne ne sait vraiment pour cette maladie. Donc frustrée, peur de l'avenir, peur de tomber, j'imagine, encore plus malade. Toutes les émotions se mélangent. Je ne sais pas trop

quoi dire pour expliquer puisque les émotions sont plus fortes avec les douleurs ou la fatigue. Je ne sais pas si c'est plus clair pour me faire comprendre. Tout à fait. Là, voyez Corinne, c'est parfait pour moi parce que là, on va vraiment pouvoir faire un mélange adapté pour vous en ce moment. Donc effectivement, je le dis un petit peu pour les autres aussi, n'hésitez pas à donner vraiment du détail, même si vous vous dites peut-être que ce n'est peut-être pas très utile. En fait, ici, pour moi, ça m'aide vraiment à vous conseiller les bonnes fleurs. Donc l'Injustice. C'est une injustice, j'imagine, qui est vraie, vécue personnellement, de se dire « En fait, ce n'est pas juste que ça tombe sur moi. » Donc pour l'Injustice, on va donner la fleur de Bach qui s'appelle **Willow**.

Willow, c'est le saule en français. Justement, Willow, c'est dès qu'on sent qu'il y a une injustice, qu'elle soit fondée ou non, mais en tout cas, qu'on a l'impression qu'on la vit personnellement. Ça, ça va vraiment aussi pouvoir venir apaiser ce sentiment d'injustice, la colère potentiellement qui peut être aussi associée.

Le fait d'être perdu, on pourrait aller sur **Wild Oat**, comme je vous disais. Tout le temps fatigué, donc éponge émotionnelle. Sur la fatigue, pour le coup, je vous ai dit tout à l'heure que les fleurs de Bach agissaient sur la sphère psycho-émotionnelle. Mais ce qu'il faut savoir aussi, c'est qu'on a des petites...

On a une exception, on va dire, c'est la fleur de Bach **Olive, l'olivier**. L'olivier, si vous voulez, c'est la fleur des fatigues quand on a vécu vraiment une accumulation de fatigue, qu'elle soit, on va dire, physique et/ ou émotionnelle. Donc, pour se régénérer, c'est une fleur qui est superbe. Là, je pense aussi à la botanique, mais c'est vrai que l'olivier, ça pousse dans des régions qui sont très arides. Il n'y a pas tout le temps de l'eau. Et donc, du coup, c'est un arbre qui sait justement économiser ses ressources, puiser dans ses ressources, mais de façon intelligente quand il en a besoin. Et donc, si on transpose ça sur notre corps physique à nous, ça va nous aider justement à mieux gérer un petit peu nos ressources. Et effectivement, oui, quand on a de la fibromyalgie, on peut être fatigué. Donc, olive en plus va vraiment vous aider.

Sur le fait qu'il y a un petit peu plein d'émotions en même temps. Voilà, vous me dites des fois je suis triste, des fois je suis en colère. Ça change tout le temps. Ça fait penser un petit peu à la fleur de Bach qui s'appelle **Mustard**, comme la moutarde de Dijon. Et donc « mustard », c'est une fleur qu'on va donner quand, justement, c'est une fleur de la tristesse et un petit peu une forme de tristesse sans trop savoir pourquoi, ou en tout cas de blues. Il y a cette idée qu'on ne sait pas trop comment ça arrive, mais parfois, sans y prêter garde, d'un coup, il y a une vague à l'âme qui arrive. Il y a comme un sentiment de blues, il va y avoir de la tristesse, il peut y avoir un peu de pourquoi pas de colère. Il va y avoir plusieurs émotions qui vont arriver et vous allez pas vous sentir bien pourquoi. Et vous ne savez pas trop expliquer pourquoi. Et vous ne savez pas trop expliquer... Voilà, c'est présent en tout cas et ça va passer comme ça. Et il y a cette idée que c'est un petit peu comme s'il y avait un nuage, d'un coup, avec un nuage de pluie qui s'abattait sur vous et qui va repartir. Donc, Mustard peut vraiment aussi aider sur ce type de tristesse- là et sur le fait que ça change, que vous ayez... Voilà, un coup, il se passe telle émotion, un coup, c'est plutôt telle autre émotion.

Ça fait penser à la fleur de Bach, **Sclerentus, la scléranthe**. C'est une fleur de Bach qu'on donne en général quand on fait face à différents choix et qu'on ne sait jamais trop quoi choisir. Le cliché de cette fleur, c'est « Je suis dans un magasin et je vais hésiter entre prendre le pull rouge ou le pull bleu et je vais me faire plein de choses dans ma tête qui vont se mélanger. » Mais en fait, c'est que c'est aussi une superbe fleur quand il y a plusieurs émotions comme ça qui vont passer. Ça va passer d'un coup à l'une à coups à l'autre, un coup là, un coup là. Et donc, du coup, en ce sens, ça pourrait aider sur le fait que ça change tout le temps. Donc moi, ça me fait vraiment penser à l'association **moutarde plus sclérantus** sur la partie des fois triste, des fois en colère, ça change tout le temps. Je pense que ça peut vous aider Corinne.

Et donc peur de tomber encore plus malade, peur pour l'avenir. Donc là, les peurs, c'est connu. On va donner **Minulus** aussi pour ses peurs. Toutes les émotions se

mélangent. Je ne sais pas trop quoi dire. Donc déjà, ça fera quand même quelque chose d'intéressant : **Willow, Wild Oat, Olive, Mustard.**

Donc là, vous en avez cinq Corinne et je pense que déjà, ça va pouvoir aider un petit peu à vous tranquilliser de ce côté- là. Alors effectivement, comme je le disais au début du webinaire, ce n'est pas les fleurs de Bach qui vont faire que vous n'allez plus avoir de douleur, malheureusement, ou que vous n'allez plus être dans une errance médicale. Par contre, ça va vraiment vous apaiser et vous soulager sur le vécu plutôt intérieur et le fait de faire face à cette maladie au corps médical qui peut- être ne sait pas trop où se positionner.

- *Anne-Marie, j'ai perdu le sommeil deux heures par nuit et je suis épuisée.*

Et donc Anne-Marie, pour vous aussi, **Olive**. Quand on est fatigué, il y a très clairement eu une accumulation de fatigue. Donc on va prendre Olive. Et encore une fois, je pense qu'avec l'exemple de Corinne, ça vous aide à comprendre. C'est vrai que j'ai perdu le sommeil. Moi, je vous aurais en face de moi, on irait explorer un petit peu plus en détail ce qui se passe pour vous. Mais déjà, dans un premier temps, essayer de vous créer un petit rituel avant le sommeil. D'essayer de renouer aussi avec ce sommeil. Vous pouvez peut- être faire aussi comme si c'était une forme d'entité et de lui parler et d'expliquer que vous, vous avez besoin de dormir pour faire face à ce sevrage, pour pouvoir mener votre vie à bien et d'essayer comme ça de créer une forme de dialogue et de discussion entre votre sommeil et vous, ça peut aider. On va donner Olive. Et puis déjà, déjà tester ça. Et puis après, on en reparlera le mois prochain si jamais vous sentez que ça n'a pas du tout fait effet. Mais voilà. Donc là, il y a vos cycles.

- *Pour les animaux, vous pouvez tout à fait donner des fleurs de bain aux animaux.*

Pour les chats, ce sera à peu près le même mode d'emploi que pour les humains. Par praticité, soit vous pouvez mettre les fleurs de bac dans de l'eau, dans leur gamelle

d'eau ou dans leur gamelle, tout simplement, de nourriture. Si, par exemple, c'est un chat, ce sera peut-être plutôt de la pâtée, j'imagine. Donc vous pouvez directement mettre des petites gouttes et mélanger. Et ça marche vraiment très bien. D'ailleurs, j'ai envie de dire même, vu que les animaux et les enfants ont moins de filtre que nous, ça marche divinement bien, les fleurs de Bach. Donc vous pouvez tout à fait tester. J'ai déjà entendu des bons résultats, notamment des chats qui sont très peureux, par exemple. Vous pourriez leur donner par exemple **Mimulus**, qui est une fleur aussi de la timidité et des peurs connues. Donc ça marche bien.

