



## FORMATION DE CONSEILLER EN FLEURS DE BACH

### MODULE 7

#### ETUDE DE CAS

- Fleurs de Bach et publics spécifiques
  - o Les femmes



## TABLE DES MATIERES

<b>Module 7</b> .....	2
LES FLEURS DE BACH ET LES PUBLICS SPECIFIQUES .....	2
LES FEMMES .....	4
La femme, sa silhouette et sa nutrition. ....	4
.....	5
.....	6
Les symptômes prémenstruels .....	7
La stérilité.....	8
La grossesse.....	9
L'accouchement .....	9
Les accouchements à complications .....	10
L'enfant mort-né .....	10
La ménopause .....	11
.....	12
FIN DU MODULE 7 .....	13



## MODULE 7

### LES FLEURS DE BACH ET LES PUBLICS SPECIFIQUES



En effet, de la gestation à la mort, en passant par la puberté, la ménopause, l'andropause et bien d'autres cycles, les problématiques révélées n'ont pas la même résonance, que l'on soit un homme, une femme, un adulte ou un enfant. Les changements émotionnels que chacun doit affronter peuvent se comparer à des montagnes russes.



## LES FEMMES

## LA FEMME, SA SILHOUETTE ET SA NUTRITION.

Il existe des femmes de toutes les formes et de toutes les tailles ; aux formes androgynes ou généreuses, pour n'en citer que quelques-unes.

Très peu de femmes sont entièrement satisfaites de leur silhouette.

Il est vrai que l'apparence pour les femmes a représenté un enjeu de taille, voire de survie. Il y a des siècles de cela il leur fallait être choisi par l'homme pour pouvoir exister socialement. Créant une compétition entre les femmes, compétition accès essentiellement sur leur pouvoir d'attraction. Les temps ont changé, les femmes le savent, mais leurs cellules en doute encore.

**Crabe Apple** les aidera à accepter les parties de leurs corps qu'elles rejettent :

Ah bon ? Et pourquoi ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

D'autant que les médias et les lobbys participent assidument à l'instauration de modèles qui n'aident pas les femmes à s'accepter avec leur morphologie. Tout en créant une double contrainte (en anglais *double bind*) ou pressions contradictoires et incompatibles, « rester mince, en mangeant des Mars ». Cela rend le problème insoluble et engendre à la fois troubles du comportement alimentaire et souffrances mentales.

**Walnut** pourra aider les femmes qui sont trop sensibles aux influences extérieures :

Ah bon ? Et pourquoi ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Et pourtant nous savons tous que si l'alimentation est bien équilibrée, consommée en quantité raisonnable et que le corps est mis en mouvements réguliers et quotidiens, il ne devrait pas être nécessaire de se lancer dans un régime d'amincissement.

Cependant, un juste poids est un élément déterminant pour rester en bonne santé. Et certaines femmes de ce fait ont besoin de perdre une partie de leur surplus de masse grasse avec un régime doux et progressif. Cela prendra plus de temps, mais à long terme ce sera, et de loin plus efficace.



Si à l'idée de ce lent processus certaines femmes perdent patience, **Impatiens** les aidera.



Ah bon ? Et pourquoi ?

Si au cours de ce programme minceur, elles « craquent », ou que la perte de masse grasse stagne et qu'elles se sentent découragées, **Gentian** leur rendra le courage nécessaire pour persévérer :

Ah bon ? Et pourquoi ?

Et si certaines n'y croient plus, et deviennent pessimistes, **Gorse** leur redonnera l'optimisme dont elles ont besoin pour réussir.

Ah bon ? Et pourquoi ?

Et pour celles qui savent qu'elles doivent perdre du poids, mais qui remettent sans cesse à plus tard, **Hornbeam** peut contribuer à ce que demain, soit effectivement le bon jour.

Ah bon ? Et pourquoi ?

Pour celles qui n'en sont pas à leur première tentative et qui reviennent sans cesse à leurs anciennes habitudes, **Chesnut Bud** pourra leur être salutaire en les aidant à retenir la leçon.

Ah bon ? Et pourquoi ?



Il arrive toutefois qu'un régime vire à l'obsession, que l'on ait effectivement besoin de perdre du poids ou pas !



