



# DESTINÉE SPIRITUELLE

REMPHIR VOTRE VIDE INTÉRIEUR

---

Le B.A.BA des fleurs de Bach

Bonjour à toutes et à tous,

Aujourd'hui, je vais vous présenter le B.A.BA de la méthode, afin que vous ayez toutes les clés pour, ensuite, bien les utiliser pour vous-même ou vos proches. Alors, les fleurs de Bach, c'est quoi exactement, et quelles sont les informations que vous devez absolument connaître ?

Les fleurs de Bach sont une **méthode de soin holistique** datant du début du XXe siècle (1930s), qui a été développée par un médecin anglais : le Dr Edward Bach – d'où le nom des fleurs de Bach.

L'objectif de la méthode est d'agir en première intention sur la sphère émotionnelle. Pour comprendre l'intention du Dr Bach en créant cette méthode, il est important que je vous dise quelques mots sur son parcours, et sur qui il était.

Au départ le Dr Bach était médecin immunologue, et bactériologiste. Il a fait ses études à *l'University College Hospital* de Cambridge. Très vite, il se rend compte que pour une même maladie, et un même traitement, ses patients ne guérissent pas de la même manière. Dans ses consultations, il cherche à mieux comprendre ses patients dans leur globalité, et pour tout ce qu'ils représentent.

Dans le même temps, il se passionne pour les travaux d'Hahnemann, le père de l'homéopathie et rejoint complètement son point de vue :

*« Le patient est ce qu'il y a de plus important dans le traitement ».*



Il travaille quelques temps dans le laboratoire du *Royal London Homeopathic Hospital*, et c'est d'ailleurs à ce moment qu'il commence à s'intéresser au lien entre les toxines intestinales et le déclenchement de maladies chroniques<sup>1</sup>.

Bach était persuadé que l'état de notre flore intestinale était directement lié au risque de développer des maladies chroniques, et cela semble se vérifier aujourd'hui, avec tous les travaux effectués sur le microbiote intestinal.

Il réalise alors un travail immense sur les germes intestinaux et met au point ce qu'on appelle **les 7 nosodes de Bach**.

Ce sont des sortes de vaccins permettant de traiter 7 bactéries intestinales, qui auraient un lien direct avec 7 traits de personnalité humaine<sup>2</sup>.

Progressivement, à travers son travail à la fois théorique et empirique, il se rend compte que les patients ayant les mêmes difficultés émotionnelles ont besoin du même nosode, et ce peu importe le type de maladie qu'ils ont.

Plus il prend en compte l'état psycho-émotionnel de ses patients, en s'intéressant vraiment et sincèrement à eux, dans leur globalité, plus il obtient de bons résultats en prescrivant des nosodes.

Très vite, il arrive à la conclusion qu'il est beaucoup plus pertinent et intéressant de chercher à traiter la cause profonde d'une maladie, afin de véritablement l'endiguer, plutôt que de seulement traiter un symptôme.

C'est ce qu'il appelle « *traiter le patient et non la maladie* ».

C'est donc tout ce cheminement personnel et professionnel qui le mène à se détacher de la médecine allopathique afin de développer une méthode plus holistique, prenant en compte les émotions, et chaque personne pour tout ce qu'elle représente. Avec leurs problèmes physiques, mais aussi leur façon d'y réagir à travers les émotions et les pensées.

---

<sup>1</sup> *Les Fleurs de Bach, Pas à pas*, Judy Ramsell Howard

<sup>2</sup> <https://medecine-integree.com/les-nosodes-intestinaux/>



Le Dr Bach souhaitait également proposer une méthode d'auto-assistance, qui se veut profondément simple.

Un peu comme on pourrait prendre un médicament quand on a mal à la tête, le Dr Bach souhaitait qu'on puisse prendre facilement des fleurs de Bach dès lors qu'une émotion se présente à nous.

Cette simplicité se retrouve d'ailleurs dans le mode d'emploi et l'utilisation des fleurs de Bach, et c'est ce que nous verrons dans la prochaine vidéo.

