

Les Fleurs de Bach

pour gérer ses émotions

Petit recueil exclusif conçu par Pierre Bertherin (version 2015)

Table des fleurs

LA PEUR

- 2 Aspen
- 6 Cherry plum
- 20 Mimulus
- 25 Red Chestnut
- 26 Rock Rose

L'INCERTITUDE

- 5 Cerato
- 12 Gentian
- 13 Gorse
- 17 Hornbeam
- 28 Scleranthus
- 36 Wild Oat

LE DESINTERET POUR LE PRESENT

- 7 Chestnut Bud
- 9 Clematis
- 16 Honeysuckle
- 21 Mustard
- 23 Olive
- 35 White Chestnut
- 37 Wild Rose

L'HYPERSENSIBILITE

- 1 Agrimony
- 4 Centaury
- 15 Holly
- 33 Walnut

LE DESESPoir ET DECOURAGEMENT

- 10 Crab Apple
- 11 Elm
- 19 Larch
- 22 Oak
- 24 Pine
- 29 Star of Bethlehem
- 30 Sweet Chestnut
- 38 Willow

LA SOLITUDE

- 14 Heather
- 18 Impatiens
- 34 Water Violet

LE SOUCI EXCESSIF D'AUTRUI

- 3 Beech
- 8 Chicory
- 27 Rock Water
- 31 Vervain
- 32 Vine

1 AGRIMONY (Aigremoine)

La fleur de l'aptitude à faire face

- masque de la bonne humeur
- cache ses soucis
- n'aime pas être seul
- jovialité cachant les tourments intérieurs
- addictions (tabac, alcool, drogue, alimentation...)

Vers la sincérité et la paix intérieure

- vraie joie
 - extériorisation
 - authenticité
-

2 ASPEN (Tremble)

La fleur des pressentiments

- pressentiments
- peur d'un malheur
- hantise
- angoisse
- superstition
- pensées négatives
- peur inconnue

Vers la sensibilité lucide

- courage
 - sécurité
 - sentiment de protection
-

3 BEECH (Hêtre)

La fleur de la tolérance

- intolérance
- critique exagérée
- jugement
- réformateur
- Intransigeance

Vers la compréhension

- tolérance
 - empathie
 - bienveillance
 - ouverture d'esprit
-

4 CENTAURY (Centaurée)

La fleur de la volonté

- ne pas savoir dire non
- dominé et soumis
- manque d'individualité
- suit les avis et influences
- servilité

Vers la serviabilité modérée

- affirmation
 - assurance
-

5 CERATO (Plumbago)

La fleur de l'intuition

- incapacité de décision, doute
- besoin d'être rassuré
- manque de confiance dans son jugement
- influençable et sans conviction
- dépendance à l'avis d'autrui

Vers la sûreté de son jugement

- discernement
 - confiance en sa propre intuition
 - écoute intérieure
-

6 CHERRY PLUM (Prunus)

La fleur de la décontraction

- peur de perdre le contrôle de soi
- difficulté à se laisser aller
- désespoir, hystérie, pulsions
- violence incontrôlable
- perte de raison
- blocage sexuel

Vers le calme intérieur et la détente

- maîtrise de ses émotions
 - force mentale
 - confiance et décontraction
-

7 CHESTNUT BUD (Bourgeons du marronnier)

La fleur des leçons à tirer de l'expérience

- répétition des fautes
- insouciance, passivité
- manque de soin
- inattention, oubli
- manque d'observation
- revivre sans cesse les mêmes choses

Vers l'apprentissage

- revenir au moment présent
 - évolution
 - observation
 - apprentissage
-

8 CHICORY (Chicorée)

La fleur de la tactique

- râleur, critiqueur
- possessif et jaloux
- chantage affectif
- envahissant, dominateur
- amour sans condition
- vexation
- cherche le pouvoir
- attentes

Vers l'amour maternel

- amour inconditionnel
 - bienveillance
 - acceptation
-

9 CLEMATIS (Clématite)

La fleur du tempérament rêveur

- l'esprit ailleurs
- inattentif et indifférent
- rêveur et maladroit
- préoccupé et assoupi
- déconnexion
- irréalisme

Vers la réalité

- ancrage
 - passage à l'acte
 - sens de la réalité
-

10 CRAB APPLE (Pommier sauvage)

La fleur de la purification

- se sentir laid
- souillé et impur
- dégoût de soi
- traumatisme, humiliation
- propreté excessive

Vers l'ordre intérieur

- purification psychique ou physique
 - acceptation de soi
 - accueil de ses défauts
 - douche purificatrice
-

11 ELM (Orme)

La fleur de la responsabilité

- dépassé par ses responsabilités, débordé
- lassitude, insatisfaction
- doute de soi
- découragement qui suit une période d'euphorie
- dépression passagère