C'est la mauvaise image que la femme a d'elle-même, qui stimule son envie de modifier son aspect. Souvent cette vision est sévère, elle se voit grotesque, laide. Dégoutée par son image, elle se rejette et prête aux autres ce même sentiment en son encounter. **Crabe Apple** est l'élixir qui correspond à de tels sentiments, car il rend possible l'acceptation de ce qui est, lui restituant le respect d'elle-même elle pourra prendre en charge son rééquilibrage alimentaire en toute sérénité.

Ah bon ? Et pourquoi ?

-----  
-----  
-----

Certaines femmes ont du mal à s'alimenter et trouvent la nourriture repoussante, impropre. L'anorexie, qui exprime parfois un dégoût de soi, la haine de soi. Face à la punition que l'on s'inflige, Crabe Apple saura là encore, l'élixir le plus utile.

Ah bon ? Et pourquoi ?

-----  
-----  
-----

D'autres se méfient de la nourriture, des personnes qui l'ont préparé, des dégâts que la nourriture peut provoquer chez elles. Holly est indiquée pour ces femmes.

Ah bon ? Et pourquoi ?

-----  
-----  
-----

Afin de perdre du poids, certaines femmes se sentent obligées d'employer les grands moyens. Elles se lancent dans des régimes stricts, se dénigrant sévèrement. Rock Water sera la quintessence appropriée pour ses femmes.

Ah bon ? Et pourquoi ?

-----  
-----  
-----



## LES SYMPTOMES PREMENSTRUELS

Pendant la période qui suit l'ovulation, juste avant que les règles ne surviennent, l'organisme tout entier est troublé par l'activité hormonale.

La sensibilité et l'émotivité sont exacerbées, des troubles émotionnels qui peuvent être accompagnés de malaises physiques font leur apparition.

On trouve fréquemment un état dépressif, irritabilité, intolérance, léthargie.

Les personnalités étant très différentes, il est impossible de généraliser et de préparer un mix qui conviendrait à toutes les femmes. Cependant certains symptômes sont tout de même communs.

**Walnut**, quelques jours avant le cycle, pourra aider à passer cette phase de transition. Walnut est la quintessence de l'adaptation au changement.

Contre l'état de déprime (dépression), qui survient fréquemment au cours de ce cycle, **Mustard**, aidera à dissiper ce sentiment de lourdeur de l'âme sans raison apparente.

Contre l'irritabilité, provoquée par une impatience passagère, ou accentuée pendant la période du cycle, **Impatiens** ramènera le calme.

Contre l'intolérance, **Beech** répondra à cette disposition d'esprit extrêmement courante pendant cette période prémenstruelle, quand tout le monde est ressenti comme énervant, les petites choses qui n'étaient pas remarquées auparavant, deviennent plus agaçantes les unes que les autres.

Contre les pensées ou comportements irraisonnés, **Cherry Plum** sera utile lorsque l'impression de perdre le contrôle survient, l'impression de devenir hystérique, d'éprouver le besoin de crier provoqué par une rage incontrôlable.

Contre les sentiments vindicatifs, **Holly** traitera les sentiments haineux, de jalousie, d'envie, de méfiance et de vengeance.

Parfois certaines femmes dans cette période peuvent voir ressurgir des sentiments douloureux d'habitude intériorisés – apitoiement sur soi-même, introspection pleine de ressentiments, « pauvre de moi », elle en veut alors à ses proches qui ne font pas ce qu'ils doivent faire. **Willow** est là pour les aider à penser plus positivement, tout en sortant du repli sur soi-même.

Le sentiment de léthargie, de lassitude, de ne pas vouloir être dérangé, de désir de tout annulé pour retourner au lit, **Hornbeam** les aidera à retrouver force et joie de vivre.

La sensation d'être laide parce que boursoufflée, avec quelques boutons sur le visage, les cheveux gras, peut provoquer un rejet ou dégoût de soi-même ou le besoin de se laver très fréquemment, comme si quelque chose de dégoûtant, d'impure leur arrivait. **Crabe Apple** les aidera à endiguer de tels sentiments, pour les remplacer par un sentiment de respect de sa féminité.







