



2^e Congrès Virtuel Francophone d'EFT – 29 mars au 4 avril 2012

www.EFT-Le-Congres2012.com

Le *Bach Energy Tapping* : la fusion de la puissance de l'EFT avec la force subtile des fleurs de Bach

par

Caroline Bachot



Conférence diffusée le 30 mars 2012

sur www.EFT-Le-Congres2012.com



Le *Bach Energy Tapping* : la fusion de la puissance de l'EFT avec la force subtile des fleurs de Bach

Bienvenue au 2^e congrès virtuel francophone d'EFT !

Je suis **Maria ANNELL** votre hôtesse ce soir et avant de commencer, j'aimerais juste rappeler qu'en écoutant cette conférence ou son enregistrement, vous acceptez d'être responsable de votre bien être personnel.

L'EFT est un outil à la fois simple et très puissant dont les résultats varient naturellement d'une personne à l'autre. Les témoignages évoqués lors de cette conférence, ne constituent pas la garantie que vous aurez les mêmes résultats pour vous.

Consultez toujours votre médecin traitant ou un spécialiste en cas de problème médical dans son domaine de compétence.

Ce cadre étant posé, j'ai le plaisir de vous présenter la conférence de **Caroline BACHOT** et le « *Bach Energy Tapping* : la fusion de la puissance de l'EFT avec la force subtile des Fleurs de Bach ».

Lors de cette conférence, vous allez découvrir une nouvelle application de l'EFT qui va vous permettre de vous libérer encore plus facilement et rapidement de vos émotions négatives, source de vos problèmes. Vous allez apprendre le « *Bach Energy Tapping* » mais aussi découvrir un peu plus les fleurs de Bach, ces élixirs floraux qui ont le pouvoir de transformer nos émotions négatives en potentiels positifs.

C'est Caroline BACHOT qui va nous parler de cela. Caroline est sophrologue, praticienne EFT et thérapeute florale. Passionnée avant tout, elle accompagne chaque jour des personnes en consultations individuelles ou en groupe lors de séminaires vers un mieux-être, vers leur vraie vie comme elle aime à le dire. Sa passion pour les fleurs de Bach et pour l'EFT l'a poussée à créer cette nouvelle application de l'EFT pour le bien de tous. Caroline est la fondatrice du centre « *be or BE* » en Belgique, elle y donne des formations en EFT et en fleurs de Bach.

Alors Caroline parle-nous de ce « *Bach Energy Tapping* » !

Caroline BACHOT : Le *Bach Energy Tapping*, c'est la rencontre de l'EFT et des élixirs floraux du Docteur BACH. C'est l'alliance de la puissance l'EFT et de la force subtile des fleurs de Bach. Ce sont vraiment deux approches différentes mais qui sont tellement complémentaires qu'il était évident pour moi à un moment de les fusionner.



Maria ANELL : Comment t'es venue cette idée de faire se rencontrer l'EFT et les fleurs de Bach ?

Caroline : D'abord, ce sont deux de mes passions et pour moi le bonheur, la richesse, l'abondance dans la vie, c'est de pouvoir exercer ces passions et non pas de « travailler ». J'ai une « APPEL » : Activité Professionnelle Passionnante Et Lucrative !

Et puis j'utilise les fleurs de Bach et l'EFT depuis pas mal de temps maintenant et je suis toujours sidérée de voir les résultats positifs, rapides et définitifs, quand on a vraiment traité tous les aspects du problème.

J'utilisais les deux en séances individuelles mais plutôt de manière séparées. J'utilisais soit l'EFT soit les Fleurs de Bach, parfois l'un puis l'autre.

Je me suis vite rendue compte que lorsque je prescrivais des fleurs de Bach à mes clients, les résultats de la séance étaient en quelque sorte amplifiés et prolongés. Parfois lors d'une séance, on traitait un problème spécifique (puisque en EFT il faut être spécifique) alors qu'il y avait bien d'autres choses à régler dans la vie de mon client. J'ai remarqué qu'avec les synergies des fleurs de Bach que je proposais à mes clients, ces problèmes-là diminuaient par eux-mêmes et dans certains cas, disparaissaient sans même les avoir travaillés.

