



FLEURS DE BACH ET CONFINEMENT AVEC LES AUTRES !

Cette période de grande proximité nous invite à des adaptations importantes dans notre fonctionnement habituel. Elle nous confronte aussi à des défis relationnels nouveaux et quotidiens... les fleurs de Bach peuvent vous aider à les relever !

Pour y réfléchir, les mots du Dr Bach sur la relation à l'autre, dans « Guéris toi toi-même » peuvent nous inspirer :

« Tout être, adulte ou enfant, dont la tâche consiste en partie à se libérer de l'autorité dominatrice d'un autre, ne doit pas perdre de vue premièrement, que son prétendu oppresseur est à considérer, de la même manière que nous regardons l'adversaire en sport, comme une personne avec laquelle nous jouons le jeu de la Vie, sans ombre d'amertume. Sans de tels adversaires, nous n'aurions pas l'occasion de développer notre courage, notre propre individualité. »

Tout en murissant cette inspiration, les fleurs peuvent aussi nous soutenir au quotidien :

◇ le confinement et la manque de liberté, ajoutés à la proximité des autres quasi permanente, peut donner une sensation d'intrusion, de perte de notre espace vital. WATER VIOLET peut nous aider à retrouver la juste distance avec l'autre entre moments « solos » et moments de partage.

◇ cette période nécessite des adaptations dans nos habitudes domestiques et professionnelles, parfois on a du mal à se faire à ces nouveaux modes de fonctionnement, on est déstabilisé ... WALNUT peut soutenir la capacité d'adaptation. Autre facette de la fleur : elle permet aussi de rester centré sur soi quand on sent une ambiance tendue ou chargée à la maison, on est moins perméable aux ambiances.

◇ De nouvelles obligations s'imposent à tous : faire l'école à la maison, assurer notre job en télétravail mais aussi les repas et courses qui prennent plus de temps que d'habitude avec les précautions sanitaires. Une sensation décourageante de surmenage peut alors apparaître, on se dit « c'est trop, je n'y arriverai pas », la fleur de ELM aide à retrouver une vraie confiance en ses ressources et à redéfinir un sens des priorités équilibré pour les tâches à accomplir.



◇ Des temps libres nouveaux se présentent parfois à nous, nous pourrions les mettre à disposition pour des tâches laissées en suspens (jardinage, tri des armoires ..). Quand on manque d'élan pour s'y mettre, HORNBEAM permet de trouver la motivation pour entreprendre ces tâches domestiques peu stimulantes.

◊ Le fait d'être tout le temps à la maison et dans une quiétude relative, peut accentuer une tendance à vouloir contrôler le quotidien de la maison, mettre des règles ... au détriment des besoins et possibles des autres. Cette tendance au contrôle sera atténuée par VINE qui laisse la possibilité à chacun de faire de son mieux. Face à ces personnalités fortes, d'autres peuvent, pour éviter les conflits et les tensions, avoir tendance à s'inhiber et à laisser faire même si cela ne leur convient pas. CENTAURY les aidera à s'affirmer avec justesse et dans le respect de leurs besoins.

◊ La proximité avec les autres et les inquiétudes liées à la situation sanitaire générale sont un excellent terreau pour les agacements, irritations voire « pétages de plomb ». Pour cela CHERRY PLUM vous aidera à garder votre calme en baissant votre tension intérieure sans basculer malgré vous dans des « mots » ou « comportements » contre productifs. BEECH sera votre allié pour prendre du recul face aux comportements des autres, pour diminuer l'agacement et la tendance à la critique.

◊ Malgré notre bonne volonté, des disputes ou incompréhensions peuvent bien sûr arriver. BEECH aidera là encore à prendre du recul, à être plus tolérant sur les points de vue de chacun, tandis que HOLLY apaisera l'éventuelle colère qui peut arriver quand on sent peu entendu ou blessé par l'autre. Quand les choses sont allées loin, STAR atténuera la peine ressentie.

◊ Des inquiétudes d'un autre ordre peuvent arriver : celle de la contamination. L'hygiène est plus que jamais essentielle en ce moment, mais quand une envie récurrente de tout désinfecter en permanence, ou de surveiller le respect des règles sanitaires chez chacun, nous assaillent ... nous nous sentons mal. CRAB APPLE peut alors aider, en atténuant la sensation ambiante d'impureté et elle nous permet de prendre du recul.



◊ Enfin le confinement nous éloigne de certains proches, de nos amis et collègues. Les contacts sont plus rares et les visites ne sont plus possibles. Si on s'inquiète pour eux, RED CHESTNUT va atténuer ces peurs, tandis que CHICORY contribuera à combler le manque de lien et de contact physique, ainsi qu'à adoucir la sensation de solitude affective liée à cette séparation momentanée.

Prenez soin de vous avec les fleurs !