- *Corinne, merci beaucoup pour tous ces conseils. Ce partage au moins, j'ai eu des réponses. Donc merci. Ça fait plaisir d'être entendue.*

Oui. Avec grand plaisir Corinne. Et effectivement, c'est aussi ce que j'ai envie... En fait, ce n'est pas que moi, c'est ce que le docteur Bach a voulu transmettre et la façon dont moi, j'ai été formée et ce que j'ai envie de retransmettre aussi dans ce programme, c'est d'être à votre écoute. Parce qu'effectivement, quand on souffre, alors là, le thème de ce soir, c'est les maladies, mais on peut souffrir aussi de plein d'autres façons, d'événements de la vie qui se passent. Et souvent, ce qui est difficile, justement, c'est quand on n'est pas entendu et quand on n'est pas validé dans ses ressentis, dans ses émotions, voire qu'on dénigre un peu ce qu'on vit. Et notamment, c'est le cas des maladies qui sont un peu invisibles. Donc la fibromyalgie, ça en fait partie parce qu'on a des douleurs, mais ce n'est pas forcément quelque chose qui va se voir. Ce n'est pas comme si, par exemple, vous étiez dans un fauteuil roulant ou que vous étiez avec un plâtre. Et donc souvent, ces maladies qui sont un petit peu invisibles, physiquement parlant, j'entends, peuvent être les émotions et tout le vécu, justement, de faire face à tout ça et à toute cette difficulté au quotidien, va être aussi invisibilisée beaucoup, malheureusement. Et donc, c'est le travail des conseillers en fleurs de Bach et de la méthode aussi de revenir à un petit peu plus d'écoute des autres et d'écoute de ce que vous pouvez vivre tout à fait. Donc c'est génial si vous le vivez comme ça en tout cas.

- *Laurence, est-ce qu'on peut revenir sur le cas de la dépression, c'est bien Gorse si j'ai bien compris en cas de lassitude, de démotivation ?*

Laurence, pour la dépression, on pourrait avoir trois fleurs de Bach, auxquelles on pourrait penser. Alors, **Gentiane**, ça ne serait pas vraiment de la dépression, ça serait une petite déprime. La **Gentiane**, c'est l'âge où je me décourage, je me démotive parce que peut-être j'ai vécu une série d'échecs ou qu'il y a plusieurs choses qui ne se sont pas passées comme moi je l'entendais. Et donc du coup, j'ai eu tendance, vous savez, un peu à baisser les bras. Mais par contre, me remobiliser, me remotiver, ça va à peu près bien se passer. Et donc c'est une fleur qui va nous enseigner la persévérance. Si on est un stade au-dessus. Souvent, on est d'abord Gentiane et après on tombe sur du Gorse.

Gorse, c'est plutôt la situation va être la même. J'ai vécu potentiellement plusieurs échecs. Donc là, dans le cadre du webinaire, j'ai vécu plusieurs échecs thérapeutiques. Et je ne sais plus. J'ai vu plein de professionnels de santé. Ça n'avance pas. Et au fond de moi, c'est comme s'il y avait quelque chose presque qui était mort ou qui était effectivement de l'ordre d'une déprime très forte, voire de dépression, où en fait, je n'ai même plus envie de me mobiliser. Je n'y crois plus. J'ai perdu la petite étincelle de vie. Et en fait, elle est à l'état plus, plus, plus de Gorse, ça peut être des cas de grandes, grandes dépressions où vraiment, on peut même penser au suicide ou à ce genre de choses. Donc ça, c'est vraiment Gorse. Et un autre type de dépression, de déprime, ou en tout cas, si on vous a diagnostiqué dépressif, une autre fleur auxquelles on pourrait penser, ça serait aussi **Sweet Chestnut**, dont je vous ai parlé tout à l'heure.

Et **Sweet Chestnut**, c'est plutôt « je me sens impuissant face à la vie. Je ressens une vague de désespoir intense. » parce que là, j'ai l'impression que tout ça va sur moi et que je ne sais plus du tout comment trouver le chemin. Mais à l'intérieur de moi, il va quand même plus y avoir une petite lumière qui va plus pouvoir arriver vite que dans du Gorse. Voilà, donc ça sera un petit peu nos trois fleurs. Après, s'il y a de la lassitude, de la démotivation, ça peut être ces trois, mais ça pourrait être aussi **Wild Rose**.

Wild Rose, c'est donc Wild comme quelque chose qui est sauvage et Rose comme la rose. C'est l'églantier en français. Et l'églantier, c'est la fleur, justement, quand vous savez c'est un petit peu l'électroencéphalogramme plat. Il n'y a plus vraiment rien qui nous motive, mais en même temps, il n'y a plus rien non plus qui nous déprime. Et c'est un peu, vous savez, ce à quoi bon, ce bof. Oui, on peut tenter ça. Oui, pourquoi pas ? Mais vous savez, il n'y a plus de à la fois, il n'y a plus d'émotions positives, mais il n'y a plus vraiment d'émotions négatives non plus. Et quand on est des fois dans des états dépressifs, on peut être un petit peu comme ça aussi, vous savez, il n'y a plus rien qui nous fait envie. Voilà, donc c'est « Dites- moi la quelle vous parle le plus ? » En tout cas, voilà, ça sera affiné, mais déjà, c'est une bonne base.

- « *La pleine lune peut influencer le moral. Quelle fleur de Bach ?* »

Oui, effectivement, la pleine lune. On sait que de toute façon, on est connecté aux lunes, ça, c'est sûr. Influencer le moral. En fait, si cela influence le moral pour vous, ça veut dire un petit peu d'un coup, vous ne savez pas trop pourquoi, mais vous n'allez pas vous sentir bien du tout. Vous allez avoir comme une forme de mal- être sans expliquer pourquoi. Vous allez plus avoir le moral. Voire vous allez ressentir une forme de blouse de tristesse. Ça, ça fait écho à la moutarde dont je parlais tout à l'heure, qui pourrait être intéressante. Et ce qui me fait penser à elle quand vous parlez des lunes, c'est que d'un coup, ça s'abat comme ça. Je ne sais pas pourquoi on sent mal, mais ça va repartir aussi vite que c'est assez venu. Et donc, quand on est très sensible comme ça aux changements de pleines lunes, nouvelles lunes, effectivement, ça peut vraiment y avoir ce phénomène- là.

- *Je voulais aussi vous parler du changement.*

Parce qu'effectivement, si on veut être vraiment exhaustif dans ce sujet, qui est justement de faire face aux maladies dans le cas des fleurs de Bach, si c'est une maladie

qui est chronique, si c'est une maladie qui va se ressentir physiquement par le biais de douleurs ou qui va vous rendre invalide ou qui va nécessiter des traitements très lourds qui vont faire que vous allez plus pouvoir travailler, par exemple. Il peut se passer plein de choses comme ça et souvent, ça va être des changements très difficiles à vivre parce qu'ils vont être imposés et parce que ce n'est plus vous qui allez décider, c'est plutôt le corps qui va dire stop à un moment donné ou le corps médical.

Et donc effectivement, je vous parlais de la fleur de Bach, du noyer tout à l'heure, de **Walnut**, qui était un peu la fleur de Bach protection, pour garder son cap. Et justement, c'est la fleur de tous ces changements, tous les changements de façon générale, mais dans le cas de la maladie, de tous les changements, qu'ils soient physiques ou d'ordre, on va dire, organisationnel ou carrément du fait de devoir changer de vie ou changer de métier, par exemple, à cause d'une maladie. Et si ces changements sont très difficiles pour vous à vivre, vraiment, **Walnut**, c'est une fleur de référence qui va vraiment vous aider. C'est une fleur, justement, qui va vous aider à vous réadapter d'une autre façon. C'est une fleur qui va favoriser quelque part une forme d'acceptation. Même si c'est vrai qu'il y a des maladies qui sont tellement dures à vivre qu'est-ce que vraiment on arrive à complètement les accepter je ne sais pas. Mais en tout cas, à aller vers dans un processus d'acceptation de ce qui est et d'essayer de trouver des ressources en vous pour faire face à ces changements et pour vous adapter du mieux que vous pouvez. Donc Walnut est une grande, grande fleur, justement, de tous ces changements imposés par la maladie.

Et une deuxième qui pourrait accompagner, justement, ces changements difficiles à vivre, notamment, plutôt si vous sentez que vous avez du mal à accepter le fait que vous pouvez plus faire comme avant. Le fait que, par exemple, avant, vous aviez peut-être une vie professionnelle très riche où vous faisiez beaucoup de choses, où il se passait plein de choses positives pour vous et que là, vous vous rendez compte, par exemple, que soit vous pouvez plus du tout travailler dans la situation la plus dure, soit que vous devez travailler, mais à mi-temps ou soit que vous pouvez plus faire les

mêmes missions qu'avant. Et ça, ça vient vraiment vous déranger, vous rendre triste et vous avez tendance à vouloir quand même continuer malgré tout. Une fleur qui pourrait vous aider, ça serait la fleur de Bach, Oak.

