

SOMMAIRE



Introduction 9

L'histoire des fleurs de Bach 10

Le Dr Bach 10

Les émotions : porte d'entrée de nos déséquilibres 11

Les douze premiers élixirs du Dr Bach 12

Les différentes familles d'états 12

Comment ça marche ? 15

Mode d'emploi 16

Pour qui ? 16

Comment ? 18

Durée du traitement 20

Effets secondaires et/ou contre-indications 21

Bien choisir ses élixirs 21

Préparez votre potion magique 22

Fabriquez vous-même vos élixirs floraux ! 22

Fleurs de Bach et autres médecines douces 25

La gemmothérapie 25

La phytothérapie 25

L'aromathérapie (huiles essentielles) 27

L'homéopathie 27

À savoir avant de poursuivre la lecture 29



Chapitre 1 : Les 38 élixirs floraux du Dr Bach 31

Agrimony – Aigremoine (n° 1) 34

Aspen – Tremble (n° 2) 37

Beech – Hêtre (n° 3) 40

Centaury – Petite Centaurée (n° 4) 43

Cerato – Plumbago (n° 5) 46

Cherry Plum – Prunier (n° 6) 48

Chestnut Bud – Bourgeon de marronnier (n° 7) 50



Chicory – Chicorée (n° 8).....	53
Clematis – Clématite (n° 9).....	56
Crab Apple – Pommier sauvage (n° 10).....	59
Elm – Orme (n° 11).....	62
Gentian – Gentiane (n° 12).....	65
Gorse – Ajonc (n° 13).....	68
Heather – Bruyère (n° 14).....	70
Holly – Houx (n° 15).....	73
Honeysuckle – Chèvrefeuille (n° 16).....	76
Hornbeam – Charme (n° 17).....	78
Impatiens – Impatience (n° 18).....	81
Larch – Mélèze (n° 19).....	84
Mimulus – Mimule (n° 20).....	87
Mustard – Moutarde (n° 21).....	90
Oak – Chêne (n° 22).....	93
Olive – Olivier (n° 23).....	96
Pine – Pin sylvestre (n° 24).....	99
Red Chestnut – Marronnier rouge (n° 25).....	102
Rock Rose – Hélianthème (n° 26).....	104
Rock Water – Eau de Roche (n° 27).....	107
Scleranthus – Alène (n° 28).....	110
Star of Bethlehem – Étoile de Bethléem (n° 29).....	113
Sweet Chestnut – Châtaignier (n° 30).....	116
Vervain – Verveine officinale (n° 31).....	119
Vine – Vigne (n° 32).....	122
Walnut – Noyer (n° 33).....	125
Water Violet – Violette d'eau (n° 34).....	128
White Chestnut – Marronnier blanc (n° 35).....	131
Wild Oat – Folle avoine (n° 36).....	134
Wild Rose – Églantier (n° 37).....	137
Willow – Saule blanc (n° 38).....	139
Rescue – Remède d'urgence.....	141

Testez-vous ! 144



Chapitre 2 : À chaque émotion ses élixirs !.....155

Les émotions au quotidien..... 158

Le manque de confiance en soi.....	158
Les peurs identifiables.....	159
L'adaptation à de nouvelles situations.....	160
« Je ne sais pas dire non ».....	162
« Je veux tout contrôler et avoir raison ».....	163
Les traumatismes et les chocs émotionnels.....	164
La colère et l'irritabilité.....	166
La peine, le chagrin, la tristesse.....	168
La déprime saisonnière.....	169
La dépression.....	171
L'anxiété.....	172
L'enthousiasme et les joies intenses.....	173
Les contrariétés.....	174
Le harcèlement sexuel.....	175

Le couple..... 177

La libido.....	177
Les concessions mutuelles.....	178
La mésentente dans le couple.....	179
La rupture sentimentale.....	181

La vie professionnelle..... 183

Le chef d'entreprise.....	183
Les relations professionnelles.....	184
La pression au travail : le stress.....	186
Le burn-out / Le surmenage.....	187
Le licenciement.....	189

Les maladies et les étapes de la vie..... 191

Les problèmes de sommeil.....	191
La fatigue générale.....	193
L'alimentation / Les compulsions alimentaires.....	195
Les troubles digestifs liés au stress.....	196
Traverser la maladie.....	199



Les addictions	200
La ménopause.....	202
L'andropause	203
Comment bien vieillir ?.....	205
L'accompagnement de fin de vie.....	206
La maternité.....	208
La grossesse	208
La grossesse non souhaitée / L'interruption de grossesse	210
L'accouchement	211
Le baby-blues.....	214
L'allaitement	216
Le sevrage et la difficulté de la séparation.....	218
Les pleurs du bébé	219
Les premières dents	220
Les enfants	222
L'enfant dépendant de la maman	222
Les peurs nocturnes et les cauchemars	223
La première rentrée des classes / La peur de l'école.....	225
La timidité.....	227
Les rivalités entre frères et sœurs	229
« Mon enfant est un dictateur »	230
La concentration	231
La superactivité.....	232
La dyslexie.....	234
Le harcèlement scolaire	235
La mésentente avec les parents	236
Les ados et jeunes adultes	238
L'entrée dans la puberté.....	238
Bien vivre l'adolescence	240
Quitter le nid parental	242
Les étudiants et les examens.....	243
L'entrée dans la vie professionnelle.....	245
Annexes	247

