

Protocole Confiance



MAÎTRISEZ VOS ÉMOTIONS

Réveillez votre potentiel caché

Comment choisir des Fleurs de Bach pour soi-même ?

On part toujours de ce que vous ressentez en ce moment, dans le PRESENT.

On choisit une fleur pour ses caractéristiques "négatives", cad pour ce qui pose problème maintenant.



On choisit 7 fleurs maximum. S'il y a plus de 7 fleurs, on priorise en fonction de l'état émotionnel le plus "difficile" à vivre.

Si on hésite, on peut demander à 1 personne de son entourage ce qu'elle pense objectivement de notre choix de fleurs.

PS : C'est ok de se tromper de fleurs. Si une fleur ne résonne pas avec votre état émotionnel actuel, elle ne fait absolument... rien. Il n'y a aucun effet à redouter, son effet s'annule, tout simplement.



Fleurs de Bach : mode d'emploi

Comment faire votre propre flacon personnalisé ?

Vous pouvez confectionner votre propre élixir floral lorsque vous avez sélectionné entre 2 et 7 fleurs. Ce flacon personnalisé vous accompagnera pendant environ 3 semaines.

Pour le réaliser, il vous faudra :

- 1 flacon de 30ml en verre teinté, à pipette ou à spray
- Les fioles de fleurs que vous souhaitez utiliser
- De l'eau de source ou de l'eau en bouteille
- En option : quelques gouttes de cognac

Etape 1 - Mettre 2 gouttes de chaque fleur dans le flacon

Etape 2 - Compléter le flacon avec de l'eau de source

Etape 3 - (facultative) Ajouter 5 gouttes de cognac pour la conservation

Etape 4 - Fermer le flacon et mélanger. C'est prêt !



Fleurs de Bach : mode d'emploi

Comment faire votre propre flacon personnalisé ?

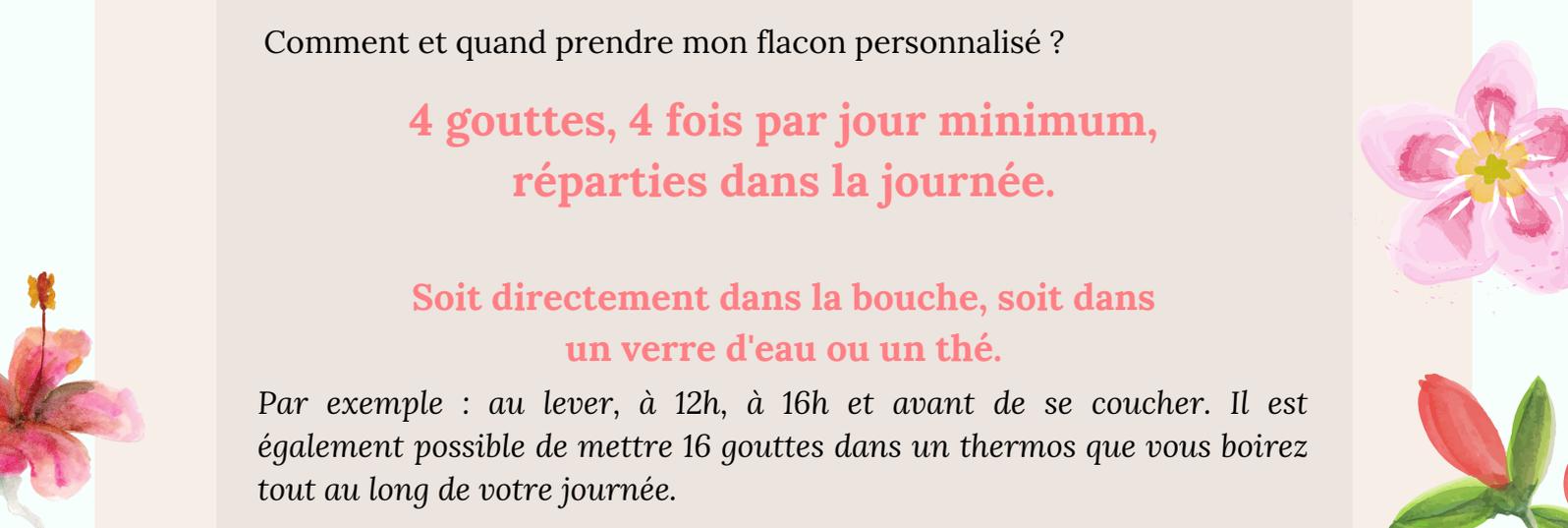
Prendre 1 flacon personnalisé

Comment et quand prendre mon flacon personnalisé ?

