

## QUE SONT LES FLEURS DE BACH

Les Fleurs de Bach sont des essences de fleurs pouvant être associées à la science de la phytothérapie. Uniques et naturelles, les fleurs de Bach et la démarche qui les entourent ont été mis au point par le médecin britannique du même nom dans les années 30. Les 38 Fleurs de Bach Originales ciblent toutes les émotions passagères ou régulières de l'individu et participent à l'harmonie émotionnelle au quotidien. ([source : fleursdebach.fr](http://fleursdebach.fr))

Voilà, donc de précieux outils pour gérer les peurs qui accompagnent les épidémies.

Au sens biologique du terme, une épidémie crée par le fait même, des stress spécifiques qui affectent le système immunitaire et lymphatique puisque celui-ci est responsable de l'identification, de la destruction ou de la multiplication et de l'entreposage de tous les microbes du corps.

C'est une tâche énorme puisque nous avons plus de microbes dans notre corps humain que nous avons de cellules. Il va sans dire que ces microbes ne sont pas tous nocifs et mortels.

Cependant, avant qu'un nouveau microbe soit intégré dans le système microbien du corps, ou dans la flore intestinale, il y a souvent un processus d'adaptation autant émotionnel que physique. Lorsque le système immunitaire de la personne est fort, ce processus se déroule généralement bien et peut être accompagné d'une simple infection. Au contraire, si le système immunitaire est faible et que la peur ou le stress qui entourent la présence de ce nouveau venu est grande, le processus peut être plus difficile voire même dangereux.

Si en plus, règne une menace de « mort » autour de la présence de ce microbe, le système respiratoire, grand gestionnaire du « *souffle de vie* », sera aussi sollicité et mis en stress biologique.

Le stress biologique du système immunitaire est principalement celui d'attaque – défense.

Dans un mode préventif, il est donc recommandé de faire 2 choses :

- √ Gérer consciemment les peurs que nous ressentons personnellement ou celles qui sont de l'ordre des peurs collectives. Ces dernières, ont aussi un impact sur soi, même si nous les nions ou les repoussons car nous sommes alors en mode réactif d'attaque-défense à un degré d'intensité variable.
- √ Renforcer le Système Immunitaire et lymphatique.

## LES FLEURS DE BACH ET LES PEURS - EN PÉRIODE D'ÉPIDÉMIE.

Comment les utiliser : Les fleurs de Bach sont généralement vendues sous formes liquides concentrés et parfois en crème.  
Vous pouvez les diluer dans votre bouteille d'eau pour la journée. Trois à 5 gouttes suffisent.  
Vous pouvez aussi vous préparer une petite bouteille avec pipette, dans laquelle vous ajoutez 4 gouttes des essences souhaitées.  
Vous prendrez le contenu d'une pipette, sous la langue, 4 fois par jour (matin, midi, soir et au coucher) pour un traitement à long terme ou au besoin, lors des périodes intenses.  
Au cours de la première journée, il est indiqué de prendre une pipette à toutes les heures d'éveil.

**La Rescue :** Mélange de 5 essences de fleurs, celui-ci sera idéal à utiliser en cas de choc soudain. Bon à utiliser, à court terme, de quelques heures à 3-4 jours. *Exemple : Quelqu'un de mon entourage est atteint par l'épidémie.* Pour le ressenti de peur collective, peur pour sa communauté, peur pour l'humanité. Inquiet du fait que tout le monde a peur et que les gens peuvent devenir insensés.  
On le dit stabilisateur et harmonisant.  
C'est aussi le remède idéal lorsque l'on ne sait pas quoi prendre parce l'on se trouve dans un tourbillon d'émotions.

Les prochaines essences de fleurs sont plus spécifiques et feront un travail plus en profondeur afin de transformer l'attitude habituelle ou fréquente de la personne. On peut les mélanger entre elles sans toutefois dépasser 4 ou 5 essences.

**Mimulus :** Peur pour l'avenir, peur de ce qui pourrait arriver. Peur des effets de cela sur ma vie.  
Peur de quelque chose de précis. Timide d'en parler, endure secrètement.  
*Ex ; Peur pour mon travail, mon revenu,  
Peur de perdre l'argent investi dans mes vacances si je ne peux pas partir.*

**Aspen :** Très grande peur, peur anxieuse, peur d'avoir peur.  
Impression qu'il va arriver quelque chose, sans trop savoir quoi.  
Craint d'en parler. Inquiétude vague, non précise.

**Rock Rose :** Remède d'urgence lors d'une peur panique, peur incontrôlée, perte de contrôle sur soi, suite à un choc physique ou émotionnel.  
Peut être une peur pour soi ou peur pour quelqu'un d'autre.

**Red Chestnut** : Peur pour les autres, peur pour ses parents âgés ou pour ses enfants.  
*Ex : les mères-poules toujours inquiètes.*

**Cherry Plum** : Peur de perdre la raison, peur d'avoir l'esprit tourmenté, peur de faire des choses que l'on sait mauvaises (suicide, isolement, tricherie, ...)  
Essence pour reprendre la maîtrise de soi.

**Clematis** : Fait partie du remède Rescue. La personne est dans la négation de la réalité, ne vit pas dans le présent. Pour lui permettre d'habiter son présent, son corps, sa réalité.

**White Chestnut** : Pensées, idées indésirées qui reviennent, la personne jongle, rumine.  
Anticipation de ce qui s'en vient.

**Heather** : Le mental ne s'arrête pas et la peur est constante, obsessive.  
La personne a besoin d'en parler, sera malheureuse et découragée si seule.

**Holly** : La situation est vécue dans la colère, la haine et l'incompréhension.  
Agressive, la personne veut la vengeance.  
Holly ramène l'amour de soi et de l'autre.

**Willow** : Ressentiment contre la vie. Injustice de la vie. Victimation.  
Rancœur, colère intériorisée  
Perte d'intérêt dans les choses qui nous tenaient à cœur.

Exemple d'un bon mélange dans le cas de l'inquiétude et de la frustration que peut causer cette situation sur mon commerce / mon emploi :

**Mimulus** : peur pour l'avenir et les conséquences

**Holly** : pour la colère et la rancœur contre ceux qui prennent ces décisions et les imposent

**White Chestnut** : anticipations très fréquentes

ou

**Heather** : Peur obsessive, en parle et y pense constamment

**L'utilisation des essences de Fleurs de Bach est encore plus efficace lorsqu'elle est complétée par un travail de dégagement énergétique comme le permet la technique EFT/ tapping.**

**C'est ce que nous ferons lors des webinaires des 16 et 18 mars, de 19h à 20h30.**

**Ces webinaires sont gratuits mais *vous devez vous y inscrire !***