

C'EST MALIN

Anne-Sophie Luguet

LES FLEURS DE BACH



**La solution naturelle et sans danger
pour soigner toute la famille**

LEDUC
poche

SANTÉ

Pour tous les maux quotidiens (angoisse, kilos en trop, eczéma, maux de tête...), pensez aux fleurs de Bach ! Elles agissent suivant une logique imparable : si vos émotions sont apaisées, votre corps le sera aussi !

Découvrez vite dans ce livre :

- **Tout ce qu'il faut savoir** sur les fleurs de Bach.
- **Celles qui vous correspondent** parmi les 38 et comment faire votre autodiagnostic puis préparer vos élixirs maison.
- **Les conseils pour en faire profiter toute la famille** (troubles du sommeil, phobies, stress des concours...). À chaque problème sa solution !
- **Les autres remèdes naturels en complément :** huiles essentielles, homéopathie, nutrition...

BONUS : téléchargez des compléments indispensables pour bien choisir et utiliser vos fleurs !

**TOUS LES BIENFAITS ET LES
UTILISATIONS DE CES FLEURS
MIRACULEUSES !**

Anne-Sophie Luguet est tombée dès l'enfance dans le monde du bio et des remèdes naturels, qu'elle utilise aujourd'hui pour toute sa famille. Elle est l'auteure du *Grand Livre des fleurs de Bach*.

Illustration de couverture : Marie Ollier
Rayon : Santé

ISBN : 979-10-285-3072-3



7,50 euros
Prix TTC France



editionsleduc.com
LEDUC ↗
poche

Anne-Sophie Luguet est tombée dès l'enfance dans le monde du bio. Depuis, elle privilégie au maximum les médecines douces pour soigner toute sa famille.

DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC

Ma Bible des fleurs de Bach et élixirs floraux, 2020.

Le Grand Livre des fleurs de Bach pour se soigner, 2017.

Cuisiner les légumes oubliés, c'est malin, 2013.

Glaces et sorbets irratables, 2013.

Confitures irratables, 2012.

Mes petits déjeuners et goûters magiques, 2012.

Mise en garde

Les informations fournies dans cet ouvrage ne remplacent en aucun cas les conseils ou le traitement d'un médecin. Elles vous aideront simplement à faire des choix éclairés. Si vous êtes suivi par un médecin et qu'il vous donne des conseils contraires aux informations fournies dans cet ouvrage, les conseils du médecin devront être respectés car ils se basent sur les caractéristiques qui vous sont propres.

Ce livre est une nouvelle édition de l'ouvrage éponyme paru en 2014 aux éditions Leduc.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon !

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Adaptation de maquette : Emilie Guillemin
Design de couverture : Antartik

© 2024 Leduc Editions
76 boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-3072-3
ISSN : 2425-4335

C'EST MALIN

Anne-Sophie Luguet

**LES FLEURS
DE BACH**

LEDUC 
poche

*À ma grand-mère, « Maminou » pour m'avoir
soignée à l'élixir floral... d'amour.*

« Pour être en bonne santé, il faut être
en harmonie avec son âme. »

« Tout ce que nous avons à faire,
c'est préserver notre identité,
vivre notre propre vie,
être le capitaine de notre propre bateau,
et tout ira bien. »

« Libère-toi toi-même. »

DOCTEUR EDWARD BACH

SOMMAIRE

PRÉFACE	7
INTRODUCTION	9
PARTIE 1. LES POUVOIRS DES FLEURS DE BACH	13
1. La florathérapie ou comment se soigner par les fleurs	15
2. Des fleurs et des maux	35
3. Préparer son élixir maison	89
PARTIE 2. RECETTES PRATIQUES	
POUR TOUS LES JOURS	97
1. Autour de l'enfant	99
2. Des solutions pour toute la famille	127
3. Questions de femmes	153
4. Vie personnelle	169
5. Vie professionnelle	195
TABLEAU RÉCAPITULATIF	207
BIBLIOGRAPHIE	211
REMERCIEMENTS	215
INDEX	217
TABLE DES MATIÈRES	221

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Concernant les fleurs de Bach : non toxiques, sans contre-indications ni effets secondaires, elles peuvent être utilisées par tous, la femme enceinte et le nourrisson.