Oak, c'est le chêne. C'est la fleur de Bac, des gens qui sont solides comme du chêne. Le chêne, dans la nature, c'est un arbre qui est profondément nourricier. Et donc, il y a cette idée que vraiment, ce sont des gens normalement qui savent se mobiliser, sur qui on peut compter, qui ont une force de frappe qui est immense. Et parfois, la maladie vient nous arrêter en plein milieu. Et ça, ça peut être pour un tempérament Oak, ça peut être très, très, très difficile à vivre. Donc, si vous vous sentez concerné par ça, elle peut être bien à prendre pour peut- être arriver déjà à mieux accepter la situation à nouveau. Mais je dirais surtout pour apprendre peut- être à déléguer, à essayer aussi de faire confiance aux autres. Peut- être si c'est dans le cadre professionnel, de vous reposer peut- être un peu plus sur vos collègues. Si c'est dans la sphère personnelle, par exemple, si vous vous rendez compte qu' à cause d'une maladie, à la maison, vous pouvez plus gérer grand chose, peut- être d'accepter plutôt les mains qui peuvent vous être tendues, que ça soit une main d'un conjoint, de frère, de sœur, de parents, d'enfants. Ça, ça peut vous aider. Voilà un petit peu pour ces changements. C'était deux fleurs de bac auxquelles je pensais que je trouvais importantes de vous donner.

- *Et on va finir sur la dernière catégorie qui va être sur les proches aidants.*

Parce que quand on est proche aidant, il y a des gens qui arrivent à gérer ça merveilleusement bien. Mais c'est vrai que malheureusement, parfois, les besoins, c'est important de faire un petit peu de prévention, parce qu'on voit beaucoup de cas de proches aidants qui sont parfois souvent très hocs, qui lâchent rien, qui vont pas déléguer, qui vont être, par sens du devoir, toujours être présents pour la personne qui est malade. Sauf qu'en fait, on finit par s'en brûler les ailes et on finit parfois par nous-mêmes être encore plus mal, voire encore plus malades que le malade lui- même. Et ce n'est pas ça qu'on veut. Donc, là- dessus, ça serait un petit élément aussi de

sensibilisation par rapport à ça. Et d'ailleurs, s'il y a des proches aidants qui écoutent ce webinaire, n'hésitez pas à vous manifester. C'est vrai que quand on est proche aidant, il y a souvent une métaphore qu'on utilise, que les professionnels de santé utilisent et que je trouve qui est très juste. C'est un petit peu la figure, vous savez, du masque dans l'avion. Quand, par exemple, il y a un accident dans un avion et que, vous savez, les masques à oxygène sortent. Et en fait, le réflexe qu'on va pouvoir avoir souvent quand on est proche des gens, mais tout simplement parce que c'est un réflexe d'amour, parce qu'on aime la personne qui est malade et on veut tout donner pour cette personne- là. Donc ça s'entend aussi. Et le réflexe qu'on peut avoir, ça serait de donner le masque à cette personne qui est à côté de vous ou à ce proche aidant. Et puis, ce n'est pas du tout ce qu'on dit dans les avions. Ce que disent justement les hôtesses de l'air, les stewards, c'est effectivement, dès qu'il y a un souci, par exemple, dans un avion, c'est d'abord de se mettre le masque sur soi pour ensuite aider les autres. Et en fait, c'est vraiment cette image- là, je trouve, dans les proches aidants et qui peut faire que ça peut générer des fois dans des familles, des situations très compliquées, c'est quand justement, on n'accepte pas de se mettre d'abord le masque à oxygène sur soi, donc de se protéger soi- même et de s'occuper de soi d'abord pour s'occuper des autres après. Et ce n'est pas du tout égoïste que de faire ça, bien au contraire, parce qu'en fait, c'est impossible d'aider les autres si nous- mêmes, déjà, on n'est pas bien. C'est très compliqué d'être proches aidants si vous- même vous êtes pas bien émotionnellement, si vous êtes épuisé, si vous êtes épuisé, etc.

Donc, c'est cette idée de juste se remettre au centre de temps en temps pour pouvoir continuer sur du long terme à exercer presque ce métier, si on pourrait dire, en tout cas, cette activité qui prend vraiment beaucoup de temps, qui est d'épauler, d'aider une personne qui est malade. Donc effectivement, si vous êtes proche aidant, dans les fleurs qui peuvent aider, ça serait à nouveau le chêne. Le chêne, c'est vraiment cette idée de « j'en fais trop, je ne veux pas m'arrêter, je n'arrive pas à m'arrêter par sens du devoir, parce qu'il est de mon devoir d'aider ma maman qui est malade, mon fils qui a un souci de santé, etc. Ça peut être à nouveau la fleur Olive, l'olivier, parce

qu'effectivement, quand on est proche aidant, il y a bien une accumulation émotionnelle, mentale et physique qui va venir s'accumuler. Ça peut être à nouveau dans les proches aidants, je vous l'ai parlé tout à l'heure, quand nous- mêmes on est malade et qu'on a peur pour les gens qu'on aime. Par exemple, si vous savez que malheureusement, vous êtes dans des phases, par exemple, de cancer terminal ou que vous êtes en soins palliatifs ou qu'il y a des choses où vous savez qu'il y a un risque, effectivement, de mourir, en tout cas dans des délais qui se font un petit peu courts. Effectivement, on peut se demander ce qui va arriver à ses proches et ça peut inquiéter.

Mais à l'inverse, en tant que proche aidant, on peut nous- mêmes s'inquiéter pour cette personne qui s'est traitée par un sasso, raide, chestnut ou marronnier à gauche. Et enfin, je vois que ça va répondre comme ça à la question de Corinne sur la culpabilité. On a une fleur de la culpabilité. C'est vrai que parfois, quand on est proche aidant, ça peut être le cas d'ailleurs quand on est malade, mais dans le cas des proches aidants, on peut sentir de la culpabilité de se dire « Pourquoi mon mari est malade alors que moi je suis en bonne santé ? » et culpabiliser peut- être de nous- mêmes être en bonne santé alors que une des personnes qui est le plus cher pour nous, qui est le plus proche, ne va pas bien du tout. Et il peut y avoir comme ça ce réflexe de culpabilité qui parfois peut s'ajouter aussi avec une tendance à se dire qu'on n'en fait jamais assez et qu'en fait, on aurait pu là, sur cette situation, on aurait pu mieux faire et que là, ça n'allait pas donner. Et comme ça, on peut culpabiliser. Et comme ça, on peut culpabiliser. Parfois, on peut même se dire que c'est de notre faute si tel ou tel proche tombe malade. Et donc, pour toutes ces situations, une fleur qui va vraiment aider aussi, c'est Pine.

Pine, c'est le pin sylvestre et c'est la fleur de petits auto saboteurs, comme j'aime à l'appeler. Mais c'est aussi surtout la fleur de la culpabilité pour toutes ces situations- là. À noter aussi. Comme ça, Corinne, ça vous répond aussi. J'avais vu que vous aviez posé la question. Moi, j'en ai fini sur en tout cas la partie, on va dire, d'indication

générale des fleurs de Bach dans le cadre des maladies. Maintenant, il y avait des questions qui avaient été posées en amont de ce webinaire et je vois qu'il y a aussi d'autres messages. Je vais juste lire le tchat et puis après, je répondrai aux questions qui avaient été posées en amont de ce webinaire.

- *Corinne, j'ai aidé ma mère qui avait un AVC et c'est très fatigant. J'ai une charge mentale pesante. De plus, j'ai été malade aussi, donc on est tout seul, on n'a pas le choix. Ça a duré trois ans. À la fin, je n'en pouvais plus. C'est pour ça que je vais parler de culpabilité. On se pose trop de questions, on veut faire au mieux, mais on a l'impression que ce n'est pas suffisant, car je l'ai vécu.*

Oui, oui, c'est sûr. Qu'effectivement, il y a toujours le truc de se dire « Je veux faire au mieux et j'ai l'impression que ce n'est jamais assez. » Et quand on se dit ça, vraiment, **Pine** va aller sur la culpabilité. Et d'ailleurs, j'ai envie de dire, de ce que je comprends, ce n'est plus le cas. Vous n'êtes plus proches éteintes aujourd'hui, Corinne, mais si, malgré tout, vous ressentez toujours de la culpabilité vis-à-vis de votre maman, même si c'était il y a plusieurs années, si vous sentez que c'est encore présent, Pine va quand même faire son travail. Et c'est dans ces cas- là où, justement, ça va être très, très important de prendre soin de soi pour continuer à accompagner du mieux qu'on peut. Et oui, c'est vraiment pas évident. Alors, du coup, on va passer aux questions qui avaient été posées en amont. Je vais juste voir un petit coup.

