FLEURS DE BACH ET CONFINEMENT AVEC « SOI MEME »

Article co-écrit par Laurence Verdié et Séverine Nicollet, conseillères et formatrices agréées du centre Bach, et responsables des Harmoniques LYON.

Nous démarrons la 5^{ème} semaine de confinement et avec elle, son lot de changements dans nos organisations quotidiennes.

Cette nouvelle organisation nous amène de belles surprises, on redécouvre la joie de moments simples en famille, la joie de voir la nature printanière évoluer et changer sous nos yeux et le luxe de pouvoir prendre aussi le temps de faire les choses, sans le rush habituel des nos vies actives.

Ces changements de vie sont aussi confrontants. Nous sommes, pour la plupart du temps, moins dans le « faire », moins dans le divertissement extérieur, le paraître ou dans l'endossement d'étiquettes sociales... de fait, beaucoup plus, avec nous même. Ce retour à soi a du bon. Il permet de se retrouver, de réfléchir, de prendre du recul mais il peut aussi faire naître des doutes, des angoisses, des tensions.



Les fleurs sont vos alliées!

Des moments de doute se présentent peut être à vous :

- >> Si vous **doutez** parfois d'une issue possible à cette crise, si vous avez l'impression que le confinement n'amène aucune amélioration, que vous voyez les choses en noir, même si cela est momentané, la **GENTIAN** vous aidera à garder la foi et la confiance dans la vie et ses possibles illimités.
- >> Si ces moments de doute s'intensifient et que vous ressentez des moments de **désespoir**, vous vous sentez abattus et déprimés car aucune amélioration ne vous semble plus possible. **GORSE** ramènera une lumière intérieure et une foi nouvelle en l'univers.
- >> Parfois, ces doutes revêtent la forme d'une sensation **d'impuissance**. On tente de faire tout ce qui est en notre possible pour mettre notre famille en sécurité et à l'abri du besoin, pour maintenir notre budget à l'équilibre, pour pérenniser notre activité professionnelle etc... malgré cela on se rend bien compte qu'un grand nombre de choses nous échappent. Peu importe nos efforts, le résultat final reste incertain. **SWEET CHESTNUT** est alors une fleur puissamment aidante pour aider à accepter que nous avons fait de notre mieux, et que le reste ne dépend plus de nous. Elle invite au lâcher prise constructif, on retrouve une forme d'espoir en se raccrochant à plus grand que nous car nous avons la certitude d'avoir fait notre part.
- >> Selon notre personnalité, il est aussi possible que cette période déstabilisante amène une **perte d'envie et d'intérêt** pour des choses normalement stimulantes ou encore une indifférence (défensive) face à l'actualité. Une
 forme de résignation peut s'installer dans votre quotidien, accompagné d'une perte de joie de vivre. **WILD ROSE**stimulera l'élan de vie et d'en-vie toujours existant en vous, permettant ainsi de trouver des nouvelles
 motivations positives dans cette période de confinement.

La peur peut également continuer à vous tenir compagnie. Reportez vous aux articles précédemment écrit où ces fleurs de peur ont été développées, notamment ceux du 16 et 23 mars.



- >> Certains redoutent peut être d'être contaminés, et cela peut devenir excessif quand se manifeste aussi une sensation obsessionnelle d'impureté dans son logement, incitant à sur- désinfecter les poignées de porte, les interrupteurs ou toutes les surfaces de contact. CRAB APPLE peut alors permettre une prise de recul bénéfique. Les obsessions de propreté s'atténuent et on peut à nouveau agir avec lucidité et efficacité.
- >> Le rapport au temps est modifié pour chacun en ce moment.

Peut être êtes vous de ceux qui trouvent que ce confinement est définitivement trop long, qui trouvent que chaque jour passe trop lentement, provoquant une vraie irritabilité. <u>L'IMPATIENS</u> vous sera d'un grand secours, en vous permettant de mieux vous adapter à ce rythme de vie imposé, voire à en tirer des bénéfices nouveaux.

