



# 1 Les élixirs floraux

Potions magiques ou élixirs de vie ? Les trente-huit préparations léguées par le docteur Edward Bach sont des produits naturels à base de fleurs des champs, de bourgeons d'arbre et d'eau de source. Leur sélection se fait d'après l'état émotionnel du moment, lequel est à la fois le point de départ de la pathologie et son témoin. On peut dire, ce qui revient au même, que la maladie est l'aboutissement d'un trouble latent qui évolue depuis bien avant ses manifestations extérieures. En le modifiant on chasse les signes physiques dont il est responsable. Ce principe de globalité fait des élixirs floraux des sortes de déclencheurs agissant indirectement sur les maladies en donnant des ordres à l'organisme en souffrance.

La primauté du psychisme, de la rupture de l'équilibre intérieur, est une chance et un guide précieux. On se demande quelles sont ses caractéristiques mentales les plus frappantes, les plus personnelles, les plus originales, celles qui sont concomitantes des symptômes dont on veut se débarrasser et l'on prend la préparation qui leur correspond. Il s'agit d'une méthode sans danger. Les élixirs floraux agissent sur la mentalité des personnes tout en respectant leur libre-arbitre.

## Pratique : les principes d'utilisation

### Méthode de préparation

La préparation se fait à partir de plantes fraîches sauvages soigneusement sélectionnées (et non de plantes cultivées), cueillies au moment de leur floraison maximale. En fonction des circonstances on peut utiliser la solarisation ou la décoction.

La *solarisation*, employée pour le plus grand nombre des essences florales parmi les 38, consiste à laisser flotter les pétales au soleil pendant 3 à 4 heures environ à la surface d'un récipient de verre contenant de l'eau de source, sur le lieu même où la fleur a éclos. On recueille ensuite l'eau florale

solarisée. Par cette macération, on cherche à imiter le principe de la rosée matinale.

La *décoction* est utilisée pour les fleurs qui poussent dans les endroits où l'ensoleillement est insuffisant et pour les plantes ligneuses. Les rameaux sont portés à ébullition dans de l'eau de source pendant une demi-heure.

Dans les deux cas on filtre ensuite l'eau florale, on lui ajoute du *brandy*<sup>1</sup> pour la conserver. On obtient ainsi une *teinture mère* ou plutôt un *élixir* (de l'arabe al-iksir, essence), c'est-à-dire une préparation pharmaceutique dans laquelle l'alcool sert de support au principe actif.

## Mode d'emploi

### COMMENT PRENDRE LES ÉLIXIRS FLORAUX ?

- États émotionnels récents. Prendre deux gouttes matin et soir de l'élixir sélectionné, jusqu'à amélioration. Les mettre au fond d'un verre avec un peu d'eau de source. Conserver le mélange quelques secondes sous la langue avant d'avaler. En cas d'hésitation on peut verser deux gouttes de plusieurs élixirs (avec un maximum de 5) dans le même verre.
- États émotionnels anciens. Préparer à l'avance dans un flacon compte-gouttes en verre fumé de 30 cm<sup>3</sup> un mélange de quatre gouttes d'un ou plusieurs élixirs (5 au maximum) avec de l'eau de source. Secouer avant chaque utilisation. Prendre deux gouttes matin et soir pendant un mois. Conserver les gouttes quelques instants sous la langue avant d'avaler.

### *Un ou plusieurs élixirs ?*

L'élixir sélectionné peut se prendre pur, directement dans la bouche ou dans un peu d'eau (ce qui est préférable à cause de l'alcool), ou encore en dilution dans les états émotionnels anciens.

On peut en mélanger plusieurs dans le même verre, ou les prendre séparément à quelques minutes d'intervalle. On peut également préparer dans un même flacon un mélange adapté à un cas particulier, avec un maximum de cinq fleurs différentes. Il n'y a pas de danger à en mettre plus mais cette attitude n'est pas logique.

1. C'est le terme anglais qu'utilisait Edward Bach. Il signifie mot à mot « eau-de-vie ». Bach recommandait plus particulièrement l'eau-de-vie de vin, c'est-à-dire le cognac.

Cette méthode est plus spécialement recommandée pour les symptômes mentaux complexes, les traitements au long cours, les états profonds et anciens, ou en cas d'hésitation entre plusieurs fleurs de Bach. Le mieux est de se laisser guider par son instinct et aussi par ce qu'on ressent au fur et à mesure que la préparation fait son effet.

Noter qu'il n'y a pas de danger à mélanger les élixirs, quelle que soit la formule qu'on mette au point. Il est également utile de savoir que, si l'on se trompe de fleur de Bach, il n'y a aucun danger à redouter.

