

Les 38 fleurs de Bach et leur mode d'utilisation

L'INSTITUT
FRANÇAIS des
FLEURS DE BACH





Les 38 fleurs de Bach

Edward Bach a classé les 38 fleurs découvertes
en **7 familles** d'émotions:

1 LES PEURS

2 LES DOUTES ET INCERTITUDES

3 L'HYPERSENSIBILITÉ AUX INFLUENCES ET AUX IDÉES

4 LA SOLITUDE

5 LE MANQUE D'INTÉRÊT POUR LE PRÉSENT

6 L'ABATTEMENT ET DÉSESPOIR

7 LE SOUCI EXCESSIF DU BIEN-ÊTRE D'AUTRUI



LES PEURS (5 fleurs)



32 MIMULUS
MIMULE

J'ai peur de choses
concrètes
Je suis timide même si je
le cache
Je manque d'assurance
pour vivre mon quotidien
Je surmonte mes peurs
dans mon quotidien
J'ai du courage et de
l'assurance
Je suis habité(e) par une
force confiante



18 ASPEN
TREMBLE

J'ai un ressenti
d'angoisse sans aucune
raison
Je me sens habitée par
une peur indéterminée
Je me sens en insécurité
de façon inexplicable
Je retrouve une sécurité
intérieure
Je fais face à l'inconnu
avec confiance
Je me sens protégée
dans l'irrationnel de la
vie



24 ROCK ROSE
HÉLIANTHÈME

Je me sens terrorisé(e), en
panique
Je me sens tétanisé(e) par
ma peur
Je suis littéralement
bloqué(e)
Je fais face et me dépasse
Je réagis et surmonte ma
terreur avec grand courage
Je m'apaise et
me re-connecte à mes
ressources intérieures



2 CHERRY PLUM
PRUNIER MYROBOLAN

J'ai peur de perdre le
contrôle de mes
réactions
Je me sens sous tension,
prêt(e) à exploser
J'ai peur de craquer, de
ne pas me maîtriser
Je garde mon sang froid
Je maîtrise mes pulsions
Je me sens plus calme
intérieurement



23 RED CHESTNUT
MARRONNIER ROUGE

Je m'inquiète trop pour
les autres
J'ai peur pour mes
proches, c'est plus fort
que moi
Je suis rassuré(e) pour
les autres et j'ai
confiance dans leur
chemin de vie
J'émet des pensées
positives pour eux
Je prends du recul et
gagne en sérénité



LES DOUTES et INCERTITUDES (6 fleurs)



35 SCLERANTHUS
ALÈNE

Je suis indécis(e) et je manque de stabilité interne
Comme une girouette, j'hésite entre deux options
Il m'est impossible de choisir

Je tranche plus facilement et je suis déterminé(e) dans mon choix
Je retrouve équilibre et stabilité
L'esprit de décision remplace le ping-pong mental



1 CERATO
PLUMBAGO

Je doute de mon intuition
Je recherche l'avis et l'approbation des autres
Je manque de confiance en mes ressentis

Je renoue avec ma certitude intérieure
Je me laisse guider par mon intuition
Je deviens autonome et confiant(e) dans mes choix



30 GENTIAN
GENTIANE

Je suis sceptique, pessimiste
Je me décourage facilement après un revers
Je manque de persévérance

Je me sens optimiste
Je gagne en ténacité
Je surmonte l'obstacle avec confiance



31 GORSE
AJONC

Après une série de déceptions, j'ai perdu espoir
Je n'ai plus la volonté d'avancer, je suis bloqué(e)
Je n'y crois plus

Je vois les nouvelles perspectives et je redémarre
J'ai la force de faire face aux difficultés
J'ai foi dans le renouveau



21 HORNBEAM
CHARME

J'ai du mal à me mettre en route
La routine quotidienne me pèse
Je procrastine

Je me sens boosté(e)
Je m'y mets aujourd'hui, plutôt que demain
Je retrouve de l'entrain dans ma vie



