

FORMATION



HUILES ESSENTIELLES

ET

ELIXIRS FLORAUX

**LES ELIXIRS DE FLEURS
QUESTIONNAIRE ET BILAN
PSYCHOEMOTIONNEL**

COMMENT CHOISIR SES COMPOSITIONS DE FLEURS DE BACH

Le Docteur Edward Bach a mis au point une méthode simple d'accès.

Dans un 1^{er} temps, il est nécessaire de se poser en soi et d'observer les émotions qui nous traversent, comment on se sent à ce moment-là.

Dans un 2^{ème} temps, faire correspondre l'état émotionnel retenu avec un des remèdes du Dr Bach.

Il est très important de rester sur des états émotionnels d'aujourd'hui et non ceux du passé.

La composition retenue sera à prendre pendant 3 semaines, puis revoir celle-ci en prenant en compte les changements.

Vous êtes invité(e) à prendre connaissance des documents édités par la Fondation Bach et proposés au téléchargement.

Voici un autre type de questionnaire que vous pouvez adapter et qui reprend les questions pour chaque groupe de remède et sa fleur associée.

Les réponses s'évaluent entre 1 et 5 :

- 1- Pas du tout
- 2- Oui un peu
- 3- Moyennement oui
- 4- Oui en général
- 5- C'est totalement oui

- Le choix de la fleur correspondra à la réponse qui se rapproche le plus du oui totalement
- Comparer la question avec la définition de chaque fleur des différents groupes de remède
- Le choix se porte que sur 7 fleurs maximum
- Nous pouvons avoir plusieurs fleurs du même groupe de remède, comme de différents remèdes.
- Il ne vous reste plus qu'à préparer la composition comme décrit dans le cours « Méthodologie »

1 - GROUPE PEURS

Éprouvez-vous de fortes peurs, des paniques, des terreurs ?

1 2 3 4 5

Avez-vous des phobies comme: araignées, ascenseurs, peur du noir... ?

1 2 3 4 5

Avez-vous peur de perdre le contrôle de vous-même ou de faire d'horribles choses ?

1 2 3 4 5

Avez-vous des craintes ou angoisses vagues, imprécises, des prémonitions ?

1 2 3 4 5

Etes-vous inquiet pour les autres, redoutez-vous qu'il leur arrive malheur ?

1 2 3 4 5

2 - GROUPE DOUTES

Cherchez-vous souvent l'avis des autres et le suivez-vous contre votre propre gré ?

1 2 3 4 5

Hésitez-vous souvent entre deux choses, êtes-vous d'humeur changeante ?

1 2 3 4 5

Etes-vous pessimiste, découragé facilement, souvent dans le doute ?

1 2 3 4 5

Vous résignez-vous facilement en acceptant le sort, la fatalité?

1 2 3 4 5

Repoussez-vous les choses à faire à plus tard(procrastination), manquez-vous d'énergie?

1 2 3 4 5

Etes-vous insatisfait, avez-vous trop d'objectifs, abandonnez-vous facilement les objectifs que vous vous fixez ?

1 2 3 4 5

3 – GROUPE INDIFFERENCE -MANQUE D'INTERET

Êtes-vous rêveur, absent, distrait, dans votre monde, loin des réalités quotidiennes ?

1 2 3 4 5

De votre temps, était-ce mieux, êtes-vous nostalgique du passé ?

1 2 3 4 5

Sentez-vous que vous vivez sans plaisir, sans intérêt réel ?

1 2 3 4 5

Vous sentez-vous épuisé moralement, physiquement, batteries à plat ?

1 2 3 4 5

Tournez-vous en rond, avez-vous des difficultés à prendre des décisions ?

1 2 3 4 5

Etes-vous lent, répétez-vous les mêmes erreurs ?

1 2 3 4 5

Avez-vous des accès de tristesse sans raison ?

1 2 3 4 5

4 - GROUPE SOLITUDE

Avez-vous des moments de nervosité, d'irritabilité, d'impatience ?

1 2 3 4 5

Etes-vous distant, ayant peu d'amis qui comptent ?

1 2 3 4 5

Vous sentez-vous égocentrique, ne pensant qu'à vous, écoutant peu les autres ?

1 2 3 4 5

5 – GROUPE HYPERSENSIBILITÉ

Cachez-vous votre sensibilité et votre souffrance en donnant le change avec un masque jovial ?

1 2 3 4 5

Etes-vous timide, avez-vous des difficultés à dire non même quand vous en avez envie ?

1 2 3 4 5

Vous sentez-vous prisonnier, avez-vous du mal à cesser les relations privées ou professionnelles ?

1 2 3 4 5

Etes-vous susceptible, jaloux, envieux, rancunier ?

1 2 3 4 5

6 – GROUPE DÉCOURAGEMENT ET DÉSESPOIR

Avez-vous l'impression d'être nul(le) ?

1 2 3 4 5

Vous sentez-vous submergé par les tâches ou les problèmes ?

1 2 3 4 5

Avez-vous l'habitude de vous blâmer, de vous rendre responsable de tout ?

1 2 3 4 5

Avez-vous vécu un choc ou un bouleversement émotionnel ?

1 2 3 4 5

Vous sentez-vous désespéré, avez-vous des difficultés à voir le bout du tunnel ?

1 2 3 4 5

Etes-vous en activité permanente sans pouvoir décrocher ?

1 2 3 4 5

Avez-vous du ressentiment, de l'aigreur, de l'amertume ?

1 2 3 4 5

Vous sentez-vous souillé, dégoûté de vous, sale à l'intérieur ?

1 2 3 4 5

7 – PRÉOCCUPATION EXCESSIVE DES AUTRES

Avez-vous tendance à être possessif, ou manipulateur ?

1 2 3 4 5

Avez-vous tendance à être excessif, trop enthousiaste, à vouloir toujours repousser les limites ?

1 2 3 4 5

Aimez-vous le pouvoir, diriger et dominer les autres ? Etes-vous autoritaire ?

1 2 3 4 5

Etes-vous critique, intolérant, exigeant en matière d'esthétique ?

1 2 3 4 5

Etes-vous un dur maître avec vous-même, puriste, rigoureux, rigide ?

1 2 3 4 5