

Le jardin des émotions



## LA BOTANIQUE DES FLEURS DE BACH



MAÎTRISEZ VOS ÉMOTIONS

Réveillez votre potentiel caché

# Table des Matières

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Biographie du Dr Bach</b>   | <b>2</b>  |
| Dr Edward Bach, qui est-il? D'où vient-il?   | 2         |
| Dr Edward : ses parcours académiques et professionnels   | 3         |
| Comment est-il venu s'intéresser aux fleurs?   | 6         |
| Qu'en est-il de l'achèvement de ses recherches?  | 7         |
| <b>Parlons de la botanique</b>   | <b>9</b>  |
| Les 38 fleurs de Bach  | 9         |
| Le remède Rescue : le plus célèbre des élixirs du Docteur Bach   | 24        |
| Est-il possible de faire pousser les fleurs de Bach dans son jardin?   | 24        |
| <b>Méthodes de préparation des fleurs de Bach</b>  | <b>30</b> |
| L'infusion solaire   | 30        |
| La décoction   | 33        |
| <b>Teinture mère, fleurs de Bach, huiles essentielles, bourgeons : quelles di érences?</b>                               | <b>36</b> |
| La teinture mère   | 36        |
| Les fleurs de Bach   | 37        |
| Les huiles essentielles  | 38        |
| Les bourgeons  | 39        |
| <b>Comment et pourquoi les fleurs de Bach agissent-elles?</b>  | <b>42</b> |
| La vraie nature de la maladie selon le Dr Bach :«les déséquilibres émotionnels»  | 42        |
| Notre santé dépend de notre harmonie avec notre âme : la méthode de Docteur Bach « soigner le malade et non la maladie » | 43        |
| Libère-toi toi-même et sois toi-même   | 44        |
| Les fleurs de Bach et la science   | 45        |
| <b>Voici quelques cas d'application concrets</b>   | <b>47</b> |
| La grossesse   | 47        |
| Les régimes minceur  | 47        |
| Chez les animaux de compagnie  | 47        |
| <b>Sources</b>   | <b>48</b> |



Selon la philosophie du docteur Bach, une icône de la médecine alternative, les états émotionnels ont une influence directe sur le bien-être physique. Afin de maintenir le bon équilibre intérieur et soulager les maux du quotidien, il s'est mis en quête de fleurs qui ont la capacité d'améliorer les mauvais sentiments dans le but de soulager, voire guérir certaines pathologies chroniques. Ce sont les fleurs de Bach.

Le docteur Edward Bach était particulièrement convaincu qu'il ne faut pas seulement traiter la maladie et les symptômes qui l'accompagnent. Il faut aussi penser à l'humain et ses ressentis. C'est le seul moyen si on veut prétendre à une santé et un bien-être complets.

## Biographie du Dr Bach

### Dr Edward Bach, qui est-il? D'où vient-il?

#### Un homéopathe qui s'intéresse aux émotions

Le Dr Edward Bach est une figure importante de la médecine alternative. Il est reconnu pour son approche novatrice de l'utilisation des fleurs pour soigner tout, en portant une attention particulière aux émotions. Son histoire et son parcours en disent long sur qui il est vraiment.



#### Naissance et ville d'origine

Edward Bach est venu au monde le 24 septembre 1886, à Moseley, qui est un petit village près de Birmingham, en Angleterre.

#### Enfance et adolescence

Dans son enfance, c'était un petit garçon frêle. Sa santé était délicate. Ses parents devaient l'entourer de beaucoup de soins. Mais plus il grandissait, plus sa santé s'améliorait ce qui lui a permis de passer beaucoup de temps à se promener à la campagne.

Il a développé un caractère aimable, jovial, vif et malicieux sans pour autant être méchant. Il était toujours attentif et compatissant face à la détresse des autres : des personnalités parfaites pour un médecin. D'ailleurs, il en était convaincu. Il aspirait alors à devenir un médecin, qui un jour, développera un système de guérison simple



et intuitif. Il a aussi commencé à s'intéresser à l'homéopathie dès son plus jeune âge.

Pour réaliser son rêve de devenir médecin, il ne voulait pas solliciter l'aide de ses parents pour prendre en charge ses frais d'études. Il préférait chercher ses propres moyens pour subvenir lui-même à ses besoins afin de pouvoir se payer des études en médecine.

À cette époque (ce qui remonte au 18<sup>e</sup> siècle), Birmingham était une ville majeure dans l'industrie métallurgique. De là provenait une importante production de métaux tels que le fer, le laiton et l'argent.

Le père d'Edward était propriétaire d'une usine de fonderie de laiton. Le jeune garçon a décidé d'y travailler pour pouvoir financer ses études. Il a commencé en juin 1903, quand il avait 17 ans, jusqu'à ses 20 ans. Cette expérience lui a fait connaître plusieurs difficultés, mais il lui a aussi permis d'apprécier une tout autre réalité. En effet, la vue du mal que subissaient ses collègues a donné à Edward le désir ardent de leur apporter un soulagement ce qui a développé encore plus sa passion pour la médecine. Il a fini par en parler à son père qui, à sa plus grande joie, accepte de lui fournir son aide en payant son inscription.

Et c'est là que commence un long parcours qui a fait de lui un homéopathe spécialement renommé.

## **Dr Edward : ses parcours académiques et professionnels**

### **Parcours académique**

C'est alors à ses 20 ans, en 1906, qu'Edward commence ses études de médecine à l'université de Birmingham.

Au cours de sa vie estudiantine, il comprend aussitôt que la théorie n'est pas suffisante et que la pratique est la plus importante.

Lors des pratiques, il se rend compte que traiter la maladie ne suffit pas. Pour soigner et apporter une réelle guérison, il est primordial de s'intéresser à l'émotion, à la personnalité de chaque patient. C'est ainsi qu'il a établi les étapes qui le guideront dans la méthode qu'il mettra en œuvre vingt ans plus tard.

Il finit ses études après 6 ans.

En 1912, il obtient son diplôme de doctorat.



Ensuite, il décide de continuer les cours de spécialisations à Londres, à «University College Hospital» au sein duquel il a pu décrocher 2 diplômes. Il a suivi une spécialisation en chirurgie et a intégré le Royal College Of Surgeons en tant que chirurgien. Il a aussi obtenu une licence au «Royal college Of Physicians».

## Parcours professionnel

Le tout début du parcours professionnel du docteur Bach remonte à ses 16 ans, c'est-à-dire en 1903. Il œuvrait en tant que soldat volontaire, à temps partiel au «Worcester Yeomanry». Il est intervenu dans la guerre de Boers à cette époque.

En parallèle, il y avait aussi son travail dans la fonderie de son père.

Après l'obtention de son diplôme, il commence son parcours professionnel en tant qu'urgentiste. Il achète un cabinet à Londres près de Harley Street et il s'est marié en 1913.

Grâce à ses qualités et ses compétences, le docteur Bach gagne rapidement des clients. Il arrive à en guérir plusieurs. Pourtant, il reste persuadé que la guérison qu'il leur offre reste temporaire. Insatisfait de cela, il s'est résolu à trouver d'autres méthodes de traitement pour s'améliorer.

À l'approche de la Première Guerre mondiale, il se porte de nouveau volontaire afin de servir sur les théâtres de guerres en dehors du pays. Cependant, il n'a pas été accepté. En revanche, en 1915, il est affecté au Centre Hospitalier universitaire (CHU) de Cambridge, pour un poste qui consiste à gérer un parc de lits d'hôpitaux au service des blessés de guerre.

Par cette occasion, son intérêt pour l'immunologie s'est développé. Il a de ce fait pris un poste au sein du Département de Bactériologie de l'hôpital où il a participé à des recherches sur la vaccination.

En 1916, son épouse, Marries Gwendoline Caiger donne naissance à leur fille Kitty.

Pendant ce temps, il continue ses recherches sur les germes intestinaux. Il est persuadé que ces derniers sont liés étroitement aux pathologies chroniques. D'ailleurs, ses travaux ont apporté ses fruits. Il a pu mettre au point un vaccin aux résultats surprenants.

Docteur Bach était très travailleur. Il ne prenait presque jamais de repos. Et cela a fini par avoir des effets sur sa santé, vers 1917.



Un jour, il tombe profondément malade. Atteint d'une hémorragie sévère, il tombe dans le coma. Le diagnostic a révélé qu'il souffrait d'un cancer. Il est alors opéré en urgence. Selon les pronostics de ses collègues médecins, il allait mourir dans 3 mois. Courageux qu'il est, il décide de profiter du temps qui lui reste à vivre pour mener à bout ses recherches ou du moins, les faire avancer. Fort heureusement, plus le temps passait, plus son état s'améliorait. Au bout de quelques semaines, il se retrouve en parfaite santé.

Il s'est marié une seconde fois.

Après l'épisode épidémique de la grippe espagnole, en 1918 qui a aussi touché Londres, le docteur Bach a démissionné du CHU. Il décide de s'installer dans un petit laboratoire à *Nottingham Place* où il peut à la fois recevoir des patients et poursuivre ses recherches, pour son travail sur la toxémie intestinale.

Cependant, il n'est pas toujours satisfait de la manière dont les médecins traitent les patients, en se concentrant sur la maladie seulement et en négligeant la « personne » dans son ensemble. Selon lui, la médecine devrait avoir une approche plus holistique. C'est ce qui explique la raison pour laquelle, même s'il n'est pas encore homéopathe, il avait eu le poste de pathologie et bactériologie au «London Homeopathic Hospital» de Londres, en 1919.

Au cours de cette période, il lit le livre écrit par le fondateur de l'homéopathie : Hahnemann, intitulé « l'Organon ». Cet ouvrage lui a ouvert les yeux sur l'analogie et le rapport entre ses travaux et l'homéopathie. Il a pu approfondir les recherches et les études sur les microorganismes présents dans l'intestin, qu'il a classé en 7 groupes. Ensemble, ces travaux lui ont permis de concevoir les 7 nosodes de Bach. Ce sont des vaccins buccaux destinés à purifier le tractus intestinal. Aujourd'hui encore, on les utilise.

Il a également mis au point 7 profils psychologiques qui constitueront la base de ses futurs élixirs.

En 1922, il finit par démissionner de l'Hôpital Homéopathique de Londres, puisqu'il n'arrivait plus à gérer ses multiples activités (consultations à Harley Street et à Nottingham, en plus des travaux de recherches incessants).

En 1926, il publie à son tour un livre qui est d'ailleurs très apprécié par les homéopathes : «À propos de la maladie chronique : une hypothèse féconde».

