



MODULE ESSENTIEL – FLEURS DE BACH

Retrouver l'équilibre émotionnel en douceur



par CFNE Centre Formation Naturopathie Energétique

INTRODUCTION

Les Fleurs de Bach sont des élixirs floraux créés dans les années 1930 par le Dr Edward Bach. Elles partent d'une idée simple : nos émotions influencent directement notre bien-être, et les rééquilibrer permet de retrouver stabilité, calme et clarté.

Elles agissent de manière subtile uniquement sur l'émotionnel. Elles ne remplacent pas un traitement médical mais soutiennent le quotidien avec douceur.

Dans ce module :

- Comprendre ce que sont les Fleurs de Bach
- Identifier celles qui correspondent à tes besoins
- Apprendre à les utiliser simplement
- Savoir gérer les situations émotionnelles courantes

 Objectif : utiliser les Fleurs de Bach en autonomie dès aujourd'hui.



UTILITÉS DES FLEURS DE BACH

Les Fleurs de Bach soutiennent :

- le stress, l'anxiété, les tensions
- les peurs rationnelles ou irrationnelles
- la fatigue morale
- le flou mental, le manque de concentration
- le manque de confiance
- les périodes de changement (séparation, deuil, déménagement...)

Conviennent à :

- Adultes
- Enfants
- Hypersensibles
- Animaux

👉 Douces, naturelles, sans danger :
un outil émotionnel pour toute la famille.

LES 6 FLEURS ESSENTIELLES

La "trousse de secours émotionnelle" minimaliste :

Rescue

Urgences émotionnelles

Mimulus

Peurs connues

Cherry Plum

Peur de perdre le contrôle

Clematis

Manque d'ancrage, rêverie

Larch

Manque de confiance

Walnut

Changements et transitions

Ces 6 fleurs couvrent 80 % des besoins émotionnels courants.



RESCUE

(URGENCE)

Rescue est une combinaison originale de 5 Fleurs de Bach :

1. Rock Rose (Helianthème): la fleur du courage
2. Impatiens (Impatiente): la fleur de la patience
3. Clematis (Clématite): la fleur de l'attention
4. Star of Bethlehem (Etoile de Bethléem): la fleur du réconfort
5. Cherry Plum (Prunier Myrobolan) : la fleur de la maîtrise.



Quand l'utiliser :

- choc émotionnel
- stress intense
- panique
- mauvaise nouvelle
- examen / entretien stressant

Effet :

retour rapide au calme.

Utilisation :

- 4 gouttes en bouche
- ou dans un verre d'eau → renouvelable autant que nécessaire.



MIMULUS (PEURS CONNUES)

Indications :

- timidité
- peur de parler en public
- peur précise (avion, examen...)
- anxiété du quotidien

Effet :

courage, assurance, capacité à affronter la situation.

Idéal pour les personnes réservées ou craintives.



CHERRY PLUM

(PEUR DE PERDRE LE CONTRÔLE)

Indications :

- impulsivité, colère
- pensées envahissantes
- peur de "craquer"

Effet :

apaisement, maîtrise intérieure, mental plus stable.

CLEMATIS (ANCRAGE)



Indications :

- difficulté de concentration
- rêverie excessive
- sensation d'être "ailleurs"
- flou mental

Effet :

clarté, présence, connexion au moment présent.

LARCH

(CONFIANCE)



Indications :

- manque d'estime
- peur d'échouer
- auto-sabotage
- comparaison aux autres



Effet :

assurance, capacité à oser, estime retrouvée.





WALNUT (TRANSITIONS)

Indications :

- séparation, déménagement
- changement professionnel
- adolescence, ménopause
- hypersensibilité aux influences

Effet :

protection émotionnelle, stabilité,
adaptation sereine.

COMMENT CHOISIR ?

Méthode simple :



Peur connue

→ **Mimulus**



Peur de craquer

→ **Cherry Plum**



Flou / dispersion

→ **Clematis**



Manque de confiance

→ **Larch**



Changement de vie

→ **Walnut**



Urgence émotionnelle

→ **Rescue**

★ Combinaisons possibles : jusqu'à 3 fleurs maximum.

COMMENT LES PRENDRE ?

01

Prise directe

2 à 4 gouttes, 4 fois/jour.

02


Dans un verre d'eau

À boire en plusieurs fois.

03

Flacon personnalisé (recommandé)

- Flacon 30 ml
- 2 gouttes de chaque fleur choisie (max 3)
- Compléter avec eau de source
- Option : 1 c.à.c. cognac

 **Utilisation :** 4 gouttes 4x/jour pendant 3 semaines.



5 MINI PROTOCOLES

1

Stress immédiat

Rescue + Cherry Plum

2

Crise d'angoisse

Rescue + Mimulus

3

Fatigue émotionnelle

Clematis + Olive

4

Enfant anxieux

Mimulus + Rescue (1 goutte chacun dans un verre d'eau)

5

Transition importante

Walnut + Larch

LIMITES

Les Fleurs de Bach :

- ne remplacent pas un diagnostic
- ne soignent pas une maladie
- n'interrompent pas un traitement

Elles accompagnent uniquement l'émotionnel.

CONCLUSION

Les Fleurs de Bach sont un outil simple, naturel et puissant pour équilibrer les émotions au quotidien. Avec seulement ces 6 fleurs, tu peux déjà transformer ta gestion du stress, de la peur, du manque de confiance et des périodes de changement.

Pour aller plus loin, le CFNE propose une formation complète sur :

- les 38 fleurs
- les profils émotionnels
- les combinaisons
- la pratique professionnelle