

Ton e-book Fleurs de Bach

UN GUIDE FLORAL
POUR LA FEMME
ÉPANOUIE




Sonia Dufresne

Sommaire

BIENVENUE

ACCOMPAGNER LA
GROSSESSE,
L'ACCOUCHEMENT, LE
POST-PARTUM

ACCOMPAGNER LE SPM

ACCOMPAGNER LA
MÉNOPAUSE

COMMENT LES UTILISER ?



Bienvenue

Le pouvoir des fleurs de Bach pour la Femme

Les Fleurs de Bach offrent un large éventail d'élixirs floraux qui peuvent être bénéfiques pour nous, les femmes, en nous aidant à équilibrer nos émotions, à gérer le stress, et à promouvoir notre bien-être mental et émotionnel.

Voici quelques essences florales spécifiques qui pourraient être particulièrement utiles dans les différents passages : grossesse, accouchement, post-partum, SPM, ménopause.



Sonia Dufresne

Accompagner la
grossesse, l'accouchement
et le post-partum




Sonia Dufresne

Walnut – le noyer : La fleur de la re–naissance

C'est une fleur de passage, qui accompagne les transitions (perte d'emploi, séparation, grossesse, ménopause, lères règles, départ à la retraite, déménagement ...).

Elle va accompagner la jeune femme ou la femme dans cette période de transition qui va la faire devenir maman. Elle aide à s'adapter aux changements physiques et émotionnels.

Mimulus – la mimule : La fleur du courage

Elle accompagne les angoisses et peurs identifiées comme la peur de l'accouchement, la peur d'avoir des douleurs, de ne pas être une bonne mère ...

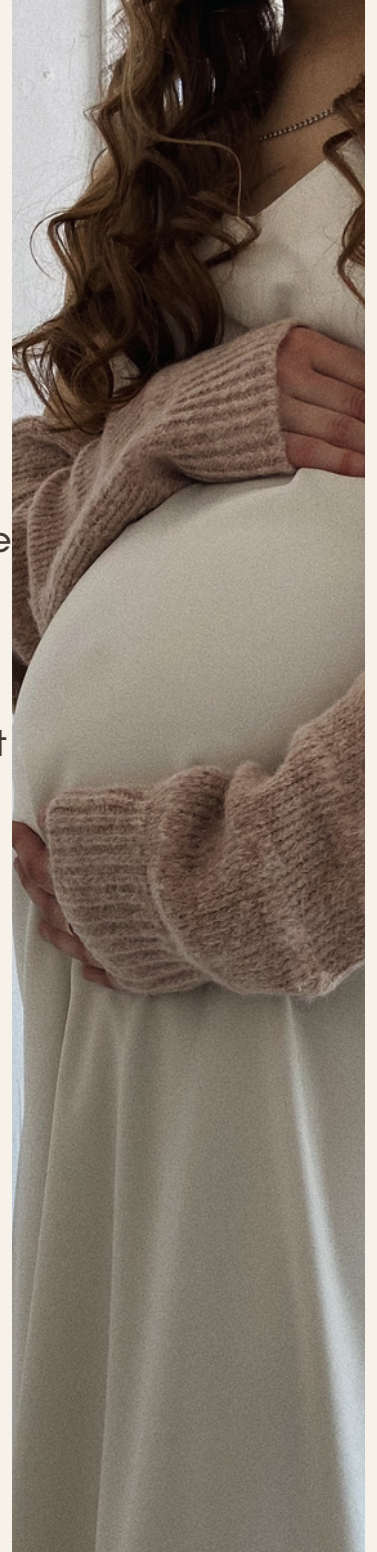
Il est intéressant de la donner 1 mois avant l'accouchement si besoin.

White Chestnut – le marronnier blanc : La fleur des pensées

Elle permet de calmer le mental et les pensées. Utile pour les femmes qui font des insomnies pendant leur grossesse, rumine, ont dû mal à lâcher-prise.

Red Chestnut – le marronnier rouge : La fleur de l'autonomie

Pour les mamans ou futures mamans qui se font du souci pour la santé de leur bébé, pendant la grossesse, à chaque échographie. Elle accompagne à retrouver un niveau d'inquiétude « normal », un équilibre pour gagner en objectivité et relativiser ses peurs.



Clematis – la clématite : La fleur de la réalité

Pour la future maman qui ne réalise pas qu'elle va être maman, qui a du mal à se mettre dans le projet. C'est une fleur d'ancrage qui permet de se connecter à la réalité à venir.

Olive – l'olivier : la fleur de la régénération

Si la grossesse provoque une fatigue physique ou mentale, Olive peut aider à restaurer l'énergie et à revitaliser le corps et l'esprit. Utile également après l'accouchement.