15 WILD OAT
FOLLE AVOINE

Je ressens de l'insatisfaction et de la dispersion quant à mes orientations
Je manque d'une vision claire du but de ma vie
Je n'ai pas trouvé ce qui m'anime, je me sens perdu(e)

Je trouve ma boussole intérieure
Je discerne le chemin qui est le mien en étant focus sur mes projets
Je trouve ma place dans la vie

HYPERSENSIBILITÉ AUX INFLUENCES ET AUX IDÉES (4 FLEURS)



17 AGRIMONY
AIGREMOINE

Je préfère ne pas voir ce
qui me dérange
Je cache mes soucis
derrière un masque
Je fuis mes émotions

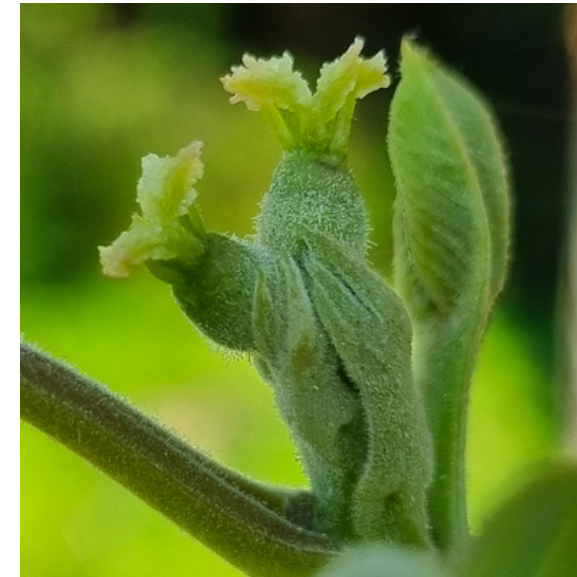
Je suis objectif / objective
et regarde la réalité en
face Je suis sincère avec
moi-même et avec les
autres Je retrouve la paix
intérieure



29 CENTAURY
CENTAURÉE

J'aime faire plaisir,
même à mon détriment
J'ai du mal à dire non
Je me sou mets pour
éviter les conflits

Je m'affirme et je peux
m'imposer
Je me respecte et je suis
respecté(e)
Mon aide est équilibré(e)
et sans excès



6 WALNUT
NOYER

Je me sens hypersensible
Je me sens vulnérable
dans les périodes de
changement
Je me sens « éponge »
face aux autres et aux
atmosphères

Je me sens protégé (e)
des influences
extérieures
Je m'adapte plus
facilement aux périodes
de transitions
Je garde mon cap



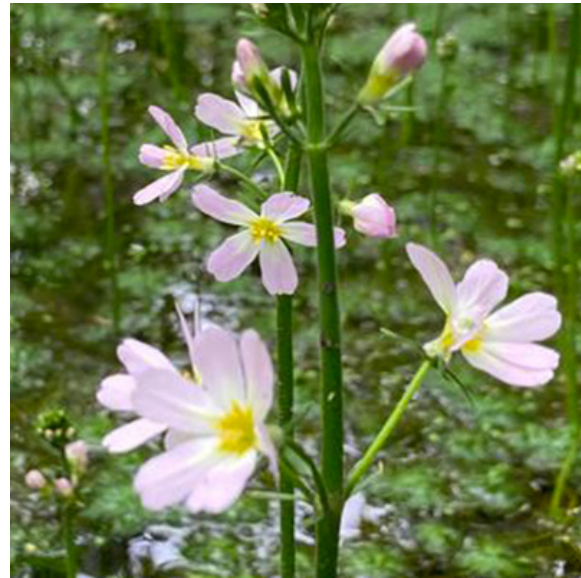
10 HOLLY
HOUX

Je ressens de la jalousie
et/ou de la haine
Je suis
suspicieux/suspicieuse
J'éprouve de la colère avec
un désir de vengeance

Je me sens dans une
ouverture du cœur
La colère s'évacue et
devient « constructive »
Je prends de la hauteur
je suis en paix avec ce qui
m'a blessé(e)