- *Valérie nous disait « J'ai été opérée récemment du cancer du sein hormonodépendant de type 3. Je vais devoir commencer un traitement chimio radiothérapie et hormonothérapie. Le choc de l'annonce de la chimio en plus a été violent. Comment gérer la douleur à venir des effets secondaires, le stress, l'envie de renoncer à me battre, en commençant un traitement qui va m'empêcher de travailler, détruire mon corps pour le soigner alors que maintenant je me sens bien. » En bref, comment gérer ce qui arrive sans tomber dans la dépression à cause de la*

douleur à venir et de l'envie de renoncer sans que les fleurs de bac interfèrent dans mon traitement ? »

Donc effectivement, Valérie, c'est un exemple. Dans ce que vous avez dit, il y a je pense que si vous écoutez le webinaire ou si vous l'écoutez en replay, il y aura de toute façon déjà des choses que je viens de dire qui ont déjà dû vous parler, je pense. En tout cas, merci pour votre témoignage et à nouveau, prenez soin de vous et puis bon courage, justement, pour tous ces traitements- là qui s'en sont annoncés, on est de tout cœur avec vous. En tout cas, pour vraiment répondre de façon exhaustive, je l'ai un petit peu dit tout à l'heure, mais la bonne nouvelle, c'est que les fleurs de Bach ne vont pas interagir. Il ne va pas y avoir d'interaction avec les traitements, que ce soit de chimios, de radiothérapie ou d'hormonothérapie. Donc ça, déjà, on est sûr là- dessus. C'est la bonne nouvelle.

Vous pouvez prendre autant de fleurs de bac que vous en avez envie. Pour aussi l'aspect de gestion de la douleur, des effets secondaires. Donc effectivement, je pense que vous l'avez compris, ce n'est pas en fleurs de Bach qu'on va travailler là- dessus. Donc, si vous avez les moyens de le faire, moi, je vous invite vraiment à aller consulter une naturopathe qui est spécialisée en cancérologie ou un autre professionnel de santé qui a quand même une petite approche de santé naturelle et qui s'y connaît, qui a l'habitude aussi des personnes qui souffrent de cancer pour vraiment aider. Il y a tout un tas d'approches qu'on peut mettre en place, justement, pour essayer de limiter dans la mesure du possible les effets secondaires avec les plantes, l'homéopathie, les huiles essentielles, etc. Pour ce qui est de ce que vous avez dit, dit sur tout ce qui se passe pour vous en ce moment, finalement. Donc, effectivement, vous nous parlez de choc de l'annonce qui a été violent quand on vous a dit que vous allez devoir faire une chimio parce que ça, je veux bien le comprendre.

Donc, effectivement, on en a parlé tout à l'heure, la fleur que je vais vous conseiller pour ça, c'est **Star of Bethlehem, l'étoile de Bethlehem**, qui va aider justement à ce que

dans votre mental, dans votre sphère des émotions, il y a une part de vous qui viennent à réaliser avec douceur tout ce qui a été dit, tout ce qui s'est passé pendant cette annonce et à progressivement vous faire à cette idée qu'il y a la chimio qui va être là. Donc déjà, Star of Bethlehem va aider sur ce point- là et elle va aider aussi, on dit que c'est la fleur qui nous prend dans les bras. C'est pour ça, je l'ai dit tout à l'heure, c'est aussi la fleur du deuil, des chagrins, de la tristesse, de la tristesse. Mais effectivement, vous ne le dites pas là, mais je me doute qu'il doit bien avoir une forme un petit peu de chagrin aussi. Et peut- être ce besoin, cette envie d'être réconforté, d'être prise dans les bras. Et donc, du coup, si vous avez des proches avec qui faire ça, c'est super. Et puis, en parallèle, évidemment, **Star of Bethlehem** va vraiment vous aider par rapport à ça. Donc ça nous fait star Bethlehem pour Valérie.

Ensuite, vous parlez du traitement qui va détruire votre corps pour le soigner. Et cette phrase, elle est très forte. Pour vous aider à mieux vivre cette situation, parce qu'effectivement, c'est l'idée de mettre comme un poison dans l'organisme pour le soigner, ce qui peut paraître un petit peu paradoxal, mais en tout cas, ça peut être vécu comme ça. Sur ce phénomène- là, la fleur qui va vous aider, c'est Crabe Apple.

Crabe Apple, c'est le pommier sauvage. Et c'est justement une grande fleur du système Bach aussi qui va aider quand on sent qu' un traitement, en l'occurrence chimiothérapie, radiothérapie et hormone thérapie, vont rentrer en vous pour détruire votre corps. C'est comme s'il y avait quelque part comme une intrusion, quelque chose de nocif et vous vous parlez même vous- même de quelque chose qui va détruire votre corps. Et donc, c'est cette idée de se mettre quelque chose dans le corps que quelque part vous, vous n'aviez pas spécialement envie et qui vient comme ça comme comme à interférer avec votre sphère à vous, votre corps. Et donc, en fait, **Crab Apple**, c'est la fleur du nettoyage, c'est la fleur de purification. Donc, il y a cette idée de vous aider à travailler un petit peu sur la sphère plutôt subtile et plutôt émotionnelle, sur le fait que cette fleur va vous aider à nettoyer quelque part ces produits de chimiothérapie ou ces médicaments qui vont vous être donnés. Et ça va

peut- être justement, cette sensation que vous allez faire rentrer, quelque chose en vous qui va détruire votre corps, ça va vraiment aider à dissoudre un petit peu ce type de pensées et de sensations pour aller vers un nettoyage émotionnel et psychique, on va dire, de ces traitements. Ensuite, sur l'envie de renoncer à vous battre. Effectivement, ça aussi, on en a parlé tout à l'heure, c'est vrai que quand c'est un peu le monde qui nous tombe dessus, il peut y avoir cette idée d'avoir tendance à baisser les bras.

De ce que vous me dites là, en lisant votre témoignage, j'ai l'impression que vous êtes plutôt dans de la **Gentiane**. C'est- à- dire qu'il peut y avoir cette tendance à baisser les bras, mais que malgré tout, vous continuez à y croire, que malgré tout, vous continuez à vous mobiliser. Moi, j'irais plutôt sur de la **Gentiane** dans ces cas- là.

Si vous sentez qu'en fait, c'est vraiment beaucoup plus profond ou que ça peut vite, on peut dire on peut être **Gentiane** un jour et le lendemain tomber dans du **Gorse** aussi. Donc, si vous sentez que c'est quand même beaucoup plus fort, beaucoup plus ancré que là, vous y croyez plus trop, vous y croyez pas à cette chimiothérapie, à tous ces traitements, dans ce cas- là, on ira sur du **Gorse**. Mais en tout cas, lire votre témoignage, moi, j'irai plutôt sur **Gentiane**.

Ensuite, quand vous parlez effectivement de gérer tout ce qui arrive sans tomber dans la dépression, etc, je pense à deux choses. Je pense à la fois à **Walnut**, à nouveau pour cet aspect de s'adapter à ces changements brutaux, à ces changements à la fois dans le corps, parce qu'effectivement, ce n'est pas anodin que de subir une chimiothérapie, une radiothérapie, une hormone thérapie, et pour vous aider à vous adapter un petit peu mieux à tous ces bouleversements qui vont se passer pour vous sur les prochaines semaines, voire mois. Et dans ce que vous dites, j'ai l'impression qu'il y a une forme d'inquiétude à sombrer dans de la dépression, une forme d'anticipation, mais qui, je pense, est tout à fait logique parce que quand on vous annonce que vous avez un cancer et qu'il va falloir faire quelque part une opération n'a pas suffi et qu'il va falloir

aller encore plus loin, effectivement, il peut y avoir beaucoup de peur derrière, beaucoup de peur par anticipation et de l'inquiétude. Et ça, c'est tout à fait normal et logique. Donc on va se tourner à nouveau vers des fleurs de la peur.

Je donnerai **Mimulus**. **Mimulus** est la fleur des peurs qui est connue. Si vous avez tendance à anticiper un petit peu ce qui... À craindre ce qui pourrait arriver et que vous êtes capable de nommer **Mimulus** peut aider. Et puis, si vous vous rendez compte à nouveau que l'intensité est beaucoup plus forte que **Mimulus**, que c'est vraiment très intense, qu'il y a vraiment beaucoup de peur à faire ces traitements, dans ce cas- là, on pourrait aller sur du **Rock Rose**. Ou autre option si vous sentez que cette inquiétude, c'est plutôt de l'ordre d'une ambiance, que vous avez de l'anxiété, vous vous sentez en insécurité, mais qu' il y a pas... Oui, il y a la raison des traitements, mais que c'est un peu plus subtil.

Vous savez, c'est un peu plus comme un sentiment d'environnement, d'anxiété. Dans ce cas- là, on ira plutôt sur **Aspen** et on pourrait mixer pourquoi pas ces trois fleurs de Bach de la Peur. Seulement deux, seulement une, ça sera à vous de voir. Mais en tout cas, là, dans la façon dont moi je le comprends votre message.

J'irai du coup sur **Star of Bethlehem** pour le choc de l'annonce. Et puis pour avoir ce côté réconfortant pendant cette durée. J'irai sur **Crab Apple** pour l'aspect « Il y a un traitement qui rentre en moi et qui va détruire mon corps. » Sur **Gentiane** pour l'envie de renoncer. Sur **Walnut et sur Mimulus**. Voilà. J'espère que ça pourra en tout cas vous aider.

