



Fleurs de Bach® Original,
marque pionnière du bien-être émotionnel.

Notebook

*Données OpenHealth Sell-out pharmacie et parapharmacie 2025.

Ce document est un outil d'informations pour les professionnels de santé, et ne saurait constituer un support de communication commercial à destination du consommateur. Ne pas reproduire, ne pas distribuer au grand public.

Sommaire

p.3 Fleurs de Bach® Original :
référence du bien-être émotionnel

p.4 Les Fleurs de Bach® Original
et Rescue® en quelques dates

p.5 Le développement de Rescue®
depuis 2008

p.6 Le Jardin Original

p.8 La dilution des Fleurs de Bach® Original

p.10 7 groupes de sentiments

p.11 Une émotion : une fleur

p.12 Index des 38 Fleurs de Bach® Original

p.51 Cas pratiques par thème

p.60 Résumé pour chaque fleur

p.62 Accompagnez vos clients selon
ce qu'ils expriment

p.66 Conseiller au comptoir

p.67 Bilan émotionnel

p.68 Guide d'accompagnement
au conseil

p.70 Des outils à disposition pour
vous aider à vendre et à conseiller
vos patients

p.71 Série de podcasts

p.72 FAQ

Liens utiles



Fleurs de Bach Original



fleurs_de_bach_original

www.nelsons.com



Faites votre bilan
émotionnel



Découvrez-en
plus sur chaque
fleur en vidéo

Crédit photos : Shutterstock / Unsplash

Les Fleurs de Bach® Original ne sont pas des médicaments mais **des compléments alimentaires**. Elles ne doivent pas remplacer une alimentation variée, équilibrée et un mode de vie sain. **Ne pas dépasser la dose journalière indiquée. Tenir hors de portée des jeunes enfants.**

Fleurs de Bach® Original : la référence historique du bien-être émotionnel



Les 38 Fleurs de Bach® Original ciblent toutes les émotions passagères ou régulières de l'individu et participent à l'harmonie émotionnelle au quotidien.



Fleurs de Bach® Original, **marque n°1* des élixirs floraux en France**
Préparation originale et inchangée depuis 1930
Pionnière du bien-être émotionnel



Méthode 100% naturelle
Cueillies à la main selon les principes du Dr Bach
Fabriquées en Angleterre



Fabrication respectant les **écrits originaux et approuvée par le Centre Bach**
Seule marque autorisée à porter la **signature du Dr Bach**
Seule marque **certifiée par le Centre Bach**, gage de qualité et de traçabilité

- 90 ans d'expertise
- Simple à conseiller et à comprendre
- Réponse individualisée pour chacun
- Facile d'utilisation



Une émotion = une fleur





1886

Naissance d'Edward Bach le 24 septembre. Il a étudié la médecine pour devenir pathologiste, bactériologiste et homéopathe. Il croyait que l'état d'esprit de l'individu jouait un rôle vital dans le maintien du bien-être. Selon lui, il est préférable d'être en harmonie émotionnelle pour vivre sereinement son quotidien.

1930

1^{ère} collaboration d'Edward Bach avec la pharmacie Nelsons.



1936

Edward Bach parachève son œuvre avec la création de RESCUE® avant sa disparition le 27 novembre.

1991

Dépôt de la marque **RESCUE®**

Partenariat entre le Centre Bach et Nelsons. En 1991, le Groupe Nelsons commence à produire et vendre les Fleurs de Bach® Original et le RESCUE® sous licence avec le Centre Bach et a l'autorisation d'utiliser la signature d'Edward Bach sur les flacons.



Les Fleurs de Bach® Original & RESCUE® en quelques dates

1928

1^{ères} découvertes :
Impatiens Mimulus Clematis.



1934

Arrivée à Mount Vernon.



Les fleurs
sont récoltées
dans le jardin.



1960

Création de la crème Rescue® par Nora Week l'assistante d'Edward Bach.



Crab
Apple



2008

Nelsons lance **RESCUE NUIT™** en 2008 pour passer des nuits sereines. 1^{er} produit novateur pour l'extension de la marque avec White Chestnut, la fleur qui fait taire les têtes bien remplies.



White Chestnut

2018

Les Fleurs de Bach® Original ont un nouveau design.



2021



150 ml

2023

RESCUE® se développe avec des capsules jour et nuit avec ajouts de vitamines, minéraux et plantes.



Gamme **RESCUE** 🐾



Rescue® Pets friandises pour chien, composées de plantes: camomille, valériane et passiflore.

2025



Le développement de RESCUE® depuis 2008

2010

Des nouveaux produits destinés aux enfants et aux animaux de compagnie font leur apparition.



2020



2022



2024



2026

RESCUE® Kids



Le Jardin Originel

Toutes les fleurs* sont **cueillies à la main** dans le jardin d'Edward Bach.
La qualité , l'exigence, le savoir faire, **la signature Bach.**



ÉTAPE 1



Deux méthodes originales

La méthode Solaire et celle de l'Ébullition sont celles qu'Edward Bach a développées à l'époque pour la fabrication les 38 élixirs floraux.

ÉTAPE 2



La solution mère

Les Fleurs de Bach sont retirées de l'eau, qui est ensuite filtrée, puis mélangée à une quantité équivalente de brandy à 40%. Ce mélange est appelé **teinture mère**.

ÉTAPE 3



Le produit fini

Les teintures mères sont **envoyées du Centre Bach à l'usine Nelsons pour la mise en bouteille**. Elles sont ensuite diluées avec de l'alcool de raisin à 27%.

Le Jardin Originel

Les Fleurs de Bach de la marque sont **les premières a avoir été fabriquées sur le sol anglais des mains mêmes de son créateur Edward Bach en 1934**, et rien n'a changé depuis sa mort en 1936. Dans son jardin à Wallingford, tout se passe, comme si le temps s'était arrêté.



20 fleurs



La solarisation

La méthode est utilisée pour les fleurs les plus délicates qui fleurissent en été.



18 fleurs



L'ébullition

La méthode est utilisée pour les fleurs d'arbres et les plantes qui fleurissent en début d'année.



Les successeurs du Centre Bach perpétuent le vœu qu'il avait exprimé à ses assistants : **préserver une méthode pure, authentique, simple et intacte, telle qu'il l'a conçue au début des années 30.**



La dilution des Fleurs de Bach® Original

Dilution de la teinture mère dans la solution

Lors de la préparation de la solution, la méthode traditionnelle consiste à diluer deux gouttes de teinture mère dans une once de la solution. **Une once, en mesure métrique, correspond à 30 ml. C'est pourquoi l'instruction actuelle est la suivante : deux gouttes de teinture mère pour 30 ml.**

Lorsque nous avons transféré notre activité de fabrication de remèdes à Nelsons entre 1991 et 1993, nous avons pris soin avec Nelsons de nous assurer que les méthodes de fabrication de la solution et de la dilution du Dr Bach seraient suivies **exactement comme il les avait laissées en 1936.**

Il y a deux gouttes de teinture mère dans chaque 30 ml solution fourni par Nelsons, comme c'était le cas lorsque nous fabriquions les remèdes de base ici à Mount Vernon.

Signé au nom du Dr Edward Bach Center, Angleterre.

La dernière étape de fabrication des Élixirs Floraux

La teinture mère est conservée à l'abri de la chaleur et de la lumière dans un flacon compte-goutte de 20ml, cette solution est diluée avec de l'alcool de raisin à 27% v/v :

- **2 gouttes** de Teinture Mère dans environ **une once d'alcool**
- **1 once équivaut à presque 30 ml,**
 - qui correspond à environ 1000 gouttes de brandy. 2:1000 ou 1:500

Ancienne mesure

D'autres marques que Fleurs de Bach® Original utilisent l'ancienne façon d'exprimer la dilution 2:480 ou 1:240. **Celle-ci est démodée, incorrecte et non conforme à la réglementation européenne.**

En résumé : Il est plus juste d'écrire 2:1000 (ou 1:500) ce qui reflète plus correctement la vraie dilution de la teinture mère dans le brandy, plutôt que 2:480 (ou 1:240).

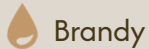
La dilution des Fleurs de Bach® Original



Eau

Ancienne unité de volume utilisée
par les apothicaires : **le minim**
(1 minim = 1 goutte) 1 once = 480 minims

Cela présume qu'il y a **480 gouttes de liquide**
(eau) dans 1 once. Le nombre de gouttes
contenu dans un once de brandy est différent
car la densité du brandy n'est pas égale
à celle de l'eau. Le brandy est moins dense
que l'eau.



Brandy

Il y a presque **1 000 gouttes de brandy**
dans 1 once de brandy.



1 once d'eau
=
28ml environ

1 once d'eau = 480



  dans 480

 dans 240



1 once
d'alcool
=
1000



  dans 1000

 dans 500

1/500

7 groupes de sentiments

L'observation de la nature humaine a conduit Edward Bach à comprendre que l'être humain pouvait ressentir **38 émotions** de courte ou plus longue durée.

Chaque flacon coloré représente **une émotion facilement identifiable**.



Les 38 fleurs ont été classées, dans 7 groupes de sentiments pour nous guider dans la sélection de chacune d'entre-elles.

ABATTEMENT OU DÉSESPOIR

PEURS INCERTITUDE SOLITUDE

HYPERSENSIBILITÉ ET INFLUENÇABILITÉ

PRÉOCCUPATION EXCESSIVE DE LA VIE D'AUTRUI

MANQUE D'INTÉRÊT POUR LE PRÉSENT

Sachez que vous pouvez choisir vos fleurs dans n'importe quel groupe de sentiment tout en respectant la limite de **7 Fleurs de Bach® Original**

Une émotion → Une fleur

Quand je me sens "**en colère**" ou agacé(e), énervé(e), contrarié(e) dans ce que je traverse en ce moment, cela peut signifier différentes émotions !

Redéfinir l'expression de ses ressentis, permet de mieux se comprendre et de faire le **bon choix de Fleurs de Bach® Original** !



Faites votre bilan émotionnel

Les **38 Fleurs de Bach® Original** ciblent toutes les émotions passagères ou régulières de l'individu et participent à l'harmonie émotionnelle au quotidien.



