



MIEUX COMPRENDRE

LES FLEURS : L'ESSENCE DE LA VIE

Les fleurs sont sans doute l'expression la plus délicieuse et la plus exaltante de la nature. Elles illuminent notre environnement, inspirent l'art et la poésie, et nous aident à exprimer nos sentiments quand il est difficile de trouver les mots justes. Mais les fleurs ont un don encore plus extraordinaire, celui de guérir le mental et de restaurer l'harmonie émotionnelle grâce à leurs essences.

CHAQUE FLEUR DE BACH A DES PROPRIÉTÉS SPÉCIFIQUES POUVANT AVOIR UN EFFET POSITIF SUR LES ÉMOTIONS

Les fleurs sont connues depuis longtemps pour leurs effets bénéfiques sur le bien-être et de nombreuses cultures anciennes ont pris conscience de leurs vertus thérapeutiques et de leurs propriétés curatives. Ces remèdes naturels agissent un niveau énergétique subtil, de la même façon que l'homéopathie, pour créer un effet équilibre sur le mental et les émotions. Au XIIe siècle, l'abbesse allemande Hildegarde de Bingen, considérée comme la fondatrice de la botanique, récupérait la rosée des fleurs pour traiter les déséquilibres physiologiques. Au XVIe siècle, des guérisseurs botanistes et mystiques étudient aussi comment les fleurs soignent les déséquilibres émotionnels. Mais il fallut attendre le début des années 30 pour que les essences florales, grâce aux travaux novateurs du médecin anglais Edward Bach, soient plus largement considérées comme une méthode de guérison naturelle. Le docteur Bach abandonna sa carrière médicale pour se consacrer à la recherche de remèdes à la fois simples et naturels favorisant le bien-être.

Une aide pour harmoniser les émotions

Après des recherches approfondies et de nombreux voyages d'études, il découvrit que la rosée prélevée sur une fleur placée au soleil possédait des propriétés curatives exceptionnelles. La découverte que chaque fleur avait des propriétés spécifiques pouvant avoir un effet positif sur les émotions donna naissance aux élixirs floraux de Bach, dont le célèbre « rescue ». Il existe aujourd'hui à travers le monde une multitude de remèdes floraux. La plupart des extraits liquides de plantes sont préparés de la même manière : la fleur (issue d'une plante ou d'un arbre) est placée dans un bocal d'eau distillée et exposée au soleil pendant plusieurs heures de manière à ce que ses propriétés curatives, ou son « énergie vibratoire » puisse se transférer à l'eau. La fleur est ensuite retirée du bocal. L'eau imprégnée d'essence florale est conservée dans de l'alcool (mais ce n'est pas obligatoire - il existe des élixirs non alcoolisés), généralement du cognac, avant d'être diluée pour produire le remède.

S'occuper de soi avec douceur

Quels effets sur le corps et le mental peut-on concrètement attendre des élixirs floraux ? Jackie Stewart est une « alchimiste de l'âme » et une praticienne expérimentée. « Utiliser des essences florales fait ressortir au grand jour certains aspects de vous-même qui ne demandent qu'à être découverts » dit-elle. « Chaque fois que vous prenez un élixir, vous transformez l'énergie de vos émotions et les croyances qui vous bloquent. Vous constatez alors que les choses commencent à s'améliorer de manière subtile, ou même beaucoup plus franchement. Votre esprit paraît plus clair, il vous est soudain plus facile de prendre des décisions. Certaines personnes disent que c'est comme si certains aspects de leur personnalité qui ne correspondaient pas à leur vraie nature se dissipaient et qu'il leur devenait plus facile d'apporter des changements positifs à leur vie».

Retrouver son équilibre par rapport à une émotion vécue difficilement, un événement déstabilisant

Ces changements peuvent avoir un impact bénéfique sur tous les aspects de votre bien-être. Selon Stéphan Ball, spécialiste de la question : « le système du Docteur Bach a pour unique but d'agir sur les états émotionnels et les caractéristiques individuelles. Le seul élément important à prendre en compte est donc : « comment est-ce que je me sens aujourd'hui ? » (Du point de vue émotionnel, j'entends). « Les problèmes physiques ou médicaux n'entrent en ligne de compte que dans la mesure où ils nous conduisent à nous interroger sur notre ressenti à leur égard. »

Les élixirs floraux ont ceci de rassurant qu'ils ne présentent aucun danger. Ils ne prétendent pas non plus se substituer aux traitements médicaux, ayant plutôt pour objectif de renforcer leurs effets. Si vous n'êtes pas certain de savoir quelle essence florale pourrait vous être bénéfique, il est recommandé de consulter un praticien spécialisé dans les remèdes floraux.

À une époque où nous sommes facilement submergés par nos emplois du temps, les technologies, nos relations, utiliser des essences florales est une excellente façon de s'occuper de nous avec douceur.

Chacune des Fleurs de Bach a ses vertus, et elles peuvent être associées entre elles (7 fleurs maxi) pour former un Complexe qui sera une réponse individualisée à une situation personnelle.

Vous pouvez aussi décider de travailler des états de mal-être plus profonds, plus existentiels.