>> Vous pouvez aussi avoir du mal à investir le quotidien « confiné » le comparant sans cesse à votre réalité « d'avant covid », regrettant votre mode de vie passé, sans trouver aucune satisfaction au nouveau quotidien qui vous est imposé. HONEYSUCKLE, élixir de la nostalgie, sera d'une grande aide pour développer une vraie réceptivité aux richesses de votre réalité actuelle. Car il y en a toujours!



>> La sollicitation plus importante de vos proches, génère-t-elle de la tension ?

Vous vous sentez en difficulté pour dire non et aussi vous réserver du temps. **CENTAURY** vous aidera à combiner serviabilité et respect de vos propres besoins.

- >> Vous pouvez aussi vous **sentir envahie** par leur omniprésence et leurs demandes, rêvant d'un moment de solitude sur une île déserte. **WATER VIOLET** peut vous aider à trouver la bonne disponibilité relationnelle avec l'autre, alternant entre entre temps à soi et temps commun.
- >> Vous tenez à montrer l'exemple et à ne pas montrer vos tourments, à rester disponible pour les autres, et pour cela, vous **donnez le change** par de l'humour ou évacuez vos angoisses intérieures avec la cigarette, l'alcool...

 AGRIMONY vous aidera à accepter constructivement vos états d'âme. Vous serez plus à même d'en parler avec simplicité, ainsi qu'un mieux être intérieur. Une authenticité, une richesse nouvelle en découlera dans vos relations.
- >> Face aux difficultés du quotidien, la tentation de **fuir dans un monde imaginaire** à travers les séries, les jeux vidéo, la lecture à outrance peut se manifester. Cela permet de moins se confronter à la réalité. La prise de



<u>CLEMATIS</u> favorisera un **ancrage** dans la réalité quotidienne et tous ses impératifs, amenant une juste présence constructive. Les échappées virtuelles se conjugueront plus harmonieusement avec la réalité quotidienne.

>> Après avoir dû faire face dans l'urgence et vous adapter aux changements imposés, vous pouvez ressentir comme une « contre coup » de ce bouleversement, de ce choc. Cela peut faire naître une sensation de **tristesse**, comme si vous réalisiez l'intensité de l'épreuve traversée. La prise de **STAR OF BETHLEHEM** permettra d'apaiser ce chagrin, de favoriser le processus de libération du choc par les pleurs ... vous amenant ainsi réconfort et apaisement intérieur.

>> Cette période intense et sollicitant peut amener de la fatigue voire une sensation **d'épuisement**. **OLIVE** vous permettra de vous régénérer et de remobiliser votre force de vie.

Des questionnements plus existentiels peuvent aussi arriver...



Tout d'abord quelques mots du Dr Bach pour nous inspirer.....

« Certains savent depuis leur enfance ce qu'on attend d'eux, et s'y tiennent durant toute leur vie ; et d'autres le savent aussi dès cette période, mais sont contrariés dans leurs projets par les opinions contraires et les circonstances, ainsi que par la désapprobation d'autrui. Cependant, nous pouvons tous revenir à nos idéaux, et bien que nous ne puissions les réaliser immédiatement, nous pouvons continuer à chercher à le faire, si bien que cette tentative même nous réconfortera, car nos âmes sont très patientes à notre égard. La vraie réussite, la seule chose qui compte, c'est l'aspiration authentique, la motivation juste, peu importe le résultat. » Extrait de «Libère toi toi-même ».

S'extraire de ses habitudes professionnelles ou familiales, permet un pas de recul fondateur. Comme vous le savez la quête de l'individualité est chère au Dr Bach, c'est un des fondements de sa méthode : l'auto-assistance. Permettre à chacun de se mettre aux services de ses aspirations profondes, de son âme. Comme il le dit dans l'extrait ci-dessus, il nous invite à garder cet objectif en tête à tout moment. N'est il pas meilleur moyen que d'y arriver en restant connecté à nos désirs authentiques même si notre vie concrète ne les sert pas dans le quotidien. Quelque soient les choix que la vie nous amène à faire, interrogeons nous toujours pour savoir si notre choix va servir ou desservir nos élans profonds Est-ce qu'il va nous amener dans la joie dans le cœur ou pas ?