Scannez ici

**Et faites votre
bilan émotionnel
en 1 minute**

Il est important de comprendre ses émotions et ce que l'on ressent afin de **sélectionner au mieux les fleurs correspondantes à son état émotionnel.**

Index des 38 Fleurs de Bach® Original

p.35	Agrimony • Top 22*	p.32	Heather • Top 37*	p.41	Rock Water • Top 23*
p.21	Aspen • Top 4*	p.37	Holly • Top 15*	p.30	Scleranthus • Top 29*
p.39	Beech • Top 35*	p.46	Honeysuckle • Top 27*	p.18	Star of Bethlehem • Top 1*
p.36	Centaury • Top 24*	p.29	Hornbeam • Top 17*	p.19	Sweet Chestnut • Top 12*
p.26	Cerato • Top 32*	p.33	Impatiens • Top 8*	p.42	Vervain • Top 34*
p.22	Cherry Plum • Top 5*	p.15	Larch • Top 9*	p.43	Vine • Top 38*
p.44	Chestnut Bud • Top 28*	p.23	Mimulus • Top 3*	p.38	Walnut • Top 6*
p.40	Chicory • Top 33*	p.47	Mustard • Top 16*	p.34	Water Violet • Top 36*
p.45	Clematis • Top 31*	p.16	Oak • Top 20*	p.49	White Chestnut • Top 2*
p.13	Crab Apple • Top 11*	p.48	Olive • Top 7*	p.31	Wild Oat • Top 30*
p.14	Elm • Top 18*	p.17	Pine • Top 14*	p.50	Wild Rose • Top 26*
p.27	Gentian • Top 19*	p.24	Red Chestnut • Top 13*	p.20	Willow • Top 21*
p.28	Gorse • Top 25*	p.25	Rock Rose • Top 10*		

*Classement des ventes Fleurs de Bach Original 2025 selon OpenHealth Sell-Out Data Pharmacie et Parapharmacie



N°11
des ventes
en 2025

CRAB APPLE

Acceptation de soi

Contribue à :

Être moins focalisé sur ce que l'on considère sale ou dégoûtant.
Revenir aux justes proportions et voir les choses dans leur ensemble.

Nom français :
Pommier sauvage
Nom latin :
Malus sylvestris

**Les émotions exprimées
par la personne :**

"Tout ce que je touche me dégoute,
j'aime nettoyer et que tout soit propre.
Je n'aime pas me regarder dans
le miroir..."

La situation :

Le regard que l'on porte sur son aspect
physique, le dégoût de certains aliments,
l'évolution du corps à l'adolescence...



Fleur présente
dans Rescue® Crème



N°18
des ventes
en 2025

Nom français :

Orme cilié

Nom latin :

Ulmus procera

**Les émotions exprimées
par la personne :**

"Je me sens dépassé(e), débordé(e)
par tout ce que j'ai à faire..."

La situation :

Des changements alimentaires,
voyage, déménagement, examens...

ELM

Assurance

Contribue à :

Retrouver son assurance naturelle.
Prioriser les tâches pour faire face aux débordements.

Abattement ou désespoir





N°9
des ventes
en 2025

Nom français :
Mélèze
Nom latin :
Larix decidua

Les émotions exprimées
par la personne :

" Je ne suis pas capable,
je me trouve nul(le)..."

LARCH

Sûreté

Contribue à :

Prendre plus d'initiatives et se lancer.
Agir en ayant conscience de ses capacités.

La situation :

Pour passer un examen, déménager,
changer d'emploi, faire une rencontre...

Abattement ou désespoir





N°20
des ventes
en 2025

OAK

Prise de recul

Contribue à :
S'arrêter avant qu'il ne soit trop tard.
Savoir prendre du temps pour se reposer.

Nom français :

Chêne

Nom latin :

Quercus robur

**Les émotions exprimées
par la personne :**

" Je n'ai pas le choix, je dois aller jusqu'au bout,
on compte sur moi et j'ai donné ma parole,
je dois tenir coûte que coûte, même si je n'en
peux plus..."

La situation :

Milieu professionnel, vie familiale, études,
ou toute situation où l'on n'écoute pas les
limites de son corps...

Abattement ou désespoir





N°14
des ventes
en 2025



Nom français :
Pin sylvestre
Nom latin :
Pinus sylvestris

**Les émotions exprimées
par la personne :**

"Je m'en veux, je culpabilise sur le fait
d'avoir arrêté, d'avoir oublié quelque chose,
c'est de ma faute, je suis responsable,
j'aurais dû..."

PINE

Estime de soi

Contribue à :

Être en mesure d'accepter ses erreurs.
Se pardonner avec bienveillance.

La situation :

Travail, dans le couple, avec les enfants,
sur la façon de s'alimenter, de ne pas
faire de sport...





N°1
des ventes
en 2025

STAR OF BETHLEHEM

Réconfort

Contribue à :

Accepter un moment douloureux vécu comme un bouleversement.
Apaiser les effets du contrecoup émotionnel d'un choc.

Nom français :

Dame de onze heures

Nom latin :

Ornithogalum umbellatum

**Les émotions exprimées
par la personne :**

"Je suis sous le choc, je n'arrive pas à m'en remettre, c'est difficile à accepter..."

La situation :

Mauvaise nouvelle, décès, rupture, emploi, examens, voyage...

Abattement ou désespoir



Fleur présente
dans Rescue®



N°12
des ventes
en 2025

SWEET CHESTNUT

Croyance

Contribue à :
Se sentir soutenu.
Réussir à voir le bout du tunnel.

Nom français :
Châtaignier
Nom latin :
Castanea sativa

**Les émotions exprimées
par la personne :**

"J'ai le sentiment que plus rien ne me
soulagera, je me sens comme abandonné(e),
seul(e), et je n'en vois pas la fin..."

La situation :

Décès, rupture, travail...

Abattement ou désespoir





N°21
des ventes
en 2025

WILLOW

Positivité

Contribue à :
Être acteur de sa propre vie.
Devenir objectif face à une situation.

Nom français :

Saule blanc

Nom latin :

Salix vitellina

**Les émotions exprimées
par la personne :**

" C'est de la faute des autres, je n'y suis pour rien, je n'ai vraiment pas de chance, il faut toujours que ça tombe sur moi, j'ai le sentiment que le sort s'acharne sur moi..."

La situation :

Carrière professionnelle, relations affectives ou sociales, avec ses amis, au sein de la famille...

Abattement ou désespoir





N°4
des ventes
en 2025



Nom français :
Peuplier tremble
Nom latin :
Populus tremula

**Les émotions exprimées
par la personne :**

"J'ai le sentiment de ressentir de l'inquiétude
sans raison apparente et je n'arrive
pas à comprendre pourquoi..."

ASPEN

Sécurité

Contribue à :

Être capable de gérer ses peurs inconnues.
Plus de sécurité intérieure.

La situation :

Au réveil, pendant la journée, sensations
désagréables sans savoir pourquoi, pendant
la nuit...





N°5
des ventes
en 2025



Nom français :
Prunier myrobolan
Nom latin :
Prunus cerasifera

**Les émotions exprimées
par la personne :**

"Je suis sur le point de craquer,
de perdre mon sang froid..."

CHERRY PLUM

Maîtrise

Contribue à :
Agir avec calme et sang-froid.
Reprendre le contrôle de ses émotions.

La situation :

Travail, avec les enfants, avec l'alimentation...



Fleur présente
dans Rescue®



N°3
des ventes
en 2025

MIMULUS

Confiance

Contribue à :

Affronter et surmonter ses peurs.
Faire preuve de confiance pour surmonter les difficultés.

Nom français :
Mimule tacheté
Nom latin :
Mimulus guttatus

**Les émotions exprimées
par la personne :**

"Je suis inquiet(e), je me fais du souci,
j'ai peur..."

La situation :

Toute situation qui suscite une peur
connue ou identifiée...





N°13
des ventes
en 2025

RED CHESTNUT

Optimisme

Contribue à :

Laisser les autres vivre leurs expériences.
Avoir confiance dans les capacité de ses proches.

Nom français :
Marronnier d'Inde rouge
Nom latin :
Aesculus carnea

**Les émotions exprimées
par la personne :**

"Je suis inquiet(e), je me fais du souci, j'ai peur
pour les autres, mes proches, mari, enfants,
famille, animal..."

La situation :

S'ils passent un examen, voyagent, pour
leur travail, leur vie sentimentale...





N°10
des ventes
en 2025

ROCK ROSE

Courage

Contribue à :

Se dépasser et agir avec bravoure.
Faire preuve de courage.

Nom français :

Hélianthème

Nom latin :

Helianthemum nummularium

**Les émotions exprimées
par la personne :**

"Je suis effrayé(e)..."

La situation :

Accident, divorce, décès, licenciement,
mauvaise nouvelle...



**Fleur présente
dans Rescue®**



N°32
des ventes
en 2025

CERATO

Certitude

Contribue à :

Faire confiance à son ressenti.
Prendre les bonnes décisions.

Nom français :

Plumbago de Willmott

Nom latin :

Ceratostigma willmottiana

**Les émotions exprimées
par la personne :**

"Je doute de mon intuition, je ne suis plus tout à fait certain(e), il vaut mieux que je demande à mon entourage pour me rassurer, mais en fait, au fond de moi, je sais exactement ce qu'il me faut...!"

La situation :

Changements alimentaires, hygiène de vie, déplacement, choix personnel, vie affective, déménagement, examens...



Incertitude

LABORATOIRE

famadem



N°19
des ventes
en 2025

GENTIAN

Persévérance

Contribue à :
Persévérer malgré les difficultés.
Apprendre à dépasser les obstacles.

Nom français :
Gentianelle amère
Nom latin :
Gentiana amarella

**Les émotions exprimées
par la personne :**

"Je suis déçu(e), cela ne marche pas comme
je le pensais, il faut recommencer,
je m'attendais à mieux, cela me donne envie
d'abandonner, de renoncer..."

La situation :

Des résultats sportifs ou d'exams,
recherche d'emploi...





N°25
des ventes
en 2025

GORSE

Espoir

Incertitude

Contribue à :

Garder espoir en toutes circonstances.
Voir les choses sous un œil nouveau.

Nom français :
Ajonc d'Europe
Nom latin :
Ulex europaeus

**Les émotions exprimées
par la personne :**

"Je veux bien essayer ça si tu veux, mais je n'y crois plus maintenant, c'est fichu, plus rien n'est possible, il faudrait un miracle..."

La situation :

Travail, vie sentimentale, dans l'attente d'un résultat, pendant une recherche de logement...





N°17
des ventes
en 2025

Nom français :
Charme
Nom latin :
Carpinus betulus

**Les émotions exprimées
par la personne :**

"Je n'arrive pas à me lever le matin, j'ai la flemme, je procrastine, je n'arrive pas à m'y mettre..."

HORNBEAM

Entrain

Contribue à :
Avoir la motivation pour se mettre en route.
Donner l'envie de passer à l'action.

La situation :

Commencer à réviser, s'alimenter différemment, déménager, se mettre au sport, chercher un emploi...

Incertitude





N°29
des ventes
en 2025

SCLERANTHUS

Choix

Incertitude

Contribue à :
Savoir choisir et s'y tenir.
Apprendre à se positionner sans hésitation.

Nom français :
Sclérante annuel
Nom latin :
Scleranthus annuus

Les émotions exprimées
par la personne :

"Impossible de choisir, je reste des heures
à changer d'avis, c'est oui et après c'est non,
impossible de me décider..."

La situation :

Orientation professionnelle, scolaire,
choix d'études, relations affectives, lieu de
vacances, alimentation, activités sportives...





N°30
des ventes
en 2025

WILD OAT

Ambition

Contribue à :

Avoir la capacité à mener à bien divers projets.
Avoir confiance dans ses choix de vie.

Nom français :

Brome ramifié

Nom latin :

Bromus ramosus

**Les émotions exprimées
par la personne :**

"Je ne sais plus où j'en suis, je suis perdu(e),
je ne sais pas quelle voie emprunter, quel est
le sens de ma vie, ce que je dois faire..."

La situation :

Travail, dans le couple, éducation
des enfants, alimentation, sport...





