

# Le Guide Des Remèdes De Fleurs De Bach

---



*Tom Vermeersch*

## Table des Matières

Les remèdes de fleurs de Bach et leur histoire .....	4
Qui est le Dr Bach ? .....	5
Comment les fleurs de Bach peuvent-elles vous aider ? .....	7
Les fleurs de Bach sont basées sur votre caractère .....	7
Comment fonctionnent les fleurs de Bach : sentiments et émotions.....	7
Les fleurs de Bach pour enfant .....	9
Les fleurs de Bach pour les animaux. ....	10
Le fonctionnement des fleurs de Bach.....	12
Les 38 fleurs de Bach .....	12
Anxiété .....	12
Insécurité .....	13
Le manque d'intérêt pour le présent .....	15
Solitude.....	16
Hypersensibilité aux influences et idées extérieures .....	17
Découragement et désespoir .....	19
Surprotection des autres .....	21
Le Remède de Secours.....	22
Les situations où les fleurs de Bach peuvent offrir un soulagement.....	23
Les troubles de l'hyperactivité et de la concentration .....	23
Puberté .....	24
Le stress dans tous les aspects qui coïncident avec les examens.....	25
Difficulté à établir des relations sociales. ....	27
Guider les enfants à travers un divorce .....	28
Abattement chez les jeunes.....	30
Colique du nourrisson.....	32
Harcèlement ou être harcelé .....	34
La maltraitance des enfants .....	35
Quand mouiller son lit devient un problème.....	37
Quand le stress prend le dessus sur vous .....	39
Burnout – être surmené .....	41
Hyperventilation – Quand vous luttez pour respirer.....	42
Divorce et ce qui suit en émotions négatives.....	44
Maux de tête - Migraines.....	46
Difficultés à se concentrer .....	47
L'importance d'une bonne nuit de sommeil .....	49
Fatigue : Un problème commun .....	51

Borderline – Quand l'impulsivité devient gênante .....	52
Hypersensibilité.....	54
Quand la libido laisse à désirer .....	55
Troubles alimentaires .....	57
La peur en général.....	59
La peur de voler.....	61
Crises d'angoisse .....	63
La peur de l'échec.....	64
La peur de l'engagement .....	66
La peur de l'abandon / L'anxiété de séparation .....	68
Dépression et abattement .....	70
Trouble Bipolaire (maniaco-dépression) .....	72
La mort d'un être cher.....	74
Dépression Postnatale : Baby blues.....	75
Dépression Hivernale – Troubles Affectifs Saisonniers (TAS) .....	77
Perdre du poids - Maigrir.....	79
La lutte de la ménopause .....	81
Menstruation .....	83
Tomber enceinte : Merveilleux si les choses vont comme prévues.....	85
Les émotions durant la grossesse.....	87
Arrêter de fumer .....	88
L'abus d'alcool – Arrêter de boire.....	91
Les comportements problématiques chez les animaux.....	93
Les fleurs de Bach pour chien .....	95
Les fleurs de Bach pour les chats.....	96
Les fleurs de Bach pour chevaux.....	98
Comment sont utilisées les fleurs de Bach ? .....	100
La thérapie de fleurs de Bach.....	100
Comment doit-on utiliser les fleurs de Bach ? .....	101
Conseils professionnels.....	103
L'homme derrière ce livre.....	103

# Les remèdes de fleurs de Bach et leur histoire

## Que sont les fleurs de Bach ?

Les fleurs de Bach ne sont pas une nouvelle sorte de nouvelles tendances thérapeutiques. Cela existe depuis presque 100 ans et elles ont de manière continue fait leurs preuves durant cette période.

En parlant des Fleurs de Bach, nous avons essentiellement affaire à un produit sûr et naturel. Il s'agit d'extraits liquides de plantes, qui sont utilisés pour leurs vertus curatives pour aider à équilibrer les émotions négatives ou des états émotionnels.

Les fleurs de Bach restaurent l'équilibre naturel du corps en transformant les émotions négatives en leurs équivalentes positives. Cela illustre l'une des principales différences entre la médecine traditionnelle et les fleurs de Bach. La médecine traditionnelle se concentre sur la suppression des émotions négatives au lieu de les convertir en leurs équivalences positives. Une autre différence notable est que les fleurs de Bach sont complètement sûres et libres de tout type d'effets secondaires négatifs. Ici, nous avons fait une simple comparaison entre la médecine traditionnelle et les fleurs de Bach, mais il ne faut pas considérer les fleurs de Bach comme une sorte de médicament. Les fleurs de Bach sont le plus souvent classées comme étant la solution de compromis entre la médecine traditionnelle et les solutions homéopathiques. Considérant que les fleurs de Bach sont complètement sûres et donc libres de tout type d'effets secondaires négatifs, elles peuvent être utilisées par quiconque, y compris les nouveau-nés ou les personnes âgées.

Cette sécurité inhérente à toutes fleurs de Bach naturelles et leur absence totale de tout type d'effets indésirables marquent un de ses avantages les plus importants. Bien que certains sceptiques fondent leurs arguments autour de cette absence totale d'effets indésirables, ils affirment que cela implique que les fleurs de Bach n'ont pas toutes les propriétés curatives bénéfiques et donc ne présentent pas d'effets secondaires. Ils affirment que les bienfaits des fleurs de Bach sont dus au fait que les gens « imaginent » qu'ils vont aller mieux, l'effet dit « placebo ».

Cette affirmation peut facilement être réfutée, simplement parce que les fleurs de Bach sont également très efficaces sur les animaux. Il est facile de comprendre que les effets placebo n'existent pas avec les animaux, étant donné qu'ils ne peuvent pas « imaginer » se sentir mieux tout simplement en prenant un remède.

Des résultats très positifs ont été obtenus avec les chiens, les chats et même les chevaux qui ont très bien répondu aux fleurs de Bach.

Quand on parle des états d'esprit négatifs abordés par les fleurs de Bach, non seulement nous considérons les émotions comme la peur, la dépression, l'insécurité, la tristesse et la culpabilité mais aussi la privation de sommeil, les troubles de la concentration, le stress et bien d'autres situations qui peuvent très efficacement être traitées par les fleurs de Bach.

## Qui est le Dr Bach ?

L'esprit en mouvement, l'idée et la philosophie derrière les fleurs de Bach découlent du médecin anglais Edward Bach.

Le docteur Edward Bach est né en 1886 près de Birmingham. Edward Bach a étudié la médecine classique et par la suite s'est spécialisé en bactériologie, immunologie et chirurgie. Pendant ses études, il était déjà devenu évident qu'Edward Bach était plus intéressé par ses patients que par les maladies dont ils souffraient.

Cela le conduisit bientôt à se rendre compte que la personnalité du patient était plus importante que les symptômes des maladies.



Même s'il était un étudiant exceptionnel, Edward Bach avait plutôt une faible constitution. Il était souvent malade, mais cela ne faisait qu'accroître son intérêt pour guérir les gens. Les moments où Edward n'était pas malade, il était un amoureux inconditionnel de nature.

Le docteur Bach en son temps était très apprécié à l'hôpital universitaire de Londres où il a travaillé. Toutefois, la médecine classique ne satisfaisait pas entièrement le Dr Bach. Il sentait que trop de son temps était occupé à travailler avec les symptômes d'une maladie au lieu de la personnalité de ses patients. Il était mécontent d'avoir à se concentrer sur les symptômes plutôt que sur les personnes qui souffraient de la maladie. Pour cette raison, le Dr Bach a fouillé plus profondément dans l'homéopathie. Cela a offert à Edward Bach plus de soulagement que la médecine classique, mais il était encore trop limité à son goût. De même, il a trouvé que c'était trop complexe. Il a estimé que la médecine devait rester simple.

En 1917, le Dr Bach est tombé gravement malade. On lui a diagnostiqué un cancer et il lui fut dit qu'il n'avait que quelques mois à vivre. Ayant fait abstraction de l'avis de ses collègues, il a refusé de prendre beaucoup de repos. Il a passé toutes ses journées à des recherches dans la bactériologie.

Curieusement, il est revenu en pleine santé et a même été déclaré guéri de ce cancer seulement quelques mois plus tard.

De cela, Edward Bach a conclu que l'état de santé d'une personne est très étroitement lié à son état mental. Une personne ne peut être en bonne santé physiquement que lorsqu'elle est en bonne santé mentale. En observant les gens, il a conclu que les gens pouvaient être divisés en sept catégories différentes selon la façon dont ils ont réagi quand ils sont tombés malades.

Grâce à ses nombreuses promenades dans la nature, le Dr Bach a établi que des gouttes de rosée de certaines fleurs possèdent des vertus médicinales. Il est à noter que chaque goutte de rosée, chauffée par le soleil, a dû prendre par infusion des propriétés thérapeutiques de la plante. Cela l'a incité à développer son procédé de préparation des fleurs de Bach. Il a fait sa découverte en touchant les gouttes de rosée de certaines fleurs avec le bout de sa langue. Initialement, Edward Bach a seulement utilisé deux plantes : le Mimulus (fleur de singe) et l'Impatiens (balsamine des bois). Il fait des expériences avec différentes fleurs et au cours de nombreuses années, il a réuni un ensemble de 38 différents élixirs floraux. Chacun de ces remèdes interagit avec une émotion négative spécifique. En outre, Edward Bach a conçu une alternative à la méthode solaire. Grâce à cette méthode d'ébullition pour l'infusion, il a été en mesure de produire les fleurs de Bach, même dans les sombres mois d'hiver, lorsque peu de soleil était disponible.

Le 27 novembre 1936, Edward Bach est décédé à l'âge de 50 ans. Malgré son jeune âge, l'héritage de ses fleurs Bach reste. À ce jour, les fleurs de Bach sont encore un succès.

# Comment les fleurs de Bach peuvent-elles vous aider ?

## Les fleurs de Bach sont basées sur votre caractère

Le docteur Edward Bach a développé 38 fleurs de Bach et chacune veille à ce qu'une émotion négative se transforme en son contraire positif. Très souvent, plusieurs mauvaises émotions combinées seront responsables d'un état négatif chez quelqu'un. Heureusement, plusieurs fleurs de Bach peuvent être mélangées. De cette façon, un remède peut être fait pour qu'il prenne en charge plusieurs problèmes simultanément.

Un thérapeute des fleurs de Bach peut vous aider à choisir une combinaison optimale de fleurs de Bach. Pour ce faire, il aura besoin de nombreuses informations concernant, entre autres choses, votre personnalité. La composition du remède n'est pas seulement basée sur les symptômes que vous exposez ; le caractère est généralement aussi un facteur qui est pris en compte.

Ce n'est certainement pas une tâche facile de décrire avec précision votre propre personne. On possède souvent certains traits de caractère qui ne nous sautent pas aux yeux, mais ils peuvent être très clairs pour les autres. Si vous optez pour un mix sur-mesure de fleurs de Bach, une description précise de votre personne sera nécessaire. Ainsi, il est conseillé de demander l'aide de quelqu'un qui vous connaît bien et dont l'opinion a de la valeur à vos yeux. De cette façon, une représentation exacte de votre personnage peut avoir lieu. Sur la base de cette description et évidemment aussi en fonction de vos problèmes un mélange sera composé.

Contrairement à la croyance populaire, Les Fleurs de Bach ne modifieront pas le caractère d'une personne ou d'un animal. Il est clair qu'un caractère peut changer une fois qu'une personne change son état d'esprit. Prenez par exemple un chien agressif, dont la belligérance est causée par certaines inquiétudes, alors les fleurs de Bach vont influencer l'agressivité du chien et quand un chien est traité avec ces remèdes, ce chien sera moins anxieux et agira du coup de manière moins agressive.

## Comment fonctionnent les fleurs de Bach : sentiments et émotions

Dans le début des années 1900, lorsque le Dr Edward Bach composait les fleurs de Bach, il voulait principalement qu'elles convertissent les sentiments ou les émotions négatives.

Le Dr Bach était un ferme partisan de la philosophie : « un esprit sain dans un corps sain ». En tant que telle, une personne ne peut être physiquement très

bien que quand elle est en bonne santé mentale. Peu importe si vous vous en tenez à une alimentation saine et diversifiée, restez actif et surveillez votre santé, si vous n'êtes pas émotionnellement bien vous ne pourrez jamais vraiment vous sentir bien.

Selon le Dr Bach, la médecine traditionnelle se concentre trop sur l'état clinique du patient. Les gens qui souffrent par exemple de maux de ventre peuvent facilement être aidés avec des médicaments pour ces symptômes. Les maux d'estomac vont passer, mais si la cause sous-jacente des douleurs est une émotion négative (par exemple, le stress, la tristesse, l'anxiété...) les symptômes réapparaîtront après peu de temps.

C'est exactement ce à quoi les fleurs de Bach tentent de répondre. Les fleurs de Bach vous permettent de convertir des sentiments ou des émotions négatives dans leurs opposés positifs. Les remèdes vont toucher les gens de manière à ce que les gens anxieux se sentiront beaucoup plus courageux. Les fleurs de Bach aideront les personnes ayant une faible estime de soi à devenir plus confiantes. Un enfant qui a peur de l'échec se sentira plus sûr de lui lorsqu'il prendra la fleur de Bach appropriée.

Parmi les autres émotions (négatives) et / ou des sentiments que les gens peuvent éprouver, il y a le stress, le découragement, sautes d'humeur, la tristesse, l'incertitude, l'apathie, la solitude... Considérant que les fleurs de Bach ne répriment pas ces sentiments, mais les convertissent, l'effet des fleurs de Bach est durable.

Ces émotions et sentiments négatifs sont souvent associés à certains troubles. Par exemple, il est connu que les troubles de concentration et le découragement sont souvent présents simultanément. Les fleurs de Bach peuvent traiter l'abattement qui à son tour affectera positivement le trouble de la concentration. De même, les femmes ménopausées peuvent prendre les fleurs de Bach pour traiter des sentiments typiques (par exemple les sautes d'humeur) qui coïncident généralement avec cette période de changement dans la vie.



## Les fleurs de Bach pour enfant



Les gens se demandent souvent si oui ou non les fleurs de Bach sont adaptées pour les enfants. Penser cela est une chose étrange en un sens. Quand un médecin prescrit des médicaments pour les enfants, par exemple la Ritaline, son jugement n'est jamais remis en question. Les gens ne se renseignent que rarement auprès de leur médecin traitant pour savoir si oui ou non, il est conseillé d'administrer ces types de médicaments pour les enfants. Pourtant, les gens sont toujours prompts à froncer les sourcils sur un produit entièrement naturel qui est totalement exempt de tout type d'effets indésirables.

Actuellement, les enfants peuvent être beaucoup aidés avec les fleurs de Bach et sans doute encore plus qu'avant. Les attentes de la société d'aujourd'hui pour nos enfants n'ont jamais été aussi élevées. Les enfants sont occupés, ils se voient offrir une vaste gamme d'activités après l'école, ils sont soumis à beaucoup de pression à l'école et sont surchargés de travail. Ils se voient refuser la possibilité de simplement aller jouer dehors, et grâce à l'internet (avec tous ses avantages et ses inconvénients) tout le monde est disponible à portée de main. Il ne devrait pas être difficile de comprendre que les enfants souffrent souvent de troubles émotionnels.

Les enfants sont à peu près aussi forts qu'ils sont vulnérables. Ce que cela signifie, c'est qu'ils se rétablissent en général assez rapidement de troubles émotionnels. Pourtant, ils souffrent de troubles émotionnels dus à des situations qui n'auraient pas affecté les adultes. Très souvent, les adultes vont minimiser les problèmes qui touchent profondément les enfants.

Comme c'est le cas avec les adultes, les fleurs de Bach vous permettent de convertir des émotions négatives en leurs aspects positifs pour les enfants. C'est pourquoi les enfants seront libérés de leurs troubles émotionnels assez rapidement. Contrairement à la médecine traditionnelle qui cible les symptômes physiques de l'enfant, les fleurs de Bach touchent l'intégralité de

leur personnalité. En rétablissant l'équilibre affectif de l'enfant, elles peuvent faire en sorte que les problèmes physiques soient modifiés.

La question a été soulevée quant à la pertinence d'administrer les fleurs de Bach pour les enfants parce qu'il y a de l'alcool. Les fleurs de Bach contiennent de l'alcool dans le seul but de garantir la durée de conservation du produit. Pourtant, le dosage est si petit qu'il ne devrait poser aucun souci pour prescrire les remèdes aux enfants. Le fait est que les bébés (qui souffrent de coliques du nourrisson par exemple) répondent très bien aux fleurs de Bach. En outre, il est assez hypocrite de déconseiller les fleurs de Bach pour les enfants juste à cause de la présence d'alcool, tout en administrant à peu près n'importe quel médicament pour les enfants, quelles que soient les substances actives concernées.

## Les fleurs de Bach pour les animaux



Dès le début de leur découverte au début des années 1900, les fleurs de Bach ont eu beaucoup de succès avec les gens. Au fil des années, ce succès ne s'est que développé. C'est donc sans surprise que les gens ont cherché à étendre leurs applications. Cela ne signifie pas qu'ils modifieraient la recette originale. Parce que quel que soit le grand succès des fleurs de Bach, le grand respect pour la recette originale n'a pas diminué. Les gens ont fait des expériences avec les fleurs de Bach pour voir si les avantages pouvaient s'étendre aux animaux, par exemple.

Les résultats se sont avérés meilleurs que ce que personne ne l'avait jamais espéré. Semblables aux humains, les animaux ont aussi à faire face de temps en temps avec des émotions négatives. Ces émotions négatives peuvent survenir chez les animaux à cause de changements tels que la naissance d'un nouveau bébé dans la famille, la venue d'un nouvel animal de compagnie, un décès dans la famille et ainsi de suite. Certains animaux peuvent même faire face à des problèmes émotionnels causés par de nouveaux meubles. Un animal face à des troubles émotionnels peut être

reconnu par un changement de son caractère. L'animal devient morne et sans vie, mais il pourrait aussi bien ne plus être propre, voire agressif. D'autres animaux peuvent faire des actes de destruction. Si un animal manifeste certains de ces problèmes, alors il y a de bonnes chances que les fleurs de Bach pourraient aider fortement ces animaux.

Il est conseillé de ne pas commencer à traiter un animal d'emblée avec les fleurs de Bach. La première étape devrait être une consultation avec un vétérinaire, qui peut faire passer à l'animal un examen physique. C'est tout à fait possible que l'animal présente un comportement différent en raison de certains types de problème physique.

Ce n'est que lorsque le vétérinaire établit que l'animal est dans une forme physique normale que les troubles émotionnels peuvent être envisagés. Dans ce cas, les animaux peuvent être parfaitement aidés avec les fleurs de Bach. Elles vous aideront à rétablir l'équilibre de l'animal.

Quelles fleurs de Bach seront les plus adaptées pour être administrées et à quelle vitesse les résultats commenceront à se sentir dépendra de nombreux facteurs. À savoir la gravité des soucis, la réactivité de l'animal aux fleurs de Bach, les traits de caractère de l'animal, etc. Ce sont tous des facteurs qui contribuent à décider quelles fleurs de Bach l'animal doit prendre. En raison de la nature complexe de cette question, il est bon de consulter un thérapeute expérimenté des fleurs de Bach en premier qui prendra ces questions très au sérieux. Sur la base des troubles actuels et du caractère de l'animal, le thérapeute peut alors décider quelle fleur de Bach ou quel mélange de fleurs de Bach sera le mieux afin d'être administré à l'animal.

# Le fonctionnement des fleurs de Bach

## Les 38 fleurs de Bach

Le docteur Bach a composé 38 fleurs de Bach et chacune agit sur un sentiment négatif spécifique. Toutes les fleurs de Bach fonctionnent en convertissant un sentiment négatif spécifique en son contraire positif. Ci-dessous, vous trouverez une liste de toutes les fleurs de Bach, quand elles devraient être utilisées et quel est leur but spécifique.

### Anxiété

Une première série de fleurs de Bach vise spécifiquement les angoisses. Tout le monde souffre parfois d'angoisses, mais quand une anxiété spécifique commence à prendre le pas sur le cours de votre vie, quelque chose de plus grave se passe.

La fleur de Bach	Quand l'utiliser ?	Effet positif
Rock Rose / Hélianthème	Cauchemar et crise de panique	Courage et résolution
Mimulus / Mimule	Timidité, nervosité	Se sentir en sécurité
Cherry Plum / Prunus	Doutes et peur de perdre le contrôle	Calme intérieur
Aspen / Tremble	Peurs inexplicables	Sentiment de sécurité
Red Chestnut / Marronnier rouge	Trop préoccupé	Plus de confiance et de calme

#### Rock Rose / Hélianthème

Généralement, Rock Rose est très utile si vous avez des cauchemars réguliers dus à une situation de crise intense (un accident, une catastrophe....).

#### Mimulus / Mimule

Le Mimulus est souvent prescrit lorsqu'il s'agit de craintes de situations courantes comme la peur de voler, l'anxiété de consulter un dentiste et ainsi de suite.

#### Cherry Plum / Prunus

Le Prunus est souvent administré aux personnes qui déclarent avoir parfois peur d'elles-mêmes. Ces personnes pourraient avoir des attaques de panique graves qui pourraient nuire à autrui.

#### Aspen / Tremble

Aspen est souvent utilisé si quelqu'un a peur de choses qui ne peuvent pas être expliquées. Les personnes qui pourraient souffrir d'une attaque de panique dans des situations de pression, comme dans un autobus bondé, celles-ci pourraient parfaitement commencer à traiter cela avec la fleur de Bach Aspen.

## Red Chestnut / Marronnier Rouge

Le Marronnier Rouge peut être considéré comme le parfait remède de fleur de Bach pour les mères. Quand les gens sont trop préoccupés surtout avec leurs enfants, alors cette fleur de Bach pourrait leur offrir un peu de réconfort.

## Insécurité

La deuxième grande catégorie de fleurs de Bach agit sur le sentiment d'insécurité. Ici aussi, il est tout à fait normal de temps en temps d'éprouver quelques doutes. Tant que vous ne vous sentez pas comme victime de l'indécision, il n'y a aucune raison de s'inquiéter.

La fleur de Bach	Quand l'utiliser ?	Effet positif
Cerato / Plumbago	Quand les gens continuent à chercher des conseils et confirmations.	Devenir plus confiant dans ses propres capacités.
Scleranthus / Scléranthe	Difficulté à faire des choix.	Devenir plus déterminé.
Gentian / Gentiane	Les gens qui perdent facilement confiance après un échec.	Plus confiant après un échec.
Gorse / Ajonc	Pour ceux qui deviennent pessimistes après un échec.	Devenir plus confiant dans le fait de trouver des solutions.
Hornbeam / Charme	Ceux qui hésitent souvent face à une tâche	Devenir plus énergique
Wild oat / Folle-avoine	Pour ceux qui hésitent à changer leur comportement	Devenir plus ambitieux.

## Cerato / Plumbago

Le plumbago est un remède fleurs de Bach parfaitement adapté pour les gens qui ont peur de prendre une décision. Ils ne cessent de demander à d'autres personnes des conseils et lorsqu'on leur demande leur avis, ils vont attendre et voir de quel côté le vent souffle et essayer de découvrir ce que les autres pensent. Les personnes qui pourraient bénéficier de Cerato sont souvent considérées par les autres comme étant « insignifiantes » ou « pas importantes ».

## Scleranthus / Scléranthe

Êtes-vous souvent pris par le doute quant à savoir si oui ou non vous avez éteint la gazinière ? Avez-vous éteint les lumières ? Avez-vous verrouillé votre voiture ? Alors Scleranthus est parfaite pour vous. Vos nombreux doutes

pourraient en amener d'autres à cause de l'impression que vous n'êtes pas totalement fiable.