Vers la confiance en soi

- discernement
 - priorisation
 - respect de ses besoins
-

12 GENTIAN (Gentiane)

La fleur des sceptiques

- pessimisme
- découragement
- scepticisme, doute
- jamais heureux
- manque de foi
- négativisme

Vers la foi

- détermination
 - assurance
 - optimisme
-

13 GORSE (Ajonc)

La fleur de l'espoir

- résignation
- désespoir profond et chronique
- « à quoi bon »
- abandonné
- aucune issue favorable

Vers un nouveau départ

- espoir
 - optimisme
 - goût à la vie
 - confiance
-

14 HEATHER (Bruyère)

La fleur de l'égoïsme

- ne supportant pas la solitude
- à la recherche d'un public
- bavard et égoïste
- anxieux et s'apitoyant sur soi
- besoin de faire partager ses souffrances aux autres
- dépendance affective

Vers l'adulte indépendant

- écoute
 - compréhension
 - altruisme
-

15 HOLLY (Houx)

La fleur de l'amour

- jalousie, soupçon, haine, envie
- méfiant et susceptible
- irritable et violent
- tourmente, vengeance

Vers l'ouverture du cœur

- amour d'autrui
 - compréhension
 - calme
-

16 HONEYSUCKLE (Chèvrefeuille)

La fleur du passé

- nostalgie du paradis perdu
- fuit le présent, la réalité
- « c'était mieux avant ! »

Vivre le temps présent

- pour digérer le passé
 - combattre les mauvais souvenirs
 - acceptation
 - vivre au présent
-

17 HORNBEAM (Charme)

La fleur de la lassitude

- surcharge, usure
- fatigue mentale
- remède du lundi matin
- lassitude passagère
- nonchalance

Vers le dynamisme

- motivation
 - action
 - starter
-

18 IMPATIENS (Balsamine)

La fleur de la patience

- impatience
- énervé et agité
- réaction excessive
- tension nerveuse, stress
- hyperactivité
- irritabilité

Vers une autre notion du temps

- patience
 - efficacité
 - indulgence
-

19 LARCH (Mélèze)

La fleur de la confiance en soi

- manque de confiance en soi
- complexe d'infériorité
- doute, hésitation
- prévoit l'échec
- dévalorisation, modestie exacerbée

Vers l'épanouissement personnel

- audace
 - confiance en soi
 - affirmation
-

20 MIMULUS (Mimule)

La fleur du courage

- peur de tout
- envahi par des peurs de toutes sortes
- peur des animaux, de l'avion, de vivre
- timidité, crainte, phobies
- rougissements

Vers la confiance dans le monde

- courage et force
 - gagner en assurance
 - dépassement de soi
-

21 MUSTARD (Moutarde)

La fleur du mal de vivre

- cafard
- tristesse
- mélancolie
- désespoir, dépression
- fatigue mentale
- mal-être

Vers la clarté intérieure

- gaité, joie
 - acceptation
 - lucidité
-

22 OAK (Chêne)

La fleur de l'endurance

- lutteur qui craque, qui arrive à bout
- efforts continuels, lutte
- persévère malgré les revers
- digne de confiance et sens du devoir
- victime du surmenage
- « burn out »

Vers le guerrier pacifique

- respect des limites
 - repos si besoin
 - acceptation de l'aide
-

23 OLIVE (Olive)

La fleur de l'épuisement

- épuisement total physique et moral
- « grosse fatigue »
- malheureux, faible, inactif
- dépression et souffrance à long terme

Vers la régénération

- force vitale
 - régénération
 - action
-

24 PINE (Pin sylvestre)

La fleur du pardon

- sentiment de culpabilité
- autodépréciation
- se justifier
- honte, remords
- auto-insatisfaction

Vers le respect de soi

- pardon
 - acceptation
 - amour de soi
-

25 RED CHESTNUT (Marronnier rouge)

La fleur de la symbiose

- souci et peur pour les autres
- trop protecteur
- anticipe les ennuis des autres

Vers l'autonomie

- confiance en la vie
 - sérénité
 - positivité
-

26 ROCK ROSE (Hélianthème)

La fleur de la panique

- panique, terreur
- angoisse (mains moites)
- peur extrême (orage, danger etc.)
- cœur qui bat, trac
- figé par une situation terrifiante
- cauchemar, oppression

Vers le courage héroïque

- courage
 - tranquillité
 - clarté d'esprit
 - lucidité
-

27 ROCK WATER (Eau de roche)

L'eau de la discipline

- perfectionnisme
- rigidité d'esprit
- inflexible avec soi
- sévérité de spartiate
- idéalisme, rigorisme

Vers une attitude ouverte

- créativité
 - spontanéité
 - capacité d'émerveillement
 - fluidité, lâcher prise
-