**4 gouttes, 4 fois par jour minimum,
réparties dans la journée.**

**Soit directement dans la bouche, soit dans
un verre d'eau ou un thé.**

Par exemple : au lever, à 12h, à 16h et avant de se coucher. Il est également possible de mettre 16 gouttes dans un thermos que vous boirez tout au long de votre journée.



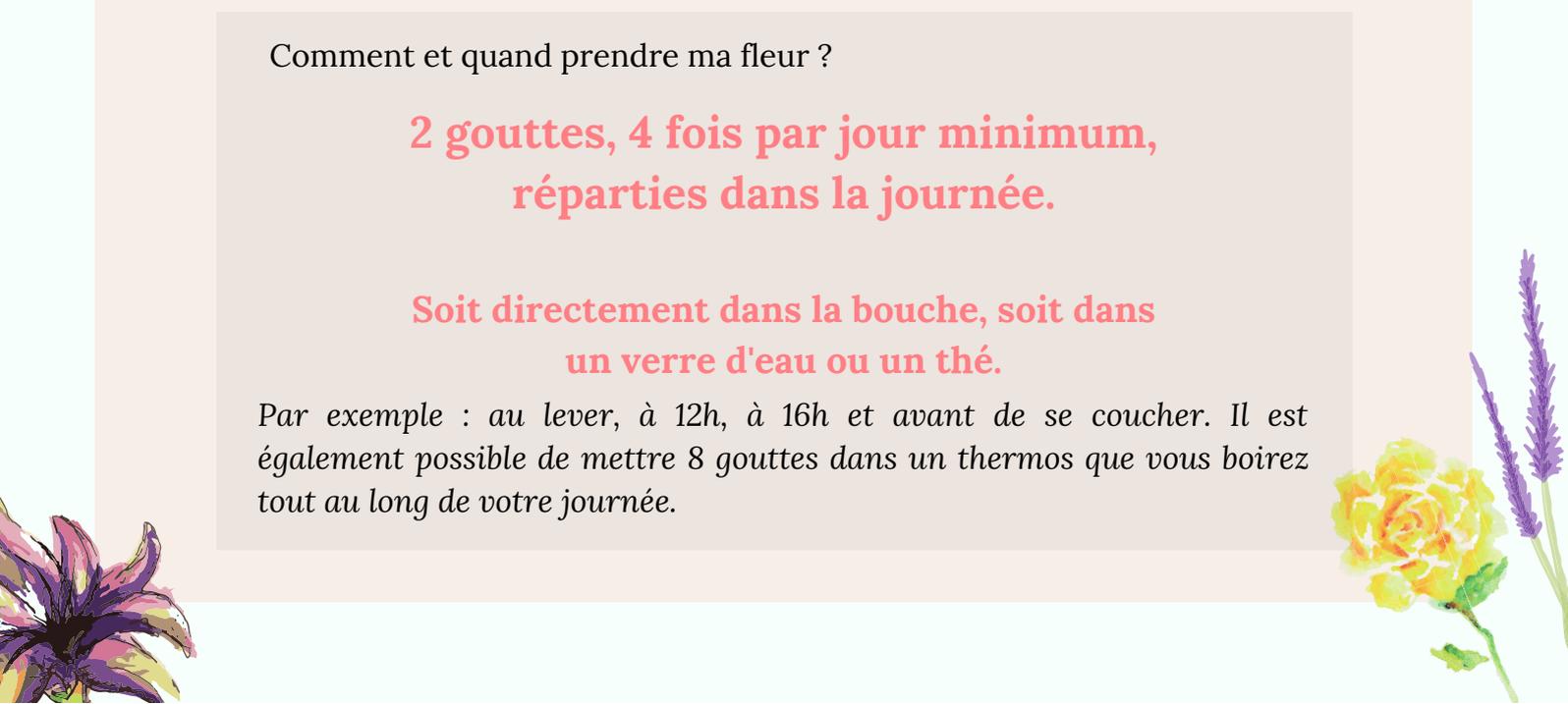
Prendre 1 fleur

Comment et quand prendre ma fleur ?