- *On revient à Corinne. Effectivement, votre maman est décédée en mai 2023.*

Oui, en plus, c'était il n'y a pas du tout longtemps. Je reviens à **Star Bethlehem**, mais étant la fleur du deuil des chagrins. Donc ça peut aider.

- *Claudette. « Est-ce que les fleurs de Bach peuvent aider un enfant adulte contraint de prendre des médicaments de psychiatrie ? À mon avis, ce sont des poisons. »*

Alors oui, les fleurs de Bach peuvent aider. En fait, les fleurs de Bac, on peut accompagner sur tout. Donc, on pourra toujours aider par rapport au vécu émotionnel de la personne. Par contre, là où c'est important aussi de vraiment remettre l'église au milieu du village, c'est que les fleurs de Bach ne s'y substituent pas à des antidépresseurs, à des anxiolytiques ou à des traitements de l'ordre de tout ce qui va être de la psychiatrie. Parce que du coup, tout ce qui va être les pathologies, les maladies mentales, c'est souvent quand même des crans un petit peu au-dessus. Alors, ça n'empêche pas de travailler avec les fleurs de Bach. Et d'ailleurs, on peut faire un travail magnifique d'anti... On va dire de traitement médicamenteux chimique avec les fleurs de Bach et on va aider comme ça.

Et d'ailleurs, c'est vrai que sur les sevrages aussi, on va pouvoir aussi travailler avec les deux pour stabiliser un petit peu. Par contre, moi, je dirais toujours attention quand même, on n'est pas des médecins. Les fleurs de Bach n'ont pas du tout vocation à remplacer quelconque médicament. Donc voilà, petit, vous savez, drapeau jaune orange en disant oui, on peut aider, mais on ne va pas chercher à remplacer quoi que ce soit. Et de toute façon, c'est un médecin de décider ça, ce n'est certainement pas à moi ou à mes collègues. Et il faudra, si c'est de l'ordre de la psychiatrie dans tous les cas, il est fort probable que les médicaments, de toute façon, soient nécessaires, en tout cas sur un moment donné.

- *Corinne. Peur, angoisse, rock rose, est-ce que l'on peut mettre les phobies aussi ?*

Oui. **Rock Iose**, c'est la fleur des phobies.

- *Et Priscille, vous avez parlé pour les chats et pour les chiens qui sont peureux.*

Oui. En soit, on pourrait donner toutes les fleurs de Bach aux animaux. C'est vrai qu'il y en a quand même certaines qui sont très propices à la sphère vraiment des animaux ou ça se voit sur le comportement. C'est vrai que si vous avez un chat ou un chien, dès que, par exemple, ça sonne chez vous ou dès qu'il y a du monde qui arrive dans votre maison et que le chat ou le chien, ils vont se cacher sous le lit, il peut y avoir plein d'autres raisons, mais c'est vrai que, par exemple, parmi les raisons, il peut y avoir effectivement un petit peu de timidité, le fait d'être un peu peureux. Et donc mettre, par exemple, **Mimulus** peut aider. Il peut y avoir des approches un petit peu comme ça qu'on peut faire justement Il y a des vétérinaires d'ailleurs qui sont formés aux fleurs de Bac.

- *Claudette, il peut prendre **Crab Apple** car pour lui, c'est une intrusion et il ne veut pas les prendre.*

Tout à fait. Si on considère si cet enfant dont vous parlez considère que ces médicaments, c'est comme quelque chose de mauvais pour lui, que c'est comme une intrusion, très clairement, **Crab Apple** va justement aider à purifier, à nettoyer ce sentiment- là, à changer un petit peu la texture, la vision de ces médicaments. Et puis, sait-on jamais, ça peut aussi faire un effet de prise de conscience aussi par rapport à pourquoi est-ce que ces médicaments sont pris, etc. Tout à fait.

- *Corine, quand on doute, est-ce que c'est inquiétude, donc de la peur ? Quand on doute, est-ce que c'est de l'inquiétude ?*

Est-ce que vous pouvez préciser, Corinne ? Je crois que je n'ai pas trop compris votre question. En tout cas, si vous doutez, oui, on peut douter par inquiétude et on peut douter parce qu'on a peur. Si on prend un exemple, si vous hésitez, par exemple, à aller à un événement, on va dire « Tiens, demain, c'est le 15 août. » Si vous hésitez, par

exemple, d'aller au feu d'artifice du 15 août, par exemple, s'il y en a à proximité de chez vous, parce que vous avez peur qu'on vous cambriole. Oui. Dans ce cas- là, oui. Mais je ne sais pas si c'est exactement ça que vous vouliez dire.

- *Valérie, il me reste des flacons de fleurs de Bach jamais ouverts, date limite de 2020, puis je vais encore les utiliser ?*

Oui. Alors, à usage personnel, si c'est rien que pour vous, vous pouvez. De toute façon, si les fleurs de Bac sont périmées, sont pourries, vous allez vite, en l'ouvrant, vous allez le sentir, ça ne va pas sentir bon et vous allez le voir aussi à la texture. Ce que vous pouvez faire, c'est déjà en l'ouvrant, sentir et ensuite, c'est d'en mettre quelques gouttes dans un verre d'eau qui soit transparent ou dans un récipient transparent. Et vous allez voir si ça a tourné, ça aura une couleur un petit peu blanchâtre. Vous allez sentir et vous allez le voir tout de suite ce qui est, comme pour tout en France, on a tendance à mettre des dates de péremption pour tout. Parce que d'un point de vue juridique, les fleurs de Bach sont considérées comme des compléments alimentaires. Donc, il faut mettre des dates. Mais en réalité, vu qu'il y a de l'alcool en général, on est plutôt safe. Donc là où il faudrait juste faire attention, c'est les personnes, les magasins par exemple ou les pharmacies qui vendent des fleurs de Bach. Bien évidemment, ils n'ont pas le droit de vous vendre des flacons de 2020. Vous, si c'est à usage pour vous, que vous les aviez déjà à la maison, il n'y a pas de souci. A priori, il n'y a pas de souci.

- *Marie-paul qui nous disait « Quelles fleurs pour accompagner une personne de 27 ans souffrant de toc et ne prenant pas de traitement médicamenteux ? Rituels de vérification à trois reprises pour les portes, les fenêtres, la voiture. »*

Alors, ce qui est génial, c'est que, en plus, je ne l'avais pas vu, je ne l'avais pas préparé comme ça, mais on en parlait juste avant de **Crab Apple**. Et bien, en fait, **Crabe Apple**, c'est aussi la fleur des tocs, parce qu'il va y avoir cette idée de répétition. Souvent, il y a de l'angoisse qui se cache derrière les tocs aussi. D'ailleurs, pour cette partie

d'angoisse, moi, j'aimerais bien mixer **Crabe Apple** avec, pourquoi pas, **Aspen**. **Aspen**, c'est une fleur de Bach de la peur. C'est le tremble blanc. Donc, il y a l'idée de quelque chose qui tremble. Et il y a vraiment cette idée dans **Aspen** que c'est comme si on se sentait en insécurité ou qu'on pouvait imaginer qu'il y ait quelque chose de mauvais qui nous arrive.

Ça peut être, vous savez, la fleur des mauvais pressentiments ou des choses qui pourraient nous arriver de pas très sympa. Et c'est la fleur de l'anxiété un petit peu généralisée, sans qu'on sache trop pourquoi. Et en fait, dans les talks, parfois, il peut arriver effectivement qu'on ait ces tocs, parce qu'on peut avoir l'impression d'avoir un mauvais pressentiment ou d'avoir besoin de vérifier, parce que si vous le faites pas, vous sentez qu'il y a quelque chose qui va se passer. Donc, en fait, mettre du **Aspen** sur des tocs peut être très intéressant et coupler avec **Crab Apple**. **Crab Apple**, c'est vraiment aussi une fleur auquel on pense en cas de trop.

- *Claude, qui posait une question pour une personne de 75 ans qui est diabétique et insulino- dépendant. Grosse difficulté à régler le taux de sucre, très gourmande, mange beaucoup de sucré, qu'elle compense ou espère le faire par des injections. Très impatiente, sursaute de plus en plus au moindre bruit, claustrophobe. Énorme difficulté pathologique à jeter, accumuler et vit dans un désordre permanent, se met en colère, vit seule depuis le décès de son compagnon il y a une quinzaine d'années, se réfère toujours à ce qu'il avait réalisé ou prétendait vouloir faire. Demande d'aide, mais je ne suis pas persuadée qu'elle croit trop que les fleurs de Bach pourront l'améliorer, même du point de vue émotionnel.*

Effectivement, déjà là- dessus, c'est vrai qu'on ne va pas pouvoir... Vous pourriez chercher à mettre des gouttes de fleurs de Bach dans le verre de quelqu'un qui est un peu contre, mais pour moi, ça n'a pas grand intérêt. Effectivement, il faut avoir déjà envie de se soigner, de se prendre en charge. Et il faut avoir envie, effectivement, de tester parce que vous n'allez pas pouvoir sauver ou aider quelqu'un qui ne le veut pas.