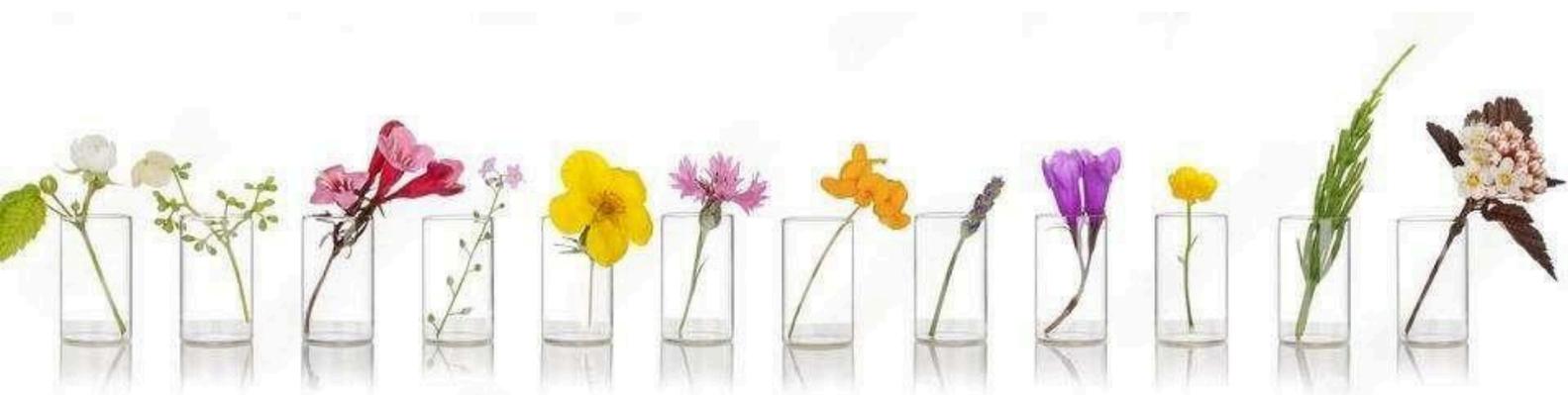
Il n'a pas gardé ses découvertes pour lui seul. Chacune d'elles a fait l'objet d'une publication, pour le bien de tous.



## Comment est-il venu s'intéresser aux fleurs ?

### La quête des fleurs

À partir de 1928, les recherches du docteur Bach ont pris un autre tournant. Étant un personnage important, il est souvent invité à des fêtes et à des soirées. Et il a trouvé un excellent moyen de ne pas gaspiller son temps, car même à ces événements, il trouvait du temps pour poursuivre ses recherches : il s'est penché sur l'analyse des personnalités des individus qu'il rencontrait à ces événements. Il a fini par en définir des typologies. Une grande inspiration lui est venue : il a pu conclure que les personnes dont les personnalités appartiennent à une même typologie souffrent de mêmes maladies.



Déçu par la thérapeutique des nosodes, à cette époque, il voulait trouver des remèdes plus purs et plus doux. Il était persuadé qu'il trouverait la solution dans la nature et les plantes. Il était tellement enthousiaste pour cette quête, qu'il finit par tout abandonner : sa maison, ses activités lucratives, sa dépendance au laboratoire. Il quitte Londres pour aller à Crickhowell, au Pays de Galles. Il embarque avec lui Nora Weeks, pour l'assister dans ses recherches. Il a fait usage de ses dons naturels de guérisseurs, son intuition et sa sensibilité, qui lui ont guidé vers la découverte des fameuses fleurs dans les champs : Impatiens, Mimulus, Clematis. En 1930, il découvre 6 autres : Agrimony, Centaury, Chicory, Cerato, Vervain et Scleranthus. L'année suivante, il fait la découverte de trois autres : Water Violet et Gentian et la dernière de la série des douze : Rock rose.



## La fondation du centre Bach

Au printemps 1934, le docteur Edward Bach loue une petite maison appelée «Mount Vernon». Celle-ci se trouve à Sotwell, un village de la Tamise, dans le Berkshire, qu'il a toujours apprécié puisque c'était un endroit idéal pour faire pousser des fleurs et préparer ses élixirs. C'est dans cette maison qu'il a vécu et travaillé au cours des dernières années de sa vie. Et c'est cette maison qui est devenue la fondation : le Centre Bach.

## Qu'en est-il de l'achèvement de ses recherches ?

### Les douze guérisseurs et les autres remèdes

Au cours de ses voyages à travers l'Angleterre et le Pays de Galles, Edward a découvert 38 fleurs qui ont constitué ses remèdes, et ce, après tant d'essais et tant de préparations erronées. Ce sont les «douze guérisseurs» et d'autres remèdes. D'ailleurs, en 1936, il a publié une version mise à jour de son fameux ouvrage intitulé : «*Les Douze Guérisseurs et autres remèdes*». Il y aborde divers remèdes à base de ces plantes, selon les personnalités et les émotions :

- pour la peur;
- pour l'incertitude;
- pour le manque d'intérêt pour le présent;
- pour l'hypersensibilité aux influences et aux idées;
- pour l'abattement et le désespoir;
- pour la préoccupation excessive du bien-être des autres.

Chaque remède vise un état mental ou émotionnel particulier. Selon lui, c'est un moyen efficace de débloquent le potentiel de guérison pour pouvoir avoir d'effets positifs sur les maux physiques.



## Épilogue de la vie de Bach

Tout au long de sa vie, Edward Bach travaillait sans relâche à un rythme effréné. Au final, ça a affaibli son corps et l'a rendu gravement malade. Il est décédé le 27 novembre 1936, à ses 50 ans. Sa vie et son travail ont été marqués par une quête incessante de nouvelles connaissances, une sensibilité profonde aux émotions et un désir ardent d'aider les autres.

Après de longues années de recherches fructueuses, ses travaux et ses efforts n'ont pas été vains. L'attention particulière à la santé émotionnelle, spirituelle et à la personnalité de chacun a apporté une approche thérapeutique novatrice, et ce, avec l'utilisation des fleurs. Ces dernières sont d'ailleurs encore utilisées par plusieurs millions de personnes aujourd'hui.

Le fameux Edward Bach est mort, mais le précieux héritage qu'il a laissé dans le monde de la médecine alternative restera à jamais en vie.



## Parlons de la botanique

### Les 38 fleurs de Bach



#### 1. Agrimony

Agrimony ou aigremoine en français est une plante de la famille des rosacées. Son nom scientifique est *Agrimonia eupatoria*. On peut la reconnaître par ses tiges velues et rougeâtres, mais encore pour ses feuilles dentelées parsemées de petites fleurs jaunes. L'agrimony fleurit en été dans un environnement ensoleillé et sec. Découverte depuis l'antiquité, l'agrimony existe partout en Europe et en Asie.

Selon le Docteur Bach, l'agrimoine représente la sincérité. Elle aide à mieux exprimer ses émotions et à mieux s'accepter. Cette plante est le plus souvent conseillée chez les personnes qui ne veulent pas avoir des conflits ou encore ceux qui cherchent à fuir les addictions.

#### 2. Aspen

L'aspen ou tremble (*Populus tremula*) est une plante très répandue en Europe, mais aussi en Amérique du Nord et en Asie du Nord. Elle appartient à la famille des salicacées. La plante pousse dans les plaines et clairières ensoleillées. Ses feuilles sont arrondies et à la fois dentelées et ses fleurs sont regroupées en chatons qui pendent sur les tiges.

Depuis des siècles, l'écorce de l'aspen est très prisée pour ses nombreuses propriétés médicinales.

L'aspen exprime la sécurité intérieure, elle est faite pour ceux qui ont l'impression d'avoir trop de craintes. Elle va apporter de la détente et retrouver la confiance en soi.

#### 3. Beech

Aussi appelée hêtre ou *Fagus sylvatica*, cette plante appartient à la famille des fagacées. C'est un arbre solitaire qui fleurit à l'écart des autres végétaux. Toutefois, on peut le trouver près des pins sylvestres ou encore de l'épicéa. On peut reconnaître le hêtre par son écorce gris noirâtre et ses feuilles vertes ovales.

Le beech est fait pour la tolérance. Les personnes qui ont un comportement très critique sont concernées par cette plante surtout ceux qui prônent des jugements et



préjugés. Le beech va les aider à avoir un comportement plus tempéré et avoir plus de sensibilités.

#### 4. Centaury

La petite Centaurée ou *Centaurium erythraea* est une plante de la famille des gentianacées. C'est une plante qui aime les environnements humides. C'est pourquoi on la retrouve dans les lisières de bois ou dans les prés. La centaurée affectionne aussi les sols argileux et ceux riches en silice.



Bien que cette plante aime l'humidité, ces fleurs se développent le plus durant l'été. En cette période, la centaurée est parsemée de fleurs roses à ses extrémités. Pour ceux qui sont à la recherche d'une affirmation de soi, c'est la plante idéale. La centaury est pour les personnes qui ne savent pas mettre de limite et qui ne savent pas dire non.

#### 5. Cerato

Cerato appartient à la famille des plumbaginaceae. Il s'agit d'un arbuste pouvant atteindre les 1m50, parsemé de fleur bleue. On l'appelle également sous les noms de Plumbago ou *Ceratostigma willmottiana*.

Le cerato n'a pas besoin d'environnement spécifique pour se développer. Il peut fleurir dans un sol ordinaire bien drainé. De plus, c'est une plante qui s'adapte à toutes les saisons. L'arbuste possède des feuilles caduques vertes à pointes étroites avec une terminaison de fleur.

La cerato exprime l'intuition. Elle est conseillée aux personnes qui sont soumises à des insécurités ou qui n'ont pas confiance en leurs propres ressentis. La cerato va aider à avoir confiance en ses propres idées et à se reconnecter avec ses intuitions.

#### 6. Cherry plum

Plus simplement appelé prunier cerise, cherry plum fait partie de la famille des myrobolans. Son nom scientifique est *Prunus cerasifera*.

Le cherry plum est un arbuste pouvant atteindre cinq à dix mètres de haut. Cette plante est originaire du Sud-ouest asiatique, mais également du Sud-est européen. On peut la distinguer des autres arbres par ses feuilles dorées et dentelées ainsi que par ses fleurs blanches éclatantes. C'est durant l'été que cette plante fleurit le plus. D'ailleurs, on peut même observer des fruits à cette saison.



Ce remède floral procure le calme intérieur. Il convient le plus pour ceux qui n'ont pas la maîtrise de soi physiquement et mentalement. Il intervient aussi pour gérer les addictions. Le cherry plum va apporter le contrôle de soi pour savoir garder son sang-froid face à n'importe quelle situation.

## 7. Chestnut bud

En français bourgeon de marronnier, chestnut bud provient d'un arbre qui appartient à la famille des hippocastanaceae : le marronnier blanc ou *Aesculus hififiocastanum*. Le plus souvent, on le retrouve en Europe, mais aussi en Amérique du Nord.

Le marronnier blanc fleurit durant toute l'année, mais c'est en mois d'avril que l'on peut cueillir ses graines. Elle est couverte par une matière collante qui est utile aux abeilles pour la conception de leurs ruches.

Le bourgeon de marronnier est la fleur de Bach de l'apprentissage. Il aide ceux qui n'arrivent pas à apprendre de ses erreurs, à mieux prendre conscience de leurs actes et leurs actions tout en progressant dans la vie.

## 8. Chicory



Appelée aussi chicorée sauvage ou *Cichorium intybus*, cette plante est de la famille des asteracées. Elle est très dominatrice puisqu'une fois faner ses graines tombe sur le sol pour former de nouvelle pousse.

La chicorée pousse un peu partout que ce soit dans les prairies, les champs arides, les friches, et même les fossés. On peut la distinguer par ses fleurs bleues violacées et ses rameaux velus. Elle fleurit le plus entre le mois de juillet et septembre.

La chicorée témoigne l'amour inconditionnel. Cette plante est idéale pour ceux qui sont trop possessifs et ceux qui font du chantage affectif. Ce remède leur apprendra à aimer sans condition, mais surtout à ne rien attendre en retour ce qui permettra d'avoir une relation plus saine avec ceux qu'ils aiment.

