

Émotion, difficulté ressentie	Sentiment positif
PEUR	
Rock Rose (Hélianthème) Terreur, frayeur extrême peur, panique, cauchemars Angoisse forte	Grand courage, dépassement de soi, force de volonté Force morale
Mimulus (Mimule) Peur de choses bien définies (noir, mort, araignée...) angoisse, anxiété causée par des choses connues Timidité, nervosité	Courage pour affronter ses peurs Confiance et assurance Capacité à faire face aux épreuves
Cherry Plum (Prunier Myrobolan) Peur de perdre le contrôle de soi et de ses impulsions Peur de perdre la raison, de faire des choses terribles, de craquer, de violente colère Tension extrême, pression	Maîtrise de ses émotions et sang-froid en toutes circonstances Lucidité, apaisement intérieur
Aspen (Tremble) Peurs vagues et irraisonnées Inquiétudes inexplicables, pressentiment Appréhension inexplicquée, sans cause connue	Confiance en soi et sentiment de sécurité Capacité à faire face à toute situation, à l'inconnu Sérénité
Red Chestnut (Marronnier Rouge) Peurs et craintes excessives pour les autres, craintes du pire pour eux "Mère Poule"	Confiance dans les expériences et les ressources des autres Soucis des autres sans exagération Laisser l'autre vivre ses expériences
SOLITUDE	
Water Violet (Violette d'Eau) Parait fier, distant Isolement, repli sur soi, réserve intérieure, orgueil Aime être seul, tranquille	Assurance, spontanéité, communication Échange, ouverture aux autres S'accorder des moments pour soi tout en communiquant
Impatiens (Impatiente) Impatient, irritable, rapide, précipité, seul Veut que tout soit fait immédiatement, sans hésitation Tension nerveuse & mentale	Patience, détente, tolérance, douceur avec les autres Notion du temps : laisser aux choses et aux autres la possibilité de suivre leur rythme
Heather (Bruyère) Centré sur ses problèmes, égocentrisme Besoin de compagnie pour parler de soi, bavard à l'excès Ne supporte pas la solitude Difficulté à écouter les autres	Altruisme, écoute de l'autre Modération Capable d'être seul
Gaëlle Rouillet <i>Sophrologue et conseillère agréée Fleurs de Bach</i> 06 79 19 22 91 – gaelle.rouillet.td@gmail.com www.gaellerouillet.fr	

MANQUE D'INTERET POUR LE PRESENT

Clematis (Clématite)

Tendance à la rêverie, indifférence au présent
Manque d'attention
Fuite de la réalité, création d'un monde imaginaire et idéalisé
Vit dans le futur

Réaliste, présent, les pieds sur terre

Bien enraciné dans la réalité
Capacité à vivre le moment présent
Concentration et mémoire

Honeysuckle (Chèvrefeuille)

Nostalgie et regrets
Mélancolie, tendance à vivre dans le passé

Vivre son présent riche de son passé & histoire

Intégration du passé
Progresser dans la vie sans regret

Wild Rose (Églantine)

Résignation, apathie, passivité, indifférence
Renoncement
Fatalisme, désintéret total

Joie de vivre, enthousiasme

Dynamisme, entrain, motivation intérieure
Retrouver le goût de l'existence, la capacité à vivre pleinement sa vie

Olive (Olivier)

Épuisement total, au bout du rouleau corps et âme
Extrême fatigue après l'effort, grande souffrance morale ou physique
Sentiment de ne plus avoir la force de faire le moindre effort

Régénération, renaissance

Vitalité, énergie
Tranquillité d'esprit

White Chestnut (Marronnier Blanc)

Idees envahissantes et non désirées, ruminations mentales
Préoccupations, conflits intériorisés
Monologue intérieur, idées fixes, répétitives

Fleur de l'apaisement mental, des pensées

Esprit calme,
permettant une orientation constructive des pensées
Calme intérieur, mental apaisé
Concentration, prise de recul

Mustard (Moutarde)

Tristesse sans raison apparente
Mélancolie cachant la lumière et la joie de vivre de façon soudaine
Dépression sans cause connue
Prend tout à cœur et pleure facilement

Stabilité, paix intérieure

Joie de vivre
Clarté et sérénité intérieure

Chestnut Bud (Bourgeon de Marronnier)

Tendance à répéter les mêmes erreurs sans tenir compte des expériences antérieures vécues, d'où la nécessité de répétition
Ne tire pas profit de ses expériences
Lenteur à apprendre

