

Questionnaire individuel

Ce questionnaire permet de vous interroger au sujet des émotions que vous ressentez et d'établir vos priorités.

Voici le mode d'emploi :

- 1- lisez les questions à votre rythme.
- 2- Cochez les réponses qui sont les plus proches de ce que vous ressentez aujourd'hui.
- 3- Si vous avez coché 2 ou 3 réponses pour une fleur, il est probable que cette fleur vous corresponde.
- 4- Si plusieurs fleurs semblent utiles, demandez vous ce qui est prioritaire.
- 5- Si l'émotion est passagère et récente, déposez 2 gouttes de chaque fleur directement en bouche ou dans un peu d'eau, à utiliser pendant une ou plusieurs journées.
- 6- Si l'émotion est plus ancienne, versez dans un flacon compte-gouttes 2 gouttes de chaque fleur sélectionnée. Déposez en bouche 4 gouttes de ce mélange et renouveler 4fois/jour au moins pour obtenir un effet satisfaisant. Cette utilisation dure 3 semaines.
- 7- Vous pouvez bien entendu associer plusieurs Fleurs de Bach entre elles, 7 au plus.
- 8- Vous pouvez noter vos ressentis afin de garder une trace écrite de votre évolution.
- 9- Au bout de 3 semaines, prenez conscience de ce qui a changé, de ce qui a encore besoin d'attention et des nouvelles émotions qui pourraient apparaître.
- 10- Les Fleurs de Bach agissent un peu comme des poupées « russes », les émotions s'harmonisent progressivement à votre rythme et vous permettent d'exprimer le meilleur de vous même, en accédant progressivement à votre véritable personnalité.
- 11- Vous pouvez vous en servir comme complément à toute forme de médicament conventionnel. Cela ne nuit aucunement à leur efficacité.
Par contre, soyez prudent ! Les essences du Dr Bach ne peuvent remplacer d'un seul coup un médicament prescrit par votre médecin.
Continuez à prendre le médicament tout en utilisant l'essence. Peu à peu, l'action psychique de l'essence se fera sentir au niveau du corps, et alors vous pourrez peut être vous passer complètement du médicament prescrit. Mais ne brûlez pas les étapes !
- 12- Pour bénéficier pleinement des essences du Dr Bach, soyez vigilant quand à la source de vos essences, recherchez des essences authentiques.
Une essence de mauvaise qualité ne vous causera pas de tort mais elle sera tout simplement inefficace.

Agrimony (l'aigremoine)

- O- Vous n'aimez pas les conflits, vous préférez les éviter et détourner l'attention sur un sujet plus léger.
- O- Vous cachez vos soucis et vos souffrance derrière une apparente jovialité, vous pouvez aussi aimer faire rire les autres.
- O- Lorsque vous vous sentez sous pression, vous pourriez vous tourner vers l'alcool, les drogues ou d'autres addictions pour oublier vos soucis.

Aspen (le tremble)

- O- Vous avez des appréhensions sans cause apparente.
- O- Vous ressentez une peur vague et inexplicable.
- O- Vous avez des pressentiments.

Beech (le hêtre)

- O- Vous êtes intolérant et vous manquez d'indulgence.
- O- Vous avez des difficultés à faire des compliments aux autres.
- O- Vous avez tendance à être irrités par les « imperfections » des autres.

Centaury (la centaurée)

- O- Vous aimez faire plaisir aux autres et vous ne savez pas dire non.
- O- Vous avez tendance à être dominé par des personnes autoritaires.
- O- Vous faites passer les besoins des autres avant les vôtres.

Cerato (le plumbago)

- O- Vous doutez parfois de votre intuition alors que vous savez ce qui est juste pour vous.
- O- Vous pourriez rechercher des conseils et des confirmations auprès des autres.
- O- Vous avez le sentiment de connaître les réponses à vos questions et cependant vous demandez l'avis des autres.

Cherry plum (le prunus myrobolan)

- O- Vous avez peur de perdre le contrôle de vous.
- O- Vous vous sentez parfois au bord de la crise de nerfs.
- O- Lorsque vous êtes sous pression, vous pourriez être impulsif et colérique.

Chestnut bud (les bourgeons du marronniers)

- O- Vous reproduisez les mêmes erreurs (rester dans un travail que vous n'aimez pas, retrouver une relation identique à la précédente ...)
- O- Vous apprenez péniblement de vos expériences.
- O- Vous tirez difficilement des leçons de vos erreurs.

