

Les Fleurs de Bach – Cas pratiques

Cet e-book a pour objet de vous présenter des cas pratiques de toutes sortes afin de vous offrir un panel varié et hétérogène d'exemples d'utilisation des Fleurs de Bach. Il est cependant essentiel de garder à l'esprit que chaque situation - tout comme chaque être - est unique. Le choix des Fleurs présentées dans l'ensemble des cas pratiques de cet ouvrage ne saurait être appliqué à l'identique dans d'autres cas, aussi ressemblants seraient-ils. En effet, comme vous le savez (cf. formations *Fleurs de Bach* et *Perfectionnement*), les Fleurs de Bach se choisissent toujours sur la base du tempérament et des ressentis propres de la personne, jamais en fonction de ses symptômes. En Florithérapie, c'est la manière dont le problème est vécu, la manière dont les choses sont perçues, qui conditionnent le choix des Fleurs et non la problématique en elle-même.

Les différentes histoires relatées ici sont la retranscription exacte - ou sont inspirées - de situations réelles, vécues. Les prénoms ont néanmoins été modifiés.

Après la lecture de chaque cas et avant de poursuivre par la découverte des Fleurs proposées, n'hésitez pas à faire une pause et à prendre le temps d'analyser le récit, les mots, la situation, afin de vous entraîner au choix des justes Fleurs et parfaire votre pratique. C'est ainsi que nous progressons et que nous intégrons les apprentissages.

Vous trouverez, à la fin de ce programme, un index précisant pour chaque Fleur de Bach les numéros des cas pratiques dans lesquels elles sont citées.

Je vous souhaite une bonne lecture ! 😊🌸

Cas pratique n°1

Héloïse est embourbée dans des confits familiaux. Ses deux sœurs lui reprochent de ne pas prendre parti pour sa famille suite au divorce de l'une d'elles. En réalité, Héloïse ne donne pas plus raison à son ex-beau-frère qu'à sa sœur. Elle vit très mal cette guerre que les deux parents se livrent pour la garde de leurs enfants. Cela la touche et l'impacte plus qu'elle ne le voudrait.

Héloïse, elle, n'aime pas les conflits ni les manifestations de haine et coups bas associés. Elle sait, d'ailleurs, faire beaucoup de concessions, prendre sur elle, se perdre parfois, pour préserver l'entente, l'harmonie, la bonne humeur. Ce qu'elle aime, ce sont les ambiances douces et joyeuses, partager, rire, oublier les tracasseries du monde en profitant des joies de l'existence.

Alors, quand ses sœurs la prennent à partie, attendent d'elle qu'elle se positionne dans ce conflit des ex, elle botte en touche. Et lorsque sa neutralité provoque les foudres de sa famille, cela la blesse profondément. Pourtant, elle ne se défend pas, les accusations pleuvent sur elle mais son aversion pour les disputes, mêlée à la culpabilité qu'ont fait naître chez elle les accusations de ses sœurs, la mène à tendre l'autre joue. Elle tente de se détacher de tout ça, mais au lieu de glisser sur elle, les mots durs, les reproches la heurtent et l'atteignent violemment. Elle doute d'elle, du bien-fondé de ses choix, de sa valeur.

Voici les Fleurs de Bach qui correspondent à ce que vit Héroïse à ce moment précis de sa vie :

AGRIMONY va aider Héroïse à faire face aux conflits et au négatif de la vie de manière générale. Cela va lui permettre de gagner en authenticité afin de se libérer, d'apaiser ses angoisses et de retrouver une joie de vivre sincère et véritable.

PINE va apaiser la culpabilité d'Héroïse afin que cette dernière retrouve son estime d'elle-même. Cette Fleur va également l'aider à s'autoriser (à ne pas s'impliquer dans le divorce de sa sœur, entre autre) et à discerner où s'arrête sa responsabilité et où commence celle des autres.

WALNUT va lui apporter protection et ancrage dans ce contexte familial perturbé afin de l'aider à se détacher de cette ambiance conflictuelle et à rester alignée avec ses valeurs.

STAR OF BETHLEHEM va panser les plaies d'Héroïse, lui apporter réconfort et consolation, calmer les ondes de choc.

Cas pratique n°2

Eva est amoureuse. Depuis 9 ans, ses rêves, ses fantasmes, ses espoirs prennent les traits de cet homme qui lui est interdit. Il n'est pas libre, il habite à des centaines de kilomètres et surtout, il n'a jamais laissé entendre à Eva qu'elle devait l'attendre. Pourtant, elle l'aime. Malgré ses tentatives pour l'oublier, passer à autre chose, elle l'aime. À chaque fois qu'elle a cru l'avoir sorti de son cœur, il a fini par assaillir à nouveau ses pensées, plus intensément encore. Elle et cet homme n'ont pas vraiment partagé d'histoire ensemble, ils n'ont jamais eu de relations charnelles, mais les moments de complicité, de connivence et de compréhension mutuelle qu'ils ont vécu à chacune de leurs rencontres ont nourri les rêves d'Eva.

Lui, c'est son supérieur hiérarchique, elle, sa jeune collaboratrice de 20 ans sa cadette. Eva est une amoureuse de l'amour, comme on dit. Sentir son cœur vibrer pour quelqu'un est ce qu'elle préfère sur terre. Cela lui offre tant de choses qui manquent à sa vie quotidienne : du frisson, de l'exaltation, du rêve. Tout semble fade, pour elle, à côté de la passion amoureuse. Cependant aujourd'hui, elle en paie le prix. Cela fait 9 ans qu'elle vit dans ses rêves, espère, attend pour finalement... rien.

Une profonde tristesse engloutit Eva. Envisager l'avenir sans que cet homme en fasse partie est effroyablement douloureux. Elle bascule tantôt dans une acceptation de l'impossibilité de cette histoire, dans une volonté de tourner la page et dans le chagrin qui accompagne ce renoncement. Tantôt ces espoirs reprennent vie, elle s'y accroche alors pour ne plus voir son cœur saigner et retrouver de l'intérêt dans son existence. Elle est ballottée entre ces deux états d'esprit et dans les deux cas, ses pensées ne lui laissent pas de répit, elles s'agitent, sont confuses, c'est le boucan dans la tête d'Eva.

Voici les Fleurs de Bach qui correspondent à Eva, à ce moment de sa vie :

CLEMATIS va permettre à Eva de s'ancrer dans le présent, de trouver son équilibre entre rêves et réalité, de faire des ponts entre son monde intérieur et notre monde incarné, afin de trouver de l'intérêt dans l'ici et maintenant.

HONEYSUCKLE va accompagner Eva dans ses deuils (de cet homme, d'une histoire d'amour avec lui, de la concrétisation des fantasmes qui lui sont liés...). Cette Fleur va l'aider à laisser partir ce qui n'est plus, afin d'être disponible pour accueillir l'instant et jouir de la vie.

SCLERANTHUS va la soutenir dans ses prises de décision pour cesser de revenir sur ses choix et gagner en équilibre intérieur. De plus, la combinaison CLEMATIS - HONEYSUCKLE – SCLERANTHUS va équilibrer cette tendance qu'à Eva à fuir la réalité de l'instant en s'accrochant tantôt au passé, tantôt à un avenir fantasmé. Cela va lui permettre de retrouver une stabilité dans le présent.

MUSTARD va apaiser son chagrin, alléger la tristesse pour ramener la joie dans le quotidien d'Eva.

WHITE CHESTNUT va l'aider à éclaircir ses pensées, à calmer son mental, à goûter à davantage de silence intérieur.

Cas pratique n°3

Noah a 3 ans. Ses parents disent qu'il a un sacré tempérament. Quand son grand frère l'embête, il n'hésite pas à donner des coups. Il se sent vite attaqué et ne manque pas de riposter. Quand ses copains d'école veulent jouer avec lui à un jeu qu'il n'aime pas ou lorsque ses parents lui proposent une activité qui ne l'enchantent guère, il n'a aucune difficulté à répondre du tac au tac un « non » franc et assumé. Il ne s'excuse pas de ne pas être d'accord, il avance dans la direction qui lui plaît, et il ne parle que s'il a envie de parler. Il semble, aux yeux qui le connaissent mal, manquer de sensibilité et de douceur. D'ailleurs, il ne fait pas cas du regard ou de l'opinion des autres.

En réalité, Noah a un grand besoin d'amour, d'affection et possède beaucoup de peurs. Il est extrêmement tendre et généreux avec les personnes qu'il aime mais redoute les échanges avec les

êtres qui ne font pas partie de son cercle proche. Lorsqu'on creuse un peu, on comprend que ses manières un peu rudes masquent une profonde timidité.

Voici la combinaison de Fleurs correspondant à Noah :

VINE va permettre à Noah de gagner en considération pour autrui. Il gardera sa force de caractère et sa volonté, continuera à tracer sa route avec détermination mais également avec plus de respect pour les êtres qui croiseront son chemin.

HOLLY lui permettra d'ouvrir son cœur, d'apaiser sa susceptibilité, sa sensibilité (bien cachée) afin de se montrer plus généreux et de goûter à davantage d'unité avec ses semblables.

MIMULUS calmera ses peurs et sa timidité afin de cheminer vers plus de confiance en le monde.

Cas pratique n°4

Lise a 14 ans. Elle est pleine de vie, de curiosité. Elle aime discuter, poser des questions, ses proches lui reprochent parfois ses « questions bêtes » (entre nous, on sait qu'il n'y a pas de questions bêtes, hein!). Elle met des heures à choisir ses tenues et si elle sent qu'une copine n'est pas emballée par l'une d'elles, elle ne la remettra pas. Ses parents se sont souvent inquiétés pour ses fréquentations, sachant Lise influençable. Elle peut douter de ses propres idées et opinions. Son manque de confiance en son jugement la mène parfois à se fourvoyer, et emprunter le chemin des autres, plutôt qu'à suivre sa propre route.

Lise est également très exigeante avec elle-même, elle a d'excellents résultats au collège pourtant le brevet la terrifie, sa confiance vacille devant l'ampleur de ce « contrôle » pas comme les autres. Et si elle n'était pas à la hauteur, si elle oubliait tout ? Il y a tellement de choses à réviser ! Tout le monde sait qu'elle réussira ce premier examen avec brio mais elle plie sous la pression qu'elle se met elle-même. Et la certitude de ses proches quant à sa réussite ne la stresse que davantage. Ses pensées affluent : « Si je les déçois ? Si la panique le jour J me fait perdre tous mes moyens ? ». Elle a le cœur qui s'emballer rien que d'y penser.

De manière générale, Lise a tendance à se décourager devant les difficultés. Sa joie de vivre et ses projets la portent tant que tout se déroule sans embûche mais le moindre grain de sable sur sa route lui semble vite être une montagne. Elle est l'une des meilleures élèves du collège pourtant elle angoisse de louper son brevet et de compromettre son avenir tout entier.

Voici les Fleurs de Bach qui correspondent à ce que vit actuellement Lise :

CERATO va lui permettre de développer son autonomie, de s'affranchir de l'opinion des autres et de croire en son intuition et en ses choix.

ELM va l'aider à se faire confiance malgré la charge de travail ou l'enjeu en cours. Cette Fleur va également l'aider à relâcher la pression qu'elle s'impose elle-même.

ROCK ROSE va apaiser ses angoisses, sa panique et lui permettre de se détendre dans son corps.

LE RESCUE va la préparer et la soutenir pour son examen, durant les semaines qui précèdent et lors du brevet en lui-même.

WHITE CHESTNUT (combinée aux autres Fleurs) va l'aider à calmer les pensées inquiètes qui affluent, à se concentrer et à clarifier son mental.

GENTIAN va offrir à Lise constance et persévérance afin de renforcer sa confiance en l'issue positive des événements et en l'avenir, malgré les creux et les montagnes.

Cas pratique n°5

Nathalie n'est pas facilement à l'aise avec les autres. Elle apprécie la compagnie, cependant elle a très rapidement besoin de retrouver sa tranquillité. Elle a choisi et organisé sa vie de manière à ce qu'il lui soit possible de vivre de nombreux et ressourçants moments de liberté, seule. Elle a des enfants et un mari (qui font son bonheur), pour autant son besoin d'espace est respecté du fait de son activité professionnelle indépendante qui lui permet de vivre ses journées comme elle l'entend et lui offre ce qu'elle appelle son luxe personnel : des moments rien qu'à elle. Son mari est relativement casanier, il ne court donc pas non plus après des soirées et week-ends d'intenses sociabilisations.

Cependant, Nathalie a parfois l'impression de ne pas savoir ce qu'elle veut et de faire des allers-retours dans ses aspirations. Lorsqu'elle voit des groupes d'amis rassemblés autour d'une table ou entend les récits de conviviaux et joyeux moments partagés, cela attise son envie de contacts et d'échanges et elle se met à organiser divers repas ou autres événements sociaux. Mais très rapidement, elle ressent à nouveau le besoin d'être au calme, tranquille, chez elle. Elle s'est vue, à de nombreuses reprises, regarder sa montre lors de soirées entre amis, attendant fébrilement le moment du départ. Elle est toujours ravie de retrouver ses proches, seulement ces moments de rencontres ne doivent pas trop s'éterniser ou se multiplier, au risque de voir naître chez Nathalie une impatience à rentrer chez elle ou à voir les invités partir, quand cela n'éteint pas carrément pour plusieurs mois son envie de voir du monde.

Nathalie réalise que son désir de vivre de tels moments sociaux est influencé par ce qu'elle perçoit de la vie des autres, plutôt que motivé par un réel besoin. Elle se dit que c'est certainement cette envie de vivre ce que les autres vivent qui la mène à ce basculement tantôt d'un côté tantôt de l'autre, au niveau de ses aspirations. Nathalie a l'humilité et l'honnêteté de reconnaître que la jalousie vient parfois frapper à sa porte. Il lui arrive d'envier la vie sociale de certains alors qu'elle n'a en réalité absolument pas le même besoin de sociabilisation.

Voici les Fleurs correspondant à Nathalie :

WATER VIOLET va aider cette femme à respecter et honorer son goût de la solitude ainsi qu'à entrer en contact plus naturellement et aisément avec les autres quand cela devient bénéfique pour elle ou nécessaire à sa vie en société.

WALNUT va l'aider à rester alignée avec les besoins relatifs à son tempérament, à suivre son propre chemin sans se laisser influencer ou détourner par la vie (ou l'avis) des autres. Il pourrait ici y avoir une hésitation avec CERATO, cependant, rappelez-vous, si un tempérament CERATO peut également se laisser influencer, cela arrive après qu'il ait été cherché lui-même l'avis ou l'approbation des autres, par exemple en posant des questions. La personne relevant de WALNUT, quant à elle, pourra se laisser influencer par ce qui se passe ou dit autour d'elle mais sans avoir cherché les conseils.

SCLERANTHUS va permettre à Nathalie de gagner en équilibre afin de trouver le juste milieu et cesser de basculer entre un désir de nombreuses sorties et une envie de repli total.

HOLLY apaisera la tendance parfois envieuse ou jalouse de Nathalie afin de lui permettre d'être heureuse avec ce qu'elle a.

Cas pratique n°6

Véronique souffre de TOC, des Troubles Obsessionnels Compulsifs. Elle a essayé diverses thérapies, divers accompagnements et se tourne aujourd'hui vers les Fleurs de Bach. Elle se dit plutôt épanouie, dans sa vie et dans son corps. Elle fait beaucoup de sport, elle ne louperait d'ailleurs pas une seule journée d'entraînement, elle va à la salle, elle court, elle fait également extrêmement attention à ce qu'elle mange, que ce soit pour sa santé ou pour la planète. Jamais de sucre ajouté, jamais d'alcool !

Lorsque je demande à Véronique s'il lui arrive de s'autoriser un petit écart de temps en temps, par exemple en acceptant une part de gâteau ou en s'autorisant à louper une séance de sport, elle m'explique que cela n'aurait pas d'intérêt car même si ça semblerait agréable sur le coup, cela ne serait en réalité pas bon pour elle. Elle ajoute que commencer à se relâcher risquerait de l'entraîner sur un mauvais terrain, et qu'il vaut mieux rester ferme plutôt que de craquer dans tous les sens. Je la guide dans la précision de ses pensées et comprends qu'elle doit déployer une grande quantité d'énergie pour maintenir ce contrôle sur elle-même qu'elle juge si important.

Notre échange m'apprend également que lors des rares occasions où Véronique s'est écartée de sa discipline de fer, les TOC se sont amplifiés, comme par besoin de compenser. Elle se reprochait alors ses écarts, avait l'impression d'avoir souillé son corps, se sentait mal, moche et redoublait de compulsions et vérifications (lavages des mains, tours de clé dans la serrure, etc.), cela lui donnait

l'impression de reprendre le contrôle. Pourtant et paradoxalement, elle m'explique que plus ses TOC prennent de la place dans ses journées, moins elle gère celles-ci comme elle le voudrait et plus la culpabilité l'envahit.

Véronique est extrêmement proche de sa famille, ses parents sont très présents dans sa vie, elle vit à côté de chez eux et les voit tous les jours. D'ailleurs, c'est très généralement à eux qu'elle pense lorsqu'elle s'applique à toutes ses répétitions et vérifications. Des pensées telles que « si tu ne fais pas cela, il arrivera quelque chose à papa » affluent dans sa tête et poussent les TOC toujours plus loin. La santé de ses proches est une préoccupation constante. Ses inquiétudes sont concrètes et variées. Elles touchent sa famille mais également sa propre personne. Elle redoute des maladies bien précises qui viendraient emporter ses parents ou écourter sa propre vie.

Véronique m'a dit cette phrase avec beaucoup d'émotions et de sincérité : « c'est la folie dans ma tête et j'ai peur que si je lâche un tout petit peu la pression, le contrôle, ça soit pareil dans ma vie ».

Voici les Fleurs qui ont pu aider Véronique :

ROCK WATER lui a permis de gagner en souplesse et adaptabilité afin de garder ses sains objectifs, sans omettre le plaisir.

CHERRY PLUM a fait baisser la pression émotionnelle afin d'apaiser l'impression de devoir maintenir fermement le contrôle, et ainsi permettre à Véronique de gagner en détente.

CRAB APPLE lui a offert un sentiment de purification et lui a permis de moins se focaliser sur les détails pour prendre du recul quant à ses obsessions.

PINE l'a aidée à se pardonner et à s'autoriser. À ne pas être parfaite, à lâcher, à être plus bienveillante et tolérante vis-à-vis d'elle-même.

RED CHESTNUT est venue apaiser ses inquiétudes pour ses proches, qui nourrissaient ses TOC. Cette Fleur l'a également aidée à gagner en détachement par rapport à ses parents pour pouvoir jouir pleinement de sa vie d'adulte.

MIMULUS lui a permis d'être plus sereine quant à sa santé, de calmer ses peurs de la maladie.

WHITE CHESTNUT, combinée aux précédentes Fleurs, a permis à Véronique d'éclaircir ses idées et de calmer son mental.

Cas pratique n°7 et n°8

Delphine ferait tout pour ses enfants, elle devance même leurs besoins. Elle participe activement à leur sécurité financière, même s'ils sont majeurs aujourd'hui, elle était là pour chaque grand projet. Elle fait de bons petits plats lors des réunions de famille. Elle gère les courses et toute l'intendance lors des week-ends ensemble. Si ses enfants l'appellent pour lui demander un service, elle répond toujours présente et se plie en quatre pour contenter tout le monde.

Pourtant, Delphine s'est fâchée avec sa fille aînée qui refuse désormais de la voir. Cette maman est dévastée par cette prise de distance. Elle trouve cela terriblement injuste. Elle m'explique avoir tant fait pour sa fille. Elle a l'impression de n'avoir été qu'un outil à ses yeux, juste bonne à rendre des services et à se décarcasser pour finalement être jetée comme une malpropre. Delphine ne comprend pas comment sa fille peut lui faire cet affront. Elle me demande pourquoi la vie lui fait subir cela alors qu'elle a consacré la sienne à essayer d'arranger celle des autres. Elle se dit que personne ne se rend compte de tout ce qu'elle donne. Elle est extrêmement triste, elle pleure beaucoup.

Voici maintenant les ressentis de Marion, la fille aînée de Delphine, que j'ai reçue en rendez-vous quelques jours après sa maman. Marion ne sait pas si elle a fait le bon choix, elle doute d'elle et est rongée par la culpabilité. Elle vient de prendre une décision salvatrice pour son équilibre mais elle ne cesse de la remettre en cause du fait des répercussions que cela pourrait avoir sur les autres. Elle se sent profondément soulagée mais en même temps, très égoïste. Pour la première fois, elle a pensé à elle, elle a suivi son besoin, elle s'est protégée mais il lui est très difficile d'assumer cela.

Depuis de nombreuses années, Marion songeait à mettre de la distance avec sa famille, sans jamais parvenir à s'y résigner par peur de faire souffrir sa mère. La jeune femme a toujours eu tendance à faire ce qu'on attendait d'elle, à accepter beaucoup de choses, à encaisser, d'abord du fait de sa grande gentillesse mais également à cause de son manque de confiance en elle. Elle se sent rarement à la hauteur, doute de sa valeur et cherche souvent l'approbation des autres. Alors quand sa mère s'ingérait dans sa vie, s'imposait aussi fortement qu'elle pouvait se montrer absente le reste du temps, elle laissait faire, elle s'adaptait.

Marion ne s'est jamais sentie une assez bonne personne. Elle s'est construite avec les reproches et critiques de sa mère et même à l'âge adulte, elle continuait à encaisser les fréquentes réprobations. Pourtant, elle sait que sa mère l'aime, mais elle sait aussi que cet amour ne repose que sur le lien de filiation. Marion me raconte avoir dit une fois à sa mère : « tu m'aimes parce que je suis ta fille mais au fond, tu ne supportes pas ce que je suis ». Sa mère n'a rien répondu à cela, elle ne l'a pas contredite, ce qui a agrandi la blessure de Marion.

Parallèlement à ça, elle se sent extrêmement redevable car si sa mère n'a pas été présente émotionnellement et affectivement, elle l'a soutenue financièrement à plusieurs reprises et lui a toujours apporté son aide quand elle en a eu besoin. Marion cherche mon avis, me demande ce que je pense de ce choix d'éloignement, si ce n'est pas trop égoïste de sa part.

Je me permets de rappeler ici qu'en tant que praticienne, je ne suis là ni pour juger, ni pour influencer. Le rôle du conseiller Fleurs de Bach est l'accueil, l'écoute, la compréhension puis, grâce à cela, le ciblage des Fleurs correspondant à ce qui a été livré.

Voici maintenant les mélanges de Fleurs qui ont respectivement été faits pour Delphine et pour Marion :

Dans le flacon de Delphine, nous avons mis :

CHICORY, pour alléger ses attentes et sa relation vis-à-vis de sa fille ainsi que son besoin de reconnaissance. Pour apaiser son sentiment d'avoir été traitée de manière ingrate.

WILLOW, pour aider Delphine à se détacher du négatif subi, pour apaiser son sentiment d'injustice et reprendre la pleine responsabilité de son bonheur.

MUSTARD, pour soulager sa peine et l'aider à retrouver de la joie dans son quotidien.

Dans le flacon de Marion, nous avons mis :

CENTAURY, pour la soutenir dans le respect de ses besoins et dans l'affirmation d'elle-même.

PINE, pour l'aider à assumer son choix, à s'autoriser à penser à elle, à se pardonner d'avoir fait de la peine à sa mère et protéger Marion des tentatives de culpabilisation.

CERATO, pour lui permettre d'entendre sa petite voix intérieure, de faire confiance à ses choix en s'affranchissant de l'avis et de l'approbation des autres.

LARCH, pour gagner en confiance en elle, en sa valeur, en ses compétences.

WALNUT, pour l'aider à ne pas se laisser influencer par les propos et agissements de sa mère et lui apporter une bulle de protection.

Ces deux exemples me donnent l'occasion de vous rappeler (cf. formations *Fleurs de Bach* et *Perfectionnement*) que lorsque l'on conseille les Fleurs, leur choix doit toujours se faire en fonction de ce que nous livre la personne. L'entretien avec Marion m'a apporté des informations que je n'avais pas en ma possession suite à mon échange seul avec sa maman, Delphine. Néanmoins, les Fleurs proposées à Delphine resteront centrées sur ce que cette dernière a été prête à me communiquer et non sur ce que sa fille m'aura apporté comme précisions supplémentaires. Le seul vécu qui compte pour cibler les justes Fleurs est celui de la personne qui prendra ces Fleurs.