Compréhension & assimilation de l'expérience Fleur de l'apprentissage

Capacité à tirer les leçons positives de ses erreurs
Sagesse

Gaëlle Roulet

Sophrologue et conseillère agréée Fleurs de Bach

06 79 19 22 91 – gaelle.roulet.td@gmail.com www.gaelleroulet.fr

DECOURAGEMENT OU DESESPOIR – TRISTESSE

Larch (Mélèze)

Manque de confiance en soi, sentiment d'infériorité
Ne se considère pas aussi bon et capable que les autres, dévalorisation
Résignation à l'échec

Confiance en soi et en ses capacités

Déterminé, capable, sans crainte du résultat
Épanouissement personnel
Initiative et persévérance, détermination

Pine (Pin Sylvestre)

Culpabilité, sentiment d'être responsable de tout
Auto-critique, remords
N'est jamais content du résultat

Respect et acceptation de soi

Équilibre, jugement clair
Joie de vivre

Elm (Orme)

Sentiment d'être dépassé et submergé par trop de responsabilités
Sensation d'être submergé par l'ampleur des tâches à accomplir

Efficace, sait "lâcher-prise"

Confiance en sa capacité d'être à la hauteur
Assurance qui apaise ce sentiment passager
Efficacité

Sweet Chestnut (Châtaignier)

Sentiment d'être au bord du gouffre, grand désespoir
Impression d'avoir atteint la limite de son endurance
Angoisse, détresse intérieure profonde
Vide moral, quand tout semble sans issue

Fleur de la renaissance et de la délivrance

Nouvel élan intérieur
Capacité à traverser l'épreuve et trouver une issue positive à la situation

Star of Bethlehem (Étoile de Bethlehem)

Chagrin, douleur, grande détresse
Séquelles d'un choc ou traumatisme
Bouleversement, douleur suivant une perte, un deuil

Fleur de la consolation et du réconfort

Paix intérieure
Libère le corps et l'esprit des tensions, chocs, traumatismes :
'conforte l'âme et apaise la douleur'

Willow (Saule)

Ressentiment, apitoiement sur soi, sentiment d'injustice et d'être victime
Amertume envers le destin, aigreur
Sentiment de ne pas mériter une si grande épreuve

Fleur de la joie de vivre et de l'optimisme

Reconnaître ses responsabilités et prendre sa vie en main
Apprécier le côté positif des choses
Exprimer sa joie de vivre

Oak (Chêne)

Fatigue après l'effort, bourreau de travail
N'abandonne jamais, continue à se battre jusqu'au bout

Force, endurance, constance

Reconnaître ses propres limites et apprendre à déléguer
Prendre du temps pour soi, lâcher prise

Crab Apple (Pommier Sauvage)

Mauvaise image de soi, sentiment de honte, de saleté,
Obsession de l'ordre et de la propreté

S'accepter et retrouver une meilleure image de soi

Nettoie corps et esprit
Ordre intérieur, distinguer ce qui est essentiel sans s'attacher aux détails

Gaëlle Roulet

Sophrologue et conseillère agréée Fleurs de Bach
06 79 19 22 91 – gaelle.roulet.td@gmail.com www.gaelleroulet.fr

INCERTITUDE

Cerato (Plumbago)

Doute de sa capacité de jugement et de sa propre intuition
Cherche constamment l'avis d'autrui avant d'agir

Fleur de l'intuition

Confiance en ses ressentis

Renouer avec sa certitude intérieure et se forger sa propre opinion, être sûr de soi

Scleranthus (Alène)

Indécision et difficulté à choisir entre deux options
Irrésolution, hésitation et souffrance de ne pouvoir choisir entre 2 solutions
Saute d'humeur, manque d'équilibre

Résolution, capacité à prendre une décision

Équilibre intérieur

Adaptation à toutes les situations, sang-froid

Gentian (Gentiane)

Facilement découragé et déprimé
Abattement suite à un revers
Perd courage, pessimiste, doute de tout devant le moindre obstacle

Fleur de la foi

Confiance et persévérance

Voir des solutions à toutes difficultés
Optimisme

Gorse (Ajonc)

Désespoir, renonciation, pessimisme et négativité
Ne croit plus en rien
« Ils ont abandonné l'espoir que l'on puisse encore faire quelque chose pour eux » Dr Bach

Fleur de l'espoir et de la certitude

Nouveau départ et nouvelles forces pour surmonter ses difficultés

Hornbeam (Charme)