### **Gentian / Gentiane**

Ceux qui commencent quelque chose, mais laissent tomber dès qu'ils sont touchés par une adversité pourraient fortement bénéficier de la fleur de Bach de gentiane. Ce remède est également très adapté pour les personnes qui souffrent de la peur de l'échec.

### **Gorse / Ajonc**

Les personnes souffrant de maladies chroniques peuvent souvent perdre leur esprit. Quels que soient les moyens qu'ils essayent d'utiliser pour combattre leur maladie, encore et encore il semble qu'elles ne peuvent tout simplement pas être guéries. Dans ce cas, la fleur de Bach d'ajonc est un complément fantastique pour les soutenir dans leur combat contre la maladie.

### **Hornbeam / Charme**

Le charme est un remède de fleurs de Bach s'adressant aux personnes souffrant d'un épuisement professionnel, qui ne semblent pas pouvoir trouver de défis dans leur travail et qui se réveillent chaque matin avec ce qu'on appelle le sentiment du lundi matin.

### **Wild Oat / Folle-avoine**

La dernière, mais pas des moindres, la folle-avoine est le remède de fleur de Bach qui convient le mieux pour ceux qui ne savent pas vraiment ce qu'ils veulent faire de leur vie. Ils changent souvent d'emplois, à chaque fois ils sont enthousiastes, mais rapidement leur motivation diminue et ils commencent à se demander si, oui ou non, ils ont fait le bon choix. Ce sentiment d'indécision se manifeste aussi dans leurs relations. En ce sens, le Remède Wild Oat peut aider les personnes souffrant de la peur de l'engagement.

## Le manque d'intérêt pour le présent

La troisième catégorie de fleurs de Bach affecte le manque d'intérêt dans les circonstances du moment présent. Cela ne signifie pas nécessairement qu'ils souffrent de dépression, mais sans une certaine forme de traitement, ceci peut très bien conduire à cela.

La fleur de Bach	Quand l'utiliser ?	Effet positif
Clematis / Clématite	Les gens qui sont souvent pris à rêvasser	Améliorer la vigilance
Honeysuckle / Chèvrefeuille	Les gens qui passent trop de temps à vivre dans le passé.	Apprendre à voir le passé pour ce qu'il est, au lieu de rester accroché à lui.
Wild Rose / Églantier	L'apathie, manque de vie, indolence	De plus en plus dynamique, plus joyeux
Olive / Olivier	Fatigue ou épuisement dû au travail physique ou mental	Se sentir revitalisé
White Chestnut / Marronnier Blanc	Ceux qui ne peuvent pas cesser de se demander ou de réfléchir.	Penser clairement et libérer votre esprit de pensées indésirables
Mustard / Moutarde	Ceux qui se sentent tristes et mélancoliques, sans raison apparente	Devenant de plus gai, joyeux et de bonne humeur
Chestnut Bud / Bourgeon de Marronnier	Les gens qui semblent ne pas apprendre des erreurs du passé	Devenir plus attentif

### Clematis / Clématite

Avez-vous un étudiant à la maison ayant quelques problèmes de concentration ? La fleur de Bach de clématite pourrait contribuer à améliorer la vigilance et à devenir plus présent dans l'instant.

### Honeysuckle / Chèvrefeuille

Les personnes dont la nostalgie a pris des proportions inquiétantes peuvent être aidées avec le chèvrefeuille. Les gens qui ne semblent pas lâcher leurs griefs ou ceux qui estiment que leurs meilleurs jours sont derrière eux peuvent trouver un soutien dans le chèvrefeuille.

### Wild rose / Églantier

Pour ceux qui se sentent comme pris au piège dans la vie, par exemple dans une relation ou un choix de carrière. Ou face à une maladie chronique que vous ne pouvez tout simplement pas surmonter. Dans ces situations, Wild Rose peut aider à devenir plus combatif.

### **Olive / Olivier**

Vous sentez-vous détruit, êtes-vous une mère ayant passé des nuits avec un bébé qui pleure et vous sentez-vous comme si vous étiez au bout du rouleau maintenant ? Vous sentez-vous usé après un événement épuisant ? Vos passe-temps deviennent trop durs à gérer ? Alors l'olivier vous aidera à vous redynamiser. Cette fleur de Bach peut également être utilisée pour aider à traiter le burn-out.

### **White Chestnut / Marronnier Blanc**

Certaines personnes luttent contre le fait de se laisser aller, cela touche même leur bien-être physique. Ils commencent inconsciemment à grincer des dents, dorment mal, souffrent de maux de tête et peuvent même commencer à avoir des mouvements involontaires. Le marronnier blanc peut aider à apporter la paix et la tranquillité à ces personnes.

### **Mustard / Moutarde**

La moutarde est utilisée pour aider les gens qui sont au bord d'une dépression, ou souffrent déjà d'une dépression. Passez-vous souvent votre temps à dormir, mais pas parce que vous êtes fatigué, mais parce que vous n'êtes intéressé par rien de ce qui se passe autour de vous ? Ressentez-vous une douleur et un désespoir qui ne semble tout simplement pas s'en aller ? Alors la moutarde offre un bon coup de pouce à la récupération.

### **Chestnut Bud / Bourgeon de Marronnier**

Certaines personnes semblent faire les mêmes erreurs encore et encore. Ils savent à l'avance que quelque chose va mal finir et pourtant ils continuent à y faire face. Un exemple de cela est la dépendance au jeu. Dans chacun de ces cas, Chestnut bud peut offrir un certain soulagement pour apprendre des erreurs du passé et aller de l'avant.

## **Solitude**

Le quatrième groupe de fleurs de Bach traite la solitude. À cet effet, la solitude ne signifie pas seulement se sentir seul parce que personne ne se trouve à proximité, mais aussi en parlant des amis, famille et connaissances distantes.

<b>La fleur de Bach</b>	<b>Quand l'utiliser ?</b>	<b>Effet positif</b>
Water Violet / Violette d'eau	Ceux qui sont distants et maintiennent leurs gardes.	Améliorer leurs compétences sociales et communiquer avec les autres
Impatiens / Impatiente	Les gens qui sont impatients et irritables.	Devenir plus tolérant.
Heather / Bruyère	Ceux qui ne semblent pas s'arrêter de parler	Apprendre à écouter les autres



### **Water Violet / Violette d'eau**

Certaines personnes dédaignent les autres en se plaçant sur un piédestal. Ils se sentent supérieurs ce qui conduira à leur mise à l'écart. La plupart du temps, ces gens souffrent de raideur dans la nuque, le dos et les articulations. « Water Violet » aidera à réduire leur sentiment de supériorité.

### **Impatiens / Impatiente**

Les gens qui souvent sentent comme le besoin de compléter le travail eux-mêmes pour que cela soit bien fait, ceux-là peuvent éprouver des troubles physiques à cause de cela. Leur comportement irritable envers les autres aura pour résultat des épaules douloureuses, des mâchoires ou un dos douloureux. Le remède d'Impatiens, l'un des premiers à être découvert par le Dr Bach, aidera à être plus patient avec les autres.

### **Heather / Bruyère**

Connaissez-vous le stéréotype de la belle-mère qui se sent toujours seule ? Elle va faire à peu près n'importe quoi pour obtenir un peu d'attention. Elle va cuisiner de délicieux dîners dans le but de discuter de ses propres problèmes. Ou connaissez-vous des gens qui, quand on parle de quelque chose qui vous est arrivé, retournent la situation et vont parler de la façon dont exactement la même chose leur est arrivée ? Des gens comme ça monopolisent l'attention tout en étant émotionnellement indisponibles. « Heather » va les aider à être plus ouverts aux besoins des autres, au lieu de se concentrer sur eux-mêmes.

## **Hypersensibilité aux influences et idées extérieures**

La cinquième catégorie de fleurs de Bach affecte l'hypersensibilité aux influences et aux idées des autres. Dans ce cas, cela est principalement destiné aux personnes qui permettent à d'autres de leur dicter leur vie.

<b>La fleur de Bach</b>	<b>Quand l'utiliser</b>	<b>Effet positif</b>
Agrimony / Aigremoine	Ceux qui cachent leurs soucis derrière un masque heureux	Améliorer leur capacité à s'ouvrir sur leurs véritables sentiments
Centauray / Centaurée	Les personnes qui ne savent pas dire non	Apprendre à mettre les limites tout en restant serviable.
Walnut / Noyer	Ceux qui luttent pour s'adapter aux changements	Apprendre à s'adapter plus facilement et être plus ouverts à de nouvelles choses
Holly / Houx	Ceux qui sont remplis par la haine, l'envie et la jalousie	Devenir plus tolérant envers les autres

### **Agrimony / Aigremoine**

L'aigremoine est un remède de fleurs de Bach particulièrement adapté pour les gens qui disent ou font des choses « juste pour maintenir la paix ». Ils sont bouleversés par des disputes ou des querelles. Ces personnes se tournent souvent vers le tabagisme excessif ou la boisson pour rester heureuses. Ces troubles peuvent tous être résolus avec la fleur de Bach d'aigremoine.

### **Centauray / Centaurée**

Luttez-vous souvent avec des problèmes de vessie ? Vous sentez-vous souvent fatigué, sans vie et faible ? Cela pourrait être une conséquence du fait de demander toujours aux autres pour prendre chacune de vos décisions et votre propre incapacité à poser les limites. La centaurée peut vous soutenir face à ce problème psychologique et les problèmes physiques résultants.

### **Walnut / Noyer**

Êtes-vous à un point de transition dans la vie ? Il peut s'agir de dentition ou de la puberté ou d'un mariage ou d'une grossesse ou d'un divorce. Mais aussi de changements comme la ménopause, un déménagement ou un changement d'emploi qui sont quelques-uns des changements qui peuvent être difficiles pour les gens. Le noyer va apaiser les tensions afin que vous puissiez faire la transition plus facilement.

### **Holly / Houx**

Avez-vous déjà eu l'impression que d'autres personnes parlent entre eux pour élaborer un plan contre vous ? Avez-vous des ressentiments profondément ancrés envers les autres que vous ne savez pas faire disparaître ? Pensez à essayer le houx pour vous aider à trouver plus de paix et de calme.

## Découragement et désespoir

La sixième catégorie d'émotions que les fleurs de Bach influencent est le découragement et le désespoir. Ces deux émotions peuvent être des fardeaux extrêmement difficiles à porter pour quelqu'un.

La fleur de Bach	Quand l'utiliser	Effet positif
Larch / Mélèze	Ceux en prise à un complexe d'infériorité.	Être en mesure d'aller de l'avant, se libérer de ses peurs.
Pine / Pin	Ceux qui prétendent toujours avoir l'entière responsabilité	Être plus en mesure de supporter le fardeau et cesser de se blâmer pour tout
Elm / Orme	Les gens qui se sentent dépassés par la prise de responsabilité	Ils se sentent plus sûrs d'eux-mêmes
Sweet Chestnut / Châtaigner	Pour ceux dans le désespoir complet, qui se sentent comme s'ils ont atteint leurs limites	Ils acquièrent un nouvel espoir et foi en eux-mêmes.
Star of Bethlehem / Étoile de Bethléem	Ceux qui connaissent la tristesse ou ont vécu une expérience traumatisante	Ils se sentent soutenus pour faire face à leur tristesse ou pour faire face à leur trauma
Willow / Saule	Les gens qui se sentent amers et rancuniers	Ils traitent avec leurs responsabilités d'un point de vue positif.
Oak / Chêne	Pour ceux qui ne se laissent pas prendre du repos	Apprendre à mieux gérer sa force intérieure
Crab Apple / Pommier Sauvage	Ceux qui se dégoûtent eux-mêmes	Ils se sentent purifiés et plus en paix avec eux-mêmes

### Larch / Mélèze

Vous sentez-vous comme si tout le monde réussit sauf vous ? Vous ne prenez même pas la peine de faire des changements dans votre vie, car pour vous, ils vont tout simplement mal finir ? Ces idées montrent un fort sentiment d'infériorité qui vous met en grand risque de développer la peur de l'échec. Le mélèze peut empêcher cela.

### Pine / Pin

Faites-vous souvent des excuses, tout en n'ayant rien fait de mal ? Avez-vous déjà endossé la responsabilité des erreurs des autres, juste pour les protéger ? Cela peut conduire à des tensions psychologiques et physiques graves. Le pin

vous permettra de laisser les véritables coupables assumer la responsabilité de leurs actes.

### **Elm / Orme**

Si vous vous sentez comme tendu au point de rupture, alors le remède de l'orme peut être la meilleure chose pour vous. L'orme va vous soutenir quand vous êtes temporairement surchargé et que vous vous sentez comme si vous ne pouviez plus faire face à vos responsabilités.

### **Sweet Chestnut / Châtaignier**

Quand vous vous sentez complètement désespéré et vous ne pouvez ou ne voulez en parler à personne, alors le châtaignier pourrait être la bonne solution pour vous. Cette fleur de Bach vous permettra de confier vos problèmes aux autres, qui à leur tour pourront vous apporter un grand soulagement.

### **Star of Bethlehem / Étoile de Bethléem**

L'étoile de Bethléem est adaptée pour les personnes ayant beaucoup de chagrin. Avez-vous traversé récemment quelque chose de terrible, comme le décès d'un être cher ou un accident et vous éprouvez une profonde tristesse ? Cela peut conduire à des douleurs physiques. Cela peut par exemple faire que vous perdiez la capacité de parler ou que vous n'avez plus la force d'accomplir aucun effort. L'hyperventilation peut aussi être considérée comme un état qui peut être traité avec l'étoile de Bethléem.

### **Willow / Saule**

Si certaines choses vous sont arrivées dans la vie et qui vous rendues amer, alors vous devriez envisager d'utiliser Willow pour adoucir cette amertume. Ceux qui bénéficient de Willow se sentent souvent, justement ou injustement, la victime de tout ce qui se passe autour d'eux. Pas étonnant que leur expression favorite est « bien sûr que cela m'arrive à moi. »

### **Oak / Chêne**

Lorsque votre corps est tendu, il se peut que votre environnement exige trop de vous. Vous êtes l'épaule sur laquelle tout le monde se penche, donc vous n'avez jamais vraiment eu la chance de reprendre votre souffle. D'ailleurs, vous n'aimez pas quand les responsabilités sont prises pour vous. Dans ce cas, vous pouvez trouver la consolation dans l'essence de Fleur de Bach de chêne.

### **Crab Apple / Pommier Sauvage**

Les gens qui ont tendance à se lancer dans une frénésie de nettoyage qui pourraient même conduire à de la mysophobie, peuvent grandement bénéficier de la prise du Pommier Sauvage

## Surprotection des autres

La dernière catégorie d'émotions ciblées par les fleurs de Bach est la surprotection pour le bien-être des autres. C'est normal de se soucier du bien-être des personnes les plus proches. Pourtant, cela peut devenir problématique lorsque cette préoccupation est suffocante pour ceux qui vous entourent.

La fleur de Bach	Quand l'utiliser ?	Effet Positif
Chicory / Chicorée	Ceux qui sont condescendants envers les autres.	Être en mesure de donner un amour inconditionnel.
Vervain / Verveine	Ceux qui s'en tiennent obstinément à leurs propres convictions	Devenir plus souple dans ses croyances
Vine / Vigne	Ceux qui cherchent à dominer les autres	Traiter les autres avec plus de douceur et serviabilité
Beech / Hêtre	Ceux qui sont très obtus et jugent les gens qui ont un autre style de vie	Montrer plus de compréhension envers les autres
Rock Water / Eau de Roche	Les gens qui sont très durs avec eux-mêmes.	Apprendre à profiter de la vie et être plus doux avec soi-même.

### Chicory / Chicorée

Quand prendre soin des autres devient si fort que vous commencez à prendre en charge leur vie et vous les dominez, vous devez utiliser la fleur de Bach de chicorée.

### Vervain / Verveine

Les gens qui luttent pour trouver le sommeil, souffrent de douleurs musculaires et de maux de tête et ne semblent jamais être en mesure de se détendre peuvent être aidés avec la verveine. Ce remède est particulièrement adapté lorsque cette inquiétude est couplée avec une certaine forme de culpabilité.

### Vine / Vigne

Quand quelqu'un aspire au pouvoir et apparemment ne reculera devant rien, alors il pourrait utiliser la fleur de Bach de vigne. Ces gens baratineront ceux qui détiennent le pouvoir, mais les subordonnés seront traités très durement et ils ne vont rien tolérer de leur part. Cela ira souvent de pair avec de la douleur physique, surtout localisée dans les articulations. Aussi, les personnes souffrant du trouble bipolaire pourront être traitées de manière très efficace.

### **Beech / Hêtre**

Se concentrant sur chaque petit défaut d'autrui tout en omettant de voir ses propres erreurs, cela peut conduire à des frustrations et de l'inconfort digestif. Le Hêtre va les aider à être plus ouverts à la vie et à l'expérience des autres.

### **Rock Water / Eau de Roche**

Ceux qui aspirent à la perfection peut devenir si concentrés sur quelque chose qu'ils pourraient finir par avoir de problèmes physiques à cause de cela. Certains tics sont des exemples typiques de gens qui poussent eux-mêmes (et les autres) continuellement au maximum. Dans une telle situation, ils peuvent être aidés avec Rock Water.

## **Le Remède de Secours**

En plus de ces 38 Fleurs de Bach, il y a aussi le remède de secours. Comme son nom l'indique, ce secours est destiné à des situations d'urgence. Lorsque vous vous trouvez soudainement dans une situation de crise, le remède de secours va vous aider à récupérer votre équilibre perdu. Le remède de secours est composé de 5 fleurs de Bach : Rock Rose, Impatiens, Clematis, Star of Bethlehem et Cherry Plum. Ce remède vise de graves problèmes, comme par exemple être impliqué dans un accident. Mais aussi en cas de crainte précédant une intervention chirurgicale, le remède de secours peut offrir un soulagement.

## Les situations où les fleurs de Bach peuvent offrir un soulagement

### Les troubles de l'hyperactivité et de la concentration



Les troubles de concentration sont souvent mentionnés en même temps que l'hyperactivité et il y a de très bonnes raisons pour cela.

Tout le monde, enfants et adultes, a souvent du mal à se concentrer. Prenez par exemple les moments de fatigue ou si c'est un jour très chaud ou s'il y a beaucoup de bruit à l'extérieur. Ce sont toutes de parfaites bonnes raisons pour quelqu'un de devoir lutter afin de se concentrer. Il est également assez clair que la concentration s'améliorera dès que ces éléments perturbateurs auront disparu.

Pourtant, pour certaines personnes, la difficulté à se concentrer est un combat quotidien. Ces difficultés sont notamment souvent remarquées à l'école primaire. Quand un enfant a du mal à s'en tenir à une tâche difficile pendant une période prolongée, cela peut être une indication d'un trouble de la concentration. Toutefois, un trouble de la concentration ne doit être envisagée que si :

- Le travail a été imposé (l'enfant n'a pas eu à choisir la tâche)
- L'enfant ne parvient pas à passer une quantité similaire de temps de travail sur la tâche comparé à d'autres enfants du même âge.

Il peut être difficile d'accepter en tant que parent que votre enfant a été diagnostiqué avec un trouble de la concentration et peut-être même avec de l'hyperactivité. Parce que dans le même temps votre enfant peut passer des heures à la maison juste en jouant avec ses jouets. Comment est-il possible alors pour l'enfant d'avoir de telles difficultés à rester attentif à l'école ? La raison de ceci est en fait très simple : à la maison, l'enfant peut faire ce que bon lui semble comme activité, tandis qu'à l'école les activités sont imposées.

Dans beaucoup de cas, les problèmes de concentration sont liés à un trouble de l'hyperactivité. Ces enfants sont incapables de rester sur place, ils sont constamment occupés (même à faire des choses qu'ils ne devraient pas). Ils sont le plus souvent une nuisance pour leur entourage en raison de leur extrême activité. Il convient également de noter que ces enfants réagissent de manière très impulsive. Ils vont souvent juste laisser échapper des idées, des phrases ou faire quelque chose, sans y penser.

Les fleurs de Bach peuvent aider à :

- Devenir plus calme
- Devenir moins distrait
- Savoir mieux se contrôler
- Avoir moins d'impulsivité dans ses réactions
- Améliorer ses performances à l'école ou au travail
- Avoir plus de patience et se sentir moins frustré

## Puberté



Une des périodes les plus difficiles dans la vie reste sans doute la puberté. Tant pour la personne qui traverse la puberté que pour ceux qui l'entourent, la vie peut devenir un enfer.

Pendant la puberté, il y a beaucoup de changements hormonaux qui se déroulent, qui à leur tour auront une incidence, entre autres, sur l'état d'esprit. La puberté est une période où les jeunes eux-mêmes sont en proie au doute et sont très instables, et cela même s'ils ne vont pas le montrer. Néanmoins, c'est la principale période où les jeunes ont peur, ils ne seront pas sociables. Ainsi, il y a beaucoup de jeunes aux prises avec des doutes sur eux-mêmes et qui développeront un sentiment d'insécurité pendant la puberté.



Un sentiment d'infériorité est également très étroitement lié à ces sentiments de doute et d'insécurité. Ils vont commencer à se comporter différemment de ce qui est leur vrai caractère juste pour être acceptés par les autres. Pendant la puberté, les jeunes se comparent constamment aux autres. Pour les filles, la comparaison est souvent basée sur le physique et le poids tandis que pour les garçons, les choses accomplies sont comparées. Un autre phénomène typique de la puberté, est que les jeunes semblent toujours regarder ceux qui apparemment réussissent mieux, ce qui entraîne en eux l'impression d'être plus mauvais. En outre, l'état d'esprit de quelqu'un à la puberté peut changer en quelques secondes. Un instant, ils sont heureux et joyeux, l'instant suivant, ils sont révoltés contre toutes les formes possibles d'autorité.

Tous ces facteurs combinés contribuent à ce que les adolescents savourent leur rôle de rebelle nouvellement adopté. Ils préfèrent résister face aux points de vue de leurs parents ou de leurs enseignants. Ils essaient de mettre en place une sorte de classement dans la société. La puberté rime avec toute une gamme d'émotions négatives. Cela ne devrait pas être une surprise donc que les fleurs de Bach conviennent parfaitement pour aider quelqu'un à traverser les défis de la puberté.

Les fleurs de Bach peuvent aider pour :

- Adoucir les périodes de transition associées à la puberté
- Trouver sa voie dans la vie
- Aider à créer un sentiment de confiance en soi
- Apporter une stabilité émotionnelle
- Atteindre un état d'esprit calme et apaisé

## **Le stress dans tous les aspects qui coïncident avec les examens**

La période d'examen est associée à de nombreux aspects du stress. Et cela ne s'applique pas seulement à la personne qui va réellement passer l'examen.

Tous ceux qui les entourent sont souvent aussi sur les nerfs. Se déplacer dans la maison devient plus semblable à se faufiler comme un voleur, en essayant d'ouvrir magiquement et fermer les portes sans faire un seul bruit et surtout d'essayer votre mieux ne pas avoir



d'amusement partout dans la maison. Cela semble être le quotidien des familles confrontées avec le stress d'un examen.

Un phénomène typique pour les personnes ayant des examens reste dans les nombreuses préoccupations quant à savoir si oui ou non elles possèdent suffisamment de connaissances. Ai-je suffisamment étudié ce chapitre ? Quel est le sens de cette définition encore ? En quelle année ceci ou cela s'est-il produit ? Des préoccupations similaires peuvent vous garder éveillé toute la nuit, avec comme conséquence directe l'impression de somnolence le jour de l'examen.

