

# Fleurs de Bach : comment se soigner avec les élixirs floraux

*Topsante.com*

Le Dr Bach a répertorié 38 fleurs correspondant chacune, selon lui, à un état d'esprit particulier. Il les a rassemblées au sein d'élixirs floraux appelés "Fleurs de Bach". A base de fleurs d'arbre et de fleurs sauvages, elles soignent non pas la maladie, mais l'individu, en corrigeant ses émotions négatives.

C'est à Edward Bach, un médecin homéopathe et bactériologiste, que l'on doit ces élixirs floraux appelés **Fleurs de Bach**. Ce Gallois consacra sa vie à identifier les émotions et à tenter de les rééquilibrer, persuadé que "*pour être en bonne santé, il faut être en harmonie avec son âme*".

En se promenant dans la campagne, il s'était aperçu qu'en passant sa main au-dessus de certaines **plantes**, il ressentait des émotions particulières. Il les a donc définies en 7 groupes qui correspondent aux conflits existant en chacun de nous : la peur, l'incertitude, le manque d'intérêt pour le présent, la solitude, l'hypersensibilité aux influences, le découragement ou le désespoir, la préoccupation excessive du bien-être des autres.

## Réveiller vos qualités qui restent en veilleuse

La "mission" des fleurs de Bach vise à éveiller les qualités qui nous font défaut ou développer celles qui sont en veilleuse. C'est ainsi que la fleur de l'Orme (Elm) va agir sur **la tristesse ou le découragement** en développant une qualité de vaillance et d'optimisme ou que le chèvrefeuille (Honeysuckle) va faire du bien à celles qui souffrent de nostalgie... En traitant les déséquilibres émotionnels, ces élixirs améliorent les conditions physiques.

Au total, le Dr Bach a déterminé 38 états d'âme représentatifs de l'être humain et il leur a trouvé 38 correspondances florales. Elles se prennent de façon ponctuelle ou régulière selon que l'émotion est passagère ou récurrente.

**A lire aussi :** [Sommeil : 4 Fleurs de Bach pour être en forme le lundi](#)

Depuis leur découverte, il y a quelques dizaines d'années, la préparation des élixirs n'a pas changé. Il ne s'agit ni de cocktail d'acides aminés, ni d'oligo-éléments. C'est l'essence de la fleur, son énergie, qui contient l'impulsion thérapeutique. Les fleurs sont cueillies en pleine floraison, puis diluées dans de l'eau pure. Le liquide recueilli constitue l'élixir mère.

Les élixirs s'administrent donc par voie orale, sous forme de gouttes. Ils s'utilisent également en traitement externe, dilués dans l'eau du bain, en frictions ou en massages, mélangés à une crème neutre.

**Pour une émotion passagère :** versez 3 gouttes de chaque élixir (chaque flacon

possède un compte-gouttes) dans un verre d'eau minérale faiblement minéralisée, non pétillante. Remuez pendant quelques secondes avant de boire à petites gorgées. Renouvelez l'opération quatre fois dans la journée et pendant 1 à 5 jours, le temps de rééquilibrer vos émotions.

**En traitement de fond** (trois semaines environ) pour traiter des émotions plus vieilles : dans un compte-gouttes de 30 ml rempli d'eau minérale non pétillante, versez 3 gouttes de chaque fleur. Agitez. N'utilisez pas plus de 7 fleurs par flacon. Et versez 4 gouttes de ce mélange d'élixirs floraux sur la langue, quatre fois par jour entre les repas.

Il existe de nombreux livres qui permettent de se soigner au naturel avec les Fleurs de Bach en faisant son autodiagnostic émotionnel. Mais, comme pour l'homéopathie, il est quand même conseillé de s'adresser à un(e) conseiller(e) Fleurs de Bach ayant suivi une formation. Ce dernier vous aidera à définir précisément sur quelles émotions agir.

Vous trouverez leurs coordonnées sur le site de [l'Institut français des formateurs agréés par le Centre Bach](#) (IFFACB) ou sur celui de [la Petite école des Fleurs de Bach](#) (LPEFB).

### **Pour aller plus loin :**

[Notre dossier pour tout savoir sur les fleurs de Bach](#)

[Inscrivez-vous à la Newsletter Top Santé et recevez gratuitement votre livret de recettes légères et gourmandes](#)

