



NATURALISTICO

Les Fleurs de Bach

Comprendre les émotions pour choisir l'éllixir juste



Webinaire Naturalistico



Clotilde Rolland



Des élixirs floraux
pour retrouver
équilibre,
douceur
et harmonie





Edward Bach



QUI ÉTAIT-IL ?

Médecin britannique, bactériologiste, homéopathe et chercheur passionné par l'être humain.



LES 38 FLEURS

Entre 1928 et 1936, il découvre et élabore 38 élixirs floraux, chacun correspondant à un état émotionnel précis.



SA VISION DE LA MALADIE

Pour lui, la maladie est l'expression d'un déséquilibre entre l'âme et la personnalité. Retrouver l'harmonie intérieure est la clé du bien-être.



ACCOMPAGNER LES ÉMOTIONS

Les Fleurs de Bach n'agissent pas sur le corps, mais sur les émotions. Elles aident à transformer un état émotionnel déséquilibré en qualité positive.



COMPLÉMENTARITÉ AVEC LES AUTRES APPROCHES

Les élixirs floraux s'intègrent harmonieusement à d'autres pratiques de bien-être. Ils ne remplacent pas un traitement médical mais l'accompagnent en douceur.



*Traitez la personne
et non la maladie.*



*La maladie est le résultat
d'un conflit entre l'âme
et la personnalité.*

— Edward Bach —





Les principes des Fleurs de Bach

- Les fleurs **ne changent pas** notre personnalité.
- Elles cherchent à accompagner un état émotionnel déséquilibré vers son **potentiel positif**.

EXEMPLES

	Peur	→		Courage
	Doute	→		Confiance
	Agitation	→		Calme
	Rumination	→		Clarté mentale

Les Fleurs de Bach nous aident à **retrouver l'harmonie** entre nos émotions et notre être profond.





Les 7 familles émotionnelles



Les 38 Fleurs de Bach sont regroupées en **7 grandes familles** selon la nature de l'émotion à harmoniser.

1



LES PEURS

Peur connue ou inconnue, panique, inquiétude pour les autres...

2



LES DOUTES ET INCERTITUDES

Manque de confiance, hésitation, découragement, décisions difficiles...

3



LE MANQUE D'INTÉRÊT POUR LE PRÉSENT

Pensées tournées vers le passé ou le futur, fatigue, résignation, ruminations...

4



LA SOLITUDE

Isolement, hypersensibilité aux autres, besoin d'attention ou d'échanges excessifs...



AUJOURD'HUI,
NOUS EXPLORERONS
CES 4 FAMILLES :



- ✓ Les peurs
- ✓ Les doutes et incertitudes
- ✓ Le manque d'intérêt pour le présent
- ✓ La solitude



5



L'HYPERSENSIBILITÉ AUX INFLUENCES

Sensibilité aux idées, aux opinions et aux énergies environnantes...

6



LE DÉCOURAGEMENT ET LE DÉSESPOIR

Perte d'espoir, lassitude, découragement face aux difficultés...

7



L'INTÉRÊT EXCESSIF POUR AUTRUI

Souci constant des autres, besoin de les aider, manque d'attention à soi-même...



Chaque émotion a plusieurs nuances. Observer avec justesse permet de choisir l'élixir le plus adapté.



Famille n°1 : Les peurs

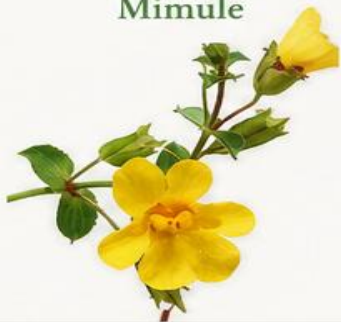
5 fleurs pour accompagner les **peurs** sous toutes leurs formes.

Les fleurs de cette famille nous aident à dépasser la peur pour retrouver le **courage** et la sérénité.

1

MIMULUS

Mimule



ÉMOTION

Peur connue.



PHRASE-TYPE

"J'ai peur de..."

(peur de conduire, parler en public, du dentiste...)



VERS LE POSITIF

Le **courage**.

2

ASPEN

Tremble



PHRASE-TYPE

"Je sens qu'il va arriver quelque chose..."

ou

"Je ne sais pas pourquoi mais je suis inquiet."

3

ROCK ROSE

Hélianthème



PHRASE-TYPE

"Je suis terrorisé."

"Je panique."

4

CHERRY PLUM

Prunier myrobolan



PHRASE-TYPE

"J'ai peur de perdre le contrôle."

"J'ai peur de faire quelque chose d'horrible."

