

## INTRODUCTION

Aujourd'hui, beaucoup de personnes ont au moins entendu parler des "fleurs de Bach", voire elles ont pu essayer avec succès son remède d'urgence, le fameux "rescue remedy". De nos jours, les fleurs de Bach sont souvent considérées, dans une association d'idée avec le mouvement New Âge, comme des outils pour surmonter des difficultés émotionnelles, des conflits intérieurs, dans une manière subtile de travailler sur soi, en favorisant le ressenti, l'intuition, la méditation. Ce n'est bien sûr pas faux, mais ce serait néanmoins oublier l'essentiel du travail du Dr Bach qui était de traiter des personnes vraiment malades pour les aider à retrouver la santé. Il lui tenait à cœur d'aider l'humanité en proie à de multiples souffrances par une méthode simple et sans effets secondaires. Cet idéal, cette quête, accompagna toute sa vie. Et ce n'est pas sans tâtonnements, ni sans difficultés qu'il pu le concrétiser, nous laissant avec ses 38 remèdes floraux la base, la fondation de la thérapie florale, méthode dont les prolongements ne font que commencer.

### 1 / QUI ÉTAIT LE DR. EDWARD BACH ?

Il est impossible de parler des fleurs de Bach sans s'intéresser au parcours de son découvreur, le Dr Edward Bach et à la démarche qui a soutenu toute sa vie. Le Dr Bach est né en 1886 dans un village près de Birmingham. Il est l'aîné de deux garçons et d'une fille. C'est un enfant sensible, de santé fragile, mais en même temps d'une grande ténacité et prêt à toutes les espiègleries. Son amour de la nature apparaît très tôt. Il est heureux parmi les oiseaux, les arbres et les fleurs. Il veut devenir médecin, mais les études coûtent cher et il se refuse à demander à ses parents de supporter cette dépense. Ainsi, il travaille d'abord pendant trois ans dans l'entreprise familiale de fonderie de laiton. Sa générosité et son manque de sens du commerce lui permettent certes de remplir son carnet de commandes mais à des prix impossibles à tenir. Près des ouvriers, il remarque leur peur de la maladie qui signifie à l'époque la perte de l'emploi, mais aussi des soins médicaux coûteux. Il se rend compte également du peu qui est fait en dehors du soulagement de leurs symptômes. Il est déjà convaincu qu'il devrait y avoir une méthode simple de guérison, même pour les maladies dites incurables. Pendant un temps, il lui semble que cette méthode est plus du ressort de la prêtrise que de la médecine, le Christ n'est-il un grand guérisseur, du corps de l'esprit et de l'âme. Il décide néanmoins d'étudier les méthodes de traitement existantes et son père accueille avec joie cette décision. Sans attendre plus longtemps il s'inscrit à 20 ans à l'Université de Birmingham. Edward Bach obtient son diplôme en 1912. Du jour où il entre au Centre Hospitalier Universitaire, jusqu'en 1930, il quittera rarement Londres, consacrant tous ses efforts et son enthousiasme à trouver ce mode de guérison. Il n'aime pas beaucoup la ville et on raconte même qu'il évite d'aller dans les parcs de peur que l'appel de la nature soit trop fort.

Il passe peu de temps avec les livres, préférant l'observation au savoir théorique. Pour lui, la véritable étude réside dans l'étude de chaque malade. Il remarque la grande différence dans la manière dont chacun est atteint par son mal, et comment les réactions du malade affectent en fait le cours, la gravité, la durée de la maladie. Ses observations lui montrent aussi que le même traitement ne produit pas les mêmes effets. Un traitement pour une maladie donnée peut avoir un résultat dans un certain nombre de cas et dans d'autres n'en produire aucun, sans qu'il n'en saisisse la raison. Peu à peu, il entrevoit l'influence du caractère ou du tempérament. Il s'aperçoit que certains remèdes fonctionnent avec des personnes de tempérament similaires, tandis que ces mêmes remèdes sur de mêmes symptômes ne produisent aucun effet avec des personnes d'un autre tempérament. Aujourd'hui, nous parlerions de l'influence du psychologique sur le somatique.