La période d'examen devrait être un moment de calme et de quiétude, mais le plus souvent c'est tout le contraire. La moindre chose peut les déranger, affectant négativement leur concentration. Un autre phénomène qui survient souvent pendant les examens, c'est la peur de l'échec. Même s'ils ont étudié suffisamment, ils sont encore sûrs que l'examen va se transformer en un grand échec. C'est une attitude qui n'est pas exactement favorable pour se lancer avec succès dans un examen.

Il est parfaitement humain de se sentir beaucoup plus irritable que d'habitude au cours de quelque chose d'aussi stressant qu'une période d'examen. Les gens sont fatigués, ils sont sous une grande pression et les enjeux sont élevés. Il ne faut pas s'étonner alors que les jeunes, complètement stressés par les examens, doivent être traités avec le plus grand soin.

Peu importe combien vous êtes bien préparé, il y a toujours la possibilité d'un examen qui ne va pas comme on l'espérait. Cela peut avoir des conséquences graves sur le moral. Il y a un danger très important pour les jeunes de perdre confiance à ce moment-là et d'envisager d'abandonner. Cet énorme stress accumulé et les émotions négatives liées peuvent être traités par l'utilisation de fleurs de Bach.

Les fleurs de Bach peuvent aider à :

- Rester calme et moins nerveux pour les examens
- Garder le moral après un examen peu satisfaisant
- Rester sûr de soi
- S'abstenir de constamment réfléchir et de s'inquiéter
- Se sentir moins agité durant les examens
- Avoir de bonnes nuits de repos.

## Difficulté à établir des relations sociales.



Alors qu'une personne serait heureuse de partager ses sentiments avec un parfait inconnu, d'autres se battent juste pour dire bonjour à une connaissance.

Malheureusement, être une personne facile à vivre et sociable, ce n'est pas pour tous. Avoir des difficultés à établir des contacts sociaux est décrit en termes médicaux comme un trouble envahissant du développement (souvent appelé TED). Une caractéristique typique des gens qui éprouvent des difficultés à établir des relations sociales, c'est qu'ils essaient d'éviter le regard des autres autant que possible.

Un point également commun aux personnes souffrant à cause des rencontres sociales, c'est le fait que la lutte est grande lorsqu'ils sont confrontés à des changements soudains et inattendus. Ils préfèrent bien s'en tenir à une stricte routine préétablie, et sont horrifiés de brusques changements dans cette routine. Ces changements provoquent invariablement chez eux un grand stress, qui peut être si grave, que cela pourrait conduire à un complet laisser aller. Les difficultés de contact avec les autres et le stress qui en découle peuvent par conséquent conduire à un effondrement. Ce n'est donc pas une surprise, alors, que ces personnes présentent un risque de dépression.

Il convient d'ailleurs de noter que, encore et encore, nous sommes confrontés à une série d'émotions négatives très spécifiques. Les difficultés avec les contacts sociaux, le stress et l'abattement sont toutes des situations où l'application des fleurs de Bach pourra s'avérer très utile.

Les fleurs de Bach peuvent aider à :

- Établir plus facilement des contacts sociaux
- Moins lutter pour faire face aux changements
- Faire disparaître la panique face aux nouveautés
- Apprendre à gérer les situations de stress
- Réduire le risque d'abattement

## Guider les enfants à travers un divorce



Un divorce est toujours une période difficile. Pas seulement pour les partenaires qui sont séparés, mais certainement aussi pour les enfants. Cette période va aller de pair avec toute une série de sentiments. Ces sentiments sont généralement négatifs. Peu importe si l'enfant est pris en charge par un seul parent après le divorce ou s'il y a une garde partagée, il y a beaucoup de changements qui s'opèrent dans la vie de l'enfant. En tant que parent, vous ne devriez pas prendre ce sujet à la légère. Assurez-vous d'accorder à l'enfant suffisamment de temps pour s'habituer aux nombreux changements. Parce que même si vous décidez de rester amis après un divorce à l'amiable, l'enfant va passer à travers une série d'événements non désirés, ce qui peut provoquer beaucoup de sentiments désagréables :

- Un sentiment de culpabilité. Les enfants ont souvent à tort l'impression qu'ils sont la raison du divorce de leurs parents. Surtout les enfants les plus jeunes se sentiront profondément mal avec ces sentiments. Même si, en tant que parent, vous n'avez jamais rien dit ou fait pour que l'enfant ait cette impression, ces sentiments restent très importants et font surface très fréquemment.
- Un divorce s'accompagne souvent de toute une série d'inquiétudes. Le plus souvent, il s'agit d'une peur à propos de l'incertitude de l'avenir. Que va-t-il leur arriver ? Comment vont se passer les choses en cas de

nouveaux changements de partenaires ? Est-ce que l'enfant continuera à bénéficier d'une attention suffisante ? Fondamentalement, l'enfant est aux prises avec de nombreuses questions et craintes.

- Un enfant montrant de la colère lors d'un divorce est tout à fait normal. Cette colère peut être dirigée vers l'un des parents ou les deux. La colère est principalement orientée vers le parent qui va quitter la maison. Certes, dans les cas où un nouveau partenaire est impliqué, il faut s'attendre à ce que l'enfant montre une grande colère qui peut même se transformer en haine. Gardez à l'esprit que ce n'est que temporaire et soyez attentif à ne pas forcer l'enfant à trainer cette colère. Il est beaucoup plus judicieux d'essayer d'aider l'enfant à composer avec sa colère à travers les fleurs de Bach par exemple qui aideront l'enfant s'ouvrir aux autres.
- Même si ces dernières années le divorce est devenu un phénomène plus fréquent, vous pouvez être sûr que l'enfant sera toujours pris par une certaine forme de honte. En particulier les enfants plus âgés qui peuvent souvent se sentir honteux du divorce de leurs parents. Souvent, cette honte a beaucoup à voir avec certaines choses qui deviennent soudainement beaucoup moins faciles (surtout de nature financière).
- Même si un divorce est toujours associé avec tout un tas d'émotions, beaucoup d'enfants sont encore réticents à montrer leurs émotions. Soit ils s'enferment dans leur coquille ou ils agissent comme s'ils ne se soucient pas du tout de cela. Essayez de ne pas tomber dans le panneau, parce que la vérité est tout le contraire. Leur isolement auto-imposé est une mascarade. Les fleurs de Bach sont particulièrement adaptées pour les jeunes afin de les aider à se sortir de leur isolement.
- Naturellement, un divorce est associé à la tristesse. Lorsque le divorce est la conclusion éventuelle de problèmes plus profonds qui durent depuis des années, alors la séparation ne sera pas aussi soudaine et inattendue. Lorsque les parents ont gardé avec succès les problèmes cachés à l'enfant, le divorce peut devenir une expérience traumatisante, car brutale.

Pour faire face à toutes ces émotions négatives qui sont liées au divorce et qui sont tout à fait compréhensibles dans ce contexte, on peut traiter avec un mélange de fleurs de Bach.

Les fleurs de Bach peuvent aider à :

- Surmonter un divorce traumatisant
- Atténuer la tristesse
- S'adapter plus facilement aux changements
- Supprimer le sentiment de culpabilité
- Diminuer la colère à l'intention des parents
- Réduire ses propres peurs
- Estomper ces sentiments de honte que l'on éprouve

## Abattement chez les jeunes



C'est un phénomène typique des jeunes au cours de la puberté de passer par des périodes d'abattement. À peu près tous les jeunes vivent des moments de profond abattement. N'importe qui a expérimenté au moins une fois l'abattement. Il serait même anormal si un adolescent comme un adulte était heureux, joyeux et de bonne humeur tout le temps. Le tout se résume à être en mesure d'évaluer correctement quand l'abattement commence à devenir incontrôlable.

L'un des nombreux facteurs qui peuvent révéler si l'abattement se rapproche progressivement de la dépression, c'est quand cette personne commence à devenir indifférente. Lorsque vous commencez à perdre l'intérêt pour tout et vous avez l'impression que tout le monde autour de vous profère des âneries, cela pourrait être comme un début de dépression. Souvent, ce sentiment d'indifférence coïncide avec un peu d'apathie où les jeunes s'affalent sans vie sur le canapé, ou tout simplement, traînent sans but.

L'indifférence se transforme automatiquement en sautes d'humeur. Les jeunes qui sont à risque de développer des sentiments d'abattement peuvent le faire aux moments les plus inattendus. Et tout le monde doit payer. Leurs

colères sont destinées à la fois à leurs parents et leurs frères et sœurs ainsi qu'à leurs enseignants.

Quand finalement se présente la possibilité d'avoir une conversation avec l'adolescent, il deviendra bientôt évident que cette personne se sent misérable. Les adolescents sont mécontents de leurs capacités et de leur identité. Un grand nombre de jeunes souffrant d'abattement ont le sentiment qu'à peu près n'importe qui est meilleur en tout qu'eux. Ils sont aussi souvent insatisfaits de leur apparence. C'est quelque chose qui, en particulier chez les filles, peut conduire à l'anorexie.

Ce fort sentiment d'insatisfaction constitue la base du recours aux stupéfiants par les jeunes. Les jeunes qui semblent avoir perdu tout espoir ingèrent souvent des substances addictives comme l'alcool, le tabac et les drogues. Pendant cette période, ils vont souvent aussi faire connaissance de bien des gens qui ne peuvent pas leur offrir aucune aide sur la façon de se débarrasser de leurs sentiments de découragement.

Bien heureusement, même si c'est un phénomène très rare, il faut toujours rester vigilant à l'éventualité d'un suicide. Il a été établi que 1 adolescent sur 20 souffrant d'abattement va tenter de se suicider. Souvent, les jeunes tentent de se suicider quand quelqu'un proche d'eux l'a fait avant eux. Essentiellement, il s'agit de protéger votre fils ou votre fille de la dépression. Cela ne signifie pas nécessairement leur obtenir une ordonnance pour des antidépresseurs. Les fleurs de Bach sont très efficaces pour aider les jeunes qui luttent contre l'abattement ou qui risquent de développer des sentiments de découragement.

Les fleurs de Bach peuvent aider à :

- Reprendre sa place dans la vie
- Enlever leurs sentiments de tristesse et d'abattelements
- Garder son calme et peut-être même de contrôler la colère
- Développer une attitude positive
- Se débarrasser de l'idée du suicide
- Maintenir l'interaction sociale et empêcher de s'isoler.

## Colique du nourrisson



Certains bébés ne se remarqueront à peine alors que d'autres semblent incapables de s'arrêter de pleurer. Cela peut être extrêmement épuisant et conduire de nombreux parents dans le désespoir. Chaque bébé pleure de temps en temps, mais quand votre bébé pleure beaucoup et que les pleurs vous tirent le moral vers le bas, il pourrait y avoir plus que des pleurs qui en soient à l'origine.

Le bébé qui pleure peut se trouver lui-même piégé dans un effet boule de neige. Pour une raison quelconque, le bébé a du mal à trouver le sommeil, ce qui provoque chez l'enfant de la fatigue. Il a finalement plus de mal à s'endormir. Mais comment se fait-il alors qu'un bébé peut dormir comme une marmotte, tandis qu'un autre bébé ne peut tout simplement pas trouver le sommeil ? Cela est dû au fait qu'un enfant se fera plus de soucis qu'un autre. Une question évidente se pose à propos de comment cela sera-t-il possible pour un enfant d'avoir déjà des préoccupations ?

Il peut sembler étrange, mais la naissance semble être un événement passionnant, mais aussi souvent traumatisant pour un enfant. Tout d'un coup, le bébé doit quitter son environnement de confiance pour un environnement beaucoup plus froid. Soudain également la proximité avec la mère change. Même si personne ne peut se souvenir de cette expérience, on peut quand même l'imaginer. Cela peut être une des raisons pour lesquelles le bébé a du mal à trouver le sommeil et pleure souvent.

Imaginez soudainement vous retrouver dans un environnement complètement nouveau. Dans ce cas, la première chose qui viendra à votre esprit ne sera probablement pas de faire une sieste. En outre, en tant qu'adultes, nous possédons la capacité d'évaluer de nouvelles situations. Ceci ne s'applique pas aux bébés. Tout d'un coup, ils se retrouvent dans un nouvel et étrange environnement qu'ils n'ont jamais vu auparavant, ils sont nourris d'une manière totalement différente, mais aussi ils perçoivent des



choses qu'ils n'ont jamais vues ou entendues avant. Si vous étiez dans une telle situation, toute chose serait surprenante pour vous, mais aussi pourrait vous faire pleurer.

Tous ces facteurs peuvent très bien être la cause de l'anxiété de votre bébé. En outre, les bébés n'ont pas d'autre moyen d'exprimer ces sentiments effrayants que de pleurer. Le tout se résume à rester aussi calme que possible, mais aussi de s'assurer que votre bébé n'est pas confronté à d'autres peurs. Évidemment, c'est plus facile à dire qu'à faire. Pour quelqu'un qui est confronté à des nuits entières avec un enfant qui pleure, voire un bébé qui hurle, rester calme n'est souvent pas si évident que ça.

Voyant que la peur est à peu près l'émotion principale qui prévaut dans le cas d'un bébé qui pleure, les fleurs de Bach peuvent offrir beaucoup d'aide.

Les fleurs de Bach peuvent aider à :

- Calmer le bébé
- Surmonter le traumatisme de la naissance
- Permettre au bébé d'avoir de meilleures nuits de sommeil
- Réduire l'hypersensibilité

## Harcèlement ou être harcelé



Plus que jamais, les jeunes se plaignent d'être victimes d'intimidation. Bien que le mot « harcèlement » est souvent utilisé à tort et les adultes feraient bien de continuer à donner la plus grande attention à cela. Souvent, les enfants vont utiliser le mot « harcèlement » quand ils sont tout simplement exclus par les autres ou quand quelqu'un les a taquinés. Le harcèlement va bien au-delà et ce n'est pas quelque chose qui arrive aujourd'hui et que l'on oublie d'ici demain. Le harcèlement est une manière très spécifique de faire les choses de manière à faire ressentir à la victime un sentiment d'infériorité et d'exclusion.

Il y a quelques années, le harcèlement a été soudainement mis sous le feu des projecteurs quand un nouveau jeu vidéo fut lancé. L'objectif du jeu était de, bien que virtuellement, être aussi fort que possible un tyran. Pousser la tête de vos camarades dans la cuvette des toilettes était la méthode d'intimidation utilisée à l'époque pour faire la publicité du jeu.

Être victime de harcèlement a des conséquences dramatiques pour la victime. Les effets réels sont si dévastateurs que quelqu'un qui est victime perd tout sens de l'estime de soi et se sent complètement inférieur.

Ceux qui sont victimes de harcèlement vont souvent exprimer cela à travers les plaintes physiques. Lorsque votre enfant se plaint souvent de maux de ventre sans cause manifeste, alors il se peut que les maux de ventre soient causés par la peur. Ils ont peur de retourner à l'école et craignent d'être confrontés à leur agresseur. Heureusement, il existe les fleurs de Bach qui peuvent traiter tout type de peur.

En conséquence de ces peurs, l'adolescent victime d'intimidation (mais tout aussi bien un adulte) va devenir avec le temps déprimé et il va s'isoler. Il se sent effrayé et méfiant lorsqu'il entre en contact avec d'autres personnes.

Cela peut prendre des proportions tellement inquiétantes qu'elles discréditeront chaque tentative bien intentionnée d'autres personnes et il le considèrera comme une sorte de conspiration. Les pensées suicidaires peuvent commencer à apparaître à ce stade. En plus, il convient de noter que les victimes de harcèlement ont honte de cela. D'une part, ils ont l'impression qu'ils sont eux-mêmes la raison du harcèlement. C'est après tout ce que leur agresseur veut qu'ils croient. Mais d'autre part, cette honte vient aussi du fait que leur environnement ne comprend pas toujours les sentiments de peur et de découragement, subis par la victime du harcèlement.

Être victime d'un harceleur est une chose très sérieuse. Le plus souvent, ces gens vont finir par avoir besoin d'une certaine forme de soutien psychologique. Une sorte de solution pour aider les victimes d'intimidation est de les rendre plus résistantes. Les fleurs de Bach vont aider ces victimes de harcèlement à développer une image plus positive d'eux-mêmes, à travers laquelle ils vont devenir moins soumis à la peur et trouveront le courage de sortir de leur isolement.

Les fleurs de Bach peuvent aider à :

- Augmenter son estime de soi-même
- Ne plus avoir honte de soi
- Rester en contact avec les amis
- Vaincre la peur d'aller à l'école
- Garder une attitude positive

## La maltraitance des enfants



Rien ne touche les gens aussi profondément que la maltraitance des enfants. Lorsqu'un être impuissant et sans défense se fait maltraiter ou abuser, cela suscite des sentiments de vengeance envers l'agresseur. Néanmoins, c'est

malheureusement beaucoup plus courant que ce que l'on pense. Dans tous les milieux sociaux, on peut trouver que des enfants en sont souvent victimes. Il va de soi qu'un enfant qui est victime de violence peut rester avec de graves traumatismes à la suite de ça. Un abus affecte de manière considérable l'être humain et ce n'est pas rare de voir un enfant lutter avec les conséquences de cela pour le reste de sa vie.

Surtout que toutes les peurs rencontrées par un enfant maltraité sont très dures. En partie en raison de ces peurs, les enfants maltraités développent un sentiment de méfiance à l'égard de pratiquement tout le monde.

Un enfant maltraité peut parfois être repéré par certaines de ses blessures. Mais l'abus ne va pas toujours de pair avec la violence physique. Les enfants peuvent tout aussi bien être soumis à de mauvais traitements psychologiques. Dans ce cas, il n'y a pas de blessures physiques visibles. Il peut être établi, cependant, que les enfants maltraités sont découragés. Ils vont aussi souvent s'isoler des autres et ils mèneront une existence très solitaire. Ils ont honte du fait qu'ils sont maltraités. Ils perdent souvent la volonté de vivre et donc commencent à se livrer à de l'auto mutilation. Cela signifie qu'ils s'infligent des blessures à eux-mêmes.

Qu'un enfant maltraité ait généralement une faible estime de soi est assez logique. Il n'est pas rare que l'agresseur aille convaincre l'enfant que c'est lui-même qui s'est mis ça sur son dos. Pour cette raison, ces enfants sont souvent des cibles faciles. Ils ne vont pas se lancer dans les études ou dans une carrière parce qu'ils ont été amenés à croire fortement qu'ils ne valent rien. Par la suite, il se peut que ces enfants se retournent vers l'agressivité plus tard. Non seulement parce qu'ils ne peuvent pas faire face à leur propre frustration et leur tristesse, mais aussi parce que c'est la seule façon qu'ils connaissent, puisque c'est la façon dans laquelle ils ont grandi.

Lorsqu'il est établi qu'un enfant est maltraité, il est essentiel d'aider cet enfant. Cette aide est sérieuse et le processus est un long et difficile voyage. Une aide professionnelle est généralement nécessaire. Cette aide professionnelle peut parfaitement être appuyée par les fleurs de Bach.

Les fleurs de Bach peuvent aider à :

- Surmonter une expérience traumatisante
- Regagner la confiance perdue
- Améliorer l'image que l'on a de soi
- Réduire les anxiétés
- Reprendre goût à la vie
- Apporter la tranquillité d'esprit
- Trouver le courage de nouer des contacts avec les autres

## Quand mouiller son lit devient un problème



Quand un enfant mouille encore son lit à un âge assez avancé, cela peut être dû à un certain nombre de causes. Évidemment, il peut y avoir des causes urologiques, mais il n'est pas rare que des causes psychologiques soient à l'origine de l'énurésie. Il est conseillé au préalable de faire subir à l'enfant un examen physique et seulement quand aucun des problèmes urologiques ne seront constatés, il sera conseillé de regarder vers l'état psychologique de l'enfant. Quelle pourrait être la cause de l'énurésie ?

- *Anxiétés.* Lorsque les enfants ont vécu une expérience traumatisante, cela peut continuer à les hanter au point que cela pourrait les amener à faire pipi au lit. Il a également été observé que certains enfants qui sont déjà en mesure de rester propres recommencent à mouiller leur lit à la suite d'un événement traumatisant.
- *La sensibilité de l'enfant.* L'enfant est un peu timide ? A-t-il du mal à laisser passer les choses qu'il a vécues ? Il est possible que l'enfant soit hypersensible et il vit des éléments comme le son, la lumière et même la douleur beaucoup plus intensément que les autres enfants. Quand un enfant ressent cela, alors les émotions fortes se relâchent la nuit à travers l'énurésie.
- *Les enfants,* tout comme les adultes peuvent être surmenés. Intentionnellement ou non, peut-être que nous sommes trop exigeants avec les enfants. Certains enfants placeront même la barre trop haute pour eux-mêmes. Par exemple le cas d'un enfant qui voudrait obtenir l'admission dans une école de ballet, de musique, peu importe ce qu'il

en coûte. Mais sans se rendre compte que cela demande beaucoup de l'enfant et il devient surmené. Pendant leur sommeil, ces enfants peuvent se détendre, mais leur vessie aussi, ce qui entraîne le pipi au lit.

- *Quand les enfants mouillent leur lit, ils ont généralement honte de cela. C'est justement cette honte qui peut à l'origine de l'énurésie répétée. La pression du fait de garder cette énurésie cachée monte si fortement chez l'enfant que c'est exactement ce qui crée un cercle vicieux que l'enfant ne peut briser.*
- *Très souvent, l'énurésie est liée à de nouveaux événements. Quand un changement a lieu dans la famille (un nouvel enfant, un déménagement, un divorce...), alors cela peut affecter la vie de l'enfant qui traduit cela en mouillant son lit (de retour).*
- *Bien que n'étant pas une cause, mais une conséquence de l'énurésie, les enfants développent une mauvaise image d'eux-mêmes. En raison de l'énurésie, ils se sentent infantilisés. Cela provoque une tension supplémentaire sur l'enfant entraînant plus de pipi au lit.*

Surtout dans les cas où l'énurésie est causée par une cause psychologique, l'enfant peut être aidé avec Fleurs de Bach.

Les fleurs de Bach peuvent aider à :

- Arrêter l'énurésie
- Réduire l'anxiété
- Trouver la paix intérieure
- Se libérer des traumatismes
- Développer la confiance en soi

## Quand le stress prend le dessus sur vous



C'est devenu une chose tellement courante dans notre société, que personne ne fait même plus attention au stress. Pourtant le stress est un problème qui ne devrait pas être sous-estimé. Un peu partout et avec tous, le stress peut être remarqué d'une manière ou d'une autre. Le stress peut être lié au travail, mais il peut aussi être présent dans votre vie privée. On le trouve à la fois chez les jeunes et chez les personnes âgées. Les possibilités pour les activités de passe-temps disponibles pour les enfants sont tellement énormes, que ce surplus dans les offres peut déjà les stresser. Cela n'est évidemment pas le but d'un passe-temps.

Le stress est le plus souvent lié à l'emploi. Très souvent, on trouvera beaucoup de stress sur le lieu de travail. Les exigences envers les employés sont énormes et l'expression « le temps c'est de l'argent » est plus que jamais d'actualité. Cela ne devrait pas surprendre aussi que l'absence de travail est très souvent liée au stress. L'environnement familial peut aussi être plein de stress. Il ne doit pas nécessairement s'agir de relations problématiques, mais une grande agitation et une charge d'activités peuvent être responsable du fait que, même à la maison les gens sont accablés par le stress.

Les individus stressés sont généralement très irritables. En étant constamment énervé, vous aurez rapidement des disputes avec tout le monde autour de vous. Même si on remarque à quel point les individus stressés sont impatientes. Tout doit avancer avec un bon rythme, et s'ils constatent qu'ils devront attendre encore un peu, les choses vont rapidement commencer à déborder. L'impatience et la nervosité peuvent être si difficiles pour certaines personnes que cela peut même amener à de l'hyperventilation.

