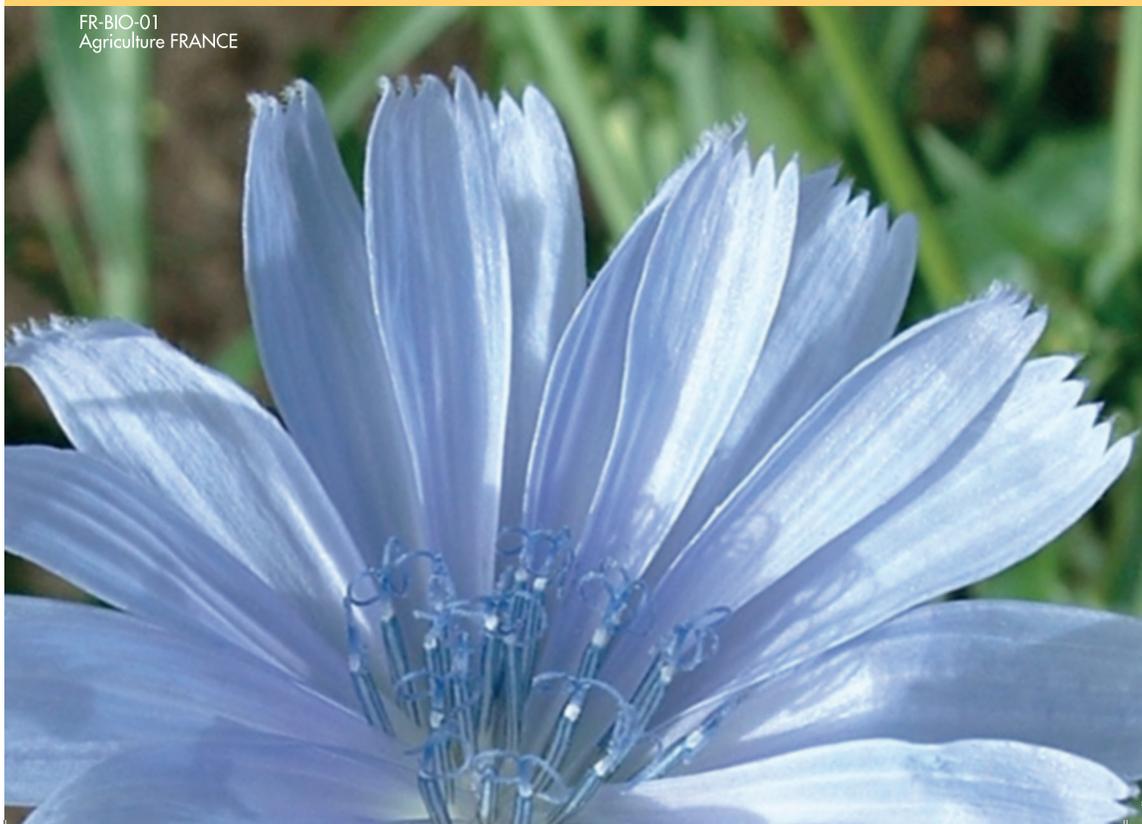


ÉLIXIRS FLORAUX



**Pour harmoniser
vos émotions**

FR-BIO-01
Agriculture FRANCE



LES ÉLIXIRS FLORAUX BIOLOGIQUES selon la méthode du DOCTEUR BACH



FR-BIO-01
Agriculture FRANCE

Index alphabétique

N°	Noms français	Noms latins	Noms anglais	N° anglais	Page
N° 1	Aigremoine	Agrimonia eupatoria	Agrimony	1	Page 15
N° 2	Ajonc	Ulex europaeus	Gorse	13	Page 8
N° 3	Bourgeon de Marronnier	Aesculus hippocastanum gemmae	Chestnut bud	7	Page 10
N° 4	Bruyère	Calluna vulgaris	Heather	14	Page 13
N° 5	Centaurée	Centaurium umbellatum	Centaury	4	Page 15
N° 6	Charme	Carpinus betulus	Hornbeam	17	Page 8
N° 7	Châtaignier	Castanea sativa	Sweet chestnut	30	Page 18
N° 8	Chêne	Quercus robur	Oak	22	Page 20
N° 9	Chèvrefeuille	Lonicera caprifolium	Honeysuckle	16	Page 11
N° 10	Chicorée	Cichorium intybus	Chicory	8	Page 21
N° 11	Clématite	Clematis vitalba	Clematis	9	Page 10
N° 12	Dame d'Onze Heures	Ornithogalum umbellatum	Star of Bethlehem	29	Page 19
N° 13	Eau de Roche	Aqua e saxo	Rock water	27	Page 23
N° 14	Eglantier	Rosa canina	Wild rose	37	Page 13
N° 15	Folle avoine	Bromus ramosus	Wild oat	36	Page 9
N° 16	Gentiane	Gentiana amarella	Gentian	12	Page 7
N° 17	Gnavelle	Scleranthus annuus	Scleranthus	28	Page 9
N° 18	Héliantheme	Helianthemum nummularium	Rock rose	26	Page 4
N° 19	Hêtre	Fagus sylvatica	Beech	3	Page 22
N° 20	Hottonie des marais	Hottonia palustris	Water violet	34	Page 14
N° 21	Houx	Ilex aquifolium	Holly	15	Page 16
N° 22	Impatiente	Impatiens glandulifera	Impatiens	18	Page 14
N° 23	Marronnier blanc	Aesculus hippocastanum alba	White chestnut	35	Page 12
N° 24	Marronnier rouge	Aesculus hippocastanum carnea	Red chestnut	25	Page 6
N° 25	Mélèze	Larix decidua	Larch	19	Page 17
N° 26	Mimulus	Mimulus guttatus	Mimulus	20	Page 5
N° 27	Moutarde	Sinapis arvensis	Mustard	21	Page 11
N° 28	Noyer	Juglans regia	Walnut	33	Page 16
N° 29	Olivier	Olea europaea	Olive	23	Page 12
N° 30	Orme	Ulmus procera	Elm	11	Page 18
N° 31	Pin	Pinus sylvestris	Pine	24	Page 17
N° 32	Plumbago	Ceratostigma willmottiana	Cerato	5	Page 7
N° 33	Pommier sauvage	Malus pumila	Crab apple	10	Page 20
N° 34	Prunus	Prunus cerasifera	Cherry plum	6	Page 5
N° 35	Saule	Salix vittelina	Willow	38	Page 19
N° 36	Tremble	Populus tremula	Aspen	2	Page 6
N° 37	Verveine	Verbena officinalis	Vervain	31	Page 21
N° 38	Vigne	Vitis vinifera	Vine	32	Page 22
N° 39	Elixirs de secours	Remedium salutare	First aid essence	39	Page 23

