



Groupe d'émotions	Émotions et sentiments à maîtriser	Fleur de Bach Original	Émotions positives
Manque d'intérêt pour le présent	Répétition des mêmes erreurs, difficultés à apprendre.	Chestnut Bud (Bourgeon de Marronnier)	Sagesse grâce à la compréhension et l'intégration des expériences vécues.
	Rêverie, inattention, indifférence, désir d'évasion de la réalité.	Clematis (Clématite)	Les pieds sur terre, réaliste, vivre le moment présent, exprimer ses talents.
	Nostalgie, parle du passé, mal du pays, regrets.	Honeysuckle (Chèvrefeuille)	Vivre dans le présent, progresser dans la vie sans regret.
	Mélancolie sans raison apparente, idées noires.	Mustard (Moutarde)	Sérénité, humeur égale, stabilité, retour de la joie, paix intérieure.
	Épuisement total, tout devient effort.	Olive (Olivier)	Tranquillité d'esprit, énergie retrouvée.
	Ruminations mentales, conflits intériorisés, préoccupations.	White Chestnut (Marronnier Blanc)	Plus concentré, orientation constructive des pensées, vivre plus dans le présent.
	Résignation, fatalisme, apathie, passivité.	Wild Rose (Églantine)	Dynamisme, entrain, avisé et enthousiasme.
Solitude	Bavard volubile, centré sur soi-même, détester être seul.	Heather (Bruyère)	Altruisme, modération, écoute de l'autre.
	Impatient, irritable, précipitation.	Impatiens (Impatiente)	Détendu, tolérant et doux avec les autres.
	Fier, réservé, posé et calme, solitaire, parfois distant.	Water Violet (Violette d'Eau)	Ouvert aux autres, spontanéité, assurance.
Hypersensibilité face aux autres	Cache ses soucis derrière un masque jovial.	Agrimony (Aigremoine)	Vrai optimiste, accepte ses qualités et ses défauts.
	Manque de volonté, ne sait pas dire non, veut toujours plaire.	Centaury (Centaurée)	Défend et exprime ses propres volontés, donne mais avec discernement.
	Haine, envie, jalousie, suspicion, colère, conflit, révolte.	Holly (Houx)	Générosité, compréhension, tolérance, pardon, joie de vivre.
	Besoin de protection surtout lors de changements majeurs.	Walnut (Noyer)	Constance, sens d'identité, protection, faculté d'adaptation.



Groupe d'émotions	Émotions et sentiments à maîtriser	Fleur de Bach Original	Émotions positives
Découragement et désespoir	Sentiment de honte, de saleté, physique ou mental, mauvaise image de soi.	Crab Apple (Pommier Sauvage)	Acceptation de soi et tolérance.
	Sentiment d'être submergé par les responsabilités.	Elm (Orme)	Assurance, efficacité, confiance en soi.
	Manquer de confiance en soi, résignation à l'échec, sentiment d'infériorité.	Larch (Mélèze)	Persévérance, détermination, confiance en ses compétences.
	Bourreau de travail, lutter malgré tout.	Oak (Chêne)	Courage, patience, prendre du temps pour soi.
	Culpabilité, remords, se sentir responsable de tout.	Pine (Pin Sylvestre)	Équilibre, joie de vivre, jugement clair, s'accepter et se respecter.
	Peur, choc et accident, mauvaise nouvelle soudaine, chagrin, deuil.	Star of Bethlehem (Étoile de Bethléem)	Libère le corps et l'esprit des tensions, tristesses, chocs et traumatismes.
	Désespoir, sentiment d'abandon, d'avoir atteint ses limites, détresse intérieure.	Sweet Chestnut (Châtaignier)	Nouvelle compréhension, accepter l'épreuve et en ressortir grandi.
Amertume, sentiment d'injustice, ressentiment, apitoiement sur soi.	Willow (Saule)	Grand optimisme, moins d'amertume, exprimer sa joie de vivre.	
Sensibilité à ce que vivent les autres	Critique, intolérance, cynisme, arrogance, sévérité.	Beech (Hêtre)	Indulgence, compréhension, tolérance.
	Amour possessif, donner pour recevoir.	Chicory (Chicorée)	Don de soi, dévouement, chaleureux, aimable.
	Dur envers soi, réprimé, refoulé, rigidité.	Rock Water (Eau de Roche)	Flexibilité d'esprit, joie de vivre.
	Sur-enthousiaste, révolté contre les injustices, nerveux.	Vervain (Verveine)	Modération, ouverture d'esprit, capable de se détendre, "être" plutôt que "faire".
Autoritaire, intransigeant, ambitieux, dominateur, inflexible.	Vine (Vigne)	Respect d'autrui, autorité sage et compréhensive.	