28 SCLERANTHUS (Gnavelle)

La fleur de l'équilibre

- hésitation entre deux choix
- caractère instable
- sautes d'humeur
- déséquilibre intérieur
- indécision, oscillant

Vers l'équilibre intérieur

- équilibre
 - prise de décision
 - stabilité d'humeur
-

29 STAR OF BETHLEHEM (Etoile de Bethléem)

La fleur des états de choc

- choc émotionnel ou physique
- traumatisme, détresse
- chagrin d'amour, décès, tristesse
- mauvaise nouvelle, drame

Vers le réconfort

- équilibre et sérénité
 - paix intérieure et calme
 - assimilation de l'émotion, deuil
-

30 SWEET CHESTNUT (Châtaignier)

La fleur de la délivrance

- descente aux enfers
- se sentir dans une impasse
- moment de crise
- isolé, désespéré, anxiété intense
- voir tout en noir, abattu

Vers la lumière

- espoir
 - élévation
 - force vie
-

31 VERVAIN (Verveine)

La fleur de l'exaltation

- fervent, fanatique et réformateur
- opinion et conviction forte
- susceptible, strict, exalté
- sait tout, dirige et domine
- ardeur, prosélytisme, militant
- enthousiasme excessif

Vers l'apaisement

- modération
 - tolérance
 - enthousiasme
-

32 VINE (Vigne)

La fleur de l'autorité

- impose sa volonté
- autorité, pouvoir, ambition
- tyrannique et dominateur
- violent, maniaque, militaire
- inflexibilité

Se laisser guider

- indulgence
 - souplesse
 - empathie
-

33 WALNUT (Noyer)

La fleur des nouveaux départs dans la vie

- nouvelle situation
- prendre de grandes décisions
- inconnu, doute, hypersensibilité
- se débarrasser des routines et habitudes
- période de changements
- difficulté d'adaptation

Vers la renaissance

- adaptabilité
 - sentiment de protection
 - constance
-

34 WATER VIOLET (Violette d'eau)

La fleur de l'isolement

- se complaît dans l'isolement
- s'intègre mal
- évite les discussions
- distant, orgueilleux

Vers l'échange avec les autres

- partage
 - autonomie
 - humilité
 - communiquer sereinement
-

35 WHITE CHESTNUT (Marronnier blanc)

La fleur des pensées

- pensée obsédante
- idées qui s'entrechoquent
- souci
- torture mentale
- idées fixes

Vers le calme intérieur

- calme
 - paix de l'esprit
 - présence de soi
-

36 WILD OAT (Avoine sauvage)

La fleur de la complexité

- cherchant sa voie sans cesse
- incertain, jamais content
- peur de se décider (aussi en amour !)
- manque d'objectif
- dispersé, frustré

Vers la vocation avec un objectif

- recentrage
 - confiance en ses décisions
 - clarté
-

37 WILD ROSE (Eglantier)

La fleur de la résignation

- fatalisme
- apathie
- capitulation
- résignation

Vers la joie de vivre

- élan de vie
 - enthousiasme
 - joie
-

38 WILLOW (Saule)

La fleur de la destinée

- amertume
- ressentiment
- victime du destin
- rancune
- injustice

Vers la prise en main de son destin

- responsabilisation
 - optimisme
 - acceptation
-

39 RESCUE (Remède d'urgence)

- 29 Star of Bethlehem
 - 26 Rock Rose
 - 18 Impatiens
 - 6 Cherry Plum
 - 9 Clematis
-

Complexes

Anxiété :	2 – 12 – 13 – 20 – 26
Doutes-incertitudes :	2 – 11 – 19 – 28 – 36
Examens :	6 – 9 – 18 – 19 – 26 – 29
Fatigue :	11 – 17 – 20 – 23 – 37
Fumeurs :	1 – 4 – 6 – 7 – 11 – 18 – 33
Grossesse :	3 – 21 – 23 – 25 – 28
Inattention-désintérêt :	7 – 9 – 11 – 19 – 28
Libido :	6 – 17 – 19 – 20 – 23 – 38
Ménopause :	10 – 16 – 17 – 18 – 28 – 33
Nervosité :	18 – 22 – 25 – 27 – 31
Peur :	6 – 19 – 20 – 25 – 35
Régime :	1 – 6 – 10 – 12 – 14 – 18
Séparation-divorce :	13 – 16 – 26 – 29 – 33 – 38
Sommeil :	1 – 6 – 23 – 29 – 35
Stress :	17 – 18 – 22 – 23 – 35
Animaux de compagnie :	8 – 12 – 15 – 20 – 33

Problèmes particuliers

Addictions	1
Rhumatisme	31
Asthme	13 – 20 – 28 – 9
Souffrance des pieds	9 – 13 (dans un bain de pied)