De plus – et bien évidemment – on ne prend jamais parti, on reste neutre, on ne donne pas de conseils ou de leçons car cela ne parlerait en réalité que de nous et de notre vision des choses, et ce n'est absolument pas notre rôle. Seule la personne que nous accompagnons avec les Fleurs sait ce qui est bon pour elle et à quelle évolution elle est prête. Notre rôle est de traduire en Fleurs ce que nous avons reçu durant l'entretien, puis de présenter et proposer ces Fleurs à la personne venue nous consulter. Enfin, ce sera bien-sûr à cette dernière de choisir si elle souhaite prendre chaque Fleur proposée ou non, si chacune d'elles lui correspond ou pas. Le praticien Fleurs de Bach ne prescrit pas les Fleurs, il les propose.

Cas pratiques n°9, n°10 et n°11

Johanna dort mal. Elle m'explique s'endormir relativement rapidement mais pourvoir ensuite chercher le sommeil pendant des heures lorsqu'elle se réveille dans la nuit. Je lui demande de me parler de ses ressentis, pensées et comportements lors de ses phases d'éveil. J'apprends que Johanna porte beaucoup de choses sur ses épaules et que ses diverses responsabilités ne lui laissent pas de repos la nuit. Cette mère de famille gère de front tout ce qui a trait à la maison, aux enfants ainsi qu'à son travail. Elle ne se plaint pas mais je la vois épuisée. Son langage non-verbal et paraverbal révèle une grande fatigue.

Je cherche alors à savoir pourquoi elle a tant à gérer, si elle reçoit de l'aide, de la part de ses collègues, de son mari. Mais Johanna n'est pas une femme qui réclame, qui sollicite, ni qui se ménage. C'est une femme volontaire, sur qui on peut compter, se reposer. Elle fait ce qu'il y a à faire, elle avance, son tempérament profondément responsable lui dicte cela.

Voici les Fleurs de Bach qui correspondent à Johanna à ce moment-là :

OAK va lui permettre de prendre davantage en compte ses besoins et sa personne, de ne pas s'oublier dans ses responsabilités et d'apprendre à s'arrêter, se reposer ou encore à déléguer quand cela est nécessaire pour son bien-être et sa santé.

OLIVE va lui permettre de mobiliser ses ressources lorsqu'elle n'aura pas le choix mais surtout, cette Fleur va l'aider à récupérer et à faire ce qu'il faut pour récupérer.

Je revois Johanna un mois plus tard. Son discours a quelque peu évolué. Elle me dit qu'elle réalise être fatiguée, elle ajoute qu'elle est consciente d'en faire beaucoup – trop, même ! - mais qu'elle n'a pas le choix car si elle ne fait pas les choses, personne ne les fera à sa place. Je lui demande des précisions. Elle prend l'exemple du quotidien, me raconte qu'elle a laissé la vaisselle dans l'évier dans l'espoir que son mari s'en charge mais que trois jours plus tard, les casseroles étaient toujours

là. Au fur et à mesure de notre échange, je comprends que Johanna ne communique pas avec son compagnon à ce sujet, elle ne lui formule aucune demande ni reproche.

En creusant plus loin, est mis en lumière une peur qu'éprouve cette épouse dévouée. Elle craint que son mari se lasse du quotidien de la vie de famille et qu'il décide un jour de partir. Ce dernier ne lui a pourtant jamais laissé entendre que cela était dans ses intentions mais Johanna a été échaudée lors d'une précédente histoire dont elle n'avait pas vu la fin venir. Les comportements de son ex-compagnon ont laissé des traces et influencent encore la vie de Johanna aujourd'hui.

Cette mère de famille se montre toujours sous son meilleur jour. Elle est forte, elle est de bonne humeur, malgré les angoisses qui se cachent derrière son apparente décontraction. Elle pense ainsi faire ce qu'il faut pour ne pas voir son mari quitter le foyer.

Elle me dit également qu'elle aimerait qu'il l'aide, qu'elle a besoin de souffler, de lever le pied. Elle réalise qu'elle voudrait prendre du temps pour elle mais que cela est impossible, il faut bien que quelqu'un gère les tâches quotidiennes.

La prise du premier mélange a permis à Johanna de mettre en lumière certaines choses. Nous pouvons alors cibler de nouvelles Fleurs nécessaires à l'évolution de la situation :

MIMULUS va compléter la première synergie de Fleurs afin de prendre en charge et d'apaiser la peur (de voir son mari partir) qui sous-tend la dévotion de Johanna.

AGRIMONY sera également utile pour aider Johanna à faire face à ses difficultés et à se montrer plus authentique.

STAR OF BETHLEHEM, quant à elle, apportera sa pierre en venant consoler chez Johanna ce qui a besoin de l'être suite à l'échec de sa première union et le départ soudain de son ex-compagnon.

OAK et OLIVE sont conservées dans le nouveau mélange car leur utilité est encore d'actualité. Ces deux Fleurs ont besoin d'être combinées aux nouveaux élixirs afin de coller au plus juste avec les différents ressentis de Johanna.

Quelques semaines plus tard, Johanna revient me voir et je suis heureuse de la sentir plus reposée. Cependant, elle n'est pas plus apaisée. Elle est désormais sous le joug de nouvelles émotions, de nouvelles réactions également. Elle me formule être en colère contre son mari. Lorsque je lui demande comment elle exprime cette colère, elle me dit qu'elle ne la laisse pas vraiment sortir. Sa peur - bien qu'atténuée - de perdre son cher et tendre ne lui permet pas de la laisser éclater, sa colère reste froide, couvée mais fait néanmoins surface régulièrement sous forme de critiques.

Johanna, pour la première fois depuis notre rencontre, s'autorise désormais à pointer les défauts de son mari. Je perçois son agacement à l'évocation des manquements de ce dernier. Elle s'accorde aujourd'hui plus de repos, laissant à sa famille le soin de se charger de différentes tâches à la

maison mais leur manque d'implication et leur manière de faire les choses l'irritent fortement. Elle a alors tendance à retomber dans ces anciennes habitudes et à reprendre en charge la totalité des corvées ménagères.

Pour la première fois également, je l'entends se plaindre, me parler du caractère injuste de la répartition des tâches dans nos sociétés patriarcales.

Suite à ce troisième échange, voici les Fleurs qui ont été choisies pour Johanna :

BEECH lui a permis d'apaiser son agacement, son irritation face aux failles de son époux.

WILLOW l'a aidée à prendre la pleine responsabilité de son destin et à lâcher ses considérations relatives à une fatalité ou à une injustice propre à notre société.

MIMULUS avait encore besoin de libérer ses bienfaits pour continuer le travail sur l'apaisement des peurs liées à un hypothétique départ de son mari. La cure de cette Fleur a donc été poursuivie.

OAK avait également besoin d'être prise sur un troisième mélange afin de consolider la capacité de Johanna à respecter ses besoins et à prendre soin d'elle.

STAR OF BETHLEHEM a également été à nouveau placé dans le mélange afin de poursuivre le travail de guérison des anciennes blessures qui venaient encore nourrir les peurs dans le présent.

Ces trois entretiens et les mélanges floraux respectifs associés me permettent de vous rappeler (cf. formation *Fleurs de Bach et Perfectionnement*) qu'il est primordial de se concentrer sur le présent lors du ciblage des Fleurs puis de cheminer, mélange après mélange, au cœur des ressentis, en se concentrant sur une couche émotionnelle après l'autre, comme on ouvrirait une poupée russe ou éplucherait un oignon. Vouloir atteindre la toute petite poupée au centre, sans prendre le temps d'ouvrir une à une chaque poupée emboîtée autour d'elle, ne pourrait mener qu'à un échec. Pour atteindre le noyau, il est essentiel de s'attarder, se concentrer, sur chaque couche émotionnelle. Lorsque la première couche, celle qui prend le plus de place, celle qui se voit, qui se sent, qui recouvre tout le reste, a été apaisée par un premier choix de Fleurs, c'est alors le moment de se concentrer sur la deuxième couche, celle qui se cachait sous la première et qui a pu émerger grâce à la prise du premier mélange floral. Et ainsi de suite, jusqu'à ce que la personne se sente confortable dans sa vie, malgré l'apparition des émotions dont on ne saurait se soustraire car propres à l'existence terrestre. Le tout n'étant bien sûr pas d'étouffer nos émotions mais de ramener de l'équilibre, de l'harmonie, dans notre manière de les accueillir, de les vivre et de les laisser repartir.

Cas pratique n°12

Thomas vient me voir pour un mal-être professionnel. Il travaillait auparavant pour une grosse entreprise dont le mode de fonctionnement allait à l'encontre de ses valeurs, tant sur le plan éthique qu'écologique. Il était responsable d'une petite équipe et ne s'épanouissait pas à ce poste. Le rôle de manager ne lui convenait pas, il ne se sentait pas du tout l'âme d'un leader et manquait de patience. Il a dû faire face à quelques déboires et vivait de plus en plus de stress au travail.

Thomas a fini par quitter son emploi, heureux d'avoir retrouvé un poste dans une entreprise qui, cette fois-ci, correspond totalement à sa vision du monde. Il adore les produits commercialisés par cette petite société à taille humaine et se sent fier de compter parmi leurs employés. Pour autant, Thomas n'est pas plus épanoui. En effet, il occupe à nouveau un poste de manager et les difficultés à endosser ce rôle l'ont suivi. Il aime que les choses avancent vite et s'agace aisément quand son équipe manque d'efficacité. Il vit beaucoup de frustration et s'emporte souvent.

Il finit par croire qu'il ne pourra jamais s'épanouir au travail, il ne voit pas de solution à son mal-être. À ses yeux, c'est certain, il est condamné à subir ses journées professionnelles et cela le rend profondément malheureux. Il pense parfois à changer à nouveau d'emploi mais sa conviction en son impossibilité à s'accomplir professionnellement ne le motive guère. Qui plus est, il ne sait plus du tout vers quel genre d'emploi se tourner. C'est le flou dans sa tête.

Voici les Fleurs qui ont pu aider Thomas, à ce moment précis de sa vie :

CHESTNUT BUD l'a aidé à intégrer les leçons de la vie pour ne plus reproduire les mêmes schémas. En effet, Thomas a quitté son poste de manager pour un nouveau poste... de manager. Pourtant, l'expérience aurait pu lui apprendre que cette fonction ne lui convenait pas. CHESTNUT BUD lui permet désormais d'adapter ses comportements et ses choix en tenant compte de son vécu.

IMPATIENS lui a permis de se sentir plus confortable avec le rythme des autres, de se détendre par rapport au temps pour gagner en tolérance et patience.

GORSE l'a aidé à envisager de nouvelles possibilités qui le mèneraient à sortir de son mal-être au travail. Cette Fleur lui a insufflé l'espoir qui lui manquait.

WILD OAT a accompagné ses réflexions concernant son orientation professionnelle, l'aidant à y voir plus clair quant au chemin à suivre.

Cas pratique n°13

Léna attend son premier enfant. Elle est folle de joie mais également emplie d'autres émotions débordantes et contradictoires. Dès les premiers instants de sa grossesse, l'angoisse est apparue.

Léna me dit être comme enveloppée par la peur. Lorsque je la questionne sur ce qui l'angoisse exactement, elle peine à me répondre. Pourtant, la jeune femme n'a aucune difficulté à se livrer, elle me parle très facilement d'énormément de choses et cela lui fait beaucoup de bien d'être écoutée. Elle m'explique que rien et tout à la fois lui fait peur. Elle n'a pas vraiment d'angoisse précise et se sent même plutôt confiante quant au déroulement de sa grossesse, de l'accouchement ou de sa vie future qui l'attend. Néanmoins, elle n'est pas sereine.

Léna est extrêmement enthousiaste à l'idée de porter la vie et de devenir maman. Elle voudrait crier la nouvelle au monde entier, faire part de son bonheur à tous mais elle a souvent l'impression que les autres s'en fichent, qu'ils n'ont pas envie d'entendre ses histoires de femme enceinte. Elle me fait part de l'éloignement de ses amis et du manque d'intérêt de ses parents, trop accaparés par leurs emplois du temps respectifs. En creusant un peu, j'apprends que Léna a fréquemment souffert de leur manque de disponibilité et d'attention. Elle aimerait pourtant pouvoir davantage compter sur son père et sa mère, se reposer sur eux, car si sa grossesse est une vraie bénédiction, elle représente aussi une charge, une responsabilité qui lui paraît énorme et qui la fait douter d'elle.

Elle veut tout gérer au mieux et consacre l'intégralité de son temps libre à préparer l'arrivée de son bébé : achats du matériel, des vêtements, des couches, préparation de la chambre et de la maison tout entière, lecture de nombreux ouvrages sur l'allaitement, le sommeil des bébés, le développement de l'enfant, rendez-vous de toutes sortes pour la préparation à l'accouchement... Comme elle me dit : elle est à fond ! Elle a d'ailleurs du mal à se détendre et se sent submergée par toutes ces obligations qu'elle s'impose. Elle m'exprime avoir parfois peur de craquer devant tant de responsabilités et face à toutes ses émotions.

Si Léna est très fière de son ventre qui s'arrondit et le met volontiers en valeur grâce à sa nouvelle garde-robe, elle ne supporte pas les kilos pris dans le reste de son corps. Ses cuisses et son visage focalisent particulièrement son attention. Elle se trouve « flasque et grosse » et se voir dans le miroir de la salle de bain chaque jour est une épreuve. La jeune femme avait fantasmé une toute autre image du corps de la femme enceinte. La réalité lui semble bien moins belle. Cet entretien met également en lumière le côté utopique de Léna qui souffre souvent du décalage entre ce qu'elle avait projeté et ce qui se produit vraiment. Son imagination l'éloigne du pragmatisme bien moins attrayant de ce monde et le retour à la réalité est parfois compliqué.

Voici le mélange de Fleurs confectionné pour Léna à l'issue de cet entretien :

ASPEN a apaisé ses peurs sans visage, ses angoisses diffuses et a soutenu sa sérénité.

HEATHER l'a aidée à trouver en elle ce qu'elle attendait auparavant des autres. Cela a calmé son impression de ne pas recevoir assez d'attention et lui a permis de prendre du recul quant à ses préoccupations, afin de gagner en autonomie et être plus disponible pour accueillir ce et ceux qui l'entourent.

ELM a allégé sa charge mentale et lui a permis de lâcher la pression qu'elle se mettait elle-même en préparant l'arrivée de son bébé. Cette Fleur l'a aidée à gagner en assurance et à se sentir à la hauteur des responsabilités.

VERVAIN lui a permis d'être plus mesurée, nuancée, d'apprendre à se calmer et à lâcher prise afin que son enthousiasme ne la desserve pas.

CHERRY PLUM a apaisé sa peur de craquer et a également abaissé la pression émotionnelle intense que Léna vivait.

CRAB APPLE l'a aidée à accepter son corps et ses kilos en plus, à ne pas se focaliser sur des détails mais à apprendre à aimer son image tout entière.

CLEMATIS lui a permis de s'ancrer davantage dans le présent malgré son côté rêveur et utopique.

WALNUT aurait également pu être intéressante (pour accompagner Léna dans ce changement que représente la grossesse) mais pour respecter les recommandations du Dr Bach, on s'est arrêté à sept élixirs. Lorsque j'ai présenté à Lena toutes les Fleurs qui correspondaient à ce qu'elle m'avait livré, cette dernière a mis la priorité sur les sept essences florales citées précédemment et à choisi de laisser WALNUT de côté pour cette fois.

Cas pratique n°14

Adèle s'ennuie. Elle n'est pas malheureuse dans sa vie, bien au contraire, ses enfants lui apportent beaucoup de bonheur et elle se sent chanceuse d'avoir un compagnon si attentionné. Pourtant, sa vie lui semble souvent fade, manquant de fantaisie, de « fun », comme elle me dit.

Adèle ne fait rien pour remédier à cette situation. D'une part, elle ne sait pas vraiment ce qui lui permettrait de trouver davantage d'épanouissement dans son existence, elle ne voit pas dans quelle direction chercher, où trouver ce qui la ferait vibrer. Enfant et adolescente déjà, elle n'arrivait pas à trouver une activité qui la satisfasse véritablement. Elle en a essayé beaucoup sans jamais tomber sur ce qui lui correspondait pleinement. D'autre part, lorsqu'une idée de distraction émerge, elle la laisse facilement tomber, ne se sentant pas capable de se lancer dans de nouveaux loisirs, ni à la hauteur des autres personnes pratiquant l'activité en question. Elle se dit qu'à son âge, ce n'est plus le moment.

Il en est de même pour les rencontres. Adèle ressent parfois l'envie d'élargir sa vie sociale mais elle ne sait pas comment s'y prendre, manquant de confiance en elle et d'aisance en société. Elle a des difficultés à aborder les autres simplement, cela ne lui est pas naturel, elle se qualifie elle-même de « sauvage ».

Elle regrette fréquemment sa jeunesse où l'ennui n'avait pas sa place, où l'entrain remplissait le quotidien, où les projets foisonnaient.

Voici les Fleurs qui correspondent à Adèle à ce moment précis de sa vie :

WILD ROSE, pour retrouver motivation, élan et envie, ramener dans le quotidien d'Adèle projets et joie de vivre.

LARCH, pour gagner en confiance en ses capacités et compétences, se sentir à la hauteur des autres et des activités envisagées, pour oser se lancer.

WILD OAT, pour trouver les activités et le chemin qui lui correspondent, pour discerner ce qui lui apportera satisfaction, épanouissement et alignement avec elle-même.

WATER VIOLET, pour l'aider à se sentir plus à l'aise dans le contact avec les autres, gagner en simplicité et naturel dans ses rapports avec autrui.

HONEYSUCKLE, pour apaiser ses regrets et se détacher du passé afin d'être pleinement disponible pour jouir de sa vie au présent.

Cas pratique n°15

Jean-Baptiste a du mal à se motiver, quelque-soit l'activité, plaisante ou non, se lancer est laborieux. Il a l'impression d'être toujours fatigué, pourtant il me dit relativement bien dormir. Il lui arrive de laisser sonner le réveil pendant plus d'une demi-heure avant de parvenir à se traîner hors du lit. Une fois debout, l'énergie lui parvient généralement assez vite mais dès qu'il se rassoit, s'abat à nouveau sur lui une pesanteur qui lui retire son dynamisme.

Paradoxalement, Jean-Baptiste peut se montrer plein d'entrain et même débordant d'énergie. Il est capable d'enchaîner les activités à une vitesse folle et peut se montrer d'une grande efficacité. Cependant, aucune journée ne fait exception à la règle, il vit différents moments où ses forces semblent avoir déserté, il se sent mou et peut décliner ou reporter beaucoup de tâches ou sorties.

Jean-Baptiste se juge très sévèrement, il a du mal à tolérer la paresse en général, et la léthargie dont il fait parfois preuve l'énerve fortement. Il peut alors se montrer irascible. Heureusement, son irritabilité retombe aussi vite qu'elle est montée. Cet homme privilégie souvent les activités solitaires, cela lui évite de s'emporter en cas de non concordance des tempos de chacun.

Sa dureté envers les autres n'a d'égal que celle dont il fait preuve vis-à-vis de lui-même. Si Jean-Baptiste peut passer des heures sur le canapé quand il est sous le joug de ses fréquentes léthargies, il sait également se montrer d'une rigueur sans faille quand il s'agit d'honorer ses convictions. Jamais il ne louperait une de ses séances de méditation quotidienne et sous aucun prétexte, il ne manquerait une occasion d'aller donner son sang lors des nombreuses collectes organisées par les différentes villes entourant son domicile. Il se doit d'être un citoyen modèle et il ne manque pas de souligner les manquements de ceux qui ne le sont pas.

Voici les Fleurs qui ont pu aider Jean-Baptiste à harmoniser ses ressentis :

HORNBEAM l'a aidé à retrouver l'énergie et la force qui lui manquaient pour attaquer ses tâches quotidiennes et éviter la procrastination.

IMPATIENS lui a permis d'être plus détendu par rapport au temps et à la vitesse d'exécution des autres.

BEECH lui a apporté tolérance face à ses propres défauts et à ceux d'autrui. Cette Fleur a également calmé ses agacements résultant de ses exigences.

ROCK WATER lui a permis de gagner en flexibilité afin d'adapter ses objectifs à la situation en présence et d'agir plus spontanément, par plaisir.

Cas pratique n°16

Solène a deux jeunes enfants, son mari vient de la quitter, son monde s'écroule. Malgré tout, elle se lève chaque matin et tente de faire bonne figure, pour ses fils. Mais à l'intérieur, elle se noie, sa détresse et sa tristesse sont sans fond. Elle est totalement perdue, se demande comment elle va pouvoir tenir, comment elle va faire sans cet homme qui partageait sa vie depuis la fin de son adolescence. Elle se sent seule et démunie, comme une enfant privée d'amour et de protection.

Elle vit des moments de profonde angoisse, de panique, quand elle songe à sa nouvelle vie de mère célibataire. Elle est terrorisée à l'idée de tout devoir gérer seule, elle se sent ensevelie. Sa tendance à douter d'elle et à ne pas se sentir à la hauteur refait surface avec force.

Face à mes questions et demandes de précisions, elle me dit que tout se mélange dans sa tête, dans son cœur : une tristesse infinie, une peur effroyable, un ressentiment profond également. Son mari est parti du jour au lendemain sans qu'elle n'ait rien vu venir. Le choc fut terrible, l'incompréhension absolue. Elle se demande comment il a pu lui faire ça, elle est sonnée, bouleversée et lui en veut beaucoup. De ne rien lui avoir laissé paraître, de ne pas avoir communiqué, d'envoyer balader tout ce qu'ils avaient construit ensemble, de détruire leur famille, de l'abandonner. Elle ne verbalise pas sa colère auprès du père de ses enfants mais celle-ci la ronge.

Voici les Fleurs de Bach qui ont porté secours à Solène :

STAR OF BETHLEHEM est venue calmer l'onde de choc, panser les plaies de son cœur, consoler son âme.

SWEET CHESTNUT l'a soutenue dans cette traversée des profondeurs, l'a aidée à discerner la lumière au bout du tunnel et à réaliser que les grandes épreuves de l'existence portent en elles un puissant potentiel de renouveau, de résurrection.

ROCK ROSE a apaisé ses peurs intenses, lui a permis de garder son sang-froid et de faire preuve de courage.

HEATHER l'a aidée à gagner en indépendance, à se sentir plus forte et « sécurisée » dans sa solitude, à se détacher de sa souffrance.

ELM lui a permis de retrouver de l'assurance face à toutes les tâches et responsabilités qu'impliquent désormais sa vie de maman solo.

MUSTARD est venue apaiser sa tristesse pour laisser une porte ouverte à la lumière et à la joie dans son quotidien.

LARCH a soutenu sa confiance en elle de manière plus globale afin qu'elle se sente à la hauteur des différentes situations rencontrées.

J'ai également proposé WILLOW (qui a finalement laissé sa place à LARCH) à Solène pour l'aider à se défaire de son ressentiment, lâcher le négatif subi et gagner en positivité mais elle a refusé cette Fleur. Cela n'était, à ce moment-là, pas dans ses priorités. Elle n'était pas encore prête à cheminer avec cet élixir, il y avait d'autres couches émotionnelles à harmoniser avant. Cependant, Solène aura finalement eu recours au soutien de WILLOW quelques mois plus tard.

Cas pratique n°17

L'enfer, c'est les autres. Sabrina aurait pu prononcer ces mots de Sartre. Elle a pris rendez-vous pour des difficultés et souffrances dans ses relations. Elle m'explique que c'est toujours pareil, lorsqu'elle fait une rencontre, au début, tout se passe bien. Elle aime passer du temps en la compagnie de la nouvelle personne rencontrée, se rapproche, s'attache... puis vient la déception. Il y a toujours un moment où la personne en question finit par la blesser ou la décevoir, où la relation devient soudain beaucoup moins agréable. Sabrina a alors tendance à rebrousser chemin, à se désinvestir, à juger la personne trop ceci ou trop cela pour continuer à nourrir le lien.