LES ÉLIXIRS FLORAUX DU DR. BACH

Le Dr. Edward Bach (1886-1936) partait du principe selon lequel certains états émotionnels négatifs peuvent avoir une influence néfaste sur notre bien-être corporel ; ainsi, plutôt que de soulager directement un dysfonctionnement physique, le Dr. Bach préconisait le rétablissement d'un équilibre psychologique basé sur l'utilisation de 38 fleurs différentes, que l'on retrouve sur des plantes, des arbustes et des arbres à l'état sauvage. De longues promenades à travers champs ou sur les chemins de campagne et sa capacité innée à sentir les forces guérisseuses, ont permis au Dr. Bach d'établir 38 remèdes floraux qui répondent à des états négatifs tels que la peur, la solitude, le désespoir... Le Dr. Bach voulait élaborer une méthode qui soit accessible à tous. Il conseillait d'ailleurs à ses patients de préparer eux-mêmes les élixirs floraux.

LES PYRÉNÉES ORIENTALES : UN SITE IDÉAL

Le Dr. Bach souhaitait, pour pouvoir profiter au maximum de l'énergie des fleurs, qu'elles soient récoltées dans des lieux non pollués. Les élixirs floraux répondent parfaitement à ce critère. Les fleurs de Bach sont recueillies dans les Pyrénées Orientales, sur les flancs du Mont Canigou où se trouve un site riche d'une nature encore sauvage. Dans cette région isolée, la faune et la flore bénéficient d'un équilibre écologique stable.

LES ÉLIXIRS FLORAUX : UNE ÉLABORATION DANS LES RÈGLES DE L'ART

Les élixirs floraux doivent être préparés par un biodynamiste qui se base sur les préceptes du Dr. Bach : la solarisation ou l'ébullition. L'élixir mère ainsi obtenu est ensuite dynamisé dans du Cognac biologique.

LES ÉLIXIRS FLORAUX ET LEURS EFFETS

La méthode du Dr. Bach est basée sur le principe qu'il émane de certaines fleurs une force harmonisante et positive, une force énergétique que nos instruments d'analyse scientifique sont incapables de détecter. **Le Docteur Bach a découvert le moyen de faire passer cette force dans «les élixirs floraux du Docteur Bach».** Cette méthode ne prétend pas être la solution à tous les désagréments physiques ou moraux que l'on peut rencontrer, mais elle peut jouer un rôle de soutien non négligeable dans le cas de déséquilibres externes et/ou internes pour maintenir le patient dans un état psychique harmonieux.

LES ÉLIXIRS FLORAUX : UN CHOIX JUDICIEUX ET UNE UTILISATION TRÈS SIMPLE

Le Dr. Bach tenait à ce que sa méthode soit accessible au grand public, un public ne jouissant d'aucune formation spécifique en matière de médecine ou de psychologie.

Le Dr. Bach a notamment répertorié 7 groupes de remèdes :

États de peur :

Tremble, Prunus, Mimulus, Marronnier rouge, Hélianthème.

États d'incertitude :

Plumbago, Gentiane, Ajonc, Charme, Gnavelle, Folle avoine.

États d'intérêt insuffisant pour le présent :

Bourgeon de Marronnier, Clématite, Chèvrefeuille, Moutarde, Olivier, Marronnier blanc, Églantier.

États de solitude :

Bruyère, Impatiente, Hottonie des marais.

États d'hypersensibilité aux influences et aux idées :

Aigremoine, Centaurée, Noyer, Houx.

États d'abattement et de désespoir :

Mélèze, Pin, Orme, Châtaignier, Dame d'Onze heures, Saule, Chêne, Pommier sauvage.

États de préoccupation excessive envers autrui :

Chicorée, Verveine, Hêtre, Eau de roche.

LES ÉLIXIRS FLORAUX : ADMINISTRATION ET CONSEILS D'UTILISATION

Dans les situations chroniques, il est conseillé d'utiliser l'éllixir 4 fois par jour, à intervalles réguliers. Le remède peut aussi s'utiliser plus souvent, si l'on en ressent le besoin.

Il faut en tout cas y recourir le matin à jeun et le soir au coucher : déposer, sous la langue, 4 gouttes du remède, sans que la langue touche le compte-gouttes (on peut aussi diluer les 4 gouttes dans de l'eau).

Il est déconseillé d'utiliser simultanément plus de 5 remèdes.

En cas de crises aiguës (cf remède de secours), on diluera 4 gouttes dans un verre d'eau que l'on boira à petites gorgées, à intervalles brefs, aussi souvent que le besoin s'en fera ressentir.

Ce livret a, par ailleurs, été créé pour vous aider à choisir l'éllixir adéquat, celui qui correspondra le mieux à votre état d'esprit à un moment donné.

A l'aide d'un mot clé caractérisant un sentiment spécifique (= émotions négatives ressenties), vous trouverez l'éllixir préconisé.

Une description plus précise de l'état et de ses manifestations est proposée pour chacun des élixirs afin de mieux vous conforter dans votre choix. L'effet positif engendré par la prise de l'éllixir choisi est également décrit pour chaque fleur.

ÉTATS DE PEUR

18 **Hélianthème** (*Helianthemum nummularium* - Rock Rose 26)

Émotions négatives ressenties :

Sentiments de panique aiguë.

Effets positifs :

**L'Hélianthème aide
à retrouver courage et
force mentale.**

DANS QUELS CAS UTILISER L'HÉLIANTHÈME?

L'Hélianthème est à conseiller :

- ✓ aux personnes qui perdent facilement le contrôle d'elles-mêmes,
- ✓ aux personnes qui ne peuvent pas maîtriser ce qui leur arrive (cas des enfants),
- ✓ en cas d'urgence : événements graves, accidents,
- ✓ en cas de coups de soleil ou de "coup de chaud",
- ✓ suite à un cauchemar ..

