

Sabrina  
Romeo-Dussart

Mon bien-être  
émotionnel avec  
*les fleurs de*  
**Bach**



*De la symbolique à la pratique*

JouVence

# Sommaire



Introduction.....	7
-------------------	---

<i>Partie 1 - Comprendre les fleurs de Bach.....</i>	<i>11</i>
--	-----------

<b>Les fleurs de Bach : histoire et définition.....</b>	<b>12</b>
---	-----------

La philosophie du D <sup>r</sup> Bach.....	12
--	----

Découverte et définition des fleurs.....	13
--	----

Confection et fonctionnement des fleurs de Bach.....	14
--	----

L'effet poupée russe ou couche d'oignon.....	14
--	----

Effet placebo ?.....	15
----------------------	----

Les 12 guérisseurs.....	15
-------------------------	----

Les 7 familles d'états d'âme et les 38 fleurs de Bach.....	17
--	----

Fleurs circonstancielles ou de personnalité.....	20
--	----

<b>Les fleurs de Bach : fabrication et utilisation.....</b>	<b>21</b>
---	-----------

Processus de fabrication des fleurs de Bach.....	21
--	----

Préparer son flacon.....	23
--------------------------	----

Précaution d'emploi.....	23
--------------------------	----

Mode d'utilisation.....	23
-------------------------	----

Indications et avantages.....	26
-------------------------------	----

<i>Partie 2 - Découvrir les 38 fleurs de Bach.....</i>	<i>29</i>
--	-----------

<b>Famille 1 – Peurs et insécurités.....</b>	<b>30</b>
--	-----------

ROCK ROSE – HÉLIANTHÈME ( <i>Helianthemum nummularium</i> ) - n° 26.....	32
--	----

MIMULUS – MIMULE ( <i>Mimulus guttatus</i> ) - n° 20.....	36
---	----

CHERRY PLUM – PRUNIER MYROBOLAN ( <i>Prunus cerasifera</i> ) - n° 6.....	40
--	----

ASPEN – TREMBLE ( <i>Populus tremula</i> ) - n° 2.....	44
--	----

RED CHESTNUT – MARRONNIER ROUGE ( <i>Aesculus carnea</i> ) - n° 25.....	48
---	----

<b>Famille 2 – Doutes et incertitudes.....</b>	<b>52</b>
--	-----------

CERATO – PLUMBAGO ( <i>Ceratostigma willmottianum</i> ) - n° 5.....	54
---	----

SCLERANTHUS – SCLÉRANTHE/ALÈNE/GNAVELLE ( <i>Sclerenthus annuus</i> ) - n° 28.....	58
--	----