## 9. Clematis

Clematis, vigne blanche ou encore *Clematis vitalba* fait partie de la famille des renonculacées. Il s'agit d'une plante à liane et sarmenteuse. Elle fleurit le plus, près des cours d'eau ou encore dans les buissons et grâce à sa parfaite capacité à s'adapter elle peut se développer dans une forêt se situant à 2000 m d'altitude. Ses



tiges ramifiées peuvent atteindre jusqu'à 20 mètres de haut. Elle présente aussi des feuilles caduques et ovales terminées par des fleurs de couleur blanc verdâtre.

La clématite est la fleur de la réalité qui est destinée aux rêveurs et insouciantes. Cette plante va les guider vers la réalité, à mieux se concentrer et à se reconnecter au monde réel.

## 10. Crab apple

Du français pommier sauvage, crab apple ou *Malus sylvestris* est une espèce d'arbre de la famille des rosacées. On le trouve dans toute l'Europe puisqu'il est compatible avec tout type de sol.

Le crab apple est reconnu par ses petits pétales blancs virant au rose se posant autour d'un cœur jaune. L'arbre peut atteindre jusqu'à dix mètres de haut. Durant le printemps, ses fleurs éclosent et vers le mois de mai à juin viennent apparaître les petites pommes.

Le crab apple correspond à la purification. Elle offre un grand soutien à ceux qui se sentent impurs et ceux qui ont un complexe du point de vue physique et psychique. Le crab apple va aider à mieux s'aimer et à se purifier.

## 11. Elm

L'elm appelé aussi orme (*Ulmus firocera*) est originaire de la Grande-Bretagne où elle se développe dans les zones ensoleillées avec des sols riches et fertiles. Vers le mois de février, cet arbre donne des fleurs dont les pétales sont juxtaposés et se revêtent d'un ton rouge. Elles durent le long du printemps.

L'elm exprime la responsabilité. Elle convient aux personnes qui n'arrivent plus à gérer son travail et qui ne se donnent pas de pause. C'est un traitement qui leur fera comprendre leurs limites, mais surtout qui leur rappellera qu'elles sont à la hauteur de leurs réalisations.

## 12. Gentiane

La gentiane, *Gentiana amarella*, est une fleur qui existe partout en Europe. C'est une plante sauvage qui peut s'adapter à presque tous les sols même ceux qui sont arides et difficiles comme les sols de calcaires. Le plus souvent, c'est dans les montagnes et les prairies comme sur les dunes et les falaises qu'elles s'épanouissent.



La gentiane peut supporter toutes les saisons. Grâce à sa forme de trompette, elle peut se refermer pour faire face au froid ou à la pluie. Une fois les intempéries passées, elle s'ouvre pour se vitaliser des rayons du soleil.

Pour les personnes en quête de persévérance, il faut favoriser la gentiane. Elle est ainsi idéale pour ceux qui baissent rapidement les bras aux moindres problèmes et qui se démoralisent plus facilement. Elle est aussi parfaite pour les pessimistes ou sceptiques. La gentiane confère de la force pour avoir une nouvelle vision et de la persévérance.

### 13. Gorse

La fleur de Bach gorse est une fleur de l'ajonc aussi surnommé l'or breton ou *Ulex europaeus*. Elle est visible dans presque le monde entier que ce soit en Europe, en Amérique, en Australie, et même en Nouvelle-Zélande. Elle borde les bords de chemins. Et durant l'automne, elle fleurit, laissant s'ouvrir ses beaux pétales jaune dorée jusqu'au printemps.

La fleur de l'ajonc donne l'espoir. Les personnes qui doivent prendre cette plante sont celles qui ont perdu le goût de vivre, celles qui n'ont plus de force à avancer dans la vie. La gorse va redonner de l'espérance et les inciter à adopter une attitude positive.



### 14. Heather



Le mot heather désigne une fleur de bruyères dont l'espèce la plus connue est *Calluna vulgaris*. Cette variété se distingue des autres par ses fleurs multicolores allant du blanc au violet du rose et même du rouge qui sont regroupés en grappes. Généralement, c'est en juillet que les fleurs commencent à apparaître et elles peuvent durer jusqu'au mois de novembre. Afin de mieux résister aux intempéries, les fleurs deviennent brunes. On retrouve généralement ces plantes en France puisqu'ils aiment les sols siliceux bien ensoleillés.

La heather est bénéfique pour ceux qui souffrent de la solitude et qui méritent la compagnie des autres. Cette plante va aider à apprécier sa propre compagnie et à reprendre confiance en soi.



## 15. Holly

La fleur holly provient du houx (*Ilex aquifolium*), une plante très fréquente durant la période de Noël. C'est une plante qui fleurit le plus durant le mois de novembre et qui peut vivre jusqu'en mois de mars. Le houx est très résistant ce qui lui permet de s'adapter à toutes les saisons et à toutes les températures. Il supporte autant l'ombre que le soleil. On peut le reconnaître par ses fleurs en formes de cœurs de couleur blanche.

Le holly témoigne l'ouverture du cœur. Cette plante est à privilégier chez ceux qui développent un sentiment de jalousie ou de colère et qui ont souvent des propos négatifs sur eux-mêmes. Holly va calmer ses sentiments négatifs et à s'ouvrir à l'amour pour s'accepter et à se pardonner.

## 16. Honeysuckle

Dit aussi chèvrefeuille ou *Lonicera castrifolium*, elle fait partie de la famille des caprifoliaceae.

Le chèvrefeuille est une plante grimpante ligneuse qui possède des rameaux volubiles parsemés par des feuilles caduques à revers glauque de couleur verte. Il est terminé par des fleurs de couleur jaune paille à blanc virant d'un ton rosé. Hautement résistant, le chèvrefeuille peut même fleurir durant l'hiver puisqu'il peut supporter les températures moins de 20°C.

L'honeysuckle représente le temps présent. C'est un remède destiné aux personnes trop nostalgiques, qui regrettent le temps passé et qui refusent d'avancer. Cette plante va les aider à ne plus vivre dans le passé et à regarder l'avenir avec sérénité et confiance.

## 17. Hornbeam

La hornbeam ou charme ou *Carpinus betulus* est une plante très particulière. Elle ne fleurit qu'après deux à trois ans durant le mois d'avril au mois de juin. Certaines plantes de la même espèce donnent lieu à des fleurs pourpres durant la saison de floraison tandis que d'autres sont composés par des chatons de couleur jaune et vert. Puisque cette plante ne fleurit pas toute l'année, ce sont ses feuilles qui arborent les couleurs vertes durant le printemps et l'été par contre durant l'automne elles virent au jaune et à l'orange.



Cette plante est pour la motivation. Elle est conçue pour ceux qui ressentent une forte envie d'abandonner et qui reportent tout au lendemain. Hornbeam va motiver ces personnes tout en les stimulants à réaliser leurs tâches et à ne pas procrastiner.

## 18. Impatiens

L'*Impatiens glandulifera*, appelé aussi balsamine de l'Himalaya ou encore balsamine géante est une plante originaire du Cachemire ou du Népal. C'est durant le XIXe siècle que cette plante avait été introduite dans l'Hexagone et depuis, elle a commencé à se propager partout jusqu'à devenir invasif. On la trouve près des cours d'eau dans les zones alternées par le soleil et l'obscurité. On peut l'identifier par sa hauteur et ses feuilles dentelées, mais encore par ses fleurs de différentes couleurs : rouge, rose ou encore mauve pâle qui apparaissent au mois de juillet à septembre.

L'impatiens témoigne la patience. Cette plante est pour ceux qui sont trop brusques et ceux qui sont toujours pressés. Son potentiel thérapeutique est qu'elle aide à se détendre et à adopter un rythme de vie plus calme en vivant le moment présent.

## 19. Larch

De son nom scientifique, *Larix Decidua*, Larch est aussi appelé mélèze d'Europe. C'est un conifère et d'ailleurs, c'est le seul de sa famille à avoir un feuillage caduc. Ses feuilles sont en forme d'aiguilles et poussent en touffe. Ces dernières virent au vert durant le printemps, puis deviennent foncées durant l'été et arborent une teinte jaune dorée durant l'automne.

Le mélèze s'orne également de deux types de fleurs : la fleur mâle de couleur jaune et la fleur femelle de couleur rose.

D'après les études du docteur Bach, Larch est le remède pour la confiance en soi. Elle est faite pour les personnes qui ont peur de perdre, qui ressentent un sentiment d'infériorité et qui se comparent souvent aux autres. Larch va les aider à retrouver la confiance en soi, mais surtout à relativiser les échecs et mieux reconnaître leurs propres compétences.



## 20. Mimulus

Le mimulus ou *Mimulus luteus* est une plante que l'on connaît communément sous le nom de mimule ponctué ou muscade.

C'est une plante annuelle de la famille des Scrofulariacées. Elle possède des feuilles persistantes et dentelées. Ces fleurs sont de couleurs jaunes avec de nombreuses teintes rouges. Ces dernières apparaissent depuis l'été à l'automne et se regroupent en grappes.



Présente dans tous les continents (Afrique, Amérique, Australie, Asie), elle pousse surtout dans les zones chaudes et humides comme au bord des cours d'eau et des lacs. Il est également possible de la cultiver dans le jardin à condition de privilégier un terrain propre et loin de la pollution.

Selon le docteur Bach, mimulus est la fleur du courage. Elle est bénéfique pour les personnes qui ont des peurs précises que l'on appelle les phobies. Elle aide aussi à surmonter la timidité et la nervosité. Elle apporte le calme, la sérénité ainsi que la confiance en soi.

## 21. Mustard

Mustard est une plante vivace qui appartient à la famille des Brassicacées. Il est généralement plus connu sous son nom scientifique *Sinapis arvensis* ainsi que son nom vernaculaire « la moutarde ».

La moutarde recouvre les champs et les jardins. On peut la retrouver en Europe, en Asie et en Afrique du Nord. Ses feuilles sont dentelées et d'une couleur vert foncé. Ses fleurs éclosent de mai à juillet et arborent des couleurs jaune vif.

Mustard est la fleur de Bach de la lumière. Elle est indiquée devant un état dépressif sans raison apparente, un coup de blues, un sentiment mélancolique soudain. Ses propriétés bénéfiques consistent à apporter plus de sérénité intérieure et de joie de vivre. Elle aide à retrouver un esprit clair pour mieux affronter les problèmes.



## 22. Oak

Oak est le nom anglais du chêne ou *Quercus robur*, une espèce de plante de la famille des fagacées.

Le chêne est un grand arbre majestueux avec un tronc parfaitement droit. Il en existe 2 types :

- le chêne blanc : feuilles vertes lobées aux extrémités arrondies ;
- le chêne rouge : feuilles vertes lobées au extrémités pointues.

Les meilleures caractéristiques du chêne résident dans sa croissance rapide et sa longévité (pouvant atteindre jusqu'à 500 ans). C'est d'ailleurs pour cela qu'il symbolise la force, le courage et l'endurance.

Dans la liste des remèdes proposés par le docteur Bach, Oak est un traitement spécifique pour :

- les personnes acharnées dans leurs activités ;
- les personnes qui ne cessent de combattre leur situation sans se plaindre ;
- les personnes épuisées par son sens du devoir.

