

# Les 38 Fleurs de Bach – Harmoniser ses émotions

Famille	Nom de la fleur	Difficulté ressentie	Qualité positive
<b>PEURS</b>	ROCK ROSE (Hélianthème) MIMULUS (Mimule) CHERRY PLUM (Prunier Myrobolan) ASPEN (Tremble)	Peur panique, terreur Peur bien définie, timidité, nervosité Peur de perdre la raison ou le contrôle de soi Peurs et inquiétudes inexplicables, Appréhensions, peurs vagues	Transcende ses peurs, courage Courage, confiance, capacité à faire face à ses peurs Maîtrise de ses émotions, sang froid Sécurité intérieure, capacité de faire face à l'inconnu de manière sereine Confiance dans les ressources des autres
	RED CHESTNUT (Marronnier Rouge)	Peur excessive pour les autres	Confiance en ses ressentis Faculté à prendre une décision Persévérance Retrouve la certitude de triompher de ses difficultés. Retrouve la motivation, fleur « starter », envisage le quotidien sous un angle neuf. Clarification du but de sa vie
<b>INCERTITUDE</b>	CERATO (Plumbago) SCLERANTHUS (Alène) GENTIAN (Gentiane) GORSE (Ajonc)	Doute de sa propre intuition Difficulté de prendre une décision face à un choix Se décourage facilement après un petit revers. A perdu tout espoir, ne croit plus en rien.	Confiance en ses ressentis Faculté à prendre une décision Persévérance Retrouve la certitude de triompher de ses difficultés. Retrouve la motivation, fleur « starter », envisage le quotidien sous un angle neuf. Clarification du but de sa vie
	HORNBEAM (Charme)	Lassitude mentale devant les tâches quotidiennes, difficulté à démarrer. Incertitude quant à sa vocation dans la vie	Retrouve la motivation, fleur « starter », envisage le quotidien sous un angle neuf. Clarification du but de sa vie
	WILD OAT (Avoine sauvage)	Incertitude quant à sa vocation dans la vie	Clarification du but de sa vie
<b>MANQUE D'INTERET DU PRESENT</b>	CLEMATIS (Clématite sauvage) HONEYSUCKLE (Chèvrefeuille)	Tendance à la rêverie, manque d'attention Tendance à vivre dans le passé, nostalgie ou regret. Apathie et résignation. Epuisement mental et physique, au bout du rouleau.	Bien enraciné dans la réalité Intègre son passé et vit pleinement le présent. Vit pleinement sa vie, joie de vivre Vitalité, batteries rechargées
	WILD ROSE (Eglantine) OLIVE (Olive)	Tristesse qui apparaît sans raison apparente Tendance à ne pas tirer profit de ses expériences, répète les mêmes erreurs. Ruminations mentales dues à des Préoccupations.	Vit pleinement le présent, joie de vivre Intègre ses expériences en conscience
	MUSTARD (Moutarde) CHESTNUT BUD (Bourgeon du marronnier) WHITE CHESTNUT (Marronnier blanc)	Tristesse qui apparaît sans raison apparente Tendance à ne pas tirer profit de ses expériences, répète les mêmes erreurs. Ruminations mentales dues à des Préoccupations.	Vit pleinement le présent, joie de vivre Intègre ses expériences en conscience
			Calme mental qui permet de trouver des solutions.
<b>SOLITUDE</b>	WATER VIOLET (Violette d'eau) IMPATIENS (Impatiens)	Réserve intérieure, peut s'isoler des autres Tendance à s'impatienter face à la lenteur	Ouverture aux autres, spontanéité Tolérance et acceptation du rythme des autres. Ecoute des autres, aborde la solitude de manière plus positive.
	HEATHER (Bruyère)	Centré sur ses problèmes, difficulté d'écouter les autres, besoin de compagnie pour parler de soi.	Ecoute des autres, aborde la solitude de manière plus positive.
