



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



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