SOLITUDE (3 FLEURS)



36 WATER VIOLET
HOTTONIE DES MARAIS

Mon besoin de solitude me
coupe des autres
J'aime mon indépendance au
risque de paraître distant(e)
Communiquer est difficile pour
moi

Je m'ouvre aux autres,
au partage
Je suis plus accessible
je me "rapproche"
Ma présence discrète est
appréciée



9 HEATHER
BRUYÈRE

Je n'aime pas être seul(e)
J'ai besoin de l'attention
des autres et je prends
toute la place
Je suis focalisé sur moi,
je n'écoute pas la vie
autour de moi

Je développe mon écoute
aux autres
Je suis plus en paix avec
moi-même
Je dé-focalise de ma
personne en m'ouvrant
au monde



4 IMPATIENS
IMPATIENCE

Je me sens impatient(e),
irritable
Je me sens agité(e)
physiquement et
mentalement
Je trouve que tout va trop
lentement

Je me sens plus patient(e) et
respectueux/respectueuse
du rythme des autres
Je suis plus détendu(e)
Je prends le temps pour faire
les choses et être avec les
autres



MANQUE D'INTÉRÊT POUR LE PRÉSENT (7 FLEURS)



8 CLEMATIS
CLÉMATITE DES HAIES

Je me réfugie dans la rêverie
Je suis inattentif/inattentive,
distract(e), ailleurs
Je ne suis pas ancré(e),
La réalité ne m'intéresse pas

J'ai les pieds sur terre,
je suis ancré(e) dans la
réalité
Je me donne les moyens de
concrétiser mes
projets/rêves
Je suis pleinement présent(e)
à ma vie



3 HONEYSUCKLE
CHÈVREFEUILLE

Je me sens nostalgique
Je n'attends rien du
présent
C'était mieux avant
Je me sens envahi de
souvenirs

Je ne garde du passé que
ce qui m'aide à avancer
dans le présent
Je vis, ici et maintenant,
riche de mon passé



16 WILD ROSE ÉGLANTIER

Je ressens de la passivité,
de l'ennui
Je glisse dans la vie
Je me laisse porter, sans
rien ressentir
Je suis habité(e) par
l'apathie, pas d'envie pour
faire changer les choses

Je retrouve le goût et l'envie
Je me sens actif/active
dynamique et plus
motivé(e)
Je me sens en vie de
l'intérieur



12 OLIVE
OLIVIER

Je me sens épuisé(e) et
je sais pourquoi
Mes batteries sont à plat
Je n'arrive pas à me
régénérer, à récupérer

Je sors peu à peu de
l'épuisement
Je récupère plus
facilement et retrouve
force et vitalité
Je gère mieux mon
énergie

MANQUE D'INTÉRÊT POUR LE PRÉSENT (SUITE)



37 WHITE CHESTNUT
MARRONNIER BLANC

Mon mental est agité
Mes soucis m'obsèdent et me rongent
Mes pensées importunes nuisent à mon sommeil

Mes pensées s'apaisent et je retrouve la tranquillité
Mon esprit est clair et je suis concentré(e)
Je suis capable de prendre du recul



33 MUSTARD
MOUTARDE

Je me sens mélancolique sans raison
Je ressens du vague à l'âme, du blues, du spleen ...
pourtant j'ai tout pour être heureux (se)

Je ressens une grande stabilité intérieure
Je laisse passer les "nuages" et me laisse porter par le flux de la vie
Ma morosité se dissipe et tout s'éclaircit



7 CHESTNUT BUD
LE BOURGEON DE MARRONNIER

Je retombe toujours dans les mêmes travers
Je ne tire pas d'enseignement de mes expériences
J'ai du mal à apprendre des leçons de ma vie

Je tire les leçons de mes expériences de vie
Je discerne mieux ce qui est bon pour moi
Je comprends, j'intègrej'apprends plus facilement

ABATTEMENT ET DÉSESPOIR (8 FLEURS)