GENTIAN – GENTIANE ( <i>Gentiana amarella</i> ) - n° 12.....	62
--	----

GORSE – AJONC ( <i>Ulex europaeus</i> ) - n° 13.....	66
--	----

HORNBEAM – CHARME ( <i>Carpinus betulus</i> ) - n° 17.....	70
--	----

WILD OAT – AVOINE SAUVAGE ( <i>Bromus ramosus</i> ) - n° 36.....	74
--	----

<b>Famille 3 – Manque d'intérêt pour le présent</b> .....	78
CLEMATIS – CLÉMATITE ( <i>Clematis vitalba</i> )- n°9 .....	80
HONEYSUCKLE – CHÈVREFEUILLE ( <i>Lonicera caprifolium</i> )- n°16 .....	84
WILD ROSE – ÉGLANTIER ( <i>Rosa canina</i> )- n°37 .....	88
OLIVE – OLIVIER ( <i>Olea europaea</i> )- n°23 .....	92
WHITE CHESTNUT – MARRONNIER BLANC ( <i>Castanae hippocastanum</i> ) – n°35 .....	96
MUSTARD – MOUTARDE ( <i>Sinapis arvensis</i> )- n°21 .....	100
CHESTNUT BUD – BOURGEON DE MARRONNIER ( <i>Hippocastanum gemmae</i> ) – n°7 .....	104
<b>Famille 4 – Solitude</b> .....	109
WATER VIOLET – VIOLETTE D'EAU ( <i>Hottonia palustris</i> )- n°34 .....	110
IMPATIENS – IMPATIENCE ( <i>Impatiens glandulifera</i> )- n°18 .....	114
HEATHER – BRUYÈRE ( <i>Calluna vulgaris</i> )- n°14 .....	118
<b>Famille 5 – Hypersensibilité aux influences et aux idées</b> .....	122
AGRIMONY – AIGREMOINE ( <i>Agrimonia eupatoria</i> )- n°1 .....	124
CENTAURY – CENTAURÉE ( <i>Centaureum umbellatum</i> )- n°4 .....	128
WALNUT – NOYER ( <i>Juglans regia</i> )- n°33 .....	132
HOLLY – HOUX ( <i>Ilex aquifolium</i> )- n°15 .....	136
<b>Famille 6 – Découragement et désespoir</b> .....	140
WILLOW – SAULE ( <i>Salix vitellina</i> )- n°38 .....	142
LARCH – MÉLÈZE ( <i>Larix decidua</i> )- n°19 .....	146
PINE – PIN SYLVESTRE ( <i>Pinus sylvestris</i> )- n°24 .....	150
ELM – ORME ( <i>Ulmus procera</i> )- n°11 .....	154
SWEET CHESTNUT – CHÂTAIGNIER ( <i>Castanea sativa</i> )- n°30 .....	158
STAR OF BETHLEHEM – ÉTOILE DE BETHLÉEM ( <i>Ornithogalum umbellatum</i> )- n°29 .....	162
OAK – CHÊNE ( <i>Quercus robur</i> )- n°22 .....	166
CRAB APPLE – POMMIER SAUVAGE ( <i>Malus pumila</i> )- n°10 .....	170
<b>Famille 7 – Préoccupation excessive d'autrui</b> .....	174
CHICORY – CHICORÉE ( <i>Cichorium intybus</i> )- n°8 .....	176
VERVAIN – VERVEINE ( <i>Verbena officinalis</i> )- n°31 .....	180
VINE – VIGNE ( <i>Vitis vinifera</i> )- n°32 .....	184
BEECH – HÊTRE ( <i>Fagus sylvatica</i> )- n°3 .....	188
ROCK WATER – EAU DE ROCHE ( <i>Aqua e saxo</i> )- n°27 .....	192
RESCUE REMEDY – REMÈDE D'URGENCE ( <i>Remedium salutare</i> ) .....	196
 <b>Partie 3 - <i>Utiliser les fleurs de Bach</i></b> .....	201
<b>Comment choisir ses fleurs de Bach</b> .....	202
Questionnaire d'autoévaluation émotionnelle .....	203
<b>Fleurs de Bach et maux : les recettes pratiques</b> .....	213
Grossesse sereine .....	213
Spécial examen .....	213

<i>Stop dépendance</i> .....	214
<i>Douce nuit</i> .....	214
<i>Relax</i> .....	214
<i>Confiance en soi</i> .....	215
<i>SOS traumatisme</i> .....	215
<i>Burn-out/Épuisement</i> .....	215
<i>Grand changement/Nouveau départ</i> .....	216
<i>Accompagnement de la maladie</i> .....	216
<i>Aide minceur</i> .....	216
<i>Deuil/Séparation</i> .....	217
<b>Répertoire des émotions et ressentis</b> .....	218
<b>Conclusion</b> .....	232
<b>Lexique</b> .....	233
<b>Bibliographie</b> .....	236
<b>Index des fleurs de Bach pour les animaux</b> .....	237
<b>Index des fleurs de Bach pour les plantes</b> .....	239



## Avertissement

La législation française attribue au seul docteur en médecine le droit de diagnostic et de traitement des maladies. Les éléments contenus dans cet ouvrage respectent les protocoles thérapeutiques médicaux prescrits par un médecin et ne peuvent en aucun cas les remplacer.

Les remèdes de Bach ne doivent pas être considérés comme des médicaments au sens traditionnel du terme, mais plutôt comme des agents aidant à réharmoniser l'état psychique du patient. Les informations que vous trouverez dans cet ouvrage ne vous dispensent en aucun cas de consulter le personnel spécialisé et confirmé. En cas de maladie ou de malaise, consultez d'abord un médecin ou un professionnel de la santé en mesure de poser un diagnostic et de vous proposer les traitements appropriés.