La colère peut également faire partie de ses réponses, elle sait alors faire mal comme elle a eu mal. Sabrina peut se montrer extrêmement tolérante avec les autres mais également très exigeante quand elle tient profondément à quelqu'un. Sa sensibilité fait qu'elle est facilement impactée, peinée, touchée par les mots ou comportements de ses proches. Et sa réaction pour se protéger est, la plupart du temps, radicale, elle tire un trait, elle se renferme.

La solitude est son refuge. Là, au moins, elle n'y est pas blessée, pas déçue. Et elle s'y sent bien. Elle préfère être seule que mal accompagnée. Cependant, si la prise de distance lui semble, au

départ, salvatrice, elle finit régulièrement par se sentir isolée et regrette de ne pas avoir plus d'amis.

Au fil de ses expériences, Sabrina a eu tendance à perdre confiance en les autres et doute désormais très facilement d'eux. De manière générale, voir le verre à moitié vide, ne pas s'attendre à de trop belles choses lui permet de se protéger de la déception.

À cela s'ajoute une crainte sous-jacente, qu'elle n'arrive pas vraiment à définir. Cela se manifeste généralement le soir, en particulier au moment du coucher. Elle ne se sent pas sereine, l'angoisse peut l'envahir et repartir comme elle est venue le lendemain matin.

Voici les Fleurs de Bach qui ont pu aider Sabrina :

BEECH lui a permis de porter un regard plus doux sur les autres et leurs failles. D'être plus ouverte et tolérante dans ses perceptions d'autrui.

HOLLY a ouvert son cœur afin d'apaiser ses colères et son sentiment d'avoir été attaquée, blessée.

WATER VIOLET l'a aidée à trouver un équilibre entre son besoin de solitude et d'amitié.

GENTIAN a calmé ses doutes et lui a offert davantage de confiance en les autres et en la vie.

ASPEN a apaisé ses peurs sans visage, ses angoisses du soir afin de gagner en sérénité et en sécurité intérieure.

Cas pratique n°18 et n°19

Quand je demande à Anne comment elle se sent, elle me répond par un long soupir accompagné d'un haussement d'épaules. Elle m'explique se sentir lasse, pas vraiment fatiguée mais sans entrain non plus. Elle a récemment pris sa retraite. Avant cela, elle se projetait avec joie dans sa future vie déchargée de responsabilités professionnelles. Elle s'imaginait remplir ses journées d'une multitude d'activités pour lesquelles le temps lui avait toujours manqué. Or, maintenant que ces journées sont libres, Anne ne fait rien ou plutôt, comme elle me le dit, rien d'intéressant. Elle s'affaire à différentes petites tâches domestiques, regarde la télévision mais ne se lance pas dans la réalisation des nombreux projets qu'elle avait avant que sa retraite ne soit effective.

Il ne lui est pas facile de m'expliquer pourquoi, elle m'exprime un manque d'envie, une sorte de flemme aussi, qui semblent s'être abattues sur elle avec la retraite. Tout ce qui l'enthousiasmait avant ne suscite plus le même intérêt aujourd'hui. Elle n'arrive pas à trouver une activité qui parviendrait à éveiller chez elle un tant soit peu d'engouement. Alors, elle se laisse aller et moins elle en fait, moins elle a envie d'en faire. Elle a l'impression de se traîner, comme si son corps s'était ramolli.

Voici les Fleurs que nous avons mis dans le premier mélange personnalisé d'Anne :

WALNUT, pour la soutenir dans cette période de transition, l'aider à trouver ses marques, à s'adapter à sa nouvelle vie de retraitée.

WILD ROSE, pour lui insuffler un nouveau souffle de vie, ramener la motivation, le désir, l'envie.

HORNBEAM, pour lui apporter de la force et de l'énergie, lui permettre de retrouver son tonus, sa vitalité.

Un mois plus tard, je reçois à nouveau Anne. Elle m'annonce que les idées et les envies sont revenues. Elle a en tête de nombreuses activités qui attisent son désir. Pour autant, elle ne s'est lancée dans aucune de celles-ci, continuant à « se traîner » à la maison. Elle me dit qu'elle ne sait pas pourquoi elle ne passe pas à l'action, elle me parle d'une sorte de lourdeur, d'engourdissement.

Anne voit son mari partir au travail chaque matin et cela la replonge dans sa vie de femme active, qu'elle avait pourtant hâte de quitter mais dont l'énergie lui manque beaucoup. Elle passe une grande partie de notre rendez-vous à me parler de son ancienne vie, je passe également une grande partie de cet entretien à la réorienter sur l'instant présent et les ressentis associés. Quand je lui demande s'il y a de la nostalgie suite à l'arrêt de son activité professionnelle, elle répond, d'un air qui se veut outré, que non, bien-sûr que non, elle est heureuse d'être à la retraite ! Pourtant, laisser quarante années de carrière derrière elle semble plus compliqué qu'elle ne l'avait imaginé. Renoncer à son rôle dans la société, à l'adrénaline que lui procurait son post de directrice et à toutes ces choses qui remplissent les journées bien rodées de la vie en entreprise... Cela la fragilise. Tourner la page prend plus de temps que prévu, les regards dans le rétroviseur sont nombreux.

Anne me confie également que son mari a du mal à la reconnaître, il lui dit qu'elle est pénible depuis la retraite, qu'elle joue au petit chef, il lui rappelle qu'il n'est pas son employé. Cette nouvelle retraitée reconnaît que sa manière de se comporter avec son conjoint n'est pas toujours très sympa, elle oublie souvent de mettre les formes, s'attend à ce qu'on suive ses directives et n'hésite pas à ruer dans les brancards quand les choses ne se passent pas comme elle le souhaite. Il y a encore quelques mois, c'était Anne qui menait son équipe, qui fixait les missions et les objectifs. Depuis que son statut de directrice n'existe plus, elle a tendance à reporter sa poigne dans son foyer.

Voici les Fleurs de Bach choisies pour le nouveau mélange d'Anne :

WALNUT est conservée afin de poursuivre l'accompagnement d'Anne dans cette période de profonds changements.

HORNBEAM est également conservée car si la motivation et le désir sont revenues dans la vie de la jeune retraitée grâce à la prise de WILD ROSE, la cure de HORNBEAM a, quant à elle, encore besoin d'être poursuivie. Cette Fleur aidera Anne à se départir de son impression de lourdeur, d'engourdissement.

HONEYSUCKLE sera ajoutée au mélange pour permettre à Anne de se détacher de son ancienne vie, d'arrêter de regarder en arrière et de se sentir libre de jouir pleinement du présent.

VINE sera également ajoutée afin de ramener respect et harmonie au sein de son couple et de son foyer.

Cas pratique n°20, n°21 et n°22

Karine, Stéphanie et Amel me consultent toutes les trois pour le même motif : elles veulent perdre du poids. Leurs entretiens respectifs mettent en lumière une tendance similaire au grignotage. D'une manière générale, ces trois femmes peuvent manger sans faim. Je creuse donc, avec chacune d'elles, les ressentis et l'état d'esprit au moment où elles se tournent vers la nourriture. Nous abordons bien-sûr également leur tempérament et leur manière de voir et vivre cette problématique commune.

Karine est d'un tempérament vif, toujours en mouvement, enchaînant les activités sans temps de repos. Il lui est compliqué d'attendre, les temps morts sont désagréables pour elle. Tant que les autres et les situations ne l'entravent pas, tout va bien, elle est pleine de vie, de projets, de bonne humeur. Le problème, c'est lorsque le tourbillon cesse ou lorsqu'il faut patienter. Là, rien ne va plus, l'agacement monte, elle est fébrile, elle tourne alors en rond et... elle mange.

Si Karine aime que ça aille vite, elle aime aussi que ça soit joyeux et festif. Les copines, les sorties, les bons repas font partie intégrante de sa vie. Quand le quotidien manque de légèreté ou de gaîté, les petites douceurs et les plats réconfortants viennent palier cela. Ils permettent de maintenir la joie et le plaisir coûte que coûte.

Voici les Fleurs de Bach correspondant à Karine et alliées de sa perte de poids :

IMPATIENS, pour lui apporter détente et confort lorsque le rythme baisse. Pour l'aider à supporter les temps calmes sans avoir besoin de courir au frigo.

AGRIMONY, pour permettre à Karine de faire face aux moments sombres ou ennuyeux, sans avoir besoin de compensation. Pour l'aider à trouver une joie de vivre profonde et indépendante de la nourriture.

Stéphanie n'aime pas particulièrement sa vie. Elle s'ennuie au travail, elle s'ennuie dans sa vie privée. Lorsque je lui demande ce qui lui déplaît, elle m'explique qu'il n'y a rien qui l'indispose vraiment mais qu'il n'y a rien qui lui donne envie de se lever le matin non plus. Seules les séries qu'elles dévorent et ses rêves éveillés lui apportent la distraction dont elle a besoin. Elle aime se plonger dans des histoires de sa propre composition ou inventées par d'autres, là elle peut vibrer, s'échapper, vivre... par procuration. La réalité de son quotidien ne fait pas le poids.

Stéphanie est déconnectée de sa vie, de son corps, elle mange mécaniquement, pour s'occuper, souvent devant un écran. Notre entretien met en lumière le fait qu'elle lâche volontiers ses occupations gustatives lors des rares moments où elle se sent profondément intéressée et impliquée par une activité manuelle ou intellectuelle.

Les Fleurs qui correspondent à Stéphanie et qui sont un soutien pour sa démarche de perte de poids sont :

CLEMATIS, pour l'aider à s'ancrer dans la réalité de l'instant et dans son corps. Pour lui permettre de manger en conscience et alors sentir la satiété.

WILD ROSE, pour l'aider à renouer avec l'envie et la motivation. Pour redonner du goût à son quotidien et lui permettre de bâtir des projets plutôt que d'ouvrir les placards.

Amel est rarement sereine, elle est d'ailleurs sujette aux crises d'angoisse. Quand je la questionne sur le déroulement de ses crises, leurs déclencheurs et ses pensées à ce moment-là, je vois qu'il lui est difficile de me répondre. Elle finit néanmoins par me donner une réponse mais je perçois qu'elle n'est pas convaincue. Je la rassure en lui expliquant qu'il n'y a bien évidemment pas de bonne réponse, tout comme il est possible qu'il n'y ait aucune raison ou motif conscient à l'origine de l'angoisse. Elle retrouve alors son sourire et me précise qu'en effet, elle ne sait pas pourquoi ses crises surviennent. Elle vit avec cela depuis le plus loin qu'elle se souvienne.

S'ajoute à cela, depuis la semaine précédant notre entretien, l'inquiétude - bien précise quant à elle - que sa maman ne remonte pas la pente suite à sa dernière chute. Cette dernière est tombée chez elle et les conséquences sont présentes aussi bien sur son corps que dans sa tête, elle se sent vieille et impotente et son moral est affecté. Amel est très préoccupée par l'état de sa mère, elle imagine son désarroi, vit sa détresse comme si c'était la sienne.

En se livrant, elle réalise que la nourriture l'aide à calmer ses angoisses et inquiétudes, manger lui offre un certain apaisement. Elle se rend compte que plus ses peurs sont fortes et présentes, plus elle mange, et qu'à l'inverse, plus elle est sereine, moins elle a envie de grignoter ou se resservir.

Les Fleurs qui correspondent à Amel et qui sont devenue ses alliées dans la perte de poids sont :

ASPEN, pour calmer les crises d'angoisses qui arrivent sans raison, l'aider à trouver plus de sérénité.

RED CHESTNUT, pour la soutenir dans cette période d'inquiétude pour sa maman, lui permettre d'avoir davantage confiance en les ressources de cette dernière, et offrir de la mesure à son empathie afin de ne pas fusionner avec les souffrances des autres.

Ces trois cas révèlent six Fleurs de Bach jouant chacune leur part dans une démarche de perte de poids. Néanmoins, ils restent des exemples, des cas pratiques et particuliers. Nous sommes tous uniques et l'ensemble des Fleurs de Bach peut être utile face à une problématique liée au poids. Les 38 Fleurs sont des alliées potentielles pour chaque problème, chaque difficulté, chaque symptôme. Ce qui déterminera leur utilité et efficacité pour un être donné est le tempérament propre, les ressentis profonds, le besoin personnel de l'être en question. Nous allons illustrer immédiatement cela avec deux nouveaux exemples relatifs à une autre problématique commune : la ménopause.

Cas pratique n°23 et n°24

Estelle et Chantal sont toutes deux en pleine ménopause. Elles sont, l'une comme l'autre, gênées par les mêmes symptômes, en particulier les bouffées de chaleur et l'inconfort digestif. Voyons les ressentis de chacune afin de pouvoir cibler les Fleurs qui seront leurs alliées durant cette période.

Estelle n'arrive pas à accepter son corps, elle se sent vieille, moche. La ménopause représente pour elle à la fois la vieillesse et la fin de la féminité. L'interruption des cycles menstruels lui laisse l'impression de ne plus être femme. Il lui est très dur de renoncer à son corps d'antan et d'accepter sa nouvelle image. Elle se focalise sur ses bras, son cou, son ventre. Estelle était une très belle femme. À mes yeux et probablement à ceux de beaucoup, elle l'est toujours. Mais pour elle, la beauté ne peut aller de pair avec la ménopause. Voir se flétrir les attraits de la jeunesse cristallise son attention et l'empêche de percevoir la noblesse et les charmes de l'âge mûr. Elle ne peut se résigner à embrasser la plénitude de cette période de l'existence.

Aux yeux d'Estelle, ce signe du temps qui passe, que représente la ménopause, est terrorisant. C'est un pas de plus vers la mort, son angoisse de toujours. Assister au vieillissement de son corps décuple sa phobie de tomber malade, souffrir et mourir. Elle me dit que le simple fait de m'en parler lui fait ressentir un poids sur la poitrine.

Les Fleurs de Bach correspondant à Estelle sont :

CRAB APPLE, pour l'aider à s'accepter avec son corps mature, ne pas focaliser sur des détails, des symptômes mais au contraire, percevoir son être dans sa globalité et l'aimer.

HONEYSUCKLE, pour l'accompagner dans le deuil de la première partie de sa vie, pour l'aider à lâcher ce qu'elle n'est plus et embrasser ce qu'elle devient.

ROCK ROSE, pour apaiser sa terreur de la mort et de la maladie.

Chantal, quant à elle, est ravie d'être débarrassée de ses règles, elle est en paix avec son âge et le corps qui va avec. Pourtant, elle me dit ne pas reconnaître son caractère. Elle s'agace, s'énerve facilement. Elle m'explique que le manque de sommeil ne doit pas arranger les choses. En effet, la nuit, elle est assaillie par la culpabilité qu'ont laissé ses sautes d'humeur. Elle s'en veut d'avoir crié sur son compagnon, se reproche ses emportements. L'irritation monte également face aux symptômes corporels de la ménopause. Les bouffées de chaleur et les ballonnements la « saoulent », comme elle me dit.

Elle redoute ses « explosions », elle s'est vue balancer brusquement sa couette au sol, trop énervée par les sueurs nocturnes, tout comme elle a pu envoyer balader son chéri dont la manière de s'adresser à elle l'avait faite « vriller ». Lorsque je demande à Chantal de me donner des exemples de ce qui provoque son énervement, je la sens émue. Ce qui ne lui posait aucun problème jusque-là, devient insupportable pour elle aujourd'hui : la façon dont son mari range les couverts dans le lave-vaisselle, les traces de dentifrice qu'il laisse dans l'évier, sans parler de « ces maudites » bouffées de chaleur. Elle regrette de relever ainsi ce qui ne va pas alors qu'elle sait, au fond, à quel point sa vie est remplie de belles choses.

Les Fleurs de Bach qui correspondent à Chantal sont :

BEECH, pour l'aider à calmer ses irritations en ouvrant son regard à toutes les belles choses qui l'entourent, que cela soit dans les manières de faire de son chéri ou dans sa propre vie.

CHERRY PLUM, pour calmer ses emportements, gagner en self-control et placidité.

PINE, pour lui permettre de se pardonner ses agissements avec son conjoint, pour poser un regard plus compréhensif et bienveillant sur elle-même ainsi que sur ses erreurs.

Pour ces deux derniers cas, WALNUT, bien-sûr, aurait également pu être citée. En effet, la protection et l'ancrage qu'offre cette Fleur face aux changements de toutes sortes font d'elle une précieuse alliée de la ménopause. Cependant, il s'agit ici de mettre à l'honneur les particularités de

chaque cas et les besoins en Fleurs spécifiques à chaque personne. Je me suis donc concentrée sur les essences florales qui divergeaient mais néanmoins essentielles pour que ces femmes vivent au mieux leur ménopause.

Ces deux exemples me permettent également de rappeler que les Fleurs de Bach, si elles ne se choisissent pas en fonction des symptômes, n'agissent pas non plus directement sur ceux-ci. Le Dr Bach et ses successeurs partageaient la conviction que c'était en apaisant l'âme, en harmonisant nos émotions, qu'on pouvait agir profondément et durablement sur notre corps et ses maux. Les Fleurs choisies pour Estelle et Chantal, en équilibrant leurs ressentis, viendront, par ricochets, alléger les troubles de leurs corps.

Cas pratique n°25

Louise est une amie fidèle, loyale, sur qui on peut compter. Elle rentre tout juste de deux mois de voyage « en sac à dos ». Suite à l'obtention de son diplôme, elle s'est lancée, avec ses deux colocataires (et amies), dans un tour d'Europe. Elle en revient à la fois enchantée mais également épuisée et très malheureuse de la tournure qu'a pris sa relation avec ses amies.

Louise m'explique qu'elle a tout donné pour le bon déroulement de ce périple et le bien-être de toutes. C'était la petite maman du groupe, elle anticipait les différents problèmes et avait toujours une solution à proposer à chacune. C'est elle qui restait éveillée les nuits où aucun logement n'avait été trouvé, elle veillait à la sécurité du groupe pendant que ses amies dormaient dans la voiture. C'est aussi elle qui pensait aux protections contre le soleil puis contre le froid. Elle qui rappelait à chacune de s'hydrater suffisamment. Elle qui avait géré en amont toutes les démarches concernant les papiers, les médicaments, le transport... Louise est une excellente intendante, elle sait prendre soin des autres et gérer les imprévus et les responsabilités.

Alors, quand ses amies ont commencé à se moquer de toutes ses attentions, à lui reprocher d'être trop étouffante, elle a trouvé cela extrêmement ingrat de leur part. Elle les a vu se rapprocher entre elles pendant ce voyage, partager des moments de complicité. Et en même temps, elle avait l'impression qu'elles la mettaient, elle, à distance. Louise trouve cela tout à fait injuste, c'est elle qui ne ménageait pas sa peine pour s'occuper de toutes et pourtant, ce n'est pas elle qui en récolte les fruits.

Elle se sent fatiguée de tout ce qu'elle a donné en énergie et en sollicitude pendant ce voyage. Elle me dit que malgré un bon sommeil, elle ne récupère pas. Lorsque je lui demande si elle se repose aujourd'hui, elle m'explique qu'elle dort bien la nuit mais que le jour, elle a une multitude de choses à faire. J'essaie de savoir s'il ne serait pas possible qu'elle en fasse un peu moins pour laisser plus de place au repos mais elle est catégorique, il n'y a pas le choix, personne ne va gérer ses obligations à sa place.

J'apprends à la fin de notre entretien que Louise est coutumière du fait. Ce n'est pas la première fois qu'elle s'épuise en gérant tout de front. Elle a failli y laisser sa santé, l'année dernière, lorsque

son grand-père était hospitalisé. Elle passait ses nuits à son chevet et ses jours en cours. Ses notes ne s'en sont pas trouvées diminuées mais son état général était plus qu'affaibli. Elle avait d'ailleurs promis à ses parents qu'elle prendrait davantage soin d'elle à l'avenir.

Les Fleurs de Bach qui ont soutenu Louise sont :

CHICORY l'a aidée à donner et à s'investir dans ses relations seulement par envie sincère et non plus en attente d'un retour. Cette Fleur lui a permis de lâcher ses attentes et son sentiment d'ingratitude vis-à-vis de ses amies.

OAK lui a permis de ne plus s'oublier dans la gestion de ses responsabilités et d'apprendre à écouter les besoins de son corps.

OLIVE l'a aidée à récupérer et à mobiliser ses ressources lorsque cela lui a été nécessaire.

CHESTNUT BUD l'a accompagnée dans l'intégration de ses expériences et des leçons de la vie afin de ne plus refaire les mêmes erreurs et d'éviter de se retrouver à nouveau dans cette situation d'épuisement.

Cas pratique n°26

Caroline est maman de 3 enfants et mariée à Yann. Son problème : sa vie de couple. Elle vient me voir car elle n'est plus épanouie avec son conjoint et plus sûre d'aimer ce dernier non plus. Beaucoup de choses lui manquent cruellement dans leur relation, cependant elle n'arrive pas à se résigner au divorce. Cela signifierait briser sa famille, voir ses enfants souffrir, son mari aussi et cette perspective la terrasse. Sa capacité à se mettre à la place des autres, à anticiper leurs souffrances, lui fait vivre une inquiétude de tous les instants, en particulier lorsqu'il s'agit de ses enfants.

Caroline est une maman « sacrificielle », elle ferait tout pour sa famille. Se plier en quatre pour faire plaisir à ses filles est son leitmotiv. Elle pose des journées pour accompagner les sorties scolaires, elle court jusqu'à la boulangerie préférée de la famille pour arriver à la sortie de l'école avec le meilleur des pains au chocolat, elle apprend à aimer les jeux de ses enfants et ne refuse jamais une partie, même si elle n'est pas en forme ou pas disponible.

Avec son conjoint, elle accepte également beaucoup de choses : ses silences, ses humeurs pesantes et négatives, son manque d'implication dans la vie de famille... Alors elle sourit pour deux, elle rit pour deux, elle planifie, organise et insuffle de la vie pour deux. Mais aujourd'hui, elle en a marre. Elle a désespérément besoin d'un mari plus dynamique et investi. Le papa de ses enfants finit par lui inspirer beaucoup de ressentiment.

Mais si lui ne bouge pas, reste mutique, apathique, elle, ne parvient pas à prendre de décision non-plus. Dans sa tête, c'est un va-et-vient infini. Elle passe une journée convaincue que la meilleure décision est de préserver sa famille, elle arrive alors à se convaincre qu'il y a bel et bien encore de l'amour entre elle et son conjoint. Puis le jour suivant, c'est tout à fait l'inverse, elle a la certitude que leur histoire est terminée, qu'il est temps de se séparer. Cela fait plusieurs années maintenant qu'elle oscille ainsi, sans parvenir à choisir son camp.

Aujourd'hui, face à moi, elle semble avoir perdu tout espoir de vivre un jour une relation amoureuse épanouie, elle m'exprime que ce n'est peut-être pas pour elle. De toute façon, me dit-elle, les femmes doivent très généralement subir le manque d'implication de la gent masculine.

Voici les Fleurs qui correspondent à Caroline au moment précis de cet entretien :

CENTAURY va lui permettre de penser aux autres sans se négliger elle-même. Cette Fleur l'aidera à exprimer ses besoins et à se respecter.

SCLERANTHUS va l'aider à se positionner, à trancher, pour avancer dans sa vie et faire les choix qui la mèneront à trouver son équilibre.

GORSE va lui insuffler l'espoir perdu. Cette Fleur va l'aider à croire à nouveau en son couple.

WILLOW va apaiser son ressentiment pour son mari et les hommes en général. Cela va l'aider à lâcher les expériences négatives et à saisir les rênes de son destin.

RED CHESTNUT va apaiser ses inquiétudes pour sa famille et ses enfants en particulier, cette Fleur va lui permettre de gagner en détachement quant à ses liens symbiotiques, afin d'être dans les meilleures dispositions pour faire le juste choix.

Cas pratique n°27

Nawell a lâché son emploi de salarié l'année dernière pour se lancer à son compte. Elle exerce désormais le métier de ses rêves, elle est réflexologue à plein temps. Enfin, c'est ce qu'elle aimerait (le plein temps) car pour l'instant, l'agenda comporte encore quelques trous. Cependant son activité marche de mieux en mieux. Il faut dire que Nawell est particulièrement investie, son enthousiasme débordant pour cette nouvelle aventure professionnelle la mène à se dépasser et à dépenser (en temps et en énergie) sans compter. Dès l'obtention de son diplôme, elle s'est jetée tête baissée dans toutes les démarches nécessaires : son site internet, son cabinet, sa communication...