Quand on a beaucoup de stress, il peut arriver que l'on fasse soudainement des crises de panique. Habituellement, cela vient du fait que vous voyez que certaines choses ne vont pas comme prévu. Vous commencez à avoir peur de ne pas finir votre action dans le délai imparti et cela vous amène à devenir anxieux. La conséquence immédiate est que vous allez travailler

moins efficacement, ce qui ne fera qu'augmenter l'angoisse puisque la possibilité de respecter l'échéance s'amenuise.

Un phénomène typique des gens en situation de stress excessif, c'est qu'ils ont du mal à se concentrer. Ils sont aux prises avec tant de choses à la fois qu'ils ne semblent pas pouvoir garder leur attention sur une chose spécifique. Cela généralement ne fera qu'augmenter le stress puisqu'ils ne font pas vraiment beaucoup de progrès de cette manière.

Après plusieurs jours, des semaines, voire des mois de vie avec trop de stress, il est inévitable que la pression va devenir préjudiciable. À un certain moment, la pression va monter si haut que la coupe va déborder. Vous allez devenir déprimé et perdre la motivation de vous attaquer à n'importe laquelle de vos tâches. Cette période de découragement peut influencer votre vie pour une période de temps prolongée. En situation de stress, il est important de trouver un moyen de soulager le stress au travail. Les fleurs de Bach peuvent être d'une grande aide pour cela.

Les fleurs de Bach peuvent aider à :

- Devenir plus calme
- Faire disparaître la nervosité et l'irritabilité
- Réduire l'anxiété
- Développer la capacité de se concentrer
- Éviter de tomber dans l'abattement



## Burnout – être surmené



On ne voudrait certainement pas employer dans ce cas, tous ces gens qui sont surmenés. Un phénomène typique du ralentissement économique, c'est que, de plus en plus de gens deviennent surchargés de travail. La raison sous-jacente est assez facile à comprendre. Les gens ont peur de perdre leur emploi. La pression est de plus en plus croissante et donc ils se chargent encore plus, ainsi de suite. Néanmoins, continuer à travailler quand on est surmené résulte en un rajout de pression sur votre corps. Plus encore, à la fin, vous ne serez pas en mesure de continuer de toute façon et vous finirez par obtenir le retour de manivelle qui vous obligera à arrêter.

Le surmenage au travail est souvent aussi appelé burn-out. Vous partez à contrecœur pour le travail le matin. Votre travail ne vous intéresse plus du tout et au plus vous aurez à vous forcer pour vous mettre au travail, plus votre concentration semblera en souffrir. Cela ne contribue évidemment pas à rendre votre travail plus agréable.

Les personnes surmenées se lèvent le matin avec vision désagréable d'une autre journée de travail. Ils n'ont aucune idée de comment ils vont faire pour passer un autre jour.

La seule pensée de devoir aller travailler vous déprime. Vous n'avez pas envie de prendre le petit déjeuner et parfois juste penser à se mettre en route peut mener à un malaise. Il y a même des gens qui souffrent de palpitations simplement en pensant à se rendre au travail.

Ceux qui sont surchargés de travail se considèrent comme incapables de travailler correctement. Celui qui avait l'habitude d'aller simplement et de manière décontractée au travail semble maintenant lutter pour travailler. Cela finira par conduire au développement d'une faible estime de soi au travail. Vous n'arrivez plus à aller jusqu'au bout pour affronter un défi, tout

simplement parce que vous sentez que les autres seraient beaucoup plus capables de cela.

Une conséquence directe est que les gens surmenés préfèrent garder un profil bas. Ils ne se ressentent pas la nécessité d'entreprendre de grandes initiatives et donc ils se tiennent en l'arrière-plan.

En étant surmenés, ils effectuent automatiquement moins. Ils sont apathiques et ne ressentent pas l'envie de travailler. Cela leur donne l'impression que leur journée dure une éternité, provoquant de la réticence et la lassitude encore plus insupportable. A cause de cette réticence et de cette lassitude, ils se retrouvent dans une certaine forme d'abattement. Au plus ces sentiments persistent, au moins une personne sera susceptible de récupérer et d'avoir un bon rendement au travail. Les émotions négatives vont se déverser au travail et à la maison. Parce que la surcharge de travail est associée à de nombreuses émotions négatives, cela peut très bien être pris en charge avec les fleurs de Bach.

Les fleurs de Bach peuvent aider à :

- Surmonter les états d'esprit négatifs
- Réintroduire vitalité et joie de vivre dans votre vie
- Commencer votre journée reposé et plein de vie
- Préserver le sens de l'estime de soi
- Continuer à participer activement dans tout au lieu de se retirer de tout
- Faire son travail avec une concentration aigüe

## Hyperventilation – Quand vous luttez pour respirer

Il existe de nombreux facteurs qui peuvent être responsables de troubles respiratoires, mais le stress sera à peu près la cause principale. Parfois, vous vous trouvez dans une situation comportant un tel stress que respirer calmement et normalement ne semble plus possible. Ces situations de stress et de tension peuvent arriver aussi bien à la maison qu'au travail.

Même les moments de tristesse intense peuvent contribuer à une difficulté respiratoire.



Quand on est soudainement informé d'une mauvaise nouvelle inattendue, alors il n'est pas rare que les gens cherchent leur souffle durant les premiers instants. Une chose semblable peut se produire suite à une explosion de colère intense. On se sent tellement en colère qu'on n'arrive pas à commencer à respirer de nouveau normalement.

La peur est un autre facteur qui peut contribuer à une difficulté respiratoire. Il peut sembler que notre souffle est coupé quand on est tout à coup nez à nez avec une énorme araignée. Parfois, la respiration peut être si perturbée que cela en soi pourra provoquer une peur supplémentaire.

Il est très commun qu'un sentiment négatif, qui n'a pas encore été entièrement traité, puisse causer une détresse respiratoire. Par exemple, face à la perte d'un être cher, la tristesse ne semble pas s'estomper. Dans ce cas, la tristesse non traitée peut prendre des proportions telles que cela peut entraîner des difficultés respiratoires. Mais des frustrations non transformées, les disputes ou d'autres émotions négatives peuvent aussi vous laisser à bout de souffle.

Des difficultés respiratoires peuvent également être causées par le stress. Cela est particulièrement le cas quand le stress est provoqué par de longues périodes de surcharge de travail. Quand on a été, à la fois professionnellement et dans le cadre privé, surmené pendant de longues périodes, le corps va commencer à se révolter contre cela de manière physique. Il y parvient, entre autres, en provoquant la sensation d'une sorte de blocage respiratoire.

Quand on n'arrive pas vraiment à respirer normalement, la cause se trouve souvent dans une émotion négative. Les fleurs de Bach peuvent offrir une solution pour retrouver la capacité de respirer de nouveau normalement.

Les fleurs de Bach peuvent aider à :

- Soulager les tensions
- Traiter les émotions non assimilées
- Gérer correctement son énergie
- Vaincre ses peurs
- Devenir plus calme et gérer sa colère
- Alléger la tristesse et la douleur

## Divorce et ce qui suit en émotions négatives



Un divorce est toujours couplé avec un poids en émotions négatives. Le traitement de ces émotions ne s'improvise pas du jour au lendemain. Pour les deux partenaires, ainsi que pour les possibles enfants impliqués, il y aura des moments où l'on perd tout espoir et quand des questions sont sans réponse, de la tristesse et de la colère feront surface.

La douleur qui vient et qui est associée à la rupture d'une relation peut être très douloureuse. Après tout, il y a une raison pourquoi on appelle cela « cœur brisé ». On se sent vraiment comme si notre cœur est déchiré en lambeaux.

Associée à toute cette tristesse, la même question se soulève toujours : qu'ai-je fait de mal pour provoquer des choses ayant pris une telle mauvaise tournure entre nous ? Et peu importe comment les gens autour de vous vont essayer de vous convaincre que le divorce est une affaire entre deux personnes, vous allez automatiquement réfléchir à propos de qui porte la culpabilité. En assumant la responsabilité du divorce, vous déclencherez tellement d'émotions négatives, qu'elles peuvent vous faire sentir déprimé.

En plus de toutes ces émotions négatives, il y a tous les changements concrets qui doivent être faits dans votre vie. Déménagement, réorganiser votre emploi du temps quotidien, l'acquisition d'autres meubles et faire les corvées que vous aviez l'habitude de laisser à votre partenaire. Ce ne sont que quelques exemples des changements possibles et ceux-ci peuvent amener des sentiments mitigés. D'une part, ces changements sont une indication claire que votre vie prend un nouveau tournant, mais d'un autre côté, ces changements peuvent peser lourd sur vous et même vous faire complètement désespérer. Ce qui va de pair avec ces changements, c'est les doutes qui aussi commenceront à émerger sur la façon dont votre avenir va tourner. Serez-vous capable de garder la tête hors de l'eau ? Et êtes-vous capable d'affronter seul toutes ces choses que vous aviez l'habitude de faire

ensemble ? Les enfants peuvent aussi avoir leurs doutes. Il n'est pas toujours facile de garder vos propres doutes cachés d'eux.

En parlant des enfants, la question reste à savoir s'ils seront attristés par le divorce. Cela peut facilement augmenter vos sentiments de culpabilité. Inversement, il est également fréquent que les enfants soient utilisés comme des pions dans un divorce. Même si de grands efforts sont faits pour éviter qu'on utilise les enfants dans un divorce (pour faute), il y aura toujours un moment où il existe des doutes quant à leur avenir.

Donc en fait c'est normal que lors d'un divorce, il y ait des moments où vous vous sentirez comme si vous ne pouviez pas affronter cela plus longtemps. Cela peut conduire à la dépression. Le conseil de laisser aller le passé, le plus souvent offert par des étrangers bien intentionnés, est loin d'être facile. Bien au contraire, en fait, il semble souvent que vous continuez à regarder en arrière tous ces événements qui se sont passés. Indépendamment de tout cela, c'est bien souvent le cas où les gens ne peuvent laisser derrière eux toute leur peine et la douleur une fois qu'ils sont en mesure de tourner la page sur leur passé.

Tout cela est bon et bien, mais un divorce se fera sentir émotionnellement. Comment allez-vous gérer tout cela ? Savoir d'avance que toutes ces choses viennent à votre rencontre est une chose, mais il serait beaucoup plus facile pour vous de savoir comment faire face à toutes ces émotions négatives.

Les fleurs de Bach peuvent aider à :

- Surmonter le traumatisme du divorce
- Adoucir la tristesse
- Faire disparaître le sentiment de culpabilité
- Diminuer les sentiments de colère
- Réduire ces propres peurs
- Estomper les sentiments de honte

## Maux de tête - Migraines



Il est remarquable à quel point tout le fonctionnement d'une personne est à l'arrêt lorsqu'elle est confrontée à des maux de tête ou céphalées de tension. Ces céphalées de tension sont souvent aussi appelées migraine. Un constat frappant est que beaucoup plus de femmes semblent souffrir de migraines par rapport aux hommes. Il y a beaucoup de différents types de céphalées de tension.

La principale cause commune de ces tensions est sans aucun doute le stress. En raison des nombreuses demandes qui sont faites aux personnes, à la fois professionnellement et dans le cadre privé, cela peut soudainement devenir trop. Dans ce genre de conditions, on ne doit pas exclure que l'on ait à faire face à des migraines.

Une certaine forme de stress est souvent un symptôme d'un problème sous-jacent. Quand on est inquiet de quelque chose, alors il va sans dire que cela aura une incidence sur notre santé d'une manière ou d'une autre. En méditant et en essayant de résoudre vos problèmes, vous êtes face de quelques-unes des nombreuses formes de stress qui provoquent trop souvent des céphalées de tension.

Les migraines sont également souvent liées à l'abattement. On peut devenir déprimé à cause de la douleur. Cependant, il est encore très difficile à savoir si la dépression est la cause ou plutôt la conséquence de la migraine. La seule chose que nous pouvons dire avec certitude, c'est que ces deux facteurs se produisent souvent simultanément.

Quand les gens s'inquiètent des problèmes ou se sentent déprimés, il n'est pas difficile de comprendre que cela va les amener à mal dormir. Et c'est exactement cette fatigue qui à son tour va être une raison de la migraine. À travers cela, les gens se trouvent pris dans un cercle vicieux.

Un certain nombre de personnes peuvent développer des migraines à cause de leur nature hypersensible. Ces personnes sont hypersensibles aux stimuli extérieurs. Ils peuvent entendre des sons beaucoup plus violemment et fortement que nous. Et quand nous pensons qu'il fait frais dehors, ils le vivent comme un froid glacial, une lumière classique pour nous peut s'avérer lumineuse, mais être lumière aveuglante pour eux. De cette manière, ils peuvent développer des maux de tête.

Essayer de résoudre les maux de tête seulement avec des analgésiques, ne suffira pas. Tant qu'aucun progrès n'a été accompli pour traiter les causes du mal de tête, il va constamment revenir. En voyant la façon dont les émotions négatives peuvent être une cause régulière de maux de tête, les fleurs de Bach peuvent offrir une solution.

Les fleurs de Bach peuvent aider à :

- Être plus résistant au stress
- Moins s'en faire
- Trouver la paix intérieure
- Avoir un meilleur sommeil
- Résister aux sentiments d'abattement
- Devenir moins sensible

## Difficultés à se concentrer

Beaucoup de gens qui suivent des cours éducatifs de toutes sortes souffrent de problèmes de concentration. Il semble que plus de personnes que jamais connaissent des difficultés de concentration. Mais il est vrai que ces dernières années beaucoup plus de recherches ont été faites sur les troubles de la concentration. Par conséquent, nous ne pouvons pas être sûrs si, oui ou non, il y a plus de problèmes qu'auparavant, mais il est certain que ces problèmes peuvent être identifiés beaucoup plus facilement de nos jours, en partie parce que nous en savons davantage à leur sujet.

Si votre enfant est aux prises avec des difficultés de concentration, vous remarquerez très probablement cela très tôt à l'école primaire.



D'ailleurs, c'est généralement le moment où l'enfant doit commencer à faire des travaux imposés. C'est alors seulement que pourra être déterminé avec une certaine précision si, oui ou non, des difficultés de concentration sont réellement présentes.

Tout le monde éprouve des difficultés de concentration de temps en temps. Est-ce dû à la fatigue, à la chaleur extrême, à des événements émotionnels et ainsi de suite, donc il peut être tout à fait normal qu'on lutte parfois pour se concentrer.

C'est seulement quand on est constamment distrait par des choses insignifiantes, des influences extérieures que l'on souffre d'une forme d'hypersensibilité aux stimuli. C'est ce que l'on appelle les troubles de concentration.

Les enfants ou adultes ayant des difficultés de concentration ont du mal à suivre une conversation. Ils peuvent entendre ce qui est dit, mais c'est comme si le contenu de la conversation ne les atteint pas. Avec les enfants, c'est généralement la seule chose qui les dérange à l'école. Ils peuvent entendre leur professeur expliquer quelque chose, mais lorsqu'on les interroge, ils n'ont aucune idée du sujet de cette question.

Un autre phénomène typique provoqué par les troubles de la concentration est que l'on oublie souvent ou que l'on perd certaines choses. Les adultes souffrant de troubles de concentration sont constamment à la recherche de leurs lunettes ou leurs clés, et oublient leurs rendez-vous tout le temps. Avec les enfants, ceci se manifeste souvent par l'oubli de faire leurs devoirs ou le fait d'égarer leurs livres. Aussi à cause de cette forme de distraction, ils vont facilement faire beaucoup d'erreurs d'inattention. C'est parce qu'ils ne sont pas concentrés pleinement sur leur action. Les personnes atteintes de troubles de la concentration ont sans aucun doute beaucoup plus de difficultés à achever les tâches à accomplir. Dès que quelque chose attire leur attention, la tâche sur laquelle ils travaillaient reste négligée. Pour revenir à leur tâche quand elles sont arrivées à ce point-là, c'est une chose très difficile. C'est la raison pour laquelle les élèves souffrant de troubles de concentration sont si souvent priés de garder un bureau propre, avec aussi peu de distraction possible autour.

Les enfants et les adultes souffrant de troubles de concentration profitent considérablement en s'en tenant à un emploi du temps. Même si l'élaboration de cet agenda peut encore s'avérer souvent difficile pour eux. La mise en place d'une planification est une corvée pour quelqu'un avec un trouble de la concentration. C'est pourquoi il est conseillé de leur offrir un coup de main pour ça. Cette aide est absolument nécessaire si l'on veut s'en tenir aux plans tracés. Parce qu'il n'y a rien au monde que quelqu'un avec des problèmes de concentration ne serait faire mieux que le fait de se détourner d'un plan établi.



Une aide utile pour réduire les difficultés de concentration est les fleurs de Bach.

Les fleurs de Bach peuvent aider à :

- Être moins distrait
- Augmenter la capacité à se concentrer
- Moins oublier de choses
- Travailler plus efficacement

## L'importance d'une bonne nuit de sommeil



Le repos d'une bonne nuit peut légitimement être considéré comme la base d'une bonne santé. Si l'on n'arrive pas à obtenir un repos décent, cela peut avoir un certain nombre de conséquences sur notre corps. En fait, on peut parfaitement affirmer que le sommeil d'une bonne nuit est tout aussi important qu'une alimentation équilibrée. Pourtant, il y a de nombreuses raisons pour lesquelles les gens n'arrivent pas à obtenir une bonne nuit de repos. Malheureusement, il y a de plus en plus soucis physiques qui sont identifiés et qui trouvent leur origine chez des personnes qui ne reçoivent pas une quantité nécessaire de sommeil.

Rester éveillé la nuit à réfléchir, ne pas être capable d'arrêter ce train de pensées dans votre tête et en réfléchissant continuellement est quelques-uns des ingrédients principaux de l'insomnie. Quand on est confronté à un problème majeur qui empêche de trouver un peu de sommeil, alors on peut légitimement parler d'un problème affaiblissant. D'une part, il est naturel que vous ne puissiez pas vraiment de dormir une bonne nuit de repos lorsque vous êtes confronté à des problèmes. D'autre part, il faut être bien conscient du fait que les problèmes ne seront pas résolus simplement en restant éveillé la nuit. Tout d'abord, on doit dormir suffisamment avant d'essayer de résoudre les problèmes qui vous gardent réveillé la nuit.

Certaines personnes vont avoir des jours où ils ont eu à prendre soin de toute la famille. D'autres ont un emploi du temps très occupé au travail. Une jeune femme peut avoir la responsabilité de prendre soin de ses aînés. Quand nous avons eu une journée mouvementée, deux choses peuvent se produire : soit nous allons dormir comme un bébé, ou nous continuer à rejouer la dernière journée dans nos têtes. Quand nous rejouons les événements à plusieurs reprises mentalement, il est difficile d'aller dormir.

Dans la même lignée que la préoccupation, la pression et le stress, nous pouvons aussi mentionner la peur. Si vous êtes inquiet au sujet de quelque chose, alors cela signifie qu'il y a une certaine forme de peur, à la fois littéralement et au sens figuré, qui va vous garder éveillé. La peur et la surinquiétude sont étroitement liées. Ce sera très reconnaissable pour les parents qui ne peuvent pas dormir la nuit parce que leur fils ou leur fille sort. Ils sont inquiets et la possibilité que quelque chose puisse arriver à leur enfant est suffisante pour provoquer des angoisses. Inutile de dire qu'ils ne vont pas trouver le sommeil dans ces circonstances.

Avoir un manque de sommeil peut provoquer une sorte d'effet boule de neige. Imaginez ne pas avoir suffisamment de sommeil à cause de vos soucis, cela va induire une telle fatigue que vous aurez du mal à trouver un peu de sommeil. Il peut sembler étrange, mais les gens surmenés ont souvent du mal à trouver le sommeil. En raison de cette fatigue, ils sont encore plus confrontés aux difficultés qu'ils rencontrent. Une conséquence directe est qu'avec le temps trouver le sommeil devient presque impossible.

Il va sans dire qu'une bonne nuit de repos est importante. C'est pourquoi il faut suivre les conseils suivants quand on a du mal à trouver le sommeil :

- Ne regardez pas la TV juste avant d'aller dormir
- Éviter l'ordinateur et les E-mails avant d'aller au lit
- Dormez dans une pièce bien ventilée
- Ayez un lit de qualité

Les fleurs de Bach peuvent aider à :

- Passez moins de temps à réfléchir et, par conséquent trouver le sommeil plus rapidement
- Devenir plus calme et moins tendu
- Être moins anxieux
- Être conscient de ses limites pour contrer la fatigue
- Être plus confiant et moins préoccupés pour autrui
- Trouver le sommeil plus vite et rester endormi plus longtemps

## Fatigue : Un problème commun



Vous devriez essayer de bâiller lorsque vous êtes en compagnie et parler immédiatement d'une sensation de fatigue. Vous serez surpris par combien de personnes plonger dans le sujet et mentionner qu'ils se sentent eux aussi fatigués ! C'est vraiment remarquable combien de personnes peuvent réellement se sentir fatigué. Les gens ont du mal à finir la journée, mais à la fin ils se sentent assez usés. Comment se fait-il que tant gens soient en proie à la fatigue ? Est-ce quelque chose de saisonnier ou cela peut-il se produire à tout moment ? Est-ce que la fatigue est un symptôme typique de notre société si active et exigeante ?

Une des principales raisons pour lesquelles les gens peuvent se sentir fatigués, c'est parce qu'on en attend trop d'eux. Au travail, beaucoup est exigé et une fois rentré à la maison, il y a peu de temps pour se détendre parce que les enfants doivent être déposés quelque part en voiture. Il y a les devoirs scolaires à vérifier et, bien sûr, il y a aussi un dîner qui doit être préparé. Et puis il y a encore une chance que vos parents, grands-parents ou beaux-parents veuillent discuter ou être aidés pour quelque chose. Un stress continu (dû à l'activité) va mener à une certaine forme de fatigue.

Beaucoup de travail, beaucoup de préoccupations en raison de divers problèmes signifient que vous aurez du mal à vous endormir. Cela ne vous fait que devenir fatigué à cause du fait de ne pas bien dormir. Le stress est un facteur majeur dans le maintien en éveil. Et de cette façon, on devient piégé dans une sorte de cercle vicieux. On est fatigué, donc on va réfléchir sur certaines questions et ressasser des choses qui ne conduisent qu'à plus de privation de sommeil et seulement accroître encore la fatigue.

Une raison typique de la fatigue chez les femmes (même si elle peut aussi s'appliquer aux hommes) est la préoccupation pour leurs enfants. Ceci est évidemment une forme de stress, mais une forme très spécifique et qui ne se pose que lorsque vos enfants grandissent. Vous avez peur à savoir si l'enfant

étudie assez ou pas suffisamment, s'il prend les bonnes orientations à l'école et pendant les week-ends la préoccupation ne fait qu'augmenter avec les conséquences de tous les dangers de la route. Ce genre d'inquiétudes vous empêche de dormir la nuit et provoque une grande fatigue.

Être fatigué a un certain nombre de conséquences graves. En raison de cette fatigue, votre capacité à se concentrer sera réduite, ce qui peut avoir des conséquences graves. La fatigue au travail peut être la cause de graves erreurs, dans la circulation vous n'êtes pas exactement le conducteur le plus sûr et pour prendre des décisions importantes il y a une possibilité très réelle que des erreurs puissent être faites. La fatigue peut également avoir des conséquences physiques graves pour votre cœur et vos artères.

Lutter contre la fatigue est avant tout enlever les causes de celle-ci. Les fleurs de Bach peuvent vous aider à aller dans la bonne direction.

