



### Newsletter 03

Dans ce cahier thématique nous vous proposons d'aborder le thème des Fleurs de Bach. Il s'agit du troisième dossier consacré aux médecines alternatives.

### Spécialistes en médecines alternatives

Avec des spécialistes spécifiquement formés en homéopathie, en micronutrition, en aromathérapie et en thérapie par Fleurs de Bach, la pharmacieplus des franchises-montagnes est un centre régional de compétences en médecines alternatives.

### Rédaction

- Sylvie Schindelholz, pharmacienne adjointe, conseillère en Fleurs de Bach BFRP (Bach foundation Registered Practitioner)

## Fleurs de Bach



## Introduction

La thérapie des Fleurs de Bach est une approche en médecine alternative qui propose l'administration d'essences florales obtenues selon un processus complexe développé par le Docteur Bach. Cette thérapie est essentiellement destinée aux troubles de la sphère émotionnelle.

## Découverte et concepts

Le Docteur Edward Bach (1886-1936) était un médecin généraliste, chirurgien, bactériologiste et homéopathe britannique du début du 20ème siècle qui a consacré les dernières années de sa vie à l'élaboration d'essences florales qui portent aujourd'hui son nom.

Il vécut les débuts d'une brillante carrière médicale de façon conventionnelle. Il observa que la personnalité et l'attitude du patient avaient une incidence sur leur état de santé. 150 ans auparavant, Samuel Hahnemann, fondateur de l'homéopathie, avait déjà mis en évidence l'importance de la personnalité dans l'apparition et l'évolution des maladies.

A partir de 1930, il abandonna son laboratoire afin de se consacrer exclusivement à l'élaboration de concentrés floraux et il développa 38 Fleurs de Bach pour traiter les différents états d'esprit négatifs responsables des maladies. Il arriva expérimentalement à la conclusion qu'à l'aide des 38 fleurs étudiées, il parvient à rééquilibrer l'ensemble des états d'esprit négatifs, chaque fleur permettant d'agir sur un sentiment bien spécifique.

Les Fleurs de Bach sont réparties en 7 groupes de déséquilibres émotionnels: la peur, l'incertitude, le manque d'intérêt pour le présent, la solitude, la sensibilité excessive aux influences et aux

idées, le découragement ou désespoir et le souci excessif des autres. Les remèdes qui se concentrent sur les émotions traitent le malade dans sa globalité et ne se focalisent pas sur un symptôme de la maladie.

Les essences florales du Dr Bach captent l'énergie vibratoire contenue dans les fleurs afin de soutenir les ressources naturelles de l'organisme de manière à rétablir l'équilibre intérieur du malade.

## Procédé de fabrication des Fleurs de Bach

Les 38 essences différentes sont élaborées selon un procédé de fabrication très précis. Pour chaque essence, les fleurs uniques des plantes sont cueillies et déposées dans un bol d'eau, puis exposées 3 heures au soleil (méthode solaire), ou portées 30 minutes à ébullition (méthode par ébullition). Le contenu du bol est filtré. On ajoute du cognac (à 45%) en même quantité que la solution recueillie. L'alcool contenu dans cette solution permet ainsi une conservation de longue durée.

## Place des Fleurs de Bach en médecine alternative

La thérapie des Fleurs de Bach est une thérapie alternative de premier choix lors de troubles de la sphère émotionnelle ou de pathologies avec une composante émotionnelle. C'est une thérapie particulièrement indiquée chez les femmes enceintes, les personnes fragilisées ou sensibles émotionnellement, ou les enfants (la solution alcoolique étant fortement diluée lors de la préparation d'un mélange personnalisé). C'est une thérapie qui peut être complémentaire aux traitements allopathiques prescrits par un médecin et également avec d'autres approches alternatives comme l'homéopathie, etc.



