Les 38 fleurs de Bach – Harmoniser ses émotions

Famille	Nom de la fleur	Difficulté ressentie	Qualité positive
PEURS	ROCK ROSE (Hélianthème)	Peur panique, terreur	Transcende ses peurs, courage
	MIMULUS (Mimule)	Peur bien définie, timidité, nervosité	Courage, confiance, capacité à faire face à ses peurs
	CHERRY PLUM (Prunier Myrobolan)	Peur de perdre la raison ou le contrôle de soi	Maîtrise de ses émotions, sang froid
	ASPEN (Tremble)	Peurs et inquiétudes inexpliquées, appréhensions, peurs vagues	Sécurité intérieure, capacité de faire face à l'inconnu de manière sereine
	RED CHESTNUT (Marronnier Rouge)	Peur excessive pour les autres	Confiance dans les ressources des autres
INCERTITUDE	CERATO (Plumbago)	Doute de sa propre intuition	Confiance en ses ressentis
	SCLERANTHUS (Alène)	Difficulté de prendre une décision face à un choix	Faculté à prendre une décision
	GENTIAN (Gentiane)	Se décourage facilement après un petit revers.	Persévérance
	GORSE (Ajonc)	A perdu tout espoir, ne croit plus en rien.	Retrouve la certitude de triompher de ses difficultés.
	HORNBEAM (Charme)	Lassitude mentale devant les tâches quotidiennes, difficulté à démarrer.	Retrouve la motivation, fleur « starter », envisage le quotidien sous un angle neuf.
	WILD OAT (Avoine sauvage)	Incertitude quant à sa vocation dans la vie	Clarification du but de sa vie
MANQUE D'INTERET DU PRESENT	CLEMATIS (Clématite sauvage)	Tendance à la rêverie, manque d'attention	Bien enraciné dans la réalité
	HONEYSUCKLE (Chèvrefeuille)	Tendance à vivre dans le passé, nostalgie ou regret.	Intègre son passé et vit pleinement le présent.
	WILD ROSE (Eglantine)	Apathie et résignation.	Vit pleinement sa vie, joie de vivre
	OLIVE (Olive)	Epuisement mental et physique, au bout du rouleau.	Vitalité, batteries rechargées
	MUSTARD (Moutarde)	Tristesse qui apparaît sans raison apparente	Vit pleinement le présent, joie de vivre
	CHESTNUT BUD (Bourgeon du marronnier)	Tendance à ne pas tirer profit de ses expériences, répète les mêmes erreurs.	Intègre ses expériences en conscience
	WHITE CHESTNUT (Marronnier blanc)	Ruminations mentales dues à des préoccupations.	Calme mental qui permet de trouver des solutions et de retrouver la paix itnérieure
SOLITUDE	WATER VIOLET (Violette d'eau)	Réserve intérieure, peut s'isoler des autres	Ouverture aux autres, spontanéité
	IMPATIENS (Impatiens)	Tendance à s'impatienter face à la lenteur	Tolérance et acceptation du rythme des autres.
	HEATHER (Bruyère)	Centré sur ses problèmes, difficulté d'écouter les autres, besoin de compagnie pour parler de soi.	Ecoute des autres, aborde la solitude de manière plus positive.
HYPERSENSIBILITE AUX INFLUENCES ET AUX IDEES DES AUTRES	AGRIMONY (Agrimoine)	Tendance à ironiser et à cacher ses difficultés derrière une façade joviale.	Accepte de voir ses difficultés, joie de vivre authentique.
	HOLLY (Houx)	Jalousie, haine, suspicion, susceptibilité	Amour et ouverture du cœur, générosité
	WALNUT (Noyer)	Difficulté à s'adapter aux changements, sensible et perméable aux émotions des autres.	Aborde sereinement les changements, discernement, prend du recul.
	CENTAURY (Centaury)	Difficulté à dire non, néglige ses propres besoins.	Apprend à mieux écouter ses besoins, sait mieux poser ses limites.
DECOURAGEMENT	LARCH (Mélèze)	Manque de confiance en soi, dévalorisation	Confiance en ses capacités
	PINE (Pin sylvestre)	Se fait des reproches et se culpabilise	Bienveillance à l'égard de ses erreurs
	ELM (Orme)	Se sent submergé par l'ampleur des tâches à accomplir.	Retrouve sa confiance naturelle malgré une surcharge d'activités.
	SWEET CHESTNUT (Châtaignier)	Impression d'avoir atteint les limites de son endurance	Retrouve une issue positive à ses difficultés, nouvel élan intérieur.
	STAR OF BETHLEHEM (Etoile de Bethlehem)	Peine et chagrin suite à un deuil, un traumatisme, une séparation...	Consolation et paix intérieures
	WILLOW (Saule)	Amertume et ressentiment, trouve la vie injuste	Retrouve la pleine responsabilité de sa vie, voit les aspects positifs de sa vie
	OAK (Chêne)	Se sent découragé mais continue à se battre dans ses difficultés.	Retrouve sa force intérieure, apprend à déléguer et à lâcher prise.
	CRAB APPLE (Pommier sauvage)	Sentiment d'impureté intérieure, n'aime pas son image corporelle.	Retrouve une meilleure image de soi
SOUCI EXCESSIF DU BIEN-ÊTRE DES AUTRES	CHICORY (Chicorée)	Se préoccupe des autres de manière possessive	Aime sans attendre en retour, don de soi
	VERVAIN (Verveine)	Enthousiasme excessif, cherche à convaincre à tout prix.	Modère son enthousiasme et respecte l'opinion des autres.
	VINE (Vigne)	Caractère dominateur, impose son point de vue	Leader compréhensif, valorise les compétences des autres.
	BEECH (Hêtre)	Critique et intolérant, tendance à voir uniquement les défauts des autres.	Tolérance, acceptation des défauts des autres, se remet en question.
	ROCK WATER (Eau de roche)	Rigidité vis-à-vis de soi-même, s'accorde peu de joie de vivre, se met la barre très haute.	Révise ses idées rigides, souplesse intérieure. S'accorde des moments de plaisir.