Les bienfaits qu'il offre sont nombreux :

- aide à résister à la pression ;
- restaure l'énergie interne et externe ;
- apprend aux personnes à prendre soin d'elles-mêmes, à être plus à l'écoute de son corps et à se détendre quand il le faut

En tout, la fleur de Bach Oak lutte contre l'épuisement mental et physique.

## 23. Olive

L'olive est une graine célèbre dans le domaine culinaire et cosmétique. Elle provient d'un arbre que l'on appelle olivier ou *Olea europaea*. Véritable emblème des bords de la Méditerranée, cet arbre se trouve généralement dans les régions comme la Provence, l'Espagne, l'Italie, la Grèce et l'Afrique du Nord. Il possède un tronc tortueux et contorsionniste, un feuillage persistant allant du vert au gris bleu et de jolies petites fleurs blanches qui apparaissent en mois de mai.

Faisant partie des 38 fleurs de Bach, l'olive est considérée comme étant le remède contre l'épuisement physique et moral. Elle convient parfaitement aux personnes qui travaillent et qui étudient beaucoup.



Quant à ses potentiels :

- il restaure la force physique et mentale;
- il booste la vitalité;
- il redonne le goût de vivre.

## 24. Pine

Le pin sylvestre (*Pinus sylvestris*) ou pine est un arbre de la famille des Pinaceae. Il recouvre de nombreuses forêts dans le monde entier, mais se concentre surtout en Europe et en Sibérie orientale. Au niveau de l'aspect, l'arbre se démarque par son tronc droit et ses feuilles en forme d'aiguilles longues de 4 à 7 cm.



Le pin est réputé comme ayant une grande force d'adaptation. Il supporte à la fois le climat froid et le climat chaud. Il pousse également sur tous les sols. C'est la fleur de Bach dédiée aux personnes qui ont tendance à se dévaloriser, qui s'excusent pour tout et qui se sentent coupables pour tout ce qui se passe autour d'elles. Elle permet d'accepter ses responsabilités de façon réaliste.

## 25. Red Chestnut

Red Chestnut est une plante de la famille des Hippocastanacées originaire de Turquie. On l'appelle habituellement le marronnier rouge et c'est un arbre décoratif dans les parcs et les jardins. Il se démarque par ses fleurs rose et rouge qui parfument l'air au mois de mai et juin. En automne, il produit également des fruits appelés marrons.

En ce qui concerne sa spécificité, cette plante a la capacité de combattre le sentiment d'inquiétude excessif pour soi-même et pour les autres. Son rôle est d'aider à relativiser la peur, de développer l'optimisme et de réduire la sensation d'angoisse.



## 26. Rock Rose

Rock Rose (Hélianthème en français ou *Helianthemum nummularium*) est une espèce de plante vivace rampante de la famille des cistacées. Elle a un feuillage persistant, duveteux et de couleur bleu-gris.

Ses fleurs sont d'un jaune doré éclatant au soleil, mais ne durent généralement qu'une seule journée. Ces dernières s'orientent toujours en direction du soleil, d'où son autre appellation « fleur du soleil ». C'est une plante qui apprécie les sols rocaillieux et arides.

D'après les recherches effectuées par le docteur Bach, c'est aussi un remède efficace contre l'état d'angoisse paralysant après un événement grave : accident, catastrophe naturelle, mauvaises nouvelles... On la surnomme la fleur de Bach du dépassement de soi.

Les bienfaits de cette fleur sont multiples. Elle favorise le courage. Elle aide à sortir de l'immobilisme et à affronter la situation à laquelle la personne fait face. Elle contribue à retrouver la maîtrise de soi.

## 27. Rock Water

Contrairement à ce que beaucoup pensent, l'eau de roche ou Rock Water n'est pas une plante. C'est de l'eau de source pure recueillie dans un environnement naturel non pollué.

Les propriétés thérapeutiques du Rock Water sont très particulières. Il aide à maîtriser les émotions. Il intervient pour concilier les idéaux extrêmes générés par la personne avec un esprit plus souple afin de rééquilibrer.

C'est un remède destiné aux personnes trop perfectionnistes et qui pour atteindre ces objectifs s'imposent des règles de vie très strictes et rigoureuses.



## 28. Scleranthus

Le sclérante, *Scleranthus annuus* ou encore scleranthus est une petite plante qui appartient à la famille de l'œillet.

Rustique et résistant, le sclérante pousse dans les champs et dans les prairies montagneuses où il s'expose souvent à la neige et au froid. Il arbore un aspect filiforme buissonnant avec des feuilles vertes en forme d'aiguille et linéaires et des fleurs en glomérule dépourvues de pétales. On la retrouve dans de nombreuses régions : Amérique du Nord, Asie Boréale, Asie occidentale, Europe, Afrique septentrionale.

Scleranthus est le remède pour les personnes indécises.

## 29. Star of Bethlehem

Plante bulbeuse, feuillage caduc, fleurs blanches en forme d'étoiles à 6 branches qui ne s'ouvrent qu'avec la lumière du soleil, tels sont les caractéristiques qui distinguent la fameuse dame de onze heures ou star of Bethlehem. C'est une fleur de la famille des asparagacées et son nom scientifique est *Ornithogalum umbellatum*. Elle est originaire de l'Asie mineure, de l'Europe centrale, et des bords de la Méditerranée.

Le docteur Bach a choisi Star of Bethlehem pour ses propriétés calmante et apaisante. La plante apporte du réconfort après une situation traumatisante : deuil, déception soudaine, peur, solitude, etc. Elle neutralise les effets des chocs.

## 30. Sweet chestnut

Appartenant à la famille des fagacées, le sweet chestnut (*Castanea sativa*) se distingue par son aspect majestueux, son feuillage caduc vert qui jaunit en automne, son tronc spiralé, ses fruits enveloppés dans des capsules épineuses et sa grande longévité.... On la retrouve surtout dans le sud de l'Europe et autour de la Méditerranée où son nom commun est le châtaignier commun.

Le sweet chestnut est la fleur de Bach recommandée pour les personnes tristes, déprimées, voire désespérées. Elle donne un nouveau souffle qui fait renaître l'espoir en soi. Elle apporte de la force pour avoir la capacité de dépasser une situation difficile.



### 31. Vervain

La verveine (*Verbena officinalis*) est une plante herbacée, au doux parfum citronné, présente principalement en Europe. Elle possède des tiges fines et droites sur lesquelles se dispersent de nombreuses feuilles. Ses fleurs sont également fines et discrètes, elles sont de couleur mauve clair.



Réputée pour sa propriété relaxante, cette plante est utilisée depuis des milliers d'années en infusion dans la médecine traditionnelle.

Aujourd'hui, elle compte parmi les 38 fleurs de Bach et s'emploie comme un remède pour les personnes trop autoritaires, trop enthousiastes à leur propre opinion, qui ont un caractère militant et excessif lorsqu'il expose leurs idées.

Devant ces situations, la verveine agit comme un agent qui détend. Il aide ces personnes envahissantes à avoir plus d'ouverture d'esprit et à être à l'écoute des autres.

### 32. Vine

Vine est le nom anglais qui fait référence à la vigne ou *Vitis vinifera*. Plante issue de la famille des vitacées, cette dernière se développe surtout dans les régions chaudes.

La vigne est une plante rampante dont le pied est extrêmement noueux et dur ainsi que des branches ligneuses. Très ambitieuse, elle grimpe sur tous les supports qui l'entourent afin de croître. Elle produit des fruits doux et sucrés que l'on nomme les raisins.

Indiquée pour les personnes inflexibles, autoritaires et dominatrices, la fleur de Bach Vine a pour vertu d'éveiller la compassion. Elle apprend à écouter et à respecter les points de vue et les besoins des autres.

### 33. Walnut

Walnut, noyer commun, noyer royal, noyer de Perse ou *Juglans regia* est une espèce d'arbre qui provient de la famille des juglandacées.

On dit qu'il est originaire de l'Europe de l'Est et de l'Asie, mais actuellement, il est aussi présent en Europe. Elle se distingue par ses feuilles caduques larges et longues qui peuvent atteindre jusqu'à 30 cm. Chez les jeunes arbres, le tronc est lisse et de couleur gris cendré. Toutefois, plus l'arbre vieillit, plus des fissures profondes apparaissent.



Parmi les 38 fleurs de Bach, Walnut est désigné comme étant le traitement contre l'hypersensibilité et la vulnérabilité. Il est bénéfique dans les situations qui imposent un changement radical de la vie : déménagement, divorce, changement de travail, deuil...

Les personnalités Walnut sont parfois retenues par les lourds souvenirs du passé. Le remède intervient alors pour les aider à s'adapter au changement pour mieux avancer.

### 34. Water Violet

Water Violet est le nom anglais de la violette d'eau. C'est une plante de la famille des primulacées et son nom scientifique est *Hottonia flustralis*. On le reconnaît par ses fleurs élancées de couleur blanche, mauve ou rose pâle qui flotte sur l'eau, dans les fossés, dans les mares et dans les marécages.

Le water Violet est la fleur de Bach des personnes indépendantes, réservées, distantes et à caractère hautain.

Les bienfaits du Water Violet sont les suivants :

- il favorise l'empathie et le partage;
- il aide à avoir une attitude simple et humble;
- il développe la tolérance envers autrui.

### 35. White Chestnut

Apparenté au red chestnut, white chestnut (*Aesculus hippocastanum*) se démarque également par son allure majestueuse et ses grandes feuilles dentées vert foncé qui se dorment en automne. En mai, il s'orne de ravissantes fleurs blanches à quatre pétales. Ces derniers donnent ensuite des fruits non comestibles que l'on appelle les marrons.

On l'appelle en français le marronnier blanc. À ce qu'il paraît, cet arbre est originaire des montagnes macédoniennes, mais il pousse actuellement dans plusieurs pays méditerranéens et océaniques.

White chestnut est la fleur de Bach qui aide à se débarrasser des émotions négatives, à restaurer la paix intérieure et à retrouver l'équilibre émotionnel. Il est préconisé pour les personnes qui sont constamment préoccupées et qui ruminent.



### 36. Wild Oat

La folle avoine, ou Wild Oat, ou encore *Bromus ramosus* est une plante herbacée de la famille des Graminées. Originnaire de l'Eurasie, elle se démarque par ses rameaux souples et ornés d'épis qui ballottent sous les souffles du vent.

Wild Oat agit contre l'incertitude, le doute, l'hésitation permanente. Pour ce faire, la plante aide à développer une ambition claire et bien définie qui permettra de déterminer la bonne voie à suivre dans la vie.

### 37. Wild rose

Le wild rose, *Rosa canina* ou églantier est une autre espèce des rosacées. C'est un rosier sauvage. Ses tiges sont munies de plusieurs épines et ses branches sont à la fois rebelles et résistantes. Ses fleurs peuvent être de couleur rose pâle ou blanche, elles exhalent un parfum doux et frais très prisé en parfumerie.

Inscrit dans la longue liste des fleurs de Bach, l'églantier se révèle être une excellente solution contre la résignation devant une situation difficile et désagréable. Son action consiste à ranimer la motivation et à sortir de l'empathie dans le but de redonner aux patients un intérêt pour la vie.



