

LES FLEURS DE BACH POUR RÉHARMONISER LES ÉMOTIONS EN DOUCEUR

Efficaces et dénuées d'effets secondaires, les fleurs de Bach, seules ou en association avec la médecine chinoise, permettent une rééducation douce des émotions.

Malédiction ou bienfait, les émotions sont le sel de la vie lorsqu'elles sont harmonieuses et sources de plénitude, mais elles peuvent aussi rendre la vie insupportable lorsqu'elles se retournent contre nous. On a souvent tendance à opposer les « émotions négatives » aux « émotions positives », point de vue tout à fait valable dans une première approche. Mais en réalité, les émotions dites négatives ont également un rôle à jouer : la peur peut nous sauver la vie en décuplant nos possibilités physiques, nous faisant bondir de côté et éviter ainsi le véhicule qui aurait pu nous renverser.

Aussi, plutôt que les « camisoles chimiques » qui gomment toute émotion, mais aussi... toute vie, devrions-nous utiliser des méthodes présentant les deux caractéristiques suivantes. Tout d'abord, laisser subsister les émotions « de survie ». Ensuite, faire que ces émotions n'agissent qu'à bon escient, et laissent place, la plupart du temps, à l'émotion agréable.

Des gouttes pour chaque émotion

Nous nous sommes tous amusés à « faire chanter un verre » en frottant doucement sur son bord un doigt légèrement



Mimulus pour les peurs bien identifiées.

humecté. Cela requiert juste la bonne allure : ni trop rapide ni trop lente. La bonne longueur d'onde en quelque sorte. C'est sur ce mode vibratoire qu'agissent les fleurs de Bach. Elles n'apportent pas à l'organisme une substance, fût-elle biochimique, mais une information. Celle-ci,

bien choisie, va faire résonner notre psychisme et le réharmoniser.

La plupart des fleurs de Bach sont préparées par « solarisation », à savoir l'action des rayons du soleil à travers les fleurs déposées sur un liquide. Celui-ci devient alors le réceptacle et le fixateur de l'information contenue par la fleur. Ne reste ensuite qu'à sélectionner la bonne information : chaque fleur apporte des « qualités émotionnelles positives » précises et rétablit un équilibre. Certaines restaurent le courage, d'autres la compassion, etc. Dans cette méthode, chaque fleur correspond à un « portrait psychologique ».

Concrètement, les fleurs de Bach se présentent sous forme de gouttes à prendre sous la langue, une à quatre gouttes quatre fois par jour à distance des repas. Elles agissent à une vitesse remarquable chez l'enfant. Chez l'adulte, elles impliquent des prises étalées sur quatre à huit semaines en moyenne pour un problème ancien, sur quelques jours pour un problème très récent.

Il y a trente-huit fleurs de Bach. Elles furent mises au point de 1930 à 1936 par un médecin gallois, le Dr Edward Bach, homéopathe de formation. Pourtant les

fleurs de Bach sont extrêmement différentes de l'homéopathie, les deux méthodes se complétant d'ailleurs fort bien. En particulier, les fleurs de Bach sont sans danger : si l'on se trompe d'information, aucune résonance ne peut se produire.

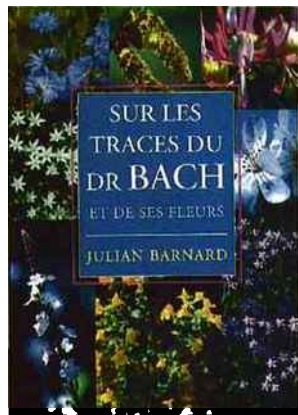
Depuis, d'autres élixirs floraux ont été étudiés et définis. Citons en particulier les élixirs floraux californiens de la Flower Essence Society, qui, à partir des années 70, relancèrent la recherche sur les élixirs floraux. On devrait normalement appeler « fleurs de Bach » les 38 premières variétés de fleurs étudiées par le Dr Bach, et « élixirs floraux » l'ensemble des élixirs de fleurs. Mais c'est là une notion toute théorique, car dans la pratique les deux expressions sont presque toujours confondues.