Les fleurs de Bach peuvent aider à :

- Être plus énergique
- Augmenter la résistance
- Être plus capable de gérer le stress
- Passer moins de temps à penser sans cesse
- Dormir mieux

## **Borderline – Quand l'impulsivité devient gênante**



Une réaction impulsive peut avoir quelque peu un certain charme, mais pour beaucoup de gens une réaction impulsive est quelque chose qu'ils vont regretter plus tard.

Les personnes souffrant de trouble de la personnalité borderline prennent souvent des décisions de manière très impulsive. Ces décisions peuvent parfois avoir de lourdes conséquences, par exemple en donnant votre

démission. Même dans leur vie de tous les jours, ces gens sont tourmentés par leur impulsivité. Pendant ces moments impulsifs, ils vont par exemple dépenser une grande quantité d'argent de manière injustifiée ou ils pourront s'abandonner à l'usage de drogues.

Les personnes souffrant de borderline peuvent soudainement éclater en colère sans motifs réels. Cette colère peut se manifester par des agressions, mais ils vont regretter cela par la suite. Bien malheureusement, après coup, le mal est déjà fait littéralement et de manière figurée.

Les patients borderline, à force de vivre des expériences très malheureuses, pensent que le suicide est la seule issue pour eux. Ceci, couplé avec leur impulsivité conduit au fait qu'ils entreprennent effectivement parfois des tentatives de suicide.

En raison de leur comportement impulsif et de l'attitude instable, ces personnes ont généralement une faible estime d'eux-mêmes. Ils doutent constamment de leurs propres capacités et des choses qu'ils veulent réaliser dans leur vie. Ils vont également souvent éprouver des sautes d'humeur couplées à leur faible estime d'eux-mêmes. En agissant de manière impulsive on se sent très fort un moment, mais peu après on commence à douter et la joie se transforme en tristesse, la sécurité se transforme en peur et l'enthousiasme est soudainement transformé en découragement. Tant pour le patient borderline que pour son entourage, ce n'est pas une chose facile à gérer.

Un aspect aussi spécifique aux patients borderline, c'est qu'ils ont souvent une forme de peur : la crainte de se faire « marcher dessus ». Cela conduit à être très possessif avec la famille et les amis. Dans ce cas, la possessivité est causée par l'anxiété de séparation. Cette anxiété de séparation peut être si oppressive envers les autres qu'ils vont tout simplement laisser la personne concernée seule.

Les fleurs de Bach peuvent aider à :

- Être plus modéré dans son comportement
- Rester calme et être moins instable
- Garder le contrôle de sa colère
- Augmenter sa confiance en soi
- Avoir une humeur plus équilibrée
- Faire disparaître les idées destructives
- Réduire l'anxiété de séparation

## Hypersensibilité



Une personne hypersensible est quelqu'un qui est très sensible. Dans ce cas, c'est principalement en ce qui concerne la sensibilité sensorielle, mais il est à noter que les personnes très sensibles sont aussi émotionnellement très sensibles. L'hypersensibilité est un phénomène assez récent, et il n'a été documenté pour la première fois qu'en 1996.

Une personne hypersensible a souvent une longue histoire d'anxiété. À peu près tout ce qui se passe autour de vous peut vous faire peur. Bien sûr, cela donne tout un tas de stress inutile dans la vie. Ces inquiétudes sont en partie dues au fait que l'on est extrêmement sensible aux stimuli externes. Un avion de chasse peut produire un bruit très intense et gênant pour la plupart des gens. Pour une personne hypersensible, c'est vraiment une torture chaque fois qu'un avion les survole. Également, les sirènes, la musique forte ou les enfants qui jouent sont des choses très bruyantes pour une personne hypersensible. Mais ce n'est pas seulement leur audition qui réagit beaucoup plus intensément, mais aussi d'autres sens tels que des arômes et des saveurs ou des lumières vives qui se font ressentir plus fort lorsque quelqu'un est hypersensible.

En raison de toutes ces craintes auxquelles s'ajoute le fait que tout ce que vous ressentez est plus intense, vous avez automatiquement plus de stress et vivez presque constamment sous une tension croissante. Une personne hypersensible ne peut que rarement se détendre complètement, parce qu'il y a toujours quelque chose qui les confronte à leur hypersensibilité.

Sur le plan émotionnel, une personne hypersensible peut ressentir les choses différemment. Les émotions positives et négatives peuvent être beaucoup plus écrasantes pour eux par rapport à d'autres personnes. Quelqu'un qui est hypersensible aura tendance à pleurer plus vite lorsqu'on lui fait une remarque. Cela est beaucoup plus difficile pour eux de gérer les

commentaires des autres. Ils sont aussi souvent beaucoup plus préoccupés par le sort des autres. Cela peut leur causer de grandes difficultés à refuser des choses aux autres. Ils ont souvent peur que les autres se sentent déçus, alors ils font généralement ce que les autres demandent, même s'ils sont bien conscients qu'ils vont à peine être capable de faire face ce qu'on leur demande.

Les fleurs de Bach peuvent aider à :

- Se sentir moins effrayé
- Réduire la sensibilité émotionnelle
- Être plus résistant aux stimuli extérieurs
- Faire disparaître stress et tensions
- Donner la force de dire non

## Quand la libido laisse à désirer



Même dans cette ère de l'informatique technologiquement avancée, certaines personnes sont toujours gênées par des problèmes de libido. Cependant, la libido humaine n'est pas la même tout au long de la vie. La libido est naturellement sujette à des fluctuations. Certains facteurs comme être en situation de stress peuvent affecter notre fonctionnement sexuel habituel. Un grand nombre de personnes éprouvent des problèmes avec leur libido au cours de leur vie. Les hommes et les femmes peuvent être confrontés à des problèmes de libido. Lorsque ce problème est gênant pour en parler (ou même innommable), cela nous empêche de trouver une solution efficace.

Mais à qui devons-nous parler de problèmes de libido ? Que pouvons-nous faire pour revenir à la normale ? Il y a une chose que chacun devrait envisager de faire dans cette situation. Ne jamais abandonner ! Une fois que l'équilibre physique et émotionnel est rétabli, la libido est susceptible de

revenir. Il existe des solutions pour résoudre les problèmes de libido, et dans la plupart des cas, celles-ci vont être efficaces. La chose principale est de trouver la cause du problème.

Les gens qui se sentent faibles n'ont pas tendance à se sentir à l'aise dans leur propre peau. Il ne s'ensuit pas nécessairement que les personnes déprimées se retrouvent automatiquement une faible libido. Toutefois, lorsque vous vous sentez faible, comment pouvez-vous vous attendre de vous sentir à votre meilleur niveau ? De sombres pensées, en étant sous pression et une épreuve douloureuse peuvent nous faire perdre notre intérêt habituel pour le sexe. Quand nous avons beaucoup de soucis à traiter à la fois, on peut être déséquilibré et cela peut provoquer une baisse temporaire de la libido.

Une fois que quelqu'un établit que sa performance sexuelle s'est dégradée, on tend à se sentir mal à ce sujet. Nous pouvons nous sentir coupables parce que nous n'avons pas envie de faire l'amour et nous avons peur que cela soit perçu comme décevant. Cela peut développer chez quelqu'un « l'anxiété de performance » quand il essaie de plaire à un partenaire dans ce cas. L'anxiété de performance peut se développer en une crainte véritable de l'échec. Une fois pris au piège dans un cycle négatif de réflexion sur les relations sexuelles, la pression monte encore. En pensant à l'avance que vous ne serez pas en mesure de satisfaire votre partenaire, vous avez déjà la garantie que les choses vont aller mal. Les personnes atteintes de problèmes de libido sont souvent enclines à éviter les activités sexuelles complètement, parce qu'elles sentent que les choses ne vont pas comme prévues.

Ce cycle de pensées et d'émotions négatives peut créer un cocktail qui contient plus qu'assez d'ingrédients pour mettre quelqu'un hors d'état de tenter des activités sexuelles. En se souciant de la performance sexuelle et en devenant nerveux à ce sujet, la libido a tendance à tomber en piquet et disparaître. Il est donc important de savoir accepter un « échec » et ne pas être inquiet à ce sujet.

Peu de choses dans la vie se déroulent absolument comme prévu. Ce qui est important est d'être capable de passer de l'échec à l'expérience suivante. Il est relativement fréquent pour les personnes ayant une faible libido de trainer une certaine forme de culpabilité. Ces personnes sont bien conscientes que leurs partenaires aimeraient avoir plus de relations sexuelles. La culpabilité est épaulée parce que la personne en proie à des problèmes de libido sent qu'elle ne peut pas satisfaire les désirs de son partenaire. Il s'agit d'une attitude négative qui mène à une autre baisse de la libido. Un des facteurs contribuant à une diminution de la libido à l'âge adulte est d'avoir eu des expériences sexuelles durant l'enfance. Les victimes d'abus sexuels étant enfants éprouvent souvent des problèmes de libido à l'âge adulte. Une aide psychologique est nécessaire pour surmonter ce traumatisme, ainsi qu'une forte personnalité.



Si vous n'êtes pas satisfait de votre libido, vous êtes susceptible de trouver des choses utiles en en parlant plus avec un conseiller ou une personne de confiance. La meilleure chose à faire est de parler de vos sentiments avec votre partenaire. Mais parfois, pour les raisons mentionnées ci-dessus, on trouve cela difficile. Les Fleurs de Bach nous encouragent à nous ouvrir émotionnellement, afin que nous puissions discuter des questions douloureuses plus facilement.

Les fleurs de Bach peuvent aider à :

- Augmenter la libido
- Regagner la confiance en soi
- Être plus calme et relaxé
- Battre la peur et l'abattement
- Réduire le stress
- Surmonter des expériences traumatisantes

## Troubles alimentaires

Les troubles alimentaires sont une chose courante dans notre société moderne. C'est un phénomène particulièrement typique pour les jeunes filles de devenir une victime de ces troubles.

On n'a même pas eu à chercher bien loin pour trouver les raisons derrière tout cela. Plus que jamais, nous sommes confrontés à « la beauté obligatoire ». Ceux qui ne répondent pas aux spécifications types ont souvent du mal à supporter cela. C'est surtout les jeunes qui accordent une grande importance à leur apparence. Partout où l'on regarde, il y a des modèles super maigres comme dans les publicités, dans les séries de télévision et ainsi de suite. Pour certaines jeunes filles (mais aussi les garçons aussi), l'envie d'un look parfait est si grande qu'ils vont, pour ainsi dire, se faire mourir de faim. Ceux qui doivent faire face à un trouble alimentaire ne se considèrent pas assez bien physiquement.

Ces personnes ont généralement une très faible estime d'elles-mêmes, même si elles ne sont absolument pas obèses. Il n'est pas rare pour un patient présentant un trouble alimentaire d'avoir la peau sur les os, et pourtant ils se sentent comme s'ils devaient être encore plus maigres. Même si leur entourage affirme qu'ils sont en fait déjà trop maigres, ils continuent obstinément de refuser de manger.



Ce faible sentiment d'estime de soi conduit automatiquement à une certaine forme de complexe d'infériorité. Lorsque cela se produit, nous considérons toujours les autres comme plus attrayants ou meilleurs que nous en quelque sorte. En maigrissant radicalement, ils espèrent que d'autres vont leur montrer une plus grande considération.

Généralement, quelqu'un avec un trouble alimentaire est conscient du fait qu'il ne va pas si bien. Et généralement, il remarque qu'il fait du mal autour de lui avec son régime extrême. Pourtant la lutte pour poursuivre un physique super maigre prend le dessus. En raison de cela, ces personnes se débattent avec des sentiments de culpabilité, tant en ce qui concerne leur propre santé, mais aussi et surtout envers les personnes proches d'elles.

Ceux qui souffrent d'un trouble alimentaire trouveront n'importe quelle occasion possible pour monter sur la balance. Certaines personnes sont obsédées si fortement sur leur poids que cela provoque même des terreurs nocturnes. Ils sont terrifiés de prendre encore un seul gramme. Cette peur peut devenir si forte qu'elle pourra être considérée comme une véritable obsession.

Afin de vous libérer de l'emprise d'un trouble alimentaire, on va généralement avoir besoin d'une aide professionnelle. Cette aide peut être soutenue parfaitement par les fleurs de Bach.

Les fleurs de Bach peuvent aider à :

- Développer une image plus positive de soi
- Résister aux attentes et aux pressions sociales
- Faire disparaître le sentiment de culpabilité
- Battre la peur
- Devenir moins perfectionniste
- Développer son estime de soi
- Apprendre à s'accepter

## La peur en général



La peur est quelque chose d'étrange. D'une part, un être humain évitera la peur autant que possible, mais d'autre part la peur est quelque chose dont nous avons besoin pour survivre. Sans crainte, nous présenterions un danger pour nous-mêmes. Les craintes sont donc dans une certaine mesure nécessaires. La peur est responsable du fait que notre corps tire la sonnette d'alarme pour se préparer à faire face ou à fuir et ce peut être nécessaire dans certaines circonstances.

Les peurs quotidiennes sont assez communes et touchent beaucoup de monde. Celles-ci incluent par exemple la crainte d'un orage, l'arachnophobie, mais cela peut tout aussi bien être la peur de perdre quelque chose d'immatériel. On entend par là, par exemple la peur de perdre un partenaire, d'être au chômage, la peur d'être malade et ainsi de suite. Tout le monde trouvera quelque chose dont il a peur. Dans certains cas, cette peur peut se révéler une telle gêne qu'il est nécessaire d'agir contre celle-ci.

Cela devient un peu plus grave quand cette peur se transforme en panique. Avec les peurs communes, on peut déterminer le moment où quelque chose va se passer et qui va provoquer leur peur. Les attaques de panique se produisent généralement de manière plus inattendue. Cette panique soudaine et inattendue provoque une telle peur qu'ils ne peuvent plus réfléchir et agir normalement.

Il arrive parfois que les gens aient peur de quelque chose, mais ils ne savent pas pourquoi. Le soi-disant sentiment d'insécurité qui provoque un peu d'agitation est un exemple de ce genre de peur. Les gens n'osent plus sortir dans les rues la nuit. Non pas parce que quelque chose s'est passé, mais tout simplement parce qu'ils ont peur que quelque chose puisse se produire, même si elles-mêmes ne savent pas quoi.

Une forme de peur qui peut s'avérer particulièrement gênante pour les étudiants, c'est la peur de l'échec. On craint d'avance que quelque chose ne marchera pas. En période d'examens, de telles craintes peuvent être très gênantes. Juste en pensant que vous ne serez pas en mesure de le faire, les choses se passent généralement mal, même si vous êtes parfaitement préparé pour votre examen. Les gens qui souffrent d'une peur de l'échec ont généralement une faible estime de soi. Étroitement liée à cette forme de peur, on retrouve la peur d'affronter de nouveaux défis. On craint à l'avance que le nouveau défi sera décevant et donc on ne préfère même pas essayer. Cette forme d'anxiété est étroitement liée à une forme de méfiance à l'égard des choses nouvelles.

Une autre chose étroitement liée à la peur est plus préoccupante. Un parent qui ne peut tout simplement pas trouver le sommeil la nuit parce que son fils / sa fille va sortir pour la première fois. En soi, ce n'est pas inhabituel, tant que les parents ne deviennent pas surprotecteurs de l'autre personne. Cette surprotection ne sert pas à protéger l'autre personne, mais seulement à modérer leurs propres peurs.

Les inquiétudes peuvent être assez gênantes. Souvent, on considère ses propres angoisses comme si stupides qu'on préfère ne pas en parler. Néanmoins, on continue à vivre avec des craintes qui peuvent s'avérer très stressantes.

Les fleurs de Bach peuvent aider à :

- Vaincre les peurs
- Éviter les crises de paniques
- Trouver de courage de relever des défis

## La peur de voler



La peur vient dans de nombreuses formes. Un type spécifique de peur est la peur de voler. Cela provoque chez des gens la crainte tout simplement en montant dans un avion. Tout le monde éprouve une sensation étrange quand on monte dans un avion, parce que finalement, on est sur le point d'entreprendre quelque chose de surnaturel. Mais cela ne doit pas signifier devoir être mort de peur de voler. Certaines personnes ne peuvent pas partir en vacances parce que la peur de l'avion est supérieure à l'envie d'aller dans un pays lointain. Cependant, on peut aider à se débarrasser de cette peur de l'avion. Cela n'a même pas besoin d'être compliqué. Avec les fleurs de Bach toutes les émotions négatives associées à la peur de l'avion peuvent parfaitement être transformées en leurs côtés positifs d'une manière saine et responsable.

C'est ainsi qu'avec la peur de voler, les gens sont extrêmement nerveux. La simple pensée d'avoir à grimper dans un avion est suffisante pour avoir des frissons. Pour certaines personnes, cette nervosité peut même commencer à apparaître plusieurs jours avant le vol. Certaines personnes ne peuvent même pas profiter de leurs vacances parce qu'ils sont constamment nerveux à l'idée du vol retour.

Cette nervosité atteint des sommets particuliers au moment où l'on arrive à l'aéroport. Il n'est pas rare pour quelqu'un d'être si paniqué qu'il ne sera plus capable de se tenir. Quand on est dans l'avion, la panique peut devenir si forte qu'elle peut provoquer des nausées.

Que les gens aient une telle peur de voler est principalement dû au fait qu'ils se retrouvent soudainement dans une situation qui est complètement hors de leur contrôle. Si vous combinez cela avec la connaissance que l'on a peu de chances de survie en cas de problème dans les airs, alors il n'est pas difficile de comprendre que cela peut conduire à une véritable situation de panique. Par conséquent, il s'agit d'un apprentissage dans le fait d'avoir

confiance en l'expertise de tout le personnel qui est impliqué dans le vol de l'avion.

Ce n'est certainement pas une bonne idée de montrer à quelqu'un avec une peur de voler des vidéos sur les accidents d'avion peu avant le départ. Il n'est pas drôle pour quelqu'un qui a peur de voler si vous leur dites que « le salon du pilotage » de l'année a eu lieu la veille du vol et qu'il s'est avéré assez catastrophique. Ce que l'on peut généralement considérer drôle, c'est trop pour quelqu'un qui a peur de l'avion, comme d'imaginer toutes sortes de scénarios catastrophes. Bien sûr, cela ne fera qu'accroître la peur.

Les fleurs de Bach peuvent aider à :

- Faire échouer la nervosité
- Rester calme et serein dans l'avion
- Éviter les paniques au décollage et à l'atterrissage
- Renforcer la confiance dans les événements qui ont lieu et qui ne sont pas sous votre contrôle
- Rester maître de soi-même

## Crises d'angoisse



Les crises d'angoisse se présentent quand on devient soudain très inquiet. Une attaque de panique est généralement de courte durée. En moyenne, une crise d'angoisse dure entre quelques minutes et une demi-heure au maximum. Lors d'une attaque de panique, la personne habituellement tremble, transpire, a des palpitations et des serremments de poitrine, mais également des étourdissements, des nausées et des picotements peuvent être associés à une crise d'angoisse.

Les crises d'angoisse sont généralement causées lorsqu'on est confrontés à des situations dangereuses, mais certaines situations émotionnelles peuvent provoquer de la panique. En outre, l'usage de drogues peut aussi être une cause de crise de panique. Dans certains cas, des crises d'angoisse peuvent être un trouble ou une phobie.

Une étape essentielle dans la prévention des crises d'angoisse est la conquête de la peur à la base de cette panique. Il est donc nécessaire d'identifier la cause de la panique. De cette façon, on peut anticiper une attaque de panique. Prévenir une attaque de panique n'est certainement pas simple et nécessite beaucoup de connaissance de soi.

Les gens qui paniquent facilement seront fortement attachés à certains rituels fixes. Les nouvelles situations peuvent causer des problèmes inutiles. Pour éviter la peur et la panique dans ces nouvelles situations, ils ont tendance à s'en tenir strictement à un modèle spécifique.

Quelque chose que beaucoup de gens ayant des attaques de panique sont souvent tentés de faire, bien que ce ne soit certainement pas une situation idéale, c'est de s'isoler.

Pour éviter des situations de panique, ils rampent dans leur coquille. Les personnes qui souffrent d'attaques de panique ont tendance à s'enfermer

dans leur propre maison. Cependant, ce comportement ne tient pas compte du problème sous-jacent. De cette façon, vous ne saurez pas vous débarrasser de votre anxiété excessive et vous ne vous aiderez pas. Même si l'on panique rapidement, il est essentiel que l'on continue à maintenir des contacts sociaux.

Les situations de stress sont étroitement liées aux crises de panique, lorsque l'on examine dans ces cas la cause des situations de panique. Si l'on a régulièrement des situations de panique, il est conseillé d'essayer d'éviter les situations procurant du stress autant que faire se peut.

Toutes ces choses peuvent paraître simples, mais pour quelqu'un qui a des crises d'angoisses régulières, il n'est pas facile de commencer à changer les choses afin que cela aille mieux. Lorsque vous avez parlé à une personne qualifiée ou un psychologue sur la question, vous pouvez envisager de renforcer votre approche avec les fleurs de Bach.

Les fleurs de Bach peuvent aider à :

- Vaincre ses peurs
- Éviter les crises d'angoisse
- Trouver le courage de se lancer dans de nouvelles choses
- Trouver la force de quitter la maison
- Réduire le stress

## La peur de l'échec



La peur de l'échec est très souvent associée à des situations scolaires. Pourtant, la peur de l'échec est plus vaste que cela. En dehors de l'environnement scolaire, quelqu'un ayant peur de l'échec aura également beaucoup de gêne. La raison pour laquelle cela est souvent lié à l'école c'est parce que cette peur de l'échec est généralement détectée à l'école.



L'anxiété de performance est la crainte que l'on a de ne pas réussir. Cela signifie que l'on a peur qu'on ne soit pas capable de faire certaines choses, que l'on n'atteindra pas ou ne répondra pas à certaines attentes.

Il existe trois catégories distinctes de peur de l'échec, à savoir cognitive, sociale et motrice. Cette peur motrice de l'échec est principalement perceptible quand quelqu'un a peur de ne pas être en mesure de réussir une performance sportive. La peur de l'échec dite cognitive concerne les affaires scolaires, mais aussi la peur de passer un examen de conduite, un test d'admission ou quelque chose du même genre. La peur de l'échec dite sociale se manifeste quand on a peur d'aborder une foule, de se livrer à un entretien d'embauche ou encore, par exemple, présenter quelqu'un.

Quel que soit le type de peur de l'échec, certains sentiments caractéristiques et certaines émotions feront toujours surface. Dans ce contexte, quelqu'un qui souffre de la peur de l'échec tend à avoir une faible estime de soi, car il suppose que les autres font tout mieux que lui. Couplé avec une faible estime de soi cela devient un manque de confiance. Même si vous pouvez faire certaines choses très bien, à cause de votre peur de l'échec, vous doutez constamment si, oui ou non, ce que vous faites est assez bien.

À un certain moment, la crainte qui va de pair avec la peur de l'échec peut se transformer en panique. Vous pouvez pratiquement être pétrifié parce que vous craigniez que quelque chose ne marche pas en ce moment. De cette façon, vous êtes enfermé dans une sorte d'effet boule de neige. Vous avez peur que vous ne soyez pas en mesure de gérer quelque chose, vous entrez dans une telle panique que vous ne serez en effet pas être en mesure de gérer la tâche et à la prochaine occasion vous serez de nouveau confronté à la peur de l'échec. Les personnes ayant peur de l'échec mettent généralement la barre très haut pour eux-mêmes. Ils s'imposent des exigences élevées de façon irresponsable et ensuite ont du mal à être heureux avec quelque chose qu'ils ne doivent qu'à eux-mêmes.

