

COMPOSEZ VOTRE ÉLIXIR SUR MESURE AUX

# Fleurs de Bach

LA SOLUTION PERSONNALISÉE À VOS ÉMOTIONS



# Les états émotionnels

Le Dr Bach a identifié 7 grands types d'états émotionnels. Cochez les 7 réponses qui correspondent le mieux aux vôtres. Votre élixir peut contenir au maximum 7 fleurs.

## 1 - SENTIMENTS DE PEURS & D'INSÉCURITÉ

### FLEURS DE BACH

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Vous éprouvez des fortes peurs, des paniques, des terreurs                         | <b>Hélianthème</b><br><b>Rock-rose n°26</b>         |
| <input type="checkbox"/> Vous avez des phobies types araignées, ascenseur, peur du noir, etc.               | <b>Mimule</b><br><b>Mimulus n°20</b>                |
| <input type="checkbox"/> Vous avez peur de perdre le contrôle de vous-même ou de faire d'horribles choses   | <b>Prunus</b><br><b>Cherry plum n°6</b>             |
| <input type="checkbox"/> Vous avez des craintes, des angoisses imprécises, des prémonitions                 | <b>Tremble</b><br><b>Aspen n°2</b>                  |
| <input type="checkbox"/> Vous êtes excessivement inquiet(e) pour les autres et redoutez ce qui peut arriver | <b>Marronnier rouge</b><br><b>Red chestnut n°25</b> |

## 2 - SENTIMENTS DE DOUTES & D'INCERTITUDES

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Vous cherchez souvent l'avis des autres et le suivez contre votre propre gré | <b>Plumbago</b><br><b>Cerato n°5</b>          |
| <input type="checkbox"/> Vous hésitez souvent entre deux choses, vous passez par des hauts et des bas | <b>Gnabelle</b><br><b>Scleranthus n°28</b>    |
| <input type="checkbox"/> Vous êtes pessimiste, facilement découragé(e), souvent dans le doute         | <b>Gentiane</b><br><b>Gentian n°12</b>        |
| <input type="checkbox"/> Vous vous résignez facilement en acceptant la fatalité : « À quoi bon ? »    | <b>Ajonc</b><br><b>Gorse n°13</b>             |
| <input type="checkbox"/> Vous repoussez tout à plus tard, vous êtes paresseux(se)                     | <b>Charme</b><br><b>Hornbeam n°17</b>         |
| <input type="checkbox"/> Vous êtes perdu(e) face à la multitude des choix possibles                   | <b>Avoine sauvage</b><br><b>Wild oat n°36</b> |

## 3 - SENTIMENTS DE MANQUE D'INTÉRÊT

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Vous êtes rêveur(se), absent(e), distrait(e), dans votre monde                | <b>Clématite</b><br><b>Clematis n°9</b>                  |
| <input type="checkbox"/> Vous êtes nostalgique du temps passé, souvent dans le regret                  | <b>Chèvrefeuille</b><br><b>Honeysuckle n°16</b>          |
| <input type="checkbox"/> Vous êtes résigné(e), abattu(e) et n'avez pas envie d'être dérangé(e)         | <b>Églantine</b><br><b>Wild-rose n°37</b>                |
| <input type="checkbox"/> Les idées tournent en rond dans votre tête sans que vous trouviez de solution | <b>Marronnier blanc</b><br><b>White chestnut n°35</b>    |
| <input type="checkbox"/> Vous êtes lent(e), vous répétez les mêmes erreurs                             | <b>Bourgeon de marronnier</b><br><b>Chestnut bud n°7</b> |
| <input type="checkbox"/> Vous avez des accès de tristesse sans raison                                  | <b>Moutarde</b><br><b>Mustard n°21</b>                   |
| <input type="checkbox"/> Vous vous sentez épuisé(e) moralement, physiquement                           | <b>Olivier</b><br><b>Oliver n°23</b>                     |

#### 4 - SENTIMENTS DE SOLITUDE

#### FLEURS DE BACH

- |                          |   |  |
|--------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> | Vous avez des moments de nervosité, d'irritabilité, d'impatience          | <b>Impatiente</b><br><b>Impatiens n°18</b>             |
| <input type="checkbox"/> | Vous êtes distant(e), fier(e), vous avez peu d'amis qui comptent vraiment | <b>Hottonie des marais</b><br><b>Water violet n°34</b> |
| <input type="checkbox"/> | Vous ne pensez qu'à vous, écoutez peu les autres et détestez être seul(e) | <b>Bruyère</b><br><b>Heather n°14</b>                  |

#### 5 - SENTIMENTS DE VULNÉRABILITÉ & D'ÉMOTIVITÉ

- |                          |  |  |
|--------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> | Vous cachez votre sensibilité et vos souffrances sous un masque jovial               | <b>Aigremoine</b><br><b>Agrimony n°1</b> |
| <input type="checkbox"/> | Vous êtes timide, vous avez des difficultés à dire non même quand vous en avez envie | <b>Centaurée</b><br><b>Centauray n°4</b> |
| <input type="checkbox"/> | Vous avez du mal à vivre les changements et à vous adapter                           | <b>Noyer</b><br><b>Walnut n°33</b>       |
| <input type="checkbox"/> | Vous êtes susceptible, jaloux(se), envieux(se), rancunier(e)                         | <b>Houx</b><br><b>Holly n°15</b>         |