Mais par contre, vous pouvez toujours ouvrir la porte et dire « Moi, je sais que les fleurs de Bach, ça existe. Je pense que par rapport à certaines choses que tu vis, ça pourrait t'aider. Qu'est-ce que tu en penses ? » Et en tout cas, quitte à laisser une petite plaquette ou à offrir, pourquoi pas, un petit flacon, ça peut être une porte d'entrée. Et après, c'est à la personne, effectivement, de se responsabiliser et de décider si oui ou non elle veut prendre des fleurs de Bach ou pas.

Effectivement, on ne force rien. Chacun est libre et doit rester maître, en tout cas, de la façon dont on prend soin de soi. En tout cas, pour ce qui est dit, je vais le repréciser aussi, mais effectivement, fleurs de bac, on ne va rien donner et on n'a rien... Ce n'est pas l'objectif, en tout cas sur le diabète et pour réguler le taux de sucre. Ça, malheureusement, on ne va rien pouvoir faire. Donc je vous renvoie à des médecins, éventuellement, à des naturopathes spécialisés sur le diabète, etc. En tout cas, sur le fait de manger beaucoup de sucre et d'être très gourmand, ça renvoie peut-être à l'idée qu'il y aurait un peu comme des compulsions alimentaires ou une tendance un petit peu à craquer sur du sucré. Et donc, on a une fleur de Bach qui peut aider là-dessus. C'est la fleur qui aide à garder son sang froid, qui est quand on est sur le point de craquer. Ça peut être quand on est sur le point de craquer face à une situation, face à quelqu'un qui nous agace, qui nous énerve. Mais ça peut être quand on est sur le point de craquer et de ne pas résister à manger du sucre, donc à aller sur la tablette de chocolat, sur des glaces, sur des gâteaux, etc.

Cette fleur de Bach, c'est « **Cherry Plum** » et donc « **Cherry Plum** », c'est le prunier mirobolant. C'est la fleur de Bach, justement, de l'anti- pétage de câble du sang froid qui va aider dans le cas des compulsions alimentaires et des tendances au craquage. Sur l'aspect très impatiente et bien, il faudrait avoir un peu plus de détails parce que de dire qu'on est impatient... Dans l'idée, je n'aime pas trop donner une fleur de Bach que pour ça, mais quand même, je vous en ai parlé tout à l'heure, il y a une fleur de Bach qui s'appelle **Impatiens** et c'est dans toutes les situations, on fait preuve d'impatience. Celle- ci, elle est très facile à retenir. Et donc, effectivement, s'il y a de

l'impatience, même d'ailleurs le fait de sursauter au moindre bruit, ça peut montrer que c'est quelqu'un qui est peut-être très dans la vigilance, dans une hyper vigilance, de type impatience aussi. Donc, ça peut aussi aider cette fois. S'il y a vraiment une impatience que vous constatez.

Ensuite, sur la partie de cette personne qui vit seule, qui a perdu son conjoint il y a une quinzaine d'années et qui se réfère toujours à ce que ce conjoint avait réalisé ou prétendait vouloir faire. On comprend ici que c'est un petit peu quand même comme si cette personne, et ça peut s'entendre, avait à la fois un pied dans le présent, puisqu'elle va être capable de raconter des choses sur son conjoint, mais à la fois un pied dans le passé, parce que cette personne parle de se réfère à ce que son conjoint avait réalisé ou prétendait réaliser.

Et ça fait penser quand même à une fleur de Bach qui s'appelle **Honeysuckle**. **Honeysuckle**, c'est le chèvrefeuille. Elle peut être considérée en soi comme une fleur du deuil aussi, puisqu'en fait, c'est une fleur qu'on va donner quand on a tendance à toujours repasser ou ressasser un peu le passé et avoir, vous savez, un pied dans le passé, un pied dans le présent et à se rappeler parfois avec nostalgie les bons moments qu'on avait passés avec un être qui a pu décéder ou qu'on va toujours un petit peu avoir ce côté de nostalgie, un petit peu de repenser à quelque chose qui n'existe plus aujourd'hui. Et donc, en ce sens, ça pourrait aider cette personne si le deuil aussi n'est peut-être pas complètement fait ou si perdre son conjoint, c'est sûr que c'est vraiment pas rigolo.

Et donc, on peut avoir quand même ce côté de retour un peu dans le passé. Et donc, c'est une fleur qui va nous ré ancrer dans le présent, qui va nous aider à profiter de tous les bons moments du présent, pour pouvoir peut-être reconstruire aussi des choses plus agréables pour elle aussi dans le présent. Donc, **Honeysuckle** pour aider sur cette partie-là. Et puis, sur la colère, l'impatience peut entraîner de la colère. On peut être, par exemple, irrité par la lenteur des autres, irrité par le rythme plus lent de

certaines situations ou de certaines personnes, ce qui peut générer de la colère. Donc, si la colère est liée à ça, du coup, ça sera avec **Impatiens** qu'on va la résoudre. Si la colère est liée à autre chose, il faudrait me préciser le code pour qu'on puisse voir.

Mais déjà, si vous proposez à cette personne **Cherry Plum, Impatiens et Honeysuckle**, déjà, on va résoudre ou en tout cas, on va améliorer 90% de ce que vous avez dit dans votre témoignage Ensuite, on va passer à Daniela.

- *Daniela, il me semble qu'on a déjà parlé de ce cas sur le groupe WhatsApp, mais je vais quand même le repreciser. Vous avez comme témoignage le fait... Enfin, vous demandiez pour savoir le mélange pour la perte de poids pour votre fille de 12 ans qui est en surpoids et je ne veux pas lui faire faire un régime.*

Donc effectivement, à nouveau, on n'a pas de fleur de Bach de la perte de poids Donc, il n'y a pas de mélange pour la perte de poids qui existe. Néanmoins, il y a des choses en fleur de Bach qu'on va pouvoir quand même faire. Et pas qu'en fleurs de bac d'ailleurs. C'est vrai que déjà, je pense qu'il y a des choses un petit peu qui peuvent être intéressantes à prendre en considération, à savoir peut- être que ça peut être bien d'aller voir une diététicienne, peut- être même une diététicienne qui serait spécialisée sur l'adolescence, etc, pour voir aussi ce qu'elle en pense et peut- être pour aller sur une hygiène de vie un peu différente, sans pour autant devoir faire un régime. Des fois aussi, sur le fait d'être en surpoids à 12 ans, 12 ans en général, c'est le début des règles.

C'est le début des grands changements hormonaux qui peuvent faire aussi qu'on peut être amené à prendre du poids. Donc ça peut être bien aussi de peut- être passer par un professionnel de santé, s'il est un naturopathe ou un diététicien ou même votre médecin traitant aussi, pour voir s'il n'y a pas des causes tout simplement qui seraient hormonales. Et c'est vrai qu'il est fort à parier aussi qu'il y ait peut- être des kilos, ce qu'on appelle des kilos émotionnels, très clairement. Et donc ça peut être intéressant de creuser aussi. Est-ce que, par exemple, votre fille a tendance à manger ses émotions

et du coup, par exemple, à se jeter à nouveau sur les paquets de gâteaux, goûter ou des choses comme ça. Parce qu'émotionnellement, il y a plein de choses qui se passent. Et c'est vrai que 12 ans, c'est aussi le début de l'adolescence. Donc c'est des moments charnières, c'est des moments de grande transition, de grands changements. Son corps est en train de changer de l'intérieur comme de l'extérieur. 12 ans, c'est l'entrée à peu près aussi au collège, ou en tout cas, cette entrée s'est faite il n'y a pas très longtemps. Donc ça peut être aussi perturbant pour un enfant qui sent qu'elle grandit, que c'est un nouvel environnement, etc. Donc, ce qui peut être bien, c'est pourquoi pas aussi faire un entretien fleur de Bach pour votre fille Je pense qu'à 12 ans, elle est capable de dire un petit peu ce qu'elle pense ou ce qu'elle ressent, pour lui faire un petit flacon pour elle, qui pourrait l'aider aussi, pour personnaliser.