<b>HYPERSENSIBILITE AUX INFLUENCES ET AUX IDEES DES AUTRES</b>	AGRIMONY (Agrimoine)	Tendance à ironiser et à cacher ses difficultés derrière une façade joviale.	Accepte de voir ses difficultés, joie de vivre authentique.
	HOLLY (Houx) WALNUT (Noyer)	Jalousie, haine, suspicion, susceptibilité Difficulté à s'adapter aux changements, sensible et perméable aux émotions des autres. Difficulté à dire non, néglige ses propres besoins.	Amour et ouverture du cœur, générosité Aborde sereinement les changements, discernement, prend du recul. Apprend à mieux écouter ses besoins, sait mieux poser ses limites.
	CENTAURY (Centaury)	Difficulté à dire non, néglige ses propres besoins.	Apprend à mieux écouter ses besoins, sait mieux poser ses limites.
<b>DECOURAGEMENT</b>	LARCH (Mélèze) PINE (Pin sylvestre) ELM (Orme)	Manque de confiance en soi, dévalorisation Se fait des reproches et se culpabilise facilement Se sent submergé par l'ampleur des tâches à accomplir.	Confiance en ses capacités Bienveillance à l'égard de ses erreurs Retrouve sa confiance naturelle malgré une surcharge d'activités. Retrouve une issue positive à ses difficultés, nouvel élan intérieur. Consolation et paix intérieures
	SWEET CHESTNUT (Châtaignier)	Impression d'avoir atteint les limites de son endurance Peine et chagrin suite à un deuil, une séparation...	Retrouve une issue positive à ses difficultés, nouvel élan intérieur. Consolation et paix intérieures
	STAR OF BETHLEHEM (Etoile de Bethléhem) WILLOW (Saule)	Amertume et ressentiment, trouve la vie injuste	Retrouve la pleine responsabilité de sa vie, voit les aspects positifs de sa vie Retrouve sa force intérieure, apprend à déléguer et à lâcher prise. Retrouve une meilleure image de soi
	OAK (Chêne)	Se sent découragé mais continue à se battre dans ses difficultés.	Retrouve sa force intérieure, apprend à déléguer et à lâcher prise. Retrouve une meilleure image de soi
	CRAB APPLE (Pommier sauvage)	Sentiment d'impureté intérieure, n'aime pas son image corporelle.	Retrouve une meilleure image de soi
<b>SOUCI EXCESSIF DU BIEN-ÊTRE DES AUTRES</b>	CHICORY (Chicorée) VERVAIN (Verveine)	Se préoccupe des autres de manière possessive Enthousiasme excessif, cherche à convaincre à tout prix. Caractère dominateur, impose son point de vue	Aime sans attendre en retour, don de soi Modère son enthousiasme et respecte l'opinion des autres. Leader compréhensif, valorise les compétences des autres.
	VINE (Vigne)	Caractère dominateur, impose son point de vue	Leader compréhensif, valorise les compétences des autres.
	BEECH (Hêtre)	Critique et intolérant, tendance à voir uniquement les défauts des autres. Rigidité vis-à-vis de soi-même, s'accorde peu de joie de vivre, se met la barre très haute.	Tolérance, acceptation des défauts des autres, se remet en question. Révisé ses idées rigides, souplesse intérieure. S'accorde des moments de plaisir.
	ROCK WATER (Eau de roche)	Rigidité vis-à-vis de soi-même, s'accorde peu de joie de vivre, se met la barre très haute.	Révisé ses idées rigides, souplesse intérieure. S'accorde des moments de plaisir.

**Valérie Gérain**

Thérapeute holistique

(Naturopathie – Conseillère agréée en Fleurs de Bach – Réharmonisation énergétique)

20 chemin de Porchou Coz – 22300 Lannion  
N° SIRET : 517 678 595 00029 Code APE : 9609Z  
06 84 86 01 16  
www.valeriegerain.fr  
contact@valeriegerain.fr  
Facebook : valeriegerain.conseils