**2 gouttes, 4 fois par jour minimum,
réparties dans la journée.**

**Soit directement dans la bouche, soit dans
un verre d'eau ou un thé.**

Par exemple : au lever, à 12h, à 16h et avant de se coucher. Il est également possible de mettre 8 gouttes dans un thermos que vous boirez tout au long de votre journée.





Fleurs de Bach : mode d'emploi

Pendant combien de temps prendre mes fleurs de Bach ?

Pour 1 flacon personnalisé

**4 gouttes, 4 fois par jour
jusqu'à la fin du flacon.**

Soit environ 3 à 4 semaines.

Prendre 1 fleur

**2 gouttes, 4 fois par jour
jusqu'à amélioration de
l'état émotionnel.**

**Cela peut être quelques
heures comme plusieurs
semaines.**

*Pourquoi cela peut-il prendre plus ou moins de temps selon les
fleurs et les émotions ?*

Dans le système Bach, on distingue 2 sortes de fleurs :

Fleurs d'humeur & Fleurs de type (personnalité)

Fleurs d'humeur : pour les états émotionnels passagers, qui sont liés à quelque chose que je vis ponctuellement en ce moment.

Fleurs de type : pour les états émotionnels plus ancrés, qui sont présents depuis tellement longtemps qu'ils ont pu devenir des traits de ma personnalité (ex : j'ai toujours été un peu comme cela, je suis timide et c'est ma façon d'être).

C'est plutôt logique : en fonction de l'intensité de l'émotion, et du temps depuis lequel elle cohabite avec nous, le temps d'action des fleurs peut-être plus ou moins long.

Fleurs de Bach : mode d'emploi

Après la fin de mon flacon... Que se passe-t-il ?

Option 1

Je me sens mieux et j'ai envie d'arrêter les fleurs de Bach (pour le moment).



C'est super !
Désormais, vous savez que si vous en ressentez le besoin, vous pourrez à nouveau vous tourner vers les fleurs de Bach.

Option 2

C'est mieux, mais je sens que j'ai encore du "travail" avec certaines fleurs.



Vous pouvez continuer à prendre les fleurs dont vous avez besoin, aussi longtemps que nécessaire.

Option 3

C'est mieux, mais maintenant j'ai de nouvelles émotions qui apparaissent.



C'est tout à fait normal ! Il est temps de regarder quelles nouvelles fleurs apparaissent.

Dans les 2 derniers cas, si vous voulez approfondir et que vous avez du mal à vous auto-aider, vous pouvez toujours prendre RDV avec un(e) conseiller(e) en fleurs de Bach.

Si de nouvelles émotions apparaissent...

Je vous souhaite la Bienvenue dans l'oignon émotionnel !

- L'oignon quoi ?
- L'oignon émotionnel, voyons ! Le Dr Bach a utilisé cette métaphore pour décrire l'ensemble de notre vie émotionnelle.
- Cela veut dire quoi concrètement ?
- Pour Bach, nous sommes tous comme un "oignon émotionnel sur patte". Au centre, se situe notre Être véritable, ce que nous sommes réellement : des êtres remplis de joie et d'Amour. C'est un peu notre couleur d'âme, ce que nous sommes venus réaliser sur Terre.
Au fil des expériences, notamment les plus douloureuses, nous sommes venus rajouter des couches d'émotions, comme pour nous protéger. L'idée avec les fleurs de Bach, c'est de venir éplucher chaque couche de l'oignon, à son rythme.
- Alors, c'est pour cela que les fleurs de Bach sont aussi un outil pour développer une meilleure connaissance de soi ?
- Exactement ! Plus on épluche, plus on se rapproche de son Être véritable. Et ce qu'il faut bien avoir en tête, c'est que chacune de nos couches contiennent des émotions différentes en fonction de ce qu'on a vécu par le passé.
Ainsi, lorsque vous épluchez une première couche en prenant un flacon de fleurs pendant 3 semaines, il est fort à parier qu'une nouvelle couche apparaisse... avec son lot de nouvelles émotions à chérir et à apaiser.
- Comment je fais alors pour accueillir mes nouvelles émotions et trouver les fleurs adéquates ?
- A nouveau, c'est très simple. Vous repartez de ce que vous ressentez dans l'ici et maintenant. Mais vous pouvez aussi aller voir un(e) conseiller(e) en fleurs de Bach pour vous accompagner dans le bon choix de fleurs.



