

**Pascale Millier**

# **Les fleurs de Bach**

Troisième tirage 2010

© Groupe Eyrolles, 2008 pour le texte de la précédente édition

© Groupe Eyrolles, 2010 pour la nouvelle présentation

ISBN 978-2-212-54570-8

**EYROLLES**



# Table des matières

Sommaire .....	9
Introduction .....	11
<b>Première partie : Les fleurs de Bach au cœur de la santé et de la connaissance de soi .....</b>	<b>15</b>
<b>Chapitre 1 : Historique et positionnement .....</b>	<b>17</b>
Une approche holistique de la santé .....	19
Hippocrate (460 av. J.-C. - 370 av. J.-C.) .....	20
Paracelse (1493-1541) .....	21
Hahnemann (1755-1843) .....	22
Bach (1886-1936) .....	23
Le point de vue de la science .....	29
La nécessité de se connaître soi-même (développement personnel) ..	34
Nos besoins selon Maslow .....	35
Une approche spirituelle de la connaissance de soi .....	36
Une approche psychologique de la connaissance de soi .....	37
Quelle place possible pour les fleurs de Bach dans le domaine du développement personnel ? .....	39
<b>Chapitre 2 : La méthode des 38 fleurs de Bach .....</b>	<b>43</b>
Présentation de la méthode .....	45
Définition .....	45
Trois composantes essentielles .....	47
<i>Les émotions</i> .....	47
<i>Les états émotionnels</i> .....	49

<i>Différents types de personnalités</i> .....	50
Pourquoi utiliser cette méthode ? .....	52
Mieux gérer son stress .....	52
Développer son intelligence émotionnelle .....	54
Mettre à jour et libérer sa mémoire émotionnelle .....	58
Test : Évaluez votre niveau de stress .....	63
Résultats .....	64
<b>Deuxième partie : Les 38 fleurs de Bach : fiches synthétiques</b> .....	<b>67</b>
Préambule à l'utilisation des fiches synthétiques .....	69
Classification des fleurs .....	69
Comment comprendre et utiliser ces fiches synthétiques ? .....	71
<b>Groupe 1 : Fleurs pour agir sur les états émotionnels de peur, pour retrouver paix et sérénité</b> .....	<b>73</b>
Aspen .....	74
Cherry Plum .....	76
Mimulus .....	78
Red Chestnut .....	80
Rock Rose .....	82
<b>Groupe 2 : Fleurs pour agir sur les états émotionnels d'incertitude, pour retrouver confiance</b> .....	<b>85</b>
Cerato .....	86
Gentian .....	88
Gorse .....	90
Hornbeam .....	92
Scleranthus .....	94
Wild Oat .....	96
<b>Groupe 3 : Fleurs pour agir sur les états émotionnels de manque d'intérêt pour le présent, pour acquérir la vigilance</b> .....	<b>99</b>
Chestnut Bud .....	100
Clematis .....	102
Honeysuckle .....	104
Mustard .....	106
Olive .....	108
White Chestnut .....	110
Wild Rose .....	112

<b>Groupe 4 : Fleurs pour agir sur les états émotionnels de solitude, charnières de la relation</b>	<b>115</b>
Heather	116
Impatiens	118
Water Violet	120
<b>Groupe 5 : Fleurs pour agir sur les états émotionnels d'hypersensibilité aux influences et aux idées d'autrui, pour s'affranchir de toute ingérence extérieure</b>	<b>123</b>
Agrimony	124
Centaury	126
Holly	128
Walnut	130
<b>Groupe 6 : Fleurs pour agir sur les états émotionnels de découragement et de désespoir, pour retrouver courage et espoir</b>	<b>133</b>
Crab Apple	134
Elm	136
Larch	138
Oak	140
Pine	142
Star of Bethlehem	144
Sweet Chestnut	146
Willow	148
<b>Groupe 7 : Fleurs pour agir sur les états émotionnels de préoccupation excessive du bien-être d'autrui, pour mieux gérer ses relations avec les autres</b>	<b>151</b>
Beech	152
Chicory	154
Rock Water	156
Vervain	158
Vine	160
<b>Rescue (Remède d'urgence)</b>	<b>163</b>
Rescue en situation d'examen	164
Rescue et l'imprévu	164
Test : Déterminez votre fleur de type	167
Résultats	168

<b>Troisième partie : Choisir ses fleurs dans quelques situations pratiques</b> .....	<b>169</b>
Préambule .....	173
Se libérer d'un état émotionnel négatif .....	175
Colère .....	175
Manque de confiance en soi .....	175
Peur .....	176
Tristesse .....	176
Faire face à une situation spécifique .....	177
Changement d'habitude .....	177
Convalescence .....	177
Deuil .....	177
Fatigue .....	178
Stress et surmenage .....	178
Traverser un moment-clé de la vie .....	178
Adolescence .....	179
Grossesse et accouchement .....	179
Ménopause .....	179
<b>Cahiers pratiques</b> .....	<b>180</b>
Se libérer d'un état émotionnel négatif .....	180
Faire face à une situation spécifique .....	186
Traverser un moment-clé de la vie .....	192
Différents modes d'utilisation des fleurs de Bach .....	197
Voie orale .....	197
Voie locale .....	198
Test : Choisissez les fleurs qui correspondent à votre état émotionnel du moment .....	200
Résultats .....	202
Conclusion .....	205
Table de correspondance états émotionnels négatifs/fleurs de Bach	209
Bibliographie .....	213
Remerciements .....	215

Chapitre 2

# La méthode des 38 fleurs de Bach

## Présentation de la méthode

Dans son humilité, Edward Bach ne s'est jamais approprié sa découverte des 38 fleurs, fruit d'une patiente recherche dans l'approche globale de la santé et de la maladie. Il a juste indiqué qu'il lui avait été permis de retrouver cette connaissance, qu'il jugeait universelle et intemporelle.