Chicory (la chicorée)

- O- Vous êtes possessif avec ceux que vous aimez, car vous avez besoin de beaucoup d'amour.
- O- Vous avez l'impression de manquer d'amour même si les autres vous en donnent beaucoup.
- O- Vous recherchez l'attention des autres de manière excessive.

Clématis (la clématite sauvage)

- O- Vous avez parfois l'impression d'être sur une autre planète, loin de vos réalités quotidiennes.
- O- Vous rêvez parfois et ça vous permet d'échapper aux soucis du quotidien.
- O- Votre esprit est parfois ailleurs et vous manquez de concentration.

Crab apple (le pommier sauvage)

- O- Vous êtes obsédé par des détails, ignorant l'essentiel.
- O- Vous ressentez une certaine honte vis à vis de votre corps, vous ne l'aimez pas.
- O- Vous ressentez le besoin de vous purifier intérieurement.

Elm (l'orme)

- O- Vous vous sentez dépassé par l'ampleur de vos responsabilités.
- O- Vous perdez confiance en vous lors que vous êtes submergé de travail ou d'activités.
- O- Vous acceptez plus de travail que vous ne pouvez en assumer.

Gentian (la gentiane)

- O- Vous vous découragez facilement lorsqu'un petit obstacle vous barre la route.
- O- Vous manquez parfois de persévérance devant les difficultés de la vie.
- O- Vous sombrez facilement dans le pessimisme lorsque les choses n'évoluent pas comme vous l'aviez envisagé.

Gorbe (l'ajonc)

- O- Vous ne lutter plus car vous pensez que rien ne peut plus vous aider.
- O- Vous essayer parfois encore des traitements ou vous suivez le conseil d'amis uniquement pour leur faire plaisir alors que vous êtes convaincu que cela ne sert à rien.
- O- Vous avez abandonné tout espoirs de changement ou d'amélioration de votre situation.

Heather (la bruyère)

- O- Vous êtes préoccupé par vos problèmes et vous avez besoin d'en parlé souvent, quelque soit l'interlocuteur.
- O- Vous ne supportez pas d'être seul, vous recherchez la compagnie des autres pour pouvoir parler de vous.
- O- vous êtes si absorbé par vos problèmes que vous n'écoutez pas les autres.

Holly (le houx)

- O- Vous êtes jaloux et envieux des autres lorsqu'ils réussissent mieux que vous.
- O- Vous ressentez un sentiment de haine vous envahir.
- O- Vous avez fermé la porte de l'amour suite à des déceptions amoureuses.

Honeysukle (le chèvrefeuille)

- O- vous voyagez dans le passé pour échapper à votre présent qui n'est pas satisfaisant.
- O- Vous regrettez certaines situations inachevées du passé ou des occasions manquées.
- O- Vous aimez feuilleter vos albums souvenirs en vous rappelant les bons moments du passé.

Impatiens (l'impatience)

- O- Vous ne supportez pas les contretemps , les gens trop lents, cela vous rend intolérant.
- O- Lorsque vous êtes malade, vous souhaitez être sur pied très rapidement.
- O- Vous préférez travailler seul pour aller à votre rythme.

Larch (le mélèze)

- O- Vous n'avez pas confiance dans vos compétences et votre capacité à réussir.
- O- Vous pourriez ne pas entreprendre car vous êtes certain d'échouer.
- O- Vous avez tendance à vous comparer aux autres et à vous trouver inférieur à eux.

Mimulus (la mimule)

- O- Vous rougissez facilement par timidité.
- O- Vous vous sentez parfois nerveux.
- O- Vous avez des peurs précises que vous pouvez identifier et nommer.

Mustard (la moutarde)

- O- Vous ressentez de la tristesse sans être capable de savoir d'où cela provient.
- O- Vous avez le sentiment soudain d'être coupé du monde sans savoir pourquoi.
- O- Vos humeurs sont changeantes sans raison particulière.

Oak (le chêne)

- O- Vous travaillez beaucoup et vous n'arrivez pas à vous détendre.
- O- Vous vous sentez fatigué et épuisé par votre tâche mais vous ne vous plaignez jamais.
- O- Vous avez un sens aigu des responsabilités et vous allez jusqu'au bout par devoir.

Olive (l'olive)

- O- Vous vous sentez au bout du rouleau, épuisé physiquement.
- O- Votre fatigue est telle que tout devient effort, et plus rien ne vous intéresse.
- O- Vous avez dépensé beaucoup d'énergie et vos batteries sont à plat.