L'observation, l'expérience pratique et une approche sensible sont au cœur de la démarche du Dr. Bach, elles l'accompagneront toute sa vie. On rapporte qu'à l'obtention de son diplôme de médecine, il aurait dit "il me faudra cinq ans pour oublier ce que j'ai appris". Non qu'il ait eu du mépris pour les connaissances acquises, mais il était conscient de leurs limites et surtout de la barrière qu'elles créaient, même à son insu, dans le contact avec la personne malade. En effet pour le Dr. Bach, il ne s'agissait pas seulement de guérir une maladie, c'est à dire un ensemble de symptômes, mais de prendre en compte la personne en entier.

En 1913, après un problème de santé, il achète un cabinet à Harley street qui est la rue de Londres où l'on trouve les praticiens les plus réputés. Il est très occupé, mais malgré l'augmentation de sa clientèle, il n'est pas satisfait des résultats obtenus par les méthodes classiques de traitement. Il lui semble que l'échec est dû au moins en partie au fait que les médecins ont peu l'occasion d'observer les malades, qu'il sont trop occupés par l'état physique de leur patient pour tenir compte de l'aspect humain, en oubliant ainsi que personne n'est identique. C'est ainsi qu'il est amené à s'intéresser à d'autres branches médicales comme l'immunologie. Il espère trouver dans la bactériologie les réponses aux questions qu'ils se pose, notamment en rapport avec les maladies chroniques rebelles. Il découvre ainsi que certains germes intestinaux, qui jusqu'alors étaient considérés comme de peu d'importance étaient en fait étroitement liés à la maladie chronique et à sa guérison. Ces germes sont présents dans les intestins de tous les patients atteints de maladie chronique, mais aussi chez les sujets sains ; toutefois dans le premier cas ils se trouvent dans des proportions bien plus importantes. Dès lors il étudie ces germes. Il est convaincu qu'un vaccin mis au point à partir de ces germes et injecté dans la circulation sanguine aurait pour effet de débarrasser l'organisme des toxines provoquant la maladie chronique. Et les résultats qu'il obtient ainsi dépassent ses espérances. À cette époque sa santé n'est pas très bonne et à son grand regret il est réformé lorsque la guerre de 1914–1918 éclate. Cependant, il est responsable de 400 lits militaires et poursuit son travail de recherche. Il ne s'octroie aucun répit. En juin 1917, il fait une grave hémorragie et tombe dans le coma. Il est opéré en urgence avant d'avoir repris connaissance. Un cancer... dans un stade si avancé qu'on lui donne tout au plus trois mois à vivre... Il lui reste trois mois à vivre et sa tâche est à peine entamée ! Il traverse un moment très difficile. Peu à peu, il se fait à cette idée, mais il décide qu'il emploiera au mieux les semaines qui lui restent. Il reprend ses recherches au laboratoire. Lorsque les trois mois sont écoulés, il réalise qu'il se sent en meilleure santé qu'il ne l'a été depuis longtemps. Cela l'incite à réfléchir aux raisons de son merveilleux rétablissement. Il parvient à cette conclusion, un intérêt absorbant, un grand amour, un but précis dans la vie et un facteur déterminant pour le bonheur humain sur terre et que c'est le vrai stimulant qui lui a permis de surmonter ses difficultés tout en l'aidant à retrouver la santé.

En 1919, on lui impose de renoncer à toute activité extérieure au travail de l'Hôpital. Il démissionne sur le champ. Le poste de bactériologiste de l'Hôpital Homéopathique de Londres est vacant. Il l'obtient à sa demande. C'est alors qu'on lui donne à lire l'Organon, l'ouvrage d'Hahnemann, le fondateur de l'homéopathie. C'est le doute à l'esprit qu'il en commence la lecture, mais dès la première page il change d'avis et dévore l'ouvrage dans la nuit. Plus il avance dans sa lecture plus il rencontre une ressemblance entre ses découvertes et celles d'Hahnemann. Presque un siècle avant lui, Hahnemann par d'autres voies avait fait le rapport entre l'intoxication intestinale et la maladie chronique. Il est très impressionné par le génie et la générosité de cet homme qui a fait ces découvertes sans appareils scientifiques et a été assez courageux pour offrir au monde ses connaissances, sans contrepartie. Un autre que lui avait découvert que chaque cas de maladie

demandait un traitement personnalisé. Ce principe de traiter le malade et non la maladie deviendra le fondement du nouveau système de médecine florale. Il est impressionné aussi car Hahnemann n'emploie pas de germes mais des remèdes choisis dans la Nature : les plantes, les mousses. Et quand il emploie des substances toxiques ou des métaux c'est en de très faibles quantités.

