



## LES FLEURS DE BACH

### Etats de Blocages et Potentiels positifs

- **AGRIMONY** (Aigremoine) : Cache ses soucis derrière un masque jovial, peur des conflits, du jugement des autres → Acceptation de soi, sincérité, authenticité
- **ASPEN** (Tremble) : Peur ou inquiétude d'origine inconnue, mauvais pressentiments → Confiance en l'inconnu, sentiment de sécurité
- **BEECH** (Hêtre) : Critique, intolérance → Indulgence, tolérance, compréhension
- **CENTAURY** (Centaurée) : Difficulté à dire non, exagérément au service des autres, soumis → Affirmation de soi, mettre des limites, force de caractère
- **CERATO** (Plumbago) : Manque de confiance en son jugement, besoin de l'approbation des autres → Confiance en soi, certitudes intérieures, écouter son intuition
- **CHERRY PLUM** (Prunier Myrobolan) : Peur de perdre le contrôle de soi, impulsivité, fortes colères → Apaisement, maîtrise de soi, sang-froid, lucidité
- **CHESTNUT BUD** (Bourgeon de Marronnier) : Répète ses erreurs sans tenir compte des expériences antérieures → Compréhension et intégration des expériences vécues
- **CHICORY** (Chicorée) : Protecteur à l'excès, possessif, contrôle son entourage → Aimer sans condition ou attente d'un retour, altruisme
- **CLEMATIS** (Clématite) : Rêverie, pas en prise avec le réel, difficulté de concentration → Réaliste, présent, concentré
- **CRAB APPLE** (Pommier sauvage) : Mauvaise image de soi, sentiment de honte, de saleté → Acceptation de soi, purifier ses pensées, moins sensible au désordre et à la saleté
- **ELM** (Orme) : Sentiment d'être dépassé par ses responsabilités, pas à la hauteur → Sentiment d'être efficace, confiance et lâcher-prise
- **GENTIAN** (Gentiane) : Découragé, hésitant, sentiment d'échec → Confiance, persévérance, optimisme
- **GORSE** (Ajonc) : Désespoir, défaitisme, pessimisme → Foi, espoir et certitude

- **HEATHER** (Bruyère) : Egocentrisme, besoin d'attirer l'attention, dépendance affective, bavard → Altruisme, indépendance, écoute
- **HOLLY** (Houx) : Haine, envie, suspicion, colère, jalousie → Compréhension, indulgence, pardon
- **HONEYSUCKLE** (Chèvrefeuille) : Nostalgie, regrets, « mal du pays » → Vivre dans le présent, se détacher du passé
- **HORNBEAM** (Charme) : Manque d'entrain, fatigue à l'idée de faire quelque chose → Redémarrer, retrouver son entrain et sa vitalité
- **IMPATIENS** (Impatience) : Impatient, irritable, excessif → Détendu, tolérant, patient, indulgent avec les autres
- **LARCH** (Mélèze) : Manque de confiance en soi, sentiment d'infériorité → Déterminé, capable, confiant en ses décisions et ses actions, sans crainte du résultat
- **MIMULUS** (Muscade) : Peur de choses définies (phobies), timidité sociale → Confiance en soi, sentiment de sécurité, tranquillité
- **MUSTARD** (Moutarde) : Accès de tristesse sans raisons apparentes, « coups de déprime » → Stabilité, humeur égale, paix intérieure
- **OAK** (Chêne) : En combat permanent, en faire trop → Patience, prise de conscience ses limites, repos, lâcher-prise
- **OLIVE** (Olive) : Epuisement physique et psychique, surmenage → Ressourcement, énergie retrouvée
- **PINE** (Pin Sylvestre) : Culpabilité, auto accusation sentiment d'être responsable de tout → Jugement clair, lucidité, acceptation de soi
- **RED CHESTNUT** (Marronnier Rouge) : Craintes et préoccupations exagérées pour ses proches, « Mère poule » → Confiance dans les expériences vécues par autrui, sérénité
- **ROCK ROSE** (Hélianthème) : Terreur, peurs paniques, cauchemars → Courage, sang-froid, détente
- **ROCK WATER** (Eau de Roche) : Dur avec soi-même et avec les autres, strict, rigide, sévère, perfectionniste → Joie de vivre, souplesse d'esprit, confiance

- **SCLERANTHUS** (Alène) : Indécision et difficulté à choisir entre plusieurs options, instabilité, versatilité → Résolution, conviction, capacité à prendre des décisions et se s’y tenir
- **STAR OF BETHLEHEM** (Etoile de Bethlehem) : Chagrin, peine, douleur, chocs physique et psychiques → Consolation, réconfort, paix intérieure, intégration du vécu
- **SWEET CHESTNUT** (Châtaigner) : Sentiment d’être au bord du gouffre, sans solution, désespéré → S’ouvrir à la lumière, retrouver équilibre et espérance
- **VERVAIN** (Verveine) : Enthousiasme et conviction à l’excès, cherche à imposer ses idées, sentiment d’injustice → Modération, ouverture et tolérance, respect des autres
- **VINE** (Vigne) : Dominateur, inflexible, directif, autoritaire → Respect d’autrui, autorité sage et encourageante
- **WALNUT** (Noyer) : Peur des changements, difficulté d’adaptation → Sentiment de sécurité, confiance, facilité pour tourner la page, aller de l’avant
- **WATER VIOLET** (Violette d’Eau) : Solitaire, fier, distant → Sociabilité, partage, humilité
- **WHITE CHESTNUT** (Marronnier Blanc) : Idées envahissantes, préoccupations, obsessions → Esprit calme, pensées constructives, concentration
- **WILD OAT** (Folle Avoine) : Doutes sur le bon chemin à prendre dans la vie → Manifestation de ses talents, projets et objectifs clairs, trouver sa voie
- **WILD ROSE** (Eglantine) : Résignation, apathie, passivité → Dynamisme, enthousiasme, motivation
- **WILLOW** (Saule) : Ressentiment, auto- apitoiement, sentiment d’impuissance, victimisation → Reconnaître ses responsabilités, humour, attitude positive et constructive.



**RESCUE REMEDY** (Impatiens, Rock Rose, Cherry Plum, Clematis, Star of Bethlehem) : Remède d’urgence en cas de choc, crise, malaise → Calme et sérénité