Sweet Chestnut – le châtaignier : la fleur de la délivrance

Lorsque la future maman fait face à des moments de désespoir, d'angoisse intense, ou de sentiment d'isolement émotionnel, Sweet Chestnut peut offrir un soutien pour traverser ces périodes difficiles. Le cran au-dessus de Mimulus dans les angoisses et peurs.

Crab Apple – le pommier sauvage : la fleur de la purification

Accompagne la future maman dans son changement physique lorsqu'elle a du mal à accepter.

Gentian – la gentiane : la fleur de la foi

Recommandée pour les femmes qui peuvent se sentir découragées par des obstacles mineurs ou des retards pendant la grossesse. Gentian peut aider à retrouver la foi et la confiance sur le beau chemin de la maternité.



Honeysuckle— le chèvrefeuille :

la fleur du passé assimilé

Permet de faire focus sur le moment présent et d'être présente à soi et au bébé le jour J. Accompagne les femmes ayant déjà vécu un accouchement précédent difficile et qui restent accrochées à cette expérience.

Holly — le houx :

la fleur de l'ouverture du cœur

Elle permet de préparer les autres enfants de la famille à l'arrivée du bébé ou lorsque le bébé est arrivé, notamment, les sentiments de jalousie.

Mustard — la moutarde : la fleur de la lumière

Elle accompagne le baby-blues.

Le Rescue — le remède d'urgence

Utile à volonté tout au long de la grossesse et en post-partum pour accompagner les états émotionnels. Utile quelques jours précédents l'accouchement, pendant et après.

La thérapie florale n'a aucune contre-indications pour les femmes enceintes ou allaitantes, ni interaction médicamenteuse.

Elles contiennent de l'alcool, pour leur conservation, sans risque car le dosage est faible. Il est possible de proposer les remèdes en version sans alcool, contenant de la glycérine végétale, du sirop d'érable. Les laboratoires DEVA proposent cette version.



Accompagner
le syndrome
préménstruel




Sonia Dufresne

Le Syndrome Prémenstruel (SPM) est caractérisé par une série de symptômes physiques et émotionnels qui surviennent chez certaines femmes avant leurs règles.

Les Fleurs de Bach peuvent être envisagées comme une approche complémentaire pour aider à soulager les aspects émotionnels du SPM.

Voici quelques fleurs qui pourraient être utiles :

Walnut—le noyer : La fleur de la re—naissance

En tant que fleur de passage, elle permet d'accompagner la transition du cycle de la lumière vers l'ombre.

Elle aide à s'adapter aux changements physiques et émotionnels à cette période du cycle, parfois chamboulante et inconfortable.

Cherry Plum— le prunus :

La fleur du calme intérieur

Utile pour les moments de tension émotionnelle intense, Cherry Plum peut aider à calmer l'anxiété et les sautes d'humeur.

Scleranthus — l'alène : La fleur de l'équilibre

Si le SPM provoque des sautes d'humeur ou une indécision, Scleranthus peut aider à retrouver l'équilibre émotionnel.

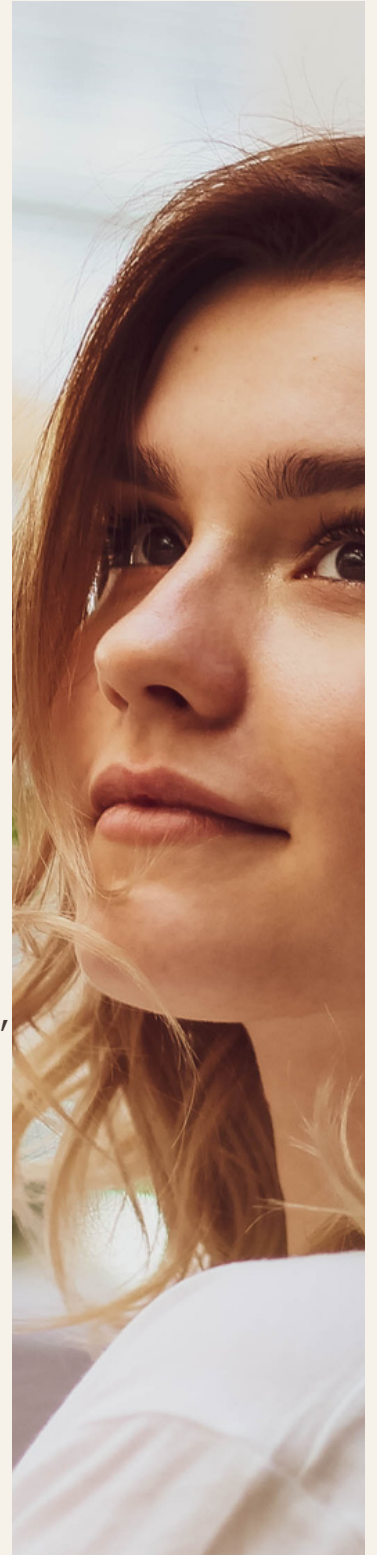
Impatiens — l'impatience :

La fleur d'une autre notion du temps

Pour les femmes qui ressentent de l'impatience, de l'irritabilité ou de la frustration, Impatiens peut aider à calmer ces émotions.