MANIFESTATIONS DIVERSES

Les "sujets-Hélianthème" peuvent ressentir de forts sentiments de panique, de terreur et d'angoisse ainsi que des palpitations.

ÉTATS DE PEUR

26 **Mimulus** (Mimulus Guttatus - Mimulus 20)

Émotions négatives ressenties :

Sentiments de peur concrète dont la cause est connue.

Effets positifs :

Le Mimulus aide à passer outre ses angoisses; il mène activement à une victoire sur soi-même.

DANS QUELS CAS UTILISER LE MIMULUS?

Le Mimulus peut aider :

- les personnes qui ont peur de tout ce qui est mauvais et/ou négatif,
- les personnes timides,
- les personnes qui ont des angoisses connues comme la peur du noir, du vide, de la mort, de la maladie, des araignées ...
- les enfants qui pleurent sans raison apparente.

MANIFESTATIONS DIVERSES

Ces émotions spécifiques peuvent se manifester par une forte tension nerveuse, des bégaiements, des sueurs excessives; on rougit, on tremble, on stresse ...

ÉTATS DE PEUR

34 **Prunus** (Prunus cerasifera - Cherry plum 6)

Émotions négatives ressenties :

Peur de débordements émotionnels.

Effets positifs :

Le Prunus contribue à retrouver une certaine tranquillité d'esprit en développant force et énergie mentale.

DANS QUELS CAS UTILISER LE PRUNUS?

Le Prunus s'adresse :

- aux personnes qui n'arrivent plus à se contrôler et qui ont la sensation de pouvoir commettre des actes terribles,
- aux personnes qui souhaitent du mal à autrui.

MANIFESTATIONS DIVERSES

Les "sujets-Prunus" sont victimes d'une tension intérieure incontrôlable qui peut les amener à des crises de violence ou d'hystérie.

ÉTATS DE PEUR

36 Tremble (Populus tremula - Aspen 2)

Émotions négatives ressenties :

**Sentiments de peur
inexpliquée.**

Effets positifs :

**Le Tremble favorise la
confiance intérieure et
conduit ainsi à un sentiment
de sécurité accru.**

DANS QUELS CAS UTILISER LE TREMBLE?

Le Tremble constitue une aide précieuse :

- aux personnes qui ressentent des craintes vagues dont l'origine est inconnue ou inexplicée,
- aux enfants qui ont besoin de lumière pour s'endormir,
- aux personnes angoissées,
- aux personnes obsédées par la peur d'être agressées.

MANIFESTATIONS DIVERSES

Les "sujets-tremble" connaissent souvent des tremblements, une transpiration excessive et ont l'estomac noué.

Ils peuvent également être fréquemment victimes de cauchemars et/ou de somnambulisme.

ÉTATS DE PEUR

24 Marronnier rouge (Aesculus carnea - Red Chestnut 25)

Émotions négatives ressenties :

Souci excessif pour autrui.

Effets positifs :

**Le Marronnier rouge aide à
développer la capacité à se
contrôler et à guider ses
proches d'une manière
positive.**

DANS QUELS CAS UTILISER LE MARRONNIER ROUGE?

Le Marronnier rouge vient au secours :

- des personnes qui projettent leurs propres craintes sur les autres,
- des personnes qui se préoccupent à l'excès pour leurs proches et qui ont toujours peur qu'il leur arrive quelque chose de grave,
- des parents qui ne dorment pas tant que leurs enfants ne sont pas rentrés,
- des mères trop envahissantes envers leurs enfants.

Le Marronnier rouge s'adresse notamment aux personnes qui exercent des professions comme infirmiers/infirmières ou éducateurs/éducatrices.

MANIFESTATIONS DIVERSES

On retrouve souvent chez les "sujets-Marronnier rouge" une participation indiscreète à la vie d'autrui, des liens affectifs extrêmes envers une personne tout comme une surprotection de leur entourage.

ÉTATS D'INCERTITUDE

32 **Plumbago** (Ceratostigma willmottiana - Cerato 5)

Émotions négatives ressenties :

Manque de confiance en sa propre intuition.

Effets positifs :

Le Plumbago vise à retrouver la confiance en soi en gérant mieux ses connaissances.

DANS QUELS CAS UTILISER LE PLUMBAGO?

Le Plumbago permet d'aider :

- les personnes qui ont des difficultés à prendre des décisions,
- les personnes qui agissent à l'inverse du bon sens,
- les personnes qui ont des connaissances mais ne savent pas s'en servir,
- les personnes qui n'ont pas le courage d'aller jusqu'au bout de leur décision.

MANIFESTATIONS DIVERSES

On reconnaît les "sujets-plumbago" par le fait qu'ils changent sans cesse d'avis.

Ils sont très influençables et ont constamment besoin de l'avis des autres. Ce sont souvent des personnes qui suivent systématiquement la mode.

ÉTATS D'INCERTITUDE

16 **Gentiane** (Gentiana amarella - Gentian 12)

Émotions négatives ressenties :

Pessimisme et scepticisme.

Effets positifs :

La Gentiane aide à développer la capacité à affronter les obstacles et la confiance en soi.

DANS QUELS CAS UTILISER LA GENTIANE?

La Gentiane est plus particulièrement préconisée :

- pour les personnes qui se découragent facilement après un échec ou face à des difficultés rencontrées sur leur parcours,
- pour les personnes qui ne croient en rien,
- en cas de mal être dont on connaît les causes.

MANIFESTATIONS DIVERSES

Ce pessimisme se manifeste souvent par une baisse de moral dans laquelle le "sujet-Gentiane" se complait.

ÉTATS D'INCERTITUDE

2 **Ajonc** (Ulex europaeus - Gorse 13)

Émotions négatives ressenties :

**Désespoir et résignation
à son propre sort.**

Effets positifs :

**L'Ajonc a pour but de
développer une force
intérieure qui aide à retrouver
espoir et à considérer les
événements d'une manière
moins négative.**

DANS QUELS CAS UTILISER L'AJONC?

L'Ajonc peut constituer une aide importante pour :

- ceux qui souffrent de maux chroniques et qui ont l'impression d'avoir déjà tout essayé pour s'en sortir,
- ceux qui ont grandi à proximité d'un malade chronique,
- ceux qui suivent divers traitements mais qui n'y croient pas.