Prenez vos précautions pour fabriquer vos préparations avec les plantes. N'utilisez que les plantes que vous pouvez identifier sans le moindre doute. Cela signifie que soit vous les avez achetées à des professionnels (herboriste ou autre), soit vous savez les identifier dans la nature de manière précise et informée.

# Introduction



« Pour être en bonne santé,  
il faut être en harmonie avec son âme. »

D<sup>r</sup> Edward Bach



Les fleurs de Bach sont un merveilleux outil utilisé depuis plus de quatre-vingt-dix ans par des milliers de personnes à travers le monde. Une technique simple d'utilisation, sans contre-indications, et pour tous : du bébé à la personne âgée en passant par toutes les étapes de la vie, sans oublier les animaux et les plantes. De fait, chaque être vivant peut bénéficier de l'apport des fleurs.

Grâce à l'élixir floral qui garderait les traces de l'énergie de la plante originelle, l'organisme bénéficie d'un processus d'autoguérison. Véritables outils permettant de stimuler la force vitale, le fonctionnement des fleurs de Bach s'apparente à ceux de l'homéopathie et de la phytothérapie, qui utilisent le principe d'individualisation, c'est-à-dire traiter les symptômes, mais aussi le patient dans sa globalité en prenant en compte son rythme de vie, sa personnalité, etc.

Mais les fleurs de Bach sont bien plus qu'une réponse aux émotions. En effet, elles sont une invitation à s'écouter et à se reconnecter à soi, mais également une opportunité de mieux se connaître ainsi qu'une incitation à évoluer sur son chemin de vie. Pour le D<sup>r</sup> Bach, la santé est une question d'harmonie globale qui prend en compte autant le plan physique que le plan psychoémotionnel.

Ce livre à la fois théorique et pratique permet de découvrir la méthode du D<sup>r</sup> Bach avec sa philosophie, la fabrication, les fleurs et leurs utilisations au quotidien. Chaque description des fleurs a été enrichie par le travail de ses successeurs, comme le D<sup>r</sup> Ricardo Orozco avec l'apport sur les schémas transpersonnels\*<sup>1</sup> et l'utilisation locale des fleurs.

---

1. Chaque terme suivi d'un astérisque est défini dans le lexique p. 233.

Apprenez comment ont été créées les fleurs de Bach, leur fabrication et leur usage, et découvrez leur créateur, le D<sup>r</sup> Edward Bach, qui a mis au service du bien-être émotionnel et mental de chacun toute sa sensibilité et son génie. Chaque remède est ici décrit dans son entièreté : sa botanique, les personnalités et maux qui lui sont associés, quand l'utiliser, etc. Trouvez quelles fleurs vous procurer grâce à un questionnaire, et utilisez la méthode du D<sup>r</sup> Bach, avec des outils concrets comme des recettes d'élixir et un répertoire des émotions.

Ce livre propose un voyage dans le monde des fleurs de Bach tout en permettant à chacun de se reconnecter à ses émotions, sentiments et ressentis. Au fur et à mesure de la découverte des fleurs, c'est sur soi que l'on apprend à cheminer.



The background of the entire page is a detailed botanical illustration in a light grey or sepia tone. It features a variety of plants, including large leaves with prominent veins, clusters of small flowers, and stems with berries or seed pods. The style is reminiscent of 19th-century scientific or medical illustrations.

*Partie 1*



*Comprendre  
les fleurs de  
Bach*



# Les fleurs de Bach : histoire et définition



Edward Bach est né le 24 septembre 1886 à Moseley, un petit village proche de Birmingham en Angleterre. Sensible à la souffrance de l'autre (humains et animaux) depuis son plus jeune âge, il sait qu'il veut devenir médecin. Il rejoint la fonderie familiale à 16 ans pour y travailler durant trois ans afin de payer ses études de médecine. C'est à cette période qu'il commence à observer le comportement des employés et se pose la question d'une méthode simple pour soulager la souffrance sans avoir recours aux médicaments. Il commence ses études de médecine à l'université de Birmingham à l'âge de 19 ans, qu'il poursuit au centre hospitalier universitaire de Londres, où il sera diplômé en 1912. Le D<sup>r</sup> Bach se met à travailler tout de suite et fait une importante découverte sur les germes de l'intestin et le lien avec les maladies chroniques lors de ses recherches au service bactériologique du centre hospitalier. De 1919 à 1922, Edward Bach exerce dans le service homéopathique de l'hôpital de Londres, où il met au point ce qu'il appelle des nosodes, des « vaccins homéopathiques » utilisés par voie orale et constitués à partir des germes intestinaux servant à purifier les intestins.

