

Martine Viniger - Conseils et formations agréées (Fondation Bach) Fleurs de Bach depuis 1997
Sophro-analyste des mémoires prénatales (Dr Claude Imbert) depuis 2000
18 rue du Donjon 94300 Vincennes - Tél 06 13 25 15 45 -
Martine.viniger@wanadoo.fr - www.lejardindiris.com



Questionnaire individuel

Ce questionnaire a pour but de vous aider à rechercher les fleurs de Bach les plus adaptées à vos émotions du moment présent. Vous pouvez utiliser au maximum 6 à 7 Fleurs pour composer votre préparation florale.

7

Voici le mode d'emploi

1. Lire les questions à votre rythme
2. Cocher les réponses qui sont les plus proches de ce que vous ressentez aujourd'hui, faites le très spontanément
3. Si vous avez coché 2 ou 3 réponses pour une fleur, il est probable que cette fleur vous corresponde
4. Si vous avez coché plus de 7 fleurs, essayez de prioriser vos besoins du moment pour sélectionner au plus 7 fleurs.
5. Pour préparer votre flacon personnalisé, déposez deux gouttes de chaque fleur dans le flacon de 30ml teinté ou flacon 30ml spray, et complétez avec de l'eau de source
6. Déposez dans votre bouche 4 gouttes de ce mélange et renouveler 4 fois par jour au moins pour obtenir un effet satisfaisant. Si vous utilisez un flacon spray, mettez deux sprays dans votre bouche à chaque utilisation et répétez 4 fois par jour au moins. Vous pouvez augmenter vos prises à la demande si vous en ressentez le besoin. Cette utilisation dure 3 semaines.
7. Vous pouvez noter vos ressentis sur le carnet de voyage afin de garder une trace écrite de votre évolution
8. Au bout de 3 semaines, prenez conscience de ce qui a changé, de ce qui a encore besoin d'attention et des nouvelles émotions qui pourraient apparaître
9. Les fleurs de Bach agissent un peu comme les « poupées russes », les émotions s'harmonisent progressivement à votre rythme et vous permettent d'exprimer le meilleur de vous-même au fil de vos expériences

AGRIMONY

- Vous n'aimez pas les conflits, vous préférez les éviter et détournez l'attention sur un sujet plus léger
- Vous cachez vos soucis et vos souffrances derrière une apparente jovialité, vous pouvez tourner les situations en dérision.
- Lorsque vous vous sentez sous pression, vous pourriez vous tourner vers l'alcool, les drogues ou d'autres addictions pour oublier vos soucis

ASPEN

- Vous avez des appréhensions sans cause apparente
- Vous ressentez une peur vague inexplicable
- Vous avez des pressentiments

BEECH

- Vous êtes intolérant et vous manquez d'indulgence
- Vous avez des difficultés à faire des compliments aux autres
- Vous avez tendance à être irrité par les « imperfections » des autres

CENTAURY

- Vous aimez faire plaisir aux autres et vous ne savez pas dire non
- Vous avez tendance à vous laisser dominer par des personnes autoritaires
- Vous faites passer les besoins des autres avant les vôtres

CERATO

- Vous doutez parfois de votre intuition alors que vous savez ce qui est juste pour vous
- Vous pourriez rechercher des conseils et des confirmations auprès des autres
- Vous avez le sentiment de connaître les réponses à vos questions et cependant vous demandez l'avis des autres

CHERRY PLUM

- Vous avez peur de perdre le contrôle de vous
- Vous vous sentez parfois au bord de la crise de nerfs
- Lorsque vous êtes sous pression, vous pourriez être impulsif et colérique

CHESTNUT BUD

- Vous reproduisez les mêmes erreurs telles que rester dans un travail que vous n'aimez pas, retrouver une relation identique à la précédente...
- Vous apprenez difficilement de vos expériences
- Vous tirez difficilement des leçons de vos erreurs

CHICORY

- Vous êtes possessif avec ceux que vous aimez car vous avez besoin de beaucoup d'amour
- Vous avez l'impression de manquer d'amour même si les autres vous en donnent beaucoup
- Vous recherchez l'attention des autres de manière excessive et fusionnelle

CLEMATIS

- Vous avez parfois l'impression d'être sur une autre planète, loin de vos réalités quotidiennes
- Vous avez tendance à la rêverie et cela vous permet d'échapper aux soucis du quotidien
- Votre esprit est parfois ailleurs et vous manquez de concentration

