



APAISER SES EMOTIONS GRACE AUX FLEURS DE BACH

LAETITIA FORGET , NATUROPATHE dans la métropole de Bordeaux vous présente la liste des élixirs floraux « Fleurs de Bach » et états émotionnels qu'ils peuvent apaiser
Pour en savoir plus, sur les Fleurs de Bach, visitez www.alternavie.com/naturopathie-fleurs-bach

N'hésitez pas à [contacter Laetitia Forget](#) pour une consultation en naturopathie et pour savoir comment s'utilisent ces élixirs floraux.

Numéro	Émotions et sentiments négatifs	Fleurs de Bach	Sentiments positifs	Somatisations éventuelles
1	Cache ses soucis derrière un masque jovial	AGRIMONY Aigremoine	Accepter ses qualités et ses défauts	Agitation, douleurs vertébrales, troubles intestinaux
2	Peur ou inquiétude sans raison apparente	ASPEN Tremble	Confiance en soi et sentiment de sécurité	Troubles de la sexualité, du sommeil, vertiges, tremblements.
3	Critique avec intolérance	BEECH Hêtre	Indulgence, tolérance	Constipation, hémorroïdes, douleurs articulaires
4	Difficulté à dire non, veut toujours plaire	CENTAURY Centaurée	Donner avec sagesse et discernement	Douleurs vertébrales, troubles cardiaques.
5	Doute dans sa capacité de jugement	CERATO Plumbago	Renouer avec sa certitude intérieure	Insomnie, vertiges, troubles nerveux.
6	Peur de perdre le contrôle de soi et de ses impulsions	CHERRY PLUM Prunus	Apaisement et sang-froid en toutes circonstances, lucidité	Troubles cutanés et hépatobiliaires.

7	Répète des erreurs sans tenir compte des expériences antérieures	CHESTNUT BUD Bourgeon de Marronnier	Compréhension et intégration des expériences vécues	Céphalées, migraines, troubles cutanés.
8	Protecteur à l'excès, possessif, égoïste	CHICORY Chicorée	Don de soi	Toux, angines, troubles urinaires, boulimie.
9	Rêverie, pas en prise avec le réel	CLEMATIS Clématite	Réaliste, présent, inspiré	Somnolence, alternance boulimie, anorexie.
10	Mauvaise image de soi, sentiment de honte, de saleté	CRAB APPLE Pommier Sauvage	S'accepter, purifier ses pensées	Fatigue, nausées, vomissements, troubles cutanés.
11	Sentiment d'être dépassé par les responsabilités	ELM Orme	Efficace, sait lâcher prise	Céphalées, vertiges, douleurs vertébrales, troubles intestinaux.
12	Facilement découragé, hésitant	GENTIAN Gentiane	Confiance et persévérance	Dépression, problèmes ostéo-articulaires.
13	Désespoir, pessimisme	GORSE Ajonc	Foi, espoir et certitude	Teint jaunâtre, cernes, toux, tremblements, palpitations.
14	Égocentrique, n'aime pas être seul, bavard à l'excès	HEATHER Bruyère	Altruisme, écoute de l'autre	Angine, enrrouement, hypertension, hypochondrie
15	Haine, envie, suspicion, colère	HOLLY Houx	Esprit généreux, compréhensif, tolérant	Troubles cutanés, intestinaux, urinaires.
16	Nostalgie, "mal du pays", regrets	HONEYSUCKLE Chèvrefeuille	Vivre son présent riche de son passé	Troubles pulmonaires, troubles lors de changements.
17	Manque d'entrain, fatigue devant le quotidien	HORNBEAM Charme	Redémarrer, repartir, retrouver son entrain	Hypertension, arythmie, douleurs articulaires.
18	Impatient, irritable	IMPATIENS Impatience	Détendu, tolérant, doux avec les autres	Douleurs articulaires, hypertension, troubles digestifs.
19	Manque de confiance en soi, sentiment d'infériorité	LARCH Mélèze	Déterminé, capable, sans crainte du résultat	Céphalées vertiges, troubles rénaux et vésicaux et ostéo articulaires.
20	Peur de choses définies, timidité	MIMULUS Mimule	Sûreté de soi, tranquillité	Angines, brûlures d'estomac, diarrhée.
21	Noire tristesse sans raison apparente	MUSTARD Moutarde	Stabilité, paix intérieure, humeur égale	Brûlures d'estomac, manque d'appétit, réflexes lents.
22	Continue à lutter malgré tout	OAK Chêne	Force, patience, constance, mesure	Épuisement, douleurs lombaires, palpitations.