Ses travaux sur les nosodes sont publiés dans les annales de la Société royale de médecine en 1920. En 1928, il découvre les premiers élixirs floraux et choisit en 1930 de quitter son poste de Londres pour s'installer à la campagne au pays de Galles. C'est là-bas qu'il développe son intuition et ses recherches concernant l'apport des fleurs sur l'équilibre émotionnel. Il définit ainsi trente-huit fleurs regroupées en sept grandes familles d'états émotionnels. Après avoir révélé au monde ses remèdes et ses découvertes en écrivant successivement deux livres, *La Guérison par les fleurs* ou *Guéris-toi toi-même*, et *Les Douze Guérisseurs*, Edward Bach s'éteint dans son sommeil à l'âge de 50 ans, le 27 novembre 1936.

## La philosophie du D<sup>r</sup> Bach

En plus d'être un médecin bactériologiste, immunologiste et homéopathe émérite, le D<sup>r</sup> Bach était également doué d'une grande sensibilité. Sa vision s'étend au-delà du simple symptôme. Il s'intéresse à la cause de celui-ci et plus particulièrement

à l'impact des émotions sur la santé. En effet, le D<sup>r</sup> Bach considère que l'origine de la maladie vient d'un conflit interne de nature psychoémotionnelle. La santé repose sur l'équilibre du corps, de l'esprit et de l'âme. C'est lorsqu'il y a un déséquilibre ou un désaccord entre personnalité et âme que le conflit prend naissance et engendre la maladie. Pour lui, la maladie correspond au « mal a dit » et son rôle est d'exprimer de manière visible le conflit invisible. Ainsi, elle invite à la prise de conscience, à la réflexion et à l'action pour retrouver une harmonie. Autrement dit, le symptôme est un message de l'âme pour prendre conscience d'un déséquilibre qui éloigne de son propre chemin. Pour Edward Bach, la santé ne se résume donc pas au simple fait d'une absence de symptôme, mais à un état d'harmonie générale.

Sa pensée est à l'opposé de celle de la médecine conventionnelle puisqu'il ne cherche pas à guérir la maladie en soignant le symptôme, mais en allant chercher la cause de la maladie. De plus, il ne prend pas en compte uniquement la manifestation de la maladie, mais la personne souffrante dans sa globalité. Comportements, humeurs, traits de caractère, émotions, ressentis sont les données auxquelles il prête attention.

Le travail sur le plan émotionnel permet selon lui de changer la fréquence énergétique et vibratoire\* de la personne pour en recréer une plus harmonieuse. Le travail avec les émotions aide à stabiliser et à rééquilibrer le système nerveux qui est facilement chahuté par les peurs, l'anxiété, les traumatismes, les doutes, etc., créant la dysharmonie intérieure.

## **Découverte et définition des fleurs**

Lors de ses consultations, le D<sup>r</sup> Bach se rend compte que les personnes ayant des traits de caractère communs ont tendance à réagir de la même façon aux traitements. Il constate ainsi qu'il faut davantage soigner la personne que la maladie en elle-même et que le comportement de la personne influence la guérison de sa maladie, mais également le développement de celle-ci. Il va ainsi déterminer 38 états pouvant être à l'origine de déséquilibres et, par conséquent, être la source d'une maladie à venir. Les 38 essences de fleurs ciblent toutes des maux psychologiques et des sentiments négatifs.

En 1930, il quitte son travail pour partir s'installer dans la nature, y développer ses capacités intuitives au contact des plantes et découvrir leur effet sur la psyché et l'équilibre émotionnel chez l'homme. Edward Bach se laisse guider par son intuition. C'est en observant le comportement de certains végétaux qu'il se rend compte qu'il existe des similitudes avec les comportements humains. Il comprend ainsi que les caractéristiques d'un végétal communiquent des informations sur son rôle et sa fonction thérapeutique.