Lors d'une séance, une personne bloquait, elle ne trouvait vraiment pas les mots pour exprimer ce qu'elle ressentait. J'ai alors eu l'idée, l'intuition, de me tourner vers les fleurs de Bach. J'ai des cartes qui représentent les différentes fleurs et j'ai pris celle qui correspondait à son état émotionnel. Je lui ai dit de tapoter simplement en regardant la photo et son émotion s'est complètement dissoute en quelques secondes.

Ensuite, elle a pu mettre des mots sur ce qu'elle ressentait et nous avons eu une séance vraiment magnifique.

Maria : Nos auditeurs pratiquent plus ou moins l'EFT, puisque cela fait déjà quelques jours que nous travaillons dessus, par contre peux-tu nous parler un peu plus en détail des fleurs de Bach ?

Caroline : Les fleurs de Bach sont des élixirs qui ont le pouvoir de transformer nos émotions négatives en potentiels positifs. Ce ne sont pas des médicaments, il n'y a aucune accoutumance, aucune contre-indication, aucun surdosage possible. On peut les utiliser à tout âge (même chez les bébés), chez les animaux ainsi que les plantes. Pour certaines personnes, quand elles prennent les fleurs de Bach, le changement est être radical et définitif. Pour d'autres, cela va prendre un peu plus de temps, cela va s'apaiser en douceur.

J'ai toujours eu des résultats avec les fleurs de Bach. Sauf dans deux cas, mais ces personnes avaient délibérément décidé que cela n'aurait pas d'effet sur elles.

J'entends parfois des personnes qui me disent avoir déjà essayé les fleurs de Bach et ne pas avoir eu de résultats. Je pense que c'est parce que la synergie proposée n'était pas adéquate. Car il y a toujours des résultats avec les fleurs de Bach. Parfois, pas ceux auxquels la personne s'attendait... Cela peut arriver. Il y a toujours des résultats quand la synergie est bien adaptée à l'état émotionnel de la personne.

En revanche, si la synergie n'est pas adaptée, il ne se passe rien, il n'y a pas d'aggravation de l'état de la personne.



Si l'EFT est relativement récent, les élixirs floraux du Docteur BACH ne datent pas d'hier. Dès le début du 20^e siècle, le Docteur BACH a découvert et mis en place ce qui sera l'œuvre majeure de sa vie et un extraordinaire cadeau pour le monde : les 38 élixirs floraux.

Il existe 38 fleurs de Bach qui correspondent à 38 états émotionnels chez l'homme.

Ces élixirs ont le pouvoir de transformer nos états d'âme négatifs en potentiels positifs. C'est étonnamment puissant, rapide et sans aucune influence négative pour celui qui les utilise, c'est très important aussi de le signaler.

Nous passons tous par ces 38 émotions à un moment donné de notre vie et certaines sont devenues des traits de caractères. Comme par exemple, un état émotionnel que je connais bien : l'impatience.

Il est possible de transformer cela vers l'émotion opposée ou l'émotion complémentaire si vous préférez. Et dans ce cas ci « la patience » évidemment.

Un trait de caractère que j'avais aussi et qui m'empoisonnait la vie était que je me tracassais tout le temps pour les autres. J'étais une maman (comme beaucoup) et une épouse qui se tracassait tout le temps pour ses enfants et son mari. Du genre, lorsque mon mari partait travailler, j'étais certaine qu'il allait se tuer sur la route. Je l'appelais donc de manière intempestive pour savoir où il était et s'il allait bien. C'était vraiment infernal pour lui et moi !

