Chaque être humain souhaite une vie épanouie et heureuse. Nous aspirons à l'équilibre et à la paix intérieure, et nous aimerions maîtriser notre vie en bonne santé et en toute confiance. Cela implique que nous ayons un état d'esprit stable et positif qui nous permette de traverser les hauts et les bas de la vie.

Les émotions positives sont primordiales pour notre santé mentale et physique. Elles activent nos forces d'autoguérison, renforcent notre système immunitaire et améliorent notre qualité de vie. Les bonnes émotions nous permettent également de développer notre potentiel individuel et de nous épanouir en tant qu'être humain authentique.

Cependant, si nous ressentons des émotions négatives telles que la peur, la solitude, la colère, la tristesse ou le stress, ces sentiments peuvent nous empêcher d'avancer dans la vie. Des émotions négatives persistantes peuvent même provoquer des maladies. Celles-ci ne surviennent alors pas « par hasard », mais sont la conséquence d'un état d'esprit accablant existant depuis longtemps.

Principe de fonctionnement

La thérapie des Fleurs de Bach Original a été développée dans les années 30 par le médecin anglais Dr Edward Bach et elle s'appuie sur les vertus curatives des fleurs de 38 arbustes, arbres et fleurs sauvages. L'objectif de la thérapie est de maintenir et de rétablir l'équilibre psychique. En éliminant les états d'âme négatifs et les blocages émotionnels, il est possible de rétablir cet équilibre et donc la santé.

Les effets sur la santé

Contrairement à de nombreuses autres formes de thérapie, la thérapie des fleurs de Bach agit également dans le domaine non physique. Lorsque la maladie se manifeste dans le corps, il ne s'agit souvent pas de la première étape, mais plutôt de la dernière, car la maladie manifestant physiquement est généralement précédée d'un déséquilibre au niveau émotionnel et spirituel. Le Dr Bach savait que la guérison ne peut venir que du patient lui-même et de sa collaboration avec son corps. Le médecin ou le thérapeute ainsi que le produit thérapeutique ne sont « que » des aides et des moyens d'atteindre une fin.

Du point de vue du développement spirituel, cet aspect de la guérison est très important. Notre voix intérieure nous guide. Mais pour pouvoir la percevoir, nous devons être en paix avec nous-mêmes, sans pensées perturbatrices ou sentiments négatifs tels que la peur, la colère, la jalousie ou la dépression.

Les fleurs de Bach représentent ici une aide inestimable. Dans son livre « Guéris-toi toi-même », le Dr Bach écrit à ce sujet : « Tout comme la bonne musique ou toute autre chose qui nous remonte le moral et nous inspire, elles [les fleurs de Bach] sont capables d'élever notre propre être et de nous rapprocher de notre âme, et par là de nous donner la paix et de nous libérer de nos souffrances ».

Les fleurs de Bach contre la peur

La peur est le sentiment qui est très largement responsable de la maladie et qui nous empêche sans doute le plus de réaliser notre potentiel. Dans une période de bouleversements sociaux et de grandes charges émotionnelles dues à des conflits et des crises mondiales, la peur est devenue un compagnon permanent dans notre société : la peur de la maladie, la peur des guerres, la peur du manque matériel et de la perte de l'existence ou une peur générale de l'avenir.

Selon le Dr Bach, c'est la peur que nous devons traiter avant toute autre chose :

« De nos jours, la peur joue un rôle vraiment important dans la propagation de la maladie et la science moderne a encore amplifié le règne de la terreur ».

La peur des maladies a fait tant de dégâts dans la pensée des êtres humains. [...] La peur, qui paralyse notre pensée et crée ainsi une disharmonie dans nos émotions et dans notre corps, nous rend malades.

Parmi les 38 fleurs de Bach, les suivantes sont particulièrement adaptées au traitement des peurs :

Rescue – le mélange d'urgence

Les gouttes RESCUE méritent une mention particulière. Ce mélange contient les fleurs de Bach Cherry Plum, Clematis, Impatiens, Rock Rose et Star of Bethlehem. Il est adapté à toutes les situations d'urgence et de crise soudaines, traumatisantes, choquantes et anxiogènes (accident, mauvaise nouvelle, examens, etc.).

Il est recommandé d'en avoir toujours un flacon à portée de main comme premiers secours.

Rock Rose (Hélianthème)
Fleur de Bach n° 26

Le remède d'urgence, le remède des situations désespérées : en cas d'accident, de maladie soudaine, de nouvelles terribles, de panique, d'horreur ou d'évanouissement. On tombe dans le désespoir, on « tourne en rond » intérieurement, on se sent « comme paralysé » et on ne sait plus comment s'en sortir tellement on a peur. On réagit de manière très peureuse, on n'a plus de présence d'esprit, on perd la vue d'ensemble et on devient incapable d'agir.