N°37
des ventes
en 2025

HEATHER

Altruisme

Contribue à :

Une écoute sincère et attentive pour autrui.
Se décentrer de ses propres problématiques.

Nom français :

Bruyère

Nom latin :

Calluna vulgaris

**Les émotions exprimées
par la personne :**

"Je cherche toujours à trouver de la
compagnie pour raconter mes problèmes,
je ne m'intéresse qu'à moi et n'écoute pas
les autres..."

La situation :

Dans les relations sociales, affectives,
familiales, professionnelles...





N°8
des ventes
en 2025

IMPATIENS

Patience

Contribue à :
Avoir plus de patience.
S'adapter au rythme des autres.

Nom français :
Impatiens
Nom latin :
Impatiens glandulifera

**Les émotions exprimées
par la personne :**

"Je suis impatient(e), irritable, rien ne
va assez vite pour moi..."

La situation :

Avoir des résultats, changer de travail,
transformer ma façon de m'alimenter,
faire une rencontre...



**Fleur présente
dans Rescue®**



N°36
des ventes
en 2025

WATER VIOLET

Sociabilité

Contribue à :
S'ouvrir aux autres.
Se rendre accessible avec humilité.

Nom français :
Violette d'eau
Nom latin :
Hottonia Palustris

**Les émotions exprimées
par la personne :**

"Je préfère être seul(e) pour gérer ma vie,
je passe pour quelqu'un de distant, fier
et hautain, je n'aime pas me mêler des
histoires des autres..."

La situation :

Dans le couple, au travail, avec ses amis...





N°22
des ventes
en 2025

AGRIMONY

Sincérité

Contribue à :

Avoir la capacité à se montrer tel que l'on est.
Accepter tous les mauvais côtés de la vie.

Nom français :
Aigremoine
Nom latin :
Agrimonia eupatoria

**Les émotions exprimées
par la personne :**

"Tout va bien, j'ai un souci, mais je préfère en
rire, ou être dans le déni, faire semblant..."

La situation :

Accident, divorce, licenciement...

Hypersensibilité & influençabilité





N°24
des ventes
en 2025

CENTAURY

Affirmation

Contribue à :
Apprendre à se positionner avec conviction.
Ne plus s'oublier.

Nom français :
Centaurée petite
Nom latin :
Centaureum umbellatum

**Les émotions exprimées
par la personne :**

"Je fais tout le temps attention aux autres,
j'aime rendre service, et prendre soin d'eux,
mais j'en deviens souvent servile, je devrais
savoir dire stop de temps en temps.."

La situation :

En famille, au travail, avec ses voisins,
ses amis, avec un parent...



Hypersensibilité & influençabilité



N°15
des ventes
en 2025

HOLLY

Bienveillance

Contribue à :

Voir une situation ou autrui avec bonté.
Plus d'ouverture car on ne se sent plus agressé par l'autre.

Nom français :

Houx

Nom latin :

Ilex aquifolium

Les émotions exprimées
par la personne :

"Je ressens comme un sentiment de colère,
j'en veux à mon patron, conjoint(e), enfant...
je n'arrive pas à lui pardonner... il faut qu'il
paye pour ce qu'il a fait..."

La situation :

Milieu professionnel, vie de couple,
séparation, garde des enfants, héritage...

Hypersensibilité & influençabilité





N°6
des ventes
en 2025

WALNUT

Adaptabilité

Contribue à :

Se sentir protégé et mieux armé dans les périodes de changements.
Revenir à une sensibilité équilibrée.

Nom français :

Noyer royal

Nom latin :

Juglans regia

**Les émotions exprimées
par la personne :**

"Je n'arrive pas à m'y faire, les changements
me sont compliqués à vivre..."

La situation :

Nouvelle saison, changement d'heure,
voyage, alimentation qui évolue...





N°35
des ventes
en 2025



Nom français :
Hêtre commun
Nom latin :
Fagus sylvatica

Les émotions exprimées par la personne :

"Je ne supporte pas les imbéciles, ils sont tous stupides et ils ne comprennent rien, je ne critique pas je constate que tous les gens sont idiots..."

BEECH

Tolérance

Contribue à :
Être plus tolérant envers autrui.
Plus de compréhension, d'indulgence.

La situation :

Travail, dans la vie de couple, relations sociales, le comportement des gens, en famille...





CHICORY

Générosité

Contribue à :
Aimer sans attendre.
L'autonomie affective.



N°33
des ventes
en 2025



Nom français :
Chicorée
Nom latin :
Cichorium intybus

Les émotions exprimées par la personne :

"Je suis très déçu(e) que l'on me traite comme cela après tout ce que j'ai fait pour mes proches, je suis si triste qu'ils ne restent pas près de moi... Ils sont si ingrats..."

La situation :

Relations professionnelles, affectives, vie de couple, avec ses enfants, ses collègues, ses amis, ses voisins...



N°23
des ventes
en 2025

ROCK WATER

Flexibilité

Contribue à :
Plus de flexibilité dans la rigueur quotidienne.
Lâcher du lest, assouplir sa rigidité.

Nom français :
Eau de source
La source se trouve
dans le Pays de Galles

**Les émotions exprimées
par la personne :**

"J'ai le sentiment que je suis trop exigeant(e)
envers moi-même et que je ne m'autorise
aucun plaisir, il faut que je montre l'exemple,
et pour y arriver pas de place au plaisir..."

La situation :

Sport, étude, travail, hygiène de vie...

Préoccupation excessive de la vie d'autrui





VERVAIN

Modération

Contribue à :
S'investir avec modération.
S'exprimer sans en faire trop.

N°34
des ventes
en 2025



Nom français :
Verveine
Nom latin :
Verbena officinalis

**Les émotions exprimées
par la personne :**

"Je déteste l'injustice, je vais déployer l'énergie nécessaire, me battre pour obtenir gain de cause, allez venez avec moi, nous serons plus forts tous ensemble, ce sera super !..."

La situation :

Pour la cause animale, les façons de s'alimenter, pour que les gens adhèrent à différents modes de pensées, pour l'environnement...



N°38
des ventes
en 2025

"Je veux que l'on m'obéisse au doigt et à l'œil, quand je demande quelque chose je veux que cela soit fait sans discussion, c'est moi qui décide et qui sais !..."

VINE

Contribue à :
Faire preuve d'autorité bienveillante.
Gérer les choses avec diplomatie.

La situation :

Dans la vie professionnelle, la vie de famille, affective, sociale, avec les animaux, les enfants, pour les placements financiers, l'orientation scolaire, le management...





N°28
des ventes
en 2025

CHESTNUT BUD

Sagesse

Contribue à :
Apprendre de ses erreurs.
Sortir des schémas répétitifs.

Nom français :
Maronnier d'Inde
Nom latin :
Aesculus hippocastanum

**Les émotions exprimées
par la personne :**

" Il m'arrive souvent de ne pas tirer profit
de mes actions, quand je fais une erreur, je la
refais hélas de nombreuses fois avant
de comprendre la leçon..."

La situation :

Dans les études, l'alimentation, le sport,
les relations affectives, sociales,
professionnelles...

Manque d'intérêt pour le présent





N°31
des ventes
en 2025

CLEMATIS

Attention

Contribue à :
Vivre dans la réalité.
Gagner à être plus concentré et présent.

Nom français :
Clematite blanche
Nom latin :
Clematis vitalba

**Les émotions exprimées
par la personne :**

"Je suis vraiment tête en l'air, impossible d'être concentré(e) à ce que je fais, j'ai tendance à ressentir comme un besoin d'évasion et d'imaginer des choses qui ne sont pas encore arrivées et dont je rêve..."

La situation :

Relations affectives, professionnelles, sociales, scolaires, familiales, financières...



**Fleur présente
dans Rescue®**



N°27
des ventes
en 2025

HONEYSUCKLE

Réalité

Contribue à :

Vivre dans le moment présent et aller de l'avant.
Tirer un trait sur le passé sans le renier.

Nom français :

Chèvrefeuille

Nom latin :

Lonicera caprifolium

**Les émotions exprimées
par la personne :**

"Je ressens de la nostalgie, comme si rien ne
sera jamais plus comme avant, tout me semble
si fade par rapport à ce que j'aimais ou vivais
avant..."

La situation :

Déménagement, rupture amoureuse,
profession, travail, école...

Manque d'intérêt pour le présent





N°16
des ventes
en 2025

MUSTARD

Stabilité

Contribue à :
Retrouver la joie initiale.
Plus de stabilité de son humeur.

Nom français :
Moutarde des champs
Nom latin :
Sinapis arvensis

**Les émotions exprimées
par la personne :**

"Je ne sais pas et ne comprends pas
pourquoi cela me tombe dessus, comme
une sorte de cafard, de tristesse, alors que
tout va bien..."

La situation :

Changement de saison, arrivée d'un bébé,
puberté, périodes prémenstruelles, ménopause...

Manque d'intérêt pour le présent





N°7
des ventes
en 2025



Nom français :
Olivier
Nom latin :
Olea europaea

**Les émotions exprimées
par la personne :**

"Je me sens fatigué(e), épuisé(e),
au bout du rouleau..."

OLIVE

Dynamisme

Contribue à :
Recharger les batteries.
Pouvoir se sentir régénéré, en pleine forme.

La situation :

Déménagement, examens, travail, vie de famille...

Manque d'intérêt pour le présent





N°2
des ventes
en 2025

WHITE CHESTNUT

Sérénité

Contribue à :

Avoir la capacité à réfléchir avec plus de clarté.
Avoir des pensées constructives et claires.

Nom français :
Marronnier d'Inde
Nom latin :
Aesculus hippocastanum

**Les émotions exprimées
par la personne :**

"Je rumine, mon esprit est préoccupé,
je ressasse..."

La situation :

Dans l'attente d'un résultat, sur sa vie, sur les autres...



Fleur présente
dans Rescue Nuit®



N°26
des ventes
en 2025

WILD ROSE

Motivation

Contribue à :
Croquer la vie à pleines dents.
Retrouver de l'intérêt, de la vitalité, de l'enthousiasme.

Nom français :

Églantier

Nom latin :

Rosa canina

**Les émotions exprimées
par la personne :**

"Rien ne m'intéresse, et je me fiche de tout,
comme si tout glissait sur moi, ça ou autre
chose ça m'est complètement égal..."

La situation :

Relations affectives, financières,
professionnelles, sociales...

Manque d'intérêt pour le présent



CAS PRATIQUES PAR THÈME

L'environnement social

Edward Bach nous explique que nous pouvons mélanger **jusqu'à 7 fleurs ensemble**.
Sachant qu'avec les 38 Fleurs nous pouvons obtenir plus de **293 millions de combinaisons possibles**,
il nous est alors facile de comprendre que réaliser nos propres flacons personnels
pour tous types de problématiques émotionnelles, devient un vrai jeu d'enfant.



COMMENT AIDER LES ÉMOTIONS AU TRAVAIL ?

SCLERANTHUS

Je ne sais pas me décider, j'envoie ce mail ?
Je réponds ceci ? Aucune idée !

LARCH

Je n'ai pas confiance en mes capacités,
mes collègues font mieux que moi.