22 LARCH
MÉLÈZE

Je manque de confiance
en mes capacités
Je suis persuadé(e) que
je ne vais pas y arriver
Je me sens
inférieur(e) aux autres

J'ose aller dans
l'expérience
Je me fais confiance
Je me sens capable et je
m'épanouis



20 ELM
ORME

Habituellement efficace, je
me sens submergée
Je ne sais plus par où
commencer
Je vis une crise temporaire

Je retrouve mon efficacité
Je priorise, je m'organise
Je vais y arriver un pas après
l'autre



5 PINE
PIN SYLVESTRE

Je m'en veux et
culpabilise
Je suis très critique
envers mes actions
Je me sens en faute

Je me pardonne
J'accepte ma
responsabilité sans me
juger
J'ai conscience d'avoir
fait de mon mieux



19 CRAB APPLE
POMMIER SAUVAGE

Je n'aime pas mon image
Je ressens de la honte et
du dégoût
Je me sens empoisonnée
par des détails

Je m'accepte comme je
suis
Je me sens bien dans ma
peau
Je dé-focalise



ABATTEMENT ET DÉSESPOIR (SUITE)



13 STAR OF BETHLEHEM
ÉTOILE DE BETHLÉEM

Je me sens : ébranlé(e),
fracassé(e) par un choc
récent ou ancien
Je me sens déstabilisé(e) par
un chagrin
Je me sens fragilisé(e) par
une blessure

Je m'ouvre à la consolation
J'accueille et je laisse
« passer » ma tristesse
Je retrouve mon équilibre
après le choc



14 SWEET CHESTNUT
CHÂTAIGNIER

Je ressens une grande
désespérance
Je vis un moment de vide
intérieur
Je ressens la sensation
d'une traversée du désert

Je me sens soutenu(e) dans
l'épreuve
Je renais comme le phœnix
Je m'ouvre à une nouvelle
compréhension de la vie



11 OAK
CHÊNE

Je suis tenace, obstiné(e)
« il faut », « je dois »
Je porte beaucoup sur mes
épaules, même si je n'en
peux plus
Je ne m'autorise pas à lâcher

Je prends du recul face à
mes obligations
Je prends soin de mes
besoins vitaux
Je me ménage pour aller
plus loin, sans forcer, sans
batailler



27 WILLOW
SAULE

Je trouve injuste ce qui
m'arrive
Je me sens envahie par
l'amertume, le
ressentiment
J'en veux à la vie et me
plains

Je retrouve une attitude
positive
J'accueille ma vie et j'en
prends la responsabilité
Je ne subis pas, je
m'investis



SOUCI EXCESSIF DU BIEN-ÊTRE D'AUTRUI (5 FLEURS)



38 CHICORY
Chicorée

Je me sens
possessif/possessive
Je me sens dans une
relation fusionnelle
Je me sens dans
l'attente d'un retour
Je me sens déçu(e) de
l'autre

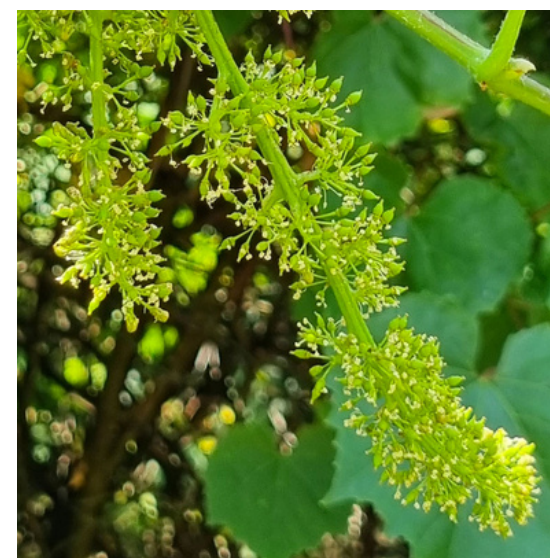
J'ai confiance dans
l'affection qu'on me
porte
J'aime sans attente en
retour



