

Les 38 Fleurs de Bach

Familles	Nom des fleurs	Etat émotionnel	Effets attendus
Peurs	ROCK ROSE (Hélianthème)	Terreur, panique	Courage, volonté
	MIMULUS (Mimule)	Peur connue, timidité	Courage, assurance
	CHERRY PLUM (Prunier myrobolan)	Peur de perdre le contrôle	Maîtrise de soi, paix intérieure
	ASPEN (Tremble)	Peur d'origine inconnue	Confiance dans l'inconnu
	RED CHESTNUT (Marronnier rouge)	Peur exagérée pour autrui	Sérénité, confiance dans les autres
Incertitude - doute	CERATO (Plumbago)	Manque de confiance en son jugement	Aide à se relier à son intuition
	SCLERANTHUS (Gravelle)	Indécision	Capacité à prendre des décisions
	GENTIAN (Gentiane)	Découragement, déception	Optimisme, confiance
	GORSE (Ajonc)	Désespoir, pessimisme profond	Force intérieure, foi en la vie
	HORNBEAM (Charme)	Lassitude mentale	Vitalité, motivation
	WILD OAT (Avoine sauvage)	Désorientation, insatisfaction	Recentrage, aide à voir clair
Manque d'intérêt pour le présent	CLEMATIS (Clématite)	Rêverie, manque d'intérêt pour le présent	Concentration, vitalité
	HONEYSUCKLE (Chèvrefeuille)	Nostalgie, fixation sur le passé	Aide à vivre au présent
	WILD ROSE (Eglantine)	Résignation, apathie	Motivation, joie de vivre
	OLIVE (Olivier)	Epuisement moral et physique	Vitalité, reprise de force
	MUSTARD (Moutarde)	Mélancolie, tristesse	Dissipation de la morosité
	CHESTNUT BUD (Bourgeon de marronnier)	Répétition des mêmes erreurs	Aide à tirer les enseignements des erreurs
	WHITE CHESTNUT (Marronnier blanc)	Pensées obsessionnelles, rumination	Maîtrise de la pensée, tranquillité d'esprit

Solitude	<p>WATER VIOLET (Violette)</p> <p>IMPATIENS (Impatience)</p> <p>HEATHER (Bruyère)</p>	<p>Besoin de distance vis-à-vis des autres</p> <p>Enervement si les autres ne suivent pas son rythme</p> <p>Peur de la solitude, bavardage incessant, anxiété</p>	<p>Empathie, juste distance</p> <p>Patience, calme, douceur</p> <p>Altruisme, écoute de l'autre</p>
Hypersensibilité aux influences et aux idées des autres	<p>AGRIMONY (Aigremoine)</p> <p>HOLLY (Houx)</p> <p>WALNUT (Noyer)</p> <p>CENTAURY (Centaurée)</p>	<p>Fleur du non-dit, minimise les difficultés</p> <p>Colère, envie, jalousie</p> <p>Déstabilisé face au changement</p> <p>Difficulté à dire non</p>	<p>Authenticité, paix intérieure</p> <p>Acceptation de l'autre</p> <p>Recentrage, adaptation au changement</p> <p>Affirmation de soi</p>
Découragement Désespoir	<p>LARCH (Mélèze)</p> <p>PINE (Pin sylvestre)</p> <p>ELM (Orme)</p> <p>SWEET CHESTNUT (Châtaignier)</p> <p>STAR OF BETHLEHEM (Etoile de Bethléhem)</p> <p>WILLOW (Saule)</p> <p>OAK (Chêne)</p> <p>CRAB APPLE (Pommier sauvage)</p>	<p>Manque de confiance en soi, peur de l'échec</p> <p>Sentiment de culpabilité</p> <p>Se sent dépassé par l'ampleur de la tâche</p> <p>Angoisse extrême</p> <p>Choc physique et psychologique</p> <p>Amertume, frustration</p> <p>Obstiné dans ses efforts mais se sent découragé</p> <p>Sentiment d'impureté intérieure</p>	<p>Estime de soi, ose entreprendre</p> <p>Aide à s'accepter</p> <p>Retrouve la confiance en ses capacités</p> <p>Trouve une issue positive à ses difficultés</p> <p>Consolation et paix intérieure</p> <p>Acceptation de sa responsabilité</p> <p>Retrouve sa force intérieure, lâcher-prise</p> <p>Acceptation de soi, harmonie</p>
Souci excessif du bien-être des autres	<p>CHICORY (Chicorée)</p> <p>VERVAIN (Verveine)</p> <p>VINE (Vigne)</p> <p>BEECH (Hêtre)</p> <p>ROCK WATER (Eau de roche)</p>	<p>Se préoccupe des autres de manière excessive</p> <p>Cherche à convaincre à tout prix</p> <p>Caractère dominateur et autoritaire</p> <p>Esprit critique et intolérant</p> <p>Esprit rigide, se met la barre très haute</p>	<p>Amour inconditionnel</p> <p>Respecte l'opinion des autres</p> <p>Tient compte des autres, empathie</p> <p>Tolérance, acceptation des défauts des autres</p> <p>Lâcher-prise, souplesse intérieure, joie de vivre</p>