

FORMATION



HUILES ESSENTIELLES

ET

ELIXIRS FLORAUX

**LES 38 ELIXIRS DE FLEURS DE
BACH**

**6^{EME} GROUPE
DECOURAGEMENT – DESESPoir –
ABATTEMENT**

LE 6^{ème} GROUPE SELON LA NOMENCLATURE D'EDWARD BACH

DECOURAGEMENT – DESESPOIR - ABATTEMENT

ELM – ORME CHAMPETRE

→ **Pour les moments où nous nous sentons submergés par les responsabilités.**

Elm est le remède lorsque nous sommes découragés et dépassés par l'ampleur d'une tâche. Nous croulons sous les responsabilités et nous nous épuisons. Ce qui nous amène à douter de nos capacités et perdons confiance en nous. Les personnalités Elm réussissent généralement leur projet et font face aux défis, cependant l'ampleur d'un projet peut les amener à se sentir écraser par celui-ci.

La description du Dr Bach

Ceux qui font du bon travail, qui suivent leur vocation dans la vie et espèrent faire quelque chose d'importance, ceci souvent pour le bien de l'humanité. Par moments ils peuvent connaître des périodes de dépression, quand ils sentent que la tâche qu'ils ont entreprise est trop difficile et hors du pouvoir d'un être humain.

→ Elm aide à retrouver courage et confiance, ainsi que l'énergie à faire face à notre défi. Ce remède nous aide à clarifier la charge de travail supportable et ce qui est à déléguer.

PINE - PIN SYLVESTRE

→ **Pour le sentiment de Culpabilité**

Pine est le remède pour les personnalités qui se sentent toujours coupable de quelque chose. Pour ceux et celles qui ont toujours besoin de s'excuser, qui pensent ne pas mériter, ou d'être là et de mieux réussir que les autres... Nous pouvons prendre à notre charge les fautes et erreurs des autres... Dans cette typologie, nous sommes notre propre juge et nous nous condamnons...

La description du Dr Bach

Pour ceux qui se font des reproches. Même quand ils réussissent, ils pensent qu'ils auraient pu faire mieux et ne sont jamais satisfaits de leurs efforts ou des résultats. Ils travaillent dur et souffrent beaucoup des fautes qu'ils s'attribuent. S'il y a une erreur, elle est parfois attribuable à un autre; ils n'en revendiquent pas moins la responsabilité.

→ Pine nous aide à accepter nos erreurs sans nourrir de la culpabilité, de la honte. Nous apprenons à nous responsabiliser sans prendre en charge inutilement la charge des autres. Nous acceptons de prendre notre juste place et reconnaissons notre valeur.

LARCH – MELEZE D'EUROPE

→ Pour le sentiment de dévalorisation (je ne vaux rien)

Larch est le remède contre le manque de confiance en soi, le complexe d'infériorité, la dévalorisation. Les personnalités Larch sont très sensible aux jugements et critiques qui vont nourrir encore plus leur sentiment de ne valoir pas grand-chose. Elles se sentent incompétentes (syndrome de l'imposteur) et ne tentent rien, ou ne vont pas au bout de leur projet.

La description du Dr Bach

Pour ceux qui ne se considèrent pas aussi bons ou capables que ceux qui les entourent, qui s'attendent à l'échec, qui ont le sentiment qu'ils ne réussiront jamais et donc ne font pas de tentative ou ne font pas d'efforts suffisants pour réussir.

- Larch nous aide à développer la confiance en nous et en nos qualités. Ce qui peut nous permettre de nous affirmer, d'oser, d'avancer sans nous perdre dans la polarité réussite/échec.

WILLOW – SAULE

→ Pour le sentiment d'amertume et le ressentiment

Willow est le remède pour les personnes qui s'apitoient sur leur sort (état victime) et sont dans les reproches envers ceux-ci réussissent et qui sont heureux dans leur vie. La frustration, le syndrome de Calimero, la jalousie de type envie, sont les principales caractéristiques de ces personnalités.

La description du Dr Bach

Pour ceux qui ont souffert de l'adversité ou de l'infortune et trouvent cela difficile à accepter sans plainte ou ressentiment, car ils jugent surtout la vie d'après le succès qu'elle apporte. Ils sentent qu'ils n'ont pas mérité une si grande épreuve, que c'était injuste, et ils s'aigrissent. Souvent, ils sont moins actifs et ont moins d'intérêt pour les choses de la vie dont ils profitaient auparavant.

- Willow nous aide à cultiver la « positive attitude » en développant la responsabilisation des choix de vie et accueillir la réussite des autres comme un modèle à reprendre.