À sa mort, ses assistants et disciples se sont regroupés pour créer le Centre Bach, dans la maison qu'il a habitée à Mount Vernoun, et centraliser toutes les données qui constituent aujourd'hui l'enseignement international dispensé dans le monde entier. Conformément à ses souhaits, l'enseignement est resté simple et accessible à tous.

### Définition

#### **La méthode des fleurs de Bach**

Méthode simple et naturelle qui permet, à partir de fleurs sauvages, de surmonter les perturbations liées à différents états émotionnels, d'harmoniser nos émotions et de favoriser l'épanouissement de notre personnalité.

La méthode comporte trois volets, qui découlent les uns des autres :

1. Apprendre à reconnaître ses émotions dans leur naturel, et leur éventuel déséquilibre : « *self-disclosure* » ;
2. Apprendre à se connaître soi-même : « *self-knowledge* » ;
3. Savoir se guérir soi-même : « *self-healing* ».

La méthode des fleurs de Bach n'est pas un outil miraculeux, elle n'est pas issue de la pensée magique, elle exige de prendre le temps nécessaire pour parcourir le chemin de la vie en apprenant à repérer ses états émotionnels et à nommer ses émotions à chaque instant. La seule obligation pour bien utiliser la méthode des fleurs de Bach au quotidien est de prendre conscience des émotions qui nous traversent à tout moment et de reconnaître celles qui génèrent souffrances, blocages ou tensions pour nous en libérer.

C'est à travers ce travail simple, mais qui peut s'avérer compliqué pour certains, que chacun découvrira peut-être quelque chose de lui-même, seul chemin possible pour arriver à régler soi-même un éventuel problème de santé. Ainsi, toute personne pourra comprendre ou admettre un problème et chercher à le résoudre, puis avancer vers ce qui est juste pour elle pour trouver la paix intérieure et prendre confiance en la vie.

Les enseignements traditionnels disent que pour se libérer d'un défaut, il ne sert à rien de lutter contre celui-ci, lequel reviendrait encore plus puissant, mais qu'il faut développer la vertu opposée.

C'est ce que chacun peut faire avec les fleurs de Bach, non pas lutter contre une émotion ou état d'esprit négatif, mais sélectionner parmi les élixirs floraux ceux qui lui apporteront, à travers les propriétés positives de chaque fleur, la possibilité de se rééquilibrer, de retrouver l'harmonie. Les fleurs de Bach permettent la métanoïa (de *méta* : aller ailleurs, se transformer ; et *noïa* : l'esprit de l'homme). Elles permettent de changer d'état d'esprit, de transformer un état négatif en son équivalent positif.

## Trois composantes essentielles

Trois éléments doivent être pris en compte pour mieux utiliser les fleurs de Bach. Il est donc nécessaire de les circonscrire.

### Les émotions

Les définitions et classifications des émotions sont nombreuses et complexes.

#### **Définition**

Le dictionnaire Larousse 2004 en donne la suivante : « *Sentiment puissant, le plus souvent incontrôlé, et pouvant affecter le comportement d'un individu.* » En ce sens, l'émotion relèverait du domaine du sentiment et de l'affectif, à l'opposé de la pensée et du cognitif.

Nombreux sont les psychologues ou auteurs qui ont tenté de définir les émotions de base, qu'ils appellent aussi « émotions primaires » ou « émotions fondamentales », ou encore « émotions universelles ». Force est de constater que leur nombre, aussi bien que leur nature, diffère selon les auteurs – de trois à dix ! La médecine chinoise en répertorie cinq : peur, colère, joie, souci, tristesse. John Watson en cite trois : la peur, l'amour et la rage, quand René Descartes en nomme six : la joie, l'amour, l'admiration, le désir, la tristesse et la haine.

L'étymologie nous indique que le mot « émotion » vient de *ex-movere*, qui signifie en latin : « mettre en mouvement quelque chose qui va de l'intérieur vers l'extérieur ». Ainsi, si un événement extérieur vient déclencher une émotion, c'est qu'il a touché quelque chose à l'intérieur de nous-mêmes qui demande à son tour à se manifester et à prendre forme à l'extérieur.

#### **Une énergie vitale à bien utiliser**

Les émotions sont par nature ce qui nous meut, une énergie et un mouvement ; elles se manifestent tour à tour à chaque instant, et sont régies dans leur mouvement par des lois simples d'autorégulation. Elles sont primordiales, vitales, et dans un système d'harmonisation émotionnelle, il n'est nullement question de les supprimer, encore moins de laisser supposer qu'elles seraient nocives. Une émotion

rencontrée, accueillie, vécue, traversée, ne laisse pas de trace, elle est un des intermédiaires de notre expression au monde.

Cette définition est amplement validée par les milliers de témoignages reçus de personnes qui, après avoir pris des fleurs de Bach, ont remarqué que quelque chose avait « bougé » en elles, depuis la prise de fleurs. Cette explication ne cantonne pas les émotions au seul domaine des sentiments, mais ouvre largement la compréhension aux autres domaines de la pensée, des sensations et de l'intuition.