25 VERVAIN
VERVEINE OFFICINALE

Je fais tout à 200 %
Mon enthousiasme est
trop exacerbé, il me
dessert
J'aime trop faire passer
mes convictions

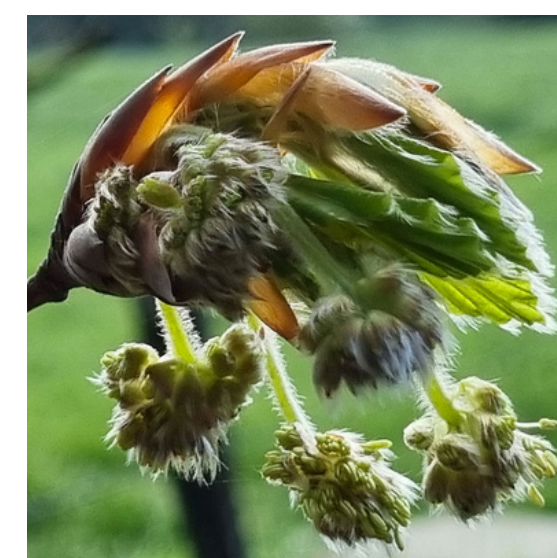
Je retrouve calme et
modération
J'accepte mieux les
divergences d'opinions
Je cultive l'état « d'être »
plutôt que le « faire »



26 VINE
VIGNE

J'utilise mal mon autorité
On me dit tyrannique et
dominateur/dominatrice
Je souffre de ne pas être
obéi

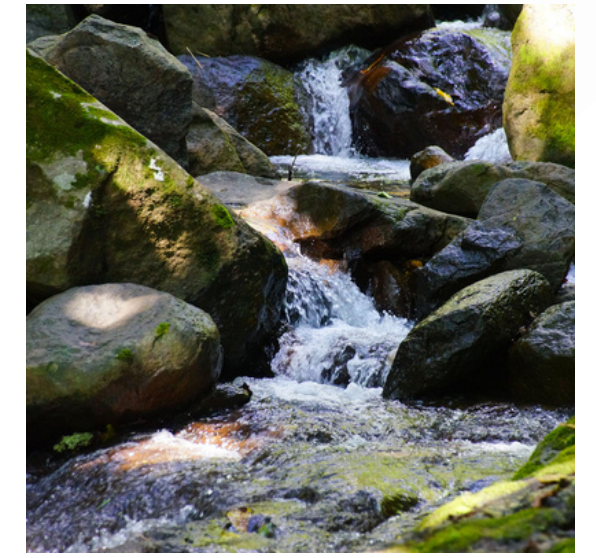
Je respecte les autres
Je pose mon autorité
dans la bienveillance
Je m'ouvre à plus
d'humanité



28 BEECH
HÊTRE

Je me sens critique
Ce que je vois autour de
moi m'irrite
Je m'enferme dans le
jugement

Je suis capable de
tolérance
Je comprends mieux le
monde qui m'entoure
J'accepte les différences



34 ROCK WATER
EAU DE ROCHE

Je suis strict(e) et
exigeant(e) avec moi-
même
Je suis perfectionniste
et j'ai des principes
Mon idéal passe avant le
plaisir

Je deviens plus flexible
envers moi-même
Mon corps et mon esprit
s'assouplissent
Je m'ouvre à davantage
spontanéité