- *Valérie. Ma mère, depuis des années, n'arrive plus à dormir ni à gérer ses émotions face à mon père qui, par ses paroles, la fait beaucoup souffrir. Elle ne croit plus en rien. Elle est constamment fatiguée et ne veut plus rien faire, car rien ne lui donne envie. Elle est devenue très pessimiste et négative. Comment l'aider avec les fleurs de bac à retrouver l'optimisme, l'énergie, le sommeil et la joie de vivre à 73 ans ?*

Alors, sur le fait effectivement de ne plus croire en rien, de ne plus rien faire, qu'il n'y a plus grand chose qui lui donne envie. On en a parlé tout à l'heure, c'est la fleur de Bach **Wild Rose, l'églantier. L'églantier**, c'est justement quand, en fait, c'est ça, il n'y a plus grand chose dans la vie qui nous fait sentir comme ayant un intérêt. C'est comme si on a un petit peu perdu cette étincelle de vie et c'est comme si les émotions, normalement, les émotions, ça fait plutôt ça. Des fois, ça fait vraiment ça et on aimerait que ça se calme un petit peu. Mais c'est vrai que les émotions, c'est toujours quelque chose, ça arrive par vague et on ne ressent jamais les mêmes émotions au cours de la journée. Donc souvent, pour la majorité des gens, c'est ça. Et c'est vrai que parfois, il y a des situations où les émotions, ça devient un petit peu ça. Et quand ça devient ça, c'est ce que je vous disais tout à l'heure, cette image de l'électroencéphalogramme qui serait plat. Et il n'y a plus grand chose qui nous motive.

Mais tout comme à l'inverse, potentiellement, même les choses difficiles qui arrivent, on est un peu... Il ne se passe pas grand chose non plus. Donc, l'églantier, ça va justement nous aider à retrouver un petit peu de peps, un petit peu d'optimisme, de joie de vivre aussi, très clairement. Et ça va nous aider à nous remobiliser et à retrouver comme une force, une idée un petit peu de revivre à ces émotions-là sur elle-même et à soi-même. Et en fait, ce qui est intéressant aussi, c'est la botanique, parce que l'églantier, c'est comme une forme un petit peu de rosier qui pique. Et donc il y a cette idée à nouveau de prendre cette fleur et c'est comme si ça venait un petit peu nous piquer pour nous redire, il serait peut-être temps de rallumer la flamme, de raviver cette petite flamme intérieure, cette petite étincelle.

Donc, **Wild Rose** va vraiment aider là-dessus. Souvent aussi, c'est vrai que ça vient de nous parler aussi de moments de la vie où il y a pu y avoir de grosses déceptions, il y a pu y avoir de gros moments difficiles qui fait qu'à un moment donné, on finit par un petit peu se laisser abattre et à se dire « En fait, finalement, je préfère être sur quelque chose de neutre comme ça, au moins, j'ai plus de déceptions. » Il peut y avoir aussi tout ce terrain, un petit peu ce passif derrière. Et là, de ce que vous dites, effectivement, si votre père a eu des paroles très difficiles, etc, à son égard, ça peut expliquer aussi cet état d'émotion qu'elle vit en ce moment. Justement, après, par rapport à ce conjoint qui a eu des paroles difficiles, etc, à la fois, on peut passer au **Noyer**, où elle note la fleur de protection. C'est aussi la fleur de protection. On dit qu'elle fait partie de l'hypersensibilité aux influences et aux idées. Il y a cette idée de créer une bulle de protection entre un conjoint qui aurait des paroles difficiles, qui aurait des discours pas très bienveillants. Et donc ça, ça peut aider justement dans un premier temps.

Et surtout aussi, par rapport à ça, à ces paroles qui font souffrir, on pourrait penser à plusieurs fleurs, mais en l'occurrence, moi, je penserais à **Centaury**, c'est la centaurée. Et c'est un petit peu la fleur pour apprendre à dire stop, apprendre à poser ses limites et apprendre à retrouver un petit peu son espace pour mieux se faire respecter. Donc, déjà, se respecter soi-même et mieux se faire respecter. Effectivement, s'il y a des

paroles qui font souffrir, peut- être qu'elle a eu du mal par le passé en tout cas à dire non, à poser ses limites et à se dire, par exemple, « Non, là, je n'accepte pas que tu dis ça ou que tu me parles comme ça. Et donc, du coup, ça va aider justement sur l'affirmation de soi. Et même à 73 ans, il n'est jamais trop tard pour arriver à mieux s'affirmer. Donc, **Centaury** pourrait aider. Et d'ailleurs, peut- être qu'il suffit de juste de ça pour qu'au niveau de la partie « Je ne veux plus rien faire, il n'y a plus rien qui me donne envie », des fois, peut- être que **Centaury** aussi, par effet de ricochet, si on arrive à mieux s'affirmer, si on arrive à poser ses limites, c'est peut- être que aussi, on va tout simplement arriver à mieux se remobiliser et à retrouver un petit peps, un petit élan à l'intérieur. Et puis après, sur la souffrance, s'il y a eu des paroles vraiment très blessantes qui ont été prononcées et qui ont généré de la tristesse, du chagrin, on pourrait aller sur à nouveau **Star of Bethlehem**.

Et sur le pessimisme et la négativité, moi, j'aurais tendance à soit penser à la **moutarde, la moutarde** parce qu'il y a ce côté d'un coup. C'est comme s'il y avait, je vous disais tout à l'heure, cette image du nuage qui s'abat sur nous et qui va faire générer beaucoup de noirceur, beaucoup de tristesse et une forme, très clairement, de pessimisme, de négativité. Et ça va passer. Ça va finir par passer dans tous les cas. Donc s'il y a ça, ça peut être ça peut être intéressant à prendre.

Sur la négativité, le pessimisme, on pourrait aussi avoir le sol, **Willow. Willow**, ça serait plutôt s'il y aurait une tendance un petit peu à se plaindre et à, vous savez, à voir les choses en noir, mais parce qu'il y a un sentiment un petit peu d'injustice, qu'on nous a fait du mal et que ce n'était pas juste et que du coup, on se sent dans une forme un petit peu de pessimisme par rapport à tout ce qui nous arriverait dans notre vie. Ça pourrait aussi. Il faudrait voir, ça peut être les deux en même temps, parce que là, en flacons personnalisés, on peut aller jusqu'à sept fleurs.

Donc, on pourrait tout à fait mettre la **Mustard, Willow, Santory, Walnut et Wild Rose**. Ça ferait simple et ça passe. Et puis, puis sur le sommeil. C'est vrai qu'on en a un petit

peu parlé avant, mais à nouveau, de remettre des petits rituels, pourquoi pas ? De remettre des choses qui vont lui donner du baume au cœur, parce que c'est vrai que si votre maman se sent pessimiste, elle se sent négative, rien que ça aussi, de retrouver des activités qui vont lui faire du bien, qui vont lui redonner le sourire, qui vont faire raviver quelque chose en elle, il faut aller vers ça aussi. Donc, ça peut être aussi de l'interroger ou peut- être que même vous, vous savez qu'est- ce qui lui faisait plaisir quand elle était petite ou quand elle était jeune ? Qu'est- ce qu'elle aimait faire ?

Et du coup, de repasser par ces choses qui lui font envie, qui lui font plaisir, déjà, ça va faire du bien. Ça va aider sur le pessimisme. Ça va aider aussi sur le fait de retrouver des choses qui nous font envie, qui lui font envie. Et puis, sur le sommeil, ça va être aussi d'avoir ces petits moments, comme je le disais tout à l'heure, je crois que c'était à Anne-Marie, ces moments pré- sommeil à préparer qui peuvent être par l'écriture, par la lecture, par des automassages, par le fait de sentir à nouveau des odeurs qu'elle apprécie, de faire de la méditation, on, pourquoi pas ? D'appeler sa famille, de vous appeler, par exemple, si ça peut lui faire du bien, ce genre de choses.

- *Pour le besoin de sécurité, si Angoisse abandonne ou autre comme Angoisse d'un monde insécurisé.*

Alors, pour effectivement l'Angoisse d'un monde qui serait insécurisant, c'est plutôt **Aspen**, tout à fait. Et si c'est plutôt une Angoisse d'être abandonné, on pourrait aller vers la fleur **Chicory**. Je vous en ai pas encore parlé ce soir de celle- ci.

La Chicory, c'est une fleur, justement, quand il y a un grand besoin d'amour à combler en général et qu'on peut avoir tendance à avoir besoin de se sentir très proche des gens qu'on aime, à toujours être prêt à rendre service aussi et à toujours avoir besoin de cette proximité, justement, par peur de l'abandon ou par peur que les gens, que nos gens qu'on aime arrêtent de nous aimer, tout simplement. Et donc, du coup, c'est une fleur hyper intéressante sur toutes les blessures de l'abandon et du rejet. **Chicory**, ça

serait un peu notre fleur, justement, de ça, en fait. Quand on a vécu de l'abandon ou du rejet ou quand on a peur de le revivre et qu'on peut avoir tendance comme ça à se rattacher aux autres et avoir besoin de vérifier que les autres sont bien là et sont bien là pour nous.

Donc, on peut mélanger **Chicory et Aspen**. Et **Chicory**, son message, c'est quand même de faire confiance dans l'amour de l'autre et dans le fait que l'autre nous aime malgré tout. Voilà, ça, on parlera de ces blessures de rejet d'abandon parce qu'il y a largement de quoi faire. Mais en tout cas, ça donne une première indication.