Pine (le pin sylvestre)

- O- Vous vous blâmez sévèrement pour vos erreurs.
- O- Vous pensez parfois être coupable des problèmes des autres.
- O- Vous percevez difficilement ce que vous réussissez car vous êtes focalisé sur vos imperfections.

Rock rose (l'hélianthème)

O- Vous vous sentez paniqué ou terrorisé.

O- Vous vous réveillez en pleine nuit à la suite de cauchemars ou de terreurs nocturnes.

O- Vous vous sentez pétrifié par votre terreur.

Rock water (l'eau de roche)

O- Vous recherchez à tout prix la perfection intérieure en étant parfois inflexible dans les principes qui dirigent votre vie.

O- Vous êtes rigide envers vous même en vous privant des plaisirs simples de la vie.

O- Vous êtes préoccupé par des régimes, le travail, la discipline ... afin d'atteindre un idéal de vie.

Scléranthus (l'alène)

O- Vous hésitez dans vos choix sans pouvoir décider sereinement, chaque décision peut devenir une source de stress.

O- Vous avez des difficultés à maintenir votre équilibre émotionnel.

O- Vos humeurs sont fluctuantes et changeantes.

Star of Bethlehem (l'étoile de Bethléem)

O- Vous éprouvez de la peine à l'évocation d'un souvenir douloureux du passé (ancien ou récent).

O- Vous ressentez les séquelles d'un chagrin du passé (perte d'un être cher, maladie grave, mauvaise nouvelle ...)

O- Vous êtes inconsolable suite à un deuil, à une séparation, un divorce...

Sweet chestnut (le châtaignier)

O- Vous avez l'impression de toucher les limites de ce que vous pouvez endurer moralement.

O- Vous vous sentez profondément désemparé car vous ne voyez pas d'issue à votre problème et pourtant vous mettez tout en œuvre pour vous en sortir.

O- Vous êtes arrivé à l'extrême limite de ce que vous pouvez supporter.

Vervain (la verveine)

O- Vous ne supportez pas les injustices et vous êtes prêt à vous battre pour rétablir la vérité.

O- vous pourriez vous épuiser à force de vous battre pour défendre les autres.

O- Vous aimez convaincre les autres de se rallier à vos idées par excès d'enthousiasme.

Vine (la vigne)

O- Vous imposez votre point de vue de manière directive.

O- Vous voulez avoir raison à tout prix.

O- Vous pourriez dominer les autres de manière autoritaire sans tenir compte de leur avis.

Walnut (le noyer)

O- Vous éprouvez parfois des difficultés lorsque vous abordez un changement significatif (nouveau travail, nouvelle relation, déménagement, retraite, grossesse, ménaupause ...)

O- Vous pourriez absorber les tensions de votre environnement, telle une « éponge », parce que vous êtes très sensible et perméable aux émotions des autres.

O- Vous ressentez le besoin de vous détacher de certaines situations afin d'évoluer personnellement et de mettre en place des changements.

Water violet (l'hottonie des marais-la violette d'eau)

O- Vous pourriez paraître fier et « inaccessible » aux yeux des autres.

O- Vous préférez régler vos difficultés par vous même car vous n'aimez pas demander l'aide des autres.

O- Vous aimez votre indépendance et votre solitude au point de vous sentir parfois isolé des autres.

White chestnut (le marronnier blanc)

O- Vous pourriez avoir des difficultés à vous endormir car vous ressassez un problème en boucle.

O- Vous êtes parfois si absorbé par vos problèmes que vous manquez de concentration.

O- Vos préoccupations mentales vous empêchent d'être attentif à votre vie quotidienne.

Wild oat (l'avoine sauvage)

O- Vous avez le sentiment de passer à côté de vos ambitions et de ne pouvoir les réaliser.

O- Vous vous sentez à un carrefour de votre vie sans pouvoir décider quelle est la direction importante pour vous.

O- Vous avez le sentiment de ne pas avoir trouvé ce qui donne un sens à votre vie.

Wild rose (l'églantine)

O- Vous êtes résigné en vous disant : « il n'y a rien à faire, c'est comme ça »

O- Vous renoncez parfois à agir car vous vous sentez apathique (perte d'émotions, de motivation, de désirs ...)

O- Vous avez l'impression de traîner les pieds car rien ne vous intéresse.

Willow (le saule)

O- Vos pensées sont parfois négatives et vous n'arrivez pas à voir le positif dans votre vie.

O- Vous pensez que ce sont les autres qui sont responsables de votre malheur.

O- Vous vous sentez pessimiste, vous voyez souvent le verre à moitié vide.

