

*Sabrina*  
ROMEO-DUSSART

**ÉMOTIONS**  
*(Re)trouver*  
**ET FLEURS**  
*l'équilibre*  
**DE BACH**  
*dans son quotidien*

JouVence

**De la même autrice aux Éditions Jouvence :**

*Se reconnecter aux saisons*  
*Mon bien-être émotionnel avec les fleurs de Bach*  
*Ma médecine chinoise au quotidien*  
*12 mois pour se reconnecter à soi*  
*Messages et symboliques des célébrations païennes*  
*Faire évoluer son âme grâce aux messages cachés des contes*  
*Boissons santé au fil des saisons*  
*Secrets de beauté naturelle*

**ÉDITIONS JOUVENCE**

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet: [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

E-mail: [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

**Catalogue gratuit sur simple demande.**

© Éditions Jouvence, 2025

ISBN : 978-2-88953-957-4

Maquette de couverture: François Lamidon

Couverture: Éditions Jouvence

Mise en pages: SIR

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Introduction . . . . .	5
<b>1. Comprendre les fleurs de Bach. .</b>	<b>7</b>
<i>Rencontre avec le Dr Bach . . . . .</i>	8
Qui était Edward Bach? . . . . .	8
Sa philosophie . . . . .	9
Sa découverte des fleurs de Bach . . . . .	10
<i>Qu'est-ce que les fleurs de Bach? . . .</i>	11
Définition. . . . .	12
Le processus de fabrication . . .	13
La composition. . . . .	13
L'objectif des fleurs de Bach . .	14
<i>Le fonctionnement des fleurs . . . . .</i>	15
Le principe de base:	
l'énergie vibratoire. . . . .	15
Le ciblage des émotions. . . . .	16
Une utilisation personnalisée. . . . .	16
Un effet subtil et progressif. . . . .	16
<i>Les 7 grandes familles de fleurs de Bach . .</i>	17
<b>2. Les fleurs de Bach en pratique . . . . .</b>	<b>21</b>
<i>Les modes d'utilisation     des fleurs de Bach . . . . .</i>	22
Précaution d'emploi . . . . .	24
<i>Quand utiliser les fleurs de Bach? . . . . .</i>	25
<i>Comment choisir ses fleurs     et créer son élixir. . . . .</i>	26

À retenir pour choisir facilement ses fleurs de Bach . . . . .	27
Préparer son flacon . . . . .	29
<i>Les recettes pratiques     pour un quotidien équilibré . . . . .</i>	29
<b>3. À la découverte des 38 fleurs de Bach . .</b>	<b>37</b>
<i>Les 38 fleurs de Bach . . . . .</i>	38
<i>Le Rescue remedy . . . . .</i>	113
Conclusion . . . . .	116
Bibliographie. . . . .	118

Dans le tourbillon de la vie moderne, vos émotions sont souvent malmenées, oscillant entre le stress, la tristesse, l'anxiété ou encore la colère. Chaque jour, vous êtes confronté à des défis émotionnels qui, lorsqu'ils ne sont pas gérés, peuvent perturber votre bien-être et votre équilibre intérieur. C'est ici qu'interviennent les fleurs de Bach, un remède simple et naturel, conçu pour harmoniser vos émotions et restaurer votre équilibre émotionnel.

Les fleurs de Bach, élaborées par le D<sup>r</sup> Edward Bach dans les années 1930, sont un ensemble de 38 élixirs floraux, chacun correspondant à une émotion spécifique. Le principe fondateur de cette méthode repose sur l'idée que votre état d'esprit influence votre santé physique et mentale. En rétablissant l'harmonie émotionnelle, ces élixirs vous aident à mieux vivre les défis du quotidien.

Ce livre vous invite à explorer ces précieux remèdes floraux, à comprendre leurs propriétés, et à apprendre comment les intégrer dans votre quotidien pour vous accompagner dans la gestion de vos émotions. Que vous cherchiez à apaiser un sentiment de tristesse, à surmonter une peur

ou à reprendre confiance en vous, les fleurs de Bach peuvent devenir un allié de choix dans votre quête d'équilibre et de sérénité.