Malheureusement, son sommeil en est grandement perturbé. Même la nuit, il lui est difficile, voire impossible, de lever le pied et de penser à autre chose qu'à son activité. Elle est capable, après avoir vu son cerveau en surchauffe pendant deux heures dans son lit, de se relever pour terminer

la peinture de sa salle d'attente ou pour peaufiner le texte de son site. Et cela paie, en un temps record, elle a accueilli plus de clients (oui, même si ce mot n'est pas le plus beau, dans le domaine du bien-être, on ne peut pas parler de « patient » mais bien de « client ») que toutes ses copines de formation confondues.

Pourtant, ses peurs et ses doutes ne la quittent pas. Et si sa réussite ne durait pas ? Si elle ne parvenait pas à vivre correctement et durablement de son métier ? Les inquiétudes financières sont tenaces, même devant le bon développement de son activité, il lui est difficile d'avoir confiance. Quand je lui demande en quoi il est difficile d'avoir confiance, elle me répond avec une pointe d'humour : « eh bien, en à peu près tout ! En le fait que ça dure, que les clients soient satisfaits, que je fasse du bon boulot... ». Nawell ne doute pas seulement de la pérennité de sa micro-entreprise, elle doute également de ses capacités à offrir le meilleur à ses clients ainsi que de ses choix concernant chaque détail du cabinet et de sa pratique. Elle rajoute : « heureusement que mon mari est d'une patience à toute épreuve car si vous saviez à quel point je l'assomme de petites et grandes questions à chaque fois que je dois prendre une décision. J'ai besoin qu'il me dise que j'ai bien fait et que ça va aller, environ dix fois par jour ».

Paradoxalement, plus l'activité de Nawell marche et se développe, plus elle stresse. Il ne se passe jamais longtemps sans qu'un tout petit événement (tel qu'un rendez-vous annulé par un client) ne vienne faire chuter sa confiance en la réussite et la longévité de son activité. Elle me fait part également de sa participation à un salon bien-être qui aura lieu dans quelques jours et de son stress qui augmente au fur et à mesure de la date qui approche.

Voici les Fleurs de Bach qui ont soutenu Nawell :

VERVAIN a redonné de la mesure à son enthousiasme et son investissement afin qu'elle gagne en lâcher-prise et en détente, en particulier la nuit.

WHITE CHESTNUT a calmé son mental. Cette Fleur est venue compléter l'aide de VERVAIN, pour des nuits plus tranquilles.

MIMULUS a apporté sa touche en participant à l'apaisement des pensées inquiètes. Cette Fleur l'a aidée à faire face à toutes les peurs nommées durant l'entretien telles que celles liées à l'argent.

LARCH est venue renforcer sa confiance en elle et en ses compétences professionnelles, afin de participer à l'apaisement de sa crainte de ne pas faire du bon travail.

CERATO l'a aidée à avoir foi en ses choix, en ses décisions, en ses idées afin de se détacher de l'approbation de son mari et gagner en autonomie et confiance.

GENTIAN lui a apporté plus de constance afin de cesser de douter de l'avenir dès qu'un événement venait activer ses peurs.

LE RESCUE lui a été d'un grand secours face à son stress qui augmentait à l'approche du salon auquel elle allait participer. Cela lui a permis d'appréhender cet événement (et également chacune de ses consultations) avec plus de calme et de sérénité.

Cas pratique n°28

Patricia vit une période très dure. Sa mère est hospitalisée depuis maintenant 3 mois et ses chances de sortie sont désormais nulles. Patricia ne lâche pas les médecins, elle demande sans cesse de nouveaux avis, elle est intransigeante avec le personnel médical, dicte aux infirmières comme aux médecins ce qu'ils ont à faire. Quand elle rentre à la maison, continuer à diriger lui permet de tenir le coup. Son autoritarisme, souvent sujet à plaisanterie avec sa famille car néanmoins modéré et bienveillant d'ordinaire, a pris une ampleur inhabituelle.

Pour Patricia, il vaut mieux prendre les rênes que d'être mangée, en l'occurrence ici, par le cancer et la terreur que celui-ci lui inspire. Assurer le commandement des opérations quant à la prise en charge de sa maman lui offre l'illusion d'avoir la main sur la maladie et le destin. La mort approche mais Patricia a décidé qu'il en serait autrement, elle ne va pas laisser « la faucheuse » décider de la vie.

Imaginer le départ de sa mère est totalement insoutenable, effrayant, paralysant. Alors, elle guide, elle ordonne, elle chapeaute, pour contrer l'inacceptable. Toute cette lutte la fait sombrer dans un abîme sans fond. Alors que le départ de sa maman n'a jamais été aussi proche, la détresse l'accable. Elle ne veut rien lâcher, elle se battra jusqu'au bout mais elle ne sait plus comment continuer.

Voici les Fleurs qui ont accompagné Patricia face à la fin de vie de sa maman :

SWEET CHESTNUT l'a soutenue durant cette phase sombre, cette Fleur l'a aidée à accepter la situation et à envisager la possibilité d'une renaissance une fois les profondeurs traversées.

VINE a calmé sa tyrannie vis-à-vis des membres hospitaliers et de sa famille, cela l'a aidée à exprimer sa volonté avec plus de respect et de considération pour les autres afin de retrouver davantage d'harmonie avec tous.

ROCK ROSE a apaisé sa terreur de la maladie et de la perte de sa maman. Cette Fleur l'a aidée à vivre cette douloureuse épreuve avec sang-froid et courage.

Cas pratique n°29

Laurène a longtemps été en surpoids. Aujourd'hui, cela est du passé mais l'obsession des kilos est toujours là. Le maintien de sa ligne focalise son attention. Elle fait très attention à ce qu'elle

mange, chaque aliment est passé au crible. Aucun écart n'est permis. Elle s'est également mise à la natation et ne passe pas une seule journée sans faire ses exercices de Pilates à la maison. L'image de son corps, tel qu'il était avant sa perte de poids, la hante. Elle a d'ailleurs l'impression que les kilos sont toujours là. La balance a beau lui indiquer un poids « idéal », elle ne peut se voir autrement que comme une femme en surpoids, cette image lui colle à la peau, elle ne parvient pas à tirer un trait dessus.

Laurène avait commencé à grossir suite à son premier chagrin d'amour. Cette rupture avait été un choc terrible pour elle. Il lui était impossible de faire le deuil de cet amoureux de l'époque. D'ailleurs, l'émotion l'envahit à son évocation, elle m'explique qu'il était son grand amour. Je lui demande si ce garçon est toujours dans ses pensées, elle me répond qu'elle ne pourra de toutes façons jamais revivre une histoire aussi belle. Je recadre la conversation à de nombreuses reprises car Laurène repart régulièrement dans le récit de cette première histoire d'amour (ou dans d'autres digressions).

Le manque de ce garçon lui a fait prendre 18 kilos. Et c'est pour plaire à un autre homme qu'elle a finalement tout reperdu. Laurène a besoin de plaire, elle aime séduire, le regard que les autres portent sur elle est important. Aujourd'hui, se maintenir en forme, entretenir une ligne fine, un corps parfait, lui assure, à ses yeux, en plus d'être regardée, de ne plus jamais être quittée.

Voici les Fleurs de Bach qui ont pu aider Laurène :

ROCK WATER lui a permis de gagner en souplesse, d'être moins stricte dans sa manière de manger et de prendre soin de son corps car si ses objectifs étaient sains en théorie, leur dureté les rendait également contre-productifs, privant Laurène de plaisir et de spontanéité.

HONEYSUCKLE l'a aidée à laisser au passé l'image de son ancien corps, à tourner la page sur cette période de surpoids qui n'existe plus, afin d'être libre de profiter de sa nouvelle silhouette. Cela lui a également permis de faire le deuil de sa première histoire d'amour qu'elle pensait inégalable et qui l'influencait encore aujourd'hui.

STAR OF BETHLEHEM est venue compléter les bienfaits de HONEYSUCKLE quant à son histoire d'amour passée. En effet, son émotion encore présente à l'évocation de ce garçon révélait la force du choc reçu à la rupture. STAR OF BETHLEHEM a consolé ce qui avait besoin de l'être.

HEATHER l'a aidée à se détacher du regard des autres, de son besoin de plaire. La conversation que je devais sans cesse cadrer lors de notre entretien pour ramener Laurène à mes questions avait également révélé une tendance Heather. Cette Fleur a permis à Laurène d'être plus disponible pour accueillir le monde.

CRAB APPLE aurait pu être envisagée mais HONEYSUCKLE était plus appropriée. En effet, ce n'était pas son image actuelle que Laurène n'acceptait pas mais son ancienne qui continuait à la hanter et à l'influencer.

Cas pratique n°30 et n°31

Capucine est en CE1, elle rentre parfois de l'école en pleurant. Elle m'explique que les enfants de sa classe l'embêtent, qu'ils la poussent, qu'ils lui donnent le mauvais rôle dans les jeux. La maman rajoute que cela s'était déjà produit l'année dernière et qu'elle avait dû demander aux enseignants de ne pas remettre sa fille avec les mêmes camarades l'année suivante. Sa requête avait été acceptée, Capucine s'était fait de nouveaux copains à la rentrée mais quelques mois plus tard, les plaintes de la petite fille avaient repris. À nouveau, elle se sent maltraitée par les autres, elle est triste certains soirs au retour de l'école. Sa maman me dit que les enfants l'excluent des jeux ou l'obligent à être le loup ou celle qui cherche lors des parties de cache-cache.

Après un début de consultation toutes les trois, la maman de Capucine nous laisse, sa fille et moi. Nous reprenons la conversation sur des sujets plus légers, j'écoute, j'accueille les mots, les attitudes de la petite fille afin de rassembler un maximum d'informations sur sa personnalité, ses ressentis. J'apprends qu'en dehors des épisodes évoqués précédemment, Capucine se sent bien à l'école. Elle me relate des blagues échangées avec ses amis (les mêmes contre lesquels les griefs ont été exposés en début d'entretien), des jeux qui la font rire, le dernier anniversaire auquel elle a participé...

J'apprends aussi que Capucine choisit fréquemment de partir d'elle-même d'un jeu en cours car elle aurait préféré jouer à un autre jeu que celui choisi par la majorité. Elle me dit que les autres sont parfois tristes ou fâchés qu'elle s'en aille ainsi. Lorsque je lui demande pourquoi elle part, plutôt que de leur expliquer qu'elle préférerait jouer à autre chose, elle me répond que de toutes façons, cela ne servirait à rien, ils ne l'écouteraient pas. J'essaie de savoir si elle a déjà essayé de se faire entendre, elle me fait non de la tête.

Il ressort de ce rendez-vous que si Capucine souffre de temps en temps à l'école, que sa tristesse certains soirs est réelle, elle passe également de très bons moments avec ses camarades. Les personnes dont elle se plaint et qui sont à l'origine de ses larmes, sont aussi celles avec qui elle rigole et partage de joyeuses journées, à l'école et en dehors (anniversaires, activités extra-scolaires, centre aéré...). Capucine ne se dispute jamais avec les autres enfants, quand quelque chose lui déplaît, elle part ou elle se referme.

La maman revient pour la fin de l'entretien et me confie que Capucine souffre également beaucoup de la relation avec sa sœur aînée. Elle m'explique que sa cadette se fait mener par le bout du nez, qu'elle est trop gentille.

À la fin de la séance, lorsque je présente les Fleurs à Capucine et lui demande ce qu'elle en pense, je sens un malaise. Je creuse et comprends que Capucine ne croit pas un seul instant que quoi que ce soit pourrait l'aider. Elle pleure et m'explique que les autres seront toujours méchants avec elle parfois, que sa maman a déjà essayé de régler le problème et que ça n'a rien changé, qu'il n'y a rien à faire, ce sera toute sa vie comme ça.

Les Fleurs qui correspondent à Capucine, à ce moment de sa vie, et qu'elle a finalement accepté de prendre sont :

CENTAURY, pour l'aider à s'affirmer, à prendre sa place, à s'exprimer afin de se faire entendre et respectée, par sa sœur et par ses camarades.

WILLOW, pour lui permettre de sortir de son rôle de victime, lâcher ses plaintes et le négatif subi, et prendre activement part à la création de son bien-être à l'école.

MUSTARD, pour apaiser sa tristesse, ramener la joie dans les moments sombres.

GORSE, pour lui permettre de retrouver l'espoir, pour avoir foi en le fait que les choses peuvent changer, que ses difficultés relationnelles ne sont pas insolubles, pour ouvrir sa perception de la situation et lui permettre d'envisager des solutions.

Quelques semaines plus tard, c'est Vanessa, la maman de Capucine, que je reçois en entretien. La séance avec sa fille lui a fait voir les choses autrement, me dit-elle. Elle m'explique qu'elle aurait bien besoin des mêmes Fleurs que Capucine.

Vanessa est très émue, elle me confie qu'elle a réalisé qu'elle confortait sa fille dans son apitoiement en accusant toujours les autres et que ça ne l'avait pas aidée. L'humilité, la prise de recul de Vanessa me touchent. Elle me fait part de son fonctionnement depuis toujours. Quand elle n'est pas épanouie, pas heureuse, elle cherche les coupables puis tente d'agir sur eux. Elle n'a pas son pareil pour faire culpabiliser son mari et l'amener dans la direction qu'elle souhaite. De la même manière, elle encourage sa fille à chercher le problème à l'extérieur, chez les autres, sans jamais penser à la questionner sur ce qu'elle pourrait faire, elle, de son côté, pour tenter de remédier à la situation.

Elle me dit, avec à peu près ces mots : « avant son rendez-vous avec vous, jamais je n'aurais pensé que la solution se trouvait en Capucine ». Elle me fait part de l'évolution de la situation à l'école. Depuis notre dernière rencontre, sa fille n'est pas revenue une seule fois en pleurant. Elle s'impose, elle se déploie, elle fait sa place et tout le système change, ses camarades ne lui réservent plus le rôle du « loup » dans leurs jeux...

Ce changement a fait réaliser à Vanessa que les bourreaux et les victimes ne sont parfois que des cases qui enferment, et qu'en agissant en premier lieu sur nous-même, les résultats peuvent rejaillir sur tout le groupe. Cependant, Vanessa me parle également de ses mécanismes. Elle me dit que si elle est désormais consciente de son fonctionnement, elle a besoin d'aide pour faire évoluer cela. Je trouve sa démarche admirable. Le plus gros du travail est fait, les Fleurs ne seront qu'un soutien.

La suite de l'entretien m'apprend que cette maman est très protectrice et investie. Elle me dit en riant : « je suis une louve, une lionne, une poule ! ». Vanessa est intensément active et engagée dans son rôle de mère de famille, elle prend en charge et contrôle tous les aspects de la vie de ses

filles. Elle sait ce qui est bon pour elles et va tout faire pour les mener dans la direction qui est la meilleure selon elle. Elle n'hésite pas à se positionner avec force, elle sait rallier les autres à la cause de ses enfants, elle a d'ailleurs réussi à influencer le corps enseignant pour le choix de la classe de Capucine cette année.

Elle ne supporte pas l'injustice et peut déplacer des montagnes pour venir en aide à ceux qui sont, à ses yeux, traités injustement. Ses filles subissent un interrogatoire à chaque sortie d'école, elle veut tout savoir de leur journée, garder la main sur chaque détail. Elle ne sait pas lâcher prise, elle fait tout à fond et déploie une énergie colossale pour arriver à ses fins et faire ce qui lui semble juste.

Nous sommes arrivées ensemble à trois Fleurs de Bach pour le premier mélange personnalisé de Vanessa. Finalement et malgré sa demande initiale, seulement une seule était similaire à celles choisies pour le flacon de sa fille.

WILLOW a permis à cette maman de sortir des schémas coupables/victimes afin d'accompagner ses filles dans leurs propres créations de leur épanouissement.

CHICORY l'a aidée à lâcher son contrôle afin d'aimer sans s'immiscer, prendre soin des autres sans décider pour eux.

VERVAIN lui a permis d'être plus mesurée, plus nuancée, de savoir lâcher afin de gagner en détente et en ouverture.

Cas pratique n°32

Sandra se met facilement en colère, son sang ne fait qu'un tour dès qu'un mot maladroit vient heurter sa sensibilité. En dehors du cocon rassurant de son foyer, lorsque les mots la blessent, elle fait bonne figure, elle garde son calme et son sourire. Mais à la maison, elle ne peut s'empêcher de laisser éclater sa colère. Elle s'emporte, elle crie, elle attaque.

Une fois dans son lit, le soir, les remords l'assaillent. Elle qui était si sûre de la légitimité de sa défense par l'attaque, quelques heures auparavant, doute désormais du bien-fondé de ses réactions. N'a-t-elle pas exagéré ? Ses proches méritaient-ils les mots durs qu'elle a prononcés ? Son mental s'emballe, les reproches qu'elle s'adresse à elle-même déferlent.

Au réveil, la vie reprend son cours, elle a hâte de retrouver la joie de sa vie de famille, le quotidien reprend ses droits dans la légèreté et l'allégresse. Jusqu'à la prochaine crise... Lorsque, quelques jours plus tard, son cœur est blessé de nouveau par les mots ou les actes de ses proches, le volcan se réveille, elle ne peut lutter. Si parfois, elle tente de contenir le feu, cela explose encore plus fort dans les minutes qui suivent. D'une part, elle ne parvient absolument pas à garder la maîtrise

d'elle-même lorsque la colère frappe à sa porte, et d'autre part, immergée dans la situation, elle n'a jamais le recul lui permettant d'agir différemment.

À chaque fois, c'est pareil : Sandra a mal et alors instantanément, elle sort les griffes, elle va au combat. S'ensuivent, très rapidement, les auto-accusations, elle se repasse le film et plonge dans l'abattement. Enfin, elle sort de cet état et veut retrouver au plus vite l'harmonie de sa vie, c'est tout ce qui compte, chasser ce mauvais épisode et profiter des bonnes choses.

Voici les Fleurs qui correspondent aux ressentis et à la manière de réagir de Sandra :

HOLLY va lui permettre d'ouvrir son cœur, de se sentir plus connectée avec ses proches afin de gagner en harmonie dans ses relations et d'apaiser ses colères.

CHERRY PLUM va l'aider à trouver plus de calme intérieur afin d'avoir un meilleur contrôle - plus naturel et facile - de ses comportements et réactions.

PINE va apaiser la culpabilité que Sandra éprouve après chaque crise et l'aider à se pardonner.

WHITE CHESTNUT va venir compléter les bienfaits de PINE en calmant les ruminations auto-accusatrices.

CHESTNUT BUD va l'aider à adapter ses comportements et à apprendre de chacune de ses erreurs, sans fuite en avant, afin de casser les schémas répétitifs. Cela va soutenir les effets des Fleurs précédentes.

AGRIMONY va l'accompagner sur le chemin de l'authenticité afin de lui permettre de faire face à ce qui est douloureux ou désagréable, pour retrouver ensuite une joie de vivre sincère. Cela lui permettra d'affronter ce qui la blesse en dehors de son foyer sans se cacher derrière son sourire, et à regarder en face les difficultés de ses relations familiales dans le but d'y remédier et d'ouvrir la porte à une harmonie profonde et durable.

Cas pratique n°33

Maël a 19 ans, il ne veut pas grandir, le spectacle de la vie des adultes lui ôte toute envie de leur ressembler un jour. Leur sérieux, leur empressement, leurs renoncements, leurs minauderies... Il les trouve terriblement tristes, faux et ennuyeux. Il rêve d'une vie qui a du sens, qui se renouvelle et se ré-invente sans cesse. Son imagination le porte, le transporte !

Néanmoins, au moment où on attend de lui qu'il fasse des choix quant à son orientation future, il ne parvient pas à trouver une voie qui lui plaise. Il a déjà changé deux fois de filière après l'obtention du Bac. À chaque fois, il n'est pas satisfait par les études qu'il a choisies.

Maël veut être utile, il aspire à un futur plein d'audace et de ferveur mais ses cours le ramènent à une réalité décevante, ils ne sont jamais à la hauteur de ce qu'il avait imaginé, projeté. Alors il retourne se réfugier dans ses rêves, dans l'attente de trouver un jour une voie, un projet, digne d'intérêt.

Au fil du temps, ses espoirs déçus à chaque réorientation entament son moral et son optimisme. Il finit par douter de voir un jour prendre vie ses scénarios d'un avenir rayonnant et épanouissant.

Voici les Fleurs qui ont pu aider Maël, à ce moment précis de sa vie :

CLEMATIS lui a permis de faire des ponts entre son monde intérieur et la réalité, afin de cheminer vers la réalisation de ses aspirations, avec davantage de réalisme et sans sacrifier ses ambitions.

WILD OAT l'a aidé à y voir plus clair quant à la voie qui lui correspond et qui pourra lui apporter satisfaction.

GENTIAN lui a permis de ne pas s'arrêter à ses déceptions universitaires afin de retrouver confiance en l'avenir.

Cas pratique n°34

Marie a 91 ans. Elle a été professeur de danse pendant 50 ans et a dû renoncer à cette activité après avoir soufflé sa 84ème bougie. Son corps ne suivait plus. Cela l'a anéantie. Depuis, elle glisse dans la tristesse, le désespoir et ne voit pas comment elle pourrait se sortir de cet état.

Elle a sans cesse eu une vie riche et remplie, à mille à l'heure, ainsi qu'un intense besoin de liberté. Elle me raconte ses escapades improvisées à la dernière minute, son profond goût pour l'aventure. C'est une femme qui a toujours été autonome, indépendante, vive de corps et d'esprit et aujourd'hui, son métabolisme ne lui permet plus de l'être. Elle ne peut plus sortir de chez elle sans attendre l'aide des autres, ses activités sont considérablement limitées.

Elle me raconte cette anecdote de son bouillonnement intérieur quand elle doit attendre que son fils arrive pour la conduire quelque part, sans parler de son agacement quand il conduit trop lentement ou met dix minutes à se garer. Attendre après les autres, freiner ses élans, renoncer à sa liberté et rapidité de mouvement, à son autonomie, tout cela la plonge dans une grande détresse.

Elle m'explique qu'elle devrait être plus sage et accepter son âge mais qu'elle n'y parvient pas, le présent n'a plus rien à lui offrir. Lorsque je lui demande quel ressenti prime chez elle en ce moment, elle me répond : la tristesse. Et lorsque je la questionne sur l'aide qu'elle attend en priorité des Fleurs de Bach, elle m'explique qu'elle voudrait trouver la paix, accepter sa situation actuelle.

Voici les Fleurs de Bach qui ont aidé Marie :

SWEET CHESTNUT l'a soutenue dans cette obscure période de sa vie, cette Fleur l'a aidée à accepter, à se relever.

MUSTARD a apaisé sa tristesse et lui a permis de retrouver de la joie dans son quotidien.

HONEYSUCKLE l'a aidée à renoncer à sa vie passée, à s'en détacher pour trouver plus de paix dans l'instant.

IMPATIENS lui a apporté de la détente, cela lui a permis de mieux vivre sa dépendance aux autres, en supportant plus facilement leurs rythmes, souvent plus lents qu'aurait été le sien.

Cas pratique n°35

Gaspard a 13 mois. Sa maman m'explique qu'il dort très peu et pleure énormément. Il a toujours été un bébé sensible, au bruit, à la lumière, aux ambiances. Son sommeil n'était déjà pas simple mais les difficultés se sont grandement intensifiées il y a quelques semaines. En questionnant la situation, j'apprends que Gaspard a eu un petit frère, Simon, il y a un mois. Depuis la naissance de ce dernier, les cris de Gaspard ont pris de l'ampleur. À chaque fois que sa maman le pose pour aller s'occuper de son petit frère, il s'agite, s'énerve, tape et jette tout ce qui lui tombe sous la main. Simon s'est vu serré un peu trop fort par son grand frère tout comme les caresses de ce dernier ont parfois été plus brutales que douces. La maman également a essayé quelques gestes rudes.