CRAB APPLE

- Vous êtes obsédé par des détails, ignorant l'essentiel
- Vous ressentez une certaine honte vis-à-vis de votre corps, vous ne l'aimez pas
- Vous ressentez le besoin de vous purifier intérieurement

ELM

- Vous vous sentez dépassé par l'ampleur de vos responsabilités
- Vous perdez confiance en vous lorsque vous êtes submergé de travail ou d'activités
- Vous acceptez plus de travail que vous ne pouvez en assumer

GENTIAN

- Vous vous découragez facilement lorsqu'un petit obstacle se présente
- Vous manquez parfois de persévérance devant les difficultés de la vie
- Vous sombrez facilement dans le pessimisme lorsque les choses n'évoluent pas comme vous l'aviez envisagé

GORSE

- Vous ne luttez plus car vous pensez que rien ne peut plus vous aider
- Vous essayez parfois encore des traitements ou vous suivez le conseil d'amis uniquement pour leur faire plaisir alors que vous êtes convaincu que cela ne sert à rien
- Vous avez abandonné tout espoir de changement ou d'amélioration de votre situation

HEATHER

- Vous êtes préoccupé par vos problèmes et vous avez besoin d'en parler souvent, quel que soit l'interlocuteur
- Vous ne supportez pas d'être seul, vous recherchez la compagnie des autres pour pouvoir parler de vous
- Vous êtes si absorbé par vos problèmes que vous n'écoutez pas les autres

HOLLY

- Vous êtes jaloux et envieux des autres lorsqu'ils réussissent mieux que vous
- Vous ressentez un sentiment de haine vous envahir
- Vous avez fermé la porte de l'amour suite à des déceptions sentimentales

HONEYSUCKLE

- Vous voyagez dans le passé pour échapper à votre présent qui n'est pas satisfaisant
- Vous regrettez certaines situations inachevées du passé ou des occasions manquées
- Vous aimez feuilleter vos albums souvenirs en vous rappelant les bons moments du passé

HORNBEAM

- Vous avez des difficultés à démarrer vos activités le matin
- A l'idée de la journée qui vous attend, vous êtes déjà fatigué mentalement
- Vous pourriez reporter au lendemain ce que vous devez faire aujourd'hui par lassitude mentale

IMPATIENS

- Vous ne supportez pas les contre temps, les gens trop lents, cela vous rend intolérant
- Lorsque vous êtes malade, vous souhaitez être sur pied rapidement
- Vous préférez travailler seul pour aller à votre rythme

LARCH

- Vous n'avez pas confiance dans vos compétences et votre capacité à réussir
- Vous pourriez ne pas entreprendre car vous êtes certain d'échouer
- Vous avez tendance à vous comparer aux autres et à vous trouver inférieur à eux

MIMULUS

- Vous rougissez facilement par timidité
- Vous vous sentez parfois nerveux
- Vous avez des peurs précises que vous pouvez identifier et nommer

MUSTARD

- Vous vous sentez triste sans être capable de percevoir d'où cela vient
- Vous avez le sentiment soudain d'être coupé du monde sans savoir pourquoi
- Vos humeurs sont changeantes sans raison particulière

OAK

- Vous travaillez beaucoup et vous n'arrivez pas à vous détendre
- Vous vous sentez fatigué et épuisé par votre tâche mais vous ne vous plaignez jamais
- Vous avez un sens très aigüe des responsabilités et vous allez jusqu'au bout par devoir

OLIVE

- Vous vous sentez au bout du rouleau, épuisé physiquement
- Votre fatigue est telle que tout devient effort et plus rien ne vous intéresse
- Vous avez dépensé beaucoup d'énergie et vos batteries sont à plat

PINE

- Vous vous blâmez sévèrement pour vos erreurs
- Vous pensez parfois être coupable des problèmes des autres
- Vous percevez difficilement ce que vous réussissez car vous êtes focalisé sur vos imperfections

RED CHESTNUT

- Vous avez peur pour vos proches et vous vous inquiétez facilement pour eux
- Vous vous faites de la bile pour ceux que vous aimez et vous imaginez souvent le pire
- Vous ne faites pas confiance aux ressources des autres, vous les croyez démunis face à la vie