5

RED CHESTNUT

Marronnier rouge



PHRASE-TYPE

"Je m'inquiète constamment pour mes proches."



Les Fleurs de Bach n'effacent pas la peur, elles nous aident à la traverser avec plus de **force**, de **confiance** et de **lucidité**.



Quiz 1



Lisez chaque situation
et **choisissez** la fleur de Bach
la plus adaptée.

1

SITUATION 1

Sarah doit faire une présentation importante
devant toute son équipe demain.
Elle a très peur de parler en public.
Elle connaît la raison de sa peur :
elle a déjà vécu une mauvaise expérience
lors d'un précédent exposé.



Quelle **Fleur de Bach** est la plus adaptée ?
Choisissez la fleur qui correspond le mieux à cette situation.

2

SITUATION 2

Julien se réveille souvent la nuit
avec une impression étrange
que quelque chose de mauvais
pourrait arriver, sans raison précise.
Il se sent inquiet, avec une appréhension
difficile à expliquer.



Quelle **Fleur de Bach** est la plus adaptée ?
Choisissez la fleur qui correspond le mieux à cette situation.

MIMULUS



ASPEN



ROCK ROSE



CHERRY PLUM



RED CHESTNUT



Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse : l'important est d'**écouter son ressenti** et de **faire confiance à son intuition**.



Correction Quiz 1

Découvrons ensemble la **fleur la plus adaptée** à chaque situation.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse : l'important est d'**écouter son ressenti** et de faire **confiance à son intuition**.



SITUATION 1

Sarah doit faire une présentation importante devant toute son équipe demain.
Elle a très peur de parler en public.
Elle connaît la raison de sa peur : elle a déjà vécu une mauvaise expérience lors d'un précédent exposé.

FLEUR LA PLUS ADAPTÉE



MIMULUS

Mimule

Cette fleur accompagne les peurs connues, identifiées, en lien avec des situations précises du quotidien (peur de parler en public, de conduire, du dentiste, etc.). Ici, Sarah connaît la cause de sa peur : c'est une **peur spécifique et définie**.



SITUATION 2

Julien se réveille souvent la nuit avec une impression étrange que quelque chose de mauvais pourrait arriver, sans raison précise.
Il se sent inquiet, avec une appréhension difficile à expliquer.

FLEUR LA PLUS ADAPTÉE



ASPEN

Tremble

Cette fleur est indiquée pour les peurs vagues et inexplicables, les pressentiments sans cause apparente, l'inquiétude flottante ou diffuse.
Julien ne sait pas pourquoi il se sent inquiet : c'est une **peur vague et indéfinissable**.



À RETENIR

- Identifier si la peur est connue **et précise** ou vague et inexplicée est essentiel pour choisir la fleur juste.
- Les Fleurs de Bach nous aident à transformer la peur en **courage**, la panique en **calme**, l'inquiétude en **confiance**.



Chaque émotion déséquilibrée peut retrouver son **potentiel positif** grâce à la bonne fleur.





Les doutes et incertitudes



6 fleurs pour retrouver **confiance**, **clarté** et **détermination**.



1

CERATO
Plumbago



ÉMOTION

Doute de ses propres jugements.



PHRASE-TYPE

"Qu'est-ce que tu ferais à ma place ?"



QUALITÉ RETROUVÉE

Confiance en sa propre sagesse intérieure.

2

SCLÉRANTHE
Scléranthe



ÉMOTION

Hésitation, indécision.



PHRASE-TYPE

"Je n'arrive jamais à me décider."



QUALITÉ RETROUVÉE

Capacité à choisir avec clarté.

3

HORNBEAM
Charme



ÉMOTION

Fatigue mentale, manque d'entrain.



PHRASE-TYPE

"Je commencerai demain."



QUALITÉ RETROUVÉE

Vigueur et motivation pour agir maintenant.

4

GENTIAN
Gentiane



ÉMOTION

Découragement facile.



PHRASE-TYPE

"Ça ne marchera jamais."



QUALITÉ RETROUVÉE

Persévérance et foi en la réussite.

5

GORSE
Ajonc



ÉMOTION

Désespoir, perte d'espoir.



PHRASE-TYPE

"Il n'y a plus aucun espoir."



QUALITÉ RETROUVÉE

Espoir et confiance en l'avenir.

6

WILD OAT
Folle avoine



ÉMOTION

Incertitude sur sa voie, manque d'orientation.



PHRASE-TYPE

"Je ne sais pas quoi faire de ma vie."



QUALITÉ RETROUVÉE

Clarté sur sa mission de vie et ses priorités.



Ces fleurs nous aident à dépasser les doutes pour retrouver **confiance**, **direction** et **sens** dans nos choix.



