

GUIDE
découverte
Fleurs de
Bach

Comprendre ses
émotions
naturellement



Cécilia Berton
Conseillère agréée en Fleurs de Bach

06 79 72 44 92





Une méthode simple et naturelle

Le Dr Edward Bach, médecin anglais formé à Londres, a consacré sa vie à comprendre les liens entre émotions et bien-être.

Dans les années 1930, il a mis au point un système de 38 élixirs floraux, chacun correspondant à un état émotionnel spécifique.

Convaincu que l'origine des déséquilibres se trouve dans nos émotions, il a développé une approche douce, naturelle et accessible à tous.

Une approche centrée sur l'émotion

Les Fleurs de Bach permettent d'accompagner les émotions du quotidien :

stress, peurs, doutes, surcharge mentale, tristesse, manque de confiance, transitions de vie...

Elles aident à mieux se comprendre, à prendre du recul et à retrouver un équilibre intérieur plus apaisé.


Le principe de la méthode

Il existe uniquement 38 fleurs.

L'objectif est de choisir celles qui correspondent le mieux à votre état émotionnel du moment.

Il est possible d'associer plusieurs fleurs dans un même mélange personnalisé.

Chaque personne étant unique, le choix des fleurs dépend toujours de votre ressenti.



Fleur	Question repère	Info émotionnelle
Agrimony	Est-ce que je cache mon mal-être derrière un sourire ?	Invite à plus de sincérité intérieure et de paix émotionnelle.
Aspen	Suis-je inquiet(e) sans raison précise ?	Apaise les peurs vagues et renforce la sécurité intérieure.
Beech	Est-ce que je critique facilement ce qui m'entoure ?	Ouvre à plus de tolérance et de compréhension.
Centauray	Ai-je du mal à dire non ?	Aide à poser des limites justes et à se respecter.
Cerato	Est-ce que je doute de mes choix et demande toujours l'avis des autres ?	Renforce la confiance en son intuition et son discernement.
Cherry Plum	Ai-je peur de perdre le contrôle ?	Favorise le calme intérieur et la maîtrise de soi.
Chestnut Bud	Est-ce que je répète les mêmes erreurs ?	Soutient l'apprentissage et la prise de recul.
Chicory	Ai-je tendance à trop attendre des autres ?	Invite à un amour plus libre et apaisé.
Clematis	Suis-je souvent dans la lune ou déconnecté(e) du présent ?	Ramène à la présence et à l'ancrage.
Crab Apple	Est-ce que quelque chose en moi me dérange ou me gêne ?	Favorise l'acceptation de soi et le sentiment de purification.
Elm	Me sens-je dépassé(e) par mes responsabilités ?	Redonne confiance face aux périodes de surcharge.
Gentian	Est-ce que je me décourage facilement ?	Soutient la persévérance et la confiance en l'avenir.
Gorse	Ai-je perdu espoir ?	Rallume la lumière intérieure et l'élan de croire à nouveau.



Heather	<i>Ai-je tendance à parler surtout de moi et de mes soucis ?</i>	<i>Aide à retrouver une écoute plus équilibrée et une relation apaisée aux autres.</i>
Holly	<i>Est-ce que je ressens colère, jalousie ou irritation ?</i>	<i>Ouvre le cœur à plus de paix, d'amour et de bienveillance.</i>
Honeysuckle	<i>Est-ce que je vis trop dans le passé ?</i>	<i>Aide à revenir dans le présent avec plus de légèreté.</i>
Hornbeam	<i>Ai-je du mal à me mettre en route ?</i>	<i>Redonne élan, motivation et clarté mentale.</i>
Impatiens	<i>Tout va-t-il trop lentement pour moi ?</i>	<i>Invite à plus de patience, de souplesse et de calme.</i>
Larch	<i>Est-ce que je doute de mes capacités ?</i>	<i>Soutient la confiance en soi et le passage à l'action.</i>
Mimulus	<i>Ai-je une peur précise en ce moment ?</i>	<i>Aide à dépasser les peurs connues et à retrouver du courage.</i>
Mustard	<i>Suis-je triste sans raison apparente ?</i>	<i>Apporte clarté intérieure et retour à la lumière.</i>
Oak	<i>Est-ce que je continue malgré la fatigue ?</i>	<i>Invite à écouter ses limites et à se ressourcer.</i>
Olive	<i>Suis-je profondément fatigué(e), vidé(e) ?</i>	<i>Favorise la récupération et la recharge intérieure.</i>
Pine	<i>Est-ce que je culpabilise facilement ?</i>	<i>Aide à se libérer de la culpabilité et à retrouver l'estime de soi.</i>
Red Chestnut	<i>Est-ce que je m'inquiète trop pour les autres ?</i>	<i>Apaise les peurs pour autrui et renforce la confiance.</i>
Rock Rose	<i>Est-ce que je ressens une peur intense ou une panique ?</i>	<i>Apporte courage et force face aux situations extrêmes.</i>
Rock Water	<i>Suis-je trop exigeant(e) ou rigide avec moi-même ?</i>	<i>Invite à plus de souplesse et de bienveillance envers soi.</i>