WHITE CHESTNUT

J'ai la tête qui explose, je m'arrête pas de penser
et repenser à mes objectifs.

OAK

Je ne sais pas m'arrêter, même dans la difficulté,
je continue, même si je dois lever le pied.

VINE

Je m'aperçois que je dirige mes équipes avec
trop de fermeté et de rigidité.

COMMENT AIDER LES ÉMOTIONS DES SOIGNANTS ?

OLIVE

Avec le sous-effectif depuis des mois et l'augmentation
du rythme de travail, je suis juste épuisé(e).
Même avec mes congés, je n'arrive pas à récupérer,
je me sens vidé(e).

IMPATIENS

C'est difficile d'accepter d'attendre que les patients
prennent leur temps alors qu'il y a du monde et que
nous allons bientôt fermer. Ça m'énerve vraiment !

CHERRY PLUM

Quelquefois, je suis à bout, et quand un patient est
désagréable, je serai capable de lui crier dessus et de
ne plus être en mesure de garder mon sang-froid.

CENTAURY

Je me sens dans l'incapacité de refuser mon aide, je
ne peux pas laisser cette patiente dans cet état, même
si cela ne m'arrange pas, je trouve une solution, au
détriment de mon emploi du temps.

RED CHESTNUT

Il m'arrive de me sentir préoccupé(e) par mes patients,
même chez moi, je pense à eux ! Je ne peux pas
m'empêcher de m'inquiéter, je connais certains depuis
si longtemps, que je m'y suis attachée.

COMMENT AIDER À VIVRE LES ÉMOTIONS DANS CE MONDE ?

MUSTARD

J'ai l'impression d'être comme envahi(e) par un sombre
nuage au-dessus de ma tête, qui m'assombrit... Alors
que tout va bien dans ma vie, je devrais voir le soleil.

MIMULUS

L'avenir est incertain, et j'ai la sensation de me faire
du souci.

ROCK ROSE

Mon inquiétude est si forte, que je me sens comme
bloqué(e), et je n'ose plus rien.

ASPEN

Je ressens comme si un danger imminent était
sur le point de se produire.

OLIVE

J'ai la sensation de ressentir une sorte de lassitude /
fatigue émotionnelle.

La famille

Le Centre Bach veille sur les souhaits du Dr Bach, il est le garant du **respect de la méthode originale** du système d'utilisation des fleurs. **Rappel, ce n'est pas la situation que l'on choisit, ce sont les émotions que l'on ressent face à cette situation, c'est bien différent.**

Ici vous avez la totalité des **38 émotions** réparties dans 27 cas pratiques.

Faites votre marché aux fleurs et décidez ce qui est bon pour vous, c'est aussi simple que cela !



COMMENT AIDER LES ÉMOTIONS DES PARENTS ?

PINE

J'ai tendance à m'en vouloir quand je ne réponds pas aux attentes de mes enfants.

IMPATIENS

J'ai souvent des réactions trop impulsives quand mes petits prennent trop de temps pour faire les choses.

CHERRY PLUM

Je sens que je peux facilement perdre mes moyens quand mes enfants me poussent à bout.

ELM

Quand mon conjoint ne m'aide pas, je peux me sentir débordée, j'ai alors la sensation que je ne vais pas y arriver.

RED CHESTNUT

Je ressens de l'inquiétude pour la santé de mes enfants.

COMMENT AIDER LES ÉMOTIONS DES ENFANTS ?

CHESTNUT BUD

Mon enfant se retrouve dans les mêmes situations comme s'il n'apprenait pas des expériences précédentes.

CERATO

Mon enfant me demande toujours ce que j'en pense avant de prendre une décision, alors qu'il sait très bien ce qu'il faut faire.

HOLLY

Mon enfant est jaloux de son frère et se venge en étant agressif.

WILLOW

Mon enfant se plaint qu'il est toujours pris pour cible en classe par la maîtresse alors qu'il n'y est pour rien. Il se déresponsabilise et se fait passer pour la victime, en boudant.

CLEMATIS

Mon enfant est souvent dans la lune, au lieu d'écouter les consignes.

COMMENT AIDER LES ÉMOTIONS DES ADOS ?

HORNBEAM

Mon adolescent a du mal à se mettre au travail, réviser, se mettre au sport.

CRAB APPLE

Mon adolescent n'aime pas son apparence et se sent mal à l'aise dans son corps.

WALNUT

Mon adolescent est influençable et change d'attitude quand il est avec ses amis.

BEECH

Mon adolescent est très intolérant, il critique tout le temps son entourage.

CHICORY

Mon adolescent aime accaparer ses amis pour lui et n'aime pas quand on le délaisse.

CAS PRATIQUES PAR THÈME

Les relations néfastes

Les émotions à court terme sont celles qui surgissent soudainement.
Concrètement, il s'agit d'une réaction à un événement qui ne dure que peu de temps :
quelques heures ou une journée tout au plus.

La Fleur de Bach® Original sélectionnée va vous aider à sortir de cet état,
pour réguler votre désarroi émotionnel momentané.



COMMENT AIDER LES ÉMOTIONS DE LA CHARGE MENTALE ?

WHITE CHESTNUT

J'ai énormément de pression mentale, impossible pour moi de décrocher de toutes ces pensées qui m'assaillent.

ELM

J'ai trop de choses à gérer en même temps.
Je me demande comment je vais pouvoir m'en sortir, cela me paraît insurmontable.

HORNBEAM

J'ai tellement de choses à faire que je préfère m'y mettre plus tard. Je n'ai pas l'énergie de les faire.

OAK

Je me dis que je dois tenir coûte que coûte, car de toute façon je n'ai pas le choix. Tout le monde compte sur moi.

IMPATIENS

Tout va trop lentement, j'ai vraiment hâte que tout soit terminé pour passer à autre chose.

COMMENT AIDER LES ÉMOTIONS DANS UNE TOXICITÉ RELATIONNELLE ?

OLIVE

Je ne peux pas continuer comme cela, cette situation m'épuise moralement, je n'en peux plus.

STAR OF BETHLEHEM

Je suis abasourdi par ce qu'il vient de se passer et ce que je viens d'entendre; impossible pour moi de réagir.

VERVAIN

Je passe mon temps à expliquer et argumenter que nos relations ne sont pas possibles en l'état. Mais rien n'y fait, je ne lâcherai rien tant qu'il/elle ne changera pas de point de vue.

LARCH

Je me demande si un jour je saurai me défaire de cette relation, je m'en sens incapable.

CHERRY PLUM

Je bous à l'intérieur et je suis à deux doigts de répondre de façon déraisonnée.

COMMENT AIDER LES ÉMOTIONS DE LA DÉPENDANCE AFFECTIVE ?

CHICORY

Je réclame d'être toujours à ses côtés, comme cela je suis sûre et certaine d'être aimé(e).

RED CHESTNUT

J'ai peur quand je n'ai pas de ses nouvelles, j' imagine le pire pour elle/lui.

HEATHER

Je déteste me retrouver seul(e), j'ai toujours besoin de la présence de quelqu'un pour parler de ce qui m'arrive actuellement.

WILLOW

J'ai tendance à me victimiser, quand je pense que c'est la faute de l'autre, si j'en suis là.

CENTAURY

Je ne peux rien lui refuser, je suis capable de m'oublier parce qu'il/elle a besoin de moi.

Épreuves de vie

Pour les émotions qui perdurent depuis un certain temps.
Prenez le temps de vous poser la question : que vivez-vous exactement ?
Est-ce un trait de caractère ? Une épreuve ? Un événement récurrent ?
Les perturbations émotionnelles liées à de multiples facteurs peuvent être impliquées,
donc plusieurs fleurs de Bach, d'où l'intérêt de prolonger la prise.



COMMENT AIDER LES ÉMOTIONS DANS UNE SITUATION DE HARCÈLEMENT ?

SWEET CHESTNUT

Je ressens que cette situation me plonge dans le désarroi total. Je ne vois pas comment m'en sortir, j'ai beau chercher je ne vois plus de possibilité de m'extraire de cet engrenage.

MIMULUS

Je ressens de l'inquiétude quand je suis aux côtés de la personne qui me cause du tort.

SLERANTHUS

Je me pose la question de ce que je dois faire : je dis ou non ce qu'il se passe. J'hésite, je pèse le pour et le contre, je n'arrive pas à me décider.

OAK

Je suis à bout, je tiens bon. Je fais preuve de courage et prends sur moi sans me plaindre, mais c'est très lourd à porter.

ROCK ROSE

J'ai le sentiment que je reste dans un état qui m'empêche complètement d'agir, tellement la crainte prend le dessus.

COMMENT AIDER LES ÉMOTIONS DANS LA PERTE D'UN ÊTRE CHER ?

STAR OF BETHLEHEM

Je ressens une telle tristesse, je suis inconsolable. Rien ne peut me faire arrêter de pleurer, tant la peine est immense.

WHITE CHESTNUT

J'ai tout le temps nos conversations à l'esprit. Toutes ces images dans ma tête qui reviennent en boucle m'empêchent de dormir.

WALNUT

Je dois me faire à une nouvelle vie sans sa présence. Je n'arrive pas à m'y faire, toutes mes habitudes sont bouleversées.

HONEYSUCKLE

Je pense sans cesse aux bons moments du passé qui m'empêchent de me ramener dans le moment présent.

WILLOW

J'en veux à la vie. Je suis très en colère de vivre ce deuil. Qu'ai-je fait pour mériter ça ?

COMMENT AIDER LES ÉMOTIONS PENDANTS LES SÉPARATIONS ?

CRAB APPLE

Je considère que mon corps n'est pas à mon goût. Et je n'ai pas envie de m'abandonner à la sexualité.

CHESTNUT BUD

Je me comporte de la même façon à chaque fois, je n'arrive pas à enrayer le processus qui me porte préjudice.

WILD ROSE

Je considère que c'est comme ça. Ça m'est égal, je ne fais rien pour faire évoluer cette situation, et ce même si je ne suis pas satisfait(e) du fait que l'on ne se touche plus depuis des mois.

HOLLY

Je soupçonne mon partenaire de me cacher quelque chose. Je lui en veux, et cela ne favorise pas mon désir pour lui.

BEECH

J'ai tendance à faire des critiques lors de nos ébats, je n'aime pas comment cela se passe et j'ai besoin de juger ses attitudes.

La parentalité

3 semaines sont recommandées pour faire le point sur les expériences vécues, durant toute cette période. Noter vos sensations et ce que vous avez observé, c'est faire un bilan réaliste et concret.



COMMENT AIDER LES ÉMOTIONS DANS LE DÉSIR DE PARENTALITÉ ?

GORSE

J'ai le sentiment que c'est fichu et que rien ne marchera pour nous. Même si nous essayons, je n'y crois plus au fond de moi.

AGRIMONY

J'évite le sujet et fais comme si tout allait bien. Alors qu'au fond, je me sens tourmenté(e), mais je ne veux pas que cela se voit, pour ne pas inquiéter mon ami(e).

SWEET CHESTNUT

Je n'arrive pas à voir la fin de cette épreuve, qui malgré le soutien, est très difficile à supporter. Je me sens seul(e) et démuni(e), sans aucune solution.