## **Confection et fonctionnement des fleurs de Bach**

Les fleurs de Bach sont des élixirs floraux composés d'eau de source contenant le message vibratoire et énergétique d'une espèce florale porteuse d'une qualité spécifique. Elles sont préparées dans le respect de la méthode naturelle mise au point par le D<sup>r</sup> Bach, par solarisation ou ébullition.

Le D<sup>r</sup> Bach les définissait ainsi : *« Les fleurs agissent en profondeur par leur caractère subtil et aident à harmoniser l'équilibre psychique et énergétique pour surmonter le découragement, la tristesse, le stress et le manque de confiance afin de retrouver un nouvel équilibre émotionnel. »*

*« Elles guérissent non pas en attaquant la maladie, mais en inondant notre corps de belles vibrations et notre Nature supérieure, devant laquelle la maladie disparaît comme neige au soleil. »*

Il ne s'agit pas ici d'un processus chimique comme cela est le cas pour les médicaments dits « classiques », mais d'un processus bioénergétique qui agit par résonance entre les cellules de la fleur et celles de la personne. Leur fonctionnement est proche de celui de l'homéopathie qui fonctionne avec des dilutions porteuses d'informations. Leur but est de rééquilibrer une émotion interne afin de retrouver une harmonie et un bien-être général sans effets secondaires.

## **L'effet poupée russe ou couche d'oignon**

Le travail avec les fleurs de Bach se fait couche par couche en partant de la première, qui correspond aux ressentis et déséquilibres du moment pour aller de plus en plus profondément. Au fur et à mesure de l'accompagnement, un état

rééquilibré va permettre de révéler un autre état déséquilibré jusqu'à présent caché derrière lui. Les libérations se font progressivement sans qu'il soit forcément besoin de « comprendre » l'histoire de chacun, mais simplement en laissant les ressentis s'exprimer afin de pouvoir les identifier. C'est donc un travail qui s'effectue au rythme de chacun, car il s'agit d'un véritable cheminement personnel.

## **Effet placebo ?**

Le fait que les fleurs soient utilisées dans le monde entier avec des témoignages et des observations de leurs effets sur l'homme comme sur l'animal ne peut pas laisser indifférent.

Mais en raison de l'absence de molécules actives, contrairement aux huiles essentielles ou aux médicaments chimiques, il est légitime de s'interroger sur l'effet placebo des fleurs de Bach. Comme pour toute médecine, un effet placebo est toujours possible et le pouvoir de suggestion du thérapeute n'est pas à négliger. Cependant, de plus en plus de travaux démontrent la présence et l'impact de l'énergétique, mais également de la mémoire de l'eau, dont les travaux réalisés par le médecin Jacques Benveniste. Il y évoque le fait que l'eau, ayant été en contact avec des substances (comme ici les fleurs), conserve l'empreinte de certaines propriétés de celles-ci alors même qu'elles ne s'y trouvent plus physiquement.

Il est également à prendre en compte que les effets des fleurs de Bach ont été constatés sur l'animal, les plantes ou les bébés qui sont nécessairement moins sujets à cette notion d'effet placebo que l'adulte.

## **Les 12 guérisseurs**

Les 12 guérisseurs correspondent à douze remèdes floraux découverts par le D<sup>r</sup> Bach dans un premier temps en 1932. Ils correspondent eux-mêmes aux douze situations les plus observées par le D<sup>r</sup> Bach. Ces situations désignent des divisions de l'humanité en douze types de personnalités. Ces douze guérisseurs permettent de maintenir un équilibre émotionnel. À cela viennent s'ajouter sept autres remèdes, sept auxiliaires, qui correspondent à des états d'humeur plus permanents.

- Agrimony (aigremoine)
- Scleranthus (alène)
- Vervain (verveine)
- Clematis (clématite)
- Gentian (gentiane)
- Water Violet (violette d'eau)
- Centaury (centaurée)
- Chicory (chicorée)
- Impatiens (impatience)
- Cerato (plumbago)
- Rock Rose (héliantheme)
- Mimulus (mimule)



- Simple d'utilisation.
- Technique efficace en situation d'urgence comme pour une démarche de développement personnel.
- Utilisable par tous (adultes, adolescents, enfants, animaux et plantes).
- Utilisation autonome.