Quiz 2



Lisez chaque situation
et **choisissez** la Fleur de Bach
la plus adaptée.

1

SITUATION 1

Camille souhaite créer son entreprise
depuis plusieurs mois.
Chaque matin, elle se dit qu'elle commencera
demain. Pourtant, elle aime son projet
et ne doute pas de ses compétences.



Quelle **Fleur de Bach** est la **plus adaptée** ?
Choisissez la fleur qui correspond le mieux à cette situation.

2

SITUATION 2

Antoine change d'avis sans cesse.
Un jour il veut devenir sophrologue,
le lendemain naturopathe,
puis finalement reprendre son ancien métier.
Il oscille en permanence entre plusieurs choix.



Quelle **Fleur de Bach** est la **plus adaptée** ?
Choisissez la fleur qui correspond le mieux à cette situation.

CERATO



SCLERANTHUS



HORNBEAM



GENTIAN



GORSE



WILD OAT



Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse : l'important est d'**écouter son ressenti** et de **faire confiance à son intuition**.



Correction Quiz 2



Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse : l'important est d'**écouter son ressenti** et de **faire confiance à son intuition**.

Découvrez la **fleur la plus adaptée** à chaque situation.

1

SITUATION 1

Camille souhaite créer son entreprise depuis plusieurs mois.
Chaque matin, elle se dit qu'elle commencera demain.
Pourtant, elle aime son projet et ne doute pas de ses compétences.



LA FLEUR LA PLUS ADAPTÉE EST
HORNBEAM (*Charme*)



Pourquoi ?

Hornbeam correspond à la fatigue mentale, au manque d'élan pour agir.
On sait ce qu'il faut faire, on aime le projet,
mais on repousse sans cesse le moment de commencer.



Qualité retrouvée

Dynamisme, persévérance et capacité à passer à l'action
avec légèreté et motivation.

2

SITUATION 2

Antoine change d'avis sans cesse.
Un jour il veut devenir sophrologue, le lendemain naturopathe,
puis finalement reprendre son ancien métier.
Il oscille en permanence entre plusieurs choix.



LA FLEUR LA PLUS ADAPTÉE EST
SCLERANTHUS (*Scléranthe*)



Pourquoi ?

Scleranthus aide lorsqu'on hésite entre deux options
ou plus, et que l'on change d'avis fréquemment.
C'est l'hésitation et l'indécision.



Qualité retrouvée

Décision claire, stabilité intérieure
et capacité à faire un choix avec sérénité.



À RETENIR

- **Hornbeam** (*Charme*) : pour retrouver l'élan et dépasser la procrastination.
- **Scleranthus** (*Scléranthe*) : pour faire un choix et s'y tenir en toute sérénité.
- **Écouter ses ressentis** et observer ses émotions nous guide vers la fleur juste.



Chaque émotion déséquilibrée peut retrouver son **potentiel positif** grâce à la bonne fleur.



Manque d'intérêt pour le présent



7 fleurs pour retrouver l'ancrage, l'attention au moment présent et la joie de vivre ici et maintenant.



1

CLEMATIS
Clématite



"Je suis toujours
dans la lune."



★ **Qualité retrouvée :**
Attention, présence
et ancrage.



2

HONEYSUCKLE
Chèvrefeuille



"C'était mieux
avant."



★ **Qualité retrouvée :**
Capacité à vivre le présent
et à s'en réjouir.



3

WHITE CHESTNUT
Marronnier blanc



"Je tourne
en boucle."



★ **Qualité retrouvée :**
Paix mentale,
esprit calme et clair.



4

OLIVE
Olivier



"Je suis vidé."



★ **Qualité retrouvée :**
Énergie, vitalité
et renouveau.



5

MUSTARD
Moutarde



"Je suis triste
sans raison."



★ **Qualité retrouvée :**
Joie de vivre et clarté
intérieure.



6

WILD ROSE
Églantier



"À quoi bon ?"



★ **Qualité retrouvée :**
Enthousiasme, motivation
et intérêt pour la vie.



7

CHESTNUT BUD
Bourgeon de marronnier



"Je reproduis toujours
les mêmes erreurs."



★ **Qualité retrouvée :**
Apprentissage, évolution
et sagesse.



Ces fleurs vous aident à revenir à **l'instant présent**, à libérer **le passé**, le mental agité et la **lassitude**.



Chaque émotion déséquilibrée peut retrouver son **potentiel positif** grâce à la bonne fleur.



Quiz 3



Découvrez quelle fleur est la plus adaptée à chaque situation.



Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse : l'important est d'écouter son ressenti et de faire confiance à son intuition.