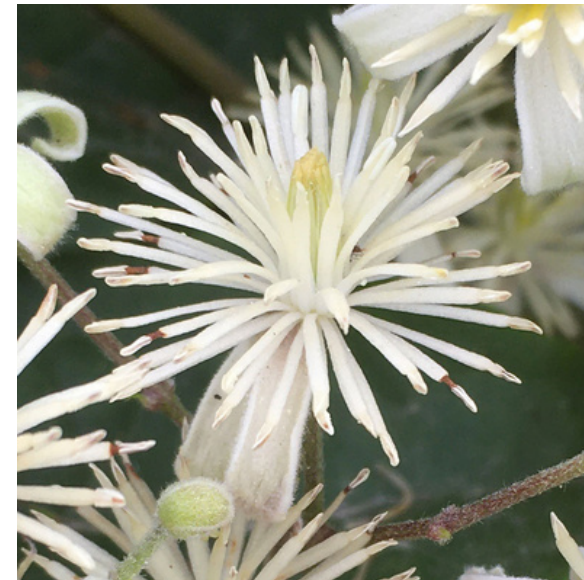
COMPOSÉ D'URGENCE 5 FLEURS



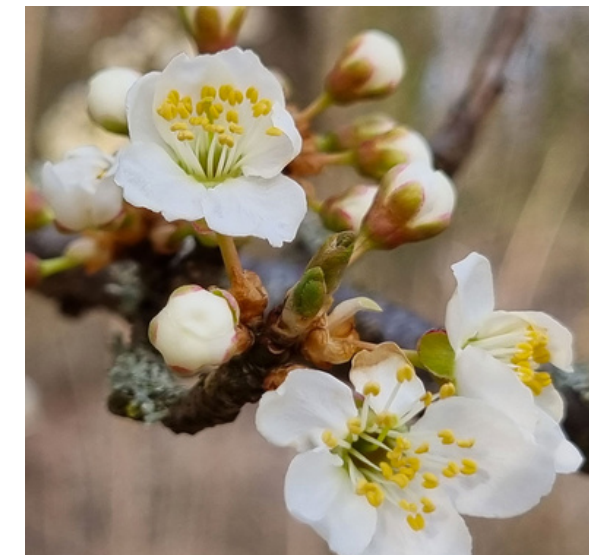
STAR OF BETHLEHEM
ÉTOILE DE BETHLÉEM



ROCK ROSE
HÉLIANTHÈME



CLEMATIS
CLÉMATITE DES HAIES



CHERRY PLUM
PRUNIER MYROBOLAN



IMPATIENS
IMPATIENTE

Le remède d'urgence s'utilise dans toutes les situations d'urgence émotionnelle qui pourraient nous faire perdre pied, telles que l'annonce d'une mauvaise nouvelle, un deuil, un choc ou un traumatisme, une dispute, un examen médical, un entretien d'embauche, un examen scolaire, un premier rendez-vous amoureux,...



CRÈME D'URGENCE : 6 FLEURS



STAR OF BETHLEHEM
ÉTOILE DE BETHLÉEM



ROCK ROSE
HÉLIANTHÈME



CLEMATIS
CLÉMATITE DES HAIES



CHERRY PLUM
PRUNIER MYROBOLAN



IMPATIENS
IMPATIENTE



CRAB APPLE
POMMIER SAUVAGE

La crème est composée des 5 fleurs du remède d'urgence et de Crab Apple, fleur connue pour son action nettoyante et purificatrice.

AVERTISSEMENT : LE REMÈDE ET LA CRÈME D'URGENCE NE SE SUBSTITUENT PAS À UN TRAITEMENT MÉDICAL D'URGENCE.



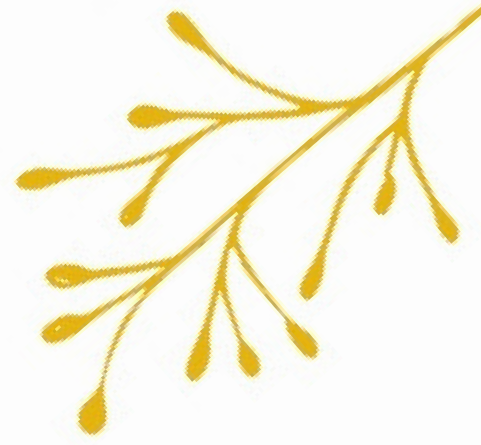
MODE D'UTILISATION DES FLEURS DE BACH

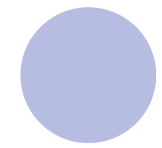
L'utilisation des fleurs est **simple, sans danger, sans risque de surdosage ou d'accoutumance** et **sans interférence** avec une autre forme d'accompagnement.