La naissance de Gaspard n'a pas été facile, le ralentissement de son rythme cardiaque a poussé l'obstétricien à utiliser les forceps. La maman a perdu beaucoup de sang, les soins et la fatigue qui ont suivi pour elle ne lui ont pas permis de s'occuper de son bébé comme elle l'aurait voulu juste après sa naissance. L'arrivée dans ce monde de Simon, quant à elle, s'est passée beaucoup plus sereinement et la maman des deux garçons veut offrir à son deuxième ce qui n'a pas été possible d'offrir à son premier : toute sa disponibilité. Quand Gaspard entend ou voit son frère pleurer et ses parents accourir, il pleure à son tour, toujours plus fort. Il se réveille aussi souvent que Simon, son sommeil en pâtit grandement. J'ai devant moi, une maman et un petit garçon épuisés. Et – paradoxe bien connu des parents - plus la fatigue de Gaspard grandit, moins son endormissement est facile et plus son sommeil est agité.

La maman vit une période très stressante : la culpabilité de délaisser son premier, le dévouement et la peur de mal faire pour le second, la fatigue intense, les émotions qui se succèdent avec autant de rapidité que de force... Elle m'exprime que la tension est palpable à la maison.

Voici les Fleurs qui sont venues en aide à Gaspard :

STAR OF BETHLEHEM est venue apaiser les ondes de choc et consoler ce qui avait besoin de l'être chez Gaspard suite à sa naissance compliquée.

OLIVE a accompagné Gaspard dans sa fatigue et l'a aidé à se laisser gagner par le sommeil pour mieux récupérer et... mieux dormir (eh oui, le sommeil est un cercle, vicieux ou vertueux).

HOLLY a apaisé le cœur de Gaspard face à l'arrivée de son petit frère, cette Fleur l'a aidé à « partager » ses parents avec sérénité et joie.

WALNUT est venue offrir à ce petit garçon sensible une bulle de protection dans ce contexte agité à la maison. Cela lui a permis d'être moins sous le joug des émotions de sa famille.

LE RESCUE l'a aidé à traverser cette période de stress, à gagner en calme.

Cas pratique n°36

Patrick a 69 ans. Il a largement dépassé l'âge de la retraite et aurait tout à fait pu s'arrêter il y a plusieurs années s'il ne lui était pas aussi difficile de vendre son entreprise. Non pas que les opportunités manquent, son affaire est florissante. Non, ce qui empêche Patrick de céder tout ce qu'il a bâti, c'est la peur de ce qu'en feront les autres, la volonté d'être là pour ses employés et collaborateurs également. Sa loyauté sans faille, son sens des responsabilités, de l'engagement, du travail l'ont souvent empêché de suivre ses envies, ses besoins. C'est lui qui depuis plus de 30 ans porte sa société à bout de bras.

Quand il se projette dans la retraite, ses inquiétudes affluent. Que va devenir son entreprise ? Et ses employés ? Vivront-ils bien ce changement ? Comment se comportera le futur repreneur avec eux ? Et lui, trouvera-t-il son équilibre une fois sorti de la vie active ? Je le questionne sur la place que prennent ses interrogations dans son quotidien. Je comprends que cela ne l'empêche pas de dormir ou de mener à bien chacune de ses missions mais cela frêne son désir de vendre.

Ce à quoi il pense le soir avant de dormir ou ce qui le distrait souvent le jour, ce sont tous les beaux projets qu'ils font avec son épouse. En effet, cette dernière est retraitée depuis un certain temps maintenant et Patrick sait qu'ils pourront partager plein de choses ensemble. Il me parle d'ailleurs volontiers de nombreux rêves qu'il souhaiterait réaliser, il s' imagine faire le tour de plusieurs pays, se mettre à la voile, apprendre à cuisiner. Son visage s'éclaire lorsqu'il se projette dans l'avenir et je comprends que tous ces projets sont dans sa tête depuis un grand nombre d'années, voire depuis toujours. Pourtant, il n'en a encore réalisé aucun.

Voici les Fleurs de Bach qui correspondent à Patrick, à ce moment précis de sa vie :

OAK l'aidera à respecter davantage ses besoins, à alléger son sens du devoir quand celui-ci devient contre-productif pour lui-même.

MIMULUS apaisera ses inquiétudes concernant l'après-retraite et lui permettra de se sentir le courage d'y faire face.

RED CHESTNUT calmera ses peurs pour ses employés et collaborateurs et lui permettra d'avoir foi en les ressources de ces derniers.

CLEMATIS l'aidera à vivre ses rêves plutôt qu'à continuer à rêver sa vie de retraité. Cela lui permettra d'être davantage dans la réalisation plutôt que de rester dans le fantasme.

Cas pratique n°37

Hélène est à bout. La pression au travail, les tâches de la maison, les enfants pour qui il faut gérer les activités, faire le taxi, anticiper, régler chaque problème... Elle a l'impression que la vie n'est qu'une succession de devoirs à accomplir et elle n'en peut plus, elle n'y arrive plus. Alors le week-end, elle relâche la pression avec un verre de vin, puis deux, puis trois, parfois plus. Hélène n'est pas à l'aise lorsqu'elle me confie cela, elle se sent honteuse, cette image d'une femme qui boit un peu trop, cette femme submergée, cela n'est pas à la hauteur de ses exigences, cela la rebute.

J'accueille ses mots, ses ressentis, je la rassure. Une fois la confiance établie, elle me confie que depuis quelque temps, ce n'est pas uniquement le week-end qu'elle boit. Lorsque les journées de travail ont été trop intenses, trop dures, son apéro du soir la détend, c'est sa bouffée d'oxygène. Cela devient même la seule chose qui la motive. Elle se sent profondément lasse, même les activités qu'elle aime tant ne parviennent plus à la stimuler. Son quotidien lui vole son énergie. Elle s'en veut beaucoup, il lui est difficile d'accepter ce qu'elle appelle « sa faiblesse ».

Lorsque je lui demande si son entourage connaît ses ressentis, s'ils se rendent compte de son mal-être, elle me répond que cela est peu probable. Elle est d'un naturel joyeux et ne voit pas d'intérêt à afficher son accablement. L'alcool l'aide d'ailleurs à garder son sourire.

Voici les Fleurs de Bach qui ont aidé Hélène :

ELM lui a permis d'alléger sa charge mentale, de relâcher la pression, de gagner en légèreté et de se sentir à la hauteur des exigences de son quotidien, afin de calmer son besoin de se détendre avec l'alcool.

PINE l'a aidée à se pardonner ses « faiblesses », à être plus tolérante vis-à-vis d'elle-même.

CRAB APPLE lui a permis de faire la paix avec l'image qu'elle avait d'elle-même, de calmer son dégoût, de s'accepter.

HORNBEAM lui a apporté force et énergie pour ne plus avoir à trouver sa motivation dans l'alcool, pour retrouver de l'entrain pour les activités qu'elle aime ainsi que pour son quotidien en général.

AGRIMONY l'a aidée à faire face à ses difficultés, à s'en ouvrir aux autres, sans chercher, dans un verre d'alcool, à garder son sourire à tout prix.

Cas pratique n°38

Christophe vient me voir en me disant qu'il voudrait être plus heureux. Sa vie comporte beaucoup de moments de joie mais également de nombreux épisodes de mal-être. Cet homme est un séducteur. Plaire, charmer et sentir son cœur battre la chamade... Christophe a besoin de cela. Le problème survient lorsqu'il s'engage avec une femme. Il le fait toujours, au départ, avec envie et sincérité, il est amoureux, il ne voit qu'elle. Puis les années passent, le quotidien ternit les sentiments et, inexorablement, un manque finit par se faire sentir chez Christophe. Les palpitations du début s'en sont allées et ce dernier cherche alors à les retrouver ailleurs.

À trois reprises, il s'est montré infidèle, il s'est épris d'une nouvelle femme alors qu'il était encore en couple. À trois reprises, il a fait souffrir sa compagne. À trois reprises, il a fait voler sa vie en éclat. Christophe alterne entre des phases d'euphorie, de bien-être intense lorsqu'il fait une rencontre et que démarre alors cette période de séduction qu'il aime tant, et des phases de désespoir lorsqu'il se retrouve seul, après avoir gâché une énième histoire. Il est sans cesse tiraillé entre la passion et la raison.

Je le questionne, je cherche à connaître ses sentiments d'aujourd'hui ainsi que ses souhaits profonds. Voici ce qui est mis au jour au bout d'une heure d'échange : Christophe aimerait cesser de papillonner et sortir de ces hauts et ces bas incessants. Il aspire désormais à plus d'équilibre dans sa vie. Mais en même temps, il sait qu'il risque fortement de retomber dans ses travers, de finir par revenir sur sa décision en cédant à l'appel de la liberté, ballotté entre l'attrait des nouvelles rencontres et la stabilité d'une vie dévouée à un seul être.

Christophe est pessimiste quant à son avenir amoureux. Ces échecs passés lui laissent peu d'espoir de vivre un jour une relation durable et épanouie. Le modèle des autres ne le rassurent pas. Tous ces couples qui ressemblent plus à des colocataires qu'à des amoureux... Ces exemples le terrifient. Christophe a une peur panique de gâcher sa vie comme l'ont fait ses parents. Ces derniers sont restés enfermés toute leur existence dans une histoire où l'amour avait déserté. Il les a vus s'éteindre à petit feu, au point de ne même plus être capables de lui donner de l'amour à lui, leur enfant.

Voici les Fleurs de Bach qui correspondent à ce que Christophe m'a confié :

HEATHER, pour l'aider à se sentir comblé en lui-même, à apaiser son besoin de plaire, de séduire, et à se détacher de ses attentes déçues d'amour parental.

SCLERANTHUS, pour le soutenir dans sa recherche d'équilibre, lui permettre de gagner en stabilité émotionnelle et de cesser d'être ballotté entre la raison et la passion, afin de trouver sa justesse.

CHESTNUT BUD, pour tirer les leçons de ses expériences passées, adapter ses comportements afin de ne plus reproduire les mêmes schémas.

ROCK ROSE, pour apaiser sa peur panique de vivre une vie de couple sans amour, telle qu'il l'a vue chez ses parents.

GENTIAN, pour lui permettre de retrouver foi en le couple et en son avenir amoureux.

Cas pratique n°39

Jeanne vient me voir car elle cherche des réponses. Elle a 40 ans, elle se sent bien dans sa vie, ses choix ne sont pas ceux de la majorité, cependant elle est heureuse comme ça. Elle est saisonnière, elle alterne les saisons à la montagne l'hiver et celles au bord de la mer l'été. Elle est en couple depuis quatre ans, elle ne veut pas d'enfant et est en phase avec son compagnon sur ce point. Tout semble aller pour le mieux pourtant une ombre plane au-dessus de la tête de Jeanne. Elle n'arrive pas à savoir ce que ses proches pensent de ses choix de vie et cela la déstabilise. Elle aimerait tant les convaincre de la joie que procure cette existence libre. Alors elle relance les conversations, insiste pour avoir des réponses, tente de démontrer que son mode de vie est le meilleur.

Je cherche à comprendre ses motivations. J'apprends que Jeanne est très anxieuse. Elle m'explique ne jamais être vraiment sereine ou détendue, elle a toujours peur qu'il arrive quelque chose, elle guette, attend les problèmes, sans savoir d'où ils pourraient venir. Elle se demande si un quotidien différent lui permettrait d'être plus sécurisée. Elle cherche les réponses à l'extérieur, elle questionne les autres. Et dans un même temps, elle tente de prouver à tous que le bonheur se trouve dans cette liberté qu'elle a choisie.

Elle me dit : « finalement, si je veux absolument rallier tout le monde à ma cause, c'est sûrement pour me convaincre moi-même que j'ai fait les bons choix. Est-ce que je ne regretterai pas, plus tard, de ne pas avoir eu d'enfant et de ne jamais avoir investi dans le matériel ? ». Au fond, Jeanne sait qu'elle est sur le bon chemin, qu'elle suit la vie qui l'épanouit mais elle n'arrive pas à s'en convaincre elle-même. Elle attend la validation de l'extérieur. Pourtant, c'est une femme de conviction, qui n'a pas peur de se mouiller pour défendre les causes auxquelles elle croit mais lorsque cela touche sa propre personne, l'angoisse jaillit.

Voici les Fleurs de Bach qui ont soutenu Jeanne :

CERATO lui a permis de se connecter à son intuition, d'entendre sa petite voix intérieure et de la suivre avec confiance. Cela l'a aidée à s'affranchir de l'approbation et de la validation de ses proches.

ASPEN lui a permis de gagner en sécurité intérieure, d'apaiser sa peur que quelque chose n'arrive, d'être plus sereine.

VERVAIN a calmé son besoin de convaincre, prouver, démontrer. Cette Fleur lui a permis de lâcher prise et de réaliser que chacun à ses opinions et convictions et que c'est OK comme ça. Il y a autant de vérité que d'être humain...

Cas pratique n°40

Les hommes n'ont pas de couilles ! Voilà les premiers mots de ma cliente (juste après un bonjour et autres politesses d'usage, je vous rassure). Lætitia est arrivée hors d'elle, furieuse contre l'intégralité de la gent masculine. Après quelques minutes d'entretien, c'est la profonde tristesse de cette femme qui est apparue. Un schéma assez classique de colère et révolte apparentes, qui recouvrent et aident à supporter une souffrance foudroyante.

Lætitia a été trahie, son compagnon a fait volé en éclats toute possibilité d'une relation basée sur la confiance. Elle se sent à la fois bête, naïve, abusée, remplie de colère, de déception et de chagrin. Elle a voulu croire que cette fois-ci, elle pourrait se lover dans les bras d'une relation vraie, forte, mature. Alors quand la réalité l'a frappée, quand la poudre aux yeux s'est brutalement révélée, tout son monde a chaviré.

Aujourd'hui, Lætitia en est sûre, on ne peut pas compter sur les hommes, jamais ! Ils sont lâches, profondément lâches, tellement peureux, faibles et en même temps oppressants, enfermants, contrôlants. Ils font des erreurs puis accusent les autres, ce sont les rois du renversement de situation. Lætitia trouve les hommes intrinsèquement injustes. Elle se sent malmenée, piétinée et se dit que pour elle, le bonheur, c'est fini !

Voici maintenant les Fleurs de Bach qui l'ont soutenue :

STAR OF BETHLEHEM est venue calmer les ondes de choc, panser les blessures de Lætitia.

HOLLY a apaisé sa colère et son cœur.

MUSTARD a séché ses larmes et lui a permis de ramener de la lumière dans ses jours.

GORSE lui a apporté de l'espoir, l'a aidée à s'ouvrir à la possibilité de trouver un jour le bonheur.

BEECH a élargi son regard pour ne pas s'arrêter aux faiblesses de certains hommes et voir toute la beauté qui peut coexister.

WILLOW lui a permis de lâcher son amertume et tout le négatif subi afin de prendre part activement à la création de son destin.

Cas pratique n°41

Valérie a une volonté à toute épreuve. Elle aime que les choses se déroulent comme elle l'entend. Elle se donne à corps perdu pour aboutir à ce qu'elle aspire. Lâcher, renoncer ? Non, ce n'est pas dans ses habitudes. Valérie va au bout des choses, parfois en luttant, forçant, contre les autres, contre elle-même. Il lui est très difficile d'être contredite. Mais aujourd'hui, elle réalise que ce besoin de contrôler son univers l'épuise.

Elle est en souffrance, complètement perdue, éreintée. Son couple est au bord de la rupture, les disputes sont devenues quasi-quotidiennes. Elle est en froid avec une amie d'enfance à laquelle elle tient pourtant énormément, et ses relations au travail n'ont jamais été aussi tendues. Valérie a un caractère si entier que céder ou temporiser ne fait pas partie de son vocabulaire. Tout faire, à chaque instant, pour parvenir à ses fins aura eu raison de son équilibre personnel et relationnel.

J'ai devant moi une femme qui semble avoir atteint les limites de ce qu'elle pouvait endurer. Son caractère ne lui permettra jamais de lâcher mais les mots qu'elle prononce, sa manière de parler révèlent son épuisement et sa désolation.

Au fil de notre échange, nous allons plus loin. Suite à certaines affirmations peu élogieuses relatives à sa personne, je questionne Valérie sur l'image qu'elle a d'elle-même. Elle me dit que son amour propre est au ras des pâquerettes, qu'il y a en elle quelque chose de moche qui salit tout.

Voici les Fleurs de Bach qui correspondent à ce que vit Valérie :

VINE, pour lui permettre de s'épanouir dans ce tempérament de femme volontaire et décidée, tout en apprenant à tenir compte de la sensibilité des autres.

OLIVE, pour l'aider à récupérer et à faire ce qu'il faut pour cela afin de retrouver sa vitalité.

SWEET CHESTNUT, pour la soutenir dans cette période sombre et l'aider à transcender cette crise vers un renouveau salutaire.

CRAB APPLE, pour assainir l'image qu'elle a d'elle-même et l'aider à s'aimer.

Cas pratique n°42

Amina est une femme de cœur, elle fait toujours attention - même lorsqu'elle est blessée ou en colère - à ne pas blesser l'autre à son tour. Elle a souvent tendu l'autre joue, essayé avec douceur de faire cesser les attaques, et elle décèle généralement trop tard les manques de respect. Elle se laisse atteindre, abusée, par souci de faire plaisir et d'être appréciée, aimée.

Amina préfère être mal accompagnée que seule, elle accepte les mots et les actes irrévérencieux, tant qu'on lui témoigne de l'intérêt. Et lorsque, par moment, elle perçoit les comportements outranciers, son mental agité la rattrape vite, lui soufflant l'idée que ce serait elle la coupable. Le manque de confiance d'Amina la mène sans cesse à douter du bien fondé de ses ressentis. Elle se dit que sa peine est peut-être illégitime, que les comportements qui l'ont blessée n'étaient peut-être pas si mauvais ou qu'ils étaient justifiés, provoqués par ses propres actes.

Amina se sent facilement moins... que les autres. Moins brillante, moins accomplie, moins intéressante. Alors comment s'imposer quand on doute de soi ? Ses monologues intérieurs nourrissent sans cesse ce sentiment d'infériorité.

Voici les Fleurs de Bach qui ont aidé Amina :

CENTAURY lui a permis de s'affirmer et d'apprendre à poser des limites. Cette Fleur l'a aidée à se respecter et à discerner les abus en face.

HEATHER lui a permis de se sentir mieux avec elle-même afin d'alléger son intense besoin d'être entourée.

WHITE CHESTNUT lui a permis de calmer son bavardage mental afin de ne plus nourrir les pensées dévalorisantes.

PINE a calmé sa tendance à se sentir coupable pour ne plus prendre la responsabilité de la faute des autres.

LARCH est venue soutenir WHITE CHESTNUT dans l'apaisement des pensées dévalorisantes. Elle a permis à Amina de renforcer sa confiance en elle pour se sentir à la hauteur des autres.

Cas pratique n°43

Fanny est en arrêt suite à un burn-out. Elle me confie ne pas vouloir ré-intégrer son poste. Elle a pourtant une très belle situation, les personnes avec qui elle travaille sont agréables mais elle s'épuise dans cette profession qui n'est pas faite pour elle. Ce que veut Fanny, c'est se lancer à son

compte dans le domaine du bien-être et de la santé naturelle. Cela fait plusieurs années qu'elle lorgne les formations. Elle a failli s'inscrire à plusieurs d'entre elles mais s'est finalement rétractée au dernier moment.

Je cherche à comprendre pourquoi, ce qui la freine, la bloque. Fanny me parle de ses inquiétudes à quitter un emploi stable et bien rémunéré pour se diriger vers une activité dénuée de sécurité financière. Elle évoque également ses responsabilités vis-à-vis de sa famille, la peur de tous les embarquer dans une vie moins confortable.

Nous cherchons alors à faire le point sur ses priorités, ses aspirations profondes. Pour cibler les justes Fleurs, j'ai besoin de savoir si Fanny est au clair avec cela, si elle sait déjà ce qu'elle souhaite vraiment au fond d'elle ou s'il y a encore des incertitudes. Notre échange révèle non pas un manque de convictions mais des peurs. Ce ne sont pas des hésitations concernant le bien-fondé de sa décision qui la font s'interroger mais des craintes financières concrètes.

Au fil de l'entretien, Fanny me dit finalement qu'entre l'épanouissement et la sécurité, le choix est évident pour elle. Son bonheur mérite les risques encourus ! Sans parler du modèle pour ses enfants, elle ne souhaite pas qu'ils la voient s'enfermer dans une profession non-épanouissante par manque d'audace. Néanmoins, dur dur d'échapper à la petite voix dans sa tête qui l'assomme sans cesse de pensées inquiètes et terrorisantes. Elle ne compte plus les fois où son cœur s'est accéléré, où l'angoisse l'a prise à la gorge à l'idée de ne pas réussir à subvenir aux besoins de sa famille en développant cette activité qui l'attire tant.

De plus, la fatigue inhérente à son burn-out est encore palpable. Fanny voit l'énergie lui faire défaut actuellement pour entreprendre l'intégralité des démarches qu'implique une reconversion. Sans parler de ses doutes concernant sa capacité à gérer toutes les tâches d'une activité indépendante. Elle ne se sent pas à la hauteur cette charge.

Les Fleurs qui correspondent à Fanny sont :

OLIVE va l'aider à récupérer suite à son burn-out, à trouver les ressources nécessaires pour suivre son chemin.

MIMULUS va apaiser ses inquiétudes liées à l'argent et lui apporter courage et confiance.

ROCK ROSE va calmer ses moments de panique, d'angoisse, afin de lui apporter plus de détente corporelle.

WHITE CHESTNUT va venir renforcer l'action de MIMULUS en offrant davantage de calme mental à Fanny afin d'alléger ses pensées inquiètes.

ELM va l'aider à gagner en légèreté et en confiance en elle quant aux différentes tâches qu'implique une reconversion dans une activité indépendante.

Cas pratique n°44, n°45 et n°46

Matthieu vient me voir pour un mal de vivre. Une amie lui a parlé des Fleurs de Bach et il s'est dit : « Pourquoi pas essayer cette méthode ? Ça plutôt qu'autre chose de toute façon... » J'essaie de comprendre cet homme, ses ressentis, ses schémas de pensée, ses habitudes réactionnelles. Cela ne m'est pas aisé. Matthieu ne rencontre pas vraiment de problème dans sa vie, hormis peut-être avec son épouse, me dit-il. « Elle n'est jamais contente et ne se rend pas compte de tout ce que je fais pour notre famille. Toute ma vie leur est consacrée et au lieu d'avoir un merci, je récolte des reproches. Mes enfants et ma femme s'accordent à dire que je suis trop sur leur dos, alors que moi, tout ce que je fais, c'est pour eux, pour leur bien. »

Matthieu prend conscience, au fil de ses confidences, que s'occuper de ses proches lui permet d'occuper son temps. Cela l'empêche de réaliser les manques de sa vie. A 50 ans, tout est tracé, plus grand-chose à attendre de l'existence, selon lui. Alors s'affairer dans la vie des autres lui permet de lutter contre l'apathie qui le tenaille. Cela lui évite de se confronter à ce qui le ronge et l'aide à garder son sourire et son entrain. Je demande alors à Matthieu comment ses proches le voient. J'apprends que très peu de personnes sont au courant de son vague à l'âme, il ne voit pas l'intérêt d'afficher ses ressentis profonds.

Voici les Fleurs que nous avons mis dans le premier mélange de Matthieu :

CHICORY, pour lui permettre de lâcher ses attentes de reconnaissance auprès de sa famille et l'aider à prendre soin d'autrui sans s'imposer.

WILD ROSE, pour lui apporter de l'entrain, un nouvel élan de vie qui lui permettra de se mettre en mouvement, de faire les efforts nécessaires à une vie épanouie.

AGRIMONY, pour l'aider à faire face à son mal-être, à regarder les difficultés en face et cheminer vers plus de joie et d'authenticité.

Je revois Matthieu quelques semaines plus tard. Je fais le tour de son nouvel état présent. Matthieu a gagné en vivacité. Il a même des envies. Jusqu'à la naissance de son deuxième enfant, il faisait régulièrement des randonnées à vélo avec un groupe d'amis et pratiquait le football en club. Ces activités lui plaisaient beaucoup, elles étaient source de joie et de projets. Aujourd'hui, Matthieu souhaite renouer avec ses loisirs ainsi qu'avec son groupe de copains. Cependant, sa motivation est nuancée par quelques réserves.

S'il a cessé progressivement de voir ses amis, c'est qu'il supportait de moins en moins certains traits de leurs personnalités. Eux comme lui ont fini par se lasser des tensions inhérentes aux agacements de Matthieu, et une énième dispute a eu raison de leur relation. Ses amis ont, depuis,

fait plusieurs pas vers lui mais Matthieu a des difficultés à se défaire de sa dureté, à accepter certains défauts. Cela le freine dans son envie de reprise de contact.