## Se reconnecter à soi avec les fleurs de Bach

Utiliser les fleurs de Bach, c'est tenter de comprendre ses émotions et les traduire en fleurs. Pour ce faire, il faut apprendre à déposer vos soucis, vos peines, vos craintes et essayer de mettre les mots justes sur vos ressentis. Ces fleurs permettent un travail mental sur soi, le besoin de se reconnecter à sa nature et à son for intérieur afin d'y trouver la paix. Elles permettent d'accompagner, en plus de la gestion des émotions, sur le plan du rythme de vie, de l'alimentation, du sommeil, la mise en place de nouvelles « routines » pour améliorer le quotidien. Elles peuvent être associées avec d'autres méthodes (psychothérapie, acupuncture, hypnose, etc.) et des techniques de coaching pour la confiance en soi ou la charge mentale.

Par ailleurs, les fleurs de Bach peuvent stabiliser émotionnellement des enfants, lors d'étapes difficiles de changement, et venir compléter un suivi en orthophonie, ergothérapie, kinésithérapie, etc.





The background of the entire page is a detailed botanical illustration in a light grey or sepia tone. It features a variety of plants, including large, deeply lobed leaves, clusters of small flowers, and stems with small berries or seeds. The style is reminiscent of 19th-century scientific or medical illustrations.

*Partie 2*



*Découvrir  
les 38 fleurs  
de Bach*



*Famille 1*  
*Peurs et insécurité*



***Rock Rose***

Rock Rose correspond aux situations de peurs paniques et de peurs aiguës, mais également aux cauchemars terrifiants et aux sensations de paralysie.

Cette fleur apporte du courage et de la force pour faire face aux situations de crise, ainsi que du calme.

***Mimulus***

Fleur des peurs connues, précises, elle est utilisée pour les phobies et l'anxiété d'anticipation.

Mimulus donne du courage et de la confiance, ainsi qu'une certaine assurance aux personnes timides.

***Cherry Plum***

Cherry Plum parle de perte de contrôle, de la peur de devenir fou face aux pulsions internes, tel un volcan prêt à exploser.

Grâce au calme et à la lucidité qu'elle apporte, cette fleur permet de retrouver le contrôle de soi et ainsi d'agir avec tranquillité.

### ***Aspen***

Inquiétude sans raison apparente, sentiment de peur dont on ne peut déterminer la cause ou encore pressentiments résultent du déséquilibre émotionnel lié à cette fleur.

Aspen installe un sentiment de sécurité et une confiance dans l'inconnu.

### ***Red Chestnut***

Red Chestnut correspond aux personnes ayant une crainte excessive de voir arriver à leurs proches quelque chose de grave.

Cette fleur permet de rééquilibrer cette émotion, en insufflant un vent de sérénité et une confiance en la vie.



## Rock rose — Hélianthème — n°26

### *Hélianthemum nummularium*



#### Botanique

L'hélianthème est une fleur qui fait partie de la famille des cistacées. C'est un sous-arbrisseau vivace qui pousse généralement sur des sols calcaires et pierreux. L'hélianthème pousse au ras du sol et possède de profondes racines. Elle fleurit entre mai et septembre. Appelée également « fleur du soleil », car ses fleurs jaunes à cinq pétales s'orientent comme les tournesols vers le soleil.

« *Fleur de la terreur aiguë* »

#### Définition du D<sup>r</sup> Bach

« *Le remède de secours. Le remède d'urgence pour les situations où il semble n'y avoir aucun espoir. En cas d'accident ou de maladie soudaine ou quand le patient est vraiment effrayé ou terrifié, ou si son état est assez grave pour inspirer une grande crainte à son entourage. Si le patient est inconscient, on peut lui humecter les lèvres avec le remède. Il peut être nécessaire d'ajouter d'autres remèdes, par exemple Clematis s'il y a évanouissement, ce qui est un état de sommeil profond ; Agrimony s'il est torturé, etc. »*

## Émotion déséquilibrée et ressentis problématiques

Le déséquilibre ressenti ici est lié avec la terreur aigüe. Rock Rose fait partie des douze guérisseurs découverts par le Dr Bach.

Cette fleur est conseillée en cas de peur panique et peur paralysante mais également dans tous les cas d'urgence, d'accidents et de peurs intenses. On parle ici de terreur, de frayeur, de choc violent ou encore de cauchemars terrifiants.