MANIFESTATIONS DIVERSES

Les sensations rencontrées typiquement chez les "sujets-Ajonc" se manifestent souvent par une perte du goût à la vie ; ce sont des personnes résignées qui ne trouvent plus la force de lutter.

ÉTATS D'INCERTITUDE

6 **Charme** (Carpinus betulus - Hornbeam 17)

Émotions négatives ressenties :

Lassitude mentale.

Effets positifs :

**Grâce à une énergie retrouvée,
le Charme nous convaint
de pouvoir faire face à la
routine et au quotidien.**

DANS QUELS CAS UTILISER LE CHARME?

Le Charme s'adresse plus spécifiquement :

- aux personnes qui s'avouent vaincues devant les tâches de la vie quotidienne,
- aux personnes qui ont systématiquement recours à des stimulants pour s'en sortir.

MANIFESTATIONS DIVERSES

Cette lassitude dont sont victimes les "sujets-Charme" se manifeste par une grande fatigue, un manque sérieux d'énergie et même parfois une perte de la joie de vivre.

ÉTATS D'INCERTITUDE

17 **Gnavelle** (Scleranthus annuus - Scleranthus 28)

Émotions négatives ressenties :
Indécision capricieuse.

Effets positifs :
**La Gnavelle favorise le retour
d'une forte détermination et
d'un équilibre intérieur.**

DANS QUELS CAS UTILISER LA GNAVELLE?

La Gnavelle est à conseiller :

- aux personnes capricieuses qui n'arrivent pas à se décider entre 2 ou plusieurs décisions,
- aux personnes qui ont tendance à changer d'avis et d'humeur continuellement.

MANIFESTATIONS DIVERSES

Les "sujets-Gnavelle" montrent particulièrement des alternances capricieuses :

- au niveau mental : celles-ci se manifestent par de fréquentes sautes d'humeur ainsi qu'une nervosité extrême,
- au niveau physique : changements d'états, douleurs qui se déplacent dans le corps, mal des transports.

ÉTATS D'INCERTITUDE

15 **Folle avoine** (Bromus ramosus - Wildoat 36)

Émotions négatives ressenties :
**Difficulté à trouver une
orientation.**

Effets positifs :
**En prenant la Folle Avoine,
on stimule la découverte
d'un objectif précis en soi.**

DANS QUELS CAS UTILISER LA FOLLE AVOINE?

La Folle avoine représente un soutien important :

- pour les personnes qui, malgré leur intelligence et leur ambition, n'arrivent pas à trouver leur voie,
- aux personnes qui passent à côté de nombreuses opportunités par incertitude,
- aux personnes qui pratiquent sans cesse des activités différentes, qui essaient un peu tout sans vraiment faire quelque chose jusqu'au bout.

MANIFESTATIONS DIVERSES

Ainsi les "sujets-Folle avoine" subissent souvent l'ennui, la frustration et surtout l'insatisfaction par rapport à eux-mêmes.

ÉTATS D'INTÉRÊT INSUFFISANT POUR LE PRÉSENT

3 Bourgeon de marronnier (*Aesculus hippocastanum gemmae* - Chestnut bud 7)

Émotions négatives ressenties :

Erreurs répétées.

Effets positifs :

Le Bourgeon de Marronnier favorise un bon apprentissage de la vie. On apprend de notre passé pour ne plus renouveler les mêmes erreurs dans le futur.

DANS QUELS CAS UTILISER LE BOURGEON DE MARRONNIER?

Le Bourgeon de Marronnier peut être préconisé :

- pour les personnes qui commettent toujours les mêmes erreurs,
- pour les personnes qui tournent la page trop rapidement sur certains événements de leur vie et ne tirent pas profit de leurs expériences passées,
- aux personnes à qui il arrive toujours les mêmes problèmes.

MANIFESTATIONS DIVERSES

Le caractère Bourgeon de Marronnier se manifeste chez l'individu par un manque d'attention, une indifférence totale et/ou une certaine insouciance. Par ailleurs, le "sujet-Bourgeon Marronnier" aura tendance à subir la même douleur ou à ressentir le même état émotionnel toujours dans les mêmes circonstances.

ÉTATS D'INTÉRÊT INSUFFISANT POUR LE PRÉSENT

11 Clématite (*Clematis vitalba* - Clematis 9)

Émotions négatives ressenties :

Retrait dans un monde peuplé de rêves.

Effets positifs :

Avec la Clématite, l'individu commence à trouver un sens à la réalité. Il ne la fuit plus pour se réfugier systématiquement dans un monde imaginaire.

DANS QUELS CAS UTILISER LA CLÉMATITE?

La Clématite est à recommander :

- aux personnes distraites qui n'écoutent absolument pas ce qu'on leur dit,
- aux individus qui sont toujours dans la lune et montrent un désintérêt total pour la réalité,
- aux personnes qui, face un problème rencontré, préfèrent nier la réalité pour s'abriter au sein du rêve,
- aux personnes toujours en quête d'un idéal qu'elles n'atteindront jamais car inaccessible.

MANIFESTATIONS DIVERSES

Le "sujet-Clématite" se reconnaît par son comportement rêveur permanent. Différents signes extérieurs peuvent refléter cet état d'âme : manque d'énergie, besoin de beaucoup de sommeil (tendance à s'endormir au volant ou devant la télévision), pieds et mains glacés... Par ailleurs, le sujet-Clématite révèle souvent un grand esprit créatif.

ÉTATS D'INTÉRÊT INSUFFISANT POUR LE PRÉSENT

9 **Chèvrefeuille** (Lonicera caprifolium - Honeysuckle 16)

Émotions négatives ressenties :

Nostalgie du passé.

Effets positifs :

Le Chèvrefeuille permet de gérer son passé différemment, comme un tremplin constructif pour son avenir.

DANS QUELS CAS UTILISER LE CHÈVREFEUILLE?

Le Chèvrefeuille peut s'utiliser :

- chez les personnes qui vivent mentalement dans le passé pour éviter de faire face à la réalité,
- chez les personnes qui n'attendent plus rien du présent ou du futur,
- chez les personnes qui ont du mal à accepter le changement (déménagement, départ en vacances notamment pour les enfants qui partent en colonies ...),
- chez les personnes qui ont perdu un être cher,
- chez les personnes qui acceptent difficilement de vieillir.