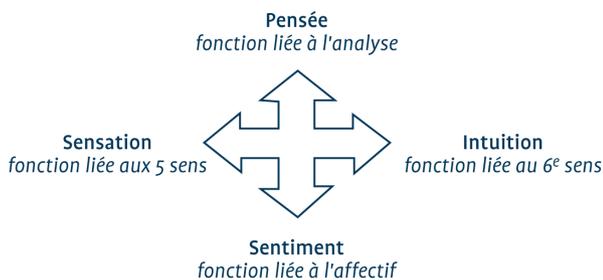
### **Émotions et fonctions jungiennes**

Les quatre fonctions établies par Jung font penser aux principes sur lesquels Bach s'appuie. Elles se mettent en place en nous (selon des proportions variables) durant le processus d'individuation, toujours par couple, selon deux grands axes : l'axe pensée-sentiment et l'axe sensation-intuition.

Ainsi, chacun d'entre nous possède :

- ▶ une fonction principale et une fonction inférieure ;
- ▶ deux fonctions secondaires.

Si, par exemple, votre fonction principale est la pensée, votre fonction inférieure est le sentiment, tandis que vos fonctions secondaires sont la sensation et l'intuition.



### **Les quatre fonctions de Jung**

Nous pouvons alors définir les émotions comme ce qui est mis en mouvement en nous-mêmes par nos pensées, sentiments, sensations et intuitions. Le travail sur soi serait alors une tentative d'équilibrage de ces quatre fonctions.

## Les états émotionnels

Un état émotionnel pourrait se définir, au contraire d'une émotion, comme un arrêt sur image, une entrave au mouvement du vivant en nous, une cristallisation qui nous fige à un endroit ou à un autre du circuit fluide de nos énergies et empêche les phénomènes normaux d'autorégulation de se produire en créant même parfois d'autres phénomènes qui aggravent et compliquent le blocage initial.

Quand l'émotion se fige, la souffrance s'enkyste, un déséquilibre se crée et enclenche un conflit interne. Celui-ci prend alors obligatoirement une forme : maladie, mal-être, pensées ou comportements négatifs. Tôt ou tard, l'état émotionnel, entrave au mouvement vivant, entraîne un dysfonctionnement à tous les niveaux de notre corps : physique, physiologique, fonctionnel ou somatique.

Néanmoins, la forme même du conflit nous donne une indication sur ses origines et des pistes de travail pour tenter de le résoudre. Elle nous permet de prendre conscience de notre état émotionnel, de l'accueillir, de le comprendre, de faire les choix conformes à nos désirs profonds et de réaliser les actes justes pour le faire évoluer.

Il nous appartient donc d'apprendre à nous connaître nous-mêmes pour mieux piloter notre vie.

Bach s'est attaché à décrire pour chacune des fleurs qu'il a sélectionnées l'état émotionnel négatif de la personne, le blocage ou l'arrêt dont elle est le sujet, au niveau d'une ou plusieurs des fonctions suivantes : pensée, sentiment, sensation ou intuition.

Par exemple, une personne qui se trouve dans une situation où elle n'arrive pas à prendre une décision parce qu'elle est coupée de son intuition, ou parce qu'elle ne fait pas confiance à sa propre intuition, en cherchant chez les autres les réponses à ses questions, sera soutenue, pour retrouver cette confiance perdue, par la prise de *Cerato*. Une autre personne, coupée de ses ressentis ou de ses sentiments, trouvera dans la prise de *Agrimony* une alliée de choix pour oser exprimer sa véritable personnalité. Un autre individu encore, dont l'état émotionnel comprend des paramètres mentaux et comportementaux qui dressent de lui un portrait spécifique comme « *une difficulté d'apprentissage, qui entraîne la répétition de mêmes sortes d'expériences, sans en tirer de leçon* », pourra sortir de cet engrenage avec la prise de *Chestnut Bud*.

## Différents types de personnalité

Bach décrit douze types de personnalité en relation avec les douze états émotionnels principaux qu'il a répertoriés. À chaque « fleur de type » correspondent des caractéristiques, des comportements et des réactions très différents dans la manière de réagir face à une même situation. Celles-ci sont issues de la nature particulière avec laquelle nous sommes nés.

Chaque « fleur de type » possède ses qualités et ses défauts. Aucune comparaison ni aucun jugement ne saurait être porté sur ces « types ». À chaque état émotionnel négatif correspond donc une fleur de type et une qualité inverse. Par exemple, si *Rock Rose* est la fleur dont la terreur est le versant négatif, c'est aussi la fleur du courage dans son aspect positif.

### A NOTER

Les types de personnalité se reconnaissent plus facilement lorsqu'une personne traverse un moment de crise ou a subi un traumatisme, car les mécanismes de défense sont affaiblis. Il suffit par exemple d'observer et de noter vos propres réactions quand vous êtes fatigué, ou encore, quand vous avez une décision importante à prendre, ou encore quand vous vivez une période sombre. De cette manière, vous révélez votre nature profonde et une attitude caractéristique du type auquel vous appartenez.

Ainsi, la façon dont vous gérez les événements de votre vie vous renseigne sur votre vraie nature.

### Décrypter les personnalités

Des cuirasses protectrices se forment successivement, dont il faut se défaire pour retrouver sa véritable personnalité et exprimer son « moi véritable ». Le livre *Le Chevalier à l'armure rouillée*, extraordinaire de simplicité et profond symbolisme, l'illustre à merveille.