En plus, je m'imaginai tout le temps que l'école où se trouvaient mes enfants allait me téléphoner pour m'annoncer qu'un enfant s'était enfui et avait été renversé par une voiture et que l'autre était gravement blessé suite à une chute. Vous pouvez imaginer comme c'était vraiment difficile et pour moi et pour les autres.

Bref, l'enfer ! C'est là que j'ai rencontré les fleurs de Bach et que j'ai pris *Red Chestnut* (marronnier rouge) pendant quelques jours et ça a disparu ! Du jour au lendemain. Cela ne veut pas dire que je ne me tracasse plus pour mes enfants ou lorsque mon mari rentre tard, mais ce n'est plus maladif. Je suis calme et détendue et la plupart du temps, je n'y pense même pas. Quel soulagement pour tout le monde !

Maria : Donc ce souci excessif, effectivement, s'est transformé en bienveillance en général parce que ce n'est pas une mauvaise chose de se faire du souci pour les autres, cela montre qu'on les aime. Mais quand ça devient démesuré, ça devient un souci pour tout le monde !

Caroline : Oui pour les enfants aussi, on envoie des messages négatifs tout le temps « *Fais attention à ci...* », etc. qui ne sont pas porteurs.

Maria : Tu disais qu'il n'y a aucune influence négative pour les fleurs. Si on ne prend pas la bonne, il ne se passera pas le contraire. Les fleurs de Bach sont à base d'alcool ?

Caroline : Dans les bouteilles de fleurs de Bach, il y a un tout petit peu d'alcool qui est juste là pour la conservation. Si on analyse une bouteille de fleurs de Bach et que l'on retire le peu d'alcool, eh bien il y a de l'eau tout simplement, de l'eau qui a été chargée de l'énergie du potentiel énergétique de la fleur. C'est pour ça qu'on est dans l'énergétique, le vibratoire. On n'est pas dans le « matériel » comme avec l'aromathérapie, les huiles essentielles.



Dans les huiles essentielles il y a des molécules aromatiques qui ont des vertus thérapeutiques. Dans les fleurs de Bach, il y a de l'énergie, de l'information que l'on ne peut pas voir, mais avec l'évolution de la science, on sait prouver scientifiquement leurs influences positives.

Maria : Dans les compositions, il y a effectivement cette petite composante d'alcool pour la conservation des fleurs et cela ne va pas vous empêcher de conduire. Pour les personnes qui veulent absolument éviter l'alcool, il existe aussi des élixirs avec un autre conservateur totalement sans alcool.

Caroline : Et aussi sous forme de granules homéopathiques, c'est moins connu mais ça existe aussi. Parce que j'ai déjà eu le cas d'une personne qui était alcoolique abstinerne et je lui ai donc parlé des fleurs de Bach évidemment. « *Non, non, certainement pas, j'en ai déjà pris chez un autre thérapeute.* » Elle a eu des réactions très fortes malgré le dosage infime d'alcool.

Donc si vous êtes dans ce cas-là, ou par conviction religieuse ou autre, il y a cette présentation en granules qui peut être pratique, pour les enfants aussi.

Maria : Le Docteur BACH a répertorié ces 38 états émotionnels chez les êtres humains, qui se regroupent en 7 grandes familles. Est-ce que tu peux nous en dire plus ?

Caroline : Il y a donc 7 grandes familles de fleurs qui correspondent à 7 grandes catégories d'émotions chez l'homme :

a) **Tous les états de PEUR :**

Rock Rose, Mimulus, Cherry Plum, Aspen, Red Chesnut

b) **Tous les états d'INCERTITUDE :**

Cerato, Scleranthus, Gentian, Gorse, Hornbeam, Wild Oat

c) **Le manque d'intérêt pour le PRESENT :**

Clematis, Honeysuckle, Wild Rose, Olive, White Chestnut, Mustard, Chestnut Bud

d) **Les états de SOLITUDE :**

Water Violet, Impatiens, Heather

e) **L'HYPERSENSIBILITE aux influences et aux autres :**

Agrimony, Centaury, Walnut, Holly

f) **L' ABATTEMENT et le DESESPOIR :**

Larch, Pine, Elm, Sweet Chestnut, Star of Bethlehem, Willow, Oak, Crab Apple

g) **Le SOUCI EXCESSIF du bien-être d'autrui :**

Chicory, Vervain, Vine, Beech, Rock Water

Maria : Je crois que tu as prévu de les présenter un peu plus en détails ?

