



Description des 38 fleurs du Docteur Edward Bach

Peur

ROCK ROSE (Hélianthème)

Difficulté ressentie : Terreur, panique, cauchemars

Potentiel positif : Transcende ses peurs, courage

MIMULUS (Mimule)

Difficulté ressentie : Peur bien définie, timidité, nervosité

Potentiel positif : Courage, confiance, affronte ses peurs

CHERRY PLUM (Prunier Myrobolan)

Difficulté ressentie : Peur de perdre la raison / le contrôle de soi

Potentiel positif : Maîtrise de ses émotions, sang-froid

ASPEN (Tremble)

Difficulté ressentie : Peurs et inquiétudes inexplicables, peurs vagues sans fondement précis, appréhensions

Potentiel positif : Sécurité intérieure, capacité à faire face à l'inconnu de manière sereine

RED CHESTNUT (Marronnier Rouge)

Difficulté ressentie : Peur ou souci excessif pour les autres.

Potentiel positif : Confiance dans les ressources des autres, soucis des autres sans exagération

Incertitude

CERATO (Plumbago)

Difficulté ressentie : Doute de sa propre intuition et recherche l'avis des autres

Potentiel positif : Confiance en ses ressentis

SCLERANTHUS (Alène)

Difficulté ressentie : Incertitude, difficulté à poser un choix clair

Potentiel positif : Faculté à prendre une décision

GENTIAN (Gentiane)

Difficulté ressentie : Perd de vue facilement son objectif suite à un petit revers

Potentiel positif : Persévérance



GORSE (Ajonc)

Difficulté ressentie : A perdu la foi, doute profond, ne tente plus rien

Potentiel positif : Retrouve la certitude de triompher de ses difficultés

HORNBEAM (Charme)

Difficulté ressentie : Lassitude mentale devant le quotidien

Potentiel positif : Fleur « starter », retrouve sa motivation, envisage le quotidien sous un angle neuf

WILD OAT (Folle Avoine)

Difficulté ressentie : Incertitude quant au chemin à prendre dans sa vie

Potentiel positif : Clarification du but de sa vie



Insuffisance d'intérêt dans le présent

CLEMATIS (Clématite)

Difficulté ressentie : Rêverie, manque d'intérêt du présent

Potentiel positif : Bien enraciné dans la réalité

HONEYSUCKLE (Chèvrefeuille)

Difficulté ressentie : Vit dans les souvenirs passés, nostalgie, regret

Potentiel positif : Intègre son passé et vit pleinement le présent, sans regret

WILD ROSE (Eglantine)

Difficulté ressentie : Apathie, résignation

Potentiel positif : Vit pleinement sa vie, joie de vivre

OLIVE (Olive)

Difficulté ressentie : Epuisement mental et physique, au bout du rouleau

Potentiel positif : Vitalité, batterie rechargées

MUSTARD (Moutarde)

Difficulté ressentie : Profonde tristesse qui apparaît sans raison apparente

Potentiel positif : Sérénité, humeur égale, stabilité, joie retrouvée, paix intérieure.

CHESTNUT BUD (Bourgeon de Marronnier)

Difficulté ressentie : Refait souvent les mêmes erreurs, ne tire pas suffisamment profit de ses expériences

Potentiel positif : Sagesse grâce à la compréhension et l'intégration des expériences vécues

WHITE CHESTNUT (Marronnier blanc)

Difficulté ressentie : Ruminations mentales, conflits intériorisés, préoccupations

Potentiel positif : Calme mental qui permet de trouver des solutions



Solitude

WATER VIOLET (Violette d'Eau)

Difficulté ressentie : Caractère solitaire, distant et réservé

Potentiel positif : Ouverture aux autres, spontanéité

IMPATIENS (Impatiens)

Difficulté ressentie : Irrité par le rythme lent des événements ou des autres

Potentiel positif : Tolérance et acceptation du rythme des autres

HEATHER (Bruyère)

Difficulté ressentie : Centré sur ses difficultés, ne sait pas écouter les autres, supporte difficilement la solitude

Potentiel positif : Ecoute des autres, aborde la solitude de manière plus positive

Hypersensibilité aux influences et aux idées des autres

AGRIMONY (Aigremoine)

Difficulté ressentie : Cache sa détresse derrière une façade joviale

Potentiel positif : Accepte de voir ses difficultés, vraie joie de vivre

HOLLY (Houx)

Difficulté ressentie : Jalousie, susceptibilité, envie, suspicion.