C'est une des possibilités majeures de la méthode des fleurs de Bach, imagée par la formule de « l'épluchage de l'oignon. » Elle met à jour notre vraie nature, la coloration de notre personnalité dans sa teinte personnelle, son sceau ou sa marque : « *Chacun d'entre nous a une*

*personnalité bien à soi, et notre tâche réelle consiste à développer, améliorer, et autant que possible, perfectionner cette personnalité, et pour cette tâche, au cours de notre vie entière, il nous faudra notre propre fleur, celle qui correspond à notre personnalité. »*

La connaissance des fleurs de type de la classification établie par Bach évite par exemple qu'une personne extravertie, de type *Vervain*, choisisse d'occuper un poste de recherche, requérant des qualités rigoureuses d'analyse, dans la solitude d'un laboratoire ou, au contraire, d'embaucher une personne réservée, de nature *Water-Violet*, aimant le calme et la solitude, pour un poste de développement commercial dans une entreprise.

Si vous suivez pas à pas le décodage de vos états émotionnels à chaque occasion de votre vie, vous découvrirez inmanquablement une ou deux fleurs qui représentent votre vraie teinte, votre personnalité.

### **Être attentif pour bien choisir ses fleurs de type**

Quand quelque chose dans votre personnalité se dérègle, la fleur de type se manifeste sous une ou plusieurs de ses facettes négatives. Ces signaux d'alarme nécessitent d'être identifiés, sinon ils risquent d'affecter d'autres plans que celui des émotions.

Par exemple, un enfant de type *Clematis*, habituellement imaginatif, créant ses jeux avec une pétillance sans bornes, va devenir, dans les premiers instants où il couve une maladie infantile, comme une varicelle, ou un simple rhume, rêveur, somnolent et ne pensera qu'à aller se réfugier dans son lit. L'observation par ses parents de ce changement de comportement, allié à une bonne connaissance du fonctionnement habituel de l'enfant, peut les conduire à lui administrer la fleur de type qui lui correspond. Ils constateront souvent que la varicelle que son frère a contracté de manière virulente ne se déclarera pas, alors qu'elle est très contagieuse. Si elle se déclare, elle se développera à *minima*, pour ainsi dire « sainement », car la fleur de type aura permis de rééquilibrer l'enfant qui commençait à montrer des signes de défaillance.

Ce qui vaut pour la maladie dans cet exemple est également véridique dans d'autres circonstances spécifiques de la vie : un changement de vie (lieu, travail), de relation, les grandes étapes de passage (naissance, puberté, adolescence, grossesse, ménopause, mort). Le processus

d'utilisation de la fleur ou des fleurs de type sera le même, ainsi que leurs effets.

Toutefois, en pratique, certaines personnes déclarent avoir du mal à trouver leurs fleurs de type alors qu'elles commencent à savoir utiliser les fleurs de Bach pour elles-mêmes. Elles connaissent leurs propres signaux d'alarme et les repèrent dans les situations quotidiennes, mais, dans ce cas précis, un entretien avec un(e) conseiller(ère) en fleurs de Bach pourra alors les aider, de manière naturelle, à réaliser cet « épiluchage de l'oignon » en douceur.

## Pourquoi utiliser cette méthode ?

Cette méthode permet d'agir simplement et naturellement sur trois facteurs-clés : le stress (enjeu de santé), l'intelligence émotionnelle (enjeu de société), et la mémoire émotionnelle (enjeu de liberté personnelle).

### Mieux gérer son stress

#### Définition du stress

Stress est un mot anglais qui signifie « accent ». Epictète disait déjà : *« Les hommes ne sont pas troublés par les événements, mais par l'idée qu'ils se font d'eux. »*

Ainsi, le stress est l'accent que nous donnons à un événement extérieur filtré par nos sens, analysé en fonction de nos images de référence, de notre culture, de notre mémoire, de notre croyance et également de notre tempérament. Un événement donné n'est donc pas porteur de la même signification pour chacun d'entre nous. Cependant, la réponse spécifique de notre corps à toute demande perçue comme une menace potentielle est, en revanche, identique. Elle déclenche une réponse physiologique naturelle d'adaptation au changement dans tout l'organisme, par l'intermédiaire du système nerveux et du système endocrinien. Qu'il s'agisse de faire face à une maladie ou à un autre événement, la réponse physiologique est unique.

## Un rythme triple

Le stress, scientifiquement défini comme le syndrome général d'adaptation, obéit à un rythme triple : une phase d'alarme, une de résistance et une dernière d'épuisement. Ces trois phases sont habituellement suivies d'une phase de récupération. Lorsque la dose de stress accumulée dépasse son seuil optimal d'adaptation, l'organisme ne peut plus s'adapter.

Ainsi, stimulant et nécessaire, le stress, à trop haute dose, peut avoir sur nous des répercussions émotionnelles : anxiété, agressivité, apathie, ennui, fatigue, frustration, faible estime de soi ; des effets cognitifs : confusion, manque de concentration, troubles de la mémoire, difficulté à prendre des décisions, hypersensibilité aux critiques ; et des conséquences comportementales : abus de tabac, alcool, consommation excessive de nourriture, anorexie...

Tous ces états de déséquilibre émotionnel, cognitif et comportemental sont susceptibles d'entraîner dans leur sillage de nombreux maux physiques : troubles du sommeil, troubles digestifs, douleurs musculaires, palpitations, éruptions cutanées, gorge nouée, bouche sèche, mains moites, sueurs subites, tremblement des mains, nausées, douleurs abdominales...

