



FLEURS DE BACH ET CONFINEMENT DES ENFANTS – 27 avril 2020

Article co-écrit par **Mickaële HUGUET** (conseillère Fleurs de Bach en cours d'agrément et Maître Reiki) et **Séverine NICOLLET** (conseillère et formatrice agréée du Centre Bach).

Que nous disent nos enfants en ce moment ?

« Nounou porte un masque et ne me fait plus de bisous ! »

« Mes parents semblent préoccupés, inquiets. »

« Je n'ai plus le droit de sortir, aller au parc, rejoindre mes amis. »

« Quand est-ce que ça se termine ? On va bientôt retourner à l'école ? »

« J'en ai marre, mon frère me saoule ! »

« Maman, je m'ennuie ! Mes amis me manquent. »

Nos enfants ne sont pas épargnés par notre quotidien perturbé. Ils vivent cette situation inédite et expriment des sentiments, des émotions, différemment selon leur âge. Il est essentiel d'expliquer à l'enfant la raison de ces bouleversements avec des mots simples et rassurants et cela dès son plus jeune âge. Tout petit déjà, nos petits bambins sont capables de distinguer clairement les émotions dans l'expression des visages, les comportements. Cette capacité passe par le RESENTI plus que par la compréhension.

Les émotions sont spontanées, nous ne pouvons pas décider de ne pas les ressentir. L'enfant a besoin que l'on valide ses émotions et qu'on les reconnaisse comme légitimes et elles le sont ! Il a besoin d'être accueilli, entendu, reconnu dans la justesse de ce qu'il ressent. N'oublions pas également que nos enfants sont connectés à nos états émotionnels et que leurs émotions peuvent être le miroir de ce que l'on ressent.

Accueillir les émotions de ses enfants n'est pas chose facile si, en tant que parent, on n'a pas l'habitude d'écouter sa vie intérieure. L'émotion pourra même être redoutée chez soi et chez l'autre. Ce comportement de « maladresse avec les émotions » est souvent transmis inconsciemment aux enfants, comme un mode de fonctionnement habituel. On retrouvera alors dans la fratrie, le boute-en-train, celui qui aime être entouré, celui qui adore rire et faire des blagues. Ces belles qualités peuvent se sur-développer pour compenser les angoisses intérieures qui se manifestent. La fleur AGRIMONY aidera alors cet hypersensible à accueillir ses tracas intérieurs et à en parler plus facilement à son parent... qui pourra peut-être la prendre aussi ? Une belle fluidité et authenticité relationnelle en découlera.

Rappelons-nous ces paroles du Dr Bach sur notre rôle en tant que parent :

« On devrait dès le début apprendre à l'enfant l'indépendance, l'individualité et la liberté, et l'inciter le plus tôt possible à penser et agir par lui-même »

- Chapitre V, Guéris-toi toi-même -

Que l'on soit adulte ou enfant, cette situation de pandémie et de confinement vient activer notre besoin de nous sentir en sécurité que ce soit dans notre environnement ou à l'intérieur de nous-mêmes.

LES FLEURS DE PEUR, largement développées dans les articles précédents, seront très utiles pour les enfants. La peur d'attraper le virus sera atténuée par MIMULUS. ROCK ROSE sera nécessaire si la peur devient panique intense, avec une incapacité à sortir de la maison, ou si elle génère des cauchemars. Les enfants expriment aussi souvent l'inquiétude qu'ils ont pour les gens qu'ils aiment : parents (d'autant plus si le parent est « soignant » ou « professionnel exposé »), proches plus vulnérables comme les grands parents ou un frère/une sœur malade ou handicapé(e). Le remède utile sera alors RED CHESTNUT, il permettra de prendre la distance nécessaire et d'être serein en la capacité de l'autre face aux problèmes de santé. Parfois la peur, l'insécurité se manifesteront de manière plus subtile : nœud dans le plexus, mal de ventre, questions et craintes par rapport à la mort, à l'irrationnel. L'enfant évoquera plutôt une appréhension sans réellement identifier objectivement un déclencheur. La fleur du TREMBLE/ASPEN ramènera confiance et sécurité intérieure.