#### 6 - SENTIMENTS DE TRISTESSE & DE DÉPRIME

- |                          |   |   |
|--------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> | Vous avez l'impression d'être nul(le)   | <b>Mélèze</b><br><b>Larch n°19</b>                        |
| <input type="checkbox"/> | Vous vous sentez submergé(e) par les tâches ou les problèmes                      | <b>Orme</b><br><b>Elm n°11</b>                            |
| <input type="checkbox"/> | Vous avez l'habitude de culpabiliser et de vous rendre responsable de tout        | <b>Pin sylvestre</b><br><b>Pine n°24</b>                  |
| <input type="checkbox"/> | Vous avez vécu un choc émotionnel   | <b>Dame d'onze heure</b><br><b>Star of bethlehem n°29</b> |
| <input type="checkbox"/> | Vous vous sentez désespéré(e), vous avez des difficultés à voir le bout du tunnel | <b>Châtaignier</b><br><b>Sweet chestnut n°30</b>          |
| <input type="checkbox"/> | Vous êtes en activité permanente sans pouvoir décrocher                           | <b>Chêne</b><br><b>Oak n°22</b>                           |
| <input type="checkbox"/> | Vous avez l'impression que la vie est injuste, vous êtes amer(e) et aigri(e)      | <b>Saule</b><br><b>Willow n°38</b>                        |
| <input type="checkbox"/> | Vous voudriez éliminer des aspects de vous même qui vous déplaisent               | <b>Pommier sauvage</b><br><b>Crab apple n°10</b>          |

#### 7 - SENTIMENTS DE RELATIONNEL DIFFICILE

- |                          |  |   |
|--------------------------|--|---|
| <input type="checkbox"/> | Vous avez tendance à être possessif(ve) ou manipulateur(trice)                   | <b>Chicorée</b><br><b>Chicory n°8</b>         |
| <input type="checkbox"/> | Vous avez tendance à être excessif(ve), à vouloir toujours repousser les limites | <b>Verveine</b><br><b>Vervain n°31</b>        |
| <input type="checkbox"/> | Vous aimez le pouvoir, diriger et dominer les autres, vous êtes autoritaire      | <b>Vigne</b><br><b>Vine n°32</b>              |
| <input type="checkbox"/> | Vous êtes critique, intolérant(e), vous jugez sévèrement les autres              | <b>Hêtre</b><br><b>Beech n°3</b>              |
| <input type="checkbox"/> | Vous êtes dur(e) avec vous-même, puriste, strict(e), rigide                      | <b>Eau de roche</b><br><b>Rock water n°27</b> |

# Les Fleurs de Bach

C'est à Edward Bach, un médecin homéopathe et bactériologiste, que l'on doit ces élixirs floraux appelés Fleurs de Bach. Ce Gallois consacra sa vie à identifier les émotions et à tenter de les rééquilibrer, persuadé que «pour être en bonne santé, il faut être en harmonie avec son âme».

En se promenant dans la campagne, il s'était aperçu qu'en passant sa main au-dessus de certaines plantes, il ressentait des émotions particulières. Il les a donc définies en 7 groupes qui correspondent aux conflits existants en chacun de nous : la peur, l'incertitude, le manque d'intérêt pour le présent, la solitude, l'hypersensibilité aux influences, le découragement ou le désespoir, la préoccupation excessive du bien-être d'autrui.

Le Dr Bach a mis au point une méthode originale pour capter et préserver les principes actifs des fleurs :

**1**

Cueillette artisanale de fleurs sauvages dans un environnement sain, en dehors de toutes pollutions industrielles ou animales.

**2**

Strict respect du procédé de solarisation ou d'ébullition.

**3**

Adjonction de brandy BIO à 40° à part égale avec l'eau florale

**4**

Dilution 1/250ème dans du brandy BIO à 40°

## Mode d'emploi des élixirs

### Comment s'utilisent-ils ?

Prendre 4 gouttes diluées dans un verre d'eau 4 fois par jour ou 16 gouttes dans une bouteille d'eau à boire régulièrement dans la journée.

### Pendant combien de temps ?

Prendre les fleurs de Bach jusqu'à ce que les comportements, attitudes ou états d'esprit disharmonieux aient été équilibrés et que la gêne occasionnée ait disparu.

### Qui peut prendre des fleurs de Bach ?

Tout le monde peut en prendre (adultes, enfants, animaux)  
Elles ne présentent ni effets secondaires, ni contre indications.

### Combien d'élixirs peut-on prendre en même temps ?

Vous pouvez sélectionner jusqu'à 7 fleurs.