Bach ne souhaite pas modifier ou minimiser l'œuvre d'Hahnemann, mais il sait que les temps, les conditions de vie, changeant, les pathologies évoluent et demandent donc qu'évoluent aussi les méthodes de traitement.

Il est alors en mesure de fabriquer des vaccins issus des germes intestinaux qu'il a identifié en lien avec la maladie chronique par la méthode homéopathique de préparation. Il les administre par voie buccale au malade, et comme il s'en est déjà aperçu ne renouvelle la dose que lorsque les bienfaits du traitement diminuent. Comme il l'a déjà remarqué, cette posologie obtient de meilleurs résultats qu'une posologie fixe. Ces vaccins par voie buccale sont encore aujourd'hui appelé les nosodes de Bach. Les vaccins préparés à partir de 7 groupes de germes ont pour effet de purifier le tractus intestinal, de nettoyer et de conserver leur pureté aux aliments. Ce processus de purification se traduit par une amélioration remarquable de l'état de santé. Dans le même temps, Bach met définit plus précisément le "profil" psychologique correspondant au type de malade développant le même groupe bactérien. Cette méthode de diagnostic lui convient car elle évite au malade l'inconfort des examens cliniques, qui contribuent à les affaiblir davantage. Le travail dans son département à l'Hôpital Homéopathique s'étend et se développe. Sa renommée grandissante lui apporte plus de travail qu'il ne peut en fournir dans son cabinet d'Harley street, et de plus il a conservé une pièce à Nottingham où il soigne les pauvres sans les faire payer. Malgré les succès, il se rend compte que les "sept nosodes de Bach" ne représentent qu'une partie de la maladie – celle comprise par Hahnemann sous la dénomination de la psore -. Il s'attache à découvrir de nouveaux remèdes parmi les plantes, herbacées ou non. Il les expérimente mais reste insatisfait du résultat. C'est ainsi qu'il écrit : "Nous nous efforçons de remplacer le nosode bactérien par des plantes, et nous avons, en effet, réussi à le faire près totalement et exactement pour quelques unes d'entre elles : par exemple, par ses vibrations, l'Ornithogale, est presque identique au groupe bactérien Morgan(...) Mais il nous manque encore une chose, et c'est ce qui nous tient en échec dans nos efforts pour éviter d'employer les nosodes bactériens ; ce point essentiel est la polarité". Les remèdes issus des champs lorsqu'ils sont dynamisés possèdent une polarité positive, alors que ceux liés à la maladie présentent une polarité négative. Actuellement, il semble que ce soit cette polarité négative qui ait tant d'importance dans les résultats obtenus avec les nosodes bactériens... on pourrait peut-être découvrir une nouvelle forme de dynamisation d'ici quelques temps."

### **Découverte des trois premiers remèdes floraux**

- Jusqu'à cette époque la plupart de ses découvertes sont faites par la voie de la recherche scientifique. Mais Bach a toujours fait confiance à son intuition qui l'a guidée avec justesse. Dans ses nouvelles recherches cet aspect prendra de plus en plus d'importance pour lui permettre de découvrir des vérités impossibles à appréhender uniquement par la voie intellectuelle.
- Il y a cet épisode de la vie du Dr Bach devenu célèbre quand il participe à un dîner et où soudain les types psychologiques lui apparaissent clairement. Il lui vient à l'esprit que les sujets de chaque groupe ne souffriront pas des mêmes formes de maladie, mais qu'ils réagiraient de la même façon ou presque à toute forme d'affection.
- Dès lors il s'attache de plus en plus à chaque caractéristique, mouvement d'humeur, réaction ou petite manie de son patient. Autant qu'il lui est possible il prescrit les remèdes dont il dispose déjà, en fonction de son observation.

- Au cours de l'année 1929, il ressent le besoin d'aller au pays de Galles. Il découvre deux plantes : l'impatiens mauve et la mimule aux fleurs jaunes qui poussent près d'un ruisseau, ainsi que de la Clématite sauvage. Il les ramène à Londres et les prépare comme les vaccins buccaux, le prescrivant selon la personnalité du malade.
- Les résultats sont très encourageants. Il pressent qu'il est à l'aube de découvrir un système de médecine entièrement nouveau, même s'il n'en a pas encore une idée précise. Il considère que tout ce qu'il a découvert jusqu'à présent est une étape. Et il est impatient de commencer à travailler vraiment d'après ces dernières conceptions.