Concernant l'aromathérapie et l'olfactothérapie : en cas de doute, n'utilisez pas les huiles essentielles chez la femme enceinte ou l'enfant de moins de 3 ans car certaines huiles peuvent être dangereuses. Faites-vous accompagner d'un médecin ou d'un aromathérapeute pour tout traitement à visée thérapeutique, surtout si vous souhaitez les utiliser par voie orale. La plupart des huiles essentielles peuvent provoquer des brûlures si elles sont appliquées pures sur la peau, donc renseignez-vous toujours auprès de votre médecin ou pharmacien avant usage. Pour en savoir plus : *Ma bible des huiles essentielles*, Danièle Festy (Éditions Leduc).

Mise en garde : n'interrompez jamais un traitement médical sans en avoir averti votre médecin au préalable.

PRÉFACE

Depuis la nuit des temps, l'Homme a eu besoin des plantes pour respirer, se nourrir, s'habiller, se soigner...

La phytothérapie est l'art de se soigner par les plantes : en infusions, décoctions, extraits secs, distillations (les huiles essentielles et les hydrosols), macérations dans l'alcool ou l'eau douce (les élixirs floraux)... Elle permet à l'Homme moderne d'entretenir son lien avec Mère Nature pour son bien-être autant physique que psychique, afin de vivre pleinement chaque instant de sa vie.

Si les études scientifiques n'ont pas encore pu déterminer leurs mécanismes d'action, les faits sont là : tout comme pour les huiles essentielles, les élixirs floraux ont une influence bénéfique sur

les émotions, les traits de caractère, la santé et le bien-être de chacun.

La beauté du monde se révèle à ceux qui veulent bien la voir. Les élixirs de fleurs savent transformer le regard que l'on porte sur le monde, et, après tout, peu importe comment ils s'y prennent. Le grand poète Johann Wolfgang von Goethe, écrivait : « En réalité, on sait seulement quand on sait peu. Avec le savoir augmente le doute. »

Ce livre nous présente une synthèse de plusieurs années de découvertes et d'expériences florales. En parcourant ses pages, laissez-vous porter par votre intuition pour trouver la fleur dont vous avez peut-être besoin aujourd'hui, et acceptez de la laisser vous accompagner pour surmonter vos difficultés à être. La quintessence vibratoire de la plante saura faire ressortir en douceur ce qu'il y a de meilleur en vous.

Bonne lecture et belles découvertes !

GUILLAUME GÉRAULT,
aromatologue

INTRODUCTION

LES FLEURS DE MA JEUNESSE

Je suis née en 1970, dans une famille « bio convaincue », comme on dit aujourd’hui. Mais à l’époque, la plupart d’entre nous n’avaient pas conscience que notre manière naturelle de nous nourrir, nous soigner, nous chouchouter serait un jour pointée comme la voie verte à suivre. Qu’en moins de quarante ans, des petits gestes simples et sains se perdraient au profit d’habitudes et de produits nocifs : cosmétiques toxiques, légumes à la sauce pesticides, antidépresseurs addictifs, coupe-faim chimiques, objets phtalés, ondes en tout genre... Que nombre d’entre nous, inquiets des conséquences sur leur santé – et l’environnement –, entameraient un retour

vers un mode de vie plus naturel ; un retour aux sources souvent déclenché par l'arrivée du premier enfant. Ce fut mon cas. Dès ma première grossesse, j'ai replongé, nostalgique, dans mes souvenirs d'enfance et d'adolescence pour y (re)trouver une foule de remèdes de ma grand-mère dont un aux pouvoirs extraordinaires pour ne pas dire magiques. En plein baby blues, je me suis remémoré la manière dont « Maminou » m'aidait à retrouver mon calme, à gérer mes problèmes avec la nourriture, ma peur des examens, mon manque de confiance en moi voire ma première déception amoureuse. Fenêtre grande ouverte, respiration à pleins poumons et surtout, quelques gouttes d'un petit flacon ambré versées directement sur la langue. Gouttes prodigieuses que ma tante anglaise nous envoyait... les fameuses fleurs du Docteur Bach, encore inconnues en France.

Ces petites anglaises, je leur dois mon bac sans trac, mon permis de conduire facile et, des années plus tard, l'arrêt net de toute cigarette, un baby blues évacué (avec l'élixir *Mustard*) et des crises de panique en avion éradiquées grâce à *Rescue Remedy*. Et sans doute, en prime, la belle économie d'une thérapie...