## Liste des 38 Fleurs de Bach

Fleur	Mot-clé	Emotion négative	Emotion positive recherchée
<b>Aspen - 2</b>	Sensibilité extrême	Peur <b>d'origine inconnue</b> , « il va se passer quelque chose ». Cauchemar avec Mimulus	Paix intérieure, sécurité. Fleur bouclier. Désir d'aventures et d'expériences nouvelles
<b>Cherry Plum - 6</b>	Peur de perdre le contrôle	Peur de perdre le contrôle de soi, pipi au lit, états de tension absolue (bègue, suicidaire, épilepsie). Thérapie néc.	Permet d'évacuer les tensions accumulées, de penser et d'agir de façon rationnelle, calme
<b>Mimulus - 20</b>	Phobies, peurs définies	Peur de choses <b>définies</b> , appréhension, gêne, timidité, trac	Permet d'affronter les épreuves, les difficultés, avec assurance et humour, à un niveau normal
<b>Red Chestnut - 25</b>	Peur excessive pour les autres	Souci excessif des autres, problèmes relationnels, peur de l'ambulance	Permet de délier les liens (du berceau à la mort), fleur de l'autonomie
<b>Rock Rose - 26</b>	Terreur, peur panique	Terreur, peur forte et paralysante. Vulnérabilité.	Courage, calme en soi
<b>Heather - 14</b>	Egoïsme, égocentrisme	Bavard, tellement préoccupés par eux-mêmes qu'ils n'ont pas de relation avec les autres, veut un auditoire	Aide à écouter, rend sensible aux problèmes des autres
<b>Impatiens - 18</b>	Impatient, hyperactif	Ne demande pas d'aide, volontaire, tête, émotions à fleur de peau	Permet de s'adapter au rythme des autres
<b>Water Violet - 34</b>	Caractère fier et distant	Difficultés à communiquer, sentiment de supériorité, hautain, froid, sentiment de supériorité, réservé, posé	Permet une relation plus ouverte avec les autres, de faire partager ses connaissances et sa sagesse
<b>Chestnut Bud - 7</b>	N'apprend pas de ses erreurs	Difficultés à assimiler, « perd ses clés ! », situation bloquée, tendance aux maladies chroniques récidivantes	Aide à réfléchir à ce qu'on fait, à tirer profit de ses expériences
<b>Clematis - 9</b>	Rêverie	Manque d'intérêt pour le présent, « artiste », pense à l'avenir, pas le sens du temps, tendance aux accidents	Apporte la joie de vivre le moment présent
<b>Honeysuckle - 16</b>	Prisonnier du passé	Vit dans le passé, nostalgique, blessure non guérie, ex de rechute pour les alcooliques ou toxico	Apporte la joie de vivre le moment présent
<b>Mustard - 21</b>	Mélancolie sans raison apparente	Idées noires <b>sans raison apparente</b> , babyblues, mélancolie saisonnière, froid	Joie, paix, stabilité
<b>Olive - 23</b>	Epuisement total physique et psychique	Envie de dormir, convalescence-examen, convalescence, examens, n'arrive plus à se détendre	Permet de mieux doser son énergie
<b>White Chestnut - 35</b>	Rumination, pensées obsédantes	Rumination mentale, pensées indésirables, « carrousel des pensées », insomnie	Permet d'être maître de ses pensées
<b>Wild Rose - 37</b>	Résignation, apathie	Toutes les paroles dites sur un même ton, passivité, subit sa vie	Vif intérêt pour la vie, le monde
<b>Crab Apple - 10</b>	Sentiment d'infériorité, impurtés	Dégoût de soi-même, obsession, souci de l'image et de la propreté, tocs, manies, problèmes de peau	Acceptation de soi, de ses imperfections, fleur de la purification, du lâcher-prise (stimule émonctoires)
<b>Elm - 11</b>	Submergé par responsabilités	Coup de mou <b>passager</b> (examens), surcharge de travail, compétent mais perd confiance, poste à responsabilité	Remet les priorités, personnalité entreprenante, confiance en soi
<b>Larch - 19</b>	Manque de confiance en soi	N'entreprend rien par peur de l'échec, voire complexe d'infériorité (examen, permis, ...). Peur monte en intensité	Rend déterminé et capable, amour propre réaliste, prend initiatives
<b>Oak - 22</b>	Epuisé mais n'abandonne pas	Exténué mais continu malgré tout, risque de Burn-out, combattant à bout, sens du devoir, pivot de la famille	Permet de s'écouter, de prendre le temps de se détendre
<b>Pine - 24</b>	Autoculpabilité, faible estime de soi	Reproches à l'égard de soi-même, honte, s'excuse svt, se sent responsable des fautes des autres, de ce qui va pas	Permet de s'accepter, de se respecter, de prendre de la distance, enlève mauvaise conscience