Red Chestnut (le marronnier rouge)



Famille : *Peurs*

Mode de préparation : *ébullition*

Floraison : *de mai à juin*

"J'ai confiance dans les capacités de rebond de mes proches"

ASPECT NEGATIF (CE POUR QUOI ON PREND LA FLEUR)

Red Chestnut est à prendre dès qu'on a peur qu'il arrive quelque chose aux gens que l'on aime. L'inquiétude peut être incessante, et prendre des proportions énormes, de sorte que vous pouvez facilement imaginer le pire. Cela peut être en lien avec la santé, l'argent, ou encore des choses de la vie quotidienne.

ASPECT POSITIF (COMMENT AGIT LA FLEUR)

Red Chestnut aide à relativiser cette peur, notamment en se rappelant que l'autre est plein de ressources, et qu'il va pouvoir rebondir. Elle vise à regagner de la lucidité et apaise ce sentiment d'inquiétudes (cela devient plus soutenable et on est à nouveau en capacité de prendre du recul).

Les personnes types Red Chestnut



Cette partie n'a pas pour but de valider des clichés, mais de mieux cerner, par l'exemple, les situations qui pourraient nécessiter cette fleur.

Les personnages / situations types de Red Chestnut

- Les parents qui ont peur que leur enfant n'y arrive pas à l'école, ait des mauvaises notes, ne se fasse pas d'amis etc.
- La personne qui a un proche hospitalisé / en mauvaise santé et qui s'inquiète énormément pour lui.
- Inversement, une personne très malade, qui a peur pour l'avenir de sa famille, de ses enfants si elle venait à partir.
- Une personne qui va toujours imaginer le pire pour ses proches, qui a toujours peur qu'il arrive quelque chose.
- Un enfant qui capte que ses parents peuvent être en danger, et qui s'inquiète pour eux (ex : les soignants avec le Covid).

Elm (l'orme)



Famille : *Abattement et désespoir*

Mode de préparation : *ébullition*

Floraison : *de mars à avril*

"Malgré l'ampleur de la tâche, je m'apaise et je vais réussir"

ASPECT NEGATIF (CE POUR QUOI ON PREND LA FLEUR)

C'est une des fleurs les plus classiques de la rentrée ! Elle aide celles et ceux qui se sentent complètement débordés, submergés par l'ampleur de ce qu'ils ont à faire. Cela peut mener à des états de panique où vous ne vous sentez plus capable de faire quoi que ce soit tellement c'est stressant et envahissant. Cela peut être vécu aussi bien dans la sphère familiale que professionnelle.

ASPECT POSITIF (COMMENT AGIT LA FLEUR)

Elm nous dit de souffler un bon coup, et surtout de prioriser. Elle nous aide à relativiser, à poser tout notre stress sur la table pour y voir plus clair. Dès lors qu'on y voit plus clair, on se sent plus méthodique, organisé et on peut retrouver cette confiance qu'on a pu perdre temporairement.

Les personnes types Elm



Cette partie n'a pas pour but de valider des clichés, mais de mieux cerner, par l'exemple, les situations qui pourraient nécessiter cette fleur.

Les personnages / situations types de Elm

- La businesswoman / businessman qui ponctuellement se sent sous l'eau et à côté de la plaque
- Le parent célibataire qui doit gérer TOUTES les tâches et l'organisation de la rentrée seul(e).
- Un étudiant qui se retrouve complètement sous l'eau face à tous ses cours, et tous les examens.
- La personne qui est sur "un gros dossier" au boulot, et qui ne s'en sort plus et perd ponctuellement confiance en elle.

Hornbeam (le charme)



Famille : *Incertitude*

Mode de préparation : *ébullition*

Floraison : *de avril à mai*

"Je retrouve mon enthousiasme et me mets en action"

ASPECT NEGATIF (CE POUR QUOI ON PREND LA FLEUR)

C'est la fleur des "bonnes résolutions loupées", de la "flemme du lundi matin". On se sent fatigué(e) à l'idée de faire ce qu'on doit faire, alors qu'on n'a même pas commencé.

Ce qui a été un plaisir peut devenir une corvée, et vous lasse. Il est difficile pour vous de passer la seconde et de vous mettre en action.