ROCK ROSE

- Vous vous sentez paniqué ou terrorisé
- Vous vous réveillez en pleine nuit à la suite de cauchemars ou de terreurs nocturnes
- Vous vous sentez pétrifié par votre terreur

ROCK WATER

- Vous recherchez à tout prix la perfection intérieure en étant parfois inflexible dans les principes qui dirigent votre vie
- Vous êtes rigide envers vous mêmes en vous privant des plaisirs simples de la vie
- Vous êtes préoccupé par des régimes, le travail, la discipline... afin d'atteindre un idéal de vie

SCLERANTHUS

- Vous hésitez dans vos choix sans pouvoir décider sereinement, chaque décision peut devenir une source de stress
- Vous avez des difficultés à maintenir votre équilibre émotionnel
- Vos humeurs sont fluctuantes et changeantes

STAR OF BETHLEHEM

- Vous éprouvez de la peine à l'évocation d'un souvenir douloureux du passé (ancien ou récent)
- Vous ressentez les séquelles d'un chagrin du passé (perte d'un être cher, maladie grave, mauvaise nouvelle...)
- Vous êtes inconsolable suite à un deuil, à une séparation, un divorce...

SWEET CHESTNUT

- Vous avez l'impression de toucher les limites de ce que vous pouvez endurer moralement
- Vous vous sentez profondément désespéré car vous ne voyez pas d'issue à votre problème et pourtant vous mettez tout en œuvre pour vous en sortir
- Vous êtes arrivé à l'extrême limite de ce que vous pouvez supporter

VERVAIN

- Vous ne supportez pas les injustices et vous êtes prêt à vous battre pour rétablir la vérité
- Vous pourriez vous épuiser à force de vous battre pour défendre les autres
- Vous aimez convaincre les autres de se rallier à vos idées par excès d'enthousiasme

VINE

- Vous imposez votre point de vue de manière directive
- Vous voulez avoir raison à tout prix
- Vous pourriez dominer les autres de manière autoritaire sans tenir compte de leur avis

WALNUT

- Vous éprouvez parfois des difficultés lorsque vous abordez un changement significatif (nouveau travail, nouvelle relation, déménagement, retraite, grossesse, ménopause...)
- Vous pourriez absorber les tensions de votre environnement, telle une « éponge » parce que vous êtes très sensible et perméable aux émotions des autres
- Vous ressentez le besoin de vous détacher de certaines situations afin d'évoluer personnellement et de mettre en place des changements

WATER VIOLET

- Vous pourriez paraître « fier et inaccessible » aux yeux des autres
- Vous préférez régler vos difficultés par vous-mêmes car vous n'aimez pas demander l'aide des autres
- Vous aimez votre indépendance et votre solitude au point de vous sentir parfois isolé des autres

WHITE CHESNUT

- Vous pourriez avoir des difficultés à vous endormir car vous ressassez un problème en boucle
- Vous êtes parfois si absorbé par vos problèmes que vous manquez de concentration
- Vos préoccupations mentales vous empêchent d'être attentif à votre vie quotidienne

WILD OAT

- Vous avez le sentiment de passer à côté de vos ambitions et de ne pouvoir les réaliser
- Vous vous sentez à un carrefour de votre vie sans pouvoir décider quelle est la direction importante pour vous
- Vous avez le sentiment de ne pas avoir trouvé ce qui donne un sens à votre vie

WILD ROSE

- Vous êtes résigné en vous disant "il n'y a rien à faire, c'est comme ça"
- Vous renoncez parfois à agir car vous vous sentez apathique
- Vous avez l'impression de traîner les pieds car rien ne vous intéresse

WILLOW

- Vos pensées sont parfois négatives et vous n'arrivez pas à voir le positif dans votre vie
- Vous pensez que ce sont les autres qui sont responsables de votre malheur
- Vous vous sentez pessimiste, vous voyez souvent le verre à moitié vide

Questionnaire élaboré par Martine Viniger

Le Jardin d'Iris - Conseils et formations agréées (Fondation Bach) Fleurs de Bach depuis 1997

Sophro-analyste des mémoires prénatales (Dr Claude Imbert) depuis 2000

18 rue du Donjon 94300 Vincennes - Tél 06 13 25 15 45 -

Martine.viniger@wanadoo.fr - www.lejardindir.com