<b>Star of Bethlehem - 29</b>	Choc émotionnel ou physique	Séquelles, après un événement traumatique, choqué, isolé	Consolation, libère, aide à se livrer, se remettre mieux, cicatrices moins douloureuses
<b>Sweet Chestnut - 30</b>	Extrême angoisse mentale	Forte dépression, solitude, chagrin profond, pas suicidaire. S'accroche. En cas de deuil, de travail perdu (position diff)	Libère du désespoir, de l'abattement, redonne la lumière néc. (qd âme dans la nuit)
<b>Willow - 38</b>	Apitoiement sur son sort	Ressentiment « calméro », victime trouvant la vie injuste, amertume, venimeux, acariâtre, manque de respect-autres	Aide à pardonner, oublier les injustices, profiter des plaisirs, prendre sa vie en main
<b>Agrimony - 1</b>	Superficiel, apparence	Souffrance cachée derrière un masque, envie de toujours faire plaisir, risque d'addiction (alcool, nourriture)	Fleur de la sincérité Attention (quand le masque tombe !):+SoFB et/ou Sweet C pr aider au départ
<b>Centauray - 4</b>	Abnégation de soi	Faible de volonté/serviabilité, « esclave veut tjs faire plaisir », dit pas NON, abusés, perm. à l'ext (ex infections)	Rendront service sans oublier leur propre besoin
<b>Holly - 15</b>	Colère, jalousie, haine	Envie, frère-sœurs : jalousie, insensibles, cruels, violents	Rend généreux sans demander en retour, apporte l'harmonie intérieure
<b>Walnut - 33</b>	Influençables (changements extérieurs)	Protection contre les changements et les influences extérieures, ou les avis des autres	Permet de faire son chemin de vie, libère des autres et du passé
<b>Beech - 3</b>	Intolérance envers autrui	Critique, arrogant, vite irrité par les autres (faiblesse ou manies), susceptible, acné (vulnérabilité mais veut plaire)	Tolérance, sentiment d'harmonie, compassion, lâcher-prise. Utilisation en fleur-miroir possible
<b>Chicory - 8</b>	Egoïsme et possessivité	«maman possessive qui demande en retour», manipulateur, invasif, dominateur, font culpabiliser	Permet l'amour inconditionnel, sincère, désintéressé
<b>Rock Water - 27</b>	Inflexibilité, abnégation (soi)	Refoulement, exigeant envers soi-même, barre haute et oublie ses besoins, rigides, veut que sa perfection =ex.	Assouplit l'esprit, combine idéaux et esprit souple, harmonie intérieure + importante que idéaux
<b>Vervain - 31</b>	Enthousiasme excessif	Surexcité, cherche à convaincre à tout prix, font trop de choses, engagées, idées arrêtées (sens. injust.-bo.causes)	Calme les esprits, permet une meilleure organisation, tolérance, capable de se détendre
<b>Vine - 32</b>	Dominateur, inflexible	«je veux et j'exige», leader, écrase, doués, ambitieux, agressifs, fiers, durs, mais lâches (si+forts qu'eux présents)	Stabilise le côté dominant
<b>Cerato - 5</b>	Cherche les conseils d'autrui	Cherche l'approbation des autres. Discrètes. Idées mais doutent. . . rationnelles, nient les désirs, non-persévérantes	Fleur de la certitude intérieure, confiance en soi et en sa propre intuition. Aide à se souvenir des rêves
<b>Gentian - 12</b>	Découragé, abattu	Découragement, abattement, pessimiste, auto-sabotage. Dépression réactionnelle phase aiguë	Aide à surmonter les difficultés, ose se lancer
<b>Gorse - 13</b>	Désespoir, résignation totale	Désespoir et perte de la foi, intense, ne viendra pas demander de l'aide (fort), svv enfance difficile, ne lutte plus	Foi, espoir
<b>Hornbeam - 17</b>	Fatigue, paresse, surmenage	Sentiment du lundi matin, lassitude, fatigue, surmenage intellectuel (et s'ajoute un manque d'activ. physiques)	Vivacité d'esprit, vitalité, évite les troubles cô varices, hémorroïdes, oedèmes
<b>Scleranthus - 28</b>	Incertitude, indécision	Indécision, incertitude, doute toujours entre 2 choses ou sentiments contraires, mania-co-dépressif, nausées	Fleur d'équilibre, certitude, assurance, décision rapides
<b>Wild Oat - 36</b>	Incertitude face à sa vie	Incertitude quant à la direction à prendre dans la vie, idées non-concrétisées, choix importants diff., frustration	Facilite les choix, ambition, idées bien définies