Quelle est la gamme d'actions possibles pour les élixirs floraux ? Toutes les émotions courantes leur sont accessibles. Dans les cas nécessitant un suivi médical ou psychologique, ils peuvent jouer un rôle adjuvant mais ne peuvent se substituer à ce suivi.

Voyons donc quelques illustrations choisies parmi les problèmes les plus courants. Ainsi par exemple, peur, colère, découragement : trois vieilles compagnes de l'humanité. Compagnes qui la plupart du temps n'ont rien à faire en nous, et dont nous nous passerions volontiers. Sur l'exemple de ces trois émotions négatives, je vous livre un petit aperçu des possibilités offertes par les fleurs de Bach.

Contre la peur : Mimulus (Mimule - Mimulus guttatus)

On ne devrait pas éradiquer la peur : cette émotion peut nous sauver la vie en surmultipliant nos forces et notre rapidité. Mais il arrive fréquemment qu'elle outrepassse cette fonction de survie et intervienne à tout propos. Certaines personnes sont sujettes à un trac disproportionné et constant : au lieu d'avoir juste le bon afflux d'adrénaline, celui qui va les rendre plus brillantes à l'examen, elles sont paralysées et perdent tout moyen, ou alors tellement précipitées que leurs actes et propos deviennent incohérents.



**SUR LES TRACES
DU DR BACH
LE DERNIER LIVRE DE
JULIAN BARNARD**

Ce nouveau livre génial est un roman sur la vie du Dr Bach et sur la manière dont il a découvert chacune de ses fleurs.

On y suit quasi au jour le jour son cheminement intellectuel et affectif vers elles, puis vers sa conceptualisation de la

solarisation... Passionnant !

Rien de froidement didactique, mais une reconstitution littéraire hyper-documentée et vivante du climat de l'époque. On découvre les événements qui l'ont amené à entrer dans la légende, pour devenir, lui, le chirurgien de ses débuts, l'un des pionniers des médecines douces !

Source : www.lesfleursdebach.com.

La prise de l'élixir floral de Mimulus n'aura pas pour effet de supprimer l'adrénaline : ce serait dramatique ! Mais bien d'en régler l'afflux, pour qu'il soit adapté à la situation réelle. Lorsqu'une situation ne requiert aucun effort particulier, nous devons être dans un état de relaxation, y compris dans un contexte de socialisation.

Le Mimulus est indiqué dans tous les cas de peurs pour des causes connues : peur de tomber malade, peur de vieillir, peur des voleurs, timidité (peur de l'autre), trac... Les phobies sociales trouvent là un remède de choix, bien que ce ne soit pas le seul.

Contre la colère : Holly (Houx - *Ilex aquifolium*)

La colère elle aussi peut avoir un rôle nécessaire. Il est bien évident que nous ne vivons pas dans un monde uniquement peuplé de gens bienveillants et attentifs à l'autre. Nous pouvons donc avoir à manifester parfois un degré ou un autre de colère, pour faire cesser des comportements abusifs ou débloquer des situations stagnantes. La colère existe aussi sous un mode mineur. Elle prend alors la forme de « l'affirmation de soi », par des mots précis ayant simplement pour but de fixer des limites ou de relancer un dynamisme.

Mais, tout comme la peur, elle peut devenir une habitude, intervenir hors de propos et de façon disproportionnée. Le



Holly, le houx, permet de lâcher un peu de pression en cas de colère excessive.

sujet devient alors la proie d'émotions incontrôlables, violentes : haine, jalousie, extrême agressivité.

Holly, l'élixir de houx, permet de calmer le jeu, d'introduire un recul, de « lâcher de la vapeur ». Ainsi la violence est désamorcée pour laisser la place à une affirmation de bon aloi.

Contre le doute et le découragement : Gentian (Gentiane - *Gentiana amarella*)

Nous voyons ici à nouveau que les émotions véritablement « négatives » ne sont que l'exagération et la systématisation d'une composante saine. Il est en effet salutaire de s'arrêter parfois, pour se renouveler, se remettre en question, voir si l'on ne devrait pas s'y prendre autrement... ou faire autre chose. Mais lorsque cette tendance devient trop systématique, on bascule dans le découragement et le doute de soi : tout obstacle devient prétexte à l'arrêt. Le moindre écueil nous immobilise et nous rend incapable d'agir. C'est l'étudiant qui part bille en tête mais s'arrête à la première difficulté ; le projet professionnel pourtant viable qui se bloque à la première formalité administrative.