Le Jardin d'Iris – Martine Viniger

Conseils et formations agréés Fleurs de Bach(GB) depuis 1997

18, rue du Donjon – 94300 Vincennes – Tél : 06 13 25 15 45

www.lejardindiris.com – e-mail : martine.viniger@wanadoo.fr

N° SIRET : 415 374 875 00011 Code NAF 7022Z CRETEIL

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11 94 07787 94 auprès du Préfet de région de l'Ile de France

Entretien personnalisé Fleurs de Bach

Pour retrouver le chemin de votre harmonie intérieure

Les 38 Fleurs de Bach représentent une méthode naturelle mise au point par le Dr Bach, médecin et bactériologiste (1886/1936). Il a constaté au fil de sa pratique que l'harmonie émotionnelle était essentielle pour préserver ou retrouver sa santé globale.

Il a découvert 38 fleurs sauvages qui permettent de remettre en équilibre nos émotions telles que la peur, le manque de confiance en soi, le découragement… et les transforment en qualités telles que courage, confiance, certitude…
Les fleurs sont compatibles avec toute forme de traitement (allopathie ou homéopathie…), ne présentent aucun risque d'accoutumance ou de toxicité, sont simples à utiliser dans un contexte familial ou professionnel.
Elles se conjuguent de manière complémentaire avec toute démarche de relation d'aide.

De nombreux professionnels de la santé recommandent les fleurs de Bach

A quoi sert un entretien Fleurs de Bach ?

- Exprimer et mettre des mots sur une situation émotionnelle
- Identifier les émotions et définir les priorités du moment face à une situation émotionnelle complexe
- Demander l'aide d'un conseiller agréé car on ne connaît pas suffisamment les Fleurs
- Choisir les fleurs les plus appropriées pour les émotions du moment présent

Quel est le rôle du conseiller ?

Le conseiller vous écoute avec bienveillance, respect, en toute confidentialité. Il vous aide à préciser votre difficulté émotionnelle, à l'exprimer et à mobiliser vos ressources personnelles. A l'issue de l'entretien, le conseiller vous propose un mélange personnalisé de fleurs en accord avec vos émotions du moment. L'entretien vous permet de vous familiariser avec la méthode afin de l'utiliser par vous-même de manière autonome lorsque vous le souhaiterez.

Des exemples qui motivent les personnes à venir rencontrer un conseiller ?

- Un passage difficile : une séparation, un deuil, un choc émotionel…
- Des périodes de changements : déménagement, licenciement…
- Un mal être que vous ne parvenez pas à définir
- Des difficultés liées au stress en général
- Un sentiment de limitation et de blocage personnel,
- Le stress lié aux périodes d'examen
- Les émotions liées à la grossesse
- Des relations difficiles au niveau familial
- Des difficultés dans les relations professionnelles

Conseils d'utilisation

Le conseiller prépare le flacon personnalisé que vous utilisez pendant 3 semaines. Vous déposez dans votre bouche 4 gouttes / 4 fois par jour en répartissant les prises sur la journée. Vous pouvez augmenter le nombre de prises à votre convenance, en fonction de vos ressentis. Pendant ces trois semaines, nous vous recommandons d'être attentif à vos changements afin d'évaluer les bienfaits des Fleurs.

Au bout de trois semaines, vous pouvez :

- Arrêter l'utilisation des fleurs car vous avez retrouvé votre équilibre émotionnel,
- Continuer à utiliser les mêmes fleurs pour consolider les acquis et renforcer les qualités des fleurs,
- Refaire un point pour réévaluer votre situation et identifier d'éventuels nouveaux besoins (seul(e) ou avec le conseiller

Les fleurs de Bach agissent à l'image d'une poupée russe, les « strates » émotionnelles s'équilibrent au fur et à mesure. C'est vous qui décidez du rythme de votre évolution. L'accompagnement d'un conseiller ne se substitue pas à une démarche psychologique ni à un acte médical. Son champ d'application concerne l'harmonie des émotions. Sa profession est régie par un code de Pratique.

Pour prendre rendez-vous, contactez martine.viniger@wanadoo.fr ou 06.13.25.15.45 - coût de l'entretien :
65 € incluant le flacon personnalisé de 3 semaines