MANIFESTATIONS DIVERSES

L'état de Chèvrefeuille se rencontre souvent chez les personnes qui se réfèrent tout le temps au passé en ayant le sentiment qu'elles ne revivront plus jamais de bons moments semblables.

ÉTATS D'INTÉRÊT INSUFFISANT POUR LE PRÉSENT

27 **Moutarde** (Sinapis arvensis - Mustard 21)

Émotions négatives ressenties :

Mélancolie soudaine et passagère.

Effets positifs :

La Moutarde aide à retrouver une joie intérieure et à vivre sa vie avec gaieté.

DANS QUELS CAS UTILISER LA MOUTARDE?

La Moutarde s'adresse :

- aux personnes qui s'effondrent momentanément dans une tristesse profonde sans raison apparente et sans comprendre ce qui leur arrive.

MANIFESTATIONS DIVERSES

Le "sujet-moutarde" a tendance à vivre sa courte baisse de moral dans l'isolement total en perdant son dynamisme et sa joie de vivre comme si un nuage très sombre venait de tomber sur sa vie.

ÉTATS D'INTÉRÊT INSUFFISANT POUR LE PRÉSENT

29 **Olivier** (Olea europea - Olive 23)

Émotions négatives ressenties :
**Epuisement physique
et mental extrême.**

Effets positifs :
**L'Olivier vise à se régénérer
en puisant dans
de nouvelles ressources.**

DANS QUELS CAS UTILISER L'OLIVIER?

L'Olivier est à recommander :

- aux personnes qui, après une période très active, se trouvent complètement épuisées tant sur le plan moral que physique,
- suite à une période de troubles du sommeil,
- en cas d'affections physiques éprouvantes,
- aux personnes qui ont trop donné d'elles-mêmes (pour aider un proche par exemple).

MANIFESTATIONS DIVERSES

L'Etat d'Olivier se révèle par une lassitude morale et une fatigue physique qui semblent insurmontables.

On ressent un sentiment d'impuissance totale et l'on a tendance à se réfugier dans le sommeil.

ÉTATS D'INTÉRÊT INSUFFISANT POUR LE PRÉSENT

23 **Marronnier blanc** (Aesculus hippocastanum alba - White chestnut 35)

Émotions négatives ressenties :
Pensées obsédantes.

Effets positifs :
**Le Marronnier blanc
favorise le retour à
une sérénité mentale.**

DANS QUELS CAS UTILISER LE MARRONNIER BLANC?

Le Marronnier blanc constitue une aide précieuse :

- aux personnes qui, chaque soir, ressassent les événements ou discussions de la journée,
- aux personnes qui ont des pensées obsédantes et qui, malgré leur volonté, n'arrivent pas à les chasser,
- aux personnes qui ne cessent de penser à ce qu'elles auraient dû dire ou faire.

MANIFESTATIONS DIVERSES

Le caractère Marronnier blanc peut se manifester par des troubles du sommeil, des maux de tête, un manque de concentration, des grincements de dents ...

ÉTATS D'INTÉRÊT INSUFFISANT POUR LE PRÉSENT

14 Églantier (Rosa canina - Wild rose 37)

Émotions négatives ressenties :
Résignation et désintérêt.

Effets positifs :
**L'Églantier a pour but
d'intéresser à nouveau
l'individu à sa vie et
à tout ce qui l'entoure.**

DANS QUELS CAS UTILISER L'ÉGLANTIER?

L'Églantier se révèle être un soutien précieux :

- pour les personnes qui se résignent à leur sort sans que les circonstances soient forcément défavorables,
- pour les personnes qui ont perdu tout intérêt pour la vie et qui n'espèrent plus aucun changement sur leur propre sort.

MANIFESTATIONS DIVERSES

Les "sujets-Églantier" peuvent se reconnaître par leur passivité et leur perte d'initiative. Ils ont perdu la joie de vivre, ont l'air toujours mélancolique, sont souvent fatigués, parlent d'une voix monotone et démontrent un regard peu expressif.

ÉTATS DE SOLITUDE

4 Bruyère (Calluna vulgaris - Heather 14)

Émotions négatives ressenties :
Egocentrisme extrême.

Effets positifs :
**La Bruyère agit pour aider
l'individu à devenir plus
compréhensif
et à s'intéresser aux autres.**

DANS QUELS CAS UTILISER LA BRUYÈRE?

La Bruyère est à utiliser :

- chez les personnes qui ne pensent qu'à leurs propres problèmes et se désintéressent totalement des sentiments des autres,
- chez les personnes qui ne parlent que d'elles mêmes,
- chez les personnes égoïstes,
- dans le cas d'enfants qui souhaitent toujours attirer l'attention sur eux,
- chez les personnes qui ne supportent pas la solitude.

MANIFESTATIONS DIVERSES

L'Etat de Bruyère se retrouve souvent auprès des personnes qui parlent beaucoup et accaparent systématiquement la conversation.

ÉTATS DE SOLITUDE

22 Impatiente (Impatiens glandulifera - Impatiens 18)

Émotions négatives ressenties :

Manque de patience.

Effets positifs :

**L'Impatiente favorise le retour
d'une grande délicatesse
et d'une plus grande
compréhension vis à vis de
son entourage.**

DANS QUELS CAS UTILISER L'IMPATIENTE ?

L'Impatiente peut aider :

- les personnes toujours pressées,
- les personnes assez vives d'esprit et qui ne supportent pas la lenteur des autres,
- les personnes peu diplomates lorsqu'elles ont des critiques à formuler,
- les personnes qui prennent des décisions trop rapidement,
- les enfants très agités qui ne peuvent rester en place.

MANIFESTATIONS DIVERSES

Les "sujets-Impatiente" se montrent souvent impulsifs et ressentent une grande tension mentale pouvant mener à une certaine frustration. Ces personnes ont généralement un grand besoin d'indépendance.

ÉTATS DE SOLITUDE

20 Hottonie des marais (Hottonia palustris - Water violet 34)

Émotions négatives ressenties :

Supériorité prétentieuse.