Ces excellents résultats sur les petits et grands maux émotionnels m'ont poussée à approfondir ma connaissance des élixirs de fleurs pour en faire profiter toute ma petite famille, mon chien et même mes plantes. Aujourd'hui, je veux vous faire partager mon expertise florale via ce petit livre pratique : le B.A.-BACH comme je l'appelle.

Vous y découvrirez le vaste champ des applications quotidiennes des fleurs du Docteur Bach. Saviez-vous qu'elles sont indiquées dans de nombreux cas divers et variés : pour vaincre les terreurs nocturnes d'un enfant, arrêter de fumer, guérir une phobie, gérer un conflit au bureau, supporter une rupture, apaiser la crise d'adolescence, réguler l'appétit ou tout simplement pour se détendre ?... À chaque état psychologique correspond une fleur.

Autre solution : l'élixir-maison que vous apprendrez à préparer en mélangeant plusieurs essences de fleurs, adaptées à vos besoins et vos émotions propres.

Enfin, quelle que soit l'affection dont vous souffrez, n'oubliez jamais le pouvoir de votre esprit sur votre corps. Maîtrisez vos émotions et vous irez déjà mieux.



**LES POUVOIRS
DES FLEURS
DE BACH**

Chapitre 1

La florathérapie ou comment se soigner par les fleurs

LE BON DOCTEUR BACH ET SES INCROYABLES ÉLIXIRS FLORAUX

Les fleurs de Bach ne sont pas toutes jeunes : leur naissance remonte déjà à 1930. Ces préparations à base de plantes et de fleurs tirent leur petit nom romantique de leur géniteur, le Docteur Edward Bach (1886-1936).

Ce médecin britannique, immunologue et homéopathe, est le créateur de cette méthode de médecine naturelle innovante. Avec une philosophie très explicite et fortement en avance sur son époque, il était convaincu que « tant que l'âme, le corps et l'esprit sont en harmonie, rien ne peut nous affecter ». Pour le Docteur Bach, la maladie a pour origine un conflit de nature psychique.

S'étant rendu compte lors de ses consultations que des personnes aux traits de caractère communs réagissaient de manière similaire aux traitements, il poussa ses investigations en prodiguant ses soins par groupes de personnalités. Il obtint d'excellents résultats et décida alors de créer sa propre méthode thérapeutique pour **soigner d'abord l'être avant de guérir la maladie**. En effet, puisque chacun est responsable de lui-même, notre attitude est déterminante aussi bien dans le développement d'une maladie que dans sa guérison.

Ainsi, le Docteur Bach consacra la dernière décennie de sa vie à l'étude et à la (re)connaissance de types de comportements émotionnels et à leur traitement par des élixirs floraux. Il identifia plusieurs états comme étant les sources premières de notre mal-être et établit **une classification de 38 plantes pour cibler des maux**

psychologiques. Maux regroupés sous 7 catégories de comportements telles que la peur, la solitude, l'incertitude ou le découragement...

Pour le précurseur Edward Bach, à chaque type de sentiment négatif correspond une essence de fleur. C'est dans la nature même qu'il trouva ces fleurs capables de répondre positivement à ces noires émotions en révélant au fond de chacun de nous le principe d'équilibre correspondant. Les trois premiers élixirs qu'il a mis au point sont *Impatiens* (Impatience), *Mimulus* (Muscade) et *Clematis* (Clématite). Convaincu du pouvoir de guérison de la nature, le Docteur Bach cueillait les fleurs qui servaient de base à ses essences dans les champs avoisinants son centre médical, non loin d'Oxford en Angleterre. Les fleurs de Bach se présentent sous forme liquide et sont conservées dans de l'alcool type brandy ou cognac. Ces préparations florales sont connues depuis sous le nom de « fleurs de Bach Original ». La méthode de préparation et d'utilisation établie par le Docteur Bach est perpétuée par le laboratoire homéopathique anglais Nelsons (www.nelsonsnaturalworld.com) qui fabrique les élixirs officiels. En France, la société Famadem basée à Monaco, filiale du groupe Nelsons, les importe et les commercialise sous la marque officielle Fleurs de Bach® Original (www.famadem.mc).

Aujourd'hui le Dr Edward Bach Centre perpétue la mémoire du créateur des essences florales, joue un rôle d'information et sert aussi de lieu de formation et d'enseignement sur les fleurs de Bach.