Être confiné avec ses parents, ses frères et sœurs, pas si simple dans les échanges du quotidien, chacun devra **TROUVER SA PLACE** et son espace aussi bien à l'extérieur qu'à l'intérieur de lui.

La maison devient un espace multiple : lieu de travail scolaire, lieu de jeux et de défoulement, lieu de partage avec ses proches, de confinement. L'enfant pourra alors avoir du mal à retrouver des repères et trouver sa place, tant dans l'espace que dans la famille. On le sentira un peu perdu. Pour soutenir sa capacité d'adaptation, l'énergie de WALNUT sera précieuse. Cette fleur de protection, lui permettra aussi de ne pas se laisser « polluer » par l'ambiance de la maison, quelle qu'elle soit.

En fonction des personnalités, prendre sa place peut s'avérer plus ou moins aisé. Les enfants plutôt dociles, qui préfèrent souvent suivre le mouvement, seront probablement en difficulté pour préserver leur espace, surtout si la fratrie compte une personnalité plus forte. On pense à cette petite tête blonde de 4 ans qui a déjà les idées très claires sur ce qu'elle veut et semble mener sa famille à la baguette. Elle n'aime pas la contradiction, et dès son plus jeune âge, elle impose ses règles. Pour les plus dociles, CENTAURY sera fort utile pour aider à dire NON quand nécessaire et à s'affirmer de manière juste, tandis que pour notre petite forte tête, on pensera à VINE. Cette fleur aidera à respecter son prochain, et l'espace de chacun.

Parfois la situation sera compliquée, les échanges seront houleux au sein du foyer. Certains enfants se sentiront alors comme dans une cocotte-minute prête à exploser, CHERRY PLUM les aidera à retrouver leur calme intérieur, à se détendre.

Quand on se retrouve ensemble 24h/24, la rivalité peut s'installer : voilà que notre cadet est de mauvaise humeur. Cet enfant, hypersensible de nature, se sentira mal aimé et l'exprimera à travers de la colère, de la jalousie. L'énergie de HOLLY lui permettra d'adoucir ses piquants intérieurs et d'ouvrir son cœur à la douceur et au pardon.

Pour s'adapter à cet espace confiné, les enfants, habituellement rêveurs ou étourdis, auront encore plus soif d'évasion et se réfugieront dans leurs rêves, leur bulle, leur imaginaire... encore faut-il que cela ne les coupe pas de la vie de la maisonnée. CLEMATIS pourra les aider à trouver une juste place entre moment d'évasion et moment de partage.

L'ainé de la fratrie aime naturellement le calme et les jeux en solitaire... il lui est difficile d'avoir des moments à lui dans cet espace de vie réduit. La fleur de la VIOLETTE d'EAU/WATER VIOLET aidera ce solitaire à prendre soin de son espace vital, tout en l'aidant à rester connecté, voire à s'enrichir, avec les jeux et la vie du groupe.



Trouver une bonne place est aussi un challenge quand papa/maman sont très occupés, quand les contacts avec les copains et l'extérieur ne sont plus là. Le petit tentera de monopoliser chaque discussion, tout sera une excuse pour attirer l'attention, exaspérant parfois son entourage. HEATHER est la fleur pour celui qui souffre de cette solitude et ressent le besoin d'écoute. Elle permet de sortir de son monologue intérieur et de renouer avec un vrai échange.

L'ÉCOLE A LA MAISON est un bouleversement majeur pour toute la famille et source de diverses émotions.

On pourra alors entendre de l'impatience : l'impatience de retrouver ses camarades, l'impatience de retourner sur les bancs de l'école. Le rapport au temps peut paraître difficile dans cette période, on s'agace car les heures ne passent pas assez vite. IMPATIENS permettra de s'ouvrir à une autre perception du temps où l'on est moins irritable et impulsif, on peut plus facilement se poser dans le moment présent.