### 38. Willow

Willow, le saule blanc (*Salix vitellina*) est la dernière fleur de Bach. Il s'agit d'un arbre de la famille des salicacées. Il provient des pays au climat tempéré comme l'Europe, l'Afrique du Nord, l'Asie centrale et l'Amérique du Nord. C'est un arbre élégant et étonnant. Ces rameaux retombent jusqu'à son pied, son feuillage est abondant et ses racines s'étendent sur une très grande surface.

Willow est la fleur de Bach idéale pour freiner les sentiments d'amertume, d'injustice, de ressentiment, d'insatisfaction... Pour les personnes qui se sentent affaiblies, qui se lamentent sur leur sort et qui ont l'habitude de rejeter la faute sur les autres, c'est le remède qu'il faut. Il développe les qualités comme l'optimisme, le sens de la responsabilité. Il apprend aux patients à savoir interpréter les situations qu'ils vivent et à comprendre leur implication.



## Le remède Rescue : le plus célèbre des élixirs du Docteur Bach

Qualifié comme étant le remède d'urgence du Docteur Bach, le remède rescue est la synergie de 5 fleurs : Cherry Plum, Clematis, Impatiens, Rock Rose et Star of Bethlehem.

La principale indication de cet élixir floral est le coup de stress à la suite d'un traumatisme physique, un conflit, une mauvaise nouvelle, une peur soudaine, etc.

Par sa propriété apaisante, le remède rescue réduit le stress et confère de la sérénité. Il existe aujourd'hui sous diverses formes :

- pastilles;
- chewing-gum;
- spray;
- perles;
- crème.

## Est-il possible de faire pousser les fleurs de Bach dans son jardin?

La plupart des fleurs de Bach peuvent être plantées dans le jardin. Bien entendu, pour y parvenir, il convient de réunir tous les paramètres propices à leur croissance. Certains sont moins exigeants et poussent plus facilement que d'autres.

Voici un tableau récapitulatif des conditions nécessaires à la culture des fleurs de Bach notamment si on se base en France.



| Fleurs de Bach | Types de sol   | Saison                               | Exposition                    | Niveau de difficulté de la culture |
|----------------|--|--------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|
| Agrimony       | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Sol frais et riche</li> <li>– Bien drainé</li> <li>– pH neutre ou alcalin</li> </ul>  | Après le passage du gel au printemps | En plein soleil ou à mi-ombre | Facile                             |
| Aspen          | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Argilo-calcaire</li> <li>– Argilo-limoneux</li> <li>– Frais</li> <li>– Bien drainé</li> <li>– pH neutre ou alcalin</li> </ul> | Printemps ou Automne                 | En plein soleil ou à mi-ombre | Facile                             |
| Beech          | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Argileux</li> <li>– Limoneux</li> <li>– Frais</li> <li>– Drainé</li> <li>– Tout pH</li> </ul>                                 | Septembre à novembre                 | En plein soleil ou à mi-ombre | Facile                             |
| Centaury       | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Sablonneux</li> <li>– Sablo-limoneux</li> <li>– Humide</li> <li>– pH neutre</li> </ul>  | Mars et avril                        | En plein soleil               | Facile                             |
| Cerato         | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Argilo-limoneux</li> <li>– Drainé</li> <li>– Calcaire</li> <li>– Rocaille</li> <li>– pH neutre et alcalin</li> </ul>          | Avril à mai                          | En plein soleil               | Facile                             |
| Cherry Plum    | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Argilo-limoneux</li> <li>– Frais</li> <li>– Riche</li> <li>– Léger</li> <li>– Tout pH</li> </ul>                              | Février à octobre                    | En plein soleil ou à mi-ombre | Facile                             |
| Chicory        | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Argileux</li> <li>– Argileux -calcaire</li> <li>– Argilo-limoneux</li> <li>– Frais et sec</li> </ul>                          | Mars et octobre                      | En plein soleil ou à mi-ombre | Facile                             |



|             |   |  |   |        |
|-------------|---|--|---|--------|
| Clematis    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Argileux</li> <li>- Argileux -calcaire</li> <li>- Argilo-limoneux</li> <li>- Caillouteux</li> <li>- Frais</li> </ul>                             | Mars et octobre  | En plein soleil ou à mi-ombre             | Facile |
| Crap Apple  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Argileux</li> <li>- Argileux-calcaire</li> <li>- Argilo-limoneux</li> <li>- Riche</li> <li>- Profond</li> <li>- Meuble</li> </ul>                | Mars et octobre  | En plein soleil ou à mi-ombre             | Facile |
| Elm         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drainé</li> <li>- Calcaire</li> <li>- Riche</li> <li>- Humifère</li> </ul>   | Automne  | En plein soleil                           | Facile |
| Gentian     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Argileux</li> <li>- Argileux -calcaire</li> <li>- Argilo-limoneux</li> <li>- Caillouteux</li> <li>- Frais</li> <li>- Riche en compost</li> </ul> | Mars et octobre  | En plein soleil ou à mi-ombre             | Facile |
| Gorse       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cailloutteux</li> <li>- Filtrant</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mars à juin</li> <li>- Septembre à novembre</li> </ul>    | En plein soleil                           | Facile |
| Heather     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Argilo-limoneux</li> <li>- Caillouteux</li> <li>- Riche</li> <li>- pH acide</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Février à mai</li> <li>- Septembre à novembre</li> </ul>  | En plein soleil ou à mi-ombre             | Facile |
| Holly       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Argileux</li> <li>- Argilo-limoneux</li> <li>- Caillouteux</li> <li>- Frais</li> <li>- Tous pH</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mars</li> <li>- Octobre à novembre</li> </ul>             | En plein soleil, à mi-ombre, ou à l'ombre | Facile |
| Honeysuckle | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Argilo-limoneux</li> <li>- Frais</li> <li>- Drainé</li> <li>- Tous pH</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Février à Mars</li> <li>- Septembre à novembre</li> </ul> | En plein soleil ou à mi-ombre             | Facile |



|              |  |  |   |        |
|--------------|--|--|---|--------|
| Hornbeam     | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Argileux</li> <li>– Argilo-calcaire</li> <li>– Argilo-limoneux</li> <li>– Frais</li> <li>– Humifère</li> <li>– Tout pH</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Mars</li> <li>– Octobre</li> </ul>                        | En plein soleil, à mi-ombre, ou à l'ombre | Facile |
| Impatiens    | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Argilo-limoneux</li> <li>– Frais</li> <li>– Riche en humus</li> <li>– Drainé</li> </ul>   | Mars à avril   | À mi-ombre ou à l'ombre                   | Facile |
| Larch        | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Argilo-limoneux</li> <li>– Caillouteux</li> <li>– Calcaire</li> <li>– Frais</li> <li>– Drainé</li> <li>– Tous pH</li> </ul>       | Octobre à novembre   | En plein soleil ou à mi-ombre             | Facile |
| Mimulus      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Argileux</li> <li>– Argilo-limoneux</li> <li>– Frais</li> <li>– Humide</li> <li>– pH acide ou neutre</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Février à avril</li> <li>– Septembre à octobre</li> </ul> | En plein soleil ou à mi-ombre             | Facile |
| Mustard      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Argilo-limoneux</li> <li>– Riche</li> <li>– Frais</li> </ul>  | Avril à septembre  | En plein soleil ou à mi-ombre             | Facile |
| Oak          | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Argileux</li> <li>– Argilo-calcaire,</li> <li>– Argilo-limoneux</li> <li>– Frais</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Mars</li> <li>– Octobre à novembre</li> </ul>             | En plein soleil                           | Moyen  |
| Olive        | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Argilo-limoneux</li> <li>– Caillouteux</li> <li>– Calcaire</li> <li>– Drainé</li> <li>– pH neutre et alcalin</li> </ul>           | Mars à avril   | En plein soleil                           | Moyen  |
| Pine         | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Argilo-limoneux</li> <li>– Caillouteux</li> <li>– Frais</li> <li>– Drainé</li> <li>– pH acide et neutre</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Février à juin</li> <li>– Septembre à novembre</li> </ul> | En plein soleil                           | Facile |
| Red Chestnut | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Argileux</li> <li>– Argilo-calcaire</li> <li>– Argilo-limoneux</li> <li>– Frais</li> <li>– Tout pH</li> </ul>                     | Mars et octobre  | En plein soleil                           | Facile |



|                   |  |  |                               |           |
|-------------------|--|--|-------------------------------|-----------|
| Rock Rose         | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Caillouteux</li> <li>– Calcaire</li> <li>– Frais</li> <li>– Drainé</li> <li>– pH neutre et alcalin</li> </ul>   | Mars et septembre  | En plein soleil               | Moyen     |
| Scleranthus       | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Humifère</li> <li>– Frais</li> <li>– Drainé</li> <li>– pH neutre ou légèrement acide</li> </ul>   | Mars à juin  | En plein soleil ou à mi-ombre | Facile    |
| Star of Bethlehem | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Argilo-calcaire</li> <li>– Argilo-limoneux</li> <li>– Calcaire</li> <li>– Frais</li> <li>– Drainé</li> </ul>  | Septembre à octobre  | En plein soleil ou à mi-ombre | Moyen     |
| Sweet chestnut    | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Argilo-limoneux</li> <li>– Frais</li> <li>– Drainé</li> <li>– pH acide</li> </ul>   | Octobre à novembre   | En plein soleil               | Moyen     |
| Vervain           | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Argilo-limoneux</li> <li>– Caillouteux</li> <li>– Calcaire</li> <li>– Drainé</li> <li>– Frais</li> <li>– pH neutre</li> </ul>   | Mars à mai   | En plein soleil               | Facile    |
| Vine              | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Argilo-calcaire</li> <li>– Argilo-limoneux</li> <li>– Calcaire</li> <li>– Frais</li> <li>– Riche en engrais</li> <li>– Drainé</li> <li>– pH neutre et calcaire</li> </ul> | Octobre à novembre   | À mi-ombre                    | Moyen     |
| Walnut            | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Argilo-limoneux</li> <li>– Frais</li> <li>– Drainé</li> <li>– pH neutre et alcalin</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Mars à mai</li> <li>– Septembre à novembre</li> </ul> | En plein soleil ou à mi-ombre | Moyen     |
| Water Violet      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Etang</li> <li>– Bassin d'eau</li> </ul>  | Mars à septembre   | En plein soleil ou à mi-ombre | Difficile |



|                |  |   |                               |        |
|----------------|--|---|-------------------------------|--------|
| White Chestnut | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Argileux</li> <li>– Argilo-calcaire</li> <li>– Argilo-limoneux</li> <li>– Frais</li> <li>– Riche</li> <li>– Tout pH</li> </ul>              | Mars et octobre   | En plein soleil ou à mi-ombre | Facile |
| Wild Oat       | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Argilo-limoneux</li> <li>– Caillouteux</li> <li>– Calcaire</li> <li>– Sabloneux</li> <li>– Frais</li> <li>– pH neutre et alcalin</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Février à avril</li> <li>– Septembre à novembre</li> </ul> | En plein soleil               | Moyen  |
| Wild Rose      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Argilo-limoneux</li> <li>– Caillouteux</li> <li>– Calcaire</li> <li>– Frais</li> <li>– Drainé</li> <li>– pH neutre et alcalin</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Mars à avril</li> <li>– Octobre à novembre</li> </ul>      | En plein soleil ou à mi-ombre | Facile |
| Willow         | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Argileux</li> <li>– Argilo-calcaire</li> <li>– Argilo-limoneux</li> <li>– Frais</li> <li>– Riche</li> <li>– Tout pH</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Février à mai</li> <li>– Septembre à novembre</li> </ul>   | En plein soleil ou à mi-ombre | Facile |



## Méthodes de préparation des fleurs de Bach

Pour concocter ses élixirs floraux, Bach a soigneusement choisi des fleurs sauvages dans une zone dite «non contaminée». C'est-à-dire que les plantes ont poussé loin de toute pollution, qu'elle soit humaine, animale, industrielle ou par ondes électromagnétiques.