Caroline : Je vais reprendre les différentes catégories et donner une phrase pour vous expliquer l'état émotionnel négatif et le potentiel positif.



Si vous voulez en savoir plus sur les fleurs de Bach, je vous conseille de vous former et de vous informer. Vous verrez, elles sont passionnantes ! Surtout si vous voulez pratiquer le *Bach Energy Tapping*. Il existe également beaucoup de livres sur le sujet. Il en existe aussi spécialement pour les animaux si vous travaillez avec les animaux (vétérinaire, éleveur, thérapeute pour animaux).

Mais s'il y en a un seul à vous conseiller, c'est « Le manuel complet des quintessences florales du Docteur BACH » de Mechthild SCHEFFER aux éditions Le Courrier du Livre. Il y a à la fin un comparatif entre deux fleurs et comme parfois la différence entre deux fleurs est vraiment subtile, en cas d'hésitation, on a une indication supplémentaire très utile quand on débute.

États de peur

✧ *Rock Rose*

En cas de très grande peur, peur panique, terreur. De crise aiguë (les enfants qui font des cauchemars).

Potentiel : courage et calme dans la crise.

✧ *Mimulus (l'une des plus utilisées)*

Il s'agit des peurs identifiées, on sait de quoi on a peur. Peur du noir, de la solitude, d'être abandonné, du qu'en dira-t-on, des voleurs, de la pauvreté, de la maladie, des araignées...

Potentiel : courage.

✧ *Cherry Plum*

Peur que l'esprit en cas de surmenage, de trop grosse tension ne résiste pas à l'impulsion de faire des choses extrêmes soit contre les autres soit contre soi-même.

Peur de la folie, de perdre le contrôle de soi, de tuer quelqu'un.

Pensées suicidaires. « *Mes nerfs vont craquer, je n'en peux plus, je vais passer à l'acte.* »

Potentiel : détente intérieure - calme – harmonie.

✧ *Aspen*

Peurs inexplicables, irraisonnées, une angoisse inexplicquée comme si quelque chose allait arriver, sans que l'on sache exactement quoi.

Insomnie, peur dans le dos, angoisses.

Potentiel : gérer sa sensibilité de façon réaliste – confiance dans la vie, certitude intime.

✧ *Red Chestnut*

On s'inquiète pour les autres. On anticipe les problèmes, imagine le pire, guette la catastrophe.

On peut se miner pour les problèmes mondiaux.

On s'inquiète si l'autre rentre en retard. Lien trop étroit avec une personne proche, symbiose. Personnes excessivement protectrices.

Potentiel : affirmation de soi.



États d'incertitude

✧ *Cerato*

Manque de confiance en soi, doute sur ses capacités.

On demande constamment conseil aux autres car on ne fait pas confiance à son jugement et à son intuition.

On se laisse entraîner sur une voie qui ne nous convient pas, contre nos propres convictions.

Potentiel : sagesse, sentiment d'être sage.

✧ *Scleranthus*

On ne sait pas choisir, dans l'alternance des émotions.

« *J'y vais... je n'y vais pas...* », « *Je fais ça... ou je ne le fais pas* », « *Je ne sais pas quoi acheter...* », etc.

L'hésitation nous bloque. Image du funambule sur son fil.

Potentiel : aller de l'indécision → équilibre.

✧ *Gentian*

On se décourage facilement, on se laisse aller à la déprime.