CRAB APPLE - POMMIER SAUVAGE

- **Pour le sentiment de dégoût de soi mais aussi pour tout ce qui nous semble impur venant de l'extérieur**

Crab Apple est le remède pour les personnes qui ressentent le besoin de se purifier en permanence par peur d'être contaminé... Pour ceux et celles qui ont un comportement obsessionnel et répétitif (de type TOC). Ce remède concerne aussi ceux et celles qui sont dans la honte et le rejet d'eux-mêmes, qui se sentent impurs...

La description du Dr Bach

Ceci est le remède de purification. Pour ceux qui se sentent comme s'il y avait quelque chose de pas très net en eux-mêmes. Souvent c'est quelque chose de faible importance en apparence; dans d'autres cas il peut y avoir une affection plus grave qui est quasi ignorée face à cette seule chose sur laquelle ils se concentrent. Dans les deux cas, ils sont soucieux de se libérer de cette chose particulière qui est la plus importante à leurs yeux, et pour laquelle il leur semble si essentiel de trouver un remède. Ils sont abattus quand le traitement échoue. Etant un nettoyeur, ce remède purifie les plaies si le patient a des raisons de croire que quelque poison y est entré qui doit en être expulsé.

- Crab Apple nous aide à nous accepter dans nos imperfections. C'est aussi un remède de purification qui libère du poids d'être impur.

OAK - CHENE PEDONCULE

- **Pour ceux qui sont « jusqu'au boutistes » et toujours dans la lutte**

Oak est le remède pour ceux et celles qui n'arrêtent jamais, n'abandonnent jamais et finissent épuisés, en Burn Out. Ces personnalités ont un grand sens du devoir jusqu'à s'oublier et ne pas s'écouter, prendre soin d'eux. Le côté négatif de ces personnalités fortes et déterminées est le refus obstiné de s'arrêter pouvant aller jusqu'à la maladie.

La description du Dr Bach

Pour ceux qui luttent et se battent avec force pour se rétablir ou faire face aux choses du quotidien. Ils continueront d'essayer une chose après l'autre, même si leur cas peut paraître désespéré. Ils continueront à se battre. Ils sont mécontents d'eux-mêmes si la maladie les empêche de faire leur devoir ou d'aider les autres. Ce sont des gens courageux, qui se battent contre de grandes difficultés, sans perdre espoir et sans diminuer leurs efforts.

- Oak nous aide à prendre du recul, accepter de se reposer et cultiver le lâcher prise. Découvrir que dans cet état, nous atteignons aussi nos objectifs sans risque pour notre santé mentale comme physique.

SWEET CHESTNUT - CHATAIGNIER COMMUN

→ Pour les moments de grand désespoir

Sweet Chestnut est le remède pour les angoisses profondes qui nous font perdre tout espoir, c'est comme un grand plongeon dans l'insupportable souffrance qui nous conduit vers la destruction (ou autodestruction) et le sentiment d'anéantissement (nuit noire de l'âme)

La description du Dr Bach

Pour ces moments que certaines personnes vivent où l'angoisse est si grande qu'elle semble insupportable. Quand l'esprit ou le corps se sent comme s'il était arrivé à l'extrême limite de son endurance et qu'il doit maintenant se rendre. Quand il semble ne rien rester d'autre à envisager que la destruction et l'anéantissement.

- Sweet Chestnut nous aide à retrouver l'espoir pour redevenir maître de notre vie. Ramener la lumière et la foi en la vie, en donnant du sens à ce que nous traversons.

STAR OF BETHLEHEM - ÉTOILE DE BETHLEEM

→ Pour les états de choc et traumatismes physiques comme psychiques

Star of Bethlehem est le remède qui fait partie de la formule Rescue. Il agit sur les états de choc, par suite d'évènements traumatisants, quels qu'ils soient. Pour les évènements plus anciens, il agit sur les émotions encore engrammées en nous. C'est aussi le remède aux épreuves de deuil et le sentiment de vide, de perte qui accompagne le deuil.

La description du Dr Bach

Pour ceux qui sont en grande détresse dans des conditions qui, pour un certain temps, leur causent un grand chagrin. Le choc d'une nouvelle grave, la perte d'un être cher, l'effroi après un accident et ainsi de suite. A ceux qui, pour un temps, refusent d'être consolés, ce remède apporte du réconfort.

- Star of Bethlehem nous apporte son réconfort et nous aide à traverser émotionnellement le choc ou le traumatisme. Il nous aide à nous ouvrir à la compassion du cœur et l'acceptation, porte d'entrée à la restauration de notre équilibre intérieur.