Depuis des décennies, ces fleurs ont démontré leur efficacité pour le traitement de divers problèmes émotionnels, chez les petits comme chez les grands. Il s'agit d'un système de santé simple, à la portée de tous, sûr et naturel qui ne relève ni de l'aromathérapie ni de la phytothérapie. Contrairement à un traitement chimique qui bloque le ressenti, l'intérêt des élixirs floraux est de **transformer l'état émotionnel négatif en attitude comportementale positive.**

Explications : on ne refoule pas son émotion, on ne la cache pas, on l'apprivoise, on la détourne, on la transforme pour retrouver son équilibre naturel. Par exemple, le trac devient confiance en soi, un stressé passe à un état d'apaisement. Chaque fleur renforce et développe la vertu opposée au mal-être afin d'atténuer le défaut. À chaque défaut correspond une qualité que les fleurs de Bach vont aider à développer : la tolérance, le calme, la patience, l'empathie, la compréhension...

À NOTER

Le Docteur Bach est également (re)connu pour être le créateur de 7 vaccins homéopathiques intestinaux appelés les nosodes. Conçus pour éviter les problèmes viraux, ces vaccins sont toujours utilisés de nos jours.

Comment reconnaître les « vrais » élixirs ?

Cette question revient souvent. Par « vrais », on entend les originaux, ceux contrôlés et approuvés par le Dr Edward Bach Centre.

- Les flacons doivent comporter la signature Bach dessinée sur l'étiquette.
- Ils sont fabriqués par le laboratoire d'homéopathie britannique Nelsons.
- On trouve la mention « Bach Flowers Remedies » (du nom du laboratoire) ou « Original Flowers Essences » (en français : « fleurs de Bach Original ») sur l'étiquette.

Est-ce à dire que seules les essences florales validées par le Dr Edward Bach Centre sont efficaces ? Absolument pas : plusieurs autres laboratoires dans le monde préparent des élixirs tout aussi performants selon la technique Bach. Mais ils

n'ont simplement pas le droit d'apposer la marque officielle sur leurs produits.

DITES, DOCTEUR BACH, COMMENT ÇA MARCHE ?

La méthode du Docteur Bach a tout bon. Ultra-efficace, elle est aussi très simple à appliquer, selon la volonté même de son créateur. Elle repose sur la **florathérapie** (du latin *floris*, la fleur, et *flora*, la déesse des fleurs). Comme son nom l'indique, il s'agit d'un **traitement à base de fleurs**. La florathérapie est employée dans le monde entier et se définit comme une thérapie de l'âme.

Le Docteur Bach a jeté les bases de la florathérapie en révélant les correspondances entre les maladies et les symptômes psychiques des malades qui peuvent être annonciateurs d'une pathologie à venir. Cette méthode utilise les bienfaits des végétaux au même titre que la phytothérapie, l'homéopathie ou l'herboristerie, mais son rôle s'en distingue par le fait qu'elle s'attache à **rétablir l'équilibre, l'harmonie entre le corps et l'esprit**. Plus précisément nos états d'âme, nos émotions passagères (angoisse, déprime, trac...) ou chroniques (jalousie, irritabilité, phobie...).

L'éllixir floral permet une prise de conscience intérieure, l'acceptation de soi, la redécouverte de la volonté et des qualités de la personne si souvent oubliées du fait de nos vies stressantes. L'efficacité des élixirs repose sur la ressemblance ou plutôt la correspondance entre la fleur et l'état psychologique du sujet : le trait de caractère de la fleur ou de la plante résonnera chez l'être à soigner. Pour vous en convaincre, il suffit d'observer les fleurs pour voir les liens avec l'humain et ses maux. Ainsi, prenons un chêne qui donne une image de robustesse : en élixir, il permet de reprendre confiance en soi, de se redresser, de retrouver sa force. La *Water violet* (Violette d'eau) qui flotte, isolée sur un étang ou une mare, loin d'autres plantes, illustre bien le trait de caractère d'une personne absente, solitaire.

SI JE VOUS DIS ÉLIXIR?

Élixir de jouvence, philtre d'amour, envoûtement, sorcellerie, alchimie... L'éllixir revêt une part de magie et d'étrangeté dans l'imaginaire collectif. Ce mot vient de l'arabe Al Iksir qui signifie essence. On parle aussi de potion de santé. C'est une macération de plantes dans de l'alcool utilisée à des fins thérapeutiques.