1

SITUATION 1

Élise a toujours la tête ailleurs.
Elle rêve éveillée, imagine des scénarios,
et a du mal à se concentrer sur ce qu'elle fait,
même quand c'est important.



Quelle fleur de Bach est la plus adaptée ?

2

SITUATION 2

Marc repense sans cesse
à des conversations passées,
aux choses qu'il aurait dû dire ou faire.
Ses pensées tournent en boucle.



Quelle fleur de Bach est la plus adaptée ?

CLEMATIS

Clématite



HONEYSUCKLE

Chèvrefeuille



WHITE CHESTNUT

Marronnier blanc



OLIVE

Olivier



MUSTARD

Moutarde



WILD ROSE

Églantier



CHESTNUT BUD

Bourgeon de marronnier



Prenez un instant pour ressentir... Quelle fleur résonne le plus avec chaque situation ?



En prêtant attention à nos émotions et à nos pensées, nous pouvons retrouver plus de clarté et de sérénité.

Quiz 3 – Corrections

Voici les fleurs de Bach les plus adaptées à chaque situation et pourquoi.

1

SITUATION 1



Élise a toujours la tête ailleurs.
Elle rêve éveillée, imagine des scénarios,
et a du mal à se concentrer sur ce qu'elle fait,
même quand c'est important.



FLEUR ADAPTÉE :

Clematis

Clématite

"Je suis toujours dans la lune."



POURQUOI ?

Clematis aide à ramener au moment présent,
à retrouver de l'attention, de la présence et de l'ancrage
dans la réalité quotidienne.

2

SITUATION 2



Marc repense sans cesse
à des conversations passées,
aux choses qu'il aurait dû dire ou faire.
Ses pensées tournent en boucle.



FLEUR ADAPTÉE :

White Chestnut

Marronnier blanc

"Je tourne en boucle."



POURQUOI ?

White Chestnut apaise le mental agité,
fait taire les pensées répétitives et permet de retrouver
le calme intérieur et la clarté d'esprit.



Il n'y a pas de bonne
ou de mauvaise réponse :
l'important est d'**écouter**
son ressenti et de **faire**
confiance à son intuition.



RAPPEL DES 7 FLEURS

Chacune de ces fleurs
nous aide à rétablir
l'équilibre émotionnel
et à retrouver notre
harmonie intérieure.

Clematis
Clématite



Honeysuckle
Chèvrefeuille



White Chestnut
Marronnier blanc



Olive
Olivier



Mustard
Moutarde



Wild Rose
Églantier



Chestnut Bud
Bourgeon de marronnier



En prêtant attention à nos émotions et à nos pensées, nous pouvons retrouver plus de **clarté** et de **sérénité**.



Les Fleurs de Bach sont des alliées précieuses pour mieux se connaître et avancer avec équilibre dans la vie.



La solitude



3 fleurs pour retrouver le lien aux autres, la connexion et l'ouverture du cœur.

1



Water Violet

Violette d'eau



"Je préfère rester seul."

2



Heather

Bruyère



"Écoute-moi..."
(parle beaucoup de lui)

3



Impatiens

Impatiente



"Ça va trop lentement."



Ces fleurs vous aident à sortir de l'isolement,
à créer des **relations harmonieuses** et à avancer avec plus de **fluidité**.



Se relier aux autres, c'est se relier à la vie avec plus d'**amour** et de **légèreté**.



Quiz 4



Découvrez quelle **fleur** est la **plus adaptée** à chaque situation.



Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse : l'important est d'**écouter son ressenti** et de faire **confiance à son intuition**.

1

SITUATION 1

Éléa préfère éviter les soirées et les sorties.
Elle se sent bien seule, n'a pas vraiment envie de partager ni d'échanger, et apprécie sa tranquillité plus que tout.



Quelle **fleur de Bach** est la **plus adaptée** ?

2

SITUATION 2

Julien adore discuter et attirer l'attention.
Il raconte souvent sa vie, ses problèmes, ses projets... Il a surtout besoin qu'on l'écoute et qu'on s'intéresse à lui.



Quelle **fleur de Bach** est la **plus adaptée** ?



RAPPEL DES 3 FLEURS

Ces fleurs peuvent vous aider à sortir de l'isolement et à créer des relations plus harmonieuses.

WATER VIOLET

Violette d'eau



HEATHER

Bruyère



IMPATIENS

Impatiente





Quiz 4 – Corrections



Voici les fleurs de Bach les plus adaptées à chaque situation et pourquoi.

1

SITUATION 1

Éléa préfère éviter les soirées et les sorties.
Elle se sent bien seule, n'a pas vraiment envie
de partager ni d'échanger, et apprécie
sa tranquillité plus que tout.