Rock Rose nous aide à redevenir rapidement plus calme, plus serein et plus confiant, à retrouver une vue d'ensemble de la situation, à agir de manière ciblée et positive.

Mimulus (Mimule tachetée)
Fleur de Bach n° 20

Le remède en cas de peurs concrètes. Peur de la maladie, de la douleur, des accidents, de la solitude, de la pauvreté, des entretiens d'embauche et autres phobies. Mimulus est le remède pour les peurs de la vie quotidienne. Chez les enfants, il aide surtout les petits « peureux » timides.

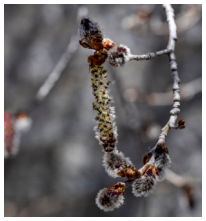
Mimulus nous aide à faire face aux défis quotidiens avec courage et confiance en nos propres capacités.

Cherry Plum (Prunier myrobolan)
Fleur de Bach n° 6

Le remède en cas de peur de perdre le contrôle de soi, de « craquer » ou d'exploser. Lorsque tout nous dépasse et que la pression et les charges de la vie nous semblent trop importantes. Contre toutes les craintes de faire des choses terribles ou épouvantables que l'on n'a pas vraiment envie de faire.

Cherry Plum nous aide à retrouver le calme et la sérénité, à respirer à fond et à retrouver le contrôle de soi et la résilience.

Aspen (Tremble)
Fleur de Bach n° 2



Le remède en cas de peurs vagues, indéterminées, pour lesquelles nous n'avons pas de véritable raison ou d'explication compréhensible. Aspen aide en cas de peur fondamentale de la vie, en cas de manque de confiance primaire ou encore de cauchemars. Aspen aide lorsque nous avons toujours peur que quelque chose de terrible se produise.

Aspen peut nous aider à prendre notre vie en main avec confiance, courage et assurance.

Red Chestnut (Marronnier rouge)
Fleur de Bach n° 25

Le remède pour tous ceux qui se font constamment du souci et qui craignent qu'il n'arrive quelque chose à leurs proches. Ils en oublient souvent leurs propres besoins. Le remède pour tous ceux qui craignent toujours le pire.

Red Chestnut nous aide à surmonter nos peurs et à nous libérer intérieurement, ainsi qu'à développer notre confiance dans les personnes qui nous entourent.

L'utilisation des remèdes floraux

On ajoute 2 gouttes de chaque teinture mère de fleur choisie dans un verre d'eau ou de jus de fruit et on en boit souvent une petite gorgée. Tous les concentrés floraux peuvent être combinés entre eux, 5 remèdes maximum. Pour poursuivre le traitement, le verre peut être rempli à nouveau selon les besoins. Si l'on utilise le mélange RESCUE, il faut ajouter 4 gouttes au lieu des 2 habituelles.

On peut également verser les gouttes dans un flacon d'environ 30 ml que l'on remplit d'eau. Pour une meilleure conservation, on peut remplacer 20 % de l'eau par de l'alcool ou du vinaigre. Appliquer 4 gouttes directement du flacon sur la langue. Prendre les gouttes aussi souvent que nécessaire, mais au moins 4 fois par jour, surtout le matin en premier et le soir en dernier. Garder le liquide quelques secondes dans la bouche avant de l'avaler.

Une fois préparé, un flacon de traitement se conserve environ trois semaines au frais. Les teintures mères peuvent également être prises non diluées si aucune boisson n'est disponible.

La thérapie des fleurs de Bach est une aide simple, douce, harmonisante et naturelle pour s'aider soi-même. Elle n'a pas d'effets secondaires indésirables, ne crée pas de dépendance et n'interagit pas avec des médicaments. Les teintures mères peuvent être prises par des personnes de tout âge (y compris les nourrissons et les jeunes enfants). Il n'y a aucun risque de surdosage et le choix d'un mauvais élixir floral n'a aucun effet néfaste sur la santé.

The World Foundation for Natural Science

Siège Mondial

P.O. Drawer 16900, Washington, DC 20041, U.S.A.

☎-Teléfono +1(703)631-1408 ✧ ✆-Fax +1(703)631-1919

📧-Correo Electrónico: WFNSHQ@NWC.global

Siège Européen

P.O. Box, CH-6000 Lucerne 7, Switzerland

☎-Teléfono +41(41)798-0398 ✧ ✆-Fax +41(41)798-0399

📧-Correo Electrónico: EU-HQ@NATURALSCIENCE.org

08/24

The World Foundation for Natural Science

The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!

SORTIR DE LA PEUR EN DOUCEUR

RÉTABLIR L'ÉQUILIBRE INTÉRIEUR GRÂCE AUX FLEURS DE BACH

www.NATURALSCIENCE.org