

# CHOISIR et UTILISER LES FLEURS DE BACH

## Rappel en 10 points

Souvenez-vous que le titre du livre d'Edward Bach «Guéris-toi toi-même» souligne de fait que la philosophie générale de ce système de soin est basée sur une très grande simplicité. Pourtant, de nombreuses questions se posent toujours sur l'art et la manière de choisir son élixir et comment l'utiliser. Ce rappel vous donnera quelques points de repère utiles :

1. Vous vous demandez comment choisir un élixir quand on n'est pas médecin, thérapeute, psychologue, clairvoyant ou doté d'un talent inhabituel. Pas de panique. Vous n'avez besoin que d'un «peu de connaissance, de sympathie et de compréhension dans la nature humaine, ce qui est assez commun chez la plupart d'entre nous» (Bach)

2. Laissez de côté l'aspect physique de votre souffrance, ou le nom qui a été donné à ce qui vous touche. Cela n'a aucune incidence sur votre façon de choisir l'élixir nécessaire.

3. Lisez les définitions des 38 élixirs et choisissez ce qui vous semble le plus en rapport avec ce que vous ressentez aujourd'hui.

4. Si vous en avez trouvé plus de 7 ou 8, reprenez votre examen, demandez-vous pourquoi vous avez fait ces choix et vérifiez deux points principaux :

a. la définition de l'élixir est en rapport direct avec ce que vous ressentez aujourd'hui. Éliminez ce que vous éprouviez hier, la semaine dernière ou il y a deux ans si cette sensation n'est plus de mise aujourd'hui.

b. l'élixir est rapport direct avec votre personnalité et votre façon de ressentir l'événement. Ainsi, vous êtes plus en prise avec vous-même. Laissez de côté ce qui ressemble à une ambiance générale du moment forcément plus vague.

5. Si vous avez le sentiment que votre émotion ne rentre pas parfaitement dans une description, essayez de revoir votre sensation plutôt que les mots utilisés pour la décrire. Par exemple, la colère peut avoir plusieurs «parfums» : la colère devant l'injustice (Vervain), la colère dans la jalousie (Holly), la colère dans l'énervement (Impatiens) etc...

6. Une fois votre choix fait, prenez un flacon compte-gouttes de 30ml rempli d'eau de source aux 2/3 + 2 à 3 gouttes de chaque élixir + quelques gouttes d'alcool ou de vinaigre de fruit (pour aider à conserver votre préparation).

Prendre en général 4 gouttes 4 fois par jour de ce mélange. Sinon, vous pouvez aussi utiliser un verre d'eau (de source) + 2 à 3 gouttes de chaque élixir à boire sur la journée en gorgées successives (à préparer chaque jour).

7. Si vous avez l'impression que l'épreuve est dure pour vous, **augmentez la fréquence** de vos prises mais il ne sert à rien d'augmenter la quantité unitaire de vos prises. Ce n'est pas

parce que vous vous en consommerez 15 gouttes d'un coup que le travail se fera plus vite. Pensez éventuellement à **Rescue** pour vous aider dans un moment plus intense.(2-3 gouttes dans un fond d'eau ou directement sous la langue).

**8** . Quand vous avez choisi un élixir, utilisez-le régulièrement sur plusieurs jours si possible. Pour une situation ancienne, persévérez au moins 3 semaines puis faites le point et modifiez éventuellement votre préparation.

**9** . Une fois que votre état d'être a changé, vous n'avez plus besoin de votre préparation. Souvent, votre équilibre retrouvé, vous oubliez votre préparation. en tout cas, vous n'en avez plus besoin. Essayez de prendre conscience de ce qui a changé en vous.

**10** . Bien entendu, vous pouvez à tout moment ressentir le besoin d'une aide extérieure, d'un conseil. Vous pouvez demander à votre prescripteur, à votre revendeur ou à l'importateur.

Et voilà. Il est vrai que vous pouvez apprendre de plus en plus sur les Fleurs parce qu'elles sont liées à la nature humaine et à nos expériences de vie. Mais considérez les comme des outils. Un pinceau peut servir à badigeonner un mur ou à peindre «La Joconde». Chacun peut utiliser les Fleurs de Bach avec son savoir-faire. L'outil reste simple et pur mais à l'usage, c'est l'intelligence du coeur qui se développe.