### **A** NOTER

Identifier les premiers signes de dépassement de vos capacités de réaction aux situations de stress et agir de manière précoce est donc de toute première nécessité. Pour les uns, il s'agira d'un mal de tête ou d'une agressivité inhabituelle, pour les autres d'une fatigue ou d'une humeur particulière. Chacun peut s'exercer à repérer ces signes d'alarme, se donnant ainsi la garantie de pouvoir maintenir son équilibre émotionnel.

Au siècle dernier, Claude Bernard a montré l'importance de l'équilibre d'un individu pour faire face aux événements de la vie. Il l'a défini comme la capacité de l'organisme à maintenir son milieu interne stable, quelles que soient les conditions extérieures ou les agressions de l'environnement. Ainsi, « quelle que soit ma température extérieure, je

conserve ma chaleur ». Il en est de même pour tous les équilibres internes, dont l'équilibre émotionnel.

### Compter ses « points de stress », une attitude vigilante

Les américains Holmes et Rahe ont établi une échelle de « points de stress ». Elle montre que l'accumulation de plus de 150 points de stress dans un temps donné peut compromettre notre santé physique et psychique. Cette échelle, admise au niveau international, prouve qu'un événement heureux peut être autant facteur de stress qu'un autre malheureux. Par exemple, un mariage serait l'équivalent de 50 points de stress, tandis qu'un licenciement compterait pour 47 points !

Totaliser vos points de stress sur une année ou une période déterminée peut vous aider à être vigilant et à vous ménager des espaces de récupération.

De plus, lorsqu'un stress survient, les émotions qui apparaissent peuvent avoir des incidences sur nos comportements et générer un nouveau stress si elles sont excessives ou négatives. Le stress en génère d'autres, il faut donc tout faire pour éviter de sombrer dans un cercle vicieux. Les fleurs de Bach constituent un outil pour harmoniser vos émotions et mieux gérer votre stress.

### Développer son intelligence émotionnelle

De tous temps, les personnes préoccupées par le devenir de l'humanité ont su reconnaître l'importance de l'intelligence émotionnelle. Tous les pacifistes se sont intéressés aux outils de développement de la maturité émotionnelle et de la conscience.

Daniel Goleman a appliqué le concept d'intelligence émotionnelle au monde de l'entreprise en mettant l'accent sur la composante émotionnelle dans l'entreprise moderne : « *Comprendre nos émotions et celles des autres, et reconnaître leur importance, est la ressource-clé d'un nouveau modèle du « savoir-diriger » que nous appelons leadership de résonance.* » Les missions premières du leadership à travers ce concept sont de

mener les émotions collectives dans une direction positive, et de dissiper le brouillard créé par des émotions dites « toxiques ». Cette notion dépasse largement le monde de l'entreprise.

### Compétences personnelles

Selon Daniel Goleman, développer son intelligence émotionnelle signifie développer d'abord des compétences personnelles : conscience de soi, gestion de soi. La conscience de soi passe par l'aptitude à exprimer et à décoder ses propres émotions et leur impact, la gestion de soi par la maîtrise des émotions déstabilisantes, l'adaptabilité ou l'optimisme, autant de points que permettent d'aborder la méthode de Bach.

### Compétences sociales

Lorsque les compétences personnelles sont en place, il est possible de développer ensuite des compétences sociales : conscience des autres, gestion des relations. La conscience des autres consiste en la capacité à ressentir les émotions des autres (empathie), à reconnaître et à répondre aux besoins des autres. Une bonne gestion des relations consiste à motiver, inspirer, accompagner sans manipulation et avec une vraie capacité à gérer les changements et les conflits.

### Quotient émotionnel (QE)

L'intelligence émotionnelle met en jeu une autre forme d'intelligence que celle à laquelle nous nous référons habituellement. Elle fait appel principalement à notre cerveau droit, siège de nos émotions et de notre intuition, alors que l'intelligence, au sens où nous l'entendons d'ordinaire, fait davantage référence à notre cerveau gauche, qui gouverne notre sens de l'analyse, notre pensée et notre rationalité.

Même si l'on sait aujourd'hui que, pour suivre des études supérieures, un étudiant doit avoir un QI compris entre 110 et 130, cela n'est pas un gage de réussite. C'est sans doute pour cette raison que les tests de QE (Quotient Émotionnel) se multiplient.

L'intelligence, au sens employé couramment, n'a donc pas d'intérêt lorsque les émotions prennent le dessus. Ainsi, les fleurs de Bach constituent un dispositif que nous pouvons mettre au service de l'intelligence émotionnelle.

#### UNE EXPÉRIENCE RELATIONNELLE EN COLLÈGE

##### **Sébastien, 15 ans, élève d'une classe de troisième.**

Sébastien vient de traverser dans son collège une expérience difficile, mais instructive.

Au retour d'un cours d'E.P.S. (éducation physique et sportive), il est « collé » pour insolence à son professeur. Il juge la punition injuste, en parle au responsable des études et à ses parents. Son professeur d'E.P.S. reste sur ses positions et se fâche. L'histoire fait le tour du collège, et Sébastien, qui n'a jamais été à l'origine du moindre problème pendant sa scolarité, se renferme sur lui-même.

Lors de l'entretien, Sébastien se décrit «mal dans sa peau». Le fait de s'être répandu en paroles pour chercher du soutien à l'extérieur « lui fait maintenant honte » (*Crab Apple*). Il éprouve du « ressentiment envers l'injustice dont il se sent victime » (*Willow*) et « oscille » (*Scleranthus*) entre la passivité de cet état et « l'action auprès de ses délégués de classe ou du responsable des études pour obtenir justice » (*Vervain*).