Quant au football, c'est l'état d'esprit de certains joueurs que Matthieu ne jugeait pas assez investis, qui a poussé le quinquagénaire à tout arrêter. Aujourd'hui, il se dit que les choses doivent toujours être les mêmes au club et il n'est pas sûr d'avoir envie d'être confronté, de nouveau, à ce manque d'implication de certains.

Matthieu a donc de sérieux doutes quant à l'issue de ce retour à ses passions, aussi attrayantes soient-elles. Il redoute que cela se termine de la même manière que précédemment. Il a également très peur de ne pas réussir à contrôler ses émotions et de s'emporter à nouveau contre ses amis. Il ne veut plus être blessant ni s'énerver mais il n'est pas sûr de pouvoir garder son calme ou de maîtriser ses mots.

Voici les Fleurs choisies pour le deuxième mélange de Matthieu :

GENTIAN, pour calmer ses doutes et lui permettre d'avoir confiance en les événements et en l'avenir.

BEECH, pour l'aider à gagner en tolérance et acceptation des défauts des autres afin qu'il se montre moins agacé et plus ouvert lorsqu'il sera confronté aux faiblesses de ses amis.

CHERRY PLUM, pour apaiser sa peur de s'emporter et de dire des choses qu'il pourrait regretter. Pour lui permettre de garder son calme lorsque ses émotions le traverseront.

Un mois plus tard, je reçois à nouveau Matthieu. Il a repris contact avec son club en vue d'une reprise à la rentrée prochaine et c'est avec un bonheur non dissimulé qu'il m'annonce avoir revu ses amis. Ils ont d'ailleurs déjà trouvé le temps de passer une soirée ensemble et de renouer, lors d'un après-midi, avec leur passion commune pour le vélo.

Devant la bonne humeur de Matthieu, je demande à ce dernier ce qu'il attend des Fleurs aujourd'hui. Il me dit qu'il a réalisé tout le temps perdu à ne rien faire, à rester enfermé dans son ennui et que désormais, il veut profiter à fond. Le problème est que cela perturbe et fragilise son couple. En effet, Matthieu s'est jeté à corps perdu dans ses nouvelles activités et il a du mal à penser à autre chose, à parler d'autre chose. Toutes ses conversations tournent autour du football et du vélo. Son enthousiasme débordant déséquilibre l'harmonie familiale. Matthieu est beaucoup moins disponible, dans son quotidien comme dans sa tête. Il m'explique que son épouse a l'impression qu'il n'est plus du tout présent pour elle et les enfants. Je demande à Matthieu ce qu'il pense de cela. Il me dit qu'elle n'a pas tort, que c'est tellement agréable de penser à soi, de se sentir vivre à nouveau qu'il en délaisse ses proches.

Voici les nouvelles Fleurs de Bach choisies pour Matthieu :

VERVAIN, pour l'aider à gagner en nuance, pour donner de la mesure à son enthousiasme afin que celui-ci ne desserve pas son équilibre.

HEATHER, pour lui permettre de se détacher un peu de lui-même et de ses préoccupations afin de laisser une place pour les autres et en particulier pour sa famille.

J'ai reçu des nouvelles de Matthieu quelque temps après, il m'adressait un adorable message de remerciement, m'informant qu'il avait réussi à cheminer vers un équilibre, pour lui-même et pour sa famille. Cela m'a offert l'occasion de lui rappeler que si j'avais été un guide et les Fleurs un soutien, c'était lui qui avait fait tout le travail...

Cas pratique n°47

Angélique veut aller de l'avant. Elle a pris la décision de ne plus revoir l'homme qu'elle aime. Ce dernier souffle le chaud puis le froid avec elle depuis des mois. Un jour, il lui ouvre son cœur, le lendemain, il devient froid et méprisant. Elle était convaincue, lorsqu'elle l'a rencontré, que c'était quelqu'un de bien, doux, gentil. Alors, quand au fil des mois, ses actes et ses mots ont révélé une toute autre personnalité, Angélique n'a pas voulu y croire. Elle a continué à attendre des signes d'amour de la part de cet homme. Elle a continué à le rejoindre et à passer des journées et des nuits avec lui, malgré la boule qui devenait de plus en plus grosse dans sa gorge. Elle pleurait après chacune de leur rencontre mais attendait pourtant les suivantes avec impatience. Plusieurs fois, suite à des mots trop durs, elle a décidé que c'était fini, elle n'y retournerait plus. C'était sans compter sur ses sentiments débordants qui, inexorablement, la ramenaient vers lui.

Mais aujourd'hui, c'est différent ! Il a été trop loin, elle s'est sentie humiliée, rejetée, dédaignée. Désormais, elle est sûre de son choix, elle ne veut plus jamais avoir le moindre contact avec cet homme. Sauf qu'Angélique, bien qu'infiniment déçue et blessée, est amoureuse et elle doute de ses capacités à ne pas flancher, à rester forte et déterminée, loin de lui. Elle se sent nulle de ne pas être capable de tirer un trait une bonne fois pour toutes. Elle me dit : « c'est comme si je n'apprenais pas, comme s'il me fallait toujours plus de souffrances car à chaque fois, j'y retourne alors que je sais pertinemment, au fond de moi, que c'est une très mauvaise idée ».

Angélique ressent puissamment, depuis de nombreux mois, que cet homme ne la rendra pas heureuse. Pourtant, elle a du mal à s'écouter, elle remet cette intuition en question tant elle est attirée par lui, elle lui trouve des excuses, essaie par tous les moyens de le comprendre, et elle s'oublie. Elle voudrait tellement être aimée, désirée par cet homme, cela l'empêche de tourner la page. Elle repense aux bons moments vécus, les jolis souvenirs la hantent et font chanceler sa motivation. D'ailleurs, elle a tendance à ne se replonger que dans le beau de cette relation, à enjoliver même, à la fantasmer, la rêver.

Ce qu'elle attend aujourd'hui des Fleurs de Bach, c'est un soutien dans sa décision, de l'aide pour honorer celle-ci et aller de l'avant avec indépendance et confiance, sans cet homme qu'elle veut oublier.

Voici les Fleurs de Bach qui ont soutenu Angélique :

CENTAURY lui a permis de donner davantage d'importance au respect d'elle-même, de ne pas s'oublier dans ses tentatives de compréhension de l'homme qu'elle aime mais au contraire, se déployer, s'affirmer, afin de ne plus laisser passer les manques de respect.

HEATHER l'a aidée à relâcher ses attentes, son besoin d'être aimée de cet homme. Cette Fleur l'a accompagnée dans l'indépendance et la complétude, elle lui a permis d'être bien en sa propre compagnie.

CHESTNUT BUD l'a soutenue dans l'intégration des expériences et des leçons de la vie, afin de ne plus reproduire les mêmes erreurs, de ne plus retourner sans cesse vers cet être qui la faisait souffrir.

CERATO lui a permis d'être plus connectée à son intuition afin de cesser de douter de celle-ci mais au contraire, l'écouter et la suivre avec confiance.

LARCH a apaisé son sentiment d'être nulle ainsi que ses doutes concernant sa capacité à respecter sa décision. Cette Fleur lui a apporté la confiance en elle dont elle avait besoin pour se sentir capable de force et de détermination.

HONEYSUCKLE l'a aidée à se détacher de ses souvenirs qui la ficelaient dans le passé, afin de gagner en liberté dans le présent et se défaire de cette relation dont elle ne voulait plus.

CLEMATIS lui a permis d'avoir un regard plus juste sur cet homme, déchargé des fantasmes et idéalizations.

Cas pratique n°48

Marlène aimerait être plus légère, détendue, spontanée, sereine. Être toujours dans le contrôle l'empêche de profiter pleinement de la vie. Je la questionne sur la manière dont ce contrôle s'exprime et ce qu'elle entend réellement par « contrôle » afin de pouvoir cibler les Fleurs qui seront efficaces sur elle.

Au fil de l'entretien, est révélé le côté anxieux de Marlène. Elle a toujours l'impression que, si elle n'y prend pas garde, un problème, un danger pourrait survenir, alors elle est vigilante, elle surveille ses arrières, et tente de contrôler au maximum les choses, les gens, elle-même. Elle a besoin de cette hyper vigilance pour se rassurer.

S'assurer que les comportements des autres correspondent bien à ses attentes et s'astreindre à une discipline, à une rigueur, quant à sa propre personne, lui donne l'impression rassurante de contrôler les choses pour prévenir... Prévenir quoi ? C'est bien là la question. Marlène finit par me dire : « ben prévenir tout ce qui pourrait arriver de mauvais ». Je cherche à savoir ce que pourrait être ce « mauvais » mais les réponses font défaut.

Voici le mélange de Fleurs de Bach qui a aidé Marlène :

ROCK WATER lui a permis de gagner en détente, spontanéité, lâcher-prise. Cette Fleur l'a aidée à se donner du mou, à alléger le contrôle qu'elle avait sur elle-même.

VINE l'a soutenue dans l'allégement de son contrôle sur autrui, l'a aidée accepter que chacun pouvait aller dans la direction qu'il souhaitait sans que cela soit porteur de problèmes.

ASPEN a apaisé ses angoisses diffuses, abstraites, sans objet véritable. Cela a calmé ses peurs incessantes que quelque chose n'arrive, afin que Marlène ait moins besoin de tout anticiper, de tout contrôler.

Cas pratique n°49

Pedro voudrait s'adoucir, être moins coincé dans sa droiture, faire un pas vers ce proche avec lequel il est en froid mais il n'y arrive pas, il se sent comme bloqué. Il est très attaché à cette personne mais il ne parvient pas à renouer, il ne sait comment l'aborder et rétablir le lien. Le contact avec les autres n'a jamais été quelque chose de vraiment facile et spontané. S'ajoute à cette réserve un côté sérieux, carré, presque rigide qui le prive de la douceur d'un laisser-aller.

Alors il hésite, fait des allers-retours, commence à taper un message puis se rétracte, doutant soudainement de la pertinence de sa démarche. J'apprends que cela fait plus d'un an que Pedro reste pris au piège de son immobilisme. À plusieurs reprises, le message a failli partir mais finalement non, quelque chose l'a retenu.

Je cherche à savoir quoi. Il me dit : « Je n'arrive pas à me lâcher, à suivre mes envies spontanément, le sérieux me rattrape toujours. Et puis je crois qu'il y a une histoire de flemme, le recontacter impliquerait sûrement de s'expliquer par rapport à notre brouille, je ne sais pas si je m'en sens la force ».

Voici les Fleurs de Bach qui ont aidé Pedro :

WATER VIOLET lui a permis de sortir de sa réserve et d'envisager le contact avec les autres de manière plus simple, naturelle, fluide.

ROCK WATER l'a aidé à savoir parfois relâcher son sérieux et à gagner en spontanéité quand cela lui permet de goûter à ce qui l'attire et lui fait plaisir.

SCLERANTHUS lui a permis de prendre des décisions plus tranchées, de sortir de l'immobilisme qui découlait de ses hésitations.

HORNBEAM lui a apporté l'énergie pour se lancer, la force de s'expliquer si c'était son choix. Cette Fleur est venue soutenir les bienfaits des trois Fleurs précédentes.

Cas pratique n°50

Muriel est une femme active et forte. Ses journées de travail commencent généralement à 8h00 du matin pour se terminer douze heures plus tard. Sa vie, c'est son travail ! Elle a monté les échelons et se trouve maintenant tout en haut. D'un point de vue extérieur, elle a « réussi » sa vie. Pourtant, niveau amoureux, c'est le néant, elle a des amis mais pas de temps pour les voir, les relations avec sa fille sont très compliquées et les loisirs ne font pas vraiment partie de son vocabulaire. Elle vient d'une famille de paysans qui lui a transmis les valeurs du travail. Elle a éduqué sa fille dans un rappel constant des « réalités de la vie ».

Muriel est une femme qui voit l'existence comme un combat. Il faut avancer, pas de temps pour les rêveries ou le farniente. Je vois qu'elle souhaite que le rendez-vous se passe vite et sans accroc. On a à peine commencé qu'elle est prête à repartir. Je la sens trépigner pendant ma présentation de la méthode des Fleurs de Bach.

Elle me fait part également d'une grande peine qu'elle ressent. Sa fille se montre distante, me dit-elle, toutes les deux se voient peu. Et plus Muriel approche de la retraite, plus cela la dérange et la rend triste. Elle m'explique qu'elle n'a pas été très présente, elle rentrait toujours tard le soir, prenait très peu de congés. Aujourd'hui, sa fille est maman à son tour et la voir si proche de ses propres enfants renvoie à Muriel la proximité qu'elle n'a jamais eue avec elle, du fait de son indisponibilité. Pourtant, même en ayant désormais la volonté d'accorder du temps à son enfant et ses petits-enfants, Muriel n'y parvient toujours pas. Le boulot, toujours le boulot, elle n'a pas le temps et doit se montrer à la hauteur de ses responsabilités.

Ne rien faire est pour elle un signe de fainéantise, s'accorder du temps est presque un gros mot, et profiter simplement du plaisir d'être avec ses proches l'éloigne de son besoin de rythme effréné et de vie de responsabilités.

Voici les Fleurs de Bach qui correspondent à Muriel :

OAK, pour l'aider à assumer ses responsabilités avec plus de détente et de mesure. Pour lui permettre de penser à elle et à ses besoins.

ROCK WATER, pour l'aider à s'accorder des plaisirs, pour elle-même et avec sa fille et ses petits-enfants.

IMPATIENS, pour lui permettre de se poser, de se détendre par rapport au temps et d'en accorder aux autres.

MUSTARD, pour apaiser sa peine, sa tristesse quant à sa relation avec sa fille.

Comme vous avez pu le constater, les trois derniers cas pratiques illustrent un besoin de ROCK WATER. Pourtant, ces trois situations sont bien différentes. Cela me permet de rappeler une nouvelle fois qu'on ne choisit jamais les Fleurs sur la base d'un symptôme ou d'une situation mais toujours en fonction du tempérament de la personne, de ses ressentis et de sa manière de vivre les choses.

Cas pratique n°51

Iris a 6 ans. Sa maman souhaite prendre rendez-vous car sa fille, me dit-elle, est particulièrement renfermée et isolée. Je vérifie au téléphone, comme à mon habitude, qu'Iris est bien partante pour un entretien et pour prendre des Fleurs de Bach. Sa maman me confirme cela.

Lorsque je les reçois toutes les deux, je constate effectivement que la petite fille est réservée. Nous commençons à discuter, Iris est peu loquace mais répond néanmoins à mes questions. Je lui demande si elle souhaite, maintenant que sa maman m'a dit ce qu'elle avait à me dire, poursuivre le rendez-vous uniquement avec moi. Elle me répond positivement.

Une fois la maman partie, je comprends qu'Iris n'a jamais souhaité venir me voir. Elle m'explique très gentiment et posément, avec une grande maturité, qu'elle n'a pas besoin de prendre des Fleurs pour ses émotions, qu'elle se sent très bien comme elle est, même si elle ne parle pas beaucoup et qu'elle aime être seule.

Le tempérament d'Iris correspond parfaitement à l'état positif de la Fleur WATER VIOLET. La petite fille se sent bien dans sa vie. Elle a une seule amie (qui lui suffit) et elle ne souhaite pas passer l'intégralité de ses récréations avec cette dernière, même si elle l'apprécie. Elle aime, par moments, se retrouver tranquille dans la cour, faire une pause au milieu de toutes ces interactions obligatoires et inhérentes à la vie en classe et à la cantine.

Je présente à Iris le potentiel de WATER VIOLET. Je lui explique que cette Fleur peut l'aider à aller plus facilement vers les autres, à se sentir plus à l'aise au sein des groupes. La petite fille me répond qu'elle n'en a pas besoin, qu'elle est bien comme elle est, mais que, c'est sûr, sa maman

voudra l'obliger à prendre cette Fleur. Je la rassure et lui parle la nécessité à être d'accord, à avoir envie, pour prendre une Fleur de Bach. Elle se détend et nous rappelons sa maman.

Nous discutons de longues minutes toutes les trois, nous prenons le temps nécessaire. À l'issue de l'entretien, la maman d'Iris laisse échapper quelques larmes. Elle me dit avoir l'impression qu'un énorme poids vient de quitter ses épaules. Ses inquiétudes pour sa fille ne parlaient en réalité que d'elle. Le chemin du bonheur est différent pour chacun... Et cette maman en prend conscience.

Ce cas est un peu différent des autres. Il me permet de rappeler que les Fleurs de Bach ne se prescrivent pas. Jamais ! Elles se proposent, et c'est toujours à la personne à qui on présente une Fleur de juger si elle souhaite la prendre ou non, si elle est prête ou non (cf : formation *Perfectionnement*). Pour l'instant, Iris vit en harmonie avec son tempérament, ses besoins, elle n'exprime pas de mal-être. Il est possible qu'un jour, suite aux aléas de la vie, cet équilibre chancelle. Peut-être qu'un jour Iris se sentira seule ou peut-être qu'elle aura besoin d'aide pour être « confortable » dans son rapport avec les autres. Ou peut-être que cela n'arrivera jamais et qu'Iris continuera à vivre parfaitement sereinement sa personnalité tranquille et réservée. Seul l'avenir nous le dira.

Donc, vous l'aurez compris, pas de Fleur à l'issue de cet entretien.

Cas pratique n°52

Sarah a 17 ans. C'est bientôt la fin du Lycée et la jeune fille vit un stress intense en pensant à son avenir. Elle n'a aucune idée de ce qu'elle souhaite faire après le bac, c'est le flou total et l'approche du moment des décisions la terrifie. Elle se demande comment on peut savoir, si jeune, ce qu'on fera pour le reste de sa vie. Cette question l'opresse et lui fait perdre ses moyens. Même suivre en classe devient compliqué.

Outre l'absence de réponse, cette pression que lui met la société pour décider de son avenir à seulement 17 ans provoque également chez Sarah une perte de confiance en elle. Elle ne se sent à la hauteur pour aucune filière, aucun métier. Lorsqu'elle voit ses amis avoir hâte d'intégrer telle ou telle école, elle se dit qu'à côté de personnes comme ça – aussi décidées, aussi sûres d'elles et de leurs choix – elle ne fait pas le poids. Elle a l'impression qu'elle va se faire manger toute crue une fois dans la cour des grands. Sa peur est palpable, je la lis sur son corps qui se fige puis qui s'agite.

Au fil de la conversation et de mes questions, apparaît une autre explication à ces freins que met Sarah, à ce flou que cette période particulière lui fait traverser : la peur de faire des études qui la pousseraient à laisser sa mère et sa petite sœur. Elles vivent toutes les trois depuis le départ de leur père, il y a plus de 10 ans. Elles sont très proches, très soudées. Sarah s'inquiète de les laisser toutes les deux, de les priver de son aide au quotidien à la maison. Il est vrai que sa maman a appris à compter sur Sarah à qui elle peut demander beaucoup de services. C'est la jeune fille qui

amène sa petite sœur aux différentes activités, elle qui gère les devoirs pendant que la maman est au travail, et il n'est pas rare qu'elle apporte son aide pour les repas. Les préoccupations de Sarah pour sa famille viennent entraver ses choix et sa vision de l'avenir.

Voici les Fleurs de Bach acceptées par Sarah :

Le RESCUE lui a permis de traverser cette période de stress intense de manière plus apaisée.

WILD OAT l'a aidée à discerner la bonne direction pour elle, la voie qui lui apportera satisfaction.

ROCK ROSE a calmé son oppression, sa peur intense face aux questions relatives à son avenir.

LARCH lui a permis de se sentir à la hauteur des autres et d'être plus confiante, en elle, en ses capacités à intégrer telle ou telle école, à suivre telle ou telle voie.

RED CHESTNUT a donné de la mesure à ses inquiétudes pour sa maman et sa petite sœur, cela l'a aidée à avoir foi en leurs ressources.

CENTAURY l'a soutenue dans le déploiement de sa personnalité et le respect de ses besoins propres, pour ne pas s'oublier dans son don d'elle-même.

Cas pratique n°53

Emmanuelle vient me voir car son couple est au bord de la rupture. Elle a vécu avec son compagnon des années de disputes et aujourd'hui, c'est surtout le silence qui s'est installé entre eux. Emmanuelle est en train de renoncer, elle n'y croit plus. Elle est là aujourd'hui sur les conseils de sa mère qui se tourne régulièrement vers les Fleurs de Bach. Emmanuelle me dit que de toutes façons, elle n'a rien à perdre.

On creuse ensemble ses ressentis, ses habitudes réactionnelles, sa manière de voir et vivre les choses, sa relation à son conjoint. Emmanuelle est une femme très investie dans ses relations, elle s'y jette à corps perdu et a souvent l'impression d'être seule à porter et nourrir le lien. Elle a tant de fois essayé d'obtenir de son compagnon des comportements plus démonstratifs, des initiatives en matière de sorties, de projets, des gestes plus tendres.

Emmanuelle, elle, n'a aucun mal à offrir cela, et il lui est douloureux de voir la frilosité des autres lorsqu'il s'agit de témoigner leurs sentiments ou de donner de leur temps. Elle sait d'ailleurs exprimer ses déceptions à ses proches, ses attentes échaudées. Elle a besoin qu'ils comprennent ses souffrances.

Emmanuelle aime son compagnon, elle en est sûre, mais elle a l'impression de ne pas être aimée comme elle devrait l'être. Est-ce qu'elle doit se séparer de cet homme ? Elle cherche la réponse.

Après de ses amis, de sa famille. Elle est rassurée quand on lui dit que son chéri est simplement comme tous les hommes. Et en même temps, elle doute quand d'autres lui expliquent qu'il n'est pas normal qu'elle ne se sente pas aimée à sa juste valeur.

Emmanuelle finit aujourd'hui par être lassée, elle perd sa fougue, sa joie et se laisse happer par l'indolence. Elle - qui a toujours rêvé d'une vie amoureuse passionnée et fusionnelle, qui est nourrie aux chansons d'amour et films romantiques - trouve la réalité bien morne.

Voici les Fleurs de Bach qui ont soutenu Emmanuelle :

CHICORY lui a permis d'alléger ses relations et ses attentes, de donner par pur élan du cœur et non dans l'expectative d'un retour, de se sentir comblée en elle-même.

GORSE l'a aidée à retrouver de l'espoir concernant sa vie amoureuse.

CERATO l'a reconnectée à son intuition afin de lui permettre de prendre les bonnes décisions, de savoir ce qui est le mieux pour elle, en s'affranchissant de l'avis de ses proches.

WILD ROSE a allégé sa lassitude et a ramené de l'entrain et de la joie dans son quotidien.

CLEMATIS l'a aidée à ne pas se perdre dans ses rêves et fictions amoureuses afin de s'ancrer davantage dans la réalité et d'y trouver un regain d'intérêt.

Ce cas pratique m'offre l'opportunité de rappeler (cf. formation *Perfectionnement*) que le rôle du conseiller Fleurs de Bach est d'écouter, de guider, de mettre en lumière les ressentis afin de choisir les Fleurs correspondantes. En aucun cas, il nous appartient de juger, donner notre avis ou pousser la personne dans une direction ou une autre. Il est essentiel de bien respecter cette éthique, de savoir toujours rester à notre place. Ce n'était bien-sûr pas à moi de dire à Emmanuelle ce qu'elle devait faire ou non. Seule la personne concernée sait ce qui est bon elle. Il est extrêmement dangereux, irrespectueux, réducteur, que de prétendre savoir de quoi la personne a besoin. Les routes du bonheur sont propres à chacun. Notre métier est d'accueillir la personne dans toute son unicité, toutes ses spécificités, de la guider dans son expression, dans ses mises en mots, afin de mettre au jour son tempérament, ses ressentis, ses besoins, puis de lui présenter et proposer (je dis bien « proposer » 😊) les Fleurs adaptées.

Cas pratique n°54

Flavie est enceinte et elle a peur. De l'accouchement, des nuits sans sommeil, de ne pas y arriver. Elle est à un mois du terme et le stress monte. La fatigue aussi. La grossesse l'a épuisée, elle se demande comment elle va trouver l'énergie de « sortir » son bébé puis de gérer ensuite les nuits

hachées. Elle a peur de ne pas en être capable. Elle se sent déjà tellement éprouvée par ses huit derniers mois.