Retrouver son équilibre

La florathérapie constitue une véritable alternative à la médecine classique, dite allopathique. Elle se base sur l'idée que l'être humain est un ensemble, composé à la fois d'un corps, d'une âme et d'un esprit. La santé repose sur l'harmonie de ces trois éléments. Si ce n'est pas le cas, ce déséquilibre débouche en général sur une maladie. Pour rétablir l'harmonie, il faut avoir recours à de bonnes vibrations. Comment ? Par un élixir floral qui n'agit pas par une action chimique mais par une résonance énergétique à un état émotionnel. Ce mode de fonctionnement vibratoire supprime tout risque d'intolérance, d'accoutumance ou de surdosage. **Sans danger, les fleurs de Bach peuvent être utilisées par tous, à tout âge et même chez l'animal.**

Concrètement, **chaque fleur est le reflet d'une émotion vécue** avec plus ou moins de force sur le plan familial, professionnel ou personnel. Chacune des 38 fleurs identifiées par Edward Bach est conçue spécifiquement pour cibler un problème particulier et apprendre à gérer les tensions psychologiques de la vie quotidienne en apportant de l'énergie positive. En agissant ainsi sur l'état émotionnel, les fleurs guérisseuses

facilitent tous les processus de régénération et de rééquilibrage. C'est le secret de leur pouvoir.

LES FLEURS DE BACH EN 6 ACTIONS

- ① Transformer des états négatifs en aspects positifs.
- ② Supprimer le stress et les tensions nerveuses.
- ③ Débloquer les peurs, les incertitudes et les angoisses.
- ④ Rétablir l'équilibre émotionnel.
- ⑤ Voir les choses « du bon côté ».
- ⑥ Améliorer son rapport aux autres.

Les 38 fleurs couvrent, selon le Docteur Bach, la totalité des états d'âme humains. Elles aident à se rapprocher de son moi, de sa personnalité profonde. En fait, elles ne combattent pas les émotions négatives (peine, colère, manque d'assurance...), elles aident à les « retourner » en états positifs correspondants (réconfort, paix, confiance en soi...). Elles ne remplacent en aucun cas les soins médicaux mais apportent un complément par leur action de **rééquilibrage émotionnel**. Le corps retrouve sa force propre permettant d'activer un processus d'autoguérison

ou, dans le cas de maladie incurable, elles permettent de mieux vivre la situation et les traitements inhérents.

Les élixirs floraux n'ont plus à faire leurs preuves quant à leurs vertus. Au cours des années 1980, de nombreux chercheurs ont confirmé le potentiel curatif des élixirs floraux. Thérapeutes, homéopathes et médecins les utilisent pour leur non-toxicité et leur efficacité quasi instantanée.

Certains détracteurs parleront d'effet placebo comme jadis pour l'homéopathie. Mais les témoignages de guérison sont légion, n'en déplaise aux scientifiques. Et que dire des effets positifs sur les animaux ? Impossible d'invoquer l'effet placebo dans leur cas.

Rappelons-nous juste qu'au début des traitements homéopathiques, on criait aussi à l'effet placebo... Aujourd'hui, les petits granules blancs et leurs dérivés sont remboursés par la Sécurité sociale et parfois même par certaines mutuelles.

À n'en point douter, cette méthode naturelle va prendre son essor durant ce siècle tout comme l'a fait l'homéopathie au début du xx^e siècle. Le pouvoir de guérison de la nature est immense

et nous sommes de plus en plus conscients des **dangers de la médication chimique à outrance**. Le retrait de la vente de plus en plus fréquent de médicaments connus et très utilisés pour des raisons de dangerosité va d'ailleurs dans ce sens.

ÉLIXIRS D'ICI ET D'AILLEURS

On compte aujourd'hui des milliers d'élixirs floraux de par le monde. En France, selon la méthode Bach, d'autres essences mères ont vu le jour, comme la sauge pour prendre de la distance avec les événements ou la consoude, plante sauvage aux multiples atouts. Quelques gouttes d'élixir de **consoude** permettent de calmer l'excitation d'un enfant ou, en traitement plus long, de venir à bout de l'épuisement psychologique chez l'adulte.

Bon à savoir : la consoude est une plante particulièrement intéressante. On l'utilise aussi en cuisine bio car elle est très riche en oméga 3. On peut en faire des beignets qui ont un goût proche du poisson.

Les Australiens, les Canadiens ou les Américains ne sont pas en reste, ce sont de grands utilisateurs de la méthode de soins par élixirs. Ainsi, chez eux, il existe des élixirs de plantes exotiques – comme l'**aloe vera**, le **jasmin** –, d'arbres – comme le **boab**