Un autre phénomène typique pour quelqu'un souffrant de la peur de l'échec est qu'il cherche constamment l'approbation des autres. Que pense-t-il de la chose que l'on a faite ? A-t-il des remarques concernant ce que l'on a fait ? Aurait-il fait les choses différemment ? Ce sont des exemples typiques de questions que quelqu'un qui a peur de l'échec posera aux autres.

À cause de votre peur de l'échec, il est logique que vous préféreriez ne pas vous retrouver dans de nouvelles situations. Parce que de nouvelles situations et de nouvelles choses posent de nouvelles menaces pour lesquelles vous avez peur d'avance que vous ne serez pas en mesure d'y faire face.

Il n'y a pas de pilule miracle disponible qui vous permettra de vous débarrasser de la peur de l'échec. Se débarrasser de la peur de l'échec nécessite une longue période d'orientation faite par un professionnel. Vous pouvez parfaitement soutenir ce travail avec les fleurs de Bach.

Les fleurs de Bach peuvent aider à :

- Développer sa confiance en soi
- Faire disparaître la peur de l'échec
- Ne plus être paniqué
- Croire plus en soi-même
- Devenir plus calme et plus relaxé.

## La peur de l'engagement



La peur de l'engagement est l'angoisse vécue par quelqu'un qui a peur de renoncer à sa liberté. Cela implique automatiquement que l'on a de grandes difficultés ou est incapable, de s'engager dans une relation, de peur de perdre sa liberté. Les personnes ayant peur de l'engagement veulent une relation, mais dès que leur partenaire va devenir trop proche ou deviendrait trop intime, elles semblent perdre complètement le contrôle. Elles brisent la relation parce que leur peur de perdre leur liberté est tout simplement trop énorme. Ceci crée automatiquement une forme de peur sociale de l'échec. On préfère ne pas s'engager dans une relation, parce qu'on est convaincu qu'elle est assurément vouée à l'échec.

Tant pour la personne confrontée à l'anxiété que pour le partenaire potentiel de cette personne, faire face à cette peur de l'engagement n'est pas facile. Si l'on décide de rester dans cette relation, alors il va falloir beaucoup de temps et de patience, car les caractéristiques de la peur de l'engagement ne sont pas exactement celles d'une relation simple et réussie.

Quelqu'un souffrant de la peur de l'échec a une envie extrême de liberté. Parce que la liberté ne cadre pas toujours avec une relation, il arrive souvent que les personnes ayant peur de l'échec ne vivent que de relations éphémères. Dès que leur partenaire commence à discuter à propos de passer plus de temps ensemble, la personne ayant la peur de l'engagement perd de l'intérêt dans la relation avec toutes les conséquences que cela comporte.

Même si vous considérez une personne ayant peur de l'engagement d'être rude et rigoureuse dans les choix pour sa liberté, ces gens sont les plus sceptiques. Bien qu'ils ne dégagent certainement pas cette impression, vous pouvez être assuré que ces gens sont constamment dans une bataille interne pour faire le choix entre leurs amis ou leur partenaire. Ce doute est bien présent lorsque la personne ayant peur de l'engagement est seule avec le partenaire. Mais quand cette même personne est avec des amis, vous ne trouverez aucune trace concernant ces doutes.

Ce que vous, en tant que partenaire d'une personne ayant la peur de l'engagement, ne devriez pas faire, c'est des projets d'avenir. Une maison avec tout le tralala à immédiatement réserver et si vous voulez faire des plans pour ces choses dans un avenir proche, alors vous n'êtes pas tombé au bon endroit. Les personnes ayant une peur de l'engagement détestent faire des projets. C'est, bien sûr, parce que les plans futurs constituent une liaison plus forte avec l'autre.

Les personnes ayant cette peur de l'engagement vont également éviter l'intimité avec leur partenaire aussi longtemps que possible. Cela a aussi une raison, à travers l'intimité on va indiquer clairement ses véritables sentiments envers le partenaire. Et votre partenaire pourrait rapidement en déduire que vous ne voulez pas continuer la relation. Pour éviter ces sentiments, les personnes ayant peur de l'engagement vont reporter ces moments intimes autant que possible.

Et complètement en désaccord avec toutes ces choses, c'est le fait que quelqu'un avec la peur de l'échec trouvera rapidement la relation ennuyeuse. En tant que partenaire, cela peut vous donner envie de vous arracher les cheveux, parce que d'une part, votre partenaire ne veut pas faire de plans, doute à peu près de tout et évite l'intimité, mais d'autre part montre que la relation n'est pas assez existante. Cela peut souvent être la goutte qui fait déborder le vase, parce que vous voulez tirer le meilleur parti de votre relation, mais vous pouvez sentir la réticence du partenaire. Ceci est souvent vécu comme insatisfaisant et irritant. Il faut être conscient que cette excuse est souvent utilisée par quelqu'un avec peur de l'engagement afin de masquer ses propres peurs.

Se sentir au meilleur de soi et de sa relation ne sera certainement pas chose aisée quand vous avez une relation avec quelqu'un qui souffre d'une peur de l'échec. Sans une bonne dose de patience, une telle relation ne fonctionnera pas. Si vous voulez toujours continuer dans cette relation, alors il va falloir convaincre votre partenaire que cela ne sert à rien d'essayer de faire quelque chose sur la peur de l'engagement. Ce n'est pas un travail qui sera terminé tout de suite. Beaucoup de patience et d'aide, professionnelle ou non seront nécessaires.

Les fleurs de Bach peuvent aider à :

- Être plus ouvert à l'engagement
- Se sentir plus libre
- Avoir plus de confiance aux autres
- Avoir plus d'intimité
- Perdre la peur d'être pris au piège

## La peur de l'abandon / L'anxiété de séparation

Quand on parle de la peur de l'abandon, on peut passer rapidement à la conclusion qu'il s'agit principalement d'un problème rencontré par les enfants. Ils peuvent être vus pleurer de tout leur cœur quand leurs parents partent pour un bref instant. À la porte de l'école, les pleurs de votre enfant noient le son de la cloche ou quand les enfants remarquent à la garderie quand vous êtes sur le point de les y laisser, ils pleurent tout simplement parce qu'il ne veut pas que vous partiez.

Ce sont effectivement des formes de peur de l'abandon. Dans certains cas, ces formes peuvent être considérées comme plutôt normales.

Cependant, les adultes peuvent également souffrir beaucoup d'anxiété de séparation. Cela peut être particulièrement remarquable dans les relations. Si l'un des partenaires a très peur de ce qui peut entraîner l'autre partenaire loin, alors il y a clairement un cas d'anxiété de séparation. Et curieusement, l'anxiété de séparation peut effectivement se retourner contre la personne. En ayant une telle peur que votre partenaire va vous laisser, votre partenaire se sentira piégé et il peut arriver qu'il / elle fasse ses valises les choses et fuit.



Les personnes ayant peur de l'abandon doivent apprendre à être moins dépendantes des autres. Quelqu'un avec cette peur de l'abandon a réellement besoin toujours de quelqu'un d'autre autour, juste pour se sentir en sécurité. Cependant, cette forme de dépendance est en fait un sentiment négatif, tant pour la personne avec l'anxiété que la personne dont elle est dépendante.

Bien sûr, tout le monde a une sorte de peur de perdre un être cher. Le tout, cependant, se transforme rapidement en une forme de méfiance malade quand on laisse la peur prendre le dessus. Cela se produit par exemple si l'un des partenaires commence immédiatement appeler ou même vérifier dès que l'autre n'est plus là. Il va sans dire que cela est très contraignant pour le partenaire.

Si la situation devient totalement dramatique, on remarquera comment la peur dégénère en panique. Ils commencent à imaginer toutes sortes de choses dès que leur être cher les laisse. Ces scènes imaginaires sont souvent scénarios apocalyptiques menant à la panique réelle. Cette panique peut même se transformer en une crise d'hyperventilation.

Il est donc important d'apprendre à quelqu'un avec l'anxiété de séparation que d'être seul n'est pas une raison immédiate pour commencer à avoir des craintes ou des doutes. Avec l'anxiété de séparation chez les enfants, ce ne peut être qu'enseigné progressivement. Par exemple en laissant le jeu de l'enfant dans une autre pièce que celle où vous travaillez. De temps en temps parler à l'enfant, il apprendra que vous êtes toujours là, même si l'enfant ne peut pas vous voir.

Avec un adulte, tout ce processus sera beaucoup plus difficile. Il n'est pas rare pour quelqu'un de ne se débarrasser complètement de son anxiété de séparation qu'à travers une aide professionnelle. Les fleurs de Bach peuvent offrir un excellent soutien.

Les fleurs de Bach peuvent aider à :

- Être moins dépendant des autres
- Vaincre la peur d'être laissé de côté
- Être moins facilement paniqué
- Redécouvrir la joie d'être soi-même

## Dépression et abattement



Tout le monde a parfois une mauvaise journée, où l'on se sent triste, léthargique et que tout semble dénué de sens. Ce n'est pas une raison de désespérer. Souvent, il y a des raisons claires pour que quelqu'un soit d'une telle mauvaise humeur. Soit on est par exemple très fatigué, ou quelque chose s'est passé qui fait que vous vous sentez triste. Les conditions météorologiques peuvent également être une raison pour laquelle vous vous sentez déprimé. Toutefois, ces sentiments disparaissent généralement assez rapidement. Avoir un bon repos, une journée ensoleillée ou une bonne conversation peut vous montrer que vous avez complètement perdu cet aspect de découragement. C'est seulement dans le cas où ces sentiments persistent sans motif clair que vous devriez commencer à vous inquiéter à ce sujet. Cependant, ces inquiétudes peuvent évidemment devenir une raison de se sentir encore plus déprimé.

Quels sont certains des sentiments typiques qui coïncident avec l'abattement ?

- On se sent triste. Rien n'est plus agréable et on déteste à peu près tout. Votre travail vous démotive, vos amis vous semblent être des gens ennuyeux et même vos loisirs ne peuvent pas vous apporter de joie.
- En conséquence, on a très peu de créativité. Vous faites les choses parce que vous avez à les faire, mais certainement pas avec passion. Vous vous sentez apathique et même réticent quand vous êtes face des choses pour lesquelles vous n'avez jamais eu de problème.
- Un point typique des gens qui sont déprimés, c'est le fait qu'ils oublient beaucoup de choses. C'est parce qu'ils ont plus de difficultés à se concentrer. En raison de ce problème de concentration, ils montrent aussi qu'ils ont des difficultés à engranger toutes les informations fournies. Ceci est également valable pour les choses qui doivent être planifiées comme des rendez-vous.

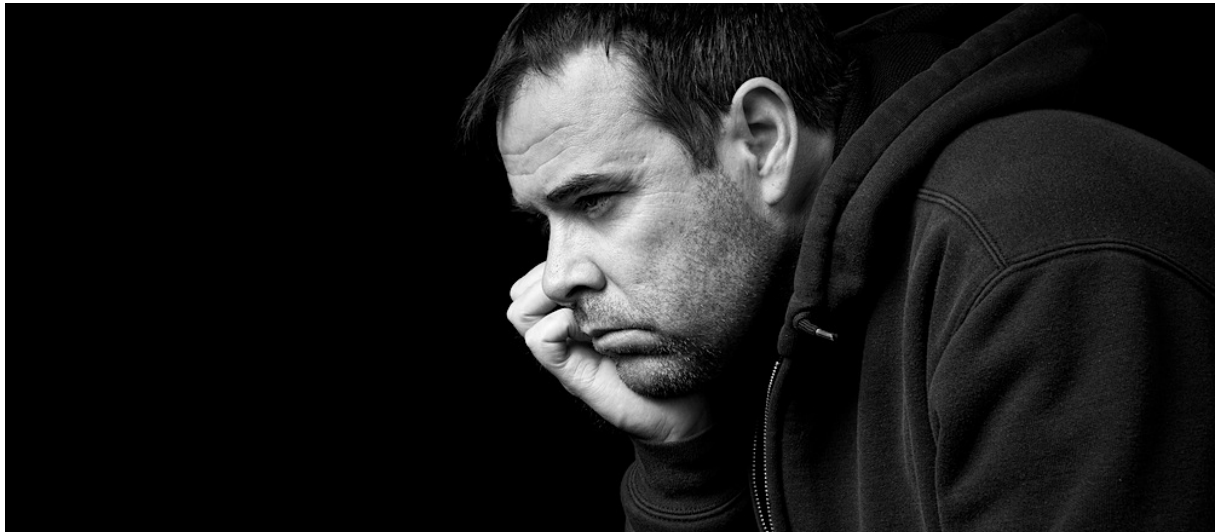
- Même si cela peut sembler qu'une personne déprimée ne fait rien du tout, en fait, elle fait beaucoup. C'est juste que les choses qu'elle fait ne sont pas exactement idéales pour se débarrasser de sa dépression. Les gens qui se sentent rejetés passent beaucoup de temps à cogiter et à penser. Et ils sont généralement occupés à penser à des choses qui ne rendent pas exactement quelqu'un heureux. Vous êtes inquiet, comment résoudre vos problèmes financiers, comment faire avancer les choses avec votre partenaire et ainsi de suite ? Fondamentalement, vous passez trop de temps à penser, mais seulement sur les choses qui vous dépriment.
- Quand la dépression devient très grave, alors les pensées suicidaires apparaissent souvent chez certaines personnes. Certaines personnes, qui sont déprimées, expliquent comment ils doivent parfois lutter contre ces pensées dans une tentative de ne pas donner suite à ça. En règle générale, ces idées noires se produisent souvent en hiver, les jours sombres et froids.
- Quelqu'un qui est déprimé a généralement une faible estime de soi. Il pense qu'il n'est bon à rien, on est convaincu qu'on ne peut plus rien faire de bien. En plus de cela, on est convaincu que la situation va durer éternellement. Bien sûr, il est erroné de vouloir faire la paix avec ces pensées, car avec l'aide appropriée, on peut se débarrasser de ces sentiments de tristesse, et peut revenir à une vie normale. Il va sans dire qu'il peut être difficile de convaincre de cela, quelqu'un avec une faible estime de soi.

Les gens qui sont déprimés durant de longues périodes et sans raison valable feraient bien d'apprendre à se laisser aider. On peut s'aider à aller de l'avant avec les fleurs de Bach. Étant donné que les fleurs de Bach ont la propriété de transformer les émotions négatives en leur contrepartie positive, elles peuvent très bien être utilisées pour contrer les émotions négatives de la dépression.

Les fleurs de Bach peuvent aider à :

- Faire disparaître les nuages noirs qui s'accrochent à votre vie
- Redécouvrir la joie de vivre
- Devenir plus attentif
- Moins s'en faire et devenir plus calme
- Trouver le courage et l'énergie
- Regagner confiance en soi
- Améliorer son estime de soi.

## Trouble Bipolaire (maniaco-dépression)



Qu'est-ce que l'on entend par le trouble bipolaire ? Le trouble bipolaire, c'est quand quelqu'un se sent très heureux à un moment et change immédiatement pour des épisodes où l'on se bat juste pour s'en sortir. Quelqu'un aux prises avec le trouble bipolaire est toujours sur une montagne russe émotionnelle. Un moment, vous luttez pour monter la colline et l'instant d'après vous êtes dans la descente.

Un point typique de la maniaco-dépression c'est qu'on est impulsif dans les bons moments. Cette impulsivité peut s'exprimer de différentes manières. Il est possible pour quelqu'un de dire des choses qu'il va regretter plus tard. Mais cela pourrait aussi bien être des affaires financières illicites. Vous commandez ou achetez des choses pour lesquelles vous vous rendez compte plus tard que vous n'avez pas vraiment les moyens.

Ceux qui souffrent de dépression de type maniaque peuvent souvent faire sentir aux autres la sensation d'être étouffés. Les personnes de l'entourage se sentent envahies par ce caractère étouffant et jaloux de la personne malade. Quand les gens ne s'installent pas dans le rôle qui leur est attribué par la personne maniaco-dépressive, la situation peut dégénérer en violence. Dans certains cas extrêmes, les personnes souffrant de dépression maniaque pourraient même représenter une menace pour la société. C'est également pendant les épisodes où ils se sentent bien, ils sont complètement eux-mêmes. Ils sont tout à fait sûrs de leurs propres convictions et rien ni personne ne peut les faire changer d'avis. Ils se sentent comme s'ils étaient sur le toit du monde, même si cet état d'esprit peut complètement changer à n'importe quel moment.

Pendant certaines périodes, ils se sentent déprimés et tout ce qu'ils vivent est ressenti comme mauvais. Vous ne vous sentez pas intéressé à faire quoi que ce soit et vous réduisez de vos idéaux dans la vie, car vous les voyez comme



s'ils étaient les plus hauts sommets. Cela peut conduire à entrer dans le désespoir. Vous n'avez plus aucun intérêt dans votre entourage, votre travail, même dans vos loisirs.

Ces périodes sont couplées avec des sentiments de culpabilité. Peu importe à quel point ils étaient eux-mêmes, au moment où les choses vont mal, ils se blâment pour à peu près tout ce qui va mal. Ils semblent assumer, pour ainsi dire, tous les péchés du monde, ce qui ne fera qu'augmenter le sentiment d'abattement.

Ceux qui souffrent de ce genre de trouble bipolaire feraient mieux d'obtenir une aide professionnelle. Un mélange de fleurs de Bach peut être utilisé pour cela.

Les fleurs de Bach peuvent aider à :

- Réagir moins impulsivement en réfléchissant avant d'agir
- Devenir plus calme et montrer moins d'agressivité
- Retrouver le sens des réalités
- Réduire le sentiment d'abattement
- Retrouver de l'intérêt dans la vie
- Faire disparaître le sentiment de culpabilité

## La mort d'un être cher



Quand nous perdons de manière inattendue un être cher, nous sommes confrontés à un processus de deuil long et ardu. Que cette mort survienne soudainement ou après une période longue et pénible, il est toujours difficile de dire au revoir à quelqu'un qui vous tient à cœur. Cette mort est généralement aussi couplée avec une charge d'émotions négatives.

C'est ainsi que quand quelqu'un meurt, c'est toujours un événement choquant. Même si la transition d'ici à l'autre côté en elle-même est juste une question de quelques secondes, c'est quelque chose de choquant à voir. Si vous êtes présent lorsque cette personne meurt, alors cela peut être un moment bien difficile à supporter qui restera avec vous pour le reste de votre vie. Quand un être cher meurt soudainement et de façon inattendue, alors c'est un événement choquant qui peut vous laisser à bout de souffle quand vous apprenez les terribles nouvelles.

La conséquence logique de la disparition d'un être cher est la douleur que vous vivez. C'est à peu près la plus profonde tristesse que quiconque connaîtra. Vous vous sentez comme si vous ne serez jamais en mesure de faire face à cette douleur. Pour certaines personnes, ce sentiment peut s'attarder des mois. La douleur peut souvent être si grande qu'il ne s'agit pas seulement de l'aspect émotionnel, mais même être la cause de douleurs physiques.

L'étape suivante dans le processus de ce chagrin est la colère. Pourquoi cette personne qui était si chère a dû être arrachée hors de votre vie ? Cette phase peut être très clairement identifiée chez les personnes qui perdent un enfant dans un accident. Au départ, ils ne sont pas en colère contre la personne ayant causé l'accident, et ils se résignent au fait que cette personne ne voulait pas que l'accident ne se produise non plus. Peu à peu, cependant, la haine et la colère envers cette personne se développent, et

cela pourra même les faire appeler la personne responsable de l'accident meurtrier.

Perdre quelqu'un en tout cas va créer un vide. En raison de la perte d'un être cher, vous risquez de tomber dans un trou noir émotionnel, où vous sentirez que tout dans la vie semble inutile. Les crises de larmes énormes abandonnant la vitalité et s'isolant de tout ne sont pas des choses anormales à ce stade. Évidemment, vous ne pouvez pas rester coincé dans ces sentiments, vous devez apprendre à faire avec votre vie sans la personne aimée. Les premiers pas de ce nouveau mode de vie sont loin d'être évidents, car cela vous oblige à laisser partir cette personne que vous considérez comme si chère.

Pour rendre plus facile le fait de faire face aux sentiments en rapport avec la mort d'un être cher, on peut faire usage des fleurs de Bach.

Les fleurs de Bach peuvent aider à :

- Assimiler le choc de la perte
- Apaiser le chagrin
- Diminuer la colère et l'agressivité
- Résister à l'abattement
- Accepter la disparition et aller de l'avant
- Rendre plus facile la reprise du cours des choses et continuer sa vie
- Mieux résister à la peur et aux possibles hallucinations

## Dépression Postnatale : Baby blues



Après la naissance d'un bébé, la plupart d'entre vous s'attendent à devenir la femme la plus heureuse du monde. Tout le monde s'attend à ce que vous brilliez comme une mère avec votre petit nouveau-né. Cependant, la vérité

est souvent bien différente. Beaucoup de femmes se battent contre la dépression postnatale après la naissance.

Souvent, les nouvelles mères ne s'attendent pas trop à du soutien des personnes dans leur entourage. Cela peut arriver quand tout le monde sait à quel point vous vouliez ce bébé, donc ils supposent que vous devriez être heureuse après l'accouchement. Après la naissance d'un enfant, il peut être tout à fait normal de perdre espoir et d'avoir des pensées négatives. Certaines nouvelles mamans n'ont pas envie de faire quoi que ce soit. Elles trouvent qu'il n'y a pas d'intérêt à la vie, et elles luttent juste pour passer la journée.

Il arrive souvent avec les nouvelles mamans qu'elles commencent à avoir des crises d'angoisses après la naissance d'un bébé. Une minute elles sont tranquillement en train d'étreindre leur nouveau-né. Ensuite, une fraction de seconde plus tard, elles deviennent extrêmement paniquées. Ces épisodes se produisent toujours de manière imprévue. On peut également noter que certaines nouvelles mères éprouvent des sautes d'humeur. Vous pouvez être heureuse à un moment et commencer à pleurer l'instant d'après.

Il n'y a généralement que quelques personnes vers lesquelles vous pouvez vous tourner pour obtenir du soutien en tant que nouvelle mère. Compte tenu de ce que chacun attend de vous, vous pouvez sentir vraiment coupable quand, en réalité, vous vous sentez si malheureuse. Lorsque cela conduit à éviter de dire aux gens comment vous vous ressentez, les problèmes commencent à s'accumuler. Vous pouvez même envisager d'avoir échoué dans votre tâche en tant que mère. Pour cette raison, vous pouvez vous sentir plus malheureuse encore et effrayée. Un phénomène typique avec les nouvelles mamans est qu'elles deviennent soudainement peureuses de beaucoup de choses. Dans ce cas, les personnes souffrent de nervosité anxieuse. Cela signifie que les choses qui n'ont jamais été effrayantes avant peuvent amener de la panique.

C'est souvent un enfer pour les femmes devant vivre avec ces sentiments mitigés, après la naissance d'un bébé. Laisser cette situation sans traitement peut avoir des conséquences de grande envergure. En tant que femme, vous devez essayer de faire que les gens de votre entourage comprennent votre situation. Après cela, vous devez apprendre à composer avec les sentiments négatifs associés à la dépression postnatale.

Les fleurs de Bach peuvent aider les nouvelles mamans à :

- Voir la lumière au bout du tunnel.
- Éviter les crises d'angoisses.
- Faire disparaître le sentiment de culpabilité.
- Maintenir la stabilité émotionnelle.
- Vaincre les peurs.