Potentiel : compréhension, capacité de vivre avec des conflits, il n'y a pas d'échec quand on a fait son possible.

✧ *Gorse (émotion un peu plus profonde)*

Désespoir, on croit que rien ne peut nous aider.

La personne veut bien se laisser persuader d'essayer encore.

A besoin d'être stimulée. Guérit la volonté intérieure. Résistance passive à la guérison.

États chroniques comme l'alcoolisme par exemple.

Potentiel : reprendre espoir même si pas d'issue.

✧ *Hornbeam*

État passager de fatigue mentale, psychologiquement épuisé, manque d'enthousiasme.

C'est la fleur du lundi matin.

Manque d'énergie, lassitude, incapacité à faire face à la tâche, à la routine.

Bon pour les convalescents qui se croient incapables de redémarrer.

Mots clés : lassitude → tonus naturel, vitalité d'esprit.

Potentiel : donne envie de recommencer.

Donne le petit coup de pied « au derrière » salvateur.



✧ *Wild Oat*

Incertitude, manque d'objectifs, on ne trouve pas sa voie, vide existentiel.

Disperse ses énergies, demande l'avis des autres.

Typiquement donné aux étudiants indécis quant à leur avenir.

Mots clés : complexité → idée claire, discernement, assurance.

Potentiel : trouver sa voie.

Manque d'intérêt pour le présent

✧ *Clematis*

Rêveur étourdi. La tête dans les nuages, peu enraciné. Absorbé dans ses pensées. Pense que la vie n'est pas intéressante. Vit dans le futur.

Potentiel : revenir à la réalité, vif intérêt pour le présent, capacité de contrôler son imagination.

✧ *Honeysuckle*

Nostalgique, on vit dans le passé, on a le mal du pays, des amours passées.

Essaie d'échapper au présent.

On ne tourne pas la page suite à un déménagement, une rupture sentimentale, etc.

Potentiel : vivre dans le présent même s'il reste en rapport avec ce passé.

✧ *Wild Rose*

Résigné et apathique, il manque d'intérêt pour le présent, lassé, monotone, « ne vit pas ».

Pas de goût pour la vie, ne vient pas demander conseil.

Potentiel : motivation et goût de vivre.

✧ *Olive*

Épuisement total physique et mental, la personne a été au bout de ses ressources suite à des chocs répétés ou une longue maladie, maladie chronique.

Après un long surmenage ou un problème important. « Au bout du rouleau ».

Potentiel : se fortifier, récupérer son énergie vitale

✧ *White Chestnut*

Les pensées se répètent constamment sans laisser de repos.

Discussions intérieures. On se fait des films, etc. etc.

Préoccupations qui empêchent la clarté mentale, ruminations → insomnie.

Potentiel : mental calme et tranquille.



✧ *Mustard*

Dépression sans motif apparent, comme un nuage qui passe, s'en va et revient subitement.

Coup de blues qu'on n'attend pas et qui survient d'un coup.

Potentiel : les jours heureux et sombres sont vécus plus sereinement, stabilité intérieure renforcée.

✧ *Chestnut Bud*

Pour ceux qui ne tirent pas les leçons de la vie, répètent les mêmes erreurs.

Négligents, maladroits, lents à apprendre, inattentifs.

Potentiel : on tire les leçons et on réfléchit sur l'expérience. Donne un regard neuf sur les choses.

États de solitude

✧ *Water Violet*

Aiment être seuls, distants, parfois fiers.

Personnes très calmes, qui assurent au boulot.

Tranquilles et retirés, ils savent où ils en sont. Ils sont tolérants, n'interviennent pas dans les affaires des autres et n'aiment pas qu'on se mêle des leurs.

Portent peines et chagrins en silence et ça peut aller jusqu'à l'isolement.

Potentiel : relations plus ouvertes avec autrui.

✧ *Impatiens*

Ont horreur des contretemps, préfèrent travailler seuls à leur propre rythme.

