



LE CONSEIL EN FLEURS DE BACH

C'est un médecin anglais, le Dc Edward BACH, homéopathe et bactériologiste du Pays de Galles, qui a découvert et mis au point les extraits floraux qui portent son nom.

Il s'agit d'élixirs floraux, c'est à dire des essences de fleurs, cueillies en pleine floraison, macérées dans une eau pure au soleil et diluées, qui contiennent une énergie vibratoire propre à chaque fleur.

Le Dc Edward BACH a ressenti que cette énergie si particulière avait le don de rééquilibrer nos « états d'âme » et nos émotions. C'est ainsi qu'il a découvert 38 fleurs correspondant à des émotions



définies.

Chaque personne a pu expérimenter combien le regard que nous portons sur notre douleur en cas de maladie peut soit accroître ou au contraire diminuer notre souffrance. Il en est de même du point de vue que nous avons sur les situations pénibles que nous vivons et des émotions que nous y rattachons ainsi spontanément.

Le conseil en Fleurs de BACH vous aidera à identifier précisément les émotions que vous rattachez spontanément au mal-être que vous souhaitez dépasser. Il vous proposera les extraits floraux qui vous permettront, par leur fréquence harmonieuse, de rééquilibrer vos « états d'âme » négatifs et de gagner en sérénité.

Le Dr Edward BACH a classé les émotions en 7 catégories : les peurs, les incertitudes, le manque d'intérêt pour le présent, la solitude, l'hypersensibilité aux influences, le découragement ou le désespoir, la préoccupation excessive pour le bien-être d'autrui.

L'entretien en Fleurs de Bach peut prendre deux formes :

- un entretien à part entière : au cours de cet entretien orienté sur une situation ressentie comme traumatisante la personne est invitée à s'exprimer sur cette situation et sur le contexte dans lequel elle ressent un mal-être et des émotions avec une intensité particulière qu'elle souhaite dépasser. L'entretien permettra d'identifier la nature de chaque émotion survenue afin de la rapprocher du type de Fleurs de Bach qui seront à même d'aider à les assumer avec plus de légèreté et de conscience.
- Sous la forme d'une synthèse sur le ressenti à la fin d'une consultation en naturopathie ou d'un bilan de santé : l'entretien reviendra ainsi sur les émotions associées aux questions de santé durant la consultation, afin de formuler le conseil correspondant en Fleurs de Bach.

Comment utiliser les Fleurs de BACH ?

Dans la pratique le thérapeute vous aide à déterminer les Fleurs de Bach qui correspondent aux émotions que vous cherchez à positiver, en allant jusqu'à préparer un mélange de 7 élixirs floraux dilués dans un flacon de 5 à 10 ml qui vous est remis à l'issue de l'entretien.

Cette préparation se prend sous la forme de 4 gouttes dans un verre d'eau 4 fois par jour pendant au moins 21 jours et jusqu'à épuisement du flacon.

