

## Les Fleurs de Bach

### VIDÉO DE BASE N°9

La 9<sup>ème</sup> vidéo de base sur les attitudes à avoir face à nos propres sentiments est une excellente occasion de regarder d'un peu plus près les méthodes d'accompagnement possibles.

Nous parlons bien « d'accompagnement » car le socle de la maîtrise de votre intelligence émotionnelle est bien constitué par cette formation que vous suivez. Les aides issues de différentes disciplines ne manquent pas.

Dans le domaine de la phytothérapie, les élixirs floraux du **Docteur Edward BACH**, médecin homéopathe anglais, tiennent une place particulière à plus d'un titre :

- Le succès est durable puisque la mise au point de ces élixirs date de plus de 80 ans,
- Beaucoup de scientifiques qualifient ce remède de pseudo-scientifique car établi sur une simple corrélation avec absence de toute démonstration expérimentale,
- Néanmoins, la demande persiste et vous pouvez trouver ces élixirs dans la plupart des pharmacies en France.

#### Alors, que penser ?

Les découvertes récentes sur l'eau vont sans doute permettre de mieux comprendre les effets des élixirs floraux. Des chercheurs comme **Marc HENRY** (*L'eau et la physique quantique*, éditions DANGLES), **Gerald POLLACK** (*Le quatrième état de l'eau*, les éditions Extraordinaires), le **Dr Masaru EMOTO** (*Les messages cachés de l'eau*,

éditions J'AI LU) ou encore le **Pr Luc MONTAGNIER** avec ses travaux sur le sujet feront probablement revoir la position des instances scientifiques médicales bien souvent en retard face aux nouvelles avancées.

Et puis, n'oublions pas aussi la puissance de « l'effet placebo » lui aussi tant décrié et maintenant reconnu.

#### Restons objectifs :

- La mesure scientifique des effets positifs des Fleurs de Bach manque encore,
- On ne sait toujours pas comment fonctionne cette thérapie,
- Des résultats difficilement contestables existent.

On peut ajouter l'attitude identique à celle du pari de **PASCAL** : *tout à gagner, rien à perdre*. En dehors de précautions à prendre pour les enfants par suite de la présence d'un peu d'alcool dans la préparation (mais tellement dilué !), il n'y a pas d'effets secondaires du type de ceux que l'on peut subir avec certaines huiles essentielles.

Si nous avons pris le soin de rédiger une fiche sur le sujet, c'est déjà une forme d'opinion.

## QUI EST LE DR EDWARD BACH ?

Né en 1886 à BIRMINGHAM, ce britannique est devenu médecin, chirurgien, homéopathe puis écrivain et philosophe. À la suite d'une grave maladie (on lui donnait 3 mois à vivre), il fait des recherches dans son propre laboratoire

qui le conduiront à abandonner ses activités médicales conventionnelles et à finaliser la mise au point de ses préconisations. Il survivra 19 ans à une tumeur qui aurait dû lui être fatale et décédera en 1936.



## DESCRIPTION DU CONTENU

Les Fleurs de BACH, c'est :

- **38 élixirs floraux, classés en 7 catégories de symptômes émotionnels qui sont :**
  - La peur
  - L'incertitude,
  - Le manque d'intérêt pour le présent,
  - La solitude,
  - L'hypersensibilité à autrui,
  - Le découragement et le désespoir,
  - La préoccupation excessive du bien-être d'autrui.
- **Un 39<sup>ème</sup> remède (le plus connu) dénommé « Rescue ». Composé d'un mélange de 5 fleurs, il est utilisé en cas de choc émotionnel violent. Il n'est donc à utiliser qu'en cas de crise.**

## LA PRÉPARATION DES ÉLIXIRS

Bien sûr, le protocole est précis. Sans rentrer dans les détails des différents dosages, retenir les points suivants :

- **La cueillette des fleurs doit se faire minutieusement** avec une bonne préparation mentale, des ciseaux stérilisés, une journée ensoleillée, des fleurs baignées de soleil et bien mures,
- **Ensuite les fleurs sont solarisées**, c'est-à-dire exposées au soleil dans un récipient d'eau de source pendant **3 heures au soleil ou traitées par ébullition**,
- L'eau est une composante importante car c'est elle qui transporte l'information. **Il faut donc utiliser de l'eau de source la plus pure possible. Le Dr BACH conseillait d'utiliser la rosée du matin chargée d'énergie.**
- Ensuite intervient de l'eau de vie (**BRANDY dilué dans de l'alcool de raisin à 27%**) pour optimiser la conservation.

Le plus simple reste de se procurer les élixirs auprès d'un fabricant habilité.

## COMPOSITION DES MÉLANGES

On recommande de ne pas mélanger plus de 7 fleurs (et même si possible 5).

## POSOLOGIE

Les élixirs doivent être versés **dans un flacon de 30 mml.** À raison de 2 gouttes pour chacun et on complète avec de l'eau.

**Prendre 4 gouttes du mélange 4 fois par jour.**

Si l'émotion est passagère, quelques jours suffisent, si elle est de forte intensité et persistante, il faut alors envisager une cure de 3 semaines.

## S'INFORMER ET SE FORMER

Aucune difficulté pour trouver des publications pour vous renseigner et de nombreux pharmaciens connaissent bien le sujet.

Les formations en ligne ou en présentiel sont nombreuses. Si vous souhaitez une recommandation, renseignez-vous sur celle de **Martine VINIGER**. C'est une ostéopathe experte sur la question qui a par ailleurs mis à disposition de nombreuses publications.

Le but est de connaître les fleurs adaptées aux différentes perturbations émotionnelles.

On est libre de croire ou de ne pas croire. Personnellement, je n'ai pu que constater dans ma pratique une aide indiscutable.