### *Le saviez-vous ?*

Cette fleur était à l'origine appelée Rescue, mais ce n'est plus le cas aujourd'hui afin d'éviter la confusion avec le remède Rescue® ; elle fait d'ailleurs partie de sa composition.

### Quand utiliser Rock Rose

« Je suis terrorisé(e) par... » ; « Je me sens incapable d'agir » ; « J'ai senti mon corps se paralyser à cette annonce » ; « Je suis paniqué(e) à l'idée de... » ; « Je me sens tétanisé(e) » ; « Depuis le cambriolage, je sursaute dès que j'entends un bruit » ; « Mon cœur bat tellement vite, je n'arrive pas à me calmer » ; « Depuis ce jour, je fais des cauchemars chaque nuit ».

### Chez l'adulte

- Ascendant alcoolique/toxicomanie.
- Bouffées émotionnelles.
- Cauchemars terrifiants.
- Choc violent (accident, agression, annonce d'une maladie, décès brutal).
- Conséquence d'un syndrome de l'abstinence.
- Dystonie neurovégétative.
- Néurosisme chronique.
- Phobies ou peurs paralysantes.

- Physique : sueurs froides, palpitations, mains moites, essoufflements, tremblements, hausse du rythme respiratoire, paralysie, surdité, douleur au plexus, énurésie, lombalgie.
- Pulsions suicidaires.
- Traumatismes anciens qui entraînent une tétanie.

### **Chez l'enfant**

- Figé face à une agression, une dispute ou un accident.
- Naissance compliquée (yeux écarquillés et bébé tétanisé).
- Panique avant un examen, un match ou une compétition.
- Peur intense devant les seringues, les animaux, les médecins, etc.
- Sidération à la suite de l'annonce ou la vision d'un décès.
- Terreurs nocturnes et réveils en hurlant.

### **Chez les animaux**

- Paralysé, ou prend des risques tels que traverser une route à toute allure pour fuir.
- S'enfuit ou change de pièce face à une personne ou un objet.
- Se cache sous les meubles.
- Terrorisé par quelque chose comme l'orage ou les pétards.

« *De la peur panique... vers le courage héroïque.* »

### **Rééquilibrer et potentiel positif apporté par la fleur**

Rock Rose est la fleur de l'apaisement. Elle est l'essence même des situations d'urgence. Elle permet tout d'abord de sortir de l'état de paralysie induit par le déséquilibre de l'émotion et de retrouver sa lucidité. Elle apporte ensuite le courage de faire face à la situation, de se dépasser et de restaurer sa capacité à prendre des décisions. La confiance, l'apaisement et la sérénité sont également de nouveau présents.

## Pour aller plus loin

### *Esprit de la fleur*

L'extrême délicatesse et la fragilité de ces fleurs qui tombent au moindre frôlement mettent en lumière l'intensité de la peur paralysante qui peut être ressentie. En parlant de lumière, c'est le jaune doré des pétales de Rock Rose qui apporte la lumière, le courage et la force pour faire face à un événement d'urgence.

### *Traits de caractère et personnalité associés à la fleur*

En ce qui concerne les personnalités de type Rock Rose, elles sont décrites comme étant instables et vulnérables. Elles peuvent facilement sursauter au moindre bruit ou mouvement. On retrouve ici l'extrême fragilité des pétales qui tombent au moindre contact. Leur confiance en eux, leur estime ainsi que leur *self-control* sont affectés. La prise de décision ainsi que les relations personnelles sont également impactées négativement, car des blocages les limitent dans leurs prises de décisions et leur mise en action.

On pourrait trouver l'origine de ces personnalités chez des bébés ayant été laissés dans des états d'alerte permanents ou exposés à des traumatismes.

Selon le D<sup>r</sup> Bach, ces personnes seraient venues au monde dans le but de dépasser la sensation de terreur et ainsi faire l'expérience du courage.

### *Application locale*

En cas de lombalgie avec ou sans pincement, Rock Rose est un bon soutien et permet de débloquer ce qui est figé. Outre le fait d'en prendre en interne, il est intéressant de mettre quatre gouttes dans une huile puis de masser la zone plusieurs fois dans la journée.