### ***Répétition***

Pour une circonstance passagère quelques prises suffisent, en général deux gouttes matin et soir (d'un élixir unique ou d'un mélange), un quart d'heure avant ou une demi-heure après le repas. Il est recommandé de garder une gorgée de la préparation quelques secondes sous la langue avant de l'avaler. Si le problème est aigu on peut répéter les gouttes plusieurs fois par jour, quatre fois en général. Le nombre de jours n'est pas fixé à l'avance. On s'arrête quand le problème pour lequel on les prenait est résolu. Pour une affection profonde ou ancienne, on continue régulièrement pendant un mois.

### ***Usage local***

Dans les cas où la personne est dans l'incapacité de boire, les essences de fleurs peuvent être utilisées en friction locale, directement sur la peau. Au choix : sur le front, les lèvres, les poignets, la paume des mains, la plante des pieds.

Il est possible de prendre des bains thérapeutiques en versant quelques gouttes d'elixir floral dans la baignoire, puis de s'y relaxer pendant environ une demi-heure.

On peut également utiliser les fleurs de Bach en les mélangeant à une crème neutre.

### **Contre-indications**

Les élixirs floraux ne présentent aucune contre-indication. Ils peuvent être utilisés sans danger en automédication, à condition, nous ne le répéterons jamais assez, de ne pas retarder des soins médicaux urgents.

On en attend une amélioration de l'état général, un retour de l'organisme à la normale, et, le cas échéant, un renforcement de l'action des médicaments prescrits par le médecin.

## Effets secondaires

Il n'y a ni effets secondaires ni aggravation avec les fleurs de Bach. Éventuellement un élixir bien indiqué peut révéler un état négatif qui se cachait derrière un autre. Il faut alors réajuster la médication en prenant l'éllixir correspondant au nouvel état.

Si les choses vont plus mal au lieu de s'améliorer, c'est peut-être qu'il est trop tôt pour obtenir une guérison. Bien sûr, on peut toujours se poser la question de savoir si l'on a bien choisi l'éllixir floral et changer ou non en fonction de la réponse à cette question.

Si on se trompe d'éllixir, aucun danger n'est en vue. Il ne se passe rien de fâcheux, sauf que l'état ne s'améliore pas. De même il n'y a aucune raison pour qu'un élixir pris de façon prolongée provoque l'état mental négatif qu'il est destiné à soulager.

Les élixirs ne sont pas dangereux en cas de grossesse. La quantité d'alcool ingérée est infime et les fleurs elles-mêmes ne sont pas toxiques.

Pour les personnes qui ont un problème avec l'alcool et pour les bébés et les petits enfants on peut se procurer dans le commerce des élixirs à base de sève d'érable mais dans ce cas le produit doit être conservé au frais après la première utilisation.

On peut prendre des élixirs floraux en même temps qu'un autre traitement, qu'il soit allopathique (de médecine classique) ou homéopathique.

## Pas d'effet, que faire ?

Si malgré une bonne étude de soi-même ou de la personne à traiter et une sélection qui paraît bien adaptée on n'a pas de résultat on peut :

- réfléchir et changer d'éllixir (ou de mélange) ;
- prendre un élixir de déblocage (voir page 123, Échec) et reprendre ensuite la formule initiale ;
- consulter un médecin.

## Description : les 38 fleurs de Bach + 1

- Les fleurs de Bach ne sont pas des médicaments au sens strict du terme, tel qu'il est défini à l'article L5111-1 du code de la santé publique français. Elles sont décrites ici dans le but d'accompagner les traitements recommandés par les médecins.

On trouvera ci-après, par ordre alphabétique, la description des possibilités d'action des 38 élixirs originaux du docteur Edward Bach<sup>1</sup> ainsi que du Rescue Remedy. Pour chaque fleur on pourra également connaître le nom vernaculaire et le nom botanique, ainsi que les noms des médicaments homéopathiques qui leur correspondent. Les descriptions qui sont faites ici sont des indications générales. On ne trouvera jamais, pour une personne donnée, 100 % des signes mentionnés mais une tonalité prédominante qui emportera la décision<sup>2</sup>.

•

---

1. En dehors des 38 élixirs floraux d'origine il en existe actuellement de nombreux autres issus des travaux de Richard Katz et Patricia Kaminski aux États-Unis, et de Philippe Deroide en France. Ils concernent d'autres états mentaux. Ils ne sont pas passés en revue dans ce livre par manque d'expérience.

2. Pour traiter un animal reportez-vous aux recommandations de la page 261.