Embarquez dans cette découverte douce et bienveillante, où chaque fleur vous guidera vers un mieux-être, un pas après l'autre, vers un quotidien plus apaisé et harmonieux.



**Chapitre 1 :**

**Comprendre  
les fleurs  
de Bach**

*« Il n'existe pas de guérison véritable  
si elle ne s'accompagne pas  
d'une transformation de l'attitude de vie,  
de la paix d'esprit et du bonheur intérieur. »*

D<sup>r</sup> Edward Bach

## Rencontre avec le D<sup>r</sup> Bach

### Qui était Edward Bach ?

Edward Bach est né le 24 septembre 1886 à Moseley, un petit village proche de Birmingham en Angleterre. Sensible à la souffrance des autres (humains et animaux) depuis son plus jeune âge, il sait qu'il veut devenir médecin. Il rejoint la fonderie familiale à seize 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 entame ses études de médecine (université de Birmingham) à l'âge de dix-neuf ans, qu'il poursuit au centre hospitalier universitaire de Londres d'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



travaille dans le service homéopathique de l'hôpital de Londres, où il met au point des « nosodes » qui sont des vaccins homéopathiques. Ses travaux sur les nosodes sont publiés dans les annales de la Royal Society of Medicine 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 38 fleurs regroupées en sept grandes familles d'états émotionnels. Edward Bach décède le 27 novembre 1936 dans son sommeil à l'âge de cinquante ans.

## **Sa philosophie**

Le D<sup>r</sup> Bach est un médecin bactériologiste, immunologiste et homéopathe du xx<sup>e</sup> siècle, doué d'une grande sensibilité. En effet, il a une vision de la médecine qui va 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, Bach considère que l'origine de la maladie vient d'un conflit interne de nature psycho-émotionnelle. La santé, quant à elle, 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 à 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 symptômes, mais à un état d'harmonie général.

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 rééquilibrer le système nerveux qui est facilement chahuté par les peurs, l'anxiété, les traumatismes, les doutes, etc. créant la dysharmonie intérieure.

### **Sa découverte des fleurs de Bach**

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 déséquilibre et, par conséquent, être la source d'une maladie à venir. Chacune des 38 essences florales cible des maux psychologiques et des sentiments négatifs.

En 1930, il quitte son travail pour partir s'installer dans la nature. C'est en observant le comportement de certains végétaux qu'il se rend compte qu'il y a des similitudes avec des réactions comparables aux comportements humains. Il comprend ainsi que les caractéristiques d'un végétal communiquent des informations sur son rôle et sa fonction thérapeutique.

## Qu'est-ce que les fleurs de Bach ?

Définition du D<sup>r</sup> Bach : « *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. »*

Les fleurs de Bach sont des élixirs floraux créés par le D<sup>r</sup> Edward Bach dans les années 1930, destinés à harmoniser les émotions et à rétablir l'équilibre mental et émotionnel. Basés sur l'idée que l'esprit et le corps sont intimement liés, ces remèdes visent à « traiter » les états émotionnels « négatifs » qui peuvent entraîner ou aggraver des troubles physiques.

### **Définition**

Les fleurs de Bach sont des extraits liquides fabriqués à partir de fleurs sauvages, d'arbres et de buissons, dilués dans de l'eau de source et conservés avec du brandy. Ils sont conçus pour traiter des états émotionnels spécifiques tels que la peur, l'incertitude, le désespoir, la solitude, la sensibilité excessive, le manque d'intérêt pour le présent, et l'inquiétude pour autrui.

Le D<sup>r</sup> Bach croyait que la maladie physique était souvent le résultat d'un déséquilibre émotionnel ou d'un conflit intérieur. En rétablissant cet équilibre émotionnel grâce aux fleurs de Bach, on pourrait non seulement améliorer le bien-être mental, mais aussi soutenir la guérison physique.