Ensuite, il a procédé selon deux méthodes distinctes : l'infusion solaire et la décoction.

### L'infusion solaire

Aussi appelé «solarisation», le procédé par infusion solaire est utilisé pour les fleurs annuelles ou fragiles. Son intérêt réside dans le fait qu'elle permet une diffusion lente des principes actifs sans les dégrader.

#### Les fleurs préparées par infusion solaire

Vingt fleurs sauvages sont concernées par cette méthode. Les voici :

- Chêne – Oak - *Quercus robur*;
- Marronnier blanc - White Chestnut- *Aesculus hippocastanum*;
- Ajonc – Gorse - *Ule europaeus* ;
- Violette d'eau - Water Violet - *Hottonia Palustris* ;
- Gentiane – Gentian - *Gentiana amarella* ;
- Aigremoine – Agrimony - *Agrimonia eupatoria* ;
- Centaurée - Centaury- *Centaureum umbellatum* ;
- Scléranthe – Scleranthus - *Scleranthus annuus*;
- Folle avoine - Wild Oat - *Bromus ramosus* ;
- Impatiens – Impatiens - *Impatiens glandulifera*;
- Chicorée – Chicory - *Cichorium intybus*;
- Verveine – Vervain - *Verbena officinalis*;
- Clématite – Clematis - *Clematis vitalba*;
- Bruyère – Heather - *Calluna vulgaris*;



- Hélianthème - Rock Rose - Helianthemum nummularium ;
- Muscade – Mimulus - Mimulus guttatus ;
- Plumbago – Cerato - Ceratostigma willmottiana ;
- Olivier – Olive - Olea europaea;
- Vigne – Vine - Vitis vinifera;
- Eau de roche, Rock Water.

## La cueillette

La cueillette des fleurs s'effectue avant la pollinisation, le matin après le lever du soleil.

Dans cette étape, la règle principale consiste à éviter le contact des fleurs avec les mains. Il est préférable d'utiliser des instruments en or, en argent ou en cristaux de quartz pour conserver la fraîcheur et l'essence des fleurs. À défaut, utiliser une branche de la plante.

Pour cette méthode, ce sont les pétales de fleurs fraîches qui seront utilisés.

## Les matériels

Outre les instruments pour la cueillette, il faut prévoir :

- de l'eau de source;
- un récipient en verre fin;
- du papier filtre non traité au chlore (filtre naturel);
- une bouteille en verre ambré;
- un entonnoir;
- de l'alcool, généralement du Brandy à 40° ou du Cognac.

## Les étapes de l'infusion solaire

### Première étape

Déposer les pétales dans un récipient contenant de l'eau pure par un temps ensoleillé, sans nuages.



## Deuxième étape

Laisser le récipient en plein soleil pendant trois ou quatre heures en s'assurant qu'aucune zone d'ombre ne le recouvre.

Des bulles vont apparaître : la température monte sans faire bouillir le mélange.

## Troisième étape

Retirer délicatement les pétales.

## Quatrième étape

Filtrer le reste avec le papier filtre

## Cinquième étape

Remplir la bouteille à moitié par de l'eau florale

Ajouter l'alcool de la même quantité pour remplir complètement la bouteille.

## Sixième étape

Mélanger le tout

L'essence mère est constituée. Il ne reste plus qu'à la conditionner.

## Le conditionnement

L'étape de conditionnement consiste à une dilution de la solution mère obtenue dans de l'alcool (Brandy à 40° ou Cognac).

La proportion doit-être de 1/250 soit 1 goutte d'élixir pour 250 gouttes d'alcool. Certains font 1/240, c'est la limite acceptable.

Après cette dilution, on obtient un élixir floral. Il peut être conditionné dans un flacon. Désormais, il est prêt à l'emploi.



## La décoction

La décoction est aussi appelée «méthode d'ébullition». Elle convient aux fleurs des buissons, des arbustes ou des arbres.

### Les fleurs préparées par décoction

Les fleurs de Bach préparées par décoction sont généralement des végétaux pérennes et ligneux.

Voici la liste :

- Orme - Elm- *Ulmus procera*;
- Tremble - Aspen- *Populus tremula*;
- Églantier - Wild Rose - *Rosa canina* ;
- Hêtre – Beech - *Fagus sylvatica*;
- Pin sylvestre - Pine- *Pinus sylvestris*;
- Bourgeon de marronnier blanc - Chesnut Bud- *Aesculus hippocastanum*;
- Charme - Hornbeam- *Carpinus betulus*;
- Noyer – Walnut - *Juglans regia* ;
- Chèvrefeuille – Honeysuckle - *Lonicera caprifolium*;
- Étoile de Bethléem - Star of Bethlehem- *Ornithogalum umbellatum* ;
- Houx – Holly - *Ilex aquifolium*;
- Pommier sauvage - Crab Apple- *Malus sylvestris*;
- Saule blanc - Willow- *Salix vitellina*;
- Mélèze – Larch -*Lari decidua* ;
- Marronnier rouge - Red Chestnut- *Aesculus carnea*;
- Moutarde - Mustard- *Sinapis arvensis*;
- Châtaignier - Sweet Chestnut - *Castanea sativa* ;
- Prunus – Cherry Plum – *Prunus cerasifera*.



## La cueillette

Tout comme la méthode précédente, la cueillette se fait lors d'un matin ensoleillé, sans nuages et sans vent.

Les instruments se doivent d'être en or, en argent ou en cristaux de quartz pour conserver la fraîcheur et l'essence des fleurs ou utiliser la branche de la plante. Il ne faut toucher en aucun cas les fleurs avec les mains.

Ce sont les tiges, les feuilles et les sommités fleuries (pétales) qui seront cueillies.

## Les matériels

En dehors des instruments pour la cueillette, pour réaliser ce technique, il faut avoir :

- de l'eau de source;
- un récipient en acier ou en émail qui peut être chauffé (une marmite est l'idéale.);
- un papier filtre non traité au chlore (filtre naturel);
- un entonnoir;
- une bouteille en verre ambré;
- de l'alcool, habituellement du Brandy à 40° ou du Cognac.

## Les étapes de la technique de décoction

### Première étape

Déposer dans le récipient ou dans la marmite les tiges, les feuilles et les sommités fleuries à raison de trois quarts (3/4).

### Deuxième étape

Ajouter un à deux litres d'eau de source.

### Troisième étape

Porter le tout à ébullition pendant une demi-heure.

### Quatrième étape

Retirer le récipient du feu puis laisser refroidir pendant deux heures.

### Cinquième étape

Filtrer avec du papier filtre.



## Sixième étape

Remplir à moitié la bouteille

Ajouter de l'alcool pour la remplir complètement (l'autre moitié).

L'essence mère est obtenue.

## Le conditionnement

De la même manière que la technique d'infusion solaire, l'essence mère constituée sera diluée dans de l'alcool (Brandy à 40° ou Cognac) à raison de 1/250 soit 1 goutte d'élixir dans 250 gouttes d'alcool. Le minimum admis est de 1/240.

Ensuite, l'élixir floral peut enfin être conditionné dans un flacon. Il est prêt à l'emploi.



# Teinture mère, fleurs de Bach, huiles essentielles, bourgeons : quelles différences ?

En médecine naturelle, il existe plusieurs solutions pour profiter des bienfaits des plantes médicinales. Nous allons parler des grandes lignes.

## La teinture mère

### Définition

La teinture mère est un extrait hydro-alcoolique de plantes à haute concentration. Généralement, elle sert de base aux remèdes homéopathiques. De ce fait, elle est soumise à une réglementation et à des contrôles stricts.

### Technique de préparation

Pour faire de la teinture mère, on utilise les plantes fraîches. Celles-ci sont riches en sucres végétaux et en substances essentielles.

Lors de la préparation, il faut laisser les plantes macérer dans un mélange d'eau et de l'alcool entre 60° à 95°. La proportion est de 50 grammes de plantes pour 10 centilitres d'alcool.

Ensuite, mettre le mélange dans un endroit sec et à l'abri de la lumière. Remuer régulièrement. Ceci permet au liquide de se charger des principes actifs de la plante.

Au bout de trois à quatre semaines (au moins vingt-et-un jours), la macération est décantée. Filtrer le liquide, c'est la fameuse teinture mère.

Une teinture mère se conserve jusqu'à cinq ans.

### Quand peut-on l'utiliser?

Après la maturation qui permet l'extraction des composants végétaux, la teinture mère est gorgée de principes actifs.

En fonction des plantes utilisées, les indications varient.

La teinture mère peut être aussi bien utilisée à visée préventive qu'à visée curative.

À titre d'exemple :



- la teinture mère de Ginseng est idéale en cas de coup de fatigue;
- la teinture mère d'Eschscholtzia de Californie permet de trouver le sommeil rapidement;
- la teinture mère de Propolis est un puissant antibiotique notamment utilisé pour traiter les infections touchant la sphère ORL.

## Les fleurs de Bach

### Définition

Les fleurs de Bach, aussi appelées « élixirs floraux de Bach » sont des solutions alcooliques issues de trente-huit espèces de plantes.

Elles ont été mises au point par le Dr Edward Bach, médecin homéopathe anglais dans les années 1930.

### Techniques de préparation

Deux procédés permettent d'avoir les élixirs floraux de Bach : l'infusion solaire et la décoction.

La première concerne vingt plantes annuelles tandis que la seconde est dédiée à dix plantes pérennes.

- L'infusion solaire ou solarisation consiste à laisser un récipient de fleurs baignant dans de l'eau de source durant trois à quatre heures, en plein soleil. Au bout de cette période, les fleurs seront retirées et l'eau filtrée. Ensuite, remplir une bouteille à raison de 50% du liquide obtenu et de 50% d'alcool à 40° (habituellement du Brandy ou du Cognac). Une essence mère est obtenue. Celui-ci va être dilué avec de l'alcool de proportion 1 goutte pour 250 gouttes d'alcool pour avoir l'élixir floral.
- La décoction ou technique d'ébullition, quant à elle, impose de porter à ébullition le mélange composé d'eau de source, des tiges, feuilles ainsi que les pétales de fleurs d'environ trois quarts de marmite et d'un à deux litres d'eau pendant trente minutes. Laisser refroidir pendant deux heures puis filtrer. Tout comme la technique précédente, remplir une bouteille de 50% du liquide obtenu et de 50% d'alcool à 40° pour avoir l'essence mère. Reste à la diluer dans de l'alcool à la même proportion d'une goutte pour 250 gouttes d'alcool et on obtient l'élixir floral.