La prise de ces quatre fleurs a permis en quelques jours le déblocage de la situation à la maison. Il a alors demandé de lui-même à ses parents de l'accompagner à un rendez-vous avec le responsable des études et son professeur d'E.P.S.

Lors de ce rendez-vous, Sébastien arrive à dire qu'il s'est senti blessé de la remarque qui lui a été faite par son professeur, devant toute la classe, lors du cours d'endurance : « On dirait un handicapé physique. » Il explique que son insolence en retour (« J'aimerais bien vous y voir ») était incontrôlable, en réaction à l'humiliation dont il s'est senti l'objet devant tous ses camarades. Mais plus que tout, ce qu'il explique est son immense déception, déception que tous les efforts qu'il a faits pour s'améliorer n'aient pas porté leurs fruits, déception de n'être tout simplement pas plus endurant dans d'autres domaines de sa vie. Facilement découragé, il confie avoir envie de laisser tomber au moindre obstacle sur sa route (*Gentian*).

Ce qui est intéressant dans cet exemple est que ce professeur, Anne, est venue en entretien à son tour car elle a été également très marquée par cet épisode et par sa réaction personnelle « sans

mesure, hors de tout contrôle » (*Cherry Plum*) à la phrase de Sébastien : « Je voudrais bien vous y voir ! »

### **Anne, 30 ans, jeune professeur de collège.**

Anne est une jeune femme qui vient de reprendre son activité professionnelle au collège après un congé parental d'une année pour élever ses deux filles qu'elle a eues à un an d'intervalle. Cela a été « un grand bouleversement sur de nombreux plans, et de grandes difficultés à m'adapter, encore maintenant » (*Walnut*). Elle s'est rendu compte seulement après qu'elle s'était laissée emporter, débordée par la résonance de toute cette histoire avec son vécu personnel. Elle a reconnu qu'au cours de l'entretien où elle a rencontré Sébastien et ses parents, elle a été incapable de s'intéresser au ressenti de son jeune élève, et n'a pu que ramener toujours la conversation sur elle (*Heather*), désireuse de se présenter en exemple pour Sébastien.

Depuis qu'elle a repris son travail, elle s'impose une heure de course à pied tous les matins de 6 h à 7 h, fait attention à tout ce qu'elle mange scrupuleusement et se décrit comme « très dure avec elle-même ». Pas vraiment étonnant qu'elle soit aussi exigeante avec ses élèves ! (*Rock Water*)

Au moins toute cette histoire lui aura-t-elle ouvert les yeux sur le déséquilibre majeur qui était en train de s'installer en elle, suite à l'enfermement dans ses propres ressentis et émotions.

Sébastien et Anne ont su tirer des leçons de ce qu'ils ont traversé. Sébastien a gagné en confiance en lui, pour avoir osé aller au bout de ce qu'il ressentait, et initié le rendez-vous avec Anne. Cette jeune professeur, de son côté, en perdant un peu de certitude, a gagné en sincérité avec elle-même.

Leur relation, qui aurait pu rester conflictuelle jusqu'à la fin de l'année scolaire, a évolué et s'est transformée en relation constructive. Ils ont défini ensemble un objectif de temps de course d'endurance pour Sébastien, à atteindre avant la fin de l'année scolaire, et Anne l'encourage à se dépasser, tout en respectant ses limites.

Tous deux ont acquis, à la lumière de cet événement somme toute banal, une nouvelle maturité émotionnelle.

Les fleurs de Bach se sont avérées être un outil puissant et essentiel pour Anne comme pour Sébastien. Leur histoire illustre le déroulement chronologique des quatre étapes décrites dans le concept d'intelligence émotionnelle.

D'abord, ils ont pu exprimer leurs émotions, les lire et prendre conscience de leur impact : première sphère de l'intelligence émotionnelle : la « conscience de soi ».

Ensuite, Sébastien a pu garder le contrôle de ses émotions déstabilisantes. Il a été capable d'agir et de prendre l'initiative d'un rendez-vous avec tous les acteurs directs ou indirects de cette situation. Anne a su aussi saisir l'opportunité qui lui était ainsi offerte d'un travail personnel, et a cherché à progresser en sincérité et en maîtrise d'elle-même. Cela illustre la deuxième sphère de l'intelligence émotionnelle : la « gestion de soi ».

Après qu'Anne eût reconnu sa projection sur Sébastien, elle a pu résonner à sa souffrance, et comprendre le vrai besoin de celui-ci. À partir de ce moment, elle a pu le guider, lui communiquer sa force et son enthousiasme, le motiver pour qu'il progresse, tout en respectant son rythme (troisième sphère de l'intelligence émotionnelle : la « conscience des autres »). Tous deux sont sortis du conflit qui les opposait, et de la colère ou de la rancœur qui auraient pu empêcher toute forme de relation positive entre eux. Ils ont su développer une vraie relation de confiance, qui a entraîné avec eux toute la classe dans un nouvel état d'esprit pour ses heures de sport (quatrième sphère de l'intelligence émotionnelle, la « gestion des relations »).

## Mettre à jour et libérer sa mémoire émotionnelle

### Les origines de la mémoire émotionnelle

La mémoire émotionnelle aide à comprendre les réactions que vous avez parfois face aux événements de votre vie, qui ne vous semblent pas avoir de lien direct avec ceux-ci. Ce concept permet d'apprendre à mieux vous connaître vous-mêmes.

