

ACCOMPAGNER LA PERINATALITE

MODULE 1

ACCOMPAGNER LA GROSSESSE

LES ELIXIRS FLORAUX ET LES EMOTIONS DU 1ER TRIMESTRE



ACCOMPAGNER LES EMOTIONS DU 1^{ER} TRIMESTRE AVEC LES ELIXIRS DE FLEURS

QU'EST CE QU'UN ÉLIXIR DE FLEURS ?

Sans approfondir (pour cela revoir le cours sur les Elixirs de fleurs de la formation SOMATOCOACH), voici quelques rappels

Les élixirs floraux ont été mis au point par le Dr. Edward Bach dans les années 30, ce sont des élixirs de fleurs qui agissent au niveau des émotions et des sentiments.

Pour le Dr. Bach, « tout déséquilibre émotionnel et tensions qui en résultent sont la cause de nos problèmes et font barrière à notre santé, à notre bien-être et à notre joie de vivre »

Les Fleurs de Bach agissent au niveau vibratoire et ont donc une influence bénéfique sur nos émotions. L'élixir floral signifie le transfert du taux vibratoire de la fleur dans de l'eau de manière spécifique.

L'avantage des élixirs de fleurs est qu'il n'y a aucune contre-indication connue. Les femmes enceintes peuvent les utiliser sans crainte, à la différence des Huiles Essentielles.

La seule problématique peut être l'alcool contenu dans ces élixirs.

Aujourd'hui, il existe des marques qui proposent des fleurs de Bach et autres élixirs sans alcool, sinon il est tout à fait possible de diluer les gouttes d'élixir dans de l'eau.

ACCOMPAGNER LES EMOTIONS DU 1^{ER} TRIMESTRE AVEC LES ELIXIRS DE FLEURS

LES ELIXIRS EN VOIE INTERNE

Eau chaude (thé ou tisane) : diluer les gouttes dans la boisson chaude et laisser refroidir, la chaleur faisant évaporer l'alcool

Eau froide : Remplir un verre au $\frac{3}{4}$ avec de l'eau de source, y déposer 2 gouttes des Fleurs de Bach choisies, Tourner avec une cuillère pour bien mélanger et boire doucement la préparation, en la laissant quelques instants sous la langue avant d'avaler.

LES ELIXIRS EN VOIE EXTERNE

Compresse : Diluer 6 gouttes pour $\frac{1}{4}$ de litre d'eau, imprégner la compresse et l'appliquer sur la zone désirée 10 mn, 3 fois par jour.

Bain : 5 gouttes non diluées dans l'eau du bain.

Sur les centres d'énergie (Chakras) : 2 gouttes (front, gorge, cœur, plexus, au-dessus du pubis)

Diffuseur ou vaporisateur : 6 à 7 gouttes non diluées par litre d'eau de source.

Les élixirs floraux peuvent être utilisés durant le 1^{er} trimestre sans contre-indication (sauf bien sûr médicale) et remplacer avantageusement les Huiles Essentielles qui ne sont pas recommandées durant les 3 premiers mois.

ACCOMPAGNER LES EMOTIONS DU 1^{ER} TRIMESTRE AVEC LES ELIXIRS DE FLEURS

Nous pouvons faire appel à d'autres élixirs comme ceux du laboratoire DEVA

Choisir la Préparation « 10 Grossesse »

Cette préparation aide la future maman autant sur le plan physique, que sur le plan émotionnel et aide à :

- Rééquilibrer les émotions et éliminer les tensions physiques
- Calmer les nausées et les problèmes digestifs
- Surmonter le stress nerveux et l'hypersensibilité
- Renforcer le lien avec l'enfant à naître
- Stimuler les qualités maternelles et développe la confiance dans sa capacité à être mère.

Sa composition comporte 5 élixirs comme Achillée rose, Courgette, Grenadier, Pastèque, Tilleul

ACCOMPAGNER LES EMOTIONS DU 1^{ER} TRIMESTRE AVEC LES ELIXIRS DE FLEURS

Composition de Fleurs de Bach pour le 1^{er} trimestre :

Cette composition aide à surmonter la fatigue et difficultés de sommeil, l'anxiété et les inquiétudes de l'avenir liés à la peur du changement.

HORNBEAN + OLIVE + MIMULUS + WALNUT + ELM + RED CHESNUT

→ Diluer 2 gouttes de chaque fleur de Bach dans $\frac{3}{4}$ de litre d'eau et boire tout au long de la journée

Préférer les Fleurs de Bach ci-dessous pour toutes difficultés liées à :

L'acceptation des changements physiques

CRAB APPLE

La pensée obsessionnelle

WHITE CHESNUT

Pour tout choc émotionnel, utilisation de RESCUE