Récrés tumultueuses, vie entre copains, bons repas chez papi / mamie, virée au ciné ou à la bibliothèque... autant de bons moments qui peuvent manquer en ce moment. La fleur HONEYSUCKLE ramènera nos enfants au présent et les aidera à se nourrir de ces bons souvenirs, en attendant de s'en fabriquer d'autres.

La difficulté d'apprentissage, d'intégration sera accompagnée par CHESTNUT BUD pour aider à une meilleure compréhension de ce qui n'est pas encore assimilé, et même, pourquoi pas, contribuer au plaisir d'apprendre.

Si l'enfant se décourage, abandonne face aux difficultés qu'il rencontre dans son travail scolaire, GENTIAN lui rapportera de l'optimisme, de la confiance en son futur et cultivera sa persévérance.

Pour certains, l'école à la maison n'offre aucune perspective motivante pour se lever et démarrer sa journée.... Le levé est une torture, la lassitude gagne du terrain. HORNBEAM est la bienvenue pour amener le petit coup de starter nécessaire pour motiver notre enfant.

Certains parents vont aussi observer l'état apathique de leur ado, sa perte d'intérêt pour le présent, son manque de vitalité « *Il faut toujours être derrière lui !* ». WILD ROSE pourra ramener un peu d'enthousiasme, d'entrain dans sa vie de tous les jours.

Au-delà de leur âge, nos enfants sont parfois aussi nos éveilleurs de conscience. Les événements actuels les amènent à de vrais **QUESTIONNEMENTS EXISTENTIELS**.... Une approche d'une pertinence éclairée !

Laissons la parole à Maïlys, 12 ans, qui exprime sa colère face aux comportements humains et s'offusque de l'héritage qu'on laisse à la Jeunesse. Ses convictions sont mises à mal et c'est une véritable souffrance. VERVAIN tempèrera sa réaction, et lui amènera le recul nécessaire pour retrouver une capacité d'action dans ce monde à re-construire.

Pour son frère, 9 ans, « *C'est du gâchis et c'est injuste !* ». La situation actuelle soulève un vrai sentiment d'apitoiement. Elle aboutit à des privations ressenties comme injustes : fin des activités extra-scolaires, fin des spectacles et des galas de fin d'année, fin de la vie sociale avec les amis etc... Il est bougon et amer. On pourra l'accompagner avec WILLOW. Cette fleur aide à voir la vie de manière plus positive, quelle que soit le contexte. Notre petit Caliméro retrouve des options pour se sentir à nouveau pleinement acteur sur son chemin, le sentiment d'injustice s'apaise.

Tous ces bouleversements peuvent aussi générer une cogitation mentale pour nos petits, les voilà pris aux pièges avec des questionnements à répétition ne trouvant pas de réponse. WHITE CHESTNUT atténuera ce brouhaha mental pour redonner un raisonnement clair et constructif.

Nous avons à cœur de clore cet article en évoquant les enfants et ados qui vivent cette période comme l'épreuve de trop. Nous pensons aussi aux enfants en problématique scolaire, ceux qui avaient réussi à dépasser leurs difficultés grâce à des soutiens extérieurs (psychomotriciens, orthophonistes, AVS, etc..). Nous pensons aussi aux enfants qui avaient reconstruit un équilibre en dehors de la famille (pensionnaires, familles d'accueil, foyers etc...) et aux enfants fragilisés par d'autres difficultés récentes (deuils, difficultés familiales, harcèlement scolaire etc..). La période de confinement peut les faire basculer dans un découragement profond, une perte de confiance totale en la vie « *c'est fichu, je ne m'en sortirai jamais !* ». GORSE, petite fleur pétillante et épineuse, amènera la secousse nécessaire pour raviver la lumière intérieure et l'espoir.

Comme pour chacun de nos articles, la liste des 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 disponible sur www.bachcentre.com/fr

Nous sommes à votre disposition pour toute question complémentaire :

***Mickaële Huguet** : 06 42 95 53 82 et www.facebook.com/MickaHarmoniEquilibre

***Séverine Nicollet** : contact@les-harmoniques.com et www.facebook.com/Les-Harmoniques-LYON-1432429893642688

Belle continuation avec les Fleurs !