A travers ce programme, et pour rester dans les pas du Dr Bach, l'idée est clairement ici de vous partager tout mon savoir sur les fleurs, dans une vraie démarche d'auto-assistance.

Maintenant que vous savez un peu mieux qui était ce grand monsieur, je vais vous en dire un peu plus sur les fleurs de Bach en tant que telles.

Il y a **38 fleurs de Bach** (39 avec le Remède d'urgence), qui sont réparties en 7 grandes familles d'émotions :

- les peurs,
- les incertitudes,
- le manque d'intérêt pour le présent,
- la solitude,
- l'hypersensibilité aux influences et aux idées,
- l'abattement et le découragement,
- le souci excessif du bien-être d'autrui.

C'est une méthode qui vise à **accompagner les émotions déséquilibrées**, qui sont difficiles à vivre pour vous dans le présent. C'est-à-dire dans les derniers jours ou semaines.

En cela, ce n'est donc pas une méthode qui vise à se plonger dans une psychanalyse ou dans vos traumatismes passés. En revanche, c'est une méthode qui peut et va accompagner les traumatismes, et la façon dont ils continuent de vous gêner dans votre vie quotidienne actuellement.



Pour bien comprendre cela, nous utilisons la figure de l'oignon émotionnel.

L'idée est assez simple : imaginez que nous soyons tous comme des oignons, avec de multiples couches émotionnelles, qui se sont rajoutées au fur et à mesure de toutes les expériences que nous avons vécu, et notamment les plus douloureuses qui ont pu être difficiles à vivre pour nous.

Au sein de chaque couche, se trouve logées des émotions, qui peuvent être plus ou moins ancrées et auxquelles on a pu plus ou moins s'identifier.

En fleurs de Bach, l'objectif est de venir éplucher progressivement chaque couche de l'oignon, en partant de celle qui est présente pour vous en ce moment, jusqu'à ce que nous arrivions au centre de l'oignon. Le centre, ça pourrait être ce que le Dr Bach appelle « notre être véritable », ou encore « notre âme ».

C'est la raison pour laquelle utiliser les fleurs de Bach participe à une véritable connaissance de soi et de ses fonctionnements intérieurs. Car plus on arrive dans des couches profondes, plus on peut accéder à des espaces enfouis en nous, et mieux on se connaît.

Cela permet aussi de comprendre que les fleurs de Bach peuvent être de véritables alliées pour quelques semaines seulement, voire pour toute la vie.

Avant de terminer ce texte, je voudrais aussi vous préciser qu'on choisit toujours une fleur par rapport à un problème, ou à un déséquilibre émotionnel que l'on rencontre.

Les fleurs de Bach fonctionnent par effet de polarité, avec un effet « négatif » ou « déséquilibré » et un effet « positif » ou « équilibré » (comme l'idée du yin et du yang).

L'important sera donc toujours de prendre une fleur parce qu'on se sent dans l'état déséquilibré de la fleur.

Exemple : je suis en train de vivre un deuil, je suis triste et remplie de chagrin. Cela correspond à l'état négatif ou déséquilibré de la fleur Star of Bethlehem. En l'utilisant, je vais profiter de l'aspect positif de la fleur pour venir rééquilibrer mon état émotionnel.

C'est comme si l'état négatif et positif de la fleur se rencontraient pour venir retrouver un centre émotionnel qui soit plus neutre et plus doux.



En prenant Star of B, je vais retrouver en sérénité, et vivre ma tristesse de façon un peu plus confortable pour moi. Mais en aucun cas en fleur de Bach, on vient supprimer l'émotion.

Le Dr Bach considérait à juste titre que **toutes nos émotions sont légitimes**, et viennent nous apporter une information sur nous-même. Il serait donc complètement dommageable de chercher à la supprimer.

Voici ce qu'on peut donc attendre des fleurs : un apaisement émotionnel, un retour à plus de sérénité, de neutralité, de clarté mentale, pour que vous puissiez faire de vos émotions, non pas des ennemis ou une plaie à vivre au quotidien, mais bien quelque chose qui fasse partie intégrante de votre vie, et que vous accueilliez avec beaucoup de joie !

A bientôt,

*Marina P.*  
*Marina Ponsolle*