Rock Rose — l'hélianthème : La fleur de la terreur aiguë

Si le SPM provoque de l'anxiété ou de la peur, Rock Rose peut aider à calmer ces émotions.



Accompagner la ménopause




Sonia Dufresne

La ménopause est une période de transition importante dans la vie d'une femme, tant sur le plan physique que sur le plan émotionnel. Les Fleurs de Bach peuvent offrir un soutien émotionnel pendant cette période de changement.

Voici quelques essences florales qui pourraient être bénéfiques pour accompagner cette transition :

Walnut—le noyer : La fleur de la re—naissance

On la retrouve en tant que fleur de passage, elle permet d'accompagner cette transition majeure dans la vie de la femme tant sur le plan physique que psychologique.

Honeysuckle— le chèvrefeuille :

La fleur du passé assimilé

Pour les femmes qui peuvent avoir des difficultés à accepter les changements et qui ont tendance à idéaliser le passé, Honeysuckle peut aider à vivre plus pleinement dans le présent.

Scleranthus — l'alène : La fleur de l'équilibre

Pour aider à équilibrer les fluctuations émotionnelles qui peuvent survenir pendant la ménopause, notamment les hauts et les bas émotionnels.

Wild Rose — l'églantier :

La fleur de la joie de vivre

Si la ménopause s'accompagne d'une certaine apathie ou d'un manque d'enthousiasme, Wild Rose peut aider à réveiller l'intérêt et à promouvoir une attitude plus positive.



Gentian—la gentiane : La fleur de la foi

Utile pour surmonter le découragement ou la dépression qui peut parfois accompagner la ménopause.

Olive— l'olivier : La fleur de la régénération

En cas de fatigue physique ou mentale associée à la ménopause, Olive peut aider à restaurer l'énergie.

Rock Water — l'eau de roche : La fleur de la flexibilité

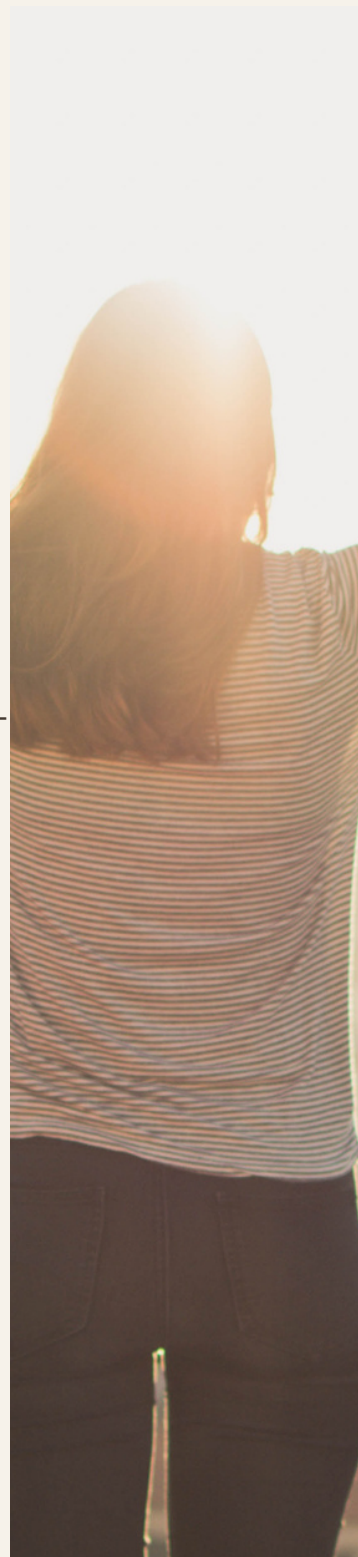
Pour les femmes qui peuvent être trop strictes envers elles-mêmes pendant cette période de changement, Rock Water peut favoriser la flexibilité mentale et émotionnelle.

Crab Apple — le pommier sauvage : La fleur de la purification

Pour accompagner à accepter les changements physiques qui peuvent se produire à cette période.

Impatiens — l'impatience : La fleur d'une autre notion du temps

Si l'irritabilité et l'impatience sont des symptômes associés aux bouffées de chaleur.



Comment les utiliser ?




Sonia Dufresne

1 ou plusieurs fleurs ?

Mon avis sur la question

Il est possible de prendre 1 fleur ou plusieurs. Le Dr Bach en mettait jusque 7 dans un flacon.

