

Les 38 Fleurs de Bach

Famille	Nom de la Fleur	Difficulté ressentie	Qualité positive
Peurs	Rock Rose (Hélianthème)	Peur Panique, terreur, cauchemar	Transcende ses peurs, courage, on aborde ses peurs plus sereinement.
	Mimulus (Mimule)	Peur bien définie, timidité, nervosité	Courage, confiance, capacité à faire face à ses peurs
	Cherry Plum (prunier myrobolan)	Peur de perdre la raison ou le contrôle de soi	Maîtrise de ses émotions, sang froid
	Aspen (tremble)	Peurs et inquiétudes inexplicables sentiment d'insécurité inexplicable	Sécurité intérieure, capacité à faire face à l'inconnu de manière sereine
	Red chestnut (marronnier rouge)	Peur excessive pour les autres	Confiance dans les ressources de l'autre.
Incertitude	Cerato (plumbago)	Doute de sa propre intuition	Confiance en ses ressentis
	Scleranthus (Alène)	Difficulté à prendre une décisions face à un choix	Faculté à prendre une décision
	Gentian (Gentiane)	Se décourage facilement après un petit revers	Persévérance
	Gorse (Ajonc)	A perdu tout espoir, ne croit plus en rien	Retrouve la certitude de triompher de ses difficultés
	Hornbeam (Charme)	Lassitude mentale devant les tâches quotidiennes, difficultés à démarrer	Retrouve la motivation, fleur « starter », envisage le quotidien sous un angle neuf
	Wild Oat (Folle avoine)	Incertitude quant à sa vocation dans la vie	Clarification du but de vie
Manque d'intérêt pour le présent	Clematis (Clematite)	Tendance à la rêverie	Bien enraciné dans la réalité
	Honeysuckle (Chèvrefeuille)	Tendance à vivre dans le passé, nostalgie ou regret	Intègre son passé et vit pleinement le présent
	Wild Rose (Eglantine)	Apathie et résignation	Vit pleinement sa vie, joie de vivre
	Olive (Olivier)	Epuisement mental et physique, au bout du rouleau	Vitalité, batteries rechargées
	Mustard (Moutarde)	Tristesse qui apparaît sans raison apparente.	Vit pleinement le présent, joie de vivre, mise en conscience
	Chestnut Bud (Bourgeon de Marronnier)	Tendance à ne pas tirer profit de ses expériences, répète les mêmes erreurs.	Intègre ses expériences en conscience
	White Chesnut (Marronnier Blanc)	Ruminations mentales dues à des préoccupations	Calme mental qui permet de trouver des solutions
Solitude	Water Violet (Violette d'eau)	Réserve intérieure, peut s'isoler des autres	Ouverture aux autres, relation chaleureuse spontanéité
	Impatiens (Impatience)	Tendance à s'impatienter face à la lenteur	Tolérance et acceptation du rythme des autres
	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
Hypersensibilité aux	Agrimony (Aigremoine)	Tendance à ironiser et à cacher ses difficultés derrière une façade joviale	Accepte de voir ses difficultés, joie de vivre authentique

autres et aux idées des autres	Holly (Houx)	Jalousie, haine, suspicion, susceptibilité	Amour et ouverture du coeur et générosité
	Walnut (Noyer)	Difficulté à s'adapter aux changements, sensible et perméable aux émotions des autres	Aborde sereinement les changements, discernement, prend du recul
	Centauray (Petite centaaurée)	Difficulté à dire non, néglige ses propres besoins	Apprend à mieux écouter ses besoins, sait mieux poser ses limites
Découragement	Larch (Mélèze)	Manque de confiance en soi, dévalorisation	Confiance en ses capacités
	Pine (Pin)	Se fait des reproches et se culpabilise facilement	Bienveillance à l'égard de ses erreurs
	Elm (Orme)	Se sent submergé par l'ampleur des tâches à accomplir	Retrouve sa confiance naturelle malgré une surcharge d'activité
	Sweet Chestnut (Châtaignier)	Impression d'avoir atteint les limites de son endurance	Retrouve une issue positive à ses difficultés, nouvel élan intérieur Permet le lâcher prise
	Star of Bethlehem (Etoile de Béthleem)	Peine et chagrin suite à un deuil, une séparation	Consolation et paix intérieures
	Willow (Saule)	Amertume et ressentiment, trouve la vie injuste	Retrouve la pleine responsabilité de sa vie, voit les aspects positifs de sa vie
	Oak (Chêne)	Se sent découragé mais continue de se battre dans ses difficultés	Retrouve sa force intérieure, apprend à déléguer et à lâcher prise
	Crab Apple (Pommier sauvage)	Sentiment d'impureté intérieure, n'aime pas son image corporelle	
Souci excessif du bien-être des autres	Chicory (Chicorée)	Se préoccupe des autres de manière possessive	Aime sans attendre en retour, don de soi
	Vervain (Verveine officinale)	Enthousiaste excessif, cherche à convaincre à tout prix	Modère son enthousiasme et respecte l'opinion 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	Tolérance, acceptation des défauts des autres, se remet en question
	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

Le rescue : utile en cas de panique, choc émotionnel, etc. Il est composé de Rock rose, Star of Bethlehem, Impatiens, Clematis et Cherry Plum.