Cette notion part du principe que nous sommes tous porteurs de mémoires accumulées de plusieurs origines :

- ▶ vécu de la vie actuelle
- ▶ vécu de la lignée familiale
- ▶ vécu de l'histoire des règnes : humain, animal, végétal, minéral

## Les différents types de mémoire émotionnelle

Les mémoires les plus actives sont celles de la naissance, celles des blessures inscrites dans la petite enfance, ainsi que les mémoires des événements marquants, plus ou moins traumatisants de nos vies, sans compter que les mémoires transgénérationnelles sont également très longues et difficiles à éclairer.

La mémoire même du projet de naissance de nos parents, de la gestation et de l'enfantement sont inscrites en nous lorsque nous arrivons à la vie. Chaque scénario de naissance<sup>1</sup> initialise déjà un type prédominant de comportement qui se modifie et se façonne ensuite en fonction de l'éducation que nous recevons et des événements de notre vie. Les mémoires des blessures de la petite enfance peuvent encore être actives dans notre vie d'adulte et entraîner des réactions émotionnelles, ainsi que certains comportements, à notre insu. Cette mémoire émotionnelle n'est pas seulement active dans votre vie privée, elle l'est tout autant dans les situations que vous rencontrez dans votre travail.

## Les cinq blessures de la petite enfance qui empêchent d'être soi-même

La thérapeute canadienne Lise Bourbeau<sup>2</sup> décrit cinq blessures qu'il peut être intéressant d'avoir en tête pour les reconnaître lorsqu'elles se manifestent à nous :

**T**rahison

**R**ejet

**A**bandon

**H**umiliation

**I**njustice

1. Goubert, Edmée, *De mémoire de fœtus*, Le Souffle d'Or, 2001.

2. Bourbeau, Lise, *Les Cinq Blessures qui empêchent d'être soi-même*, E.T.C Inc, 2000.

Blessure	Rejet	Abandon	Humiliation	Trahison	Injustice
Âge	0 à 1 an	1 à 3 ans	1 à 3 ans	2 à 4 ans	4 à 6 ans
Parent à l'origine de la blessure	Parent de même sexe	Parent de sexe opposé	Parent qui s'est occupé de son développement physique ( en général la mère)	Parent de sexe opposé	Parent de même sexe
Nature de la blessure	Ne se sent pas le droit d'exister	Se sent abandonné	Est sous contrôle parental. Manque de liberté	Attentes non satisfaites. Confiance brisée	Doit être parfait
Mots souvent employés	Nul, inexistant, rien	Je ne supporte pas... Absent, seul, lâché	Être digne, être indigne. Les qualificatifs : petit, gros	As-tu compris ? Je suis capable, je le savais, fais-moi confiance.	Pas de problème, toujours/ jamais très bon/très bien, exactement
Plus grande peur	Panique	Solitude	Liberté	Séparation	Froideur
Son besoin essentiel	Être reconnu	Être entouré	Être cadré	Qu'on fasse attention à lui chaque fois qu'il y a séparation	Être rassuré Avoir droit à l'erreur

### Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même

### **Virginie, responsable qualité.**

Virginie est spécialisée dans les procédures d'assurance qualité. Démarchée par une grande entreprise pharmaceutique, elle quitte un travail dont elle était plutôt satisfaite, pour accepter ce nouvel emploi. Embauchée à un poste que briguaient plus d'une dizaine de personnes en interne, elle est plus que mal reçue. Elle reçoit toutes les rancœurs, les envies et les jalousies. De nature pacifique, elle n'arrive pas à se défendre. Elle se sent constamment mise au défi de réussir et travaille dans des conditions de véritable harcèlement psychologique dont personne ne se rend compte. Au bout de deux années de cette pression, elle décide de partir pour « sauver sa peau », dit-elle. Lorsque je l'ai reçue en entretien, elle est dans un état d'épuisement physique et moral dont elle n'arrive pas à sortir. Elle n'a envie de rien, (*Olive*), se sent seule et sans perspective, dit qu'elle ne peut pas « plonger plus bas », elle n'en voit pas l'issue, malgré les efforts qu'elle continue à faire (*Sweet Chestnut*). Tout le travail qu'elle va réaliser sur elle au fil des entretiens, va la mener, entre autres, à la découverte, d'une mémoire d'injustice très active en elle, vraisemblablement quand elle avait cinq ans.

Virginie va alors comprendre pourquoi, porteuse de cette mémoire d'injustice, elle a autant souffert du comportement injuste de ses collègues envers elle, et de leur froideur.

### **Ania, chef de produit.**

Porteuse d'une tout autre mémoire, elle a agi très différemment dans une situation similaire.

Ania travaille dans une entreprise rachetée par une multinationale américaine. Lors de la restructuration qui s'ensuit, on lui propose un poste qui représente une forte promotion au sein de l'entreprise. Se concentre alors sur elle toute la jalousie de ses collègues, exacerbée par l'angoisse que tous viennent de vivre, à la suite du rachat de leur entreprise. Ania consulte sans attendre, se disant « désarçonnée et touchée par tant de haine à son égard, sans doute la conséquence d'une hypersensibilité du fait des changements intervenus » (*Walnut*). Elle se serait crue davantage capable de faire face aux réactions de ses collègues. Là, elle ne « pense qu'à ça » (*White Chestnut*) et se rend compte qu'elle n'est pas productive dans son nouveau poste. Elle commence à « avoir peur de ne pas être à la hauteur et d'échouer » (*Larch*). Quelques jours après la prise de ces trois fleurs, Ania, qui dit « s'être retrouvée », va voir ses collègues les uns après les autres et leur demande ce qu'ils lui reprochent. Ils lui expriment alors leurs ressentis (jalousie, sentiment d'abandon, peurs multiples liées aux

changements d'organisation...) et prennent conscience des projections qu'ils ont faites sur elle.