23	Épuisement, au bout du rouleau	OLIVE Olivier	Ressourcement, énergie retrouvée	Nausées, vomissements, somnolence.
24	Culpabilité, sentiment d'être responsable de tout	PINE Pin Sylvestre	Jugement clair, humilité	Diarrhée, constipation, troubles cardiaques et urinaires.
25	Peur pour les autres, craindre le pire pour eux, "Mère Poule"	RED CHESTNUT Marronnier Rouge	Confiant dans les expériences vécues par autrui	Diarrhée, constipation, hypertension, palpitations, troubles respiratoires.
26	Terreur, peur, panique, cauchemars	ROCK ROSE Hélianthème	Grand courage, oubli de soi, force de volonté	Diarrhée, état de choc, troubles nerveux.
27	Dur avec soi-même, strict et rigide dans ses principes	ROCK WATER Eau de Roche	S'accorder de la joie de vivre, garder un esprit souple	Constipation chronique, troubles alimentaires et menstruels.
28	Indécision et difficulté à choisir entre deux options	SCLERANTHUS Alène	Résolution, capacité à choisir	Diarrhée, constipation, mal des transports, troubles du sommeil.
29	Chagrin, peine, douleur	STAR OF BETHLEHEM Étoile de Bethléem	S'ouvrir à la consolation, paix intérieure	Nausées, vomissements, névralgies, troubles cutanés.
30	Sentiment d'être au bord du gouffre	SWEET CHESTNUT Châtaignier	S'ouvrir à la lumière, contrôler les émotions	Douleurs d'estomac, vieillissement de la peau. Troubles alimentaires.
31	Enthousiaste à l'excès, cherche à imposer ses convictions	VERVAIN Verveine	Modération, "Etre" plutôt que "Faire"	Douleurs vertébrales, toux, problèmes cutanés.
32	Dominateur, inflexible	VINE Vigne	Respect d'autrui, autorité sage et encourageante	Hypertension artérielle, troubles gastriques, intestinaux et ostéo-articulaires.
33	Besoin de protection surtout lors de changements majeurs dans sa vie	WALNUT Noyer	Constance, sens d'identité, protection	Douleurs articulaires, hypertension artérielle, troubles du sommeil.
34	Préférence pour la solitude, fier, distant	WATER VIOLET Violette d'Eau	Mettre discrètement ses capacités au service d'autrui	Hypertension artérielle, troubles ostéo-articulaires, troubles du sommeil et de l'appétit.
35	Idées envahissantes et non désirées, préoccupations	WHITE CHESTNUT Marronnier Blanc	Esprit calme, orientation constructive des pensées	Troubles nerveux, de la sexualité, et du sommeil.
36	Doutes sur le bon chemin à prendre dans la vie	WILD OAT Folle-avoine	Talent, ambition.	Troubles hépato-biliaires, menstruels et sexuels.
37	Résignation, apathie, passivité.	WILD ROSE Églantine.	Dynamique, avisé, enthousiaste.	Fatigue, pertes de mémoire, troubles digestifs.
38	Ressentiment, apitoiement sur son sort.	WILLOW Saule	Reconnaître ses responsabilités, manifester son humour.	Boulimie, névralgies, troubles hépatiques et gastriques.