Quelle que soit la technique utilisée, la cueillette doit être minutieuse : au petit matin, avant la pollinisation pour les fleurs à solarisation et il ne faut pas toucher les



fleurs avec les mains. De plus, de bonnes conditions climatiques sont nécessaires pour la réalisation : un temps ensoleillé, sans nuages, sans vent.

## Quand utiliser les fleurs de Bach?

Les élixirs floraux ont pour but de favoriser le bien-être physique par le bien-être mental. Le Dr Bach disait : « mens sana in corpore sano », un esprit sain dans un corps sain.

Pour les traiter avec ses fleurs, le Dr Bach a regroupé les états émotionnels en sept émotions principales. Ce sont :

- l'incertitude ;
- le manque d'intérêt ;
- la solitude ;
- la peur ;
- l'hypersensibilité face aux autres ;
- l'abattement et le désespoir ;
- la préoccupation excessive du bien-être des autres.

## Les huiles essentielles

### Définition

Les huiles essentielles, aussi appelées essences, sont un liquide concentré de composés aromatiques volatils d'une plante. Paradoxalement, ces huiles essentielles ne sont pas grasses. Elles sont solubles dans l'alcool, la cire et l'huile. Par contre, elle est insoluble dans l'eau.

Les huiles essentielles peuvent être extraites des feuilles, des racines, des fleurs, des écorces et des tiges de plantes ou d'arbres.

### Technique de préparation

Pour avoir de l'huile essentielle d'une plante, il existe quatre techniques d'extraction.

- Extraction par distillation : une vapeur d'eau traverse la plante pour extirper les composés volatils, c'est la technique la plus utilisée.
- L'hydrodistillation : c'est une distillation à la vapeur pendant que la plante est immergée dans l'eau.



- Extraction par pression à froid : c'est une technique mécanique. Elle permet d'extraire aussi bien les composés volatils que ceux non volatils.
- La distillation sèche où il y a une décomposition chimique du bois par chauffage.

## Quand utiliser les huiles essentielles?

Les huiles essentielles sont riches en nombreuses molécules essentielles pour l'organisme. Ce sont, entre autres, des terpènes, des phénols, des terpinols et des esters terpéniques.

Chaque huile essentielle possède sa vertu et donc ses indications. Les huiles peuvent être des antibiotiques, des antiviraux, des sédatives et bien d'autres.

L'huile essentielle de Ravintsara est, par exemple, connue pour ses vertus antivirales et immunostimulantes. Elle s'avère être indispensable en période d'hiver.

Certaines huiles essentielles peuvent être utilisées comme des répulsifs. D'autres sont utilisées comme denrées alimentaires.

Par ailleurs, elles peuvent être associées pour avoir une action accrue puisqu'elles arrivent à agir en synergie.

## Les bourgeons

### Définition

Les bourgeons constituent les tissus embryonnaires d'une plante. Elle renferme le patrimoine génétique de la future plante adulte. Ils sont utilisés sous forme de macérât de bourgeons.

Ceci étant, en pratique, il n'y a pas que les bourgeons, les jeunes pousses ainsi que les radicules sont également concernées.

### Technique de préparation

Actuellement, deux méthodes de préparation de bourgeons existent.

- La première technique, la plus utilisée, est initiée par le Dr Pol Henry, père de la gemmologie, l'étude des bourgeons. Elle aboutit à un macérât-mère de bourgeon sous une forme concentrée et diluée.



Après la récolte des bourgeons, il faut les macérer dans un mélange d'eau, de glycérine et d'alcool pendant trois semaines. Ceci permet d'extraire l'ensemble des principes actifs. Il faut ensuite décanté et filtrer. On obtient le macérât-mère.

- La deuxième technique est inventée par le Dr docteur Max Tétou. Les bourgeons sont macérés dans un mélange composé seulement d'alcool et de glycérine. La solution obtenue est dix fois plus diluée que le macérât-mère. Il s'agit du macérât-glycériné dilué.

### Quand l'utiliser le macérât de bourgeon?

Le macérât de bourgeon contient des acides aminés et des nutriments tels que les enzymes et les polyphénols. Par ailleurs, la présence d'hormones de croissance des plantes (phytohormones) est intéressante pour la régénération cellulaire humaine.

Les bourgeons sont principalement indiqués pour détoxifier l'organisme. En outre, ils régulent les troubles du sommeil et remédient à la fatigue générale.



Voici un tableau récapitulatif des spécificités de chaque élément :

| Extraits          | Méthodes de préparation   | Indications   | Contre-indications   | Modes d'utilisation   |
|-------------------|---|---|--|---|
| Teinture mère     | Macération  | <ul style="list-style-type: none"> <li>_ Variable selon la plante</li> <li>– Remarquable pour un drainage lymphatique et pour soigner les plaies cutanées</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>_ Enfants de moins de 12 ans</li> <li>– Femmes enceintes et allaitantes</li> <li>Personnes alcooliques</li> <li>– Personnes souffrant d'insuffisance hépatique</li> <li>– Personnes épileptiques</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– En usage interne, la teinture mère est à diluer dans un grand verre d'eau. (20 à 50 gouttes)</li> <li>– En usage externe, mettre quelques gouttes sur la zone à traiter ou sur une compresse</li> <li>– En gargarisme</li> </ul>                     |
| Fleurs de Bach    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Infusion solaire (20 plantes)</li> <li>- Décoction (18 plantes)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Incertitude</li> <li>– Manque d'intérêt</li> <li>– Solitude</li> <li>– Peurs</li> <li>– Hypersensibilité face aux autres</li> <li>– Abattement et désespoir</li> <li>– Préoccupation excessive du bien-être des autres.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Aucune</li> <li>– En raison de la présence d'alcool, prendre la précaution de diluer les gouttes dans un grand verre d'eau pour les enfants, les femmes enceintes et allaitantes ainsi que les personnes alcooliques</li> </ul>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Par voie sublinguale : 4 gouttes, 4 fois par jour sous la langue.</li> <li>– Par voie orale : 5 ou 6 gouttes dans 1 litre à 1,5 litre d'eau; à boire toute la journée.</li> </ul>  |
| Huile essentielle | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Extraction par distillation</li> <li>– Hydrodistillation</li> <li>– Extraction par pression à froid</li> <li>– Distillation sèche</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Variable selon les plantes</li> <li>- Idéale contre les maux de l'hiver</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enfants de moins de 3 ans</li> <li>- Femmes enceintes et allaitantes</li> <li>– Précautions d'usage sur certaines huiles essentielles pour les personnes sous traitements médicamenteux ou qui souffrent de maladies cardio-vasculaires ou rénales</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Par voie orale : à distiller sur un support (huile végétale ou comprimé neutre)</li> <li>– Par voie cutanée et en massage</li> <li>– En inhalation</li> <li>– Bain aromatique</li> <li>– Diffusion atmosphérique</li> <li>Ne pas injecter</li> </ul> |
| Bourgeons         | Macération  | Stimulation des émonctoires pour détoxifier l'organisme   | Éviter d'utiliser des bourgeons à action hormonale chez la femme enceinte  | <ul style="list-style-type: none"> <li>_ Par voie orale : à diluer dans un verre d'eau 5 à 15 gouttes, voire 30 gouttes par jour, en dehors des repas</li> <li>– Par voie externe : dépôt direct sur la zone à traiter</li> </ul>   |



## Comment et pourquoi les fleurs de Bach agissent-elles?

### La vraie nature de la maladie selon le Dr Bach : «les déséquilibres émotionnels»

Comme dans le cas de guerre, connaître l'ennemi est important pour mieux le combattre et remporter la victoire à coup sûr. Il en est de même pour la maladie. Il faut comprendre sa nature fondamentale pour assurer l'efficacité d'un traitement.

Selon Dr Bach, la maladie n'est pas le fruit du hasard. En réalité, la véritable origine d'une maladie est bien plus complexe. «C'est le résultat final de ce qui se manifeste dans le corps, le produit de forces ayant agi longtemps et en profondeur, le stade terminal d'un désordre plus profond».

Dans son livre intitulé «guéris-toi toi-même », il explique clairement que l'essence de la maladie est le conflit entre l'âme et le mental. Initialement, il les a associés aux défauts tels que l'orgueil, la cruauté, la haine, l'égoïsme, l'ignorance, l'instabilité et l'avidité. Ces derniers sont considérés comme la base de toute souffrance et détresse qui s'extériorisent par des maux physiques. En d'autres termes, si l'un de ces défauts persiste, il y aura un conflit avec le Moi supérieur, qui est naturellement à l'encontre de ces défauts. Ce conflit intérieur sera reflété dans le corps physique et se manifestera par une maladie spécifique.

Les symptômes physiques des maladies sont eux aussi associés aux émotions et aux personnalités qui ne sont pas en harmonie. Un tel désordre intérieur favorise la maladie d'autant plus si les émotions en question sont négatives. Ainsi, les personnes sujettes aux peurs, au stress, aux soucis, aux anxiétés, aux contraintes, aux doutes, aux agitations, à l'ignorance, à l'indécision, à l'impatience, à la colère, à la faiblesse, à la tristesse constituent un terrain favorable aux maux. Cela s'explique par le fait que l'organisme, accaparé par ces émotions négatives, voit son système immunitaire affaibli, ce qui crée un environnement propice à l'apparition des différentes maladies. Selon ses observations, l'apparition d'une quelconque maladie est précédée par le paroxysme des émotions.

Dans son livre, le Dr Bach dit aussi que «la personnalité sans conflits est immunisée contre la maladie». Ainsi, tout facteur qui peut empêcher la préservation de la



personnalité (notamment les troubles émotionnels et les traumatismes) constitue une source de maladies.

Par ailleurs, il faut comprendre que les changements émotionnels et les instabilités de personnalités sont des phénomènes normaux chez les êtres humains. Ils se doivent d'être évalués afin d'éviter que la maladie prenne une ampleur plus grave. Si on part de ce principe, on peut dire que la maladie est quand même utile, voire bénéfique. En effet, si elle est bien interprétée, elle servira d'alarme, qui nous guidera vers nos défauts principaux et les racines de nos problèmes. C'est ce qui va permettre de s'y attaquer avant toute aggravation.

### **Notre santé dépend de notre harmonie avec notre âme : la méthode de Docteur Bach « soigner le malade et non la maladie »**

Docteur Edward Bach croyait que notre santé était intimement liée à notre âme, et que les maladies physiques étaient souvent le résultat d'un déséquilibre émotionnel ou spirituel. Selon lui, si nous n'étions pas en harmonie avec notre âme, de grandes souffrances émotionnelles et physiques risquaient d'apparaître.

Pour le Docteur Bach, chaque personne avait une âme unique et complexe, qui influençait leur santé physique et mentale. Cette âme représente son vrai Moi. Elle est immortelle et utilise le corps, tel un cavalier qui monte un cheval pour voyager, comme un outil pour accomplir un travail. «Tant que notre âme et notre personnalité sont en harmonie, tout est joie, paix, bonheur et santé». Lorsque nous nous éloignons du chemin que notre âme a tracé pour nous, soit à cause de nos désirs personnels, soit sous l'influence des autres, un conflit intérieur peut se développer. C'est ce conflit qui est à l'origine des maladies et du mal-être.

Peu importe notre statut social ou notre profession, que nous soyons riches ou pauvres, propriétaires terriens ou paysans, si nous accomplissons notre tâche en suivant les directives de notre âme, nous pourrions atteindre l'harmonie et le bien-être.