FLEUR ADAPTÉE :
Water Violet
Violette d'eau

"Je préfère rester seul."



POURQUOI ?

Water Violet aide les personnes qui s'isolent volontairement
à s'ouvrir aux autres tout en respectant leur besoin d'intimité.

2

SITUATION 2

Julien adore discuter et attirer l'attention.
Il raconte souvent sa vie, ses problèmes,
ses projets... Il a surtout besoin
qu'on l'écoute et qu'on s'intéresse à lui.



FLEUR ADAPTÉE :
Heather
Bruyère

"Écoute-moi..."
(parle beaucoup de lui)



POURQUOI ?

Heather aide à développer une écoute sincère des autres
et des échanges plus équilibrés et bienveillants.



Il n'y a pas de bonne
ou de mauvaise réponse :
l'important est d'**écouter**
son ressenti et de faire
confiance à son intuition.



RAPPEL DES 3 FLEURS

Ces fleurs peuvent
vous aider à sortir
de l'isolement et à créer
des relations plus
harmonieuses.

WATER VIOLET

Violette d'eau



Pour ceux qui
préfèrent rester
seuls et garder
leurs distances.

HEATHER

Bruyère



Pour ceux qui
parlent beaucoup
d'eux-mêmes et
ont besoin d'être
écoutés.

IMPATIENS

Impatiente



Pour ceux qui
manquent de
patience et se
sentent pressés
par les autres.



Ces fleurs vous aident à créer des **liens sincères**, à mieux **communiquer** et à nourrir des **relations plus apaisées**.



Se connecter aux autres, c'est s'ouvrir à plus d'amour, de compréhension et de joie partagée.

Conseils d'utilisation



Des fleurs simples à utiliser, pour un accompagnement tout en douceur.



4 à 5 gouttes



4 à 5 fois par jour



À distance des repas



Pendant **plusieurs semaines**
si nécessaire



Régularité > quantité



**Comment savoir quand
on n'en a plus besoin ?**

Souvent, on finit par oublier d'en prendre
naturellement, sans y penser...
C'est le signe que l'équilibre est revenu.



Souplesse et écoute

Il n'y a pas de règle rigide : chacun est unique.
Adaptez selon vos besoins, vos ressentis
et votre rythme.



Une approche en douceur

Les Fleurs de Bach accompagnent
avec bienveillance, sans forcer ni bousculer.
Écoutez-vous, soyez gentil avec vous-même.



Choisir un bon élixir



Quelques critères pour sélectionner un élixir de qualité et en tirer tous les bienfaits.



✓ **Fabricant sérieux et transparent** |

Privilégiez des laboratoires, qu'ils soient petits ou grands, reconnus pour la qualité de leurs élixirs, leur éthique, leur traçabilité et leur respect du vivant.



✓ **Respect de la méthode du Dr Bach** |

Les élixirs authentiques sont préparés selon la méthode originale du Dr Edward Bach : macérations solaires pour les fleurs et ébullitions pour l'écorce, selon des procédés précis et respectueux.



✓ **Composition claire** |

L'étiquette doit indiquer clairement la composition, le nom des fleurs utilisées et le mode de préparation.



✓ **Flacon en verre teinté** |

Le verre teinté (généralement ambré) protège les élixirs de la lumière et préserve leurs propriétés.



✓ **Conservation à l'abri de la chaleur et de la lumière,** ainsi que des appareils électriques.



✓ **Présence d'alcool (brandy) ou alternative sans alcool** |

Les élixirs traditionnels contiennent du brandy, qui assure une conservation naturelle quasi illimitée. Les alternatives sans alcool conviennent à certains besoins (enfants, personnes sensibles à l'alcool, convictions personnelles...) mais doivent être conservées au réfrigérateur et se conservent moins longtemps (quelques semaines à quelques mois selon le fabricant).



Un élixir de qualité, préparé avec soin et utilisé en conscience, est un véritable **soutien** pour votre **équilibre émotionnel**.



Écoutez-vous, faites confiance à votre ressenti et laissez les Fleurs de Bach vous accompagner.

Merci !



Merci d'avoir été présent(e) lors de ce webinaire
et pour votre attention.



“

La vie ne réclame pas de nous un incroyable sacrifice.
Elle nous demande seulement d'effectuer le voyage
avec la joie au cœur et de répandre les bienfaits autour de nous,
de sorte que si nous laissons le monde un tant petit peu meilleur
par notre passage ici-bas, nous aurons bien accompli notre tâche.

— Edward Bach —

”



Prenez soin de vous et à bientôt pour de nouvelles découvertes florales.

