

Traverser l'année en douceur avec les fleurs de Bach

par Sophie Riehl

Savoir s'écouter avec bienveillance et prendre soin de ses émotions

Tous les ans, nous sommes soumis à de nouvelles influences vibratoires issues de la numérologie sacrée. Ainsi nous allons traverser en 2021 toutes les variations du 5 pour les intégrer au mieux. A quoi cela correspond-il ?

Nous pourrions remarquer que la seule permanence dans la vie, c'est l'impermanence des choses. Tout bouge, évolue, se transforme. Ainsi, si notre point de référence affective est à l'extérieur de nous, dans une relation ou la matérialité, lorsque nous le perdons, nous n'existons plus. Examinez votre vie pour voir si votre bien-être dépend d'une circonstance extérieure : un parent, une reconnaissance professionnelle, une relation, une possession matérielle... Vous prendrez ainsi conscience d'une possible dépendance affective. Être heureux dans un certain contexte n'est pas la même chose qu'en avoir besoin et exister à travers celui-ci. La clé du bonheur est déjà d'être heureux d'être soi, d'éprouver de la satisfaction, du contentement dans la reconnaissance de notre identité : un enfant de la Vie s'exprimant dans une existence matérielle, dans une certaine forme et dimension.

Ce mouvement de la vie demande donc de l'autonomie affective, et aussi de l'adaptabilité et de la fluidité. C'est ce fameux lâcher-prise que nous avons tant de mal à mettre en place, car nous sommes des êtres d'habitudes. Le détachement est une notion mal comprise, il ne concerne pas nos envies, nos créations, mais ce qui nous conditionne et nous maintient dans

une version limitée de nous-même : la peur de l'inconnu, l'attachement à nos souffrances et à nos limites, le regard de l'autre, nos enfermements...

L'évolution demande de savoir renaître, se renouveler pour grandir et exprimer une part toujours plus importante de notre unicité. C'est la base de l'épanouissement et la création d'un cercle vertueux de bien-être : cela va en s'améliorant, puis cela s'améliore, et encore et encore... Dans ce positionnement juste, nous créons de l'expansion : davantage de joie, de paix, de bien-être, d'abondance, d'harmonie, de reliance, de sécurité...

Ainsi, du moment que nous sommes dans l'adaptabilité et le mouvement, que nous savons accueillir le nouveau, l'année s'annonce très positive et prospère. En effet, nous exprimons la sécurité affective issue de la certitude que la Vie, la Source dont nous sommes issus, nous aime et prend soin de nous en pourvoyant à tous nos besoins et en nous soutenant. Cette inspiration divine placée en premier nous fera traverser l'année tranquillement et solidement.

Cependant, avons-nous atteint ce niveau de Foi et de sécurité affective. Savons-nous plier comme le roseau et nous accueillir la nouveauté ? C'est important car il est temps de comprendre qu'un monde se meurt (la dualité, l'injustice, le profit au détriment de l'être) et qu'un autre est en train de naître. L'ancien ne reviendra pas, de nombreux comportements et croyances obsolètes basés sur des valeurs erronées de bien et de mal s'éteignent. Or nous avons appris à craindre le changement, à nous inquiéter pour l'avenir. Et changer d'attitude, nous repositionner prend du temps. Les repères sociaux du passé s'effondrent et nous sommes au premier rang pour créer une nouvelle réalité, une nouvelle société basée sur la fraternité, l'entraide, la bienveillance et le partage.

Pour nous accompagner dans ces bouleversements collectifs qui viennent s'ajouter à l'épuration de notre histoire

personnelle, nous pouvons utiliser les fleurs de Bach. Ce sont des élixirs floraux agissant directement sur l'équilibre émotionnel. Le docteur Edward BACH était un médecin anglais de la première moitié du 20^e siècle, très empathique et connecté, qui a redécouvert ces propriétés florales. Il a ressenti 38 émotions humaines (c'est dire la subtilité de ce monde) et y a attribué 38 fleurs qui permettent de retrouver un état positif.

Les fleurs de Bach sont proposées en flacons d'essences mères, et elles existent aussi aujourd'hui en préparation sans alcool, en granules. Il est possible de prendre jusqu'à 7 fleurs ensemble, je vous en propose donc quelques-unes qui reflètent les états émotionnels difficiles auxquels nous pouvons nous trouver confrontés cette année. La posologie est de 2 gouttes de chaque fleur dans un peu d'eau, 5 fois par jour. Pour l'aspect pratique, prenez une petite bouteille d'eau, mettez 4,5 gouttes de chaque dedans et buvez-en une ou deux gorgées tout au long de la journée. Faites une cure d'environ trois semaines, si vous commencez à les oublier, c'est que vous n'en n'avez plus besoin.



Walnut (le noyer) – la fleur de la renaissance : de l'influçnçabilité... vers une décision inébranlable.