BILAN PERSONNALISÉ :
DE QUELLE(S) ESSENCE(S)
FLEURS DE BACH ORIGINAL
AVEZ-VOUS BESOIN
EN CE MOMENT ?

QUESTIONNAIRE®

Fleurs de Bach Original

élaboré par Martine Vimiger,

Conseillère Agréée par le Centre Bach.

Cochez les réponses qui vous concernent aujourd'hui. Sélectionnez au plus 7 fleurs.

PEUR

ASPEN

- Ressentez-vous des sentiments d'appréhension et de malaise sans cause apparente ?
- Vivez-vous avec un sentiment de peur vague inexplicable ?
- Avez-vous des pressentiments ?

CHERRY PLUM

- Avez-vous peur de perdre le contrôle ?
- Craignez-vous de vous faire du mal ou de faire du mal aux autres ?
- Réagissez-vous de manière irrationnelle et violente, explosant de rage et de colère ?

MIMULUS

- Vous rougissez facilement par timidité ?
- Vous sentez-vous nerveux ?
- Avez-vous des phobies (peur des araignées, de la foule, de la maladie, de l'avion, etc.) ?

RED CHESTNUT

- Vous sentez-vous protecteur à l'excès pour les autres ?
- Vous vous faites de la bile pour ceux que vous aimez, vous imaginez le pire ?
- Vous conseillez la prudence aux autres, ne faisant pas confiance à leurs propres capacités ?

ROCK ROSE

- Vous sentez-vous paniqué ou terrorisé ?
- Vous réveillez-vous en pleine nuit à cause de cauchemars ?

- Vous sentez-vous pétrifié dans une situation de terreur ?

INCERTITUDE

CERATO

- Avez-vous tendance à remettre sans cesse en question vos opinions alors que vous savez ce qui est juste pour vous ?
- Recherchez-vous les conseils et confirmation des autres personnes, niant votre propre intuition ?
- Vous avez le sentiment de connaître les réponses à vos questions et cependant vous demandez l'avis des autres ?

GENTIAN

- Vous vous découragez facilement lorsque un petit obstacle se présente sur votre route ?
- Manquez-vous de persévérance devant les difficultés de la vie ?
- Vous sombrez facilement dans le pessimisme lorsque les choses n'évoluent pas comme vous l'aviez envisagé ?

GORSE

- Vous ne luttez plus car vous pensez que rien ne peut vous aider ?
- Essayez-vous des traitements pour faire plaisir aux autres en restant convaincu que cela n'aura aucune action positive ?
- Vous avez abandonné tout espoir de guérison ?

HORNBEAM

- Avez-vous des difficultés à démarrer le matin ?
- Vous sentez-vous fatigué à l'idée de la journée qui vous attend ?
- Vous reportez au lendemain ce que vous pourriez faire aujourd'hui par lassitude mentale ?

SCLERANTHUS

- Hésitez-vous dans vos choix sans pouvoir trancher ?
- Avez-vous des difficultés à conserver votre équilibre émotionnel ?
- Vos humeurs ont-elles tendance à changer

d'un extrême à l'autre, passant de la joie à la tristesse, de l'optimisme au pessimisme, du rire aux larmes ?

WILD OAT

- Avez-vous le sentiment de passer à côté de vos ambitions et de ne pouvoir les réaliser ?
- Vous vous sentez à un carrefour de votre vie sans pouvoir décider quelle direction prendre ?
- Vous avez le sentiment de ne pas avoir trouvé le sens de votre vie ?

**MANQUE D'INTERET
POUR LE PRÉSENT**

CHESTNUT BUD

- Vous reproduisez les mêmes erreurs telles que choisir un mauvais type de partenaire, ou rester dans un travail que vous n'aimez pas, etc. ?
- Vous n'apprenez pas de vos expériences ni de celles des autres ?
- Avancez-vous trop lentement dans votre vie car vous n'apprenez pas de vos erreurs passées ?

CLEMATIS

- Vous sentez-vous ailleurs et sans contact avec la réalité présente ?
- Vous sentez-vous préoccupé et rêveur, incapable de vous concentrer ?
- Êtes-vous somnolent et dormez-vous plus que nécessaire ?

HONEYSUCKLE

- Vous fuyez dans le passé pour échapper au présent qui ne correspond pas à vos attentes ?
- Regrettez-vous des situations inachevées du passé, des occasions manquées, etc. ?
- Aimez-vous feuilleter vos albums souvenirs en vous rappelant les bons moments du passé ?

MUSTARD

- Ressentez-vous une profonde mélancolie qui va et vient sans en connaître la raison ?
- Avez-vous le sentiment d'être coupé du monde sans comprendre pourquoi ?
- Ressentez-vous que vos humeurs sont changeantes, vont et viennent sans raison

particulière ?