Toujours pressés, irritables, impulsifs, actifs, intelligents, sujets à la tension nerveuse et au surmenage.

Potentiel : compréhension et tolérance envers ceux qui fonctionnent différemment.

✧ *Heather*

Très bavards, avides de l'attention des autres.

Ne supportent pas la solitude.

Ils sont égocentriques, cherchent la compassion, restent près de l'interlocuteur, pompent la vitalité des autres.

Mauvais auditeur.

Potentiel : capacité de prendre de la distance par rapport à ses propres problèmes et d'être à l'écoute.



Extra-sensibilité aux idées et aux influences

♣ *Agrimony*

Semblent joviaux et gais mais dissimulent une torture mentale.

Une inquiétude derrière le masque → le clown triste.

Toujours en mouvement, cherchent l'activité et l'excitation (alcool, drogues, tabac, jeux vidéos, etc.) pour vaincre l'inquiétude, oublier.

Ils aiment la paix, évitent les querelles et les discussions.

Plaisantent à propos de leur maladie.

Potentiel : intégrer les difficultés et relativiser les problèmes, optimistes.

♣ *Centaur*

Timides, doux, bienveillants, anxieux de plaire, facilement dominés.

Souvent liés à une personnalité énergique qui exploite leur bonne nature.

Ne sait pas dire « non », n'aime pas les conflits. Ne sait pas mettre de limites.

Potentiel : exprimer ses propres besoins, savoir quand donner et quand retenir, capables de défendre leurs opinions et de suivre leurs intuitions sans se laisser influencer.

♣ *Walnut* : la fleur du changement

Changements importants : dentition des petits, puberté, ménopause, déménagement...

Tout changement profond de l'état mental, physique ou émotionnel.

Potentiel : suivre sa voix intérieure et rester fidèle à soi-même. Prendre un nouveau départ dans la vie.

♣ *Holly*

Pour tout ce qui est contraire à l'amour : colère, jalousie, rage, soupçons, vengeance, haine, violence, égoïsme, frustration, etc.

Potentiel : aimants, tolérants, amour inconditionnel, on est heureux même quand on a tout perdu.

Résignation et désespoir

♣ *Larch*

Découragés, manquent de confiance en eux, s'attendent à l'échec, « *Je suis nulle* », reportent tout à plus tard.

Se voient inférieurs bien qu'ils soient capables s'ils en avaient la persévérance.

Potentiel : sentiment de sa propre valeur.



✧ *Pine* : la fleur de la culpabilité

Se condamnent, culpabilité, prennent la responsabilité pour les situations dont ils ne sont pas responsables.

S'excusent tout le temps.

Potentiel : conscience plus objective des responsabilités, reconnaître ses erreurs sans se condamner.

✧ *Elm*

Très capables, assument de grandes responsabilités.

Parfois incapables de faire face → dépassés, perdent confiance en eux.

Détresse profonde car ont perdu leur fil conducteur.

Sentiment d'incapacité.

Potentiel : ramènent les problèmes à de justes proportions.

✧ *Sweet Chestnut*

Fleur la plus sombre du Docteur BACH.

Pensent qu'ils sont au bout de leurs ressources et endurance, désolation totale.

Sentiment intense de vide intérieur (**grande dépression, burn-out**). Besoin d'un suivi médical souvent nécessaire en complément.

Potentiel : capacité de se transformer intérieurement, capacité de trouver la lumière au fond du désespoir.

✧ *Star of Bethlehem*

Pour les chocs, chagrins, détresse. Pour ceux qui ont besoin de consolation.

Fleur qui adoucit les peines.

Pour les mauvaises nouvelles, pour un choc, même ancien (choc de la naissance).

Remède des deuils, des morts brutales.

Mots clés : état de choc → recentrage.

✧ *Willow*

Pour ceux qui réagissent à tout contretemps avec amertume et rancune, ils blâment les autres.