## Dépression Hivernale – Troubles Affectifs Saisonniers (TAS)



Extrêmement souvent, vous entendrez les gens se plaindre que l'hiver dure trop longtemps. Certaines personnes sont très sujettes à la dépression pendant les mois d'hiver. Le trouble affectif saisonnier (TAS) commence à être connu lorsque les jours deviennent plus sombres, la pluie commence à tomber du ciel et les feuilles mortes tourbillonnent au gré de la brise d'automne. À ce moment de l'année, beaucoup de gens commencent à se faire du souci et même craignent la période hivernale.

C'est avec nostalgie pour l'été, que l'on se sent glisser dans la dépression. Comme vous luttez pour égayer votre humeur avec chaque rare rayon de soleil, ces sentiments ensoleillés disparaissent immédiatement. Dans ces moments, on se sent triste et léthargique, et l'on n'est plus intéressé pour faire quoi que ce soit. Le sentiment de bien-être de s'asseoir dans un salon chaleureux disparaît rapidement pour faire place aux frémissements à cause du temps maussade. On parle généralement dans ce contexte du blues de l'hiver.

Il est également caractéristique des personnes en situation de TAS d'être beaucoup plus irritable en hiver que durant les mois d'été. Toute chose que les gens pourraient faire peut être la cause d'explosions d'irritabilité. Vous ne pouvez plus rien supporter et tout rire disparaît. Dans ce cas, les personnes qui souffrent de dépression saisonnière sont littéralement, comme neige au soleil. Un phénomène commun lors des chaudes journées d'été sera la rage au volant. C'est aussi un phénomène fréquent pendant les mois d'hiver.

Quand il fait froid et sombre, il y a une tendance pour les personnes atteintes d'un TAS de vouloir plonger dans leur lit. La plupart des gens qui se sentent déprimés à cette époque de l'année aimeraient hiberner. Mais il a été observé que les gens ont tendance à souffrir davantage de fatigue pendant

les mois d'hiver que ceux d'été. Même si vous dormez beaucoup plus et faites moins de travail physique, vous vous sentez toujours fatigué. Cette fatigue sera due en partie à un manque de lumière.

Les gens essayent de passer les mois d'hiver en se retirant dans un cocon douillet. Toutefois, ce cocon peut être tout aussi négatif qu'il est positif. S'enfermer dans un cocon implique que vous vous retirez confortablement dans votre salon pour apprécier le confort d'être proches et ensemble. Toutefois, pour de nombreuses personnes vivant seules, cela signifie qu'elles vont en effet se retirer des activités sociales. Très souvent, il n'y a pas beaucoup de confort à proprement parler. C'est ainsi que l'on perd beaucoup de contacts sociaux, ce qui fait que l'on se sent isolé.

De toute évidence, l'hiver est une période difficile émotionnellement pour ceux qui vivent la dépression saisonnière. Pour passer l'hiver tout en étant moins déprimé, vous pouvez utiliser les fleurs de Bach.

Les fleurs de Bach peuvent aider à :

- Passer l'hiver dans un bon état d'esprit.
- Contrer la dépression.
- Être plus tolérant.
- Avoir plus d'énergie.
- Éviter de s'enfermer dans sa coquille, et rester actif.

## Perdre du poids - Maigrir



Pour éviter tout malentendu à l'avance : les fleurs de Bach seules ne vous feront pas perdre de poids. Pour perdre du poids, vous devez faire un régime contrôlé en calories saines et de l'exercice régulièrement. Les fleurs de Bach vont vous offrir un soutien pour changer les mauvaises habitudes alimentaires. Personne n'aime le changement dans les habitudes alimentaires qu'ils ont eues pendant des années. Pourtant, cela peut s'avérer être nécessaire depuis longtemps, si vous voulez que votre régime alimentaire produise des résultats sains. Beaucoup de gens commencent dans la bonne humeur la période de régime. Généralement, les personnes remarqueront de bons résultats après la première semaine ou la seconde. Cela motive les personnes à la diète pour continuer cet effort. Cependant, après un certain temps perdre ces kilos en trop devient beaucoup moins facile. Quand on commence à prendre plus de temps pour perdre du poids, la tentation de tourner le dos au régime augmente.

Mais même si vous vous en tenez à votre régime alimentaire sans vous laisser décourager, il y aura toujours des moments où vous serez tenté de vous laisser aller. Les fêtes (où il faut être très prudent sur les friandises proposées) sont un merveilleux exemple d'une situation qui peut devenir délicate. Les véritables personnes motivées ne seront pas incitées à pécher ne serait-ce qu'une fois dans ces occasions. C'est parce que de manger des aliments sucrés et gras est exactement le point dangereux quand on suit un régime.

Semblable à un fumeur qui arrête de fumer et fait bien de ne jamais toucher une cigarette à nouveau, afin d'éviter une rechute, il est préférable de ne pas rompre votre régime. La chance de réacquérir l'envie des aliments gras ou sucrés est trop grande. Dans ce cas, tomber dans vos anciennes habitudes alimentaires est facile. Les personnes qui font un écart dans leur régime devront également faire face à un sentiment de culpabilité le lendemain. Et c'est exactement ce sentiment de culpabilité qui apportera les sautes d'humeur.

Suivre un régime est souvent accompagné de sentiments d'irritabilité. Se débarrasser d'une habitude (par exemple de fumer, de boire et les habitudes alimentaires aussi) provoque toujours un manque de tolérance envers les autres. Cela peut conduire à un stress aussi bien pour la personne qui tente de perdre du poids que pour les autres dans leur environnement proche.

Enfin, il convient également de noter que, suivre à une alimentation saine n'est pas quelque chose qui peut vous aider à perdre du poids en quelques jours. Peu importe à quelle vitesse un produit promet une grande perte de poids, il s'agit toujours d'une promesse en l'air. Perdre du poids de manière responsable nécessite du temps, du dévouement et de l'engagement. Il est donc tout à fait normal de devenir parfois impatient et déçu quand les progrès souhaités se manifestent lentement sur la balance.

Perdre du poids n'est pas une activité aisée pour beaucoup d'entre nous. Néanmoins, cela peut souvent être nécessaire, et pas seulement pour des raisons esthétiques. C'est évidemment très bénéfique pour la santé pour les gens qui sont en surpoids de perdre le poids en excédent. Pour rendre l'ensemble du processus de la perte de poids plus supportable, vous pouvez vous tourner vers les fleurs de Bach.

Les fleurs de Bach peuvent aider les gens à :

- Changer leurs habitudes alimentaires.
- Continuer dans la persévérance.
- Savoir se maîtriser dans les moments difficiles.
- Garder la confiance quand les choses ne sont pas aussi faciles que l'on espère.
- Être moins irritable.
- Avoir la patience suffisante lorsque les résultats désirés n'apparaissent pas de suite.
- Faire disparaître le sentiment de culpabilité en cas d'écart.
- Réduire le niveau du stress.



## La lutte de la ménopause



Une des périodes dans la vie que de nombreuses femmes sont peu disposées à passer est sans aucun doute la ménopause. Pourtant, chaque femme doit passer par cette étape de la vie. Pour certaines femmes, c'est une période atroce, tandis que d'autres sont moins touchées. Le nombre de femmes sans symptômes associés à la ménopause peut se compter sur les doigts d'une main.

La ménopause est le moment de la vie où une femme devient infertile. Chaque fille est née avec une réserve limitée d'ovules. Chaque mois, une de ces cellules est libérée pour être fécondée. Si l'ovule est fécondé, il sera implanté dans l'utérus. S'il n'est pas fécondé, il sera rejeté pendant la menstruation. En règle générale, les médecins diront à une femme qu'elle a fini la ménopause, quand elle n'a pas eu ses règles pendant une année complète. La période qui a précédé ce moment est souvent appelée « le changement ». En moyenne, une femme entre dans la ménopause vers 52 ans.

C'est principalement la période précédant la ménopause réelle qui est associée à la plupart des plaintes. L'un de ces symptômes de la ménopause est la transpiration incontrôlable. On parle alors de « bouffées de chaleur ». Elles peuvent se produire à la fois nuit et jour. Si cela se produit la nuit, vous êtes assurée de vous réveiller. Le résultat est souvent une nuit de sommeil perturbée. Cela est dû à la transpiration intense. Il est difficile de se rendormir tout de suite, et vous serez souvent obligée de changer les draps et / ou votre vêtement pour la nuit.

Ce sommeil perturbé sera à son tour responsable d'autres plaintes typiques liées à la ménopause. Les femmes ménopausées se sentent souvent léthargiques et fatiguées durant la journée. Beaucoup sont réticentes à agir et à commencer la journée de travail. En raison de la fatigue, on est facilement irritée et émotionnellement instable. Une minute vous souriez

joyeusement et la suivante, vous vous sentez déprimée. Il est de plus en plus difficile à supporter d'autres personnes. Et peu importe ce qui arrive, il est facile que passe le pire des scénarios dans votre esprit.

La libido peut également être bouleversée par la ménopause. Pendant cette période, une femme connaîtra une libido réduite. Ceci est en partie causé par des facteurs physiques tels que la peau et les muqueuses qui s'assèchent. Lorsque cela arrive, avoir des relations sexuelles peut devenir douloureux.

Un autre problème rencontré lors de la ménopause, c'est que beaucoup de femmes prennent du poids. Il peut sembler que tout ce que vous mangez est instantanément converti en poids supplémentaire. Avoir une silhouette mince est vraiment important pour beaucoup de femmes. Donc, cette augmentation de poids est vraiment une épine dans le pied.

À la suite de ces plaintes physiques et émotionnelles, beaucoup de femmes commencent à se sentir vieilles et sans valeur. Cette expérience est connue comme l'élaboration d'un « complexe d'infériorité ». Un complexe d'infériorité est souvent accompagné d'anxiété. Les femmes ménopausées vont commencer à remarquer qu'elles commencent à oublier de plus en plus de choses. Les déséquilibres hormonaux rendent beaucoup plus difficile la concentration. Tous ces soucis étroitement liés rendraient quiconque frustré à un certain moment.

Du fait qu'une personne souffre de toutes ces différents soucis, il peut être difficile pour les autres de convaincre les femmes ménopausées que l'automne de la vie offrira également des couleurs merveilleuses. En général, on ressent plus aisément les averses froides de la saison d'automne de la vie. Afin de traiter les symptômes de la ménopause, vous pouvez faire appel aux fleurs de Bach.

Les fleurs de Bach peuvent aider à :

- Bien dormir.
- Devenir plus stable émotionnellement.
- Avoir plus d'énergie.
- Devenir plus tolérante.
- Se sentir plus joyeuse.
- Stimuler la libido.
- Garder le contrôle sur la prise de poids.
- Être moins anxieuse et éviter les crises d'angoisse.

## Menstruation

Il y a une raison pour laquelle les menstruations sont souvent désignées comme une expérience difficile par de nombreuses femmes. Une période menstruelle amène à de nombreuses femmes une sensation qu'elles auraient préférées ne pas avoir. Une foule de sentiments et d'émotions désagréables peuvent surgir au cours de cette période.

Certaines femmes deviennent extrêmement irritables pendant la menstruation. La moindre chose dite est susceptible d'être mal interprétée et avoir en retour une réplique hostile. Aucune femme n'a envie d'être facilement irritable pendant ses règles. Beaucoup de femmes durant leurs règles aimeraient aller s'asseoir dans un endroit tranquille seules, sans être dérangées. Mais puisque c'est pratiquement impossible dans la réalité, certaines personnes vont vaquer à leurs occupations d'une manière très agitée. Cette attitude influe sur les autres dans leur entourage proche.



Même si se sentir stressée et irritable est typique pendant les menstruations, il y a aussi des moments où une femme se sentira équilibrée émotionnellement. Toutefois, ceux de l'entourage de la femme devraient être conscients du fait que ce sentiment peut être très temporaire. D'un moment à l'autre, toute trace de bonheur peut être transformée en une crise de larmes ou de colère. Lorsque vous vous sentez émotionnellement déséquilibrée, c'est une bonne idée de ne pas prendre des décisions importantes. Le bon jugement peut être altéré lorsque vous vous sentez : anxieuse, soupçonneuse, en colère ou inquiète. Être en déséquilibre émotionnellement peut provoquer chez la personne qu'elle va insinuer ses doutes à d'autres personnes de son environnement immédiat.

Les femmes réglées rencontrent souvent des sentiments difficiles. Ceux-ci peuvent sembler venir de nulle part, sans aucune raison véritable. Les sentiments négatifs peuvent devenir si forts que l'on devient déprimé. Il n'y a apparemment aucun moyen de sortir de cette sensation. C'est pourquoi certaines femmes choisissent de s'isoler pendant leurs règles. Les périodes de pleurs ne sont pas rares. Totalement inattendue (et apparemment sans aucune raison démontrable) une femme ayant ses règles peut éclater en sanglots. Si on lui demande plus tard la raison de ses pleurs, généralement aucune raison n'est donnée.

Heureusement, ce moment plein d'émotions négatives est de nature transitoire. Cependant, cela peut être plus difficile pour certaines femmes que pour d'autres. Il y a généralement des soucis à la fois pour une femme et n'importe qui de son entourage immédiat. Le cycle menstruel peut être une période au cours de laquelle les proches et les collègues ont l'impression qu'ils doivent marcher sur des œufs. On peut utiliser les fleurs de Bach pour faire face aux émotions négatives et les aspects difficiles liés à la menstruation.

Les fleurs de Bach peuvent nous aider à :

- Devenir moins irritable.
- Réduire les sautes d'humeur.
- Se sentir moins anxieuse.
- Éviter les sentiments négatifs.
- Contrôler les crises de larmes.

## Tomber enceinte : Merveilleux si les choses vont comme prévues



Tomber enceinte devrait être l'expérience la plus merveilleuse dans la vie. Mais si la grossesse est attendue depuis longtemps, sa mystérieuse beauté est souvent le dernier de vos soucis. Si un couple veut un bébé, il est logique qu'il veuille que cela se produise le plus tôt possible. Mais il n'est pas rare que les choses aillent mal dans ce domaine. Le fait qu'un couple veuille une grossesse aussitôt que possible peut être la raison pour laquelle il faut un certain temps pour que cela se réalise. L'impatience amène à l'attente. Cela crée un stress supplémentaire. Et le stress est quelque chose que vous devez éviter quand vous essayez d'avoir un enfant.

Quand un couple essaie de prévoir une grossesse et que les choses ne se passent pas immédiatement comme prévu, l'attente peut devenir difficile à supporter. Cela crée souvent des tensions entre eux. Étant stressé, on peut être irrité par chaque petite chose qui se passe. Chaque mois, vous allez tous deux attendre avec impatience de voir si oui ou non la période de menstruation arrivera. Lorsque les menstruations débutent, cela indique clairement qu'il n'y a pas de grossesse. Après que plusieurs mois d'espoir se sont écoulés, sans succès, la déception commence à faire sentir ses effets émotionnels. Face à cette déception, il est important de prendre en compte le fait que le couple classique devra attendre un an (en moyenne) avant de réussir.

Après plusieurs mois de déceptions, certaines personnes vont sérieusement commencer à douter. En outre, vous apprenez de votre médecin qu'il n'y aura pas d'intervention médicale dans le processus jusqu'à ce qu'une année se sera écoulée. Passé ce délai, il y a une chance très réelle que vous démarrez votre propre enquête sur les raisons pour lesquelles il n'y a pas eu de grossesse. Cela ajoute encore à la pression au stress. Vous allez peut-être commencer à lire toutes sortes d'articles qui contiennent souvent des inexactitudes. À la suite de cela, votre doute ne fera qu'augmenter.

Certaines personnes peuvent avoir recours à l'utilisation de médicaments qu'ils ne connaissent pas. Cela peut être plein de risques et il vaut mieux éviter.

Et si tout cela ne suffisait pas déjà pour vous dans votre couple, il y a tous les gens autour de vous. Les souhaits traditionnels pour un bébé en bonne santé au Nouvel An peuvent soudainement vous mettre très mal à l'aise en présence des autres. Les parents et grands-parents qui veulent connaître votre situation est quelque chose que vous ne pouvez évidemment pas éviter. Et si en plus de cela, il y a parmi les amies ou la famille, certaines femmes qui ont réussi à tomber enceinte, l'enfer se déchaîne. Les sentiments de jalousie peuvent grandir à la suite de ce genre de situation.

Ces sentiments négatifs peuvent constituer un autre obstacle dans le chemin vers la grossesse. Il n'est pas rare que l'envie se transforme en une forme de ressentiment et de colère. Lorsque cela arrive, vous ne voulez aucune personne ayant un nouveau-né. Les rencontres pour les félicitations pour la naissance de leur enfant deviennent tout simplement presque impossibles quand vous ne pouvez tomber enceinte vous-même.

Les Fleurs de Bach peuvent vous aider à tomber enceinte plus rapidement. Ce n'est pas que la fleur de Bach en soi qui fera en sorte que vous tombiez enceinte. Mais plutôt, vous resterez patiente plus longtemps et vous serez moins amère envers le succès de l'autre.

Les fleurs de Bach peuvent vous aider à :

- Rester patiente et garder son sang-froid.
- Garder le moral.
- S'abstenir de devenir envieuse envers les autres.
- S'assurer de garder le courage.
- Éviter l'amertume.
- Maintenir une attitude positive
- Bannir l'agitation.

## Les émotions durant la grossesse



Habituellement, une grossesse est une période où, pour un couple (et surtout en tant que femme) vous vous sentez comme si vous pouviez marcher dans les airs. Vous aviez hâte d'être enceinte depuis si longtemps et finalement c'est arrivé. Et pourtant, certains sentiments négatifs peuvent prendre le dessus au cours de cette période. Même si l'on est fou de joie, de temps en temps, il y aura des moments où les choses n'iront pas si bien.

Ce qui est frappant, ce sont les sautes d'humeur que les femmes enceintes peuvent éprouver. Une minute tout semble aller bien, alors que dans la suivante vous voyez des soucis partout. Vous pouvez même vous sentir déprimée à certains moments. Cela est dû aux changements hormonaux qui se produisent dans votre corps. La grossesse est donc une nouvelle situation pour la femme avec un enfant, ainsi que pour ceux de l'entourage. Parfois, vous et d'autres pouvez avoir l'impression que vous êtes à la merci de vos émotions.

Vous trouverez peut-être qu'il y a des moments au cours de votre grossesse où vous ne pouvez que tolérer très peu. Quand quelqu'un fait un commentaire à propos de vos réactions, vous vous sentez comme si c'est une chose que vous préféreriez éviter et ces commentaires font vous sentir encore plus irritable. Certaines femmes souffrent encore de sentiments de dépression pendant toute la grossesse. Cela signifie qu'elles ne peuvent pas profiter du fait qu'elles soient enceintes. Il faut aussi noter que de nombreuses femmes souffrent de crises de panique pendant la grossesse. Celles-ci peuvent être si graves que l'on peut réellement commencer à paniquer pour les plus simples futilités. Même les femmes les plus calmes peuvent sortir de leurs gonds et se fâcher contre ceux qui sont autour.

La grossesse va être physiquement éprouvante pour votre corps. Par conséquent, il n'est pas surprenant que les femmes soient souvent beaucoup plus fatiguées pendant la grossesse que d'habitude. Cela crée une sorte de

léthargie. Elles ne voient aucune raison de prendre le taureau par les cornes. Il n'est pas inhabituel que cette léthargie se transforme en sentiments dépressifs.

Surtout lors de leur première grossesse, les femmes commencent souvent à s'inquiéter. Vous commencez à vous demander si vous serez en mesure de prendre correctement soin de votre bébé. Il est probable que vous aviez hâte d'avoir un bébé depuis si longtemps, mais maintenant qu'il y a un bébé en route, vous pouvez commencer à avoir peur que vous ne soyez pas en mesure de faire face lorsque le bébé arrive. Ces préoccupations conduisent automatiquement à une certaine forme d'anxiété.

La grossesse est donc souvent combinée avec un assez grand nombre d'émotions négatives. Les Fleurs de Bach sont parfaites pour contrer ces émotions négatives et changer cela dans leurs aspects positifs.

Les fleurs de Bach peuvent vous aider à :

- Créer une ambiance plus équilibrée.
- Rester calme et tranquille.
- Être plus énergique.
- Être plus confiante et moins s'inquiéter.
- Rester mentalement en bonne santé et se détourner de la dépression.
- Devenir moins irritable.

## Arrêter de fumer



Tout le monde ne sait que trop bien, à quel point, le tabagisme est malsain. Ne pas avoir commencé en premier lieu est donc la chose la plus saine. Toutes les personnes qui fument, savent combien il est difficile d'arrêter. Ce n'est pas le fait de fumer en soi qui cause le problème. Arrêter de fumer est difficile à cause de la nicotine contenue dans le tabac que vous fumez.



La nicotine est une substance addictive, et c'est pourquoi le sevrage tabagique est souvent associé à des symptômes de sevrage. Les symptômes de sevrage typiques quand on arrête de fumer sont : l'anxiété et la nervosité. Ces deux émotions négatives peuvent très efficacement être neutralisées avec les fleurs de Bach. Mais qu'est-ce qui fait qu'arrêter de fumer est si difficile ?

La nicotine est la substance créant une dépendance dans les cigarettes, elle crée une dépendance psychologique. La dépendance psychologique est le facteur qui rend si difficile de bannir les cigarettes de votre vie. Fumer est devenu un mode de vie après tant d'années pour de nombreuses personnes. La désaccoutumance nécessite beaucoup de force et de persévérance.

En fumant jour après jour, la cigarette devient automatiquement liée à toute une série d'autres activités. Certaines d'entre elles sont : lorsque l'on est pressé, quand on est au téléphone, à la fin d'un repas et si vous buvez de l'alcool. Ce sont tous des moments qui sont souvent associés à la cigarette. Avoir à vivre ces moments sans la dose nécessaire de nicotine sera une habitude qui ne sera pas facile à briser. La question se pose toujours de savoir si vous devriez arrêter de fumer immédiatement, ou si vous devriez réduire progressivement au fil du temps. En fait, c'est une décision qui est différente pour chaque personne concernée. Une personne trouvera plus facile la chose en arrêtant directement, tandis qu'une autre préférera prendre les choses par étape.

Une des principales raisons pour laquelle les gens décident de ne pas abandonner le tabagisme est la crainte de prendre du poids quand ils vont arrêter. Le sevrage tabagique à lui seul ne conduit pas nécessairement à un gain de poids. C'est typique pour les personnes qui cessent de fumer de prendre des habitudes différentes en remplacement de la consommation de cigarettes. Comme le tabagisme se fait par la bouche, les gens commencent à chercher d'autres choses comme des bonbons et la malbouffe en tant que substituts. Par ailleurs, en arrêtant de fumer le sens du goût deviendra plus accru. Cela signifie que ceux qui vivent le sevrage tabagique passeront plus de temps à profiter de leur nourriture. Et c'est ce qui conduit à manger plus. Lorsque vous arrêtez de fumer, cette amélioration en bouche pourrait être la raison pour laquelle vous avez tendance à accumuler les kilos.

Une situation typique où un fumeur est tenté d'en allumer une est en période de stress. Lorsque vous arrêtez de fumer, vous devez maintenant passer à travers ces moments sans une cigarette. Par conséquent, il est logique que dans ces moments, la dépendance va peser lourdement sur vous. Les personnes qui suivent le sevrage tabagique sont sujettes à une rechute lorsqu'ils sont sous tension. La tension provoquée par le manque est due au fait que vous ne pouvez plus soulager vos envies de nicotine. Cette tension peut mener à l'irritabilité.

Beaucoup de fumeurs refusent d'arrêter de fumer en raison de leur conviction qu'ils ne réussiront pas. Ces personnes ont déjà essayé d'arrêter une fois, ils sentent que de nouvelles tentatives sont vouées à l'échec. En d'autres termes, ces personnes ne croient plus en eux-mêmes.

