

LES FLEURS DE BACH POUR SOUTENIR CEUX QUI PRENNENT SOIN DE NOUS !

Article co-créé par Séverine Nicollet (les Harmoniques) et Sandrine Perdrix – Infirmière et conseillère agréée basée à GONCELIN (38) - 30 Mars 2020

Qu'ils soient éboueurs, caissière, aide à domicile, routier, assistante maternelle, pompier ou encore professionnels liés au soin (médecins, aides soignantes, infirmières, ASH, brancardiers ...), cette crise aura au moins le mérite de mettre en lumière toutes les personnes qui **chaque jour**, par leur travail, oeuvrent au bon fonctionnement de notre société. Certains de ces métiers, alors qu'ils contribuent à l'équilibre de nos villes, de nos villages et de nos familles, sont trop souvent oubliés voire dénigrés.

Comme le dit le Dr Bach dans « Libère toi toi-même » :

« Chaque personne est de la même importance dans le plan divin et peut jouer un rôle en étant le sauveur du monde. »



C'est donc animées par une gratitude toute particulière pour toutes ces personnes « essentielles » que nous évoquons les fleurs qui pourraient, actuellement, les soutenir.

Nombreux sont ceux qui vont travailler la peur au ventre. Les peurs sont multiples, à commencer par la peur de la maladie et de la contamination. Pour renforcer le courage intérieur face à la peur, les fleurs MIMULUS ou ROCK ROSE (en cas de peur très intense) seront utiles, tandis que CRAB APPLE atténuera les sensations de souillure ou de contamination parfois ressenties. On la cite presque chaque semaine, elle est incontournable en ce moment : RED CHESTNUT permettra d'apaiser les peurs de contaminer ses proches.

Des manques de matériels de protection ont fait monter la colère parmi ces personnes directement exposées, accentuant leur sentiment d'insécurité évoqué plus haut. Cette colère contre les dysfonctionnements du système constatés ou encore contre des comportements de citoyens irresponsables (vols de masques, non respect des consignes sanitaires..), peut parfois devenir polluante pour ces professionnels exposés. Ils se sentent à fleur de peau, bouillonnants et habités par un sentiment d'injustice vivace. La VERVAIN aidera à ramener ce « feu intérieur » à un niveau utile et acceptable pour eux. CHERRY PLUM permettra une détente intérieure si des comportements impulsifs accompagnent cette colère.

Si nous évoquons maintenant plus particulièrement le personnel soignant, une des premières fleurs qui vient à l'esprit est STAR of BETHLEHEM. Nombreux sont ceux qui parle d'un choc, d'une sidération face à l'ampleur de la crise sanitaire actuelle. Efficaces sur le terrain, ils se rendent compte ensuite de la gravité des choses et de la violence émotionnelle qu'ils vivent en exerçant leur métier.

Cette fleur permettra d'atténuer le choc, de se rassembler intérieurement et de consoler les plaies du cœur.

Sauver le patient est inscrit dans l'ADN de ces soignants, ce sont donc des professionnels qui s'engagent sans compter pour soigner les autres, allant très fréquemment au-delà de leurs limites physiques ou émotionnelles. Ce phénomène est exacerbé avec la crise du Covid 19. La fleur de L'OLIVIER soutiendra leur organisme face à la fatigue. OAK sera également utile quand le sens de l'engagement et du devoir devient trop lourd en les coupant de leurs besoins propres (repos, soins..). La VERVAIN modèrera l'élan débordant du « sauveur à tout prix ». Ces 2 derniers élixirs n'enlèveront rien à l'engagement de ces professionnels mais ils le ramènent à un degré raisonnable où on ne s'oublie pas, afin de pouvoir continuer à donner le meilleur de soi. La fleur PINE complètera parfaitement ces élixirs, quand la culpabilité n'autorise pas la prise en compte de ses limites propres. Elle amènera bienveillance avec soi et ses zones de fragilité bien normales. Enfin, la générosité naturelle de nombre de soignants peut contribuer au syndrome d'épuisement. On ne peut pas refuser un remplacement à son supérieur ou ne pas rendre service à un collègue, c'est difficile de dire non, car on pense aux besoins des autres avant de penser aux siens. CENTAURY peut soutenir une affirmation juste pour soi et l'autre, et permet, là encore de mieux respecter ses limites et besoins propres, clé d'une action durable.



Dans cette situation sanitaire extrême, ces professionnels peuvent se sentir déchirés entre leurs obligations de soignant, mais aussi leur envie de préserver leur famille et la peur d'être un porteur sain pour ces proches. Quoi qu'on fasse, on pense qu'aucune solution n'est satisfaisante, on se sent dans une impasse. SWEET CHESTNUT peut soutenir face à cette détresse, en permettant de lâcher prise. On cesse de se débattre et on accepte mieux qu'on fait sa part, que tout ne dépend pas de soi. Cette fleur amène des perspectives nouvelles de la situation et rattache à la foi en la vie et le vivant.

De retour à la maison, que faire de ce quotidien professionnel plus que jamais confrontant ? Ces professionnels, habitués à rassurer les autres ne veulent pas inquiéter l'entourage. Pourtant dans cette situation exceptionnelle, le silence, le « tout garder pour soi » peut devenir dangereux pour leur équilibre. Quand la personne a tendance à s'isoler, la fleur WATER VIOLET aidera à s'ouvrir avec humilité à l'autre, pour trouver une écoute et un soutien indispensables. Si on met son tourment à distance, de soi et des autres, par de l'humour ou des compensations (tabac, alcool..), AGRIMONY contribuera à un meilleur accueil de ses émotions et à faciliter un contact plus authentique avec soi et l'entourage.

Nous espérons que cet article aidera ces personnes précieuses dans leur quotidien actuel.

Cette liste de fleurs possibles n'est bien sûr pas exhaustive. Il y a autant de vécus émotionnels que de professionnels.

Les conseillers agréés du centre Bach proposent des accompagnements personnalisés à distance.
Leur liste est accessible sur www.bachcentre.com/fr.

Article disponible sur le site des harmoniques, rubrique Revue de Presse : <https://www.les-harmoniques.com/articles-de-presse/>

Sandrine Perdrix (entretienfleursdebach@gmail.com) et Séverine Nicolle se tiennent à votre disposition pour toute question complémentaire, n'hésitez pas !