WILD OAT

J'ai tendance à demander à tout le monde ce qu'ils ont vécu. Je ne me fais pas confiance.

CERATO

Je doute de mon intuition, il vaut mieux que je demande à mon entourage pour me rassurer, mais au fond de moi je sais.

COMMENT AIDER LES ÉMOTIONS DURANT LA GROSSESSE ?

RED CHESTNUT

Je ressens de l'inquiétude pour le bébé que je porte, j'espère qu'il se développe bien. Du coup j'appelle tout le temps ma gynéco pour me rassurer.

ASPEN

J'ai la sensation d'une forme de crainte, alors que tout va bien. Je ne comprends pas ce qu'il se passe, je n'ai vraiment aucune raison valable de m'inquiéter.

IMPATIENS

Je trouve que c'est long, j'ai hâte d'accoucher. Vivement que le bébé soit là.

CLEMATIS

Je suis perpétuellement dans mes rêves, je me projette avec son arrivée. Et cela me distrait, je suis à côté de mes «pompes» et je ne suis pas là du tout.

WALNUT

Je me fais influencer. À chaque fois que j'écoute des amies qui me racontent leur accouchement, je me sens toute bizarre, chamboulée après, alors qu'initialement, j'allais bien.

COMMENT AIDER LES ÉMOTIONS DANS LA PÉRIODE DU POST-PARTUM ?

GORSE

Je pense qu'actuellement, rien ne pourra m'aider. J'ai tendance à vivre les événements de façon négative, comme si je ne retrouverai jamais ma vie d'avant.

ROCK WATER

Je m'en demande trop, il n'y a pas de place au plaisir pour moi. Pour y arriver en tant que maman, je me dois d'être exemplaire.

MUSTARD

Je me sens comme envahie sans raison précise par un voile de tristesse, une forme de vague à l'âme. Alors qu'en réalité, je suis très heureuse.

CHERRY PLUM

J'ai la sensation que je peux « péter les plombs » très vite. Je regrette de ne pas pouvoir me contrôler, mais c'est trop tard.

OLIVE

J'ai besoin de repos, je me sens au bout du rouleau. Je n'ai plus la force émotionnelle.

CAS PRATIQUES PAR THÈME

Les transitions de vie

Vous allez pouvoir apprendre à distinguer et reconnaître vos émotions au travers des différents thèmes, composés de 5 fleurs chacun. Même si la thématique vous semble éloignée de votre cas, ce sont encore une fois les émotions et non le thème qui sont à mémoriser.



COMMENT AIDER LES ÉMOTIONS DANS UN DÉMÉNAGEMENT ?

HONEYSUCKLE

Je laisse des souvenirs si importants derrière moi.
C'est vraiment dur pour moi de partir de cet endroit.

RED CHESTNUT

Je m'inquiète vraiment pour mon fils qui va être dans l'obligation de quitter tous ses copains.
Comment va-t-il le vivre ?

ELM

Je me sens dépassée et sous l'eau, je doute de ma capacité à faire face à ce trop-plein de responsabilités.

SCLERANTHUS

Je suis perpétuellement en train de remettre mes décisions en cause, je jette et ensuite je dis l'inverse, non, non je garde, je ne sais pas ce que je veux.

WHITE CHESTNUT

Je rumine toute la journée sur les choses à penser et surtout à ne pas oublier, je ne pense qu'à ça, impossible pour moi de décrocher.

COMMENT AIDER LES ÉMOTIONS PENDANT LA PRÉPARATION D'UN MARIAGE ?

ELM

Je suis littéralement sous l'eau, complètement submergée et même par mes émotions.

STAR OF BETHLEHEM

Je suis si triste que ma mère ne soit pas présente pour me voir en ce si beau jour.

IMPATIENS

Je dois attendre pour les impressions de nos faibles parts, que nos convives répondent, que ma robe soit prête pour les essayages, le choix des plats du traiteur...
Je presse tout le monde.

PINE

Je m'en veux, nous aurions dû inviter notre grande tante, mon père est déçu et c'est ma faute.

VINE

J'ai tendance à tout diriger. Quand mon partenaire ne fait pas comme je veux, je lui impose mes choix, j'ai le sentiment d'être un vrai tyran en ce moment.

COMMENT AIDER LES ÉMOTIONS LORS DE VOYAGE EN FAMILLE ?

CHERRY PLUM

Quand les enfants crient, c'est moi qui suis hors contrôle, j'ai le sentiment que je pourrai ne plus me contenir, et hurler à mon tour.

IMPATIENS

Quand la circulation est au ralenti, je me sens très agacé(e), nerveux(se), et je perds facilement patience, cela crée beaucoup de tension pour tout le monde.

WILLOW

J'ai la fâcheuse tendance à reporter mon énervement sur mon compagnon ou sur les enfants, comme s'ils devaient être responsables de ma mauvaise humeur.

RED CHESTNUT

Je m'inquiète toujours pour que tous, soient bien pendant le trajet, que tout se passe bien, qu'ils ne manquent de rien.

BEECH

Je ne peux m'empêcher d'être intolérant(e) et de critiquer le comportement des enfants tout au long du voyage.

CAS PRATIQUES PAR THÈME

Les évolutions de la femme

Le but recherché étant votre stabilité émotionnelle, puisque dans votre parcours de vie, cette dernière ne sera pas en reste pour vous faire expérimenter toutes sortes de changements, imprévus et rebondissements en tout genre !



COMMENT AIDER LES ÉMOTIONS DES FEMMES QUI TRAVERSENT LA MÉNOPAUSE ?

CRAB APPLE

J'ai la sensation que je n'accepte pas les modifications de mon corps, avec cette forme de désamour, de rejet de moi.

MUSTARD

Quelquefois, je ressens une forme de désarroi émotionnel, mais sans savoir pourquoi.

ELM

Je me sens totalement submergée par les manifestations physiques et qui me provoquent un débordement émotionnel, une perte de confiance.

CHERRY PLUM

J'ai parfois l'impression, que je suis sur le point d'exploser tellement la pression émotionnelle est importante.

WALNUT

J'ai du mal à m'y faire et il est compliqué pour moi de vivre cette période de transition.

COMMENT AIDER LES ÉMOTIONS DU MANQUE DE CONFIANCE EN SOI ?

LARCH

Je manque de confiance en mes capacités, j'ai la sensation de me sentir inférieure à mes ami(e)s.

CERATO

Je doute de mes décisions, je les remets en question, et je préfère demander aux autres ce qu'ils en pensent.

CRAB APPLE

Je trouve que mon corps, mon visage ne sont plus aussi beaux.

MIMULUS

Je me sens timide et je n'ose pas m'exprimer devant du monde.

HOLLY

J'ai tendance à prêter des intentions malveillantes à ceux qui m'entourent, et je réagis de façon agressive.

COMMENT AIDER LES ÉMOTIONS DANS LE MANQUE DE DÉSIR ?

CRAB APPLE

Je considère que mon corps n'est pas à mon goût. Et je n'ai pas envie de m'abandonner à la sexualité.

CHESTNUT BUD

Je me comporte de la même façon à chaque fois, je n'arrive pas à enrayer le processus qui me porte préjudice.

WILD ROSE

Je considère que c'est comme ça. Ça m'est égal, je ne fais rien pour faire évoluer cette situation, et ce même si je ne suis pas satisfaite du fait que l'on ne se touche plus depuis des mois.

HOLLY

Je soupçonne mon partenaire de me cacher quelque chose. Je lui en veux, et cela ne favorise pas mon désir pour lui.

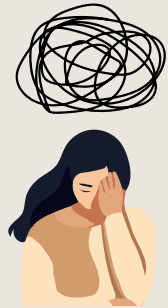
BEECH

J'ai tendance à faire des critiques lors de nos ébats, je n'aime pas comment cela se passe et j'ai besoin de juger ses attitudes.

CAS PRATIQUES PAR THÈME

Surcharge émotionnelle

Les Fleurs de Bach ne remplacent ni un traitement ni un avis médical : elles n'ont pas vocation à soigner une maladie, mais peuvent accompagner l'équilibre émotionnel lors de ces événements en complément d'un suivi par un professionnel de santé.



COMMENT AIDER LES ÉMOTIONS LA NUIT ?

WHITE CHESTNUT

Je suis perpétuellement en train de repenser à tout un tas de choses, qui me maintient en éveil.

RED CHESTNUT

Je me fais beaucoup de souci pour mes enfants, mes parents, mes proches et cela me réveille la nuit.

SCLERANTHUS

Je ne sais pas ce que je dois faire pour mon avenir professionnel, dois-je quitter cet emploi ou accepter l'offre qui m'est proposée, cela m'empêche d'être serein(e).

STAR OF BETHLEHEM

Je suis très bouleversé(e), cette nouvelle m'afflige et me rend si triste, qu'il m'est impossible de m'endormir.

MIMULUS

Je me fais du souci pour mes finances et pour les conséquences sur ma vie, et cela me préoccupe beaucoup.

COMMENT AIDER LES ÉMOTIONS DANS UNE HYPERSENSIBILITÉ ?

WALNUT

J'ai du mal à m'adapter aux changements et aux consignes pour me calmer.

CENTAURY

Je dis toujours oui, pour ne pas blesser ceux qui ont besoin d'aide, même si j'ai envie de dire non, je ne peux rien leur refuser.

PINE

Je m'en veux de réagir comme ça, d'être aussi hypersensible, je devrais pouvoir être différent(e).

CHICORY

Je donne beaucoup aux autres, pour être aimé(e) et je suis déçu(e), quand on n'est pas aussi attentif que moi.

AGRIMONY

Je suis toujours souriant(e) pour masquer mon incapacité à me montrer tel(le) que je suis.

COMMENT AIDER LES ÉMOTIONS DE L'HYPERACTIVITÉ ?

WALNUT

Il lui est très difficile de s'adapter à toutes les consignes que nous lui proposons pour se poser.

VERVAIN

Je n'arrive pas à m'arrêter ni à me poser, je suis presque toujours exalté(e), trop enthousiaste.

IMPATIENS

Je n'arrive pas à prendre le temps nécessaire pour agir, je veux tout, tout de suite, je m'agace vite.

CHESTNUT BUD

Je répète les mêmes erreurs sans comprendre qu'elles m'empêchent de progresser.

CHERRY PLUM

C'est plus fort que moi, j'ai l'impression de ne pas pouvoir maîtriser mes comportements.

CAS PRATIQUES PAR THÈME

Les demandes du corps

Chaque étape de vie s'accompagne de variations intérieures qu'il est essentiel d'écouter et de comprendre.



COMMENT AIDER LES ÉMOTIONS DES PERSONNES ATTEINTES DE MALADIE ?

WATER VIOLET

J'ai tendance à m'isoler et me retrouver seul(e) par plaisir ce qui fait penser que je suis fier(e) et distant(e).

CENTAURY

J'ai envie de m'occuper de moi, mais je ne sais pas me faire passer avant les autres, je ne sais pas dire non.

WILD ROSE

Je m'en moque, de toute façon c'est la fatalité, je ne peux pas changer les choses alors, je me résigne.

GENTIAN

J'ai tendance à me décourager à la moindre occasion, au moindre retard, cela me donne envie d'abandonner.