Ania, de son côté, a pu faire part à chacun de ses doutes, et dissiper les suppositions levées à son égard. À partir de ce moment-là, l'ambiance du service s'est considérablement améliorée, Ania a gagné la confiance de ses collègues et a pu travailler en toute sérénité.

D'origine étrangère, elle a travaillé durement et surmonté beaucoup d'épreuves pour en arriver là où elle en est aujourd'hui. Sa mémoire face à l'épreuve et au changement est « qu' elle peut s'en sortir » et qu'elle a en elle les ressources pour trouver des solutions. Sa mémoire émotionnelle est donc bien différente de celle de Virginie.

La mémoire émotionnelle que chacun porte, souvent inconsciemment, joue ainsi un rôle déterminant dans sa façon propre d'aborder les problèmes et les épreuves. Plus une personne aura mis à jour de mémoires, et plus elle sera capable de se prendre en charge et de devenir actrice de sa propre vie, dans tous les domaines. Ainsi, les événements, les rencontres, les hasards, ces « *formes que prend Dieu lorsqu'il ne veut pas être reconnu* » [Einstein], nous offrent autant de possibilités de mettre à jour et de libérer notre mémoire émotionnelle, bien accompagnés par les fleurs de Bach.

---

# Évaluez votre niveau de stress

Parcourez la liste ci-dessous (*Échelle de points de stress* de Holmes et Rahe) et relevez tous les facteurs de stress qui vous ont affecté au cours des douze derniers mois.

Échelle de Holmes et Rahe	
0 = stress minimal, 100 = stress maximal	
Événement de la vie	Degré de stress
Décès du conjoint	100
Divorce	73
Séparation du conjoint	65
Emprisonnement Décès d'un membre de la famille proche	63
Blessure ou maladie	53
Mariage	50
Renvoi du travail	47
Réconciliation avec le conjoint Retraite	45
Altération de la santé d'un membre de la famille	44
Grossesse	40
Problèmes sexuels Arrivée d'un nouveau membre dans la famille Réadaptation professionnelle	39
Changement de situation financière	38
Changement du nombre de querelles avec le conjoint	35
Emprunt logement important	32
Impossibilité de rembourser un emprunt	30
Changement des responsabilités professionnelles Fils ou fille quittant la maison Problèmes avec les beaux-parents	29

Réalisation personnelle extraordinaire	28
Conjoint cessant de travailler ou reprenant le travail Début ou fin de scolarité	26
Changement des conditions de vie	25
Révision des habitudes personnelles	24
Problèmes avec le patron	23
Changement des horaires ou des conditions de travail Changement de lieu d'habitation Changement d'école	20
Changement de loisirs Changements dans les activités religieuses	19
Changements dans les activités sociales	18
Petit emprunt Changements dans les habitudes de sommeil	17
Changement du nombre de réunions de famille	16
Changement des habitudes alimentaires	15
Vacances	13
Fêtes de Noël	12
Infraction mineure à la loi	11

## Résultats

Si votre total est supérieur à 150 points, vous avez 50% de risques d'avoir des problèmes de santé dus à votre niveau de stress élevé.

Si votre total est supérieur à 300 points, le risque passe à 90%. Il vous faut donc prendre les mesures nécessaires pour gérer efficacement votre stress.

Je vous conseille donc d'utiliser les outils naturels de l'harmonisation émotionnelle :

- ▶ l'alimentation : mangez équilibré ;
- ▶ la respiration : inspirez profondément et expirez profondément sept fois de suite, lentement, au bureau et le soir, en vous couchant ;

- ▶ la pensée positive : remplacez chaque pensée négative par une pensée positive ;
  - ▶ l'homéopathie : *Arnica, Gelsemium, Ignatia* ;
  - ▶ les huiles essentielles : *Mandarine, Lavande, Ravensara* ;
  - ▶ les fleurs de Bach : choisissez celles qui correspondent à votre stress ou utilisez *Rescue* ;
- Et... bougez, chantez, dansez, faites-vous plaisir et souriez !

### En résumé...

---

Les fleurs de Bach s'inscrivent dans un double mouvement historique : celui de la santé et de la connaissance de soi, initié au V<sup>e</sup> siècle avant J.-C. par Hippocrate et Socrate. Elles peuvent être considérées comme une voie alternative ou complémentaire aux approches conventionnelles de la médecine et de la psychologie. Mais, elles ne s'y substituent pas.

La méthode de Bach se définit en trois points, dont le plus important est d'apprendre à nommer et à reconnaître ses états émotionnels. C'est d'ailleurs ce qui en fait sa spécificité. Les deux autres principes fondamentaux sont d'apprendre à se connaître et à se guérir soi-même.

Cheminer avec les fleurs de Bach consiste donc à maintenir votre équilibre émotionnel et permet de mieux gérer votre stress, de développer votre intelligence émotionnelle et de vous libérer de vos mémoires émotionnelles. Ainsi, votre vie pourra être plus sereine, plus heureuse et plus harmonieuse quels que soient les épreuves ou événements que vous rencontrerez.

---