Il pensait que les émotions négatives étaient un signe de déséquilibre de l'âme, et que la guérison devait se faire à un niveau plus profond que la simple suppression des symptômes physiques.

C'est ainsi que le Docteur Bach a développé sa méthode de soin qui visait à rétablir l'harmonie entre l'âme et le corps par le biais des fleurs et des plantes. Selon lui,



chaque fleur avait une énergie et une vibration uniques qui pouvaient aider à rééquilibrer l'âme et ainsi favoriser la véritable guérison émotionnelle et physique.

Les modes de préparation des remèdes ont été choisis avec minutie afin de transmettre le maximum d'énergies positives capables de rétablir et réharmoniser la vibration énergétique temporairement perturbée ou même bloquée à cause du problème lié à l'âme.

En ce qui concerne le traitement, la méthode de Docteur Bach ne se limitait pas à la simple prise d'élixirs floraux . Elle impliquait également une prise de conscience sur l'importance de l'harmonie entre l'âme et le corps. Cela se résume à soigner le malade et non seulement la maladie. Elle encourage les personnes à se connecter avec leur âme, à écouter leurs émotions et leurs sentiments, et à prendre des mesures pour rétablir leur équilibre intérieur.

### Libère-toi toi-même et sois toi-même

« Libère-toi toi-même et sois toi-même », cette citation du Docteur Bach est une invitation à l'autonomie, à la confiance en soi et à l'authenticité. En effet, selon lui, pour atteindre un état de bien-être, de bonheur et de guérison, il est important de se libérer des attentes et des jugements des autres, et de se connecter à son être intérieur pour trouver sa véritable identité.

Le Docteur Bach pensait que chacun avait en lui les ressources nécessaires pour guérir et se sentir épanoui, mais que souvent, nous nous laissons influencer par l'extérieur et perdons notre propre essence. En nous libérant de ces influences, nous pouvons trouver notre propre voie et vivre en accord avec notre âme. Cette citation peut donc être vue comme un encouragement à suivre notre propre chemin plutôt que de nous conformer aux attentes des autres.

«Libère-toi toi-même et sois toi-même» peu également être interprétée comme un appel à la responsabilité personnelle. En nous libérant des influences négatives et en nous connectant à notre véritable essence, nous sommes en mesure de prendre en charge notre propre vie et de créer notre propre réalité. Chacun de nous peut se guérir lui-même et atteindre un état de bien-être. Or, souvent, nous avons tendance à chercher des solutions à l'extérieur de nous-mêmes, ce qui finit par nous bloquer le chemin.

Cette citation aide aussi à combattre les émotions négatives. Quand nous sommes nous-mêmes, nous pouvons faire l'effort de se libérer de nos pensées négatives et



de nos croyances limitantes. Cela s'explique par le fait que nous pouvons mieux comprendre nos besoins et nos limites. Ceci étant dit, nous pouvons mieux prendre soin de nous-mêmes. Dans ces conditions, il devient plus facile de gérer le stress, l'alimentation, le sommeil, les activités physiques... En bref, tout ce qui est essentiel pour maintenir une bonne santé.

## Les fleurs de Bach et la science

Les fleurs de Bach constituent une forme de médecine douce développée au cours du 20<sup>e</sup> siècle. Cette méthode thérapeutique qui se repose sur l'utilisation de 38 essences florales différentes pour aider à soulager les déséquilibres émotionnels et psychologiques s'avère être efficace. Toutefois, elle n'est pas considérée comme une méthode médicale conventionnelle.

Bien que cette approche soit souvent considérée comme relevant de la médecine alternative, il existe un certain nombre d'études scientifiques qui ont examiné les effets potentiels des fleurs de Bach sur la santé mentale et physique. Ces études ont produit des résultats encourageants, qui montrent notamment que ces fleurs pourraient réduire l'anxiété, la dépression, les douleurs chroniques et d'autres troubles de santé courants.

Voici quelques résumés de cas d'études scientifiques.

En 2018, une étude a été publiée concernant les effets des Fleurs de Bach sur l'anxiété chez les personnes atteintes de cancer. Les résultats ont montré que l'utilisation des Fleurs de Bach était associée à une réduction significative de l'anxiété chez ces patients. Une autre étude en 2015 corroborait à l'influence positive de cette thérapie même chez les patients atteints de cancer en phase terminale. Or, l'anxiété influe sur le moral et aussi sur la guérison et l'efficacité des traitements.

Une autre étude publiée en 2012 a examiné les effets des Fleurs de Bach sur l'anxiété et la dépression chez les femmes ménopausées. Les résultats ont montré que l'utilisation des Fleurs de Bach était associée à une réduction significative de l'anxiété et de la dépression chez ces femmes.

Sur le stress, des études ont également montré des résultats qui se traduisent par des réductions significatives. Cela a été prouvé par une étude publiée en 2009 sur les effets des Fleurs de Bach sur le stress chez les employés de bureau.

Une revue systématique de la recherche sur les fleurs de Bach, publiée dans le *Journal of Holistic Nursing*, a conclu que les preuves soutenant l'utilisation des



fleurs de Bach pour traiter l'anxiété, la dépression et le stress post-traumatique sont prometteuses, mais limitées. La revue a également souligné la nécessité de mener des recherches supplémentaires pour déterminer l'efficacité des fleurs de Bach dans le traitement de ces affections.

En ce qui concerne les exemples d'utilisation des fleurs de Bach, il est intéressant de noter que ces essences florales peuvent être utilisées de différentes manières pour aider à soulager les déséquilibres émotionnels et psychologiques. Certaines personnes les utilisent par voie orale sous forme de gouttes, tandis que d'autres les appliquent sur la peau ou les inhalent sous forme de vaporisateur.



## Voici quelques cas d'application concrets

### La grossesse

Pour la grossesse, les Fleurs de Bach contribuent à maintenir l'équilibre de la mère et celui de l'enfant. Elles optimisent également le lien entre la maman et le futur bébé qui repose sur l'équilibre vibratoire. Les Fleurs de Bach à préconiser dans cette situation sont par exemple :

- le Walnut : pour faire face à ce changement d'état ;
- le Mimulus : pour la peur de l'accouchement ;
- le Scleranthus : pour éviter les nausées et les changements d'humeurs
- l'Impatiens : pour traiter l'impatience d'accoucher.

### Les régimes minceur

Cette thérapie est aussi utilisée dans le cadre d'accompagnement des régimes minceur. En effet, derrière la volonté de suivre un régime, il y a souvent un ressenti négatif comme l'insatisfaction, la solitude, le doute, etc. Il est tout à fait possible de s'en défaire grâce aux fleurs de Bach.

### Chez les animaux de compagnie

Les fleurs de Bach peuvent également être utilisées pour aider les animaux de compagnie à gérer le stress et l'anxiété.

Thérapie visant véritablement à favoriser le bien-être mental et physique, le traitement avec les fleurs de Bach s'adapte à de nombreuses situations de la vie quotidienne. Elles soignent tout en profondeur, mais en douceur. Il faut toutefois reconnaître qu'il y a encore beaucoup à apprendre sur les effets de ces élixirs floraux. Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour déterminer les meilleures façons d'utiliser cette approche afin d'améliorer la santé et le bien-être.



## Sources

<https://www.borntobloom.fr/fleurs-de-bach/biographie-docteur-edward-bach/>  
<https://www.bachcentre.com/fr/a-propos-de-nous/>  
<https://www.bachcentre.com/fr/a-propos-de-nous/lhistoire/lhistoire-du-dr-bach>  
<https://naturosymphatie.com/la-veritable-histoire-du-dr-edward-bach/>  
<https://www.borntobloom.fr/fleurs-de-bach/description-des-38-fleurs-de-bach/>  
<https://fleursdebach.fr/38-fleurs-de-bach/>  
<https://www.onatera.com/FR/fr/conseils/info-sante/guide-comment-choisir-parmi-les-38-les-fleurs-de-bach>  
<https://www.pharma-gdd.com/fr/fleurs-de-bach-unitaire-html>  
<https://elixirs-co.com/fr/histoire-des-fleurs-de-bach/>  
<https://elixirs-co.com/fr/methode-originale-de-fabrication/>  
[https://www.phytonut.com/blog/preparation-elixir-floral/#:~:text=Il%20existe%20deux%20m%C3%A9thodes%20%3A%20la,ou%20d%C3%A9coction%20\(18%20vari%C3%A9t%C3%A9s\)](https://www.phytonut.com/blog/preparation-elixir-floral/#:~:text=Il%20existe%20deux%20m%C3%A9thodes%20%3A%20la,ou%20d%C3%A9coction%20(18%20vari%C3%A9t%C3%A9s))  
<https://www.doctissimo.fr/sante/diaporamas/fleurs-de-bach-fabrication/38-fleurs-de-bach>  
<https://www.deva-lesemotions.com/blog/histoire-des-fleurs-de-bach-n22>  
<https://www.lesfleursdebach.com/fr/content/11-fidelite-a-la-methode-originale>  
<https://propolia.com/fr/blog/teinture-mere-de-propolis-bio-pourquoi-et-comment-l-utiliser--n33>  
<https://www.techno-science.net/glossaire-definition/Fleurs-de-Bach.html>  
[https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=elixirs\\_floraux\\_th](https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=elixirs_floraux_th)  
<https://www.compagnie-des-sens.fr/huiles-essentielles/>  
<https://www.doctissimo.fr/sante/aromatherapie/utilisation-des-huiles-essentielles/precautions-contre-indications-huiles-essentielles>  
<https://www.pharma-gdd.com/fr/gemmotherapie-tout-savoir-sur-la-medecine-des-bourgeons>  
<https://www.compagnie-des-sens.fr/fabrication-macerats-bourgeons/>  
<https://www.bioetbienetre.fr/les-vraies-causes-de-la-maladie-selon-le-dr-bach/ar689.html#:~:text=Pour%20le%20Dr%20Bach%2C%20la,est%20immunis%C3%A9e%20contre%20la%20maladie%20%C2%BB>



[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2695424/&ved=2ahUKEwidjLuk7Oj-AhVDQUEAHdprCVMQ FnoECBEQAQ&usg=AOvVaw1T1hODsvs63cHET67Guoc\\_](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2695424/&ved=2ahUKEwidjLuk7Oj-AhVDQUEAHdprCVMQ FnoECBEQAQ&usg=AOvVaw1T1hODsvs63cHET67Guoc_)

[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.bachcentre.com/wp-content/uploads/2019/10/heal\\_thyself\\_fr.pdf&ved=2ahUKEwjOuNrf7ej-AhXQa8AKHUSwB88QFnoECCUQAQ&usg=AOvVaw04HebKnMHDBz3GknMPsMBI](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.bachcentre.com/wp-content/uploads/2019/10/heal_thyself_fr.pdf&ved=2ahUKEwjOuNrf7ej-AhXQa8AKHUSwB88QFnoECCUQAQ&usg=AOvVaw04HebKnMHDBz3GknMPsMBI)

<https://www.psychologies.com/Therapies/Developpement-personnel/Se-connaître/Articles-et-Dossiers/Les-Fleurs-de-Bach-pour-mieux-se-connaître>

<https://www.lesharmoniques.fr/la-liberte-detre-soi-meme/>

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0898010118817394>