Arrêter de fumer reste une épreuve difficile qui nécessitera beaucoup de force et de persévérance. Sans autodiscipline, cela ne fonctionnera pas. Mais cela ne devrait pas être utilisé comme un argument pour ne pas tenter le sevrage. Pour faire face à toutes ces situations désagréables associés à l'arrêt du tabac, on peut faire usage des fleurs de Bach.

Les fleurs de Bach peuvent vous aider à :

- Vous débarrasser de la dépendance au tabac.
- Avoir moins besoin d'un « substitut ».
- Être et rester calme.
- Croire en vous-même.
- Persévérer dans les moments difficiles.
- Ne plus avoir peur de perdre du poids.
- Être plus relaxé quand on arrête de fumer.

## L'abus d'alcool – Arrêter de boire



Souvent, les gens ne réalisent pas à quelle vitesse ils peuvent être piégés dans les griffes de l'abus d'alcool. L'alcool peut souvent avoir un effet reposant et réparateur sur l'esprit. Mais avant cela, vous le saviez, l'alcool vous tient dans sa main. C'est étonnant combien de personnes en viennent à penser à boire comme d'une habitude. Comme la nicotine, l'alcool a également un effet addictif. Cela signifie que ce n'est pas facile pour certaines personnes de changer leurs habitudes de consommation.

Quand quelqu'un a un problème d'alcool, toute une série de symptômes désagréables de sevrage peut survenir si l'on essaie d'arrêter de boire. Ce qui fait que renoncer au démon de la boisson sera encore plus difficile est le fait que dans nos sociétés, il y a souvent la pression sociale qui sera impliquée. La première question que l'on demande aux invités est toujours : « Que voulez-vous boire ? » Et vous n'allez pas toujours rencontrer beaucoup de compréhension de votre hôte si vous ne voulez pas boire d'alcool.

L'expression « voir des éléphants roses » n'est en fait pas tout à fait exacte quand on fait référence à la consommation d'alcool (bien que la plupart d'entre nous ont vu des dessins animés populaires où cela se produit). Toutefois, l'inverse peut se produire dans la réalité. Si l'on s'arrête boire de l'alcool, il peut arriver que l'on remarque toutes sortes de créatures étranges dues au sevrage. On commence à voir les choses qui n'existent pas. Cela peut causer beaucoup d'anxiété ou même de panique.

Il est typique pour les gens qui essaient d'éliminer l'alcool de leur vie d'être très agité. S'asseoir devient pratiquement impossible et tout ce qu'ils font provoque chez eux beaucoup de stress. En raison du fait que les individus se sentent nerveux et anxieux pendant le sevrage, cela provoque des problèmes de

concentration. En raison de la nervosité et la peur, une personne n'arrivera pas à poser son attention.

Semblable à des gens qui renoncent à la nicotine, on remarquera que les gens sont très irritables lorsqu'ils arrêtent de boire. La moindre remarque est suffisante pour faire exploser quelqu'un. Ils vont regarder d'un air sombre et sans aucune envie de rire. Aussi bien la personne alcoolique que les personnes dans leur environnement peuvent ressentir un certain désagrément. En tout cas, dans les moments où l'on se sent découragé ou dépressif, il est très difficile de ne pas retomber dans les mauvaises habitudes. Souvent, il y a des pressions sur l'environnement pour recommencer à boire, parce que les gens autour de vous préféreraient vous avoir dans une meilleure humeur.

Changer votre mode de vie est quelque chose qui nécessite toujours beaucoup de persévérance. Dans ce cas, ce changement veut dire que l'on veut arrêter de boire. Ce changement n'est certainement pas simple et nécessite beaucoup d'énergie, du courage et de l'engagement de la personne qui veut arrêter de boire. Il n'est donc pas surprenant que vous tombiez dans des périodes de dépression parfois. Ceci nous amène à être confrontés à des situations où nous nous sentons comme dans le besoin d'un petit verre.

Les Fleurs de Bach peuvent aider les gens à mieux faire face à toutes les émotions négatives associées au sevrage de l'habitude de boire.

Les fleurs de Bach peuvent nous aider à :

- Vaincre les peurs.
- Trouver la paix intérieure et une meilleure balance émotionnelle.
- Résister à la pression sociale sur le fait de boire.
- Réduire l'envie de boire de l'alcool.

## Les comportements problématiques chez les animaux

Les animaux ont des émotions et des sentiments tout comme les gens. C'est là que les choses peuvent parfois mal tourner. Les problèmes se manifesteront par des changements dans le comportement de l'animal. Ces changements ne sont généralement pas positifs. Les animaux sont, à certains égards, semblables aux gens émotionnellement.



Les conflits non résolus peuvent influencer un animal de la même façon qu'ils toucheront un être humain. Les gens peuvent devenir de mauvaise humeur, frustrés ou extrêmement tristes. Les animaux peuvent également présenter des comportements différents qui sont déclenchés par une expérience qu'ils n'ont pas encore totalement assimilée. Cela peut conduire à des comportements problématiques chez les animaux.

Comme déjà mentionné, les fleurs de Bach ont été initialement conçues pour une utilisation humaine. Mais en raison de leur succès thérapeutique écrasant, les gens ont commencé à expérimenter ces essences de fleurs de Bach avec des animaux. Des résultats positifs ont été obtenus sur ce sujet. En outre, les fleurs de Bach sont un moyen idéal pour aborder des comportements problématiques chez les animaux. Beaucoup de vétérinaires sont aujourd'hui encore en train de découvrir les avantages des fleurs de Bach.

Il est préférable de faire subir à n'importe quel animal tout d'abord un examen physique par un vétérinaire avant d'envisager l'utilisation de fleurs de Bach. Certains animaux peuvent présenter des changements dans leur comportement à cause d'un problème physique. Cependant, si aucune raison physique n'est trouvée pour expliquer le comportement problématique, il est recommandé d'envisager l'utilisation des fleurs de Bach. Les fleurs de Bach ont été utilisées avec succès depuis de nombreuses années. Les essences florales traiteront : chiens, chats et chevaux. Mais de plus en plus, les fleurs de Bach sont également utilisées pour traiter : la volaille, les oiseaux, les lapins et les hamsters.

Les fleurs de Bach peuvent donc être utilisées pour traiter certains comportements problématiques chez les animaux qui ne sont pas le résultat d'un problème physique.

### **Stress**

Il peut arriver que certains animaux soient soumis à un stress. Le stress chez les animaux peut être causé par diverses raisons. Par exemple, il peut y avoir un nouvel animal dans la famille, un déménagement ou un changement de personnel soignant. Ce sont des choses difficiles à vivre pour les gens dans la vie. Mais pour un animal, ces expériences peuvent s'avérer assez délicates à traiter. Il a déjà été démontré que simplement en déplaçant quelques meubles autour cela peut être un facteur de stress pour certains chats.

### **Anxiété**

Une autre chose à laquelle les animaux peuvent aussi être confrontés est la peur. Les choses qui semblent tout à fait logiques pour les personnes peuvent être extrêmement effrayantes pour un animal. En raison de ces craintes, l'animal va présenter automatiquement un comportement différent. Voici deux exemples d'événements typiques qui effraient les animaux qui sont les suivants : les feux d'artifice dans la nuit, ou un orage.

### **Contacts sociaux**

Certains animaux ont aussi des problèmes avec les contacts sociaux. Ces créatures ne toléreront pas d'autres animaux dans leur milieu. Trop souvent, un tel animal sera alors décrit comme agressif. Mais il se pourrait qu'il y ait une raison plus profonde et sous-jacente à ce problème.

### **Dominance**

Les animaux qui ont des problèmes avec les contacts sociaux sont parfois dépeints comme étant dominants. Mais il est tout à fait possible que la peur joue un rôle dominant dans leur intolérance envers les autres animaux. Toutes ces émotions négatives chez les animaux peuvent être traitées avec succès avec les fleurs de Bach, tant que le comportement négatif n'est pas le résultat d'un problème physique.

## Les fleurs de Bach pour chien



Avec nos plus fidèles amis à quatre pattes, les choses aussi vont mal émotionnellement. La plupart d'entre nous ont tendance à attendre d'un chien qu'il navigue à travers la vie avec vivacité et agréablement. Mais il faut constater que n'importe quel animal peut devenir léthargique ou présenter un comportement problématique.

Seulement s'il n'y a aucune raison physique qui explique le changement de comportement, il est probable qu'il y ait un problème psychologique. Un vétérinaire examinera le chien afin d'éliminer une cause physique. Alors seulement, vous pouvez envisager d'utiliser les fleurs de Bach pour les chiens. Un chien avec des hanches douloureuses, par exemple, sera naturellement moins enclin à venir courir vers vous et sauter de joie. Dans ce cas, le comportement n'a rien à voir avec la dépression et tout à voir avec les articulations douloureuses. En s'attaquant à la douleur articulaire de l'animal, le chien va devenir encore plus vivant. Mais s'il n'y a pas de cause physique à l'origine du changement de l'animal, il y a des chances pour que le chien ait un problème émotionnel.

Parfois, il peut arriver qu'un chien ne soit soudainement plus propre peu de temps après un bain. Cela peut bien sûr être dû à un problème urinaire. Souvent, un chien peut devenir sale parce qu'il se sent seul. D'autres chiens essaient d'attirer l'attention en aboyant de façon excessive. Un chien qui aboie est souvent perçu comme une certaine forme de sécurité. Mais certains chiens se mettent à aboyer au moindre bruit ou mouvement. Cela peut être extrêmement ennuyeux. La chance que le chien fait cela pour attirer votre attention n'est pas mince.

Un autre problème extrêmement gênant pour un chien c'est d'avoir une anxiété de séparation. Lorsque les propriétaires partent travailler chaque jour (en laissant le chien derrière), l'anxiété de séparation peut être irritante pour le propriétaire. Par exemple, une fois que vous avez passé le pas de la porte,

le chien commence à pleurnicher et à aboyer. Souvent, quand on va rentrer à la maison on va trouver les meubles ou des objets personnels détruits. D'autres chiens peuvent être un peu trop enthousiastes. Si vous n'osez à peine les regarder, car ils deviennent trop enthousiastes. L'enthousiasme de ces chiens peut être si intense que certains d'entre eux commencent même à faire pipi quand vous les caressez.

C'est vraiment un problème quand un chien est agressif. Un chien agressif va agresser l'homme ou d'autres animaux. Garder un chien comme ça en échec n'est pas une tâche facile. Ici, il est nécessaire d'identifier la raison psychologique derrière l'agressivité. Des situations dangereuses peuvent également survenir avec les chiens anxieux. Certains chiens ont tellement peur qu'ils vont mordre par peur.

Ces problèmes chez les chiens peuvent souvent remonter à la détresse émotionnelle. Les fleurs de Bach peuvent agir pour transformer ces émotions négatives en leur équivalent positif. Cela signifie que le comportement négatif est converti en actions positives.

## Les fleurs de Bach pour les chats.



Certains chats sont assez peu sociables avec les autres chats. Mais être solitaire en soi ne veut pas dire que les chats ne sont pas accablés par des problèmes émotionnels, bien au contraire. Indépendamment de la façon volontaire, nonchalante et solitaire dans laquelle les chats peuvent apparaître, ces animaux peuvent être très émotionnellement vulnérables. Le moindre écart par rapport à la routine quotidienne les rendent confus. Ils ont peur des nouveaux venus dans la famille. Et le plus petit changement dans leur mode de vie habituel (leur nourriture par exemple) peut les dérouter complètement.



Comme c'est le cas avec la plupart des animaux, vous remarquerez les troubles émotionnels auxquels votre chat fait face quand son comportement commence à changer. Le stress ou l'anxiété et la douleur ou de l'incertitude sont tous des facteurs émotionnels qui peuvent influencer le comportement des chats.

Si un chat montre certains problèmes de comportement, c'est une bonne idée de vérifier si oui ou non certains changements se sont produits qui auraient pu déstabiliser sur le plan émotionnel votre chat. Mais il est tout aussi important de faire passer à l'animal un bilan de santé chez le vétérinaire. Le fait est que certains changements de comportement peuvent aussi être le résultat d'un problème physique. En toute équité, les fleurs de Bach n'auront aucun effet si c'est le cas. Mais quand il n'y a pas de problème physique et que le comportement du chat a changé, alors il y a des chances qu'il y ait un problème émotionnel.

Un exemple typique de comportements problématiques chez le chat est la pulvérisation d'urine. Ce comportement a une cause émotionnelle, par conséquent, cela arrive quand un chat a un problème émotionnel. Un cas similaire est quand un chat griffe les meubles de manières répétées. Les chats aiment griffer, mais s'ils causent des dommages, ce comportement n'est pas tolérable. Une des raisons de ce comportement destructeur peut venir du fait que l'animal se sent délaissé et qu'il ne reçoit pas assez d'attention. Il peut aussi y avoir des dangers provenant d'autres chats dans le quartier.

Une autre chose que chaque propriétaire de chat a déjà connue (qui peut être assez ennuyeux), c'est que l'humeur d'un chat qui peut changer en un clin d'œil. Un moment, vous caressez un chat ronronnant et l'instant d'après, un animal sifflant a violemment planté ses griffes dans votre bras. Souvent, ce comportement agressif est couplé à des martèlements de leurs pattes arrière, tandis qu'ils vous agrippent avec leurs pattes avant.

En contradiction avec cela, c'est un chat avec un comportement anxieux. La peur n'est pas exactement le terme correct. La méfiance est mieux adaptée pour un chat. Si quelqu'un vient le voir, le chat préfère habituellement déguerpir. Si le chat n'a pas l'occasion de s'isoler, ce sera généralement là qu'il y aura une agression.

Toutes les émotions négatives que les chats vivent peuvent être résolues avec les fleurs de Bach.

## Les fleurs de Bach pour chevaux



Les chevaux sont des animaux qui peuvent être traités avec des fleurs de Bach. Les chevaux sont des animaux très sensibles, plus que tout autre animal. C'est précisément cette raison qui contribue à certains problèmes de comportement. Ceux-ci sont souvent causés par des troubles émotionnels. Pour les personnes qui se livrent à des sports équestres, les fleurs de Bach n'ont plus de secrets. Les Fleurs de Bach n'amélioreront pas la performance sportive, mais ils vont améliorer le bien-être général d'un cheval. Les chevaux participant aux compétitions sont souvent soumis à beaucoup de stress. Et c'est exactement pourquoi les fleurs de Bach pour les chevaux sont le choix idéal.

Voici un certain nombre de situations où les fleurs de Bach peuvent bénéficier aux chevaux sont :

- Les chevaux qui doivent être transportés avec une remorque ont peur de la remorque : – Dans cette situation, pousser violemment l'animal dans la remorque est cruel. On peut utiliser les fleurs de Bach pour s'assurer que le cheval sera moins méfiant de la remorque.
- Certains chevaux peuvent se comporter vraiment agressivement : – Cette agressivité peut être dirigée vers des personnes, ainsi que vers d'autres animaux. En toutes circonstances, les fleurs de Bach peuvent aider à calmer l'animal et l'aider à devenir plus tolérant.
- De manière naturelle, les chevaux sont des animaux peureux : – cela se manifeste par un comportement méfiant et inquiet. Si un cheval est trop anxieux, les fleurs de Bach peuvent offrir une solution.
- Il y a des chevaux que vous n'arrivez pas à monter : Si vous voulez le monter, l'animal refuse de rester immobile. En tant que cavalier, vous devez prendre du recul et ne pouvez rien faire. Si vous arrivez

finallement à monter sur le dos du cheval, il y en a qui vont commencer à se cabrer. Ce comportement est généralement ancré dans un problème émotionnel.

Tous ces problèmes comportementaux peuvent être traités avec des fleurs de Bach, tant que ces problèmes ne sont pas causés par une maladie physique. Il est typique pour les chevaux de s'approprier le caractère du cavalier. Lors des compétitions cruciales, un cavalier nerveux peut provoquer chez le cheval un tempérament nerveux aussi. Les fleurs de Bach peuvent aider beaucoup ici aussi, tant pour le cavalier que pour le cheval.

## Comment sont utilisées les fleurs de Bach ?

### La thérapie de fleurs de Bach

Le Dr Bach a commencé à partir d'une vision : un esprit sain dans un corps sain. Sa conviction était que le corps ne peut fonctionner bien physiquement, que s'il est aussi mentalement et émotionnellement équilibré. Selon le Dr Bach, de nombreux troubles physiques découlent d'émotions négatives. En regardant uniquement la plainte physique, on ne traite que les symptômes physiques. Les fleurs de Bach offrent une nouvelle avancée dans ce domaine et cherchent l'origine émotionnelle réelle.

Le but des fleurs de Bach ne peut en aucun cas être de supprimer les émotions négatives. Toutefois, cela pourrait aider à court terme. Mais dès que le traitement s'arrêterait, tous les soucis referaient surface. La particularité des fleurs de Bach est que les émotions négatives ne sont pas réprimées. Au lieu de cela, elles sont converties en leur aspect positif. De cette façon, la thérapie par les fleurs crée une forme de guérison continue.

Comme le nom l'indique, les fleurs de Bach impliquent que l'extrait est fabriqué à partir de plantes ou de fleurs différentes. Cette infusion est un remède de fleur de Bach. Comme mentionné précédemment, un total de 38 fleurs de Bach ont été conçues. En plus de ces 38 fleurs de Bach, il y a le Rescue Remedy. Il s'agit d'un mélange de 5 fleurs de Bach.

Le Rescue Remedy est un mélange, mais toutes les essences de fleurs de Bach sont parfaitement adaptées pour être mélangées. De cette façon, encore et encore, un remède pourra être fait sur mesure. Les possibilités d'utilisation des fleurs de Bach sont plus larges que les seuls 38 remèdes floraux. Comme vous pouvez les combiner entre eux, le nombre de combinaisons possibles est incroyable. Cela signifie aussi qu'il serait avisé de demander le conseil d'un thérapeute des fleurs de Bach qui est expérimenté. Il / elle devra décider de la combinaison de fleurs qui conviendra le mieux pour vous.

Un traitement par thérapie de fleurs de Bach comporte un certain nombre d'avantages. Les fleurs de Bach sont des produits entièrement naturels. Cela signifie que l'utilisation des fleurs de Bach ne comporte aucun type d'effets secondaires. On peut également utiliser les Fleurs de Bach sans aucun problème conjointement avec des médicaments ou tout autre type de régime. Un autre avantage est que les fleurs de Bach sont si sûres qu'elles peuvent être utilisées par tout le monde. Aussi bien les nouveau-nés que les personnes âgées peuvent prendre ce remède.

Pendant de très nombreuses années, les détracteurs des fleurs de Bach ont prétendu que le traitement n'a aucun effet. Quand les gens ont commencé à se sentir mieux, cela a été attribué à l'effet placebo. Cela signifie que les

gens se sentent mieux parce qu'ils pensent qu'ils iront mieux, et non pas parce que leur état mental a effectivement été amélioré.

Toutefois, ces affirmations ont été démenties quand il est devenu évident que la thérapie des fleurs de Bach a également été bénéfique pour les animaux. Chevaux, chiens, chats, lapins, hamsters et autres petits animaux peuvent être traités avec des fleurs de Bach. Les animaux ne peuvent pas commencer à se sentir mieux tout simplement en prenant quelque chose et en croyant en ses effets. Donc, en d'autres termes, il n'est tout simplement pas possible de parler de l'existence d'un effet placebo chez les animaux. Si les animaux vont finalement commencer à se sentir mieux après avoir pris des fleurs de Bach, cela montre clairement qu'une thérapie de fleurs de Bach est efficace.

## **Comment doit-on utiliser les fleurs de Bach ?**

Les fleurs de Bach sont totalement sans danger à utiliser. Ceux qui utilisent des Fleurs de Bach ne devraient certainement pas avoir peur de l'éventualité d'un surdosage. Vous ne pouvez tout simplement pas faire une overdose de fleurs de Bach. Cependant, il est également vrai que de prendre trop de n'importe quelle fleur de Bach n'offrira pas un effet accru. Le seul effet négatif d'une surdose de fleurs Bach, c'est que vous perdez votre argent.

Pour savoir comment vous devez prendre les Fleurs de Bach, vous avez intérêt à chercher un thérapeute expérimenté dans les fleurs de Bach. La personne qui a fait vos fleurs de Bach ou choisi votre combinaison personnelle de fleurs de Bach est la mieux placée pour vous informer sur votre dosage optimal. On aura cependant remarqué que les prescriptions générales sur l'utilisation de ces remèdes sont pratiquement toujours les mêmes.

La solution idéale est de prendre quatre gouttes de votre composition des fleurs de Bach, six fois par jour. Ces gouttelettes peuvent être déposées directement sur la langue. Sinon elles peuvent être mises dans l'eau, du thé ou du café. Il n'est pas toujours facile de se souvenir qu'il faut prendre les gouttes six fois par jour.

Par conséquent, une astuce consiste à mélanger le nombre total de gouttes que vous devriez prendre en une seule journée dans une bouteille d'eau. C'est sans aucun doute une bonne chose (et réellement nécessaire) de boire une bouteille d'eau complète par jour. Si les Fleurs de Bach sont dissoutes dans l'eau et que la bouteille a été bue durant la journée, alors nous savons que les gouttes ont été prises. Cela fait donc d'une pierre deux coups : la quantité d'eau nécessaire quotidiennement a été bue et les Fleurs de Bach ont également été prises.

Il n'est pas si important que les gouttelettes soient ingérées. Il est beaucoup plus important qu'elles ne soient pas toutes prises en une fois, mais plutôt

réparties sur une journée entière. En ce qui concerne le procédé utilisant la bouteille d'eau, c'est idéal.

Pour les bébés et les enfants, les gouttes peuvent être mélangées dans la nourriture. C'est encore plus le cas pour les nouveau-nés afin qu'ils puissent prendre les fleurs de Bach cela peut se faire par la mère. Elle va ingérer les gouttes destinées à l'enfant et à travers le lait maternel, le bébé reçoit la dose requise.

Pour les animaux, le nombre de gouttes dépend de la taille de l'animal. Par exemple, les chiens et les chats peuvent généralement se voir administrer la même quantité de fleurs de Bach que les humains. Cependant, avec les chevaux, il est conseillé de donner une plus grande quantité.

Les fleurs de Bach fonctionnent assez rapidement. En général, on commence à voir des résultats positifs après seulement un temps relativement court. Par conséquent, certains ont tendance à cesser d'utiliser l'essence dès qu'ils voient des résultats. Cependant, il est recommandé de maintenir le traitement sur une durée de trois mois, même si vous commencez à remarquer des changements après seulement quelques jours ou quelques semaines. Ceci est recommandé afin de maintenir les bons résultats sur le long terme.

## Conseils professionnels

### L'homme derrière ce livre.

Mon nom est Tom Vermeersch (1965). Avec ma femme Ann, j'ai trois enfants : Karen (1989), Simon (1991) et Marie (1994). Notre plus jeune fille, Marie, est morte d'une tumeur au cerveau quand elle avait 14 ans.

J'ai obtenu mon diplôme de psychologue, mais en plus j'ai pris des formations dans à peu près toutes les formes de médecine alternative.

J'ai travaillé pendant 25 ans avec les fleurs de Bach et depuis 2005, je suis un spécialiste agréé des fleurs de Bach.



Grâce à mon site [www.conseilfleursdebach.fr](http://www.conseilfleursdebach.fr), je donne des conseils personnels gratuits sur les fleurs de Bach. En plus de cela, j'ai mon propre cabinet à Courtrai, en Belgique pour ceux qui voudraient une consultation privée.