Effets positifs :

**L'Hottonie des marais
aide à devenir plus humble
et à se montrer plus tolérant
vis à vis des autres.**

DANS QUELS CAS UTILISER L'HOTTONIE DES MARAIS ?

L'Hottonie des marais est à conseiller :

- aux personnes compétentes qui se sentent nettement supérieures aux autres,
- aux personnes qui ne se mêlent pas des affaires des autres et qui ne parlent pas non plus de leurs sentiments.

MANIFESTATIONS DIVERSES

Les individus à qui s'adresse l'Hottonie des marais sont souvent individualistes et se montrent distants ; ils ne se mélangent pas aux autres et vivent ainsi dans l'isolement.

ÉTATS D'HYPERSENSIBILITÉ AUX INFLUENCES ET AUX IDÉES

1 Aigremoine

(Agrimonia eupatoria - Agrimony 1)

Émotions négatives ressenties :
Insouciance feinte.

Effets positifs :
L'Aigremoine vise à développer l'optimisme réel de l'individu en l'aidant à relativiser les problèmes.

DANS QUELS CAS UTILISER L'AIGREMOINE ?

L'Aigremoine est recommandée :

- aux personnes qui, derrière une façade gaie et optimiste, souffrent d'importantes craintes intérieures ou de problèmes physiques,
- aux personnes qui refusent d'admettre qu'elles ont des soucis,
- aux personnes qui tombent facilement sous la dépendance de l'alcool ou de diverses drogues,
- aux enfants qui arrêtent rapidement de pleurer pour dissimuler leur chagrin.

MANIFESTATIONS DIVERSES

La tendance Aigremoine se révèle généralement chez les individus sensibles ou à la période de l'adolescence par exemple.

Cet état d'esprit se dévoile parfois en rongant ses ongles ou par des éruptions cutanées.

ÉTATS D'HYPERSENSIBILITÉ AUX INFLUENCES ET AUX IDÉES

5 Centaurée

(Centaurium umbellatum - Centaury 4)

Émotions négatives ressenties :
Gentillesse docile.

Effets positifs :
Avec la Centaurée, on apprend à développer sa personnalité et suivre sa propre volonté.

DANS QUELS CAS UTILISER LA CENTAURÉE ?

La Centaurée s'adresse :

- aux personnes qui ne savent pas dire non,
- aux personnes qui copient les pensées ou les manières d'agir des autres,
- aux personnes qui se mettent au service de quelqu'un en laissant leur propre individualité au second plan,
- aux personnes facilement influençables,
- aux enfants très agités qui ne peuvent pas rester en place.

MANIFESTATIONS DIVERSES

Le sentiment ressenti par le "sujet-Centaurée" engendre souvent fatigue et surmenage parce que l'on en fait trop.

ÉTATS D'HYPERSENSIBILITÉ AUX INFLUENCES ET AUX IDÉES

28 **Noyer** (Juglans regia - Walnut 33)

Émotions négatives ressenties :

Doute lors de changement crucial dans la vie.

Effets positifs :

Le Noyer représente un soutien important pour aider l'individu à vivre ses décisions jusqu'au bout sans se laisser influencer.

DANS QUELS CAS UTILISER LE NOYER ?

Le Noyer peut aider :

- les personnes qui ont du mal à vivre de grands changements au cours de leur vie parce qu'elles sont souvent retenues par leur passé,
- les personnes qui se laissent facilement influencées par les autres ou par toute autre circonstance extérieure lorsqu'elles ont un choix décisif à faire,
- les personnes peu sûres d'elles-mêmes,
- en cas de grandes modifications générales dans la vie (nouvelle vie en couple, nouveau travail, changement de domicile, départ à la retraite ...),
- les adolescents.

MANIFESTATIONS DIVERSES

On retrouve souvent stress et fragilité chez les personnes à tendance Noyer. Il s'agit, par ailleurs, bien souvent d'un état passager juste au moment de la rupture avec une situation antérieure.

ÉTATS D'HYPERSENSIBILITÉ AUX INFLUENCES ET AUX IDÉES

21 **Houx** (Ilex aquifolium - Holly 15)

Émotions négatives ressenties :

Jalousie.

Effets positifs :

Le Houx favorise le sentiment d'amour et la compréhension à l'égard des autres.

DANS QUELS CAS UTILISER LE HOUX ?

Le Houx constitue une aide précieuse :

- pour les personnes qui envient les autres sur tous les points de vue,
- pour les personnes qui ont tendance à se réjouir du malheur des autres,
- pour un enfant qui vient d'avoir un petit frère ou une petite soeur,
- pour les gens qui soupçonnent facilement les autres.

MANIFESTATIONS DIVERSES

On note chez les "sujets-Houx" une méfiance quasi permanente envers leur entourage ; leur caractère peut se traduire par une mauvaise humeur ou même des crises de colère subites en particulier chez les enfants.

ÉTATS D'ABATTEMENT ET DE DÉSESPOIR

25 **Mélèze** (Larix decidua - Larch 19)

Émotions négatives ressenties :

Complexe d'infériorité.

Effets positifs :

Le Mélèze favorise le retour d'une confiance en soi en créant chez l'individu la vision de perspectives nouvelles.

DANS QUELS CAS UTILISER LE MÉLÈZE ?

Le Mélèze peut être conseillé :

- aux personnes qui s'avouent incapables d'avance, qui n'envisagent que l'échec et qui ainsi n'osent rien tenter,
- aux personnes qui manquent de confiance en elles,
- aux personnes qui ont une vision complètement négative d'elles-mêmes,
- aux enfants qui s'accrochent tout le temps à leur parents.

MANIFESTATIONS DIVERSES

Le caractère Mélèze touche souvent des personnes peu actives et qui ont subi des expériences malheureuses dans le passé.

ÉTATS D'ABATTEMENT ET DE DÉSESPOIR

31 **Pin** (Pinus Sylvestris - Pine 24)

Émotions négatives ressenties :

Sentiment de culpabilité.

Effets positifs :

Le Pin favorise le pardon envers soi-même. On reconnaît ses erreurs sans qu'elles ne deviennent obsessionnelles.

DANS QUELS CAS UTILISER LE PIN ?