La prise de l'élixir de Gentiane redonne courage et confiance, il restitue la capacité à gérer des obstacles normaux : après tout, le monde n'est pas censé se plier constamment et immédiatement à nos désirs, il a aussi une dimension de « résistance » qui nous permet justement d'affûter notre projet et de le fortifier.

Flours de Bach et énergétique chinoise : un mariage heureux

Les émotions s'accompagnent toujours d'un état physiologique précis, bien qu'elles ne s'y réduisent évidemment pas. Les deux sont cependant indissociables comme les deux côtés d'une pièce de monnaie. La jonction entre ces deux aspects de l'être humain peut, suivant les points de vue, s'appeler, soit le système immunitaire, soit, si l'on raisonne en termes de procédés thérapeutiques, l'énergétique. Celle-ci permet d'intervenir aussi bien sur des états émotionnels que physiologiques.

L'énergétique chinoise présente de grands avantages. Le premier est de mettre en relation les organes avec des trajets énergétiques (les « méridiens ») à la surface du corps, d'où la possibilité d'agir sur les organes à distance, par pression ou poncture sur des points judicieusement choisis. Le second, qui nous intéresse plus particulièrement ici, est d'attribuer à chaque organe, en plus de son rôle



Gentian, pour redonner courage et confiance.

physiologique, un rôle psychologique et émotionnel : chaque organe est un instrument dans l'orchestre de notre vie intérieure.

On confond souvent « énergétique chinoise » et « acupuncture », en réalité celle-ci n'est que l'une des modalités de la première. Le terme acupuncture désigne spécifiquement l'implantation d'aiguilles, mais on peut agir de beaucoup d'autres façons pour régulariser les flux énergétiques : massage, magnétisme, moxothérapie ou chauffage des points énergétiques, prise de remèdes...

Les organes : des composantes émotionnelles et psychiques

Après plus de quinze ans de recherches personnelles et de vérifications en patientèle, j'ai pu mettre au point un décryptage très affiné de la « psychologie des organes ». Ce nouveau décryptage est tout à fait en adéquation avec les données traditionnelles chinoises et les précises, les pousse plus loin. Ceci permet de mettre chaque fleur de Bach en relation avec un organe précis et le méridien correspondant, avec toutes les retombées que l'on imagine en termes d'efficacité. Ainsi par exemple la fleur Holly renforce la composante Poumons, ce qui est évident même si l'on s'en tient aux données traditionnelles : celles-ci décrivent en effet les poumons comme le siège de la compassion. Quant à la fleur Gentian, elle renforce le foie, ce qui par contre est beaucoup moins évident en termes de données traditionnelles :

celles-ci sont pour le moins imprécises quant à leur description de la composante émotionnelle foie.

En pratique, une personne sujette au découragement facile et au doute de soi peut donc bénéficier d'une double action : florale avec la prise de Gentian et énergétique avec la régularisation de l'aspect émotionnel de l'organe foie. Dans des cas rebelles, cette action conjointe fait merveille.

Par ailleurs, les organes ayant également un rôle physiologique, cette approche éclaire le lien précis entre une émotion et sa « somatisation »... elle permet aussi, réciproquement, de comprendre comment une maladie physique donnée s'exprime d'une façon précise sur le plan émotionnel.



■ Jacques David.

Energéticien, florathérapeute, chercheur, auteur.

Photos © Julian Barnard, courtoisie Fleurs Essence Harmonie.

LIVRES

- « Yi King et fleurs de Bach », Jacques David, Ed. Le Souffle d'Or, 2003 (également disponible chez Jacques David au prix de 24 euros + 4,80 euros de frais de port).
- « Manuel des fleurs guérisseuses du Dr Bach », Philip M. Chancellor, Ed. Le Souffle d'Or, 1999.
- « Les élixirs floraux du Dr Bach », Julian et Martine Barnard, Ed. Le Souffle d'Or, 1999.