<i>Scleranthus</i>	<i>Est-ce que j'hésite entre deux choix sans réussir à me décider ?</i>	<i>Aide à retrouver un équilibre intérieur et à faire des choix avec plus de clarté.</i>
<i>Star of Bethlehem</i>	<i>Suis-je encore marqué(e) par un choc ou une blessure émotionnelle ?</i>	<i>Apporte réconfort, apaisement et réparation intérieure.</i>
<i>Sweet Chestnut</i>	<i>Est-ce que je traverse une détresse profonde, un moment très difficile ?</i>	<i>Aide à retrouver la lumière après une période de grande souffrance.</i>
<i>Vervain</i>	<i>Suis-je trop enthousiaste, tendu(e) ou dans le besoin de convaincre ?</i>	<i>Invite au calme, à la détente et à plus de modération.</i>
<i>Vine</i>	<i>Ai-je tendance à vouloir contrôler ou diriger les autres ?</i>	<i>Aide à développer une autorité plus douce et bienveillante.</i>
<i>Walnut</i>	<i>Suis-je en période de changement ou influencé(e) par les autres ?</i>	<i>Protège et accompagne les transitions de vie.</i>
<i>Water Violet</i>	<i>Ai-je tendance à me replier ou à garder mes distances ?</i>	<i>Favorise l'ouverture aux autres tout en respectant son espace.</i>
<i>White Chestnut</i>	<i>Est-ce que mon mental tourne en boucle sans arrêt ?</i>	<i>Apaise les pensées répétitives et apporte un esprit plus calme.</i>
<i>Wild Oat</i>	<i>Suis-je perdu(e) dans ma direction ou mon chemin de vie ?</i>	<i>Aide à clarifier ses choix et à trouver sa voie.</i>
<i>Wild Rose</i>	<i>Ai-je tendance à me résigner ou à subir les choses ?</i>	<i>Redonne motivation, intérêt et envie d'agir.</i>
<i>Willow</i>	<i>Est-ce que je ressens de l'amertume ou un sentiment d'injustice ?</i>	<i>Aide à retrouver responsabilité, apaisement et ouverture.</i>



POSOLOGIE

3 façons simples d'utiliser les Fleurs de Bach

1. DIRECTEMENT DANS LA BOUCHE



2 gouttes,
4 fois par jour
minimum.

2. DANS UN VERRE D'EAU



2 gouttes dans un verre
d'eau, à boire dans
la journée.

3. MÉLANGE PERSONNALISÉ (FLACON)



Préparer un mélange avec
plusieurs Fleurs de Bach.
Prendre 4 fois par jour.
Un flacon se conserve
environ 3 semaines.



Les Fleurs de Bach sont naturelles, sans accoutumance,
et compatibles avec tout traitement.

Je vous accompagne en séance individuelle pour identifier les fleurs les plus adaptées à votre situation et vous proposer un flacon personnalisé (offert), dans une approche à la fois émotionnelle et énergétique, pour retrouver plus d'équilibre et d'alignement.



Les Fleurs de Bach ne remplacent pas un avis médical. En cas de trouble physique ou psychologique, il est recommandé de consulter un professionnel de santé.