Le Pin permet d'aider :

- les personnes qui culpabilisent en permanence,
- les personnes qui sont prêtes à endosser les fautes des autres,
- les personnes consciencieuses à l'extrême.

MANIFESTATIONS DIVERSES

Les "sujets-Pin" ont tendance à s'excuser systématiquement (même pour des faits qui ne leur sont pas imputés). Ce sont des individus souvent épuisés physiquement et qui ne montrent plus aucune joie de vivre.

ÉTATS D'ABATTEMENT ET DE DÉSESPOIR

30 Orme (Ulmus procera - Elm 11)

Émotions négatives ressenties :

Incapacité temporaire à s'acquitter d'une tâche.

Effets positifs :

L'Orme vise à redonner confiance à l'individu pour que, doté d'une nouvelle force, il assume à nouveau ses responsabilités.

DANS QUELS CAS UTILISER L'ORME?

L'Orme est à recommander :

- aux personnes compétentes qui arrivent à saturation et n'arrivent plus à prendre de décision ou à accomplir certaines tâches,
- aux personnes qui ont l'impression de ne plus être à la hauteur.

MANIFESTATIONS DIVERSES

Les "sujets-Orme" sont souvent des personnes solides et altruistes, qui n'ont habituellement aucun problème à assumer d'importantes responsabilités. Cet état d'esprit Orme se rencontre souvent chez les chefs d'entreprise, chez les mères de famille nombreuse...

ÉTATS D'ABATTEMENT ET DE DÉSESPOIR

7 Châtaignier (Castanea sativa - Sweet chestnut 30)

Émotions négatives ressenties :

Désespoir extrême.

Effets positifs :

**Le Châtaignier favorise le retour de l'espérance chez l'individu qui se sent totalement perdu.
Le Châtaignier l'aide à retrouver la joie de vivre.**

DANS QUELS CAS UTILISER LE CHÂTAIGNIER?

Le Châtaignier peut venir au secours :

- des personnes qui ont atteint le désespoir le plus absolu,
- des personnes qui ne supportent plus de souffrir car elles ont dépassé les limites de ce qu'elles peuvent endurer.

MANIFESTATIONS DIVERSES

Il est très difficile de reconnaître cet état d'esprit chez une personne car, le "sujet- Châtaignier" ne parle pas de son désarroi et il est souvent confronté à l'isolement.

ÉTATS D'ABATTEMENT ET DE DÉSESPOIR

12 Dame d'onze heures (Ornithogalum umbellatum - Star of Bethlehem 29)

Émotions négatives ressenties :

Difficulté à surmonter un choc.

Effets positifs :

La Dame d'onze heures contribue à retrouver une force intérieure aidant à surmonter un traumatisme et à apaiser la douleur ressentie.

DANS QUELS CAS UTILISER LA DAME D'ONZE HEURES?

La Dame d'onze heures peut être utilisée :

- pour les personnes qui ont subi un choc, qu'il soit d'ordre physique ou moral, et qui n'arrivent pas à se consoler,
- pendant et après un accouchement.

MANIFESTATIONS DIVERSES

L'émotion vécue par les "sujets-Dame d'onze heures" se traduit souvent par une tristesse profonde et des troubles physiques. Ces individus sont sensibles et ont facilement recours à des drogues.

ÉTATS D'ABATTEMENT ET DE DÉSESPOIR

35 Saule (Salix vittelina - Willow 38)

Émotions négatives ressenties :

Rancune.

Effets positifs :

Le Saule aide les personnes à devenir davantage maîtres de leur destin sans accuser forcément les autres d'être malveillants.

DANS QUELS CAS UTILISER LE SAULE?

Le Saule est à conseiller :

- aux personnes qui rendent fautif leur entourage pour les malheurs qui leur arrivent,
- aux personnes qui se sentent tout le temps victimes d'injustice,
- aux personnes qui envient le bonheur des autres.

MANIFESTATIONS DIVERSES

Le caractère Saule se manifeste généralement par une aigreur intérieure et une amertume rancunière. Les individus victimes de ce sentiment sont souvent pessimistes et ont également tendance à gâcher la bonne humeur de leur entourage.

ÉTATS D'ABATTEMENT ET DE DÉSESPOIR

8 **Chêne** (Quercus robur - Oak 22)

Émotions négatives ressenties :
Persévérance exagérée.

Effets positifs :
**Le Chêne aide
à devenir encore plus
résistant tout en modérant
son comportement.**

DANS QUELS CAS UTILISER LE CHÊNE ?

Le chêne peut être utilisé :

- chez les personnes qui continuent à lutter malgré une souffrance devenue insoutenable,
- chez les personnes qui sont sans cesse à la recherche de performances surhumaines,
- chez les personnes qui refusent d'admettre qu'elles sont épuisées et qui continuent malgré tout à travailler avec acharnement.

MANIFESTATIONS DIVERSES

Les "sujets-Chêne" montrent généralement un courage à toute épreuve sans jamais se plaindre. Ce sont souvent des personnes fortes physiquement qui peuvent connaître soudainement un état d'épuisement extrême.

ÉTATS D'ABATTEMENT ET DE DÉSESPOIR

33 **Pommier sauvage** (Malus pumila - Crab apple 10)

Émotions négatives ressenties :
**Sens excessif de la propreté
Souci extrême du détail.**

Effets positifs :
**Le Pommier sauvage aide
à relativiser certains détails
et à les transformer en
éléments moins négatifs.**

DANS QUELS CAS UTILISER LE POMMIER SAUVAGE ?

Le Pommier sauvage est à recommander :

- aux personnes qui sont obsédées par la propreté,
- aux personnes qui se lavent sans cesse les mains et/ou qui prennent des douches plusieurs fois par jour,
- aux personnes qui ont tendance à faire d'un petit problème toute une montagne,
- aux personnes, qui en se focalisant sur des détails, passent à côté de choses ou d'événements beaucoup plus importants,
- aux personnes qui craignent toujours que les aliments ne soient avariés.

MANIFESTATIONS DIVERSES

Les individus à tendance Pommier sauvage sont généralement des personnes très maniaques. Leur souci excessif du détail et de la pureté peut même les conduire à un certain dégoût de leur personne.