WILD OAT

Je me sens totalement perdu(e) je ne sais plus ce qui est bon pour moi, ce que je dois faire.

COMMENT AIDER LES ÉMOTIONS DANS L'ARRÊT DU TABAC ?

IMPATIENS

Mon impatience est mise à rude épreuve, je pars au quart de tour, rien ne va assez vite pour moi.

CHERRY PLUM

Par moment, il m'est compliqué de garder mon sang froid, j'ai envie de craquer.

HOLLY

Il ne faut pas trop venir me chercher en ce moment, parce que mon comportement est proche de la défensive.

AGRIMONY

Je me sens plutôt perturbé(e), et je le cache à mon entourage en faisant comme si tout allait bien.

VERVAIN

Mon souhait est de convertir tous mes amis à cette nouvelle façon de vivre, c'est à dire vivre mieux.

COMMENT AIDER LES ÉMOTIONS EN PÉRIODE DE CHANGEMENT ALIMENTAIRES ?

ROCK WATER

J'ai tendance à être trop exigeante avec moi, je ne m'octroie aucun plaisir, j'aimerais devenir un exemple pour les autres.

CHESTNUT BUD

Je recommence des comportements alimentaires que je n'ai pas intégré, comme si je n'avais pas compris la première fois.

CHERRY PLUM

Je saute sur tout et n'importe quoi, comme si je ne pouvais pas me contrôler.

PINE

Je m'en veux terriblement de ne pas être en mesure de respecter mes engagements.

CRAB APPLE

En ce moment, j'ai vraiment du mal à me regarder dans le miroir.

Résumé pour chaque fleur

Fleurs / Émotions		Ce que vous ressentez	En quoi la Fleur va vous aider
ABÂTEMENT OU DÉSPOIR	Crab Apple Acceptation de soi	☐ Vous êtes parfois insatisfait(e) de votre apparence. Vous aimeriez être en phase avec ce que vous renvoie le miroir.	Vous acceptez votre image, votre apparence. Vous tolérez les imperfections que vous percevez comme dégoûtantes et pour lesquelles vous aviez de l'aversion.
	Elm Assurance	☐ Vous avez beaucoup de responsabilités et vous vous sentez dépassé(e). Vous acceptez plus de travail que vous ne pouvez en assumer.	Vous retrouvez votre assurance naturelle. Vous pouvez déléguer pour reprendre confiance en vos capacités.
	Larch Sûreté	☐ Vous aimeriez entamer une tâche avec plus de confiance en vous. Vous avez l'impression que les autres sont mieux que vous.	Vous prenez plus d'initiatives et vous vous lancez. Vous agissez en ayant conscience de vos capacités.
	Oak Prise de recul	☐ Votre sens du devoir vous pousse à toujours vous battre, aux dépens d'autres choses. Vous avez le sentiment de travailler beaucoup trop.	Vous vous arrêtez avant qu'il ne soit trop tard. Vous prenez conscience de vos limites et les considérez.
	Pine Estime de soi	☐ Vous vous faites beaucoup trop de reproches. Vous avez la sensation que ce qui arrive aux autres est souvent de votre faute.	Vous êtes en mesure d'accepter vos erreurs. Vous vous pardonnez avec bienveillance.
	Star of Bethlehem Réconfort	☐ Vous avez la sensation d'avoir vécu un événement comme un choc. Suite à un événement, vous ressentez de la tristesse.	Vous apaisez les effets du contrecoup émotionnel d'un choc. Vous surmontez l'épreuve avec sérénité.
	Sweet Chestnut Croyance	☐ Vous avez besoin d'un courage nouveau et de lâcher prise. Vous ne voyez pas d'issue à votre situation actuelle.	Vous vous sentez soutenu(e). Vous voyez le bout du tunnel.
	Willow Positivité	☐ Vous avez l'impression que tout ce qui vous arrive est injuste. Vous vous apitoyez sur votre sort face à une situation donnée.	Vous prenez la responsabilité de vos actes. Vous devenez objectif face à une situation.
MANQUE D'INTÉRÊT POUR LE PRÉSENT	Chestnut Bud Sagesse	☐ Vous répétez toujours les mêmes erreurs. Vous n'apprenez pas de vos expériences.	Vous apprenez de vos erreurs. Vous sortez des schémas répétitifs.
	Clematis Attention	☐ Vous avez une imagination débordante et avez tendance à rêver. Vous avez le sentiment d'être dans la lune.	Vous êtes ancré(e) dans la réalité. Vous gagnez à être plus concentré(e).
	Honeysuckle Réalité	☐ Vous êtes attaché(e) au passé et vous avez le mal du pays. Vous avez la sensation de regretter des occasions manquées.	Vous vivez le moment présent et allez de l'avant. Vous tirez un trait sur le passé sans le renier.
	Mustard Stabilité	☐ Vous vous sentez parfois préoccupé(e) sans raison apparente. Vous avez l'impression de ressentir parfois un sentiment de tristesse sans en connaître la raison.	Vous retrouvez votre joie initiale. Votre humeur est plus stable.
	Olive Dynamisme	☐ Vous avez la sensation que tout vous coûte. Vous vous sentez peu intéressé(e).	Vous rechargez les batteries. Vous vous sentez régénéré(e), en pleine forme.
	White Chestnut Sérénité	☐ Vous avez l'impression que vos pensées tournent en rond. Vous ruminez car vous êtes absorbé(e) par vos problèmes.	Vous êtes en capacité de réfléchir avec plus de clarté. Vous avez des pensées constructives et claires.
	Wild Rose Motivation	☐ Vous avez le sentiment d'être résigné(e) et faites peu pour changer les choses. Vous réagissez de manière indifférente.	Vous croquez la vie à pleines dents. Vous retrouvez de l'intérêt, de la vitalité, de l'enthousiasme.
SOLITUDE	Heather Altruisme	☐ Vous vous préoccupez beaucoup de vous. Vous n'aimez pas être seul(e) et recherchez la compagnie des autres.	Vous avez une écoute sincère et attentive. Vous vous décentrez de vos propres problématiques.
	Impatiens Patience	☐ Vous êtes impatient(e) et facilement à cran. Vous n'aimez pas la lenteur.	Vous acceptez le rythme des autres. Vous prenez votre temps.
	Water Violet Sociabilité	☐ Vous aimez être seul(e) mais vous ne voulez pas paraître inaccessible. Vous préférez régler vos difficultés par vous-même.	Vous sortez de votre tour d'ivoire. Vous vous ouvrez au partage de vos connaissances.

Fleurs / Émotions		Ce que vous ressentez	En quoi la Fleur va vous aider
INCERTITUDE	Cerato Certitude	☐ Vous avez la sensation de ne pas écouter votre propre intuition. Au fond, vous savez ce que vous voulez mais vous recherchez confirmation auprès des autres.	Vous faites confiance à votre ressenti. Vous êtes capable de prendre seul(e) les bonnes décisions pour vous.
	Gentian Persévérance	☐ Vous avez l'impression d'être facilement découragé(e) et vite déçu(e). Vous avez l'impression de manquer de persévérance face aux difficultés de la vie.	Vous persévérez malgré les difficultés. Vous apprenez à dépasser les obstacles.
	Gorse Espoir	☐ Vous avez la sensation de douter de votre réussite et de ne plus y croire. Vous avez la sensation que rien ne peut vous aider.	Vous gardez espoir en toutes circonstances. Vous voyez les choses sous un œil nouveau.
	Hornbeam Entrain	☐ Il vous manque l'entrain nécessaire ou vous avez une «sensation de lundi matin». Vous avez envie de reporter au lendemain ce que vous pourriez faire aujourd'hui.	Vous avez la motivation pour vous mettre en route. Vous avez envie de passer à l'action !
	Scleranthus Choix	☐ Vous avez l'impression d'hésiter entre deux choses. Vous avez l'impression d'être d'humeur changeante, passant de la joie à la tristesse, du rire aux larmes.	Vous savez choisir et vous vous y tenez. Vous apprenez à vous positionner sans hésitation.
HYPERSENSIBILITÉ ET INFLUENCÉABILITÉ	Wild Oat Ambition	☐ Vous vous intéressez à beaucoup de choses mais vous êtes indécis(e) quant à la bonne voie à suivre. Vous avez le sentiment de ne pas avoir trouvé le sens de votre vie.	Vous êtes capable de mener à bien divers projets. Vous avez confiance dans vos choix de vie.
	Agrimony Sincérité	☐ Vous cachez vos vrais sentiments derrière une façade. Vous n'aimez pas les conflits et cherchez à les éviter.	Vous êtes plus sincère envers vous-même et les autres. Vous arrivez désormais vous montrer tel(le) que vous êtes.
	Centauray Affirmation	☐ Vous ne savez pas dire «non». Vous niez vos propres besoins afin de faire plaisir aux autres.	Vous vous positionnez avec conviction. Vous faites de vous une priorité.
	Holly Bienveillance	☐ Vous réagissez facilement de manière suspicieuse. Vous ressentez un sentiment d'envie ou de jalousie.	Vous voyez désormais une situation ou autrui sous un œil nouveau. Vous aimez autrui sans lui souhaiter du mal.
	Walnut Adaptabilité	☐ Vous avez le sentiment d'être vulnérable dans les périodes de transition. Vous avez l'impression que les changements ne sont pas faciles pour vous.	Vous revenez à une sensibilité équilibrée. Vous renforcez vos convictions personnelles.
PRÉOCCUPATION EXCESSIVE DE LA VIE D'AUTRUI	Beech Tolérance	☐ Vous êtes critique avec les autres. Vous avez l'impression de juger sévèrement les autres.	Vous êtes plus tolérant(e) envers autrui. Vous faites preuve de plus de compréhension et d'indulgence.
	Chicory Générosité	☐ Vous donnez dans l'espoir de recevoir quelque chose en retour. Vous avez l'impression d'être possessif(ve).	Vous aimez sans attendre quelque chose. Vous avez plus d'autonomie affective.
	Rock Water Flexibilité	☐ Vous mettez la barre trop haut pour vous-même. Vous avez l'impression de rechercher un idéal de vie.	Vous êtes plus flexible au quotidien. Vous lâchez du lest tout en assouplissant votre rigidité.
	Vervain Modération	☐ Votre enthousiasme conduit parfois à des excès. Vous ne supportez pas les injustices et êtes prêt(e) à vous battre.	Vous vous investissez avec modération. Vous vous exprimez sans en faire trop.
	Vine Respect	☐ Vous êtes ambitieux(se) et vous avez l'impression d'être dominateur(trice) et inflexible. Vous ressentez souvent le besoin d'avoir raison.	Vous faites preuve d'autorité bienveillante. Vous gérez les choses avec diplomatie.
PEURS	Aspen Sécurité	☐ Vous avez l'impression d'avoir peur pour un rien. Vous avez des intuitions et êtes tendu(e).	Vous êtes capable de gérer vos peurs inconnues. Vous vous sentez avec plus de sécurité intérieure.
	Cherry Plum Maîtrise	☐ Vous avez l'impression de perdre votre sang froid pour un rien. Vous avez la sensation de perdre le contrôle de vos actes, pensées et paroles.	Vous agissez avec calme et sang-froid. Vous reprenez le contrôle de vos émotions.
	Mimulus Confiance	☐ Une situation à venir vous donne du souci. Vous rougissez facilement.	Vous affrontez et surmontez vos peurs. Vous maîtrisez les difficultés avec confiance.
	Red Chestnut Optimisme	☐ Vous vous faites du souci pour les autres. Vous êtes très protecteur(trice) vis-à-vis des autres.	Vous laissez les autres vivre leurs expériences. Vous faites confiance à vos proches et en leurs capacités.
	Rock Rose Courage	☐ Vous avez le sentiment que vos soucis prennent le dessus. Vous vous faites tellement de souci que vous n'osez plus rien.	Vous vous dépassez et agissez avec bravoure. Vous faites preuve de courage.