Flavie reste néanmoins très impatiente de tenir son bébé dans ses bras. Elle a follement hâte que tout cela se termine. Ne plus pouvoir bouger comme elle l'entend, se sentir lourde et au ralenti, elle n'en peut plus. Que c'est dur d'attendre et de se traîner ainsi ! Elle qui a l'habitude d'une vie active a bien du mal avec le ralentissement que lui impose son corps. Mais elle est sérieuse et respecte les recommandations du médecin, trop inquiète à l'idée qu'il arrive quoi que ce soit à son bébé. Elle redoute d'ailleurs fortement qu'il soit en souffrance à l'accouchement, que sa propre fatigue l'empêche de mettre au monde son enfant assez vite, que le cœur de ce dernier ralentisse.

Les émotions de Flavie s'enchaînent sans se ressembler, elle passe d'un extrême à l'autre. Les larmes succèdent aux rires, les nausées chassent les fringales, les peurs balayent la hâte. Il en est de même pour ses envies. Tantôt elle veut être au calme et ne voir personne, l'instant d'après, elle ne supporte plus d'être seule et veut inviter tous ses amis. Tantôt elle envisage une sortie précoce de la maternité avec un suivi à la maison par sa sage-femme, tantôt elle trouve la durée classique du séjour à l'hôpital trop courte et a peur de ne pas savoir se débrouiller seule à la maison.

Voici les Fleurs de Bach validées par Flavie :

MIMULUS, pour apaiser ses peurs (de l'accouchement, des nuits sans sommeil, etc.) et lui apporter courage et confiance.

LARCH, pour l'aider à prendre confiance en elle et en ses capacités à accoucher, à s'occuper de son bébé, à être à la hauteur de son nouveau rôle de maman.

Le RESCUE, pour préparer son corps, son âme, son esprit à l'accouchement et à ses suites.

SCLERANTHUS, pour lui permettre de gagner en équilibre, pour calmer ses brusques changements d'humeur et d'envie.

RED CHESTNUT, pour apaiser ses inquiétudes pour son bébé, pour leur donner davantage de mesures.

OLIVE, pour lui permettre de mobiliser ses ressources pour l'accouchement, malgré la fatigue de la grossesse, et pour l'aider à récupérer.

IMPATIENS, pour l'aider à se détendre et à se sentir plus confortable dans ce rythme ralenti qui n'est d'ordinaire pas le sien.

Ce cas pratique me permet à nouveau de souligner que les Fleurs de Bach ne se choisissent jamais sur la base d'une situation vécue mais toujours en fonction des ressentis de la personne. Le cas pratique n°13 concerne également une femme enceinte pourtant les mélanges floraux de ces deux futures mamans contiennent respectivement sept Fleurs chacun et aucune n'est commune aux deux flacons.

Cas pratique n°55, n°56 et n°57

Clémence est infirmière aux Urgences. Elle aime son travail, c'est même une véritable vocation. Pourtant, elle n'en peut plus. Elle me fait part des conditions de travail, du rythme fou, des risques encourus pour tous (médecins, infirmiers, patients...) du fait du manque de personnel et de moyens. Elle a l'impression d'être arrivée aux limites de ce qu'elle pouvait supporter. Pourtant, ce n'est pas une femme qui se plaint. D'ordinaire, Clémence ne lâche rien. Mais là, elle se dit qu'elle est en train de couler avec l'hôpital.

Chaque jour, quand vient le moment de prendre ses affaires pour se rendre au travail, elle sent toutes ses forces la quitter, marcher jusqu'à sa voiture lui semble d'une lourdeur infinie mais heureusement, son énergie reprend le dessus dès qu'elle passe les portes des Urgences.

Malgré cela, Clémence ne peut se résoudre à quitter son poste, son équipe. Elle se dit que ce sera encore plus compliqué pour tout le monde si elle lâche le navire. Outre être une femme forte et loyale, Clémence est une femme de conviction, elle a encore espoir de voir un jour bouger les choses. Elle participe à de nombreuses actions, se fait la porte-parole du personnel soignant devant les instances supérieures, elle ne ménage pas sa peine quand il s'agit de défendre ce en quoi elle croit, ce qui lui semble juste. Et tout lâcher après s'être tant battue lui paraît sacrément dommage.

Et puis que ferait-elle ensuite ? Elle a bien quelques idées de reconversion dans le domaine de la relation d'aide mais cela reste très flou. Elle pense être à un tournant de sa vie mais se demande comment rebondir après être descendue si bas, elle se sent « paumée ».

Voici les Fleurs de Bach choisies pour le mélange personnalisé de Clémence :

SWEET CHESTNUT, pour la soutenir dans cette période si dure et l'aider à transcender cette crise en quelque chose de positif.

VERVAIN, pour lui permettre de lâcher si cela est le mieux pour elle, afin que ses convictions et ses combats ne la mènent pas à sa perte.

OAK, pour l'aider à se recentrer sur ses besoins et à prendre soin d'elle, pour que sa loyauté et sa force de caractère ne lui fassent pas oublier sa propre santé.

WILD OAT, pour l'éclairer dans ses choix de vie et lui permettre de mieux cerner quel est son chemin et où se trouve son épanouissement.

HORNBEAM, pour lui apporter force et énergie chaque jour au moment de partir au travail.

Je revois Clémence quelques semaines plus tard. Désormais, elle en est sûre, elle veut quitter son poste. Elle me parle des hommes politiques « tous pourris », de la situation à l'hôpital qui n'est pas prête de changer et de son refus d'y laisser sa santé ainsi que ses convictions, son amour pour les gens, sa vocation à aider et à s'occuper des autres. Il est temps pour elle de partir.

Cependant, pour des raisons administratives et organisationnelles, elle va devoir patienter quelques semaines avant de clore définitivement ce chapitre de sa vie, et maintenant que sa décision est prise, cette attente lui est insupportable. Clémence est habitée d'une profonde colère contre ce monde hospitalier et surtout ses dirigeants. Elle rue dans les brancards (c'est le cas de le dire...), expose au grand jour sa véhémence et finit par avoir peur d'elle-même, elle ne voudrait pas que sa rage la pousse trop loin et ne l'expose à quelques problèmes avant son départ. D'ici là, elle doit réussir à se contenir. Se motiver chaque jour pour se rendre à l'hôpital devient de plus en plus dur.

S'il est clair pour Clémence qu'elle est arrivée au bout de ce qu'elle pouvait donner en tant qu'infirmière urgentiste, sa vision pour la suite de sa carrière n'est pas encore très nette. Certaines pistes semblent se dessiner, cependant le flou règne encore en maître.

Voici les Fleurs validées par Clémence pour son deuxième mélange :

VERVAIN est encore utile. C'est une Fleur de tempérament pour Clémence. Son côté exalté, au service de sa cause, ne supportant pas ce qui n'est pas juste dans ce monde, peut encore la mener à quelques problèmes d'ici la fin de son contrat à l'hôpital. VERVAIN va l'aider à gagner en tempérance et à lâcher ce sur quoi elle n'a pas de prise.

HORNBEAM va également encore lui apporter son soutien. Tant qu'elle occupera son poste actuel, Clémence aura besoin de la force de cette Fleur pour se lever chaque jour et finir d'honorer ses engagements.

WILD OAT est elle aussi conservée dans ce deuxième mélange afin de continuer à clarifier les nouvelles aspirations de l'infirmière. WILD OAT a bien commencé son travail mais il n'est pas fini.

CHERRY PLUM est rajoutée pour lui permettre de détendre la pression émotionnelle, pour apaiser sa peur d'elle-même et de ce qu'elle pourrait faire d'ici la fin de son contrat.

HOLLY va lui permettre de calmer sa colère et sa rage vis-à-vis des dirigeants.

IMPATIENS va l'aider à vivre plus posément et patiemment ses dernières semaines de travail.

Les Fleurs OAK et SWEET CHESTNUT ne sont pas remises dans le mélange car Clémence n'en a cette fois-ci pas exprimé le besoin lors du nouvel entretien. Elle sait désormais écouter ses besoins, et son sentiment d'être parvenue au bout de ses limites n'a pas été reformulé. Ces Fleurs ont harmonisé les ressentis pour lesquels elles avaient été choisies, elles ne sont plus utiles.

Ce cas pratique révèle certaines limites. En effet, si nous restons enfermés dans une situation néfaste pour nous, les Fleurs auront bien du mal à nous permettre de nous sentir bien. Ici, malgré la prise de HORNBEAM sur un premier mélange, Clémence a toujours autant de mal à se motiver pour partir au travail. D'une part, cet état très ancré et ancien a besoin d'une cure plus longue et surtout, les Fleurs sont là pour nous aider à cheminer vers notre épanouissement et non pour étouffer des émotions qui sont porteuses de sens. La Florithérapie va donc aider Clémence à prendre les bonnes décisions pour elle, à agir, à se sentir soutenue. Ainsi HORNBEAM pourra finalement faire son œuvre mais tant que Clémence n'est pas sur le bon chemin, le pouvoir de cet élixir sera limité. Les Fleurs ne sont pas là pour nous changer ou pour nous faire aimer ce qui n'est pas fait pour nous. Au contraire, elles nous aident à nous révéler et à déployer nos qualités.

Deux mois plus tard, Clémence revient me voir. Elle ne regrette pas son choix et en est même très heureuse. Cependant, la culpabilité d'avoir laissé ses collègues à leur sort assombrit le tableau. Et puis elle réalise que ce n'est pas rien de changer de vie ainsi. Ce nouveau départ la met en joie mais la perturbe également plus qu'elle ne l'aurait imaginé. Ses horaires, son quotidien, ses habitudes, tout est chamboulé et bien que cela soit positif, cela n'en reste pas moins difficile à vivre également.

Il faut dire que Clémence ressort meurtrie de ses nombreuses années aux Urgences, fragilisée. Elle a vécu des choses extrêmement dures, elle a vu des horreurs... Cela laisse des traces. Sans parler de sa colère vis-à-vis du manque de décisions et d'actions concrètes de nos dirigeants pour faire évoluer les choses à l'hôpital. Si celle-ci s'est vue en partie apaisée par la prise de Holly dans son précédent mélange, elle reste néanmoins tenace.

Clémence est heureuse de m'annoncer que ses choix d'avenir se peaufinent. Elle veut retourner à ses amours premières, c'est-à-dire prendre soin d'autrui mais, cette fois-ci, dans un contexte beaucoup plus serein. Elle se dit qu'elle a les épaules pour se lancer à son compte. Elle avait déjà commencé une formation en sophrologie, qu'elle souhaite désormais reprendre. Cependant, elle hésite entre conserver également un emploi d'infirmière - en libéral cette fois-ci - ou carrément tirer un trait définitivement sur cette profession. Elle ne sait pas, elle ne parvient pas à se décider, elle voudrait tourner la page totalement sur ce métier mais en même temps, elle a peur de le regretter.

Voici les Fleurs contenues dans le troisième mélange de Clémence :

PINE, pour apaiser sa culpabilité d'avoir laissé ses collègues et se sentir pleinement le droit de penser à elle.

WALNUT, pour lui permettre de vivre au mieux ce changement de vie.

STAR OF BETHLEHEM, pour l'aider à guérir des souffrances passées, consoler son âme par rapport à tout ce qu'elle a vu et vécu aux Urgences.

HOLLY, pour continuer le travail d'apaisement de sa colère afin d'empêcher son cœur de se durcir mais au contraire l'ouvrir.

SCLERANTHUS, pour la soutenir dans son choix et calmer ses hésitations quant à l'arrêt total ou non de sa profession d'infirmière. Pour l'aider à se décider, sans regretter.

WILD OAT, pour poursuivre la clarification de ses projets de vie, continuer à éclairer son chemin et lui permettre de prendre la bonne route.

Cas pratique n°58 et n°59

Nasser a perdu son père il y a quelques semaines. Il est effondré, désorienté et terriblement triste. Continuer sa vie sans cet homme qui était son modèle, son soutien, son repère, lui apparaît si terrifiant. Sa douleur est incommensurable. Il ne sait pas comment il va pouvoir continuer à avancer, sourire, vivre. Il a l'impression de flotter à côté de son corps, complètement sonné. Lorsque le matin, à chaque réveil, la réalité le frappe à nouveau de plein fouet, lorsque chaque jour, il réalise que son père n'est plus là et qu'il ne le sera plus jamais, c'est l'angoisse totale, l'horreur, un trou béant dans lequel il plonge sans parvenir à freiner sa chute.

Nasser ne peut me parler d'autre chose, ne peut sortir de cet état, il n'est pour l'instant pas en mesure du moindre recul. La souffrance et la peur le pétrifient, l'encerclent, l'enlacent.

Voici les Fleurs qui correspondent à Nasser, à ce moment précis de sa vie :

SWEET CHESTNUT va le soutenir et l'aider à discerner la lumière au bout des ténèbres.

ROCK ROSE va apaiser sa peur intense et paralysante d'affronter désormais sa vie sans son père. Cette Fleur va lui apporter du courage.

MUSTARD va l'aider à accueillir sa tristesse et la voir s'apaiser. Cela va ramener de la lumière dans son quotidien.

STAR OF BETHLEHEM va venir consoler son âme, calmer les ondes de choc suite à la nouvelle du décès de son papa et l'aider à soigner ses plaies.

J'entends souvent que face à un deuil, à la perte d'un être cher, HONEYSUCKLE serait automatiquement indiquée. Cette généralité (comme bon nombre de généralités) est une erreur

grossière, un raccourci. Si cette Fleur peut être d'un grand soutien pour avancer dans son deuil, cela dépend néanmoins de l'étape du deuil et bien évidemment des ressentis propres à chacun. Lorsqu'une personne que l'on aime vient de décéder, il est tout à fait normal - je dirais même sain - de regarder derrière, de rester plusieurs jours, semaines (ou plus) dans le passé avec cet être disparu. Lorsque l'annonce de la mort est encore récente, l'urgence n'est pas de tourner la page au plus vite mais de cheminer, à son rythme, dans l'intégration de la nouvelle réalité, de l'absence, dans l'accueil de ses émotions pour pouvoir ensuite se détacher de sa peine et se recentrer sur l'ici et maintenant. Alors seulement, HONEYSUCKLE pourra être indiquée et aider à avancer en regardant devant. Mais Nasser n'en est pas encore là...

Quelques mois plus tard, Nasser revient me voir. Sa vie a repris son cours. La tristesse l'envahit encore régulièrement, il pense très souvent à son papa, les photos ont rempli son appartement et ses fonds d'écran mais il a aussi réalisé, à sa grande surprise, qu'on est parfois plus fort qu'on ne l'imagine, et que quoi qu'il arrive, le monde continue à tourner.

Cela lui semble d'ailleurs particulièrement injuste, que le sort lui ait pris son père, que ce drame se soit abattu sur lui, et que malgré tout, la vie continue. Pourquoi son père, pourquoi si jeune ? Il n'avait que 60 ans, il aurait dû vivre encore longtemps, il ne méritait pas de partir si tôt. Nasser trouve cela affreusement cruel.

Son désespoir a laissé la place à une aigreur vis-à-vis du destin. Les ruminations peuplent ses jours, Nasser pense énormément à tout ce que son père aurait encore pu vivre si la vie ne s'était pas arrêtée aussi brutalement pour lui, à ce qu'ils auraient pu partager ensemble, tous les deux.

Voici les Fleurs de Bach correspondant aux nouveaux ressentis de Nasser :

HONEYSUCKLE va l'aider à progresser dans son deuil, à laisser aux souvenirs et aux regrets la place qui leur appartient afin d'être plus libre pour accueillir pleinement le présent.

WILLOW va lui permettre d'apaiser son sentiment d'injustice, cela va l'aider à accepter ce qui s'est passé afin de se détacher de ses souffrances, de son impression d'infortune et de son aigreur vis-à-vis du destin.

WHITE CHESTNUT va calmer ses ruminations, apaiser son mental.

MUSTARD va continuer à apaiser les vagues de tristesse pour laisser passer toujours plus de lumière.

STAR OF BETHLEHEM, ROCK ROSE et SWEET CHESTNUT ne sont plus utiles. Le choc est dépassé, la peur aussi, et si Nasser vit encore de grands moments de tristesse, la détresse vécue pendant les semaines qui ont suivi la mort de son papa s'en est allée.

Nasser est revenu me voir à plusieurs reprises durant l'année qui a suivi, mais il n'éprouvait plus le besoin de me parler de son papa. Il a continué son travail avec les Fleurs de Bach, son cheminement, car les grands drames de la vie sont également souvent l'occasion de belles évolutions, voire de renaissances...

Cas pratique n°60

Enzo a 10 ans. Pour lui, l'école, c'est compliqué. Il a de grosses difficultés d'apprentissage dans plusieurs matières. Il ne parvient pas à intégrer certaines notions. Ses échecs répétés finissent par le décourager. Cela mine son moral mais il ne laisse rien transparaître. Il reste le garçon souriant et plein d'entrain que tout le monde connaît. Pourtant, à l'intérieur, l'angoisse monte, en particulier quand les devoirs et évaluations arrivent. Il veut bien faire, et cela lui donne l'impression d'avoir un énorme poids sur les épaules et de se « ratatiner » sous cette charge.

Il perd confiance alors que c'est un enfant qui ne doute pourtant pas de ses capacités habituellement. Puis c'est le cercle vicieux, sa perte de confiance en lui, son découragement et sa tendance à ne pas laisser transparaître son mal-être le mènent à des fuites en avant, il passe vite à autre chose pour retrouver légèreté et allégresse, jusqu'à l'évaluation suivante.

Enzo me raconte, avec malice, que son plus grand rêve serait de pouvoir, grâce à un coup de baguette magique, transférer dans sa tête toutes les connaissances et le savoir de son institutrice. Ainsi, il n'aurait plus jamais à se demander si ce qu'il pense est juste, s'il a bien la bonne réponse. Sa grande curiosité serait assouvie. La maman d'Enzo me dresse le portrait d'un garçon extraverti, qui aime parler et qui ne tarit pas de questions.

Voici les Fleurs de Bach qui ont soutenu Enzo :

CHESTNUT BUD l'a accompagné dans l'intégration des apprentissages. Cette Fleur a calmé sa tendance à passer trop rapidement à autre chose sans avoir pris le temps de tirer les leçons de l'expérience en cours. Cela a facilité ses apprentissages.

ELM l'a aidé à retrouver confiance en lui face au travail scolaire, à ne pas plier sous le poids de la pression qu'il avait tendance à se mettre à l'approche des évaluations.

GENTIAN lui a permis de ne pas laisser les échecs précédents le décourager. Cette Fleur lui a apporté constance et persévérance.

AGRIMONY l'a aidé à ne pas masquer ses émotions et difficultés afin de pouvoir y faire face avec plus de sérénité et retrouver une joie de vivre authentique.

CERATO lui a permis de faire davantage confiance à ses idées, son jugement pour gagner en assurance devant le travail qui lui est demandé à l'école.

Cas pratique n°61

Virginie rencontre des problèmes dans la sphère intime. Son compagnon lui exprime des désirs qui lui inspireraient plutôt, de son côté, du dégoût. Elle me précise qu'il ne lui demande rien d'inacceptable ou même de particulier mais qu'elle s'est toujours sentie inhibée dans les rapports charnels. Virginie aimerait, pour se sentir plus libre, savoir se laisser aller, seulement elle n'est pas à l'aise dans la sexualité. De manière générale, elle n'est pas tactile et n'aime pas qu'on s'approche trop près d'elle, qu'on la touche. Les rapports sociaux peuvent parfois lui coûter.

Néanmoins, avec son chéri, elle se sent bien, elle aime être dans ses bras et aimerait pouvoir répondre à ses envies. Elle a une grande volonté de lui faire plaisir mais a peur de le décevoir, que ses blocages le gênent. Virginie redoute ce que son compagnon pourrait penser d'elle. Elle se dit que ses dégoûts, sa rigidité, sa timidité, son manque de lâcher-prise pourraient nuire à son couple ainsi qu'à son épanouissement personnel.

Voici les Fleurs de Bach qui ont soutenu Virginie :

CRAB APPLE lui a permis de calmer ses impressions d'impureté, de dégoût, d'« assainir » sa perception de la sexualité.

ROCK WATER l'a aidée à se laisser aller, à être plus connectée à son désir et à son plaisir, à gagner en spontanéité.

CENTAURY lui a permis de s'écouter et de faire ce qui lui semblait juste pour elle, de penser à son compagnon sans jamais omettre de se respecter elle-même, de ne pas confondre « faire plaisir » et « s'oublier », afin de cheminer vers une sexualité plus libre tout en restant en phase avec ses envies.

MIMULUS a apaisé ses peurs. De décevoir, de ne pas faire ce qu'il faut, de ne pas réussir à se lâcher. Cette Fleur a également allégé sa timidité et ses inhibitions.

WATER VIOLET lui a permis d'être plus à l'aise de manière générale dans ses rapports sociaux, de gagner en naturel et d'être plus confortable dans la proximité.

Cas pratique n°62

Bernadette a fait une tentative de suicide. Elle a subi beaucoup de violences dans sa vie, physiques et psychologiques. D'abord de la part de ses parents, lorsqu'elle était enfant, puis de la part de ses compagnons. Aujourd'hui, son caractère est dur, elle s'est fermée, elle vit seule, ne sort pas et ne communique pas avec ses collègues. Ils n'en valent pas la peine, à ses yeux. Trop superficiels, trop hypocrites. Et puis elle ne sait plus comment faire avec les gens.

Bernadette a entendu parler des Fleurs de Bach sur Internet alors elle s'est dit, pourquoi pas ? Pourtant, au fond d'elle, elle sait que rien ne pourra faire évoluer sa situation. Il est trop tard, elle est trop vieille. Elle ne peut ni changer, ni être heureuse. Elle m'explique que son caractère exécrable, qui s'est forgé sur ses blessures, n'est plus compatible avec une vie sociale. Désormais, elle ne laissera plus aucune chance à personne de l'atteindre. Elle s'est elle-même surnommée « Staline », elle préfère être tyrannique que tyrannisée.

Si Bernadette ne croit pas que les Fleurs de Bach puissent l'aider à être heureuse, elle espère qu'elles l'aideront à ne plus commettre l'irréparable. Sa tentative de suicide remonte à quelques semaines et malgré son suivi psychiatrique, le traitement médical en place et son hospitalisation de jour, elle a très peur d'un autre coup de folie, d'un nouveau passage à l'acte. Elle sait qu'elle peut se tuer. Elle me décrit vivre un stress épouvantable et être consciente qu'elle peut craquer à tout moment.

Voici les Fleurs de Bach qui ont accompagné Bernadette :

GORSE lui a permis de retrouver une lueur d'espoir, de ne pas renoncer à son bonheur, d'ouvrir son champ des possibilités.

STAR OF BETHLEHEM est venue apaiser ses blessures, son âme, suite à ses différents traumas, aux violences subies.

WATER VIOLET l'a aidée à s'ouvrir aux autres, à être plus accessible afin de rendre possible, à nouveau, la communication et les rencontres.

BEECH a ouvert son regard sur les autres afin de ne pas voir seulement les défauts, de ne pas s'arrêter qu'aux faiblesses mais de réussir à discerner également le beau, le bon présent en l'espèce humaine.

VINE l'a aidée à calmer ses comportements tyranniques, à tenir compte de la sensibilité des autres afin de pouvoir créer du lien dans le respect de tous.

CHERRY PLUM a apaisé sa peur d'attenter à nouveau à sa vie, de commettre un coup de folie et lui a permis de faire baisser la pression émotionnelle pour davantage de self-control.

Le RESCUE l'a accompagnée dans cette période de crise, d'urgence, pour l'aider à retrouver son calme, ses esprits.

Il me paraît important de préciser que face à de telles confidences de la part d'une personne qui vient nous consulter, il est nécessaire de s'assurer qu'une prise en charge médicale est en place. Il convient également de rappeler qu'en aucun cas la prise de Fleurs de Bach ne justifie l'arrêt d'un traitement, elles sont complémentaires à toutes formes de médecine (cf. Formation *Fleurs de Bach* et *Perfectionnement*). Enfin, il est essentiel de souligner que la Florithérapie ne doit jamais être le terrain de fausses promesses. Les Fleurs ne nous transforment pas, elles nous soutiennent en douceur sur les chemins que nous sommes prêts à emprunter.

