

LES 38 FLEURS DE BACH

Pour faciliter le choix de votre Elixir, laissez-vous guider par nos codes couleurs distinguant les **7 grandes familles** d'états émotionnels du Docteur Bach regroupant les 38 Elixirs. Vous retrouvez cette grille de couleurs sur les emballages de nos produits.

Etat émotionnel Changement	N°	Nom anglais	Nom français	Émotions déséquilibrées	Changement positif	
Peurs Insécurité Confiance Sérénité	2	Aspen	Tremble	Peurs devant la sensation de quelque chose de menaçant sans pouvoir en déterminer la nature.	Confiance dans l'inconnu.	
	6	Cherry Plum	Prunus	Peurs dues aux pulsions de pensées ou d'actes incontrôlés et destructeurs.	Calme, paix de l'âme.	
	20	Mimulus	Mimule	Peurs devant des choses précises: peur du noir, du lendemain, de la pauvreté, de la solitude...	Courage face aux événements difficiles.	
	25	Red Chestnut	Marronnier rouge	Souci excessif du bien-être des autres, surtout des proches avec la crainte du pire.	Confiance en la vie, sérénité.	
	26	Rock Rose	Hélianthème	Sentiment de peur, panique aiguë, terreur, cauchemars.	Force, courage pour les situations de crise.	
Doutes Incertitude Force Volonté	5	Cerato	Plumbago	Manque de confiance en soi et difficulté à affirmer ses convictions.	Confiance en soi, intuition.	
	12	Gentian	Gentiane	Découragement facile, lassitude, enclin à la mélancolie.	Force et courage, persévérance.	
	13	Gorse	Ajonc	Désespoir, pessimisme et résignation.	Espoir, savoir faire face aux difficultés.	
	17	Hornbeam	Charme	Manque de courage ou de force, tend à repousser au lendemain les tâches d'aujourd'hui.	Force et vitalité d'esprit.	
	28	Scleranthus	Scléranthe	Hésitation à choisir ou à prendre une décision lorsque plusieurs choix se présentent.	Clarté et détermination dans les décisions.	
	36	Wild Oat	Avoine sauvage	Indécision, difficulté à trouver et à exprimer sa propre vocation.	Objectifs clairs, trouver sa voie.	
Manque d'intérêt pour le présent Vitalité Joie de vivre	7	Chestnut Bud	Bourgeon de marronnier	Répétition des mêmes erreurs par inattention sans profiter des expériences vécues.	Vigilance, apprentissage par l'expérience.	
	9	Clematis	Clématite	Vit dans un monde de rêves, manque de lien avec la réalité.	Aide à vivre le moment présent.	
	16	Honeysuckle	Chèvrefeuille	Vit dans les souvenirs, trop nostalgique.	Agir au présent.	
	21	Mustard	Moutarde	Mélancolie et tristesse soudaines, sans raison apparente.	Dépassement de la mélancolie, retour à la joie.	
	23	Olive	Olivier	Surmenage et épuisement suite à un effort très important.	Régénération physique et mentale.	
	35	White Chestnut	Marronnier blanc	Mental agité, avec des pensées répétitives.	Clarté mentale et tranquillité d'esprit, concentration.	
37 Wild Rose	37	Wild Rose	Églantier	Résignation, vit sans plaisir.	Pour retrouver l'enthousiasme en la vie.	
	Solitude Communication Sociabilité	14	Heather	Bruyère	Solitude due à l'égoïsme et à la difficulté à communiquer.	Ouverture et altruisme, communication réelle.
		18	Impatiens	Impatiens	Impatient et pressé en toute chose, n'accepte pas les contraintes.	Patience, tolérance et douceur.
	34	Water Violet	Violette d'eau	Distant, indépendant avec un sentiment de supériorité.	Sociabilité, humilité, communion avec les autres.	
Hyper- sensibilité Équilibre Calme	1	Agrimony	Aigremoine	Les souffrances sont cachées derrière un masque jovial.	Acceptation de soi, accès aux vrais sentiments.	
	4	Centaury	Centaurée	Faiblesse de volonté, les "trop gentils" qui ne savent pas dire non, dévouement extrême.	Force de caractère, peut s'imposer.	
	15	Holly	Houx	Sentiment de jalousie, de colère, de suspicion et de revanche.	Amour authentique, pardon, compréhension.	
	33	Walnut	Noyer	Besoin de protection face aux influences extérieures et pendant des périodes de changement.	Libération des liens avec le passé, aide au changement.	
Découragement Désespoir Courage Espoir	10	Crab Apple	Pommier sauvage	Sentiment d'intoxication ou d'impureté, de honte, et besoin de se purifier.	Pureté intérieure, évolution spirituelle.	
	11	Elm	Orme	Sentiment d'être dépassé ou écrasé par l'ampleur de la tâche.	Persévérance et force pour accomplir sa responsabilité.	
	19	Larch	Mélèze	Manque de confiance en soi et peur de l'échec.	Confiance en soi, intuition, décision et action.	
	22	Oak	Chêne	Pour la fatigue du courageux qui n'abandonne jamais, mais qui ne reconnaît pas ses limites.	Lâcher-prise et régénération.	
	24	Pine	Pin sylvestre	Culpabilité et sentiment d'être responsable des erreurs d'autrui.	Acceptation et déculpabilisation.	
	29	Star of Bethlehem	Étoile de Bethléem	Choc émotionnel ou physique, état de détresse, ou bouleversement dû à une mauvaise nouvelle.	Paix, tranquillité, consolation après un choc.	
	30	Sweet Chestnut	Châtaignier	Pour les moments très difficiles de la vie, de désespoir extrême.	Transformation et libération, retrouver la lumière.	
38	Willow	Saupe	Amertume, ressentiment, sentiment d'injustice et d'insatisfaction.	Prise en charge de ses responsabilités, joie de vivre.		
Préoccupation excessive d'autrui Compréhension Acceptation	3	Beech	Hêtre	Personne perfectionniste qui veut améliorer les choses autour d'elle, mais qui a tendance à critiquer et juger parce qu'elle a du mal à se mettre à la place des autres.	Compassion, compréhension et vision positive.	
	8	Chicory	Chicorée	Si attentif aux besoins des autres qu'il en devient protecteur à l'excès et finit par trop contrôler son entourage.	Accepter les besoins d'indépendance et de liberté d'autrui, et aimer de manière désintéressée.	
	27	Rock Water	Eau de Roche	Si perfectionniste et exigeant avec lui-même qu'il finit par s'interdire les plaisirs simples de la vie.	Indulgence envers soi-même et lâcher-prise.	
	31	Vervain	Verveine	Si enthousiaste qu'il cherche toujours à « convertir » les autres à sa cause et s'épuise ainsi en étant trop sous pression.	Calme, modération et écoute attentive des autres.	
	32	Vine	Vigne	Personne très capable, avec un sens inné du commandement, mais qui impose trop sa façon de faire ou voit les choses.	Autorité éclairée grâce à l'esprit de coopération.	



UTILISATION

Prendre 3 à 4 gouttes / 3 à 4 granules directement sous la langue ou dans un verre d'eau. Ceci 4 fois par jour, pendant 1 à 4 semaines ou chaque fois que vous ressentez un besoin dans votre vie quotidienne. Puis espacer les prises : 4 fois par jour à distance des repas.

Vous pouvez choisir plusieurs Élixirs floraux selon votre état émotionnel et les prendre simultanément.