Egoïstes, s'apitoient sur leur sort, boudent et gardent rancune, manquent d'humour. « Calimero ».

Potentiel : au lieu d'être victime, on essaie d'être artisan de son destin. Reconnissent leur responsabilité dans les expériences vécues.



✧ *Oak*

Fort dignes de confiance, portent les fardeaux sans se plaindre.

Gardent toujours espoir.

Obstinés, ils peuvent aller jusqu'à l'épuisement.

Potentiel : conscience des limites à fixer.

✧ *Crab Apple*

Remède de nettoyage pour ceux qui se sentent sales (physiquement ou psychologiquement).

Un petit trouble peut prendre une importance démesurée → jusqu'au dégoût de soi (abus, viol, psoriasis, eczéma, acné, etc.).

Potentiel : meilleure perception des réalités, ne s'arrêtent pas à des détails insignifiants.

Etats de préoccupation du bien-être des autres

✧ *Chicory*

Ceux qui sont possessifs. Veulent bien aimer l'autre si on les aime en retour.

Attendent la reconnaissance. « Mère poule ».

Potentiel : expression des sentiments sans espoir de retour.

✧ *Verveine*

Énergiques, enthousiastes, autoritaires, dirigeants.

Changent rarement d'opinion et insistent pour que les autres s'y convertissent.

Volonté de fer qui peut les exténuer en voulant trop.

Potentiel : canaliser et cibler l'énergie positive. Calme, prêt à écouter, à changer d'optique.

✧ *Vine*

Sûrs d'eux-mêmes, tendent à utiliser leur autorité pour avoir du pouvoir et dominer les autres.

Ambitieux, exigeants, autoritaires, ils manquent de compassion.

Des chefs de grande valeur dans la difficulté mais pouvant être impitoyables, tyrans ou dictateurs.

Potentiel : respect de l'individualité des autres, autorité naturelle, ambition saine.

✧ *Beech*

Aiment critiquer, intolérants, insatisfaits.

Voient le côté négatif des choses, demandent ordre et discipline.

Arrogants, se plaignent des autres.

Potentiel : tolérance, attitude compréhensive envers les autres.



- ⤴ *Rock water*, qui n'est pas une fleur mais une eau de roche

Dirigés par des théories rigides, ils se répriment.

Ne sont pas l'écoute de leurs besoins vitaux.

Ferme conviction de ce qui est juste.

Idéalistes, avides de perfection, ils ne voient pas l'obsession qui les domine.

Chaque fois qu'une discipline est suivie de façon trop rigide.

Potentiel : tenir compte des besoins vitaux naturels.

Rescue Remedy - Remède de secours

Composé de 5 fleurs par BACH lui-même :

- ⤴ *Star of Bethlehem* : choc
- ⤴ *Rock Rose* : panique
- ⤴ *Impatiens* : impatience, stress et tension nerveuse
- ⤴ *Cherry Plum* : peur de perdre le contrôle
- ⤴ *Clematis* : contre la sensation de « partir », ramène parmi nous.

S'il n'y a qu'un remède à tester, c'est celui-ci, car il est tellement puissant dans des situations d'urgence.

Il existe en *chewing-gum*, en crème, en pastilles, en gouttes et c'est à avoir toujours sous la main à la maison surtout si vous avez des enfants.

C'est même presque mieux que l'*Arnica*, à la maison quand un enfant tombe et pleure parce qu'il s'est fait mal, je lui mets de la crème *Rescue*, et là, instantanément, l'enfant cesse de pleurer, l'émotion est donc traitée, et le bleu n'apparaît pas !

Ce qui est vraiment exceptionnel c'est que j'ai remarqué que lorsque l'état émotionnel était traité tout de suite, le bleu n'apparaissait pas. La relation entre l'état émotionnel et le corps est évidente.

Maria : Même si le bleu disparaît dans les quelques jours, on peut imaginer les traces énergétiques.

