

# 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)

---