Accompagner vos clients selon ce qu'ils expriment

“ Les émotions exprimées par la personne : ”	La situation	La fleur			Groupe de sentiment
Tout ce que je touche me dégoûte, j'aime nettoyer et que tout soit propre. Je n'aime pas me regarder dans le miroir...	Le regard que l'on porte sur son aspect physique, le dégoût de certains aliments, l'évolution du corps à l'adolescence...	Crab Apple	●		ABATTEMENT OU DÉSESPOIR
Je me sens dépassé(e), débordé(e) par tout ce que j'ai à faire...	Des changements alimentaires, voyage, déménagement, examens...	Elm			
Je ne suis pas capable, je me trouve nul(le)...	Pour passer un examen, déménager, changer d'emploi, faire une rencontre...	Larch			
Je n'ai pas le choix, je dois aller jusqu'au bout, on compte sur moi et j'ai donné ma parole, je dois tenir coûte que coûte, même si je n'en peux plus...	Milieu professionnel, vie familiale, études, ou toute situation où l'on n'écoute pas les limites de son corps...	Oak			
Je culpabilise sur le fait d'avoir arrêté ce que j'ai commencé, d'avoir oublié quelque chose, c'est de ma faute, je suis responsable, j'aurais dû...	Travail, dans le couple, avec les enfants, sur la façon de s'alimenter, de ne pas faire de sport...	Pine			
Je suis sous le choc, je n'arrive pas à m'en remettre, c'est difficile à accepter...	Mauvaise nouvelle, décès, rupture, emploi, examens, voyage...	Star of Bethlehem	●		
J'ai le sentiment que plus rien ne me soulagera, je me sens comme abandonné(e), seul(e), et je n'en vois pas la fin...	Décès, rupture, travail...	Sweet Chestnut			PEURS
C'est de la faute des autres, je n'y suis pour rien, je n'ai vraiment pas de chance, il faut toujours que ça tombe sur moi, j'ai le sentiment que le sort s'acharne sur moi...	Au sujet de la carrière professionnelle, relations affectives, sociales, avec ses amis, au sein de la famille...	Willow			
J'ai le sentiment de ressentir de l'inquiétude sans raison apparente...	Au réveil, pendant la journée, sensations désagréables sans savoir pourquoi, pendant la nuit...	Aspen	●		
Je suis sur le point de craquer, de perdre mon sang froid...	Travail, avec les enfants, avec l'alimentation...	Cherry Plum			
Je suis inquiet(e), je me fais du souci, j'ai peur...	Toute situation vécue pour soi-même...	Mimulus			

“ Les émotions exprimées par la personne : ”	La situation	La fleur			Groupe de sentiment
Je suis inquiet(e), je me fais du souci, j'ai peur pour les autres, mes proches, mari, enfant, famille, animal...	S'ils passent un examen, voyagent, pour leur travail, leur vie sentimentale...	Red Chestnut			PEURS
Je suis effrayé(e)...	Accident, divorce, décès, licenciement, mauvaise nouvelle...	Rock Rose	●		
Je doute de mon intuition, je ne suis plus tout à fait certain(e), il vaut mieux que je demande à mon entourage pour me rassurer, mais en fait cela complique encore plus les choses puisque chacun donne son avis...	Changements alimentaires, hygiène de vie, déplacement, choix personnel, vie affective, déménagement, examens...	Cerato			INCERTITUDE
Je suis déçu(e), cela ne marche pas comme je le pensais, il faut recommencer, je m'attendais à mieux, cela me donne envie d'abandonner, de renoncer...	De résultats sportifs, résultats d'exams, recherche d'emploi...	Gentian			
Je veux bien essayer ça si tu veux, mais je n'y crois plus maintenant, c'est fichu, plus rien n'est possible, il faudrait un miracle...	Travail, vie sentimentale, dans l'attente d'un résultat, sur une recherche de logement...	Gorse			
Je n'arrive pas à me lever le matin, j'ai la flemme, je procrastine, je n'arrive pas à m'y mettre...	Commencer à réviser, s'alimenter différemment, déménager, se mettre au sport, chercher un emploi...	Hornbeam			
Impossible de me décider, je passe des heures à changer d'avis, c'est oui et après c'est non, impossible de me décider...	Orientation professionnelle, scolaire, choix d'études, relations affectives, lieu de vacances, alimentation, activités sportives...	Scleranthus			
Je ne sais plus où j'en suis, je suis perdu(e), je ne sais pas quelle voie emprunter, quel est le sens de ma vie, ce que je dois faire...	Travail, dans le couple, avec l'éducation des enfants, alimentation, sport...	Wild Oat			
Je cherche toujours à trouver de la compagnie pour raconter mes problèmes, je ne m'intéresse qu'à moi et n'écoute pas les autres...	Dans les relations sociales, affectives, familiales, professionnelles...	Heather			SOLITUDE
Je suis impatient(e), irritable, rien ne va assez vite pour moi...	Avoir des résultats, changer de travail, transformer ma façon de m'alimenter, faire une rencontre...	Impatiens	●		
Je préfère être seul(e) pour gérer ma vie, je passe pour quelqu'un de distant, fier et hautain, je n'aime pas me mêler des histoires des autres...	Dans le couple, au travail, avec ses amis...	Water Violet			

“ Les émotions exprimées par la personne : ”	La situation	La fleur			Groupe de sentiment
Tout va bien, j'ai un souci, mais je préfère en rire, ou être dans le déni, faire semblant...	Accident, divorce, licenciement...	Agrimony			HYPERSENSIBILITÉ ET INFLUENÇABILITÉ
Je fais tout le temps attention aux autres, j'aime rendre service, et prendre soin d'eux, mais j'en deviens souvent servile, je devrais savoir dire stop de temps en temps...	En famille, au travail, avec ses voisins, ses amis, avec un parent...	Centaury			
Je ressens comme un sentiment de colère, j'en veux à mon patron, conjoint(e), enfant... je n'arrive pas à lui pardonner..., il faut qu'il paye pour ce qu'il a fait	Milieu professionnel, vie de couple, séparation, garde des enfants, héritage...	Holly			
Je n'arrive pas à m'y faire, les changements me sont compliqués à vivre...	Nouvelle saison, changement d'heure, voyages, alimentation qui évolue...	Walnut			
Je ne supporte pas les imbéciles, ils sont tous stupides et ils ne comprennent rien, je ne critique pas je constate que tous les gens sont idiots...	Travail, dans la vie de couple, relations sociales, le comportement des gens, en famille...	Beech			PRÉOCCUPATION EXCESSIVE DE LA VIE D'AUTRUI
Je suis très déçu(e) que l'on me traite comme cela après tout ce que j'ai fait pour mes proches, je suis si triste qu'ils ne restent pas près de moi... Ils sont si ingrats...	Relations professionnelles, affectives, vie de couple, avec ses enfants, ses collègues, ses amis, ses voisins...	Chicory	●		
J'ai le sentiment que je suis trop exigeant(e) envers moi-même et que je ne m'autorise aucun plaisir, il faut que je montre l'exemple, et pour y arriver pas de place au plaisir...	Sport, étude, travail, hygiène de vie...	Rock Water			
Je déteste l'injustice, je vais déployer l'énergie nécessaire, me battre pour obtenir gain de cause, allez venez avec moi, nous serons plus forts tous ensemble, ce sera super !...	Pour la cause animale, les façons de s'alimenter, pour que les gens adhèrent à différents modes de pensées, pour l'environnement...	Vervain			
Je veux que l'on m'obéisse au doigt et à l'œil, quand je demande quelque chose je veux que cela soit fait sans discussion, c'est moi qui décide et qui sais !...	Dans la vie professionnelle, la vie de famille, affective, sociale, avec les animaux, les enfants, pour les placements financiers, l'orientation scolaire, le management...	Vine			

“ Les émotions exprimées par la personne : ”	La situation	La fleur			Groupe de sentiment
Il m'arrive souvent de ne pas tirer profit de mes actions, quand je fais une erreur, je la refais hélas de nombreuses fois avant de comprendre la leçon...	Dans les études, l'alimentation, sport, relations affectives, sociales, professionnelles...	Chestnut Bud			MANQUE D'INTÉRÊT POUR LE PRÉSENT
Je suis vraiment tête en l'air, impossible d'être concentré(e) à ce que je fais, j'ai tendance à ressentir comme un besoin d'évasion et d'imaginer des choses qui ne sont pas encore arrivées et dont je rêve...	Relations affectives, professionnelles, sociales, scolaires, familiales, financières...	Clematis	●		
Je ressens de la nostalgie, comme si rien ne sera jamais plus comme avant, tout me semble si fade par rapport à ce que j'aimais ou vivais avant...	Déménagement, rupture amoureuse, profession, travail, école...	Honeysuckle			
Je ne sais pas et ne comprends pas pourquoi cela me tombe dessus, comme une sorte de cafard, de tristesse, alors que tout va bien...	Changement de saison, arrivée d'un bébé, puberté, périodes prémenstruelles, ménopause...	Mustard			
Je me sens fatigué(e), épuisé(e), au bout du rouleau...	Déménagement, examens...	Olive			
Je rumine, mon esprit est préoccupé, je ressasse...	À l'attente d'un résultat, sur sa vie, sur les autres...	White Chestnut	●		
Rien ne m'intéresse, et je me fiche de tout, comme si tout glissait sur moi, ça ou autre chose ça m'est complètement égal...	Relations affectives, financières, professionnelles, sociales...	Wild Rose			

Comment conseiller les fleurs au comptoir ?

1

IDENTIFIER LE/LES BESOIN.S

"Comment vous sentez-vous
en ce moment ?"



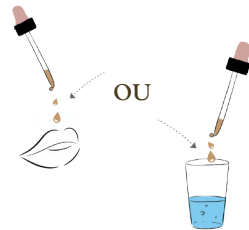
Outils à mettre à disposition
en rayon :
Roue de recommandation,
bilan émotionnel en ligne,
bilan papier (brochure)

2

ÉMOTIONS DE COURTE DURÉE ou ÉMOTIONS ANCRÉES

Recommandez la ou les fleurs ciblées.

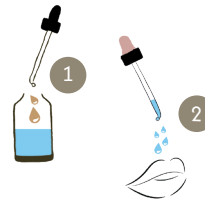
Émotion prioritaire
du moment : 1 fleur



2 gouttes directement
dans la bouche ou 2 gouttes
dans un demi-verre d'eau,
4 fois par jour.