Cas pratique n°63

Marine aimerait être plus détachée, plus sereine, plus heureuse dans ses relations amoureuses. Quand elle aime, ce n'est jamais à moitié. Elle n'est pas le genre de femme à faire dans la demie-mesure. À chaque nouvelle rencontre, elle se voit déjà mariée et enceinte. Elle aime de tout son cœur et espère la même chose en retour. Elle n'a pas peur d'aménager sa vie entière pour l'élu de son cœur, de lui offrir la première place, tout son temps, toute son énergie.

Alors forcément, quand son enthousiasme n'est pas partagé, quand l'amour en face manque d'implication, de passion, elle se sent malheureuse, en colère, mal aimée. Elle ne s'imagine pas qu'on puisse aimer différemment qu'elle aime. Chez elle, cet élan du cœur et si fort, si puissant, si dévoué, ses attentes sont si grandes et si rapides, que le retour est rarement satisfaisant. Marine sait user de subterfuges pour pousser celui qu'elle désire là où elle le souhaite. Elle n'hésite pas à rappeler tout ce qu'elle a fait pour l'autre et à exiger une réponse à la hauteur.

Pour la énième fois, la relation naissante qu'elle vit actuellement bat de l'aile avant même d'avoir réellement commencé. Pourtant, à chaque fin d'histoire, elle se dit que la prochaine fois, elle sera plus mesurée, elle prendra les choses avec plus de légèreté, mais ce n'est jamais ce qui se produit. À nouveau, elle s'emballe, à nouveau, elle s'imagine avoir trouvé le grand amour et fait déjà, dans sa tête, des plans incluant lune de miel et famille nombreuse. Alors la personne en face prend peur et Marine se sent abandonnée.

Voici les Fleurs de Bach qui ont soutenu Marine :

VERVAIN l'a aidée à gagner en mesure et en nuances, à accepter qu'il y a d'autres manières de vivre une relation que la sienne.

CHICORY lui a permis d'appréhender les relations avec plus de légèreté et de détachement, de relâcher ses attentes.

CHESTNUT BUD l'a accompagnée dans l'intégration de ses expériences passées afin de tirer les leçons de ses précédents échecs amoureux et de réadapter ses comportements à l'avenir.

CLEMATIS lui a apporté ancrage dans la réalité de l'instant afin de ne plus laisser son imagination galopante et ses projections compromettre son présent.

Cas pratique n°64

Christiane est sous chimiothérapie. Pour la seconde fois. Si elle croyait très fort à sa guérison il y a trois ans, lors du premier diagnostic, cette rechute fait vaciller ses espoirs. Elle a peur. De mourir et de laisser son mari et ses enfants, de la souffrance que causerait chez eux son départ. Elle ne me parle que de cela pendant les trente premières minutes de notre entretien, de ses proches qu'elle pourrait laisser si la maladie l'emmène, et de sa profonde inquiétude à l'idée qu'ils ne puissent plus compter sur elle. Elle redoute leur souffrance, il lui est insupportable de les imaginer malheureux.

Christiane n'a pas vraiment peur de la mort en elle-même. Ce qui la terrifie, c'est d'une part, comme elle me le répète, que ses proches souffrent, et d'autre part, l'après... Après la vie, après la mort... Ce gros point d'interrogation l'angoisse. Elle sent qu'il y a quelque chose après mais quoi ? Elle se sent se rapprocher d'un monde inconnu, des pressentiments l'assaillent, que va-t-il lui arriver si elle passe de l'autre côté ?

Je questionne Christiane sur ses projections quant au futur. Elle voudrait croire à son rétablissement mais préfère envisager le pire pour être prête, au cas où... Mais cela, elle ne le dit qu'à moi. Devant sa famille, ses amis et même devant le personnel soignant, elle se montre forte, optimiste, pleine de vie. Je cherche à comprendre ce qui la motive. Elle m'explique que c'est en elle, elle a toujours été ainsi, c'est le pilier de la famille et, même dans la maladie, elle ne veut pas que ça change. Se morfondre, se laisser aller n'est pas une option. Dans la vie, il faut avancer, tenir debout. Christiane, avec son sourire dont elle ne se départit que peu, me lance qu'elle aura tout le loisir de se laisser aller quand elle ne tiendra plus debout, justement. Pour elle, laisser les émotions négatives faire surface rendrait la maladie encore plus réelle.

Les effets secondaires de la chimiothérapie contraignent Christiane à se confronter à son état et elle déteste cela. De plus, imaginer ces produits toxiques dans son corps lui fait horreur. Avec humour, elle rajoute que ce poison la dégoûte tout de même moins que le cancer en lui-même. Elle perçoit les cellules malades comme une espèce de corps étranger qui vient la souiller.

Christiane rit de son paradoxe apparent. Elle veut faire comme si le cancer n'était pas là, tout en se préparant au pire, au cas où il gagnerait.

Voici les Fleurs qui correspondent aux ressentis et au tempérament de Christiane :

RED CHESTNUT l'a aidée à apaiser ses inquiétudes pour ses proches, à cesser de se mettre à leur place en faisant siennes les souffrances qu'ils pourraient ressentir. Cette Fleur lui a permis d'avoir davantage confiance en les capacités de son mari et de ses enfants à faire face.

ASPEN a renforcé sa sécurité intérieure, elle a calmé ses pressentiments et angoisses abstraites concernant l'inconnu que représente la mort.

GENTIAN lui a permis de se sentir plus confiante quant à l'avenir, quel qu'il soit.

OAK l'a aidée à se laisser aller et à ne pas tout porter sur ses épaules. Cette Fleur lui a permis de se reposer sur les autres pour mieux prendre soin d'elle.

AGRIMONY lui a permis de se montrer telle qu'elle est, avec ses peurs et ses faiblesses, afin de lâcher les masques et d'embrasser une authenticité libératrice.

CRAB APPLE lui a apporté une sensation de purification face à la chimiothérapie et à la maladie.

À nouveau, il est important de rappeler que les Fleurs de Bach sont complémentaires à toute autre approche et qu'en aucun cas, elles ne sauraient justifier une quelconque modification de la prise en charge médicale de la personne. Il est également du devoir du conseiller d'informer que les Fleurs n'agissent pas (directement) sur le corps, elles n'ont pas pour vocation de guérir, elles sont là pour nous soutenir dans nos ressentis, pour apaiser, équilibrer nos émotions.

Cas pratique n°65

Margot a perdu son bébé. C'est sa troisième fausse couche. Depuis, elle n'a plus goût à rien. Tout ce qui lui apportait de la joie avant ne l'intéresse plus aujourd'hui. Et elle n'y croit plus, jamais elle ne parviendra à être mère. Elle se sent nulle, elle s'en veut, son corps incapable de lui donner un enfant la répugne. Elle ne supporte plus de voir son ventre rester désespérément plat, il lui est devenu impossible de se regarder dans le miroir. Elle n'y voit qu'un corps « incompetent, anormal, détraqué ». Son image, son ventre désormais vide, lui rappelle sans cesse la perte de son enfant, et c'est chaque jour une nouvelle baffe qu'elle a l'impression de recevoir quand elle aperçoit son reflet.

Margot se renferme. Même la compagnie de son conjoint l'opresse. Parler, écouter... elle n'en a pas envie. Et en même temps, elle culpabilise de laisser s'installer la distance dans son couple et de ne pas réussir à remonter la pente. Elle voudrait être forte, elle voudrait pouvoir accepter le soutien de son compagnon, se laisser consoler, retrouver l'envie. De sortir, d'interagir avec les autres, de rire. Mais elle ne s'en sent pas capable. Plus rien n'est digne d'intérêt.

Voici les Fleurs de Bach qui ont soutenu Margot :

WILD ROSE a ramené du désir dans sa vie, de l'intérêt. Cela l'a aidée à prendre à nouveau part à l'existence, avec joie et motivation.

GORSE lui a permis d'abandonner ses certitudes négatives, d'ouvrir le champ des possibilités, d'entrevoir l'espoir.

LARCH l'a aidée à retrouver confiance en son corps, en ses compétences, en elle, afin de se sentir capable de remonter la pente, de rire à nouveau, de cheminer vers son bonheur.

PINE a apaisé sa culpabilité, cette Fleur lui a permis d'être plus douce avec elle-même et de baisser ses exigences à son égard.

WATER VIOLET l'a aidée à retrouver l'élan et l'aisance d'aller vers les autres et en particulier vers son compagnon. Cela lui a permis de se sentir de nouveau à l'aise dans son couple et dans les interactions sociales.

CRAB APPLE a calmé son aversion vis-à-vis de son corps, de son ventre. Cela l'a aidée à se réconcilier avec son image.

STAR OF BETHLEHEM lui a permis de se laisser consoler et de calmer les ondes de choc suite à sa fausse couche.

Cas pratique n°66

Catherine est très impactée par les événements qui se jouent dans le monde. Elle me parle des États-Unis et de leur président, elle me parle de la Russie, de l'Ukraine, de Gaza, de la montée de l'extrême-droite, des discours prêchant le rejet, l'exclusion, l'égoïsme, le repli, la haine... Ses larmes montent. Elle ne comprend plus ses semblables. Elle ressent une grande tristesse. Et elle a peur. De tout ce qui pourrait arriver.

Elle a décidé depuis quelques jours de ne plus suivre l'actualité. Elle espère ainsi faire baisser l'angoisse qui la tenaille. Jours et nuits, elle redoute... Ses mots se perdent. « Le pire », parvient-elle seulement à m'exprimer. Elle sent le danger dans sa chair, elle ne sait pas d'où il frappera mais elle pressent très fortement qu'il ne cesse de grandir et d'approcher.

Lorsque je la questionne, elle n'arrive pas à me citer de belles choses dans l'humanité et ses actions. Sa perception de l'Homme est devenue extrêmement noire. Cela fait naître en elle une profonde inquiétude pour ses enfants et leur avenir. Elle me dit que si elle n'était pas maman, peut-être que tout cela la toucherait moins, l'atteindrait moins, l'angoisserait moins. Mais elle a des enfants et elle ne peut s'empêcher de se demander dans quel monde ils vont grandir.

Voici les Fleurs de Bach choisies pour le mélange personnalisé de Catherine :

BEECH l'a aidée à discerner (aussi) la beauté et la bonté présentes en l'humanité, à ouvrir son regard au-delà des atrocités perpétrées par les Hommes.

WALNUT lui a offert une bulle de protection afin d'être moins sous le joug de l'actualité et de ne pas éponger tout le négatif de ce monde. Cette Fleur l'a accompagnée, protégée, dans sa sensibilité pour que celle-ci reste une force et non une brèche pour la douleur.

ASPEN a calmé ses peurs sans visage, a apaisé ses angoisses de dangers imminents pour plus de sécurité intérieure.

RED CHESTNUT a donné de la mesure à ses inquiétudes pour ses enfants, elle lui a permis d'être plus sereine quant à leur avenir sur cette terre.

MUSTARD l'a aidée à apaiser sa tristesse pour retrouver de la joie dans son quotidien malgré les événements se jouant dans le monde.

Cas pratique n°67

Sophie commence en me disant qu'elle veut des Fleurs de Bach pour l'angoisse. Je cherche donc à savoir ce qu'elle met derrière ce mot, comment cela se manifeste chez elle, quels sont ses ressentis profonds. Elle me dit qu'elle stresse très facilement, très souvent. Je lui demande d'être plus précise, de me donner des exemples. Il lui est difficile de mettre des mots sur ses angoisses. Tout est prétexte à s'inquiéter pour Sophie.

Elle aimerait vivre sa vie avec plus de sérénité et de détachement, accueillir les événements tranquillement, avec confiance. Je lui demande ce qui l'empêche de vivre son existence ainsi. Elle me confie que c'est plus fort qu'elle, depuis toujours, elle redoute que quelque chose lui tombe dessus, à chaque instant, alors elle anticipe, surveille, reste sur ses gardes et sursaute à la moindre occasion. Elle est capable de pousser un cri car quelqu'un s'est approché sans prévenir et l'a surprise. Elle peut se figer de peur en s'imaginant un problème qui n'existe en fait que dans sa tête.

Le soir, dans son lit, une fois les lumières éteintes, le silence de la nuit est particulièrement propice à la montée de l'angoisse. Elle se trouve alors un nombre incalculable de raisons concrètes de stresser, de paniquer mais en réalité, à bien y réfléchir, l'angoisse était déjà là avant les pensées précises et inquiètes, comme un serpent dans le corps, tapi par moment mais bien présent et s'agitant plus ou moins fort selon les circonstances et la place qu'il a pour le faire. Pour tenter de le calmer, Sophie passe tout au crible dans sa tête, elle ressasse, elle devance les problèmes, préférant prévenir que ne pas voir venir.

Sophie réalise finalement, au fil de la conversation, que c'est elle qui se met une pression folle. Elle me dit qu'en ne faisant pas tout bien, en ne gérant pas tout parfaitement, elle risque des retombées, des répercussions néfastes. J'essaie à nouveau de savoir ce qui pourrait lui arriver, ce qu'elle redoute mais je n'obtiens pas de réponse précise. Elle en vient à ne plus supporter les responsabilités, à les fuir, tant celles-ci sont perçues comme un poids qui l'opprime, l'accable. Sophie se sent très facilement en faute et redoute ce que ses erreurs pourraient provoquer, ce qui pourrait lui arriver. Elle a parfois l'impression que sa tête va exploser, que la folie la guette.

Voici les Fleurs qui sont venues en aide à Sophie :

ELM lui a permis d'alléger sa charge mentale, de se réconcilier avec les responsabilités afin de se sentir à la hauteur de ses tâches et de ne plus se mettre une telle pression.

ASPEN a apaisé ses inquiétudes abstraites, ses angoisses sans objet. Cela lui a permis d'être plus sereine par rapport à ce qui pourrait arriver afin de renforcer son sentiment de sécurité.

ROCK ROSE l'a aidée à se détendre dans son corps, à ne plus laisser la peur la prendre aux tripes.

WHITE CHESTNUT a calmé son mental pour cesser de ressasser, s'inquiéter quand cela ne mène à rien. Cela lui a permis d'avoir l'esprit plus clair.

PINE l'a aidée à se sentir moins facilement en faute, à se détacher de son sentiment d'avoir mal agi. Cette Fleur lui a permis d'être plus douce et bienveillante avec elle-même.

CHERRY PLUM a calmé son impression d'explosion imminente dans sa tête, de folie qui la guette. Cette Fleur lui a permis d'abaisser la pression émotionnelle, de réduire la tension intérieure.

Ce cas est l'occasion de souligner une nouvelle fois que les Fleurs de Bach ne peuvent jamais être choisies sur la base d'un mot, d'un symptôme, d'un problème mais toujours en fonction de comment cela est vécu, perçu, ressenti. Les 38 Fleurs peuvent participer à soulager l'angoisse. Celles qui seront efficaces sont celles qui correspondent précisément à la personne, au sens que celle-ci attribue au mot « angoisse » et à sa manière de l'incarner.

Cas pratique n°68

Gaëlle se sent très mal au travail, on l'a mise « au placard ». Ne lui sont désormais attribuées que des tâches inintéressantes. Elle trouve cela affreusement injuste, on la laisse de côté, on ne la traite pas à sa juste valeur. Une collègue en profite pour lui donner toutes les tâches ingrates. Pourtant, celles-ci ne font pas partie de ses attributions, cela devrait être à cette collègue de les gérer. Gaëlle se sent harcelée.

Je cherche à savoir comment elle réagit à cela, comment elle se comporte au bureau, quelles sont ses intentions, ses schémas de pensée. J'apprends que Gaëlle ne s'exprime pas, elle accepte la situation sans faire part ouvertement de son mécontentement à sa responsable et à la collègue en question. Elle se plaint néanmoins aux autres membres de l'entreprise et à son entourage mais face aux principales intéressées, elle se résigne et accepte son sort.

D'une manière générale, ce n'est pas dans le tempérament de Gaëlle de taper du poing sur la table. Elle ne se défend pas, elle se laisse faire et n'envisage aucune action pour faire évoluer les choses. Elle râle, rumine son infortune auprès des oreilles de confiance, couve sa colère mais n'agit pas, elle ne tente rien pour faire bouger la situation qu'elle vit comme une fatalité.

Voici les Fleurs qui ont soutenu Gaëlle :

WILD ROSE a insufflé en elle motivation et implication pour ne plus voir sa situation comme une fatalité et trouver l'élan d'agir en faveur de son épanouissement.

CENTAURY l'a aidée à s'affirmer, s'imposer, pour ne plus se laisser abuser ni manquer de respect.

WILLOW lui a permis de se détourner de ses plaintes et ruminations afin de ne plus concentrer son énergie sur le négatif subi mais plutôt d'orienter son attention sur les possibilités qui s'offraient à elle. Cette Fleur l'a aidée à se sentir l'artisan de son bonheur et à prendre en main son destin.

Cas pratique n°69

Tristan rencontre de grosses difficultés avec son fils, Lucas. Ce dernier a 21 ans, il a arrêté ses études et les conflits avec son père à ce sujet sont récurrents. Tristan n'accepte pas les choix de son enfant ni la manière dont ce dernier vit sa vie et voudrait lui faire comprendre l'importance de faire de « bonnes études » pour son avenir. Il me confie avoir tout essayé : expliquer calmement à Lucas pourquoi avoir un diplôme était le mieux pour lui, faire preuve d'autorité en lui imposant les choses, diverses tentatives de chantage, affectif et économique...

Aujourd'hui, Lucas a claqué la porte de la maison familiale et le conflit père-fils a pris des proportions démesurées. Tristan ne sort plus de sa colère et communique désormais uniquement avec agressivité. Les éclats de voix ne se comptent plus. Il ne comprend pas comment un enfant peut défier ainsi l'autorité parentale. Pour lui, il est légitime de lui imposer des études, c'est pour son bien et c'est comme cela que l'on réussit dans la vie.

J'apprends que c'est l'épouse de Tristan qui lui a parlé des Fleurs de Bach. Il m'explique que si lui s'inquiète pour l'avenir de son fils, sa femme, quant à elle, s'inquiète de voir son homme rongé par la colère. Sous cette colère et ce besoin d'imposer à son fils sa vision de la vie et de la réussite, se

tapit une grande inquiétude. De voir Lucas gâcher sa vie, regretter ses choix et ne pas avoir une existence à la hauteur de ses capacités.

Voici les Fleurs de Bach qui ont apaisé Tristan :

CHICORY lui a permis de réaliser que, même par amour, on ne peut imposer sa vision du bonheur à autrui, on ne peut prétendre savoir ce qui est bon pour l'autre car la recette et le chemin du bien-être sont différents pour chacun. Cette Fleur a aidé Tristan à être un père impliqué, sans pour autant s'ingérer dans la vie de son enfant désormais majeur.

VINE l'a aidé à respecter les choix et les besoins de son fil, à mettre un gant de velours sur sa main de fer, afin de ne pas confondre autorité et autoritarisme. Cette Fleur l'a aidé à comprendre que sa vision de la réussite n'était pas celle de tous et que ce n'était pas un signe de faiblesse ou de bêtise que de ne pas avoir pour ambition de gravir les échelons de la réussite sociale.

RED CHESTNUT a apaisé ses inquiétudes pour l'avenir de son enfant et lui a permis d'avoir davantage confiance en les décisions et le discernement de ce dernier.

HOLLY a ouvert son cœur afin d'apaiser sa colère et de cheminer vers un sentiment d'unité avec son fils.

Cas pratique n°70

Lara veut avoir un corps parfait. Alors elle s'affame et ne lâche plus son vélo d'appartement. Chaque calorie avalée est comptée, chaque calorie dépensée est répertoriée. Si elle craque, si elle fait un écart, elle se sent énorme, son corps la dégoûte, ELLE se dégoûte.

Je cherche à comprendre ses motivations. Notre entretien met à jour sa volonté de plaire. Elle veut qu'on la regarde, qu'on la désire, qu'on l'aime. Et elle s'imagine pour cela devoir être parfaite. Sa personne seule ne suffit pas à ses yeux. Mais à viser la perfection, Lara s'écarte de toute modération. Elle en fait trop, elle va trop loin et se met en danger. Son corps est épuisé.

En se livrant ainsi, Lara prend conscience du danger auquel elle s'expose et se juge sévèrement. Elle me dit qu'elle est d'une bêtise infinie, qu'elle se rend bien compte du ridicule de son comportement mais qu'elle ne peut s'empêcher de penser à son poids, à son apparence et au regard que les autres poseront sur elle. Ses idées de perfection ne la laissent pas tranquille, quoi qu'elle fasse, où qu'elle soit, elle songe à ses kilos en moins ou en trop, la ritournelle a pris possession de ses pensées, impossible de changer le disque.

Voici les Fleurs de Bach qui ont aidé Lara :

ROCK WATER lui a permis de donner du mou à ses idéaux, de détendre ses objectifs afin de gagner en souplesse et sagacité.

CRAB APPLE l'a aidée à faire la paix avec son corps, à l'accepter, à lâcher ses sensations de dégoût afin d'apprendre à s'aimer telle qu'elle est.

HEATHER l'a accompagnée dans le relâchement de son besoin de plaire, d'être regardée, désirée, afin de trouver en elle-même cet amour tant recherché.

VERVAIN lui a permis de calmer ses comportements excessifs, de gagner en mesure et nuance, de lâcher prise.

OLIVE l'a aidée à récupérer et à réparer son corps épuisé.

WHITE CHESTNUT l'a soutenue dans la clarification de ses pensées afin de permettre à son mental de laisser passer, sans retenir, les idées liées aux poids.



Je vous souhaite une merveilleuse vie fleurie ! Une vie bercée par l'accueil des émotions qui apparaissent et qui repartent. Une vie pleine de curiosité face à ce qui se fait jour en vous. Ainsi les jugements, les étiquettes tombent, nos émotions ne sont plus ni mauvaises ni bonnes, elles sont, c'est tout. Les Fleurs nous soutiennent sur ce chemin, elles nous permettent d'observer, d'accueillir puis de laisser partir, avec le plus d'harmonie possible, chaque ressenti que l'existence nous offre à vivre.

Naturellement,
Audrey

INDEX

Vous trouverez, à côté du nom de chaque Fleur de Bach, les numéros des cas pratiques dans lesquels celles-ci ont été citées.

Agrimony 1-10-20-32-37-44-64

Aspen 13-17-22-39-48-64-66-67

Beech 11-15-17-24-40-45-62-66

Centaury 8-26-30-42-47-52-61-68

Cerato 4-8-27-39-47-53

Cherry Plum 6-13-24-32-45-56-62-67

Chestnut Bud 12-25-32-38-47-63

Chicory 7-25-31-44-53-63-69

Clematis 2-13-21-33-36-47-53-63

Crab Apple 6-13-23-37-41-61-64-65-70

Elm 4-13-16-37-43-67

Gentian 4-17-27-33-38-45-64

Gorse 12-26-30-40-53-62-65

Heather 13-16-29-38-42-46-47-70

Holly 3-5-17-32-35-40-56-57-69

Honeysuckle 2-14-19-23-29-34-47-59

Hornbeam 15-18-19-37-49-55-56

Impatiens 12-15-20-34-50-54-56

Larch 8-14-16-27-42-47-52-54-65

Mimulus 3-6-10-27-36-43-54-61

Mustard 2-7-16-30-34-40-50-58-59-66

Oak 9-25-36-50-55-64

Olive 9-25-35-41-43-54-70

Pine 1-6-8-24-32-37-42-57-65-67

Red Chestnut 6-22-26-36-52-54-64-66-69

Rock Rose 4-16-23-28-38-43-52-58-67

Rock Water 6-15-29-48-49-50-61-65-70

Scleranthus 2-5-26-38-49-54-57

Star of Bethlehem 1-10-16-29-35-40-57-58-62-65

Sweet Chestnut 16-28-34-41-55-58

Vervain 13-27-31-39-46-55-56-63-70

Vine 3-19-28-41-48-62-69

Walnut 1-5-8-18-19-35-57-66

Water Violet 5-14-17-49-(51)-61-62

White Chestnut 2-4-6-27-32-42-43-59-67-70

Wild Oat 12-14-33-52-55-56-57

Wild Rose 14-18-21-44-53-65-68

Willow 7-11-16-26-30-31-40-59-68

Le Rescue 4-27-35-52-54-62