

FLEURS DE BACH : La Fleur du Tremble (Aspen)

Le Dr Edward Bach parlait de l'élixir d'Aspen en ces termes : « Concerne les craintes vagues pour lesquelles il ne se peut donner aucune explication, aucune raison. Le patient peut cependant être terrifié par il ne sait quoi de terrible sur le point d'arriver. Ces vagues et inexplicables craintes peuvent le hanter jour et nuit. Ces malades craignent souvent de parler aux autres de leurs troubles. »*

Chacun de nous a certainement vécu cet état, à un moment ou à un autre Il s'agit de cette impression très pénible que quelque chose de très désagréable, voire de terrible, est sur le point d'arriver, souvent accompagnée de cette sensation d'un « poids sur l'estomac ». Dans ces moments, on se sent très mal à l'aise, au bord de quelque chose qui ressemble à un désastre. Le plus pénible, c'est qu'on ne sait pas pourquoi, il n'y a pas de raison apparente à cet état.

Ces sensations de peur donnent une impression de vide, vide de sens, vide de raison, elles semblent inexplicables et elles en sont d'autant plus terrifiantes. Tant que l'on sait coller une cause à quelque chose, il semble toujours possible de faire face, de faire avec, de contourner, de cerner la difficulté mais si on ignore à quoi l'on a affaire, reprendre le contrôle des événements devient très difficile. L'esprit reste alors constamment à portée de la peur car il est délicat de se garder d'une chose dont on ne connaît l'origine. Victor Bullen, ami et assistant d'Edward Bach, donne à sa façon une image très parlante de la leçon tirée de ce type d'expérience :

« La peur a frappé à la porte, la foi a répondu, et il n'y avait personne »

La foi va être l'aspect positif révélé par Aspen.

Comparaisons :

Rock Rose (Hélianthème) et Aspen (Tremble) sont souvent associés aux cauchemars. Comment les différencier ? Les personnes qui relèvent de Rock Rose peuvent facilement justifier leurs peurs, les rêves sont mémorisés et l'objet de la peur est tangible. Les enfants sont particulièrement sujets aux cauchemars. Si le rêve est mémorisé ou s'il déclenche des pensées conscientes qui engendrent la terreur chez l'enfant (par exemple, la sensation que la maison va brûler ou que l'un de ses parents va abandonner sa famille), alors Rock Rose est l'essence appropriée. Mais l'enfant qui se réveille en pleine nuit, couvert de sueur, tremblant, effrayé, hurlant, demandant de l'aide et incapable d'expliquer ou de dire ce qui se passe est dans un état Aspen.

L'état Mimulus (Mimule) correspond encore à autre chose. C'est la peur au quotidien, la peur ordinaire comme la peur de la douleur, la peur des insectes, la peur de la maladie, la peur des cambriolages, la timidité, le trac... Il s'agit toujours de quelque chose qui est parfaitement identifiable.

Vous avez peut-être l'impression que ces trois états de peur (Aspen, Rock Rose et Mimulus) sont opposés les uns aux autres et pourtant ces trois états sont tout à fait compatibles les uns avec les autres. Souvent il arrive que l'on retrouve dans un événement un élément propre à chacune de ces peurs. Par exemple, une personne doit faire face à la peur bien reconnaissable pour elle d'un événement identifiable et, dans le même temps, éprouver toute la dimension irrationnelle et inexplicable de cette peur. Un enfant peut avoir peur du noir (peur connue : Mimulus) et ressentir quelque chose d'inexplicable dans la sensation qu'il a du noir (Aspen). La peur du vide est un autre exemple. Une personne peut avoir une peur précise par rapport au risque de se blesser, de tomber, d'avoir mal, ce qui peut sembler compréhensible, voire raisonnable, pour quiconque s'aventure en haut d'une falaise ou au bout d'une grande échelle. Mais la peur peut tout aussi bien saisir une personne parfaitement en sécurité dans un bureau en haut d'un building. Il n'y a aucune raison à cela, quelles explications fournir devant cette peur ? Nous nous retrouvons là devant l'état Aspen.

Vous vous rendez très certainement compte que la peur d'Aspen relève de la dimension fantasmagorique que nous percevons dans une situation, l'irrationnel a envahi nos perceptions. Cherry Plum (Prunus) est une peur où l'on craint de perdre la raison, c'est donc une peur liée au risque de perdre la raison et le contrôle de ses émotions et de son comportement, cette perte de contrôle débouchant sur un risque majeur de porter atteinte à soi ou à autrui. L'état Aspen est une peur devant le côté irrationnel que l'on perçoit dans une situation. Là encore, on peut percevoir facilement que la peur devant l'inexplicable et l'irrationnel (Aspen) puisse entraîner une dérive des émotions et du comportement vers la peur de se sentir capable de n'importe quoi (Cherry Plum), même du pire, plutôt que de rester confronté à cette chose inconnue. On a ainsi basculé dans son propre irrationnel. Dans ces situations, n'hésitez pas, associez les deux essences, le corps dans sa sagesse fera le tri et utilisera ce qui lui est nécessaire pour retrouver son unité.

François Deporte, d'après les Bach Centre Newsletters

*La Guérison par les Fleurs – Le Courier du Livre Edition