Cette fleur accompagne les périodes de changement (déménagement, travail, adolescence...) permettant de garder notre sens de l'identité. Elle nous transmet un sentiment de protection et nous nous sentons moins influençable. Cette année, le changement est aussi vibratoire et elle nous aide à rester solide intérieurement quoi qu'il puisse se passer extérieurement.

Aspen (le peuplier tremble) – La fleur de la préscience : du sombre pressentiment... vers la sensibilité lucide

Nous sentir en insécurité affective déclenche des angoisses. Aspen traite les peurs non définies, elle est aussi appelée la fleur des médiums car elle convient aux personnes hypersensibles qui captent les plans invisibles (qui je le rappelle commencent par les émotions) et ont souvent des difficultés à gérer cela. Cette fleur nous transmet de la force, de la protection et du centrage, renforçant le sentiment de sécurité.

Gentian (la gentiane) – La fleur de la foi : du doute spirituel... vers la confiance en un sens profond de l'existence.

C'est le thème de l'année, trouver notre point de repère affectif à l'intérieur, dans la révélation de notre Divinité, la Lumière de notre Cœur Sacré. La fleur nous soutient en cas de doute, de découragement ponctuel et de pessimisme. Elle renforce notre courage, la croyance en l'issue positive et la confiance en l'avenir. Apprenons à voir le verre plein et à nous attendre au meilleur.

Crab apple (le pommier sauvage) – La fleur de la purification : de l'obsession d'ordre... vers l'ordre intérieur.

Vous pouvez prendre cette fleur si vous sentez des sentiments de honte, d'indignité ou si vous avez l'impression qu'une part de vous est abîmée. Ce sont les raisons qui nous empêchent de recevoir le meilleur, souvent reliées à la blessure

d'humiliation et aux mémoires de violence et d'abus, sans parler des dogmes religieux transmettant une notion d'impureté. Le pommier sauvage, par son action purificatrice (il soigne aussi votre foie) vous aide à vous accepter tel que vous êtes et à distinguer ce qui est important.

Cherry plum (le prunier sauvage) – la fleur du calme intérieur : de la tension extrême vers la détente.

Nous gardons souvent beaucoup de choses en nous que nous ne savons pas comment évacuer. Nous maintenons aussi le contrôle, ce qui peut créer des états de tension importants : le syndrome de 'la cocotte-minute » dont le bouchon peut sauter à tout moment. Or cette année nous invite au lâcher-prise et à l'adaptabilité, l'inverse de la tension. Cette fleur nous permet d'avoir le courage de faire face à ce qui se présente à nous, à nous ouvrir à nos sentiments réels en les laissant émerger en douceur.

Willow (le saule) – La fleur du destin : de l'amertume envers le destin... vers la prise en main de son destin.

Cette fleur traite la blessure d'injustice, elle nous sort de l'identification à la victimisation, elle traite le ressentiment (en vouloir à l'autre et être triste pour soi). Elle nous permet d'accepter la responsabilité de notre destin, de cesser d'être en réaction en accusant les autres de nos mal-être. Elle nous aide à revenir dans la bonne gestion de notre vie, à nous prendre en main en cessant d'attendre un sauveur extérieur.

Ces fleurs sont à utiliser si vous vous sentez dans l'état négatif de l'émotion. Elles ne remplacent aucunement un traitement médical, elles sont là pour nous soutenir émotionnellement et nous permettre d'être dans le positionnement et l'action juste. Ces élixirs proposés viennent de mon ressenti personnel par rapport aux influences vibratoires de l'année.

J'ajouterai à ces recommandations trois fleurs, parmi les plus données, qui peuvent aussi être utiles si vous sentez que vous vivez :

- De la culpabilité : Pine (le pin sylvestre) : la fleur de l'acceptation de soi. Elle permet de revenir dans l'innocence, de sortir de la boucle des reproches nourris par la culpabilité. Elle nous ramène en douceur vers le pardon et la bienveillance.
- Un mental hyperactif : White chesnut (le marronnier blanc) : la fleur des pensées. Elle nous aide à retrouver la clarté mentale, à cesser de cogiter et de nous perdre dans le brouillard des tergiversations.
- Des peurs précises : Mimulus (la mimule) : la fleur du courage. Cette fleur concerne tout le monde à un moment donné. Elle traite les peurs définies autant celles qui sont tangibles (monter dans un avion...) que les intangibles (le regard de l'autre, la timidité, l'échec...). Elle nous rééquilibre et nous entrons dans l'action, nous cessons de procrastiner et nous avançons avec courage dans cette certitude : « je suis parfaitement capable d'y arriver ».

Bibliographie : « manuel complet des quintessences florales du Dr Edward BACH » – auteure Mechthild Scheffer, aux éditions « courrier du livre ».

Les fleurs de Bach se trouvent en pharmacie, en magasin bio et sur internet