ÉTATS DE PRÉOCCUPATION EXCESSIVE ENVERS AUTRUI

10 Chicorée (Cichorium intybus - Chicory 8)

Émotions négatives ressenties :

**Attitude possessive exagérée.
Demande de reconnaissance.**

Effets positifs :

**La Chicorée aide
à manifester un amour
sincère et désintéressé.**

DANS QUELS CAS UTILISER LA CHICORÉE ?

La Chicorée s'adresse plus particulièrement :

- aux personnes qui se mêlent de tout et ne peuvent s'empêcher de donner leur avis sur tout,
- aux personnes qui donnent pour recevoir, qui ressentent un besoin de reconnaissance excessif.

MANIFESTATIONS DIVERSES

Le caractère Chicorée se retrouve souvent chez les mères trop possessives qui s'immiscent d'une manière trop indiscrète dans la vie de leurs enfants. Il se manifeste aussi généralement par un besoin constant d'attirer l'attention sur soi (en particulier pour les enfants).

ÉTATS DE PRÉOCCUPATION EXCESSIVE ENVERS AUTRUI

37 Verveine (Verbena officinalis - Vervain 31)

Émotions négatives ressenties :

Fanatisme.

Effets positifs :

**La Verveine apprend
à l'individu à se maîtriser.
Il sait ainsi argumenter
son point de vue sans
pour cela imposer ses idées
à autrui.**

DANS QUELS CAS UTILISER LA VERVEINE ?

La Verveine peut aider :

- les personnes fanatiques à l'extrême,
- les personnes qui sacrifient leur vie et épuisent leur énergie pour une bonne cause,
- les personnes qui font tout pour imposer leur opinion aux autres jusqu'à les lasser.

MANIFESTATIONS DIVERSES

Le caractère Verveine peut se manifester, chez l'individu, par une irritation ou un énervement incontrôlé lorsqu'il n'arrive pas à ses fins. Les personnes à qui s'adresse la Verveine sont, par ailleurs, souvent impulsives et idéalistes. Cet état se rencontre également souvent chez les enfants très actifs qui n'arrivent pas à s'endormir le soir.

ÉTATS DE PRÉOCCUPATION EXCESSIVE ENVERS AUTRUI

38 **Vigne** (*Vitis vinifera* - Vine 32)

Émotions négatives ressenties :

Domination.

Effets positifs :

**En prenant la Vigne,
on apprend à déléguer
ses pouvoirs et à devenir
plus compréhensif
envers les autres.**

DANS QUELS CAS UTILISER LA VIGNE ?

La Vigne constitue une plante de choix :

- pour les personnes dominatrices qui sont insensibles à l'opinion des autres,
- pour les personnes qui sont prêtes à tout pour assouvir leur besoin de réussite et de dirigisme.

MANIFESTATIONS DIVERSES

Les "sujets-Vigne" démontrent souvent une grande cruauté ; ce sont, par exemple, des pères autoritaires ou des chefs de service dont le seul mot d'ordre est "exécuter". Ce caractère peut se traduire chez l'individu par une tension extrême. Les enfants qui frappent un peu trop systématiquement sur leurs camarades pourraient également être soulagés par la Vigne.

ÉTATS DE PRÉOCCUPATION EXCESSIVE ENVERS AUTRUI

19 **Hêtre** (*Fagus sylvatica* - Beech 3)

Émotions négatives ressenties :

Intolérance.

Effets positifs :

**C'est avec le Hêtre que
l'on peut retrouver une
capacité de jugement
constructif qui peut aider
à mieux comprendre les
autres et leur différence.**

DANS QUELS CAS UTILISER LE HÊTRE ?

Le Hêtre est à conseiller :

- aux personnes qui émettent des jugements hâtifs et subjectifs sur les autres,
- aux personnes qui ne voient que les côtés négatifs des autres,
- aux membres de groupes qui se sentent supérieurs aux autres.

MANIFESTATIONS DIVERSES

L'état d'esprit vécu par le "sujet-Hêtre" dénote souvent un comportement arrogant nourri de nombreux préjugés. Cette manière d'être a souvent tendance à irriter l'entourage en créant ainsi son propre isolement et une forte tension interne.

ÉTATS DE PRÉOCCUPATION EXCESSIVE ENVERS AUTRUI

13 Eau de roche (Aqua e saxo - Rock water 27)

Émotions négatives ressenties :
Autodiscipline sévère.

Effets positifs :
L'Eau de Roche aide
l'individu à retrouver
souplesse intellectuelle
et goût pour les besoins
vitaux.

DANS QUELS CAS UTILISER L'EAU DE ROCHE ?

L'Eau de Roche est à recommander :

- aux personnes qui vivent selon des principes et des théories très strictes qui les privent de certains plaisirs de la vie,
- à ceux qui recherchent un idéal et qui sont persuadés de suivre le bon chemin même si celui-ci engendre des contraintes surhumaines.

MANIFESTATIONS DIVERSES

L'état d'Eau de roche se manifeste souvent par des signes extérieurs de stress dus à des besoins vitaux refoulés. On retrouve notamment cet état chez les personnes qui recherchent la perfection sans jamais s'accorder de flexibilité.

É L I X I R D E S E C O U R S

39 Élixir de secours (Remedium salutare - First aid essence 39)

Ce remède, constitué de cinq élixirs floraux différents, est destiné à pallier aux états d'urgence. Il convient, par conséquent, de le garder toujours à portée de main puisqu'il peut soulager lors de circonstances exceptionnelles soudaines.

L'ÉLIXIR DE SECOURS EST COMPOSÉ DE :

- la Dame d'onze heures
- l'Hélianthème
- l'Impatiente
- le Prunus
- la Clématite

L'ÉLIXIR DE SECOURS EST PLUS PARTICULIÈREMENT UTILE :

- avant d'avoir à affronter un événement stressant (examen, visite chez le dentiste, entretien d'embauche...),
- suite à un accident, en tant que victime ou témoin,
- après avoir subi un choc émotionnel dû à une mauvaise nouvelle,
- suite à une grande frayeur.

Par ailleurs, l'élixir de secours peut également s'administrer sous forme de compresses, de bandages ou de pommade pour apaiser les zones sensibilisées par des chocs d'origines diverses.



Votre conseiller :

Editions FYTO & CONSULT - Coupure 639 - 9000 Gand

Prix de vente conseillé du livret : 4 €