Personnellement, dans mes accompagnements et pour moi, je ne dépasse pas 3 fleurs et encore !

Pourquoi ?

1 fleur = 1 information

7 fleurs = 7 informations !

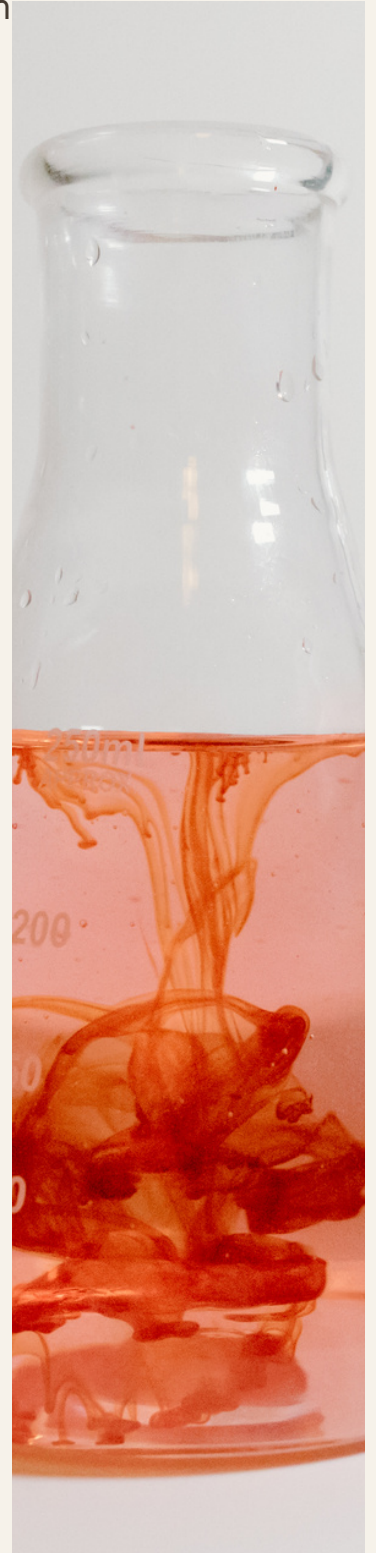
Tu comprends ?

Trop d'informations en même temps parasite l'information initiale.

Je conseille donc 1 - 2 - 3 fleurs max, qui vont permettre d'ouvrir une porte et ainsi cheminer avec les élixirs.

Fabriquez son flacon personnalisé

1. Tu choisis 2-3 fleurs qui te parlent sur le moment.
2. Dans un flacon compte-goutte en verre ambré de 30 ml (que tu trouves en pharmacie ou chez Aromazon), verse 5 ml de cognac, 3 gouttes de chacune des Fleurs, puis complète avec de l'eau de source. Dynamise la préparation en secouant vigoureusement le flacon quelques secondes.
3. Fais une cure de 3 semaines à raison de 4 gouttes 4 fois par jour.



La routine

Avec 1 fleur

Prends 4 gouttes, en conscience, le matin au réveil, le soir au coucher et 2 fois dans la journée en dehors des repas. La répartition est importante car c'est dans la fréquence des prises que les élixirs floraux sont le plus efficaces (ne pas prendre $4 \times 4 = 16$ gouttes en 1 fois car c'est inutile). Directement dans la bouche ou diluées dans un verre d'eau ou autre liquide. Il est possible pour les personnes qui le souhaitent de verser 8 gouttes dans une bouteille d'eau pour la journée.

Avec plusieurs fleurs

Prends 4 gouttes de ton flacon personnalisé au minimum, ou plus si nécessaire de la même manière qu'expliqué précédemment.

Cette préparation est sans effet secondaire ni accoutumance, compatible avec tous traitements médicamenteux et sans risque de surdosage. Pour toute question, n'hésite pas à me contacter.



Pour finir ...

Les fleurs de Bach sont de formidables ressources pour accompagner des états émotionnels dans une démarche active et consciente de son changement.

Elles accompagnent un processus mais ne se substituent pas aux actions à mettre en place.

Comme toujours, il est conseillé de consulter un praticien qualifié en Fleurs de Bach pour obtenir des recommandations personnalisées en fonction des besoins spécifiques de chaque individu. Les Fleurs de Bach sont conçues pour soutenir le bien-être émotionnel, mais elles ne remplacent pas une approche médicale professionnelle.

Merci !



Je suis Sonia et j'accompagne les femmes dans les différents passages que la vie nous offre.

J'accompagne en individuel et j'initie des rencontres entre femmes chaque mois "**Voix de Femmes**".


Sonia Dutrieux

soniadutrieux@gmail.com
www.sourcedelune.fr