Manque d'entrain, lassitude mentale, convalescence
Fatigue devant le quotidien, passagère ou durable
Difficulté à se lancer dans l'action
Les choses du quotidien leurs semblent insurmontables à accomplir

Fleur du 'starter' : redémarrer, repartir, retrouver son entrain

Vivacité d'esprit, vitalité et dynamisme
Capacité à faire face, motivation

Wild Oat (Folle Avoine)

Doute sur le bon chemin à prendre dans la vie
Insatisfaction de celui qui ne trouve pas sa voie, manque de ligne directrice, incertitude

Fleur de la vocation

Talent, ambition, émergence d'un but dans la vie
Discernement & détermination claire

HYPERSENSIBILITE AUX INFLUENCES ET AUX IDEES

Agrimony (Aigremoine)

Cache ses soucis derrière un masque jovial
'tout va bien' : inquiétudes derrière une apparente gaieté et décontraction
Torture et détresse mentale
Anxiété, nervosité, nature soucieuse

Accepter ses qualités et ses défauts

Paix intérieure
Se montrer tel que l'on est, vrai optimisme

Centaury (Centaurée)

Difficulté à dire non, veut toujours plaire
Soumission, faiblesse, manque de volonté
Anxieux de rendre service, assume plus que sa part
Néglige ses propres besoins

Défendre & exprimer ses propres volontés

Devenir conscient de ses propres besoins
Garder son identité, savoir dire non et poser des limites
Se dévouer avec sagesse et discernement

<p>Walnut (Noyer) Difficulté à s'adapter aux changements Besoin de protection, hypersensible aux émotions des autres Sensible aux ambiances, influences, idées extérieures</p>	<p>Fleur d'épanouissement de soi Constance Capacité d'adaptation aux changements Protection contre les influences extérieures Discernement et prise de recul</p>
<p>Holly (Houx) Haine, envie, suspicion, colère, conflit, révolte Dureté de cœur, jalousie, désir de vengeance, méfiance Vite agressif et susceptible <i>'Holly nous protège de tout ce qui est contraire à l'amour, déverrouille le cœur et nous rattache à l'amour divin' Dr Bach</i></p>	<p>Amour et ouverture du coeur, générosité, Compréhension, tolérance Joie de vivre Ouverture au pardon</p>
<p>PREOCCUPATION EXCESSIVE DU BIEN ETRE DES AUTRES</p>	
<p>Chicory (Chicorée) Protecteur à l'excès, possessif, égoïste Prend exagérément soin des autres, donne pour recevoir Personnalité excessive qui s'immisce dans les affaires des autres et peut les manipuler Amour envahissant</p>	<p>Don de soi, dévouement Amour désintéressé Aide à devenir plus chaleureux et aimable</p>
<p>Vervain (Verveine) Enthousiaste à l'excès, cherche à imposer ses convictions Sur-régime, nervosité Tension mentale Fanatisme pour une cause, révolté contre les injustices Surmenage physique, surcharge d'activités</p>	<p>Modération, "Etre" plutôt que "Faire" Respect des opinions des autres et ouverture d'esprit Capable de se détendre</p>
<p>Vine (Vigne) Caractère dominateur, inflexible, intransigeant Autoritaire, impose ses idées, implacable, ambitieux, tyrannique Manque de respect pour les autres Manque de compréhension</p>	<p>Respect d'autrui, autorité sage et encourageante Écoute et respect des besoins des autres Compréhension</p>
<p>Beech (Hêtre) Critique avec intolérance, cynisme, sévérité Jugement, réactions bornées et intolérantes envers les autres et leurs façons d'être, arrogance Veut toujours avoir raison</p>	<p>Indulgence, tolérance, acceptation des défauts des autres Compréhension Capacité à se remettre en question</p>
<p>Rock Water (Eau de Roche) Dur avec soi-même, strict et rigide dans ses principes et sa façon de vivre Répression des besoins vitaux Tendance à se mettre la barre haute Rigidité mentale - Idéalisme Contrôle de soi extrême, souci de perfection</p>	<p>Fleur de la flexibilité S'accorder de la joie de vivre Garder un esprit souple et une attitude ouverte Respecter ses besoins physiques et émotionnels</p>

Gaëlle Roulet

Sophrologue et conseillère agréée Fleurs de Bach

06 79 19 22 91 – gaelle.roulet.td@gmail.com www.gaelleroulet.fr