## LA STERILITE

Chez une femme, l'instinct maternel est très puissant, : non seulement le désir d'avoir un bébé et d'élever un enfant, mais aussi de le porter. Être enceinte apparaît bientôt comme l'ambition prioritaire. Cela peut tourner à l'obsession, elle passe en revue toute la littérature sur la maternité, elle hante les magasins pour bébé, etc...

Il arrive que l'anxiété soit elle-même un facteur de stérilité momentanée. Ce cercle vicieux reste difficile à inverser.

**Aspen** contre l'appréhension et l'anxiété, quand on a un sentiment étrange et désagréable que quelque chose va arriver.

En cas de frustration de devoir attendre, qui fait que l'on s'en prend à ses proches, **Impatiens** favorisera la patience et la relaxation.

En cas de cogitation excessive, des pensées inquiétantes qui ne cessent de tourner dans la tête, ne laissant pas un instant de paix. Il peut s'agir d'un constant bombardement de discussions mentales, de tourments qui s'agitent en sourdine au fond de l'esprit. **White Chesnut**, ramènera la paix de l'esprit.

**Sweet Chesnut** quand tous les efforts semblent vains et que le désespoir s'installe, face au terrible chagrin lorsqu'un autre mois s'achève et que de nouvelles règles arrivent. Sweet Chesnut lèvera en douceur ce voile de désespoir, cédant la place à la sécurité, les pensées sont plus gaies et encourageantes.

**Holly** si la colère et la jalousie surviennent

**Heather**, si elle ne cesse de ramener le sujet de toutes discussions à sa préoccupation, se désintéressant de tout autre sujet.

**Cherry Plum**, en cas de pensées irraisonnées, quand l'imagination se déchaîne.

**Star of Bethlehem**, contre la tristesse et le grand vide qui remplit son cœur quand chaque mois s'achevant emporte tout espoir.

**Gentian**, dans les cas d'abattement et de déception causés par la stérilité, ou par les traitements.

**Gorse**, quand tout espoir est perdu, et qu'elle se dit que ce n'est pas la peine de réessayer, car ça ne marchera jamais.

**Willow**, contre le ressentiment et l'amertume à l'égard de la vie où des autres femmes qui semblent avoir plus de chance.

Face au sentiment d'injustice qui mène à l'exaspération, **Vervain** apportera ses bienfaits





### LA GROSSESSE

C'est au tout début de la grossesse que certains symptômes peuvent apparaître. Les nausées et vomissement, aversion pour des aliments, des odeurs peuvent être atténués par **Crabe Apple** qui purifie l'organisme, et traite les sensations de dégoût.

Tous ces changements dans le corps justifient la fatigue, **Olive** donnera la force de se reposer, et atténuera la fatigue.

**Walnut**, facilitera les changements en série auxquels la femme et son organisme doivent constamment s'adapter durant cette période.

**Red Chesnut**, si certaines femmes s'inquiètent excessivement de la santé de leur futur bébé, **Pine** si elles culpabilisent pour tout et pour rien, même si elles n'ont rien fait.

**Mimulus** pour celle qui ont peur de l'accouchement, de la douleur, et **Larch** pour celles qui craignent de ne pas être à la hauteur de la tâche.

Quand la date de l'accouchement approche, nombreuses sont prises d'anxiété ou de peur, se fabriquant des scénarios cauchemardesques **Rock Rose** est la quintessence qui apaisera ces pensées terrifiantes. **Impatiens** aidera celles qui n'en peuvent plus d'attendre, au point qu'elles en deviennent agressives.

### L'ACCOUCHEMENT

**Aspen** aidera à calmer appréhension et terreur face à l'inconnu d'un premier accouchement.

C'est probablement dans la première partie de l'accouchement que les fleurs de Bach seront les plus utiles – **Rescue** en particulier sera le remède idéal, il apaisera l'affolement et permettra de garder le contrôle de l'esprit.



## LES ACCOUCHEMENTS A COMPLICATIONS

Certains enfants naissent avant le terme et doivent recevoir certains soins et une mise en couveuse.