Les nouvelles recherches : les élixirs floraux, la méthode de préparation solaire Au printemps 1930, Edward Bach, alors âgé de 43 ans se prépare à reprendre toutes ses recherches sur une base entièrement nouvelle. Il lui tarde d'être à l'œuvre et de retourner aux voies simples de la nature. Il ne peut attendre et décide de quitter Londres, alors qu'il est un médecin célèbre, reconnu. Il répartit sa clientèle, vend, brûle, donne ses affaires, les résultats de ses recherches... Il quitte Londres au mois de mai 1930.

Une autre anecdote raconte qu'en arrivant au pays de Galles, il s'aperçoit qu'il a emmené une valise pleine de chaussures au lieu de celle contenant les pilons et mortiers destinés à la préparation des remèdes qu'il s'attend à découvrir. Ce qu'il ne sait pas encore, c'est qu'en découvrant sa nouvelle méthode de préparation, les mortiers et pilons ne lui seront d'aucune utilité alors qu'il aura un grand besoin de chaussures pour parcourir la campagne.

Son intuition, sa sensibilité sont exacerbées. Il passe ses journées à observer les plantes, le lieu où elles poussent, leur couleur, leur forme... Il lui apparaît que c'est dans les sommités fleuries qu'il pourra recueillir le maximum de propriétés curatives des plantes, quand elles s'épanouissent à la période où le soleil est à l'apogée de sa puissance. La vie de la plante est concentrée dans la fleur qui renferme la graine à venir.

Tôt, un matin, il marche dans un champ encore recouvert de rosée. Il lui vient à l'idée que la rosée doit renfermer un peu des propriétés curatives de la plante et que la chaleur du soleil contribue à les extraire et les concentrer dans chaque goutte. Il vérifie son hypothèse en recueillant la rosée et l'essaie sur lui. Ses sens se sont aiguisés. Il réagit immédiatement. Même si la plante n'est pas celle qu'il cherche, il constate que la rosée de chaque plante possède un pouvoir particulier et que la chaleur du soleil est nécessaire pour extraire les vertus curatives des fleurs.

Recueillir suffisamment de rosée est trop fastidieux, aussi décide-t-il de prendre délicatement quelques fleurs et de les poser à la surface d'un bol de verre rempli d'eau, le laissant sur place dans le champ et au soleil pendant plusieurs heures. L'eau est imprégnée de l'énergie de la plante et il constate qu'elle est hautement dynamisée. C'est ainsi qu'il préparera les 19 premiers remèdes qu'il découvrira.

Bach se réjouit parce que ce procédé ne détruit pas la plante. Le processus se déroule en plein air, dans le champ où la plante pousse. Les fleurs sont cueillies au maximum de leur fraîcheur et au mieux de leur épanouissement. C'est la technique simple qu'il attendait depuis longtemps. La simplicité des choses mais aussi la redécouverte de principes alchimiques : l'eau, le feu (solaire), la terre et l'air. Les quatre éléments œuvrent ensemble pour produire des remèdes guérisseurs de grande puissance. Cette "quintessence alchimique" est plus que l'addition des quatre éléments, en faisant le lien entre la matière et l'esprit.

Il écrit alors :  
"Ne laissez pas la simplicité de cette méthode vous dissuader de l'employer, car vous vous

apercevrez que plus vos recherches progresseront, plus vous comprendrez la simplicité de toute la Création.”

Pour pallier au manque de soleil pour préparer des remèdes plus tôt dans la saison, le Dr Bach mettra aussi au point la méthode d'ébullition, notamment pour le bourgeon de marronnier.

Dans la nature, il obtient l'élixir-mère, qui est ensuite filtré et dilué une première fois pour obtenir la bouteille de concentré, celle qui est vendue dans le commerce.

Le liquide imprégné de l'énergie de la plante obtenu par Bach s'appellera "Flower remedy", ou flower essence en anglais, en français on emploiera plus volontiers le terme d'élixir floral, manifestant ainsi qu'il contient la plus haute énergie de la plante.