ASPECT POSITIF (COMMENT AGIT LA FLEUR)

Hornbeam aide à retrouver la force émotionnelle de se mettre en action et de se rappeler pourquoi on doit faire ce qu'on a à faire. Elle nous invite à sortir de cet état de procrastination et à retrouver notre enthousiasme à faire les choses.

Les personnes types Hornbeam



Cette partie n'a pas pour but de valider des clichés, mais de mieux cerner, par l'exemple, les situations qui pourraient nécessiter cette fleur.

Les personnages / situations types de Hornbeam



"J'ai la flemme de tout"



"Ce type de tâches ne m'intéresse pas / ne me plait pas, alors je procrastine"

Wild Oat (la folle avoine)



Famille : *Incertitude*

Mode de préparation : *solarisation*

Floraison : *de juillet à août*

"Je suis mon chemin de vie avec joie et légèreté"

ASPECT NEGATIF (CE POUR QUOI ON PREND LA FLEUR)

C'est une des grandes fleurs spirituelles de la méthode Bach. Elle arrive au secours des personnes qui s'interrogent sur leur chemin de vie, sur les grandes décisions à prendre. On peut se sentir "entre deux eaux", à hésiter entre plusieurs voies sans être complètement satisfait d'aucune des voies déjà empruntées. J'ai pensé à cette fleur pour toutes les personnes en réorientation scolaire ou professionnelle en ce début d'année.

ASPECT POSITIF (COMMENT AGIT LA FLEUR)

Wild Oat est un "éclaireur floral" : elle aide à y voir plus clair, à trouver ce qui est véritablement fait pour nous. Elle nous indique la voie à suivre avec douceur et subtilité.

Et surtout, c'est une fleur qui va permettre de booster les talents et de les faire rayonner.

Les personnes types Wild Oat



Cette partie n'a pas pour but de valider des clichés, mais de mieux cerner, par l'exemple, les situations qui pourraient nécessiter cette fleur.

Les personnages / situations types de Wild Oat

- "Qu'est-ce que je fous de ma vie ? J'ai l'impression de ne pas être à ma place"
- "J'ai essayé plusieurs métiers ou formations, mais je n'ai toujours pas trouvé ce qui me plaisait réellement"
- Inversement, une personne très malade, qui a peur pour l'avenir de sa famille, de ses enfants si elle venait à partir.
- Une personne qui va toujours imaginer le pire pour ses proches, qui a toujours peur qu'il arrive quelque chose.
- Un enfant qui capte que ses parents peuvent être en danger, et qui s'inquiète pour eux (ex : les soignants avec le Covid).

Mimulus (la mimule)



Famille : *Peurs*

Mode de préparation : *solarisation*

Floraison : *de juin à août*

"Je suis une personne courageuse et je me rassure face mes peurs"

ASPECT NEGATIF (CE POUR QUOI ON PREND LA FLEUR)

Mimulus est la fleur de toutes les peurs et appréhensions connues, du quotidien. Cela peut-être la peur d'aller chez le dentiste, de démarrer un nouveau métier, de retourner à l'école etc.
C'est aussi la fleur des timides, des personnes qui ont du mal à aller vers les autres et à engager des discussions.

ASPECT POSITIF (COMMENT AGIT LA FLEUR)

Mimulus apaise et fait diminuer d'un cran toutes ces peurs : on regagne en lucidité et en confiance. C'est comme si d'un coup, on mettait de la lumière dans une pièce auparavant noire et un peu effrayante.
Cette fleur permet aussi de trouver le courage nécessaire pour affronter ses peurs.

Les personnes types Mimulus



Cette partie n'a pas pour but de valider des clichés, mais de mieux cerner, par l'exemple, les situations qui pourraient nécessiter cette fleur.

Les personnages / situations types de Mimulus

- Je suis timide, j'ai peur de prendre la parole en public ou d'aller vers les gens que je ne connais pas.
- Un enfant qui a peur d'aller à l'école, d'avoir une nouvelle maîtresse, de ne pas réussir à l'école, de ne pas avoir de copains...
- Idem, un étudiant qui appréhende la rentrée à l'Université, qui a peur de ne pas se faire de nouveaux amis, ou de réussir.
- Dès qu'il y a une peur connue (mais non intense comme par exemple une phobie - dans ce cas la fleur à prendre est Rock Rose), plutôt liée au quotidien, à des choses de la vie.