**Star of Bethlehem** contre le traumatisme, **Mimulus** contre la peur et la nervosité de voir son bébé dans un environnement ultra technologique, **Pine** contre le sentiment d'être coupable de ce qui lui arrive. **Red Chesnut** si l'angoisse est disproportionnée. Cet élixir l'aidera à maîtriser ses inquiétudes démesurées pour la sécurité de l'enfant.

Certaines mamans, peuvent vivre cette épreuve comme un éloignement, l'enfant ne leur appartient pas, elles ne peuvent ni le toucher, ni le consoler. Elles risquent de se retrouver sans émotions, entièrement détaché de lui. Si tel est le cas, plusieurs quintessences peuvent aider : **Water Violet**, si l'impression qu'une distance s'installe, si elle se sent détachée de lui, impassible. **Wild Rose**, si elle ne se sent ni triste, ni gaie, mais accepte avec indifférence. **Clématis** si la situation est vécue comme dans un rêve, comme si cela n'était pas réel.

## L'ENFANT MORT-NE

Perdre un enfant à la naissance est certainement particulièrement douloureux. Lorsqu'on fait une expérience aussi tragique, certains élixirs peuvent aider à surmonter cette épreuve.

**Star of Bethlehem** contre le choc, le chagrin et le vide qui s'ensuit – **Sweet Chesnut** en cas de découragement, de forte dépression, comme si la vie n'avait plus rien à offrir ; prise au piège, aucune issue semble apporter un soulagement.

**Walnut** pour faciliter la réadaptation à la vie. **Crabe Apple** si le fœtus est mort dans l'utérus et que cela provoque un sentiment de répulsion. **Cherry Plum**, quand la raison est perturbée, créant une panique irraisonnée, comme si elle allait devenir folle.

**Pine**, contre le remords et le sentiment de culpabilité – **Honeysuckle**, quand elle ressasse le passé, pensant au bonheur qui aurait pu être.

**Willow**, contre le ressentiment, l'amertume l'apitoiement sur soi-même.





### LA MENOPAUSE

Changement, c'est ici le mot-clé, cette période de la féminité exige une grande capacité d'adaptation. Il n'y a plus de formation de progestérone, l'œstrogène est produit en très faible quantité et c'est la réduction de cette dernière qui est responsable de la majorité des perturbations physiques et, dans certaine mesure, émotionnelles qui accompagnent cette période de transition.

Les symptômes les plus classiques sont les bouffées de chaleur. Ces bouffées seraient augmentées en partie par la nervosité, l'anxiété, **Mimulus** peut atténuer la tension du moment, jusqu'à ce que la bouffée de chaleur soit passée. Crabe Apple si leur aspect extérieur les obsède. **Cherry Plum** en cas de crise de nerfs et de perte de contrôle. **Beech** face à l'intolérance de ce qui arrive. **Willow** en cas de crise de négativité et d'introspection.

La perte de la libido est parfois un élément de la ménopause.

**Crab Apple** est pour celles qui sont inconfortables avec tout ou partie de leur corps ; qui sont dégoûtées par les rapports charnels ; qui peuvent avoir honte. **Wild Rose** aidera celles qui n'éprouvent plus de désir, ni d'intérêt.

**Larch** permettra de surmonter le manque d'estime de soi pour celles qui pensent ne pas pouvoir être aimés, ainsi qu'être dans l'incapacité de séduire et d'intéresser un partenaire.

**Pine** aidera les femmes qui ressentent différents types de culpabilité qui les rendent prisonnières de schémas mentaux les empêchant de se libérer.

**Hornbeam** aide celles qui voudraient faire le premier pas mais n'y arrivent pas parce qu'elles repoussent à plus tard. **Gentian** permet aux hésitants pessimistes de croire à la réussite de leurs entreprises et de rester sur la ligne positive et porteuse d'un optimisme joyeux.

**Impatiens** pour qu'en soi, il n'y ait pas d'énervement malencontreux, mais le calme qui permet de respecter sans hâte le rythme du partenaire et d'accepter de recevoir aussi sans précipitation pour l'harmonie du couple.





Lined area for writing notes.



FIN DU MODULE 7

FIN  
DU  
MODULE 7