## 2 / "GUÉRIS-TOI TOI-MÊME"

Peu après son premier essai expérimental sur la rosée, il se met à la rédaction de son livre "guéris-toi toi-même" qui est l'introduction à sa nouvelle méthode et le fruit de ses nombreuses années de recherche sur la nature humaine.

Il expose clairement sa vision : selon lui, la maladie n'est pas due à des causes physiques, mais qu'elle est en quelque sorte le dernier "message" de notre âme nous invitant à prendre conscience que nous nous trompons de chemin. De même, la santé n'est pas qu'une absence de symptômes mais un état global de l'être, en équilibre dans sa vie, équilibre physique, émotionnel et spirituel.

Pour lui, la vie sur terre ne doit pas être une occasion de souffrance, mais représente l'opportunité d'apprentissage qui permettra à chacun de remplir sa mission, mission avec un petit "m" et qui est en tous les cas une mission d'amour. Celle-ci peut-être celle de fabriquer le pain, de construire des maisons... peu importe ce qui compte c'est le bonheur que l'on y trouvera, bonheur que l'on trouvera dans le don et la façon de grandir intérieurement. Cet équilibre est naturellement heureux et permet de rayonner naturellement pour nous-même mais aussi pour les autres.

Bach définit cet état comme la spontanéité, la capacité de préserver son identité parmi les autres. Il s'attachera beaucoup à cet aspect, certainement en raison du poids social très écrasant de son époque.

En chacun s'il en prend conscience il y a la sagesse et le savoir nécessaire pour le guider dans sa vie terrestre, avec joie et santé maximum. Cette sagesse est communiquée par l'intuition et l'instinct. Rien ni personne ne devrait pouvoir nous faire dévier de cette route. Cependant, l'éducation, les conventions sociales, la pression ou les attentes d'autrui peuvent gravement perturber cette intuition. Et c'est alors qu'apparaissent les conflits intérieurs se manifestant par des émotions comme la peur, l'incertitude, la haine...

L'insatisfaction qui en découle attire à elle l'opposée des qualités de courage, de paix, de douceur, de sagesse. Et, à la longue ces humeurs perturbatrices vont atteindre le physique. "La maladie est une sorte de consolidation d'une attitude mentale et il est seulement nécessaire de traiter l'humeur d'un patient pour que la maladie disparaisse." écrit-il. Les humeurs perturbatrices apparaissent alors comme les indications véritables pour le traitement de la maladie ; l'élixir apportant une "vibration" positive capable de transformer l'état émotionnel négatif et nuisible à la santé pour en libérer l'aspect positif.

Car, dans l'approche du Dr Bach, le "défaut" tel la peur, le manque de constance... contient déjà le germe de la qualité qui lui correspond. Par exemple la personne qui est dans la peur, possède en fait un grand potentiel de courage. L'élixir permettra en quelque sorte à cette qualité d'être libérée pour pouvoir croître et de se développer.

Il ne s'agit jamais de couper, de détruire, de juger, mais de comprendre et de transformer pour retrouver l'équilibre profond de la personne. Comprendre, écouter font parti du rôle essentiel du thérapeute qu'il compare à un accompagnement spirituel.

C'est dans cet état d'esprit qu'il achèvera sa vie et s'éteindra paisiblement dans son sommeil à l'âge de 50 ans, après avoir consacré sa vie à la recherche de cette méthode simple et accessible à tous qu'il laisse derrière lui.

En suivant ainsi la quête du Dr Bach on constate deux aspects fondamentaux qui se retrouvent dans la thérapie florale : la prise en compte de la psychologie et de l'état émotionnel de la personne et l'influence bénéfique que la Nature peut offrir lorsque l'on sait vivre en harmonie avec elle.