Jusqu'à amélioration

Émotion multiples ou
installées : 7 fleurs max



2 gouttes de chaque fleur
dans mon flacon mélange
rempli d'eau minérale, **4**
gouttes, 4 fois par jour.

3 semaines pour stabiliser
À conserver au frais.

3

ACCOMPAGNER & FIDÉLISER



Il est recommandé de faire
son bilan régulièrement
et de noter ses émotions
pour **mieux se comprendre**
et prendre conscience
de son évolution émotionnelle

Refaire son bilan régulièrement

Bilan émotionnel

Un nouveau Bilan Emotionnel en ligne est désormais disponible pour aider vos clients à trouver les Fleurs de Bach® Original qui leur correspondent, en fonction de leurs besoins émotionnels.

Ce questionnaire sera accessible via le **QR code présent sur votre présentoir en pharmacie**, ce qui vous permet de le présenter facilement lors de vos échanges avec vos patients.

C'est un excellent outil pour les guider vers :



1 ou 2 Fleurs de Bach® Original
adaptée.s à leur besoin

En 1 minute



Scannez et faites
votre bilan émotionnel

UN OUTIL PRÉCIEUX EN OFFICINE :

- Gain de temps au comptoir
- Facilite la recommandation
- Améliore l'expérience client
- Outil pédagogique
- Augmente le panier moyen

↙
Nous vous invitons également à faire ce Bilan Émotionnel vous-même, afin de découvrir son fonctionnement et de vous sentir plus à l'aise pour le recommander.

Astuce :

Encouragez vos clients à prendre une capture d'écran de leurs résultats personnalisés, afin de les conserver sur leur téléphone et pouvoir s'y référer facilement par la suite.



Guide d'accompagnement au conseil

Objectif :

Vous rendre autonome et à l'aise dans la recommandation des fleurs, sans être expert.

QUELQUES CONSEILS & ASTUCES :

Ne pas avoir peur de ne pas tout savoir : ce qui compte, c'est d'écouter, poser la bonne question, et orienter avec bon sens

Plus on pratique, plus on devient autonome

Le visuel est votre meilleur allié, il aide vos clients à poser des mots sur leurs ressentis. Utilisez l'ensemble des outils à votre disposition :

- la brochure Fleurs de Bach® Original & Rescue®,
- la roue de recommandation,
- le bilan émotionnel en ligne à faire par vos clients en 1 min,
- le flacon sur-mesure pour adapter les mélanges (DIY)

Familiarisez-vous avec 2 à 3 fleurs qui correspondent le mieux aux prescriptions ou ventes les plus fréquentes dans votre officine, pour créer des ponts naturels entre conseils et émotions.

ÉTAPES	QUESTIONS À POSER	OUTILS DISPONIBLES
1. IDENTIFIER L'INTENTION DU CLIENT	- Avez-vous déjà utilisé les Fleurs de Bach ? - Est-ce pour vous ou pour quelqu'un d'autre ? - Vous cherchez un soutien pour un moment particulier (séparation, déménagement...) ?	• Vitrophanie en vitrine • Linéaire : Stop rayon + brochures
2. EXPLORER LE BESOIN ÉMOTIONNEL ACTUEL	- Comment vous sentez-vous en ce moment ? - Qu'est-ce qui vous pèse le plus ?	• Roue émotionnelle • Brochure • Bilan émotionnel en ligne
3. PROPOSER UNE OU PLUSIEURS FLEURS ADAPTÉES	- Si 1^{ère} expérience : commencer par 1 fleur qui cible l'émotion la plus présente - Pour les habitués ou ressentis complexes : un mélange sur mesure de 7 fleurs maximum peut mieux accompagner la pluralité des émotions	• Fleurs unitaires • Flacon vide pour mélange
4. VALORISER LA MARQUE ET RASSURER	- Marque pionnière, authentique depuis les années 1930 - Fabriquée en Angleterre - Sans effets secondaires - Méthode 100% naturelle	• Marque n°1 en France des élixirs floraux* • Flacon vide pour mélange
5. FIDÉLISER AVEC UN SUIVI DOUX	- Les effets se ressentent en quelques jours - Refaire un point après 2 à 3 semaines - Adapter le mélange si le besoin évolue	• Bilan émotionnel en ligne

*Données OpenHealth Sell-out pharmacie et parapharmacie 2025.

Des outils à disposition pour vous aider à vendre et à conseiller vos patients

Youtube



Bilan émotionnel



Formation en ligne



Demandez à votre délégué pharmaceutique pour accéder à nos modules de formation en ligne

Newsletters



Inscrivez-vous pour recevoir toutes les actus labos & marché et recevoir chaque mois les produits à mettre en avant en rayon

PLV



Assurez-vous d'avoir à disposition la PLV pour valoriser vos linéaires et guider au mieux vos clients

Pour accéder à tous les outils, rendez-vous sur : WWW.NELSONS-WEBFORMATION.COM

Série de podcasts

Une série de 34 podcasts composés :



MOT DE PASSE D'ACCÈS: PODCAST-1



Les émotions au comptoir

12 Podcasts thématiques, de Janvier à Décembre afin de décoder au comptoir, les émotions de votre patient, selon le mois en cours, pour vous accompagner dans le conseil et la vente de nos produits Fleurs de Bach® Original et RESCUE®.



Les cas pratiques au comptoir

Un Podcast à deux voix, sous forme de scénette, le patient et sa demande avec le conseil approprié du pharmacien. Pour accompagner les équipes officinales sur des vraies thématiques au comptoir. Citation de 2 Fleurs de Bach® Original et RESCUE®.



Les Astuces Ventes au comptoir

1. Savoir parler de nos produits avec les patients (4'23)
2. Déceler les émotions de son patient (5'10)
3. Savoir entendre et comprendre les émotions de son patient (5'09)
4. Pourquoi RESCUE® ne peut pas répondre à toutes les situations ? (5 '47)
5. Comment conseiller la crème RESCUE® ? (3'43)
6. Conseiller les fleurs de Bach associé à RESCUE Nuit® (4'48)
7. Le Conseils associés (3'58)
8. Les remèdes composés (6'00)
9. Faites témoigner vos patients (3'48)
10. La gestion émotionnelle dans l'équipe (5'06)

Foire aux questions

Que se passe-t-il si je recommande la "mauvaise" fleur à mon client ?

Il n'y a aucun risque d'erreur grave. Une fleur mal choisie aura moins d'efficacité sur le besoin du client, mais ne provoquera ni effets secondaires, ni interaction, ni surdosage. Le client pourra revenir vers vous et affiner son choix. L'important est de partir de l'émotion réellement ressentie, pas d'un symptôme.

Que faut-il faire en l'absence d'effet ?

Si aucun changement n'est observé, une réévaluation du choix des Fleurs de Bach® Original est recommandée, tout en vérifiant si la prise des fleurs de votre client est bien régulière. Recommandez lui de faire le bilan émotionnel en ligne afin de mieux connaître son besoin selon ses ressentis actuels.

Peut-on associer les Fleurs de Bach® Original avec un traitement médicamenteux ?

Les Fleurs de Bach Original ne sont pas des médicaments et il n'y a pas d'interactions avec tout autre traitement. Les Fleurs de Bach® Original sont : Naturelles / Sans accoutumance / Compatibles avec tout traitement, même allopathique, homéopathique ou complément alimentaire.

Cependant, par mesure de précaution et selon les cas il est préférable de demander un avis médical.

Y a-t-il des effets secondaires liés à la prise des Fleurs de Bach® Original ?

Les Fleurs de Bach® Original sont fabriquées à partir d'ingrédients naturels et sont bien tolérées, sans effets secondaires connus. Elles ne remplacent pas un traitement médical, mais sont un complément pour le bien-être émotionnel.

Il est également recommandé d'avoir l'avis d'un professionnel de santé.

Quelle est la différence entre Fleurs de Bach® Original et d'autres marques ?

Fleurs de Bach® Original est la seule marque certifiée par le Centre Bach, méthode authentique du Dr Bach depuis les années 1930 :

- Fabrication en Angleterre respectant les écrits originaux et approuvée par le Centre Bach
- Cueillette manuelle et méthode traditionnelle
- Méthode 100% naturelle
- Respect de normes de qualité strictes

Mon client peut-il prendre trop de fleurs ? Y a-t-il un risque ?

Veillez à toujours recommander de ne pas dépasser la dose conseillée, cependant il n'y a pas de risque de surdosage.

Le protocole recommandé est de : 2 gouttes, 4 fois par jour, dans un verre d'eau ou directement sur la langue. Même si le client en prend plus ou moins, il n'y a aucun danger. Ce sont des compléments alimentaires à base d'alcool, ils sont donc déconseillés aux personnes souffrant d'éthylisme.

Foire aux questions

Qui peut utiliser les Fleurs de Bach® Original ?

Les Fleurs de Bach® Original sont des compléments alimentaires et conviennent à tout le monde, à partir de 3 ans. Le flacon de 30ml avec de l'eau est adapté pour les enfants (et aux femmes enceintes) et sans effets indésirables. En cas de doute ou de situation particulière, il est toujours recommandé de s'inscrire dans une démarche de conseil prudent et, si nécessaire, de vérifier la situation avec le médecin traitant.

Comment distinguer les 38 Fleurs de Bach® Original entres-elles ?

Chaque Fleur de Bach® Original correspond à une émotion spécifique, soit 38 émotions au total. Par exemple, Mimulus pour les peurs, Impatiens pour l'impatience ou encore White Chestnut pour la rumination mentale.

Pendant combien de temps est-il possible de prendre les Fleurs de Bach® Original ?

Il n'y a pas de durée définie pour prendre les Fleurs de Bach® Original.

Pour les émotions persistantes :

il est conseillé de prendre les Fleurs pendant 3 semaines (ce qui correspond à la quantité de fleurs contenues dans votre flacon de 30ml, votre préparation personnelle).

Pour les émotions plus ponctuelles :

c'est à chacun de juger son équilibre émotionnel.

Est-il possible de prendre les Fleurs de Bach® Original pendant la grossesse et/ou l'allaitement ?

Les Fleurs de Bach® Original sont sans accoutumance et sans effets indésirables. Pourtant, elles sont conservées dans de l'alcool. En cas de grossesse ou d'allaitement, nous conseillons de diluer deux gouttes des Fleurs de Bach® Original sélectionnée(s) dans de l'eau.

Comme pour toute recommandation pendant la grossesse ou l'allaitement, **il est conseillé de s'inscrire dans une démarche de conseil prudent et, si nécessaire, de vérifier la situation avec le médecin traitant ou la sage-femme.**

Comment reconnaître la marque pionnière Fleurs de Bach® Original ?

Vérifiez sur le flacon :

- La signature manuscrite "Bach"
- La mention "Original Flower Essences"

Ces éléments garantissent le respect de la méthode originelle, une qualité constante et une légitimité internationale.



Les Fleurs de Bach® Original, 100 % naturelles et utilisées depuis de nombreuses années, visent à accompagner l'équilibre émotionnel. Les professionnels de santé sont invités à s'inscrire dans une démarche de conseil responsable et, si nécessaire, à vérifier la situation avec le médecin traitant.