Peut être que certains parmi vous ont déjà eu des déclics, des prises de conscience grâce à cette cette période de confinement ? peut être certains interrogent ils leur mode de vie habituel ? leur lieu de vie ? ou leur vie professionnelle ? Si c'est le cas, c'est que vous vous êtes relié à votre élan de cœur, c'est donc une bonne nouvelle Des émotions peuvent accompagner ce cheminement et les fleurs seront alors un précieux soutien.

- >> Vous avez des questionnements plus globaux sur ce qui est essentiel ou pas, sur vos priorités habituelles ou le sens à donner à votre parcours. Dans ces moments de doute quant au bon chemin à suivre pour soi, pour vous réaliser, <u>WILD OAT</u> sera d'un grand soutien pour vous aider à affiner vos ressentis et intuitions.
- >> Ce moment peut aussi vous confronter à un besoin voire une nécessité d'acceptation de changement intérieur dans vos croyances et modes de fonctionnement ou de pensées. Il s'agit de renoncer à certaines parties de vos repères pour en créer de nouveau.... Comme une **petite « mort » intérieure**. Le passage entre l'ancien et le nouveau est souvent source de grandes tensions parce qu'on comprend que même si on veut à tout prix s'accrocher aux habitudes, plus rien ne sera jamais comme avant. **SWEET CHESTNUT** est un pilier spirituel fort dans ces moments de doute existentiel profond. La fleur permet d'arrêter de lutter, de lâcher prise en confiance et de contribuer à un élan de profonde transformation intérieure. Une nouvelle perception des choses peut s'ouvrir à vous.



- >> Quand on avance dans cette nouvelle réalité et les changements de référentiels qu'elle impose, on peut se sentir déboussolé et perdu dans les **choix** à faire. On a du mal à sentir ce qui est juste pour soi, on se sent désaxé et on **doute de son intuition**, de son jugement. On ressent même parfois le besoin de s'appuyer sur l'avis d'autrui pour atténuer le doute. L'élixir <u>CERATO</u> accompagne la reconnexion à soi, à ses ressentis et intuitions. On est donc plus à même d'identifier ce qui est bon pour soi, sur la base de notre singularité.
- >> Il nous tenait à cœur de parler de <u>PINE</u>. On peut, chacun, à sa manière, se sentir responsable d'avoir contribué à ce qui arrive, que ce soient par nos modes de vie ou de pensées. Une **culpabilité** peut alors arriver. PINE, plus que jamais, nous invite à prendre la mesure de nos propres responsabilités sans rester dans une culpabilisation stérile. On s'accueille avec bienveillance et de manière constructive, pour pouvoir réfléchir avec recul sur nos faux pas, nos loupés tout en avançant pour construire des lendemains meilleurs.
- >> Pour terminer, alors que nous mesurons les impasses individuelles et collectives dans lesquelles nous nous sommes perdus, <u>CHESTNUT BUD</u>, le bourgeon de marronnier nous apporte une lucidité sur nos modes de fonctionnement inadaptés et obsolètes. Il nous invite à **intégrer en conscience les leçons** de toutes nos expériences. Le Bourgeon de marronnier renferme en lui-même tout le potentiel du Renouveau. L'élixir nous accompagne individuellement, pour tirer toutes les leçons nécessaires de nos expériences et avancer avec plus de sagesse vers la réalisation d'une nouvelle ère....



Comme pour chacun de nos articles, la liste de ces fleurs n'est pas exhaustive. Pour bénéficier d'un accompagnement floral individualisé, nous vous invitons à contacter **un conseiller agréé en fleurs de Bach**, professionnel qui saura vous accompagner et vous proposer un bouquet floral spécifique et adapté.

Liste des conseillers agréés du centre Bach sur www.bachcentre.com/fr

Laurence Verdié et Séverine Nicollet se tiennent à votre disposition pour toute question complémentaire sur <u>contact@les-harmoniques.com</u> ou au 0478540080 (laissez un message, nous vous rappellerons très vite).

Belle continuation avec les fleurs!