## LES 38 REMÈDES CLASSÉS EN 7 GROUPES DE TROUBLES

– la peur

- Rock Rose (hélianthème), pour la terreur, la panique,
- Mimulus (mimule), pour la crainte de choses connues
- Cherry Plum (prunier), peur de perdre la raison, peur de faire des choses terribles...
- Aspen (tremble) : pour les peurs diffuses, vagues mais qui peuvent terrifier
- Red chestnut (marronnier rouge) : anxiété et peurs pour les autres

– l'incertitude

- Cerato (plumbago) : pour ceux qui doutent et recherchent l'avis des autres
- Scleranthus (alène) : pour ceux qui n'arrivent pas à choisir, sans pour autant en parler aux autres
- Gentian (gentiana amarella) : pour ceux qui se découragent facilement
- Gorse (ajonc) : pour les cas de grande désespérance.
- Hornbeam (charme) : pour ceux qui ne se sentent pas assez forts pour faire face à la vie quotidienne
- Wild Oat (fol avoine) : pour ceux qui ont de l'ambition mais pas de vocation claire.

– l'insuffisance d'intérêt dans le présent

- Clematis (clématite) : pour les rêveurs, ceux qui ne montrent pas grand intérêt à la vie
- Honeysuckle (chèvrefeuille) : pour les nostalgiques du passé
- Wild Rose (églantier) : pour ceux qui sont résignés
- Olive (olivier) : pour ceux qui sont épuisés et ont souffert moralement ou physiquement
- White chestnut (marronnier blanc) : pour ceux qui ont des pensées obsédantes qui les coupe du moment
- Mustard (moutarde) : Pour ceux qui sont sujets à la mélancolie.
- Chestnut Bud (bourgeon de marronnier) : pour ceux qui ne tirent pas avantage des expériences et refont toujours les mêmes erreurs.

– la solitude

- Water Violet (hottonie de marais) : pour ceux qui sont un peu distants et ne savent pas entrer en contact avec les autres.
- Impatiens (impatience) : n pour ceux qui sont rapides et toujours pressés, qui manquent de patience et préfèrent souvent travailler seuls.
- Heather (bruyère) : pour ceux qui ont toujours besoin de compagnie

– l'hypersensibilité aux influences et aux idées

- Agrimony (aigremoine) : pour ceux qui derrière un masque jovial cachent leurs soucis et leur souffrance
- Centaury (petite centaurée) : pour ceux qui sont toujours anxieux de rendre service et négligent de s'occuper d'eux et de leurs affaires.
- Walnut (noyer) : pour ceux qui ont un idéal, mais qui sont écartés de leurs objectifs par l'opinion d'autrui.
- Holly (houx) : pour ceux qui sont parfois assaillis par des pensées comme la jalousie, la vengeance, la suspicion.

– le découragement ou la désespérance

- Larch (mélèze) : pour ceux qui se considèrent moins capables
- Pine (pin) : pour ceux qui se critiquent et ne sont jamais contents d'eux ni de leurs résultats et qui souffrent des fautes qu'ils s'attribuent.
- Elm (orme) : pour ceux qui sont responsables mais traversent un moment de dépression où ils se sentent incapables d'atteindre leurs objectifs.
- Sweet Chestnut (châtaignier) : pour ceux dont l'angoisse devient si forte qu'elle paraît insupportable.
- Star of Bethlehem (ornithogale) : pour ceux qui ont subi un choc et qui sont en grande détresse
- Willow (saule) : pour ceux qui ont souffert de l'adversité et se plaignent de l'injustice de leur sort.
- Oak (chêne) : pour ceux qui épuisent leur force à lutter et continuent à se battre. Sont mécontents d'eux-mêmes si la maladie les empêchent de faire ce qu'il doivent faire.
- Crab Apple (pommier sauvage) : Remède de dépuración pour ceux qui ont l'impression d'avoir en eux quelque chose de pas net.

– le souci excessif du bien-être d'autrui

- Chicory (Chicorée sauvage) : pour ceux qui ont tendance à prendre exagérément soin des autres, car ils y prennent plaisir
- Vervain (Verveine) : pour ceux qui ont des principes arrêtés et qui ont un grand désir de convertir tout le monde
- Vine (vigne) : pour ceux qui, même malade, continuent à tout vouloir diriger, qui ne supportent pas que les choses ne soient pas faites comme ils le pensent.
- Beech (hêtre) : pour ceux qui voient les défauts partout et ne sont pas tolérants
- Rock Water (eau de roche) : pour ceux qui sont très strictes dans leur façon de vivre et se refusent de prendre du plaisir.

