

GÉRER UN DEUIL AVEC LES FLEURS DE BACH

VIDÉO OPTIONNELLE N°6

Nous reviendrons en détail sur les Fleurs de BACH dans la fiche « Conseils du Naturopathe » accessible avec la vidéo de base n°9. Néanmoins, la vidéo que vous venez de visionner concerne l'influence et la maîtrise des émotions.

Or, subir un deuil génère des flux émotionnels souvent violents et négatifs. Les spécialistes des Fleurs de BACH dont nous avons consulté les publications (Dr Paul DUPONT, Danièle FESTY, Martine VINIGER...) ne proposent pas des solutions identiques même si certaines se rejoignent.

La vie étant une succession de choix, nous avons retenu la proposition de **Martine VINIGER** qui a l'avantage de décomposer le processus de deuil en **5 étapes** avec pour chacune d'entre elles un accompagnement approprié.

LES FLEURS DE BACH

Il s'agit d'**élixirs floraux** préparés avec le plus grand soin et entièrement naturels. Contrairement aux huiles essentielles qui demandent souvent de grandes précautions d'utilisation, **les Fleurs de BACH peuvent être absorbées sans danger.**

Même si les dernières recherches et découvertes sur l'eau commencent à faire entrevoir le processus de fonctionnement, dans l'immédiat, les Fleurs de BACH sont reconnues principalement par leurs effets analysés pendant toute une vie par le **Dr Edward BACH (1886-1936) qui était un médecin homéopathe anglais.**

Il a déterminé une liste de **38 élixirs** avec, pour chacun, **les effets régulateurs de la charge émotionnelle.**

Bien sûr, il y a des détracteurs d'autant plus que les preuves scientifiques doivent être approfondies. Pour information, je citerai le témoignage de mon pharmacien naturopathe : « *je n'ai toujours pas compris pourquoi, mais beaucoup de clients me confirment des effets très positifs* ».

Là encore, tout à gagner et rien à perdre surtout si on y ajoute l'effet placebo pour lequel nous avons vu que la science ne nie plus les effets thérapeutiques.



AVANTAGES DE LA DÉMARCHE DE MARTINE VINIGER

Outre les indications concernant les élixirs à sélectionner, Martine VINIGER analyse de façon très pertinente le processus émotionnel du deuil. D'où notre conviction basée sur le fait que le travail mental accompagné des élixirs ne peut qu'aider. Malheureusement, nous sommes toutes et tous un jour confrontés à cette situation dont l'intensité varie forcément avec les circonstances.

C'est la raison pour laquelle nous pensons que ces conseils peuvent vous être utiles.

LES 5 ÉTAPES

Avec une intensité plus ou moins forte, toute personne confrontée à la perte d'un être cher passe par les phases suivantes :

En préalable, le choc de la nouvelle

Il peut être très violent ou plus sournois. Dans tous les cas, il faut le traiter.

Une composition d'élixir est disponible sous forme de spray dénommé « **RESCUE** ». En France, on le trouve facilement en pharmacie et la posologie doit être déterminée avec votre pharmacien en fonction de l'état émotionnel constaté. **A savoir : cette composition est très utile pour tous les chocs émotionnels, notamment en cas d'accidents, d'agressions...tout ce qui peut provoquer une émotion forte et négative comme la peur.**

1/ Le déni

On n'y croit pas et on ne réalise pas véritablement. Cela semble impossible de ne plus revoir ni communiquer avec la personne décédée. L'intensité du déni sera d'autant plus forte s'il s'agit d'un décès brutal, accidentel et survenu à un jeune âge.

> **Élixirs proposés : Pine (pin), Agrymony (aigremoine), Clematis (clématine).**

2/ La colère

Elle n'est pas systématique mais tout de même assez courante. On cherche des coupables. Parfois, on en veut même à la personne décédée, notamment en cas d'imprudence.

> **Élixirs proposés : Willow (saule), Holly (houx).**

3/ La peur

L'angoisse pour sa propre vie ou celle des proches peut survenir avec une profonde interpellation de soi-même.

> **Élixirs proposés : Red chestnut (marronnier rouge), Aspen (tremble).**

4/ La dépression

Directement liée à l'émotion de douleur, nous sommes confrontés à la déprime avec la nécessité de retrouver la joie de vivre sans la présence de la personne qui est partie.

Élixirs proposés : Sweet chestnut (châtaignier), Wild rose (églantine).

5/ La reconstruction

Selon l'expression consacrée, « *on fait son deuil* » en accueillant plus sereinement les émotions liées au décès. Il s'agit de tourner la page en conservant les bons souvenirs. Cette phase concerne également l'accompagnement pouvant survenir à la suite du deuil.

Élixirs proposés : Honeysuckle (chèvrefeuille), Pine (pin).



LUTTER CONTRE LE REFOULEMENT

Nous l'avons vu et y reviendrons, le refoulement émotionnel peut être catastrophique pour la santé physique et mentale. Que vous soyez ou non convaincus des effets des Fleurs de BACH sur la charge et l'orientation émotionnelle, dans tous les cas, il est indispensable d'œuvrer à la transformation de l'émotion négative en émotion positive.

PRÉPARATION ET POSOLOGIE

La fiche « **Conseils du naturopathe** » dédiée au sujet et accessible avec **la vidéo de base n°9** vous donnera tous les détails.

Dans l'immédiat, reprenez ce qui suit pour la préparation :

- Procurez-vous les élixirs soit **en pharmacie** soit par **le site officiel de Fleurs de BACH**. **Vous avez le choix entre des flacons de 10 ou 20 ml,**
- **Dans un verre d'eau de source, versez 2 gouttes de chaque élixir** sélectionné en traitant une étape à la fois pour ne pas mélanger trop d'élixirs,
- Renouvelez l'opération **4 fois par jour si possible à jeun** et en respectant un **intervalle de 3 heures.**

Certains préconisent également les applications cutanées. Indéniablement, elles peuvent être efficaces mais nous privilégions le mélange dans l'eau qui a également des propriétés curatives.

Autre point : Les Fleurs de BACH sont préparées avec un peu d'alcool. Donc, prenez conseil auprès de votre pharmacien avant de l'utiliser pour des enfants.

Même si ces élixirs n'ont aucun effet secondaire et peuvent d'ailleurs accompagner des traitements de médecine conventionnelle, nous vous suggérons **de ne pas dépasser une cure de trois semaines.** À ce stade, refaire le point et, si nécessaire, revoir les compositions.

Bon courage si vous venez de subir cet événement et dans tous les cas, sachez qu'il est fort utile d'avoir à disposition immédiate le spray « Rescue ».