- *Corinne, comme la procrastination, on passe pas à l'action, on est trop dans le mental, je pense.*

Alors, je ne sais plus pourquoi vous me disiez ça, mais tout à fait, effectivement, des fois, d'être trop dans le mental, de trop cogiter aux choses fait qu'on ne passe pas à l'action. Alors, quand on n'a plus d'envie, de motivation, de se soigner, de bouger, alors on pourrait aller sur du **White Rose**. Je vous l'ai déjà expliqué si cette fleur vous a parlé, pourquoi pas ? Sinon, ce que vous dites fait penser à la fleur de Bach, **Hornbeam**.

Hornbeam, c'est le charme en français et elle va aider. Justement, c'est une fleur un petit peu starter qui nous aide à se mobiliser quand on n'a plus tellement d'envie, on n'a plus tellement de motivation, voire même on procrastine et on a tendance à toujours remettre au lendemain. Donc effectivement, si là vous vous dites « Non, vous savez, j'ai plus l'envie, j'ai un peu la flemme de passer à l'action, de me soigner, de me bouger. » Ça peut être aussi du **Hornbeam** très clairement.

- *Claudette, vous avez dit « Cherry Plum pour le pétage de câble et pour résister aux addictions, ça peut être le sucre, mais aussi le tabac ou le cannabis. »*

Ça serait d'ailleurs notre fleur des addictions qui va aider à ne pas craquer quand on est face à des addictions. Donc tout à fait, pour un sevrage de sucre, de tabac, de cannabis, on pourrait tout à fait utiliser de **Cherry Plum**.

Les fleurs de Bach, on peut agir déjà sur des états qui sont où émotionnellement, il y a beaucoup de choses qui se passent, où ça peut être un peu même instable, etc. Mais c'est sûr que c'est aussi une méthode de prévention. Et c'est une méthode, j'ai envie de dire, même de connaissance de soi, les fleurs de bac. Tout ce que je vous dis là je vous ai dit ce soir et tout ce que je vous dis dans les vidéos, vise à participer à mieux vous connaître.

Parce que quand on se connaît mieux, quand on arrive à avoir un petit peu mieux de connaissance sur ses émotions, on arrive plus facilement à dézoomer et on se laisse un petit peu moins paralysé par toutes les émotions, par toutes les situations difficiles. Donc effectivement, plus on connaît cette méthode, mieux c'est, et puis si ce n'est pas le cas, ce n'est pas très grave non plus. On peut quand même de toute façon faire du mieux qu'on peut pour accompagner et, comme je le disais tout à l'heure, au minimum être à l'écoute de ce que la personne va vivre.

- *Laurence, si on est confronté à un PN qui est un membre de sa famille et que cela implante de l'angoisse et aussi à la fois un déni, situation difficile à vivre.*

Si vous avez un membre de votre famille qui est un pervers narcissique et que ça génère de l'angoisse et que, par exemple, dès que vous savez que vous allez devoir le voir, ça vient générer de l'angoisse, voire même une angoisse très forte, de la phobie, de quelque chose de très intense, on ira sur **Rock Rose**. Si c'est une angoisse qui est plus petite, qui est plus gérable, on ira sur du **Mimulus**. On ira aussi, bien

évidemment, sur le **noyer, Walnut**. Vous voyez que **Walnut**, il sert à faire plein de choses, mais en fait, **Walnut** aussi, c'est l'idée d'avoir un film de protection pour ne pas se laisser parasiter et influencer par des influences négatives. Donc ça peut être des mauvaises fréquentations, mais ça peut être également parce que moi, j'ai envie de me protéger contre un pervers narcissique et que je n'ai pas envie qu'il vienne exercer quelconque influence sur moi ou qu'il me fait peur et que je n'ai pas envie qu'il rentre dans ma zone de protection, dans ma bulle, je prends **Walnut**. Et ça, vous pouvez le prendre en prévention.

Si vous n'avez pas d'autre choix que de voir cette personne de temps en temps, de vous prendre du **Rock Rose ou Mimulus et du Walnut** avant de voir cette personne peut grandement aider. Et puis après, c'est toujours de se demander aussi est-ce que vraiment vous avez l'obligation de voir cette personne ou pas ? Est-ce que vous pouvez pas juste essayer de vous arranger pour voir cette personne le moins possible, de vous protéger, vous avant tout ?

- *Corinne, confiance en soi, en les autres, en la vie, est-ce que c'est la même fleur de Bach? »*

Non. Pour la confiance, la confiance en soi, la confiance en les autres, en la vie, ça peut être plusieurs fleurs de Bach. Par exemple, pour la confiance en soi, une des grandes fleurs dont on parle souvent, c'est **Larch**. **Larch**, c'est le mélèze. Et c'est plutôt une confiance qui est liée au fait de se dire « Je ne me sens pas trop capable. J'ai un peu peur de l'échec et du coup, par exemple, je manque de confiance en moi et je doute de mes capacités à réussir, à mener à bien ce que j'ai à faire, par exemple.

La confiance en les autres, ça peut nous parler de **Chicory**. Si vous avez du mal à faire confiance dans l'amour de l'autre, dans le fait que les autres, ils sont bienveillants avec vous et qu'ils vous aiment, ça pourrait être chicory.

La confiance en la vie, ça peut être plein de... Par exemple, **Sweet Chestnut**, je vous en parlais sur le thème des déprimés, des pressions, des gros moments de désespoir. **Sweet Chestnut**, son message, c'est de s'en remettre à plus grand que soi, de faire confiance en la vie, très clairement, pour arriver à se dépêtrer d'une situation. La confiance en soi, c'est un gros terme aussi en fleurs de Bach. Il y a plein de fleurs autour de la confiance. Là, ça vous donne déjà des petites pistes.

- *Claudette. Donc effectivement, merci de ma réponse. C'est important pour les parents qui se rendent compte qu'un enfant est addict au tabac/alcool, que c'est Crabe-Apple qui convient pour le cannabis.*

Alors, le truc, c'est qu'il faut que l'enfant soit OK pour prendre des fleurs de bactérie. Parce que si déjà, il y a une addiction, ça veut dire qu'il y a plein de choses qui ne vont pas à l'intérieur de lui. Donc, il faut déjà qu'il soit lui-même dans une démarche d'aide et de soins. Déjà, est-ce que cet enfant a envie de se faire aider ou pas ? Ça, c'est déjà un gros sujet, un gros... Après, effectivement, sur les addictions, ce n'est pas **Crabe Apple**, ça sera plutôt **Cherry Plum**, je vous disais. **Cherry Plum**, c'est le fait de se dire, face à une addiction, déjà, j'ai conscience que j'ai une addiction et j'ai conscience qu'en fait, là, j'ai une compulsion à fumer et donc, par exemple, à fumer du cannabis et donc que j'ai envie de m'en sortir et j'ai envie de ne pas craquer. Donc, déjà, il faut être dans cette logique- là.

Et effectivement, le **Cherry Plum** va aider à résister à la tentation en quelque part. Donc ça va faciliter le sevrage en ce sens- là. Là- dessus, moi, je pense que déjà, ça serait important que les parents se fassent aider eux- mêmes en fleurs de bac. Pourquoi pas ? Parce qu'effectivement, en tant que parents, quand on découvre ça, ça peut générer plein d'émotions. Ça peut générer de la culpabilité. On peut avoir peur pour son enfant. Donc déjà, eux, pour prendre soin d'eux, ça peut être bien aussi qu'ils prennent des fleurs en fonction de ce qu'ils ressentent.

- *Corinne, est-ce que c'est la même chose quand c'est les émotions hormonales ?*

Il y a des fleurs de Bach pour ça. C'est la même chose. En fait, on ne différencie pas les émotions hormonales d'autres choses. Effectivement, c'est intéressant de le savoir, de savoir que par exemple, en SPM, en syndrome prémenstruel, il peut y avoir des émotions temporaires. Moi, vous, par exemple, vous me le disiez, là, pour moi, ça me donne une indication, c'est intéressant, mais on va traiter de la même façon, quel que soit le type d'émotion. On considère que tant que le message et l'information émotionnelle est là, c'est qu'il y a besoin de fleurs de Bach et du coup, on va fonctionner de la même manière.

- Claudette, oui, « **Cherry plum** pour les addictions ».

Au fur et à mesure aussi, vous allez recevoir des vidéos avec chaque fleur. Donc ça permettra d'aller encore plus loin. Parce que dans les vidéos, je vais encore plus loin sur toutes les fleurs et sur un petit peu tous les états émotionnels qu'elles peuvent accompagner. Donc, les amis, je vous propose d'arrêter là pour ce soir. Prenez soin de vous. Moi, j'ai pris beaucoup de plaisir, en tout cas, à animer ce webinaire. J'espère que ça a répondu à toutes vos questions, que ça vous a plu. Et puis, on se retrouve pour un prochain webinaire le mois prochain.

À bientôt. Merci.