Caroline : Le *Rescue* est à avoir avec soi. Pour tous les chocs, accidents, infarctus... Chaque fois que l'on perd pied.

Chocs émotionnels, décès, piqûres ou morsures, avant et après une opération, prise de parole en publique, dispute, coma, perte de connaissance, vertiges subis.

Je connais des gens qui prennent du *Rescue* tous les jours. Ce n'est pas l'idéal, parce que dans le *Rescue* il n'y a que 5 fleurs, alors que nous en avons 38 à disposition !

Ce qui est vraiment intéressant, c'est de faire une synergie spécifique à la personne, et là il n'y aura plus besoin de *Rescue*.



Maria : D'ailleurs ces synergies peuvent changer avec le temps, avec l'utilisation de fleurs de fond et de fleurs du moment.

Caroline : Exactement ! D'ailleurs c'est comme ça que fonctionnent les thérapies florales, en tous les cas c'est comme ça que je pratique, on parcourt ensemble les 38 fleurs et je vois quelles sont les fleurs adaptées à la personne.

Et puis en fonction, il n'est pas rare qu'il y en ait 20, ou 30 sur les 38 qui sortent. Bien sûr je ne les prends pas toutes, je choisis en fonction de l'état émotionnel qui prédomine, une première synergie qui va apaiser tout ça !

Après on ajuste et on va pouvoir faire un traitement de fond. Et c'est ça qui est absolument fabuleux.

Maria : Quel est le lien avec l'EFT et comment passer de ces fleurs au *Bach Energy Tapping* ?

Caroline : On peut le faire de différentes manières et vous allez choisir celle qui vous correspond le mieux ou en fonction de la situation :

- ▲ En tapotant juste en regardant la fleur

Vous pouvez choisir la fleur qui correspond à votre état émotionnel du moment (*Holly* pour la colère ou la jalousie, *Mustard* pour la tristesse, *Gorse* pour le désespoir, *Mimulus* pour une peur identifiée...) et tapoter sur les différents points d'EFT sans rien dire, juste en regardant la fleur.

J'ai d'ailleurs eu le cas d'une collègue praticienne qui était très très en colère contre son fils « *et je tapote et je tapote et je n'arrive pas à m'apaiser.* » Je lui dis « *Va chercher Holly sur Internet et tapote juste en regardant la fleur.* » Et elle me dit « *Mais c'est incroyable, c'est parti !* »

Maria : Est-ce qu'il est conseillé d'avoir déjà une expérience des fleurs de Bach avant de faire cette pratique ?

Caroline : Non, il s'agit juste de savoir identifier votre émotion et de regarder quelle fleur correspond à cette émotion. Il y a des petits fascicules qui reprennent les différentes fleurs. Il est vrai que si vous avez une expérience avec les fleurs vous saurez mieux les choisir mais ce n'est pas obligatoire. C'est très facile à faire et à la longue on connaît des fleurs qui reviennent souvent.

Maria : Donc pour toi, si elle a eu cette expérience, ce n'est pas parce qu'elle a pris *Holly* à un moment donné de sa vie et que son système énergétique connaissait déjà l'information. C'est vraiment l'image ?

Caroline : C'est vraiment la vibration, liée à l'image, qui émane de cette fleur et le fait de tapoter a vraiment apaisé cela de façon spectaculaire. C'est vraiment très facile.



- ▲ Ensuite on peut utiliser les fleurs pendant une séance d'EFT traditionnelle

Pendant une séance d'EFT, vous choisissez la fleur qui correspond à l'émotion que vous souhaitez libérer et vous regardez la fleur pendant que vous répétez les phrases en lien avec le problème.

Vous faites votre séance d'EFT de façon tout à fait traditionnelle et de temps en temps vous jetez un œil sur la fleur.

- ▲ On peut aussi tapoter en lisant les affirmations positives

Il y a deux jeux de cartes que je conseille, un petit et un grand. Sur le petit figurent des