Le remède d'urgence est composé de cinq fleurs à savoir : Cherry Plum (prunier) pour les sensations de perdre pied, Clématis (clématite) pour se relier à la terre et retrouver la stabilité, Impatiens (impatience) pour les tensions et les douleurs, Rock Rose (héliantheme) pour les sensations de peur voire de panique, Star of Bethlehem (Ornithogale) pour intégrer les chocs. Il peut être utilisé en cas de choc et dans toutes les situations traumatisantes. Il aide par exemple à retrouver un certain calme dans l'attente de secours. Il peut également être utilisé dans les situations émotionnelles difficiles et stressantes, visite chez le dentiste, examen... Il convient aux enfants.

**3 / Les méthodes d'application des élixirs** L'ingestion orale reste la méthode d'utilisation la plus courante : quelques gouttes sous la langue, à raison de trois à quatre fois par jour en traitement général, soit "pur" directement du flacon concentré, vendu dans le commerce soit en 2ème dilution, dans un flacon compte goutte en verre rempli pour 2/3 d'eau et d'1/3 d'alcool (cognac ou brandy) qui permet de réaliser des mélanges, ou facilite une prise sur une grande durée. Il peut être important de savoir tester les niveaux de dilution, le nombre de gouttes, la durée du traitement. Il peut arriver de les prendre toutes les heures ou plus selon l'urgence de l'état à traiter. Ainsi, le "remède d'urgence" peut dans des cas de stress ou de choc intenses être pris toutes les deux à trois

minutes.

Une méthode qui donne des résultats intéressants est de les prendre le matin au réveil et le soir au coucher, comme deux rendez-vous fixes, puis, au cours de la journée dès que le "symptôme" sur lequel on travaille apparaît.

Il est possible d'ajouter des élixirs aux huiles de massage. Il existe aussi des élixirs sous forme de crème, la plus connue étant la crème "rescue" qui permet un traitement externe des chocs ou traumatismes. (ex : foulures, piqûres d'insectes, démangeaisons...)

Il est possible aussi de poser les flacons ou quelques gouttes des élixirs sur les zones du corps (ex : les chakras, les zones réflexes, les points d'acupuncture) ou bien traiter directement les zones douloureuses. On peut se reporter aux travaux de Dietmar Krämer qui a développé une méthode de correspondances entre les fleurs de Bach et des zones corporelles. (Voir bibliographie) On peut utiliser les élixirs en compresses régulières. On peut imprégner un sparadrap et le coller sur la zone, par exemple pendant la nuit.

Il existe chez différents fabricants des élixirs sous forme de spray. Il est également possible de se fabriquer ses propres sprays adaptés à la demande spécifique, bureau, salle de cours, salle de consultation... Le spray permet une intégration directe par le corps étherique. Il permet également d'harmoniser une pièce.

### **Le rayonnement**

On peut mettre quelques gouttes d'élixir dans le bain. Cette méthode permet au corps d'être baigné entièrement dans leur vibration. On peut les porter sur soi pour profiter de leur rayonnement subtil. Cette méthode peut être recommandée pour les élixirs de protection par exemple. Il existe des pendentifs remplis d'élixirs qui permettent de les porter sur soi facilement pendant la journée. On peut aussi placer un élixir dans une pièce, par exemple à la tête de son lit. Le rayon d'action est très différent selon les élixirs.

### **PETITE BIBLIOGRAPHIE**

#### **LES OUVRAGES DU DOCTEUR BACH**

- LA GUÉRISON PAR LES FLEURS Dr Edward Bach *Ed Le courrier du livre*
- LES ÉCRITS ORIGINAUX DU DOCTEUR BACH rassemblés par Judy Howard et John Ramsell *Ed Le courrier du livre*
- LES OUVRAGES SUR LE Dr BACH (entre autres) LES DÉCOUVERTES MÉDICALES , DR EDWARD BACH, MÉDECIN , Nora Weeks *Ed Le Courrier du livre*
- LES ÉLIXIRS FLORAUX DU DR BACH Julian et Matine Barnard *Ed Le Souffle d'Or*
- MANUEL DES FLEURS GUÉRISSEUSES DU DR BACH Philip M. Chancellor *Ed Le Courrier du Livre*
- LES 38 QUINTESSENCES FLORALES DU Dr EDWARD BACH Mechthild Scheffer *Ed Librairie Médecis*
- NOUVELLES THÉRAPIES AVEC LES FLEURS DE BACH Dietmar Krämer et Helmut Wild *Ed Ulmus*