En fonction de votre objectif, voici **deux méthodes d'utilisation** à suivre afin d'obtenir les résultats escomptés.

RAPPEL:

LES PERSONNES AYANT DES ANTÉCÉDENTS DE PATHOLOGIES ALCOOLIQUES OU D'ALLERGIE À L'ALCOOL, NE PEUVENT PAS UTILISER LES FLEURS DE BACH.





LA MÉTHODE DU VERRE D'EAU

Cette méthode est conseillée pour rééquilibrer des états émotionnels **passagers**.



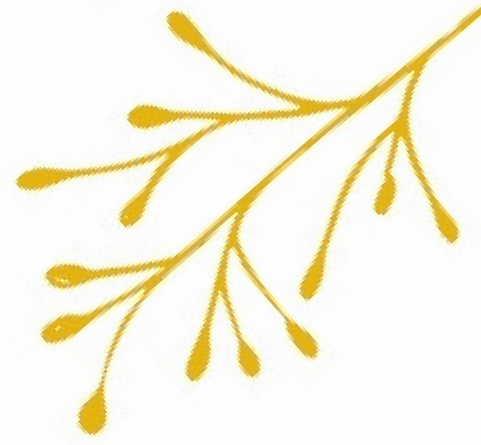
2 gouttes de chaque fleur choisies
(dans la limite de 7 fleurs)



4 gouttes du remède d'urgence si vous souhaitez l'inclure
(il compte alors pour **1 fleur**)

Un verre d'eau de **source** ou **minérale**
(pas d'eau du robinet)

Boire le verre d'eau à **petites gorgées**, à espaces **répétés** et renouveler autant de fois que nécessaire jusqu'à l'obtention d'un mieux-être. C'est votre écoute intérieure qui sera le meilleur guide en la matière.



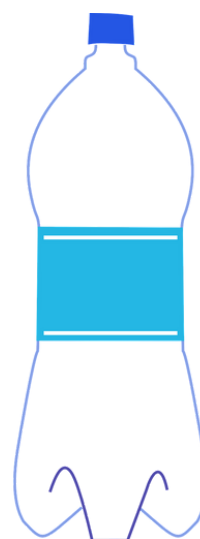


LA MÉTHODE DU FLACON DE PRÉPARATION DE 30 ML

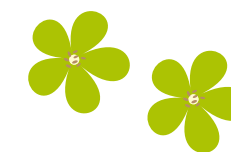
Cette méthode est condeillée pour rééquilibrer des problématiques **ancrées** qui nécessitent la prise de fleurs sur une période d'**au moins 3 semaines**.



Flacon compte-goutte de 30 ml
en verre ambré



eau de **source** ou **minérale**
(pas d'eau du robinet)



2 gouttes de chaque fleur choisie
(dans la limite de 7 fleurs)

Prendre **4 gouttes 4 fois par jour**, du lever au coucher, sans tenir compte des repas (vous pouvez prendre vos fleurs avant, pendant ou après les repas).

Si votre flacon est présenté sous forme de **spray**, prenez alors **2 pulvérisations 4 fois par jour**.





www.iffacb.fr



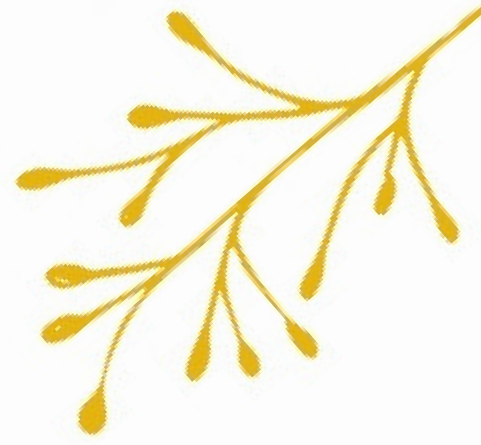
iffacb@gmail.com



www.facebook.com/iffacb



www.instagram.com/institut_des_fleurs_de_bach/



L'INSTITUT
FRANÇAIS des
FLEURS DE BACH

