

Les 38 fleurs de Bach – Harmoniser ses émotions

Famille	Nom de la fleur	Difficulté ressentie	Qualité positive
PEURS	ROCK ROSE (Héliantheme) MIMULUS (Mimule) CHERRY PLUM (Prunier Myrobolan) ASPEN (Tremble) RED CHESTNUT (Marronnier Rouge)	Peur panique, terreur Peur bien définie, timidité, nervosité Peur de perdre la raison ou le contrôle de soi Peurs et inquiétudes inexplicables, appréhensions, peurs vagues Peur excessive pour les autres	Transcende ses peurs, courage Courage, confiance, capacité à faire face à ses peurs Maîtrise de ses émotions, sang froid Sécurité intérieure, capacité de faire face à l'inconnu de manière sereine Confiance dans les ressources des autres
INCERTITUDE	CERATO (Plumbago) SCLERANTHUS (Alène) GENTIAN (Gentiane) GORSE (Ajonc) HORNBEAM (Charme) WILD OAT (Avoine sauvage)	Doute de sa propre intuition Difficulté de prendre une décision face à un choix Se décourage facilement après un petit revers. A perdu tout espoir, ne croit plus en rien. Lassitude mentale devant les tâches quotidiennes, difficulté à démarrer. Incertain quant à sa vocation dans la vie	Confiance en ses ressentis Faculté à prendre une décision Persévérance Retrouve la certitude de triompher de ses difficultés. Retrouve la motivation, fleur « starter », envisage le quotidien sous un angle neuf. Clarification du but de sa vie
MANQUE D'INTERET DU PRESENT	CLEMATIS (Clématite sauvage) HONEYSUCKLE (Chèvrefeuille) WILD ROSE (Eglantine) OLIVE (Olive) MUSTARD (Moutarde) CHESTNUT BUD (Bourgeon du marronnier) WHITE CHESTNUT (Marronnier blanc)	Tendance à la rêverie, manque d'attention Tendance à vivre dans le passé, nostalgie ou regret. Apathie et résignation. Epuisement mental et physique, au bout du rouleau. Tristesse qui apparaît sans raison apparente Tendance à ne pas tirer profit de ses expériences, répète les mêmes erreurs. Ruminations mentales dues à des préoccupations.	Bien enraciné dans la réalité Intègre son passé et vit pleinement le présent. Vit pleinement sa vie, joie de vivre Vitalité, batteries rechargées Vit pleinement le présent, joie de vivre Intègre ses expériences en conscience Calme mental qui permet de trouver des solutions.
SOLITUDE	WATER VIOLET (Violette d'eau) IMPATIENS (Impatiens) HEATHER (Bruyère)	Réserve intérieure, peut s'isoler des autres Tendance à s'impatienter face à la lenteur Centré sur ses problèmes, difficulté d'écouter les autres, besoin de compagnie pour parler de soi.	Ouverture aux autres, spontanéité Tolérance et acceptation du rythme des autres. Ecoute des autres, aborde la solitude de manière plus positive.
HYPERSENSIBILITE AUX INFLUENCES ET AUX IDEES DES AUTRES	AGRIMONY (Agrimoine) HOLLY (Houx) WALNUT (Noyer) CENTAURY (Centaury)	Tendance à ironiser et à cacher ses difficultés derrière une façade joviale. Jalousie, haine, suspicion, susceptibilité Difficulté à s'adapter aux changements, sensible et perméable aux émotions des autres. Difficulté à dire non, néglige ses propres besoins.	Accepte de voir ses difficultés, joie de vivre authentique. Amour et ouverture du cœur, générosité Aborde sereinement les changements, discernement, prend du recul. Apprend à mieux écouter ses besoins, sait mieux poser ses limites.
DECOURAGEMENT	LARCH (Mélèze) PINE (Pin sylvestre) ELM (Orme) SWEET CHESTNUT (Châtaignier) STAR OF BETHLEHEM (Etoile de Bethléhem) WILLOW (Saule) OAK (Chêne) CRAB APPLE (Pommier sauvage)	Manque de confiance en soi, dévalorisation Se fait des reproches et se culpabilise facilement Se sent submergé par l'ampleur des tâches à accomplir. Impression d'avoir atteint les limites de son endurance Peine et chagrin suite à un deuil, une séparation... Amertume et ressentiment, trouve la vie injuste Se sent découragé mais continue à se battre dans ses difficultés. Sentiment d'impureté intérieure, n'aime pas son image corporelle.	Confiance en ses capacités Bienveillance à l'égard de ses erreurs Retrouve sa confiance naturelle malgré une surcharge d'activités. Retrouve une issue positive à ses difficultés, nouvel élan intérieur. Consolation et paix intérieures Retrouve la pleine responsabilité de sa vie, voit les aspects positifs de sa vie Retrouve sa force intérieure, apprend à déléguer et à lâcher prise. Retrouve une meilleure image de soi
SOUCI EXCESSIF DU BIEN-ÊTRE DES AUTRES	CHICORY (Chicorée) VERVAIN (Verveine) VINE (Vigne) BEECH (Hêtre) ROCK WATER (Eau de roche)	Se préoccupe des autres de manière possessive Enthousiasme excessif, cherche à convaincre à tout prix. Caractère dominateur, impose son point de vue Critique et intolérant, tendance à voir uniquement les défauts des autres. Rigidité vis-à-vis de soi-même, s'accorde peu de joie de vivre, se met la barre très haute.	Aime sans attendre en retour, don de soi Modère son enthousiasme et respecte l'opinion des autres. Leader compréhensif, valorise les compétences des autres. Tolérance, acceptation des défauts des autres, se remet en question. Révisite ses idées rigides, souplesse intérieure. S'accorde des moments de plaisir.

Le Jardin d'Iris – Martine Viniger

Conseils et formations agréés Fleurs de Bach(GB) depuis 1997

18, rue du Donjon – 94300 Vincennes

Tél. / Fax : 01 43 65 09 55 ou 06 13 25 15 45

www.lejardindiris.com – e-mail : martine.viniger@wanadoo.fr

N° SIRET : 415 374 875 00011 Code NAF 7022Z CRETEIL

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11 94 07787 94 auprès du Préfet de région de l'Île de France