

FLEURS DE BACH

HYPERSENSIBILITÉ

NOYER (Walnut) : *La contagion émotionnelle*

« *Je me sens submergée par des émotions intenses" "décentrée"* »

« *La sensation d'être une éponge qui s'imbibe des émotions des autres* »

Quand on se sent trop perméable à l'avis des autres et à leurs intentions.

Quand on a des difficultés à différencier nos émotions de celles d'autrui.

Nous aide à nous protéger, à rester bien connecté à nos propres ressentis. Dans le même temps, c'est une fleur qui permet de nous adapter, un autre grand défi pour les personnes hypersensibles.

PRUNUS (Cherry Plum) : *Celle qui ne se contrôle plus*

« *J'aimerais maîtriser mes émotions pour ne pas m'auto détruire.* »

« *J'amplifie tout* »

« *Je sur réagis* »

« *Perte de contrôle* »

« *Peur d'être submergée par des sentiments* »

« *La faim provoque en moi une forte réaction, ça me rend folle* »

Quand on se sent prêt à exploser, et que l'on craint de perdre le contrôle de nos émotions, que l'on craint de commettre des actes irréparables. La fleur nous aide à retrouver des ressources de calme et de maîtrise émotionnelle.

CENTAUREE (Centaury) : *La soumise*

« *J'aimerais dire non et prendre ma place en égoïste* »

« *Je fais plaisir et je m'oublie* »

Quand on se sent aspiré par les besoins de l'autre, et que l'on s'oublie.

Quand notre volonté se plie aux exigences d'autrui et qu'il nous est difficile de poser des limites.

La petite centaurée nous aide à défendre notre territoire et à écouter nos propres besoins.

TREMBLE (Aspen) : *Celle qui perçoit l'invisible*

« J'ai souvent des mauvais pressentiments qui se révèlent justes »

« Je sursaute facilement »

« Je fais des rêves prémonitoires »

Quand on n'est pas à l'aise avec le monde de l'invisible.

Peurs vagues, mauvais pressentiments, peur du surnaturel.

La fleur nous aide à connecter un espace intérieur sécurisé. Elle nous permet de développer sans crainte nos perceptions du monde invisible.

HETRE (Beech) : *Celle qui ne supporte plus*

« Je ne supporte pas le bruit que fait mon conjoint en mangeant »

« Je ne supporte plus de regarder la télé, c'est vraiment pour les gens qui ne veulent pas réfléchir »

Quand on se sent intolérant aux autres, qu'ils nous insupportent. Quand on verse dans la critique et le jugement.

La fleur du hêtre nous aide à voir la lumière chez l'autre, à l'accepter tel qu'il est. A tolérer sa présence et sa façon d'être.

ALENE (Scleranthus) : *En haut ou en bas, jamais au milieu*

« Hauts et bas émotionnels »

« soit tout est rose, je suis aux anges, soit tout est noir, il n'y a pas de juste milieu »

Quand on se sent en proie à des émotions très intenses et fluctuantes. Humeur instable, grand pics émotionnels.

La fleur nous aide à stabiliser notre humeur et à trouver un équilibre émotionnel en cultivant l'art du juste milieu.

OLIVE (Olivier) : *L'emphatique qui s'épuise*

« Dans mon souhait d'aider les autres, j'ai facilement tendance à m'épuiser »

Quand on se sent épuisé, vidé psychiquement et physiquement.

Que l'on n'arrive plus à se ressourcer et à récupérer.

Stimule nos capacités de régénération, de ressourcement, usage juste et sage de son énergie

ACHILLEE BLANCHE : L'environnement toxique

« Il y a des endroits où je ne me sens pas bien » « Je suis sensible aux ondes, je n'ai pas de wifi chez moi ni de portable »

Sensibilité aux influences néfastes environnementales (bruit, champs électromagnétiques, polluants divers) mais aussi personnes sensibles aux émotions négatives de l'entourage

La fleur aide à se protéger et à retrouver son intégrité. Adaptée tout particulièrement à la vie urbaine et à ceux qui sont en contact avec la souffrance d'autrui.

ACHILLEE ROSE : L'emphatique de l'extrême

« Je ressens le mal-être des autres, avant même qu'ils en prennent conscience »

« Compassion extrême pour autrui »

Sensibilité aux émotions d'autrui. Aide ceux qui s'identifient facilement aux problèmes des autres et qui se sentent vulnérables.

La fleur aide à prendre de la distance tout en restant en lien.

ACHILLEE JAUNE : L'artiste sensible

« Je parais aux yeux des autres comme vivant dans une bulle. Pour eux je suis une "artiste"!!! Donc un peu étrange... »

« Je peins, mais je me sens trop vulnérable pour parler de mes œuvres »

Sensibilité artistique conduisant au repli sur soi. En recherche de lien social, mais difficulté à exposer son monde intérieur, peur de montrer sa vulnérabilité.

L'achillée jaune aide à exprimer sa personnalité sans perdre son identité

CAMOMILLE : La sensibilité dans le ventre

« J'ai souvent un nœud dans le ventre et je me mets souvent en apnée »

« Je suis à cran »

Hypersensibilité émotionnelle, sautes d'humeur, irritabilité.

Quand on se met en colère facilement.

Objectivité, calme émotionnel, relâchement du stress ressenti dans le ventre (estomac)

Source d'équilibre pour les enfants enclins aux sautes d'humeur et aux réactions extrêmes.

COSMOS : *La parole sensible*

« Ne pas trouver les mots pour s'exprimer clairement »

« J'en perds la parole »

« Ne pas pouvoir exprimer ce que je ressens à part avec peu de vrais amis qui sont sur la même longueur d'onde »

Quand on ne trouve pas ses mots, que la parole est empêchée.

Favorise l'expression parlée du ressenti intérieur. Aide à traduire les pensées complexes en mots. Indiquée pour le bégaiement.

MILLEPERTUIS : *Sensibilité à la lumière*

« Je me sens facilement gêné par la lumière, je vis dans la pénombre, sinon ça m'agresse »

« J'ai un sommeil agité »

Sommeil perturbé, rêves agités, hypersensibilité à la lumière forte, sensibilité à la lumière (ou à son manque) - dépression saisonnière. Pour ceux qui ont une vie psychique active et qui se sentent vulnérables aux influences extérieures.

ANETH : *Sensibilité à la frénésie du monde*

« Je suis très sensible aux bruits, au stress, à l'agitation, au trop plein d'informations (je ne regarde plus la tv et je n'écoute plus la radio). »

Ceux qui sont dépassés par le rythme de vie moderne, qui n'arrivent pas à intégrer le flux d'information auquel ils sont exposés.

Assimilation des expériences de vie. Vivacité, clarté d'esprit, capacité à décrocher.