

38 Fleurs de Bach

7 familles

Peurs

Fleurs	Difficulté, émotions négatives	Emotions positives
ASPEN (Tremble)	Angoisses, peurs non définies, vagues, appréhensions, pressentiments, cauchemars, peur de catastrophes, superstitions	Confiance en l'inconnu, capacité à l'affronter sereinement, sécurité intérieure, tranquillité
CHERRY PLUM (Prunier myrobolan)	Peur de perdre le contrôle de soi, la raison, peur de craquer, de faire quelque chose de terrible, de faire mal aux autres	Maîtrise de ses émotions, self-control, sang-froid, équilibre intérieur, retour au calme, sérénité intérieure, capacité à faire face au stress
MIMULUS (Mimule)	Peur de choses ou de situations précises, identifiées. Phobies, timidité, nervosité. Difficulté à faire face aux problèmes du quotidien, prudence excessive	Courage, confiance dans le monde extérieur, capacité à faire face à ses peurs, à aller au-delà.
RED CHESTNUT (Marronnier rouge)	Peur excessive, anxiété pour les autres, anticipation des malheurs des autres, liens fusionnels avec les êtres chers, « mère poule »	Confiance dans les ressources des autres, confiance dans la vie, intérêt pour les autres sans anxiété, pensées positives, capacité à « couper le cordon »
ROCK ROSE (Hélianthème)	Peur panique, terreur, peurs intenses, cas d'urgence, frayeurs, cauchemars	Courage, transcende ses peurs, apaisement, retour au calme du système nerveux

Incertitude

Fleurs	Difficulté, émotions négatives	Emotions positives
CERATO (Plumbago)	Manque de confiance en son intuition, besoin de demander l'avis des autres, besoin d'approbation, incertitude	Confiance en ses ressentis, en son intuition, clarté dans ses choix, capacité à décider seul
GENTIAN (Gentiane)	Se décourage facilement après un petit revers, tristesse, sentiment de difficulté permanente, pessimisme, voit toujours le côté négatif, déception facile, désir d'éviter la compétition	Persévérance, initiative, force, confiance, dynamisme, optimisme, accepte la compétition, n'a plus peur de l'échec
GORSE (Ajonc)	Désespoir, découragement, ne croit plus en rien, épuisement intérieur, dépression, n'a plus envie de se battre	Espoir, force et foi en ses capacités, sentiment qu'une solution est possible malgré les obstacles, confiance, retrouve la certitude de triompher des difficultés
HORNBEAM (Charme)	Lassitude mentale devant les tâches, fatigue mentale, manque d'intérêt pour le quotidien, manque d'entrain, routine pesante	Énergie, retrouve la motivation, Fleur « starter », joie de vivre au quotidien, vitalité, envie d'agir, capacité à gérer les stress, clarté dans les idées
SCLERANTHUS (Alène)	Difficulté à prendre une décision face à un choix, instabilité, humeur changeante, indécision	Faculté à prendre une décision, clarté mentale, équilibre dans les choix, humeur stable
WILD OAT (Avoine sauvage)	Incertitude quant à sa vocation dans la vie, frustration, insatisfaction, difficulté à trouver sa voie, à finaliser, dispersion des énergies	Clarification du but de sa vie, les talents sont mis à profit, aide à trouver sa voie, sa vocation, intérêt pour ce qu'on fait

Manque d'intérêt pour le présent

Fleurs	Difficulté, émotions négatives	Emotions positives
CHESTNUT BUD (Bourgeon du marronnier)	Répétition des mêmes erreurs, ne tire pas parti de son expérience, des leçons de la vie, manque d'attention, distraction, oublis répétés, manque d'observation, retard dans l'apprentissage	Sait tirer profit des expériences passées, concentration, capacité d'apprentissage, de voir ses propres schémas répétitifs, attention, compréhension
CLEMATIS (Clématis)	Tendance à la rêverie, difficulté à vivre au présent, inattention, évasion dans un autre monde, tête en l'air, grande imagination, déconnexion de la réalité, indifférence, émotivité	Ancrage, bien enraciné dans la réalité, vit dans le présent, réalisation concrète de sa propre créativité, attention, connexion avec la réalité, sens pratique, prend des responsabilités
HONEYSUCKLE (Chèvrefeuille)	Tendance à vivre dans le passé, idéalisation du passé, nostalgie, regret, vit dans ses souvenirs, rumination, mal du pays, peur de vieillir, impossibilité à vivre dans le présent	Intérêt pour le présent, intègre le passé, vit dans le présent, acceptation du temps qui passe, n'idéalise plus le passé, fait des projets pour l'avenir
MUSTARD (Moutarde des champs)	Mélancolie soudaine, abattement sans raison, tristesse, manque d'intérêt pour la vie, renfermé sur soi-même, incompréhension de ce qui se passe	Dissipation du nuage noir, clarté, paix intérieure, joie de vivre, vit pleinement le présent
OLIVE (Olivier)	Epuisement physique et mental, au bout du rouleau,	Regain d'énergie, batteries rechargées, vitalité, dynamisme
WHITE CHESTNUT (Marronnier blanc)	Ruminations mentales, idées fixes, bavardage intérieur, difficulté de concentration, obsessions, manège qui tourne dans la tête	Calme et apaisement mental, idées claires, concentration, sommeil
WILD ROSE (Eglantine)	Apathie, résignation, manque d'intérêt pour la vie, passivité, fatigue de vivre, renonce à la lutte pour la vie, fataliste	Vit pleinement sa vie, joie de vivre, intérêt pour le quotidien, décision, motivation, enthousiasme, joie de vivre, projets, force vitale restaurée, initiative