Potentiel positif : Amour et ouverture du cœur, générosité

WALNUT (Noyer)

Difficulté ressentie : Difficulté dans l'adaptation aux changements, perméable aux idées et influences des autres

Potentiel positif : Aborde sereinement les changements, discernement, prend du recul

CENTAURY (Centaurée)

Difficulté ressentie : Ne sait pas dire non et poser ses limites face aux autres, donne priorité aux autres et néglige ses propres besoins

Potentiel positif : Apprend à mieux écouter ses besoins, sait mieux poser ses limites



Découragement

LARCH (Mélèze)

Difficulté ressentie : Manque de confiance en soi, dévalorisation, sentiment d'infériorité

Potentiel positif : Confiance en ses capacités

PINE (Pin sylvestre)

Difficulté ressentie : Se remet sans cesse en question, se culpabilise et se fait des reproches

Potentiel positif : Bienveillance à l'égard de ses erreurs

ELM (Orme)

Difficulté ressentie : Submergé par l'ampleur de la situation à gérer (examens, responsabilités, ...)

Potentiel positif : Retrouve sa confiance naturelle malgré une surcharge d'activités

SWEET CHESTNUT (Châtaignier)

Difficulté ressentie : Impression d'avoir atteint les limites de son endurance, désespoir profond, extrême angoisse

Potentiel positif : Retrouve une issue positive à ses difficultés, nouvel élan intérieur

STAR OF BETHLEHEM (Etoile de Bethlehem)

Difficulté ressentie : Séquelles d'un choc, chagrin et peine

Potentiel positif : Consolation et paix intérieures

WILLOW (Saule)

Difficulté ressentie : Ressentiment, s'apitoie sur son propre sort, trouve la vie injuste, se sent victime

Potentiel positif : Retrouve la pleine responsabilité de sa vie, voit les aspects positifs de sa vie

OAK (Chêne)

Difficulté ressentie : Se sent découragé mais continue à se battre dans ses difficultés

Potentiel positif : Retrouve sa force intérieure, apprend à déléguer et à lâcher prise

CRAB APPLE (Pommier Sauvage)

Difficulté ressentie : Dégoût de soi-même, sentiment d'impureté, obsession de la propreté

Potentiel positif : Retrouve une meilleure image de soi



Souci excessif du bien-être des autres

CHICORY (Chicorée)

Difficulté ressentie : Se préoccupe des autres d'une manière possessive

Potentiel positif : Aime sans attendre en retour, don de soi

VERVAIN (Verveine)

Difficulté ressentie : Enthousiasme excessif, cherche à convaincre à tout prix

Potentiel positif : Modère son enthousiasme et respecte l'opinion des autres.

VINE (Vigne)

Difficulté ressentie : Caractère inflexible et dominateur, impose son point de vue

Potentiel positif : Leader compréhensif, valorise les compétences des autres

BEECH (Hêtre)

Difficulté ressentie : Critique les autres, intolérant à l'égard de la différence des autres

Potentiel positif : Tolérance, acceptation des défauts des autres, se remet en question

ROCK WATER (Eau de Roche)

Difficulté ressentie : Suit de manière rigide des principes, s'accorde peu de joie de vivre, perfectionnisme vis-à-vis de lui-même

Potentiel positif : Révise ses idées rigides, souplesse intérieure. S'accord des moments de plaisir