OLIVE

- Vous vous sentez au bout du rouleau ?
- Votre fatigue est telle que tout devient effort et vous prive de l'envie de sortir ou de vous distraire ?
- Vous avez accompli de nombreuses tâches et vous vous sentez à présent sans énergie ?

WHITE CHESTNUT

- Avez-vous des difficultés à échapper à vos pensées, ressassez vous toujours les mêmes problèmes sans les résoudre ?
- Avez-vous des difficultés à vous endormir parce que vos pensées tournent en rond autour d'un sujet préoccupant ?
- Vous manquez de concentration car vous êtes absorbé par vos problèmes ?

WILD ROSE

- Êtes-vous résigné en vous disant « il n'y a rien à faire, c'est héréditaire » ?
- Vous avez envie de changer le cours de votre vie mais cela vous demande trop d'effort et vous y renoncez ?
- Avez-vous l'impression de « traîner les pieds » ?

SOLITUDE

HEATHER

- Êtes-vous préoccupé par vos problèmes et avez-vous besoin d'en parler tout le temps ?
- Vous ne supportez pas d'être seul, vous recherchez la compagnie des autres pour pouvoir parler de vos difficultés ?
- Vous êtes si absorbé par vos problèmes que vous n'écoutez pas les autres ?

IMPATIENS

- Vous ne supportez pas les contre temps, les gens trop lents ?
- Lorsque vous êtes malade, vous souhaitez être sur pieds rapidement ?
- Vous préférez travailler seul pour aller à votre rythme ?

WATER VIOLET

- Apparaissiez-vous aux yeux des autres fier et

inaccessible, de caractère indépendant ?

- Préférez-vous la solitude ? Réglez-vous vos difficultés par vous-même ?
- Supportez-vous vos difficultés en silence ?

HYPERSENSIBILITÉ FACE AUX AUTRES

AGRIMONY

- Vous n'aimez pas les conflits et vous cherchez à les éviter ?
- Vous cachez vos soucis et vos souffrances derrière une apparente jovialité, vous pouvez aussi aimer faire rire les autres ?
- Lorsque vous vous sentez sous pression, vous pouvez vous tourner vers l'alcool, les drogues ou d'autres influences extérieures pour vous aider à oublier ce qui vous perturbe ?

CENTAURY

- Êtes-vous incapable de dire non à ceux qui sans cesse comptent sur votre bonne nature ?
- Avez-vous tendance à être influencé par les personnes qui ont une nature plus forte que la vôtre ?
- Niez-vous vos propres besoins afin de faire plaisir aux autres ?

HOLLY

- Êtes-vous de tempérament jaloux ?
- Êtes-vous envieux des autres lorsqu'ils réussissent là où vous avez échoué ?
- Ressentez-vous des sentiments de vengeance ?

WALNUT

- Êtes-vous dans une situation de changement et ressentez-vous des difficultés à aller dans ce changement (nouveau travail, nouvelle relation, déménagement, début de retraite, ménopause) ?
- Vous éprouvez des difficultés à vous protéger, dans une atmosphère « lourde » vous absorbez, telle une éponge.
- Ressentez-vous le besoin de vous détacher d'influences du passé qui vous retiennent et vous empêchent d'aller dans le changement que vous souhaitez ?

DÉCOURAGEMENT ET DÉSÉPOIR

CRAB APPLE

- Êtes-vous obsédé par les détails, ignorant l'essentiel ?
- Avez-vous honte de vous, de votre corps ?
- Vous avez un sentiment d'impureté intérieure et vous sentez repoussant ?

ELM

- Vous sentez-vous dépassé par l'ampleur de vos responsabilités ?
- Vous perdez confiance en vous lorsque vous ne parvenez plus à faire face à une situation ?
- Vous acceptez plus de travail que vous ne pouvez en assumer ?

LARCH

- Avez-vous l'impression que les autres sont mieux que vous, vous sentez-vous inférieur à eux ?
- Vous n'entreprenez pas par certitude d'échouer ?
- Vous sentez-vous profondément dévalorisé ?

OAK

- Vous travaillez trop, avec le sentiment que la vie est une lutte ?
- Vous vous sentez fatigué et épuisé par votre tâche mais vous ne vous plaignez jamais ?
- Vous négligez vos propres besoins en faisant passer le devoir avant toute chose ?

PINE

- Vous vous accrochez à vos erreurs sans pouvoir vous pardonner ?
- Vous avez mauvaise conscience, vous vous jugez sévèrement ?
- Pensez-vous que ce qui arrive aux autres est souvent de votre faute ?

STAR OF BETHLEHEM

- Éprouvez-vous des difficultés à surmonter les épreuves du passé ?
- Avez-vous traversé des souffrances liées à une perte d'un être cher, à une maladie grave, une nouvelle terrible ?
- Vous sentez-vous inconsolable par rapport