Solitude

Fleurs	Difficulté, émotions négatives	Émotions positives
WATER VIOLET (Violette d'eau)	Réservé, tendance à s'isoler des autres, froideur, détachement, orgueil, cérébralité, demande difficilement conseil	Ouverture aux autres, spontanéité, partage, humilité, tolérance, échanges avec autrui
IMPATIENS (Impatiens)	Impatience, notamment face à la lenteur, hyperactivité, rythmes rapides, irritabilité, manque d'indulgence, tensions internes	Tolérance et acceptation du rythme des autres, patience, calme
HEATHER (Bruyère)	Centré sur ses problèmes, difficulté à écouter les autres, besoin compagnie et de parler de soi, d'être au centre de l'attention, grands bavards, peur de la solitude	Plus à l'écoute des autres, empathie, ouverture aux autres, capacité à donner et à recevoir, gère mieux sa peur de la solitude

Hypersensibilité aux influences et aux idées des autres

Fleurs	Difficulté, émotions négatives	Émotions positives
AGRIMONY (Agrimoine)	Tendance à cacher ses difficultés derrière une façade de plaisir et de bonheur, « je gère » « pas de problème », parfois peut se tourner vers alcool ou addictions pour oublier, ne veut pas voir ni avouer ses difficultés	Plus vrai, s'ouvre aux autres, plus spontané, parole libérée, plus authentique, bonheur vrai
HOLLY (Houx)	Jalousie, haine, suspicion, susceptibilité, méfiance, dépit, vengeance, sentiments agressifs envers les autres	Amour et ouverture du cœur, générosité, compréhension, acceptation de l'autre
WALNUT (Noyer)	Difficulté à s'adapter aux changements, sensible et perméable aux émotions des autres et aux influences extérieures	Aborde sereinement les changements, discernement, prend du recul, se protège et ne se laisse pas influencer par l'extérieur (pensées, ambiances, idées..)
CENTAURY (Centaur)	Difficulté à dire non, néglige ses propres besoins, aime rendre service au-delà de ses capacités	Marque ses limites vis-à-vis de lui-même et des autres, apprend à mieux écouter ses besoins

Découragement

Fleurs	Difficulté, émotions négatives	Émotions positives
LARCH (Mélèze)	Manque de confiance en soi, dévalorisation, tendance à se comparer négativement aux autres	Confiance en ses capacités, va de l'avant, ose
PINE (Pin sylvestre)	Se fait des reproches et se culpabilise facilement, s'excuse en permanence, considère les compliments et belles choses comme non mérités, aurait pu faire mieux	Assume ses responsabilités et que les siennes, libéré de culpabilité inutile, Bienveillance à l'égard de ses erreurs
ELM (Orme)	Se sent submergé par l'ampleur des tâches à accomplir, débordé, trop de responsabilités	Retrouve sa confiance naturelle malgré une surcharge d'activités, s'organise, hiérarchise mieux
SWEET CHESTNUT (Châtaignier)	Impression d'avoir atteint les limites de son endurance, d'avoir exploré toutes les solutions, désespoir	Retrouve une issue positive à ses difficultés, nouvel élan intérieur, espoir
STAR OF BETHLEHEM (Étoile de Bethléhem)	Peine et chagrin suite à un deuil, une séparation, un choc, sentiment de vide, perte	Consolation, paix intérieure
WILLOW (Saule)	Amertume et ressentiment, trouve la vie injuste, victime de sa vie, apitoiement sur soi	Retrouve la pleine responsabilité de sa vie, voit les aspects positifs de sa vie, reprend les rênes et cesse de subir, joie et positivité, générosité
OAK (Chêne)	Se sent découragé mais continue à se battre dans ses difficultés, infatigable qui dépassent la limite de l'épuisement, fort et solide jusqu'au burnout, sens du devoir, refus du repos	Retrouve sa force intérieure, apprend à déléguer et à lâcher prise, à se reposer pour repartir plus fort
CRAB APPLE (Pommier sauvage)	Sentiment d'impureté intérieure, n'aime pas son image corporelle, une partie de son corps ou de sa personnalité, focalise	Remède de purification, retrouve une meilleure image de soi

Souci excessif du bien-être des autres

Fleurs	Difficulté, émotions négatives	Émotions positives
CHICORY (Chicorée)	Se préoccupe des autres de manière possessive, attendent un retour (gratitude, amour..), déçu si ce n'est pas le cas	Amour inconditionnel, aime sans attendre en retour, don de soi
VERVAIN (Verveine)	Enthousiasme excessif, cherche à convaincre à tout prix, révolté contre les injustices, militant des causes auxquelles il croit, actif sans pouvoir se détendre ou s'apaiser	Modère son enthousiasme et respecte l'opinion des autres, retrouve l'équilibre et l'apaisement
VINE (Vigne)	Caractère dominateur, impose son point de vue qu'il considère le meilleur	Leader compréhensif, valorise les compétences des autres, dirige fermement mais en douceur
BEECH (Hêtre)	Critique et intolérant, tendance à voir uniquement les défauts des autres, manque de compassion et compréhension de l'autre, irritabilité	Tolérance, acceptation des défauts des autres, se remet en question, voit le beau et le bien autour de lui,
ROCK WATER (Eau de roche)	Rigidité vis-à-vis de soi-même, abnégation, auto-répression, s'accorde peu de joie de vivre, se met la barre très haute, cherche à se montrer parfait, se fixe des règles et des objectifs, cherche à influencer en donnant le bon exemple	Révisé ses idées rigides, souplesse intérieure. S'accorde des moments de plaisir, plus de légèreté

Association TRAIT D'UNION

Martine Torregrossa Conseillère agréée du Centre Bach

Entretiens individuels, ateliers et conférences

Contact : martine.contact@yahoo.com

<https://associationtraitdunion.jimdofree.com/>