## Les Fleurs de Bach en pratique

### Les gouttes Rescue

Rescue est le mélange de Fleurs de Bach le plus célèbre. Les 5 fleurs qui constituent le mélange (Cherry Plum, Rock Rose, Star of Bethlehem, Impatiens, Clematis) sont traditionnellement utilisées en cas d'angoisse, d'excès de stress ou en cas de nervosité. Dans toutes ces situations, les gouttes Rescue sont une option de traitement de premier choix en médecine alternative.

### Choix des remèdes

Le choix du mélange de Fleurs de Bach à administrer est généralement déterminé au cours d'un entretien structuré mené par un spécialiste en Fleurs de Bach. Dans notre officine, Sylvie Schindelholz, pharmacienne, a suivi les modules de formation pendant plusieurs années pour être officiellement reconnue conseillère en Fleurs de Bach BFRP (Bach Foundation Registered Practitioner, le plus haut niveau de formation en Fleurs de Bach).

### Préparation et posologie

Un mélange de Fleurs de Bach peut compter jusqu'à 7 différentes essences florales. Celui-ci est effectué à la pharmacie en mélangeant de l'eau minérale et les fleurs sélectionnées. Un peu d'alcool ou de vinaigre de framboises est ajouté pour la conservation de la solution. La solution peut également être obtenue sans conservateur mais elle doit être maintenue au frigo pendant une durée limitée.

La posologie d'un mélange de Fleurs de Bach est de 4 gouttes diluées dans un peu d'eau au minimum 4 fois par jour. Si une seule fleur est nécessaire (utilisation de l'essence florale et non d'un mélange dilué), la posologie est réduite à 2 gouttes dans un peu d'eau, au minimum 4 fois par jour.

### Effet thérapeutique

L'effet thérapeutique des Fleurs de Bach se base sur la correction d'un état émotionnel négatif pour neutraliser celui-ci sans affecter la personnalité du patient. La réponse au traitement est individuelle et variable. Un effet positif peut se manifester après les premières prises mais dans certains cas l'effet se manifeste après quelques semaines de traitement. Sans réponse au traitement après un mois, la sélection des fleurs doit être réévaluée par un conseiller en Fleurs de Bach.

### L'entretien et tarifs

La durée de l'entretien peut varier de 15 à 45 minutes. Après une première sélection des Fleurs de Bach par le spécialiste, le choix définitif des fleurs contenues dans le mélange se fait après discussion avec le patient.

L'entretien est facturé CHF 29.-.

Le mélange de Fleurs de Bach de 30ml (env. 1 mois de traitement) coûte CHF 19.50.

### Exemples d'application possible des Fleurs de Bach.

- Pour un enfant qui fait pipi au lit, Cherry Plum est une Fleur qui pourra l'aider à garder la maîtrise de son corps.
- Dans une situation de divorce familial, on peut imaginer qu'un enfant puisse ressentir de la culpabilité, être nostalgique. Dans un tel état d'esprit, les Fleurs Star of Bethlehem, Pine, Honeysuckle peuvent lui apporter du réconfort. La Fleur Walnut pourrait aussi être utilisée comme Fleur «bouclier» afin de se protéger.
- Pour une personne qui désire arrêter de fumer, Chestnut Bud, Impatiens, et Gentian, pourront aider à garder l'assurance et la motivation nécessaire à l'arrêt du tabagisme.



### Archives Newsletter

2016 – Cahier thématique micronutrition  
2015 – Cahier thématique homéopathie

Les dossiers sont disponibles sur notre site internet [www.pharmacieplusfm.ch](http://www.pharmacieplusfm.ch).



pharmacieplus  
franches-montagnes

dr jean-michel maître  
2350 saignelégier  
t. 032 951 12 03  
[www.pharmacieplusfm.ch](http://www.pharmacieplusfm.ch)

### Horaires

Lun-Ven: 8h-12h, 13h30-18h30  
Sam: 8h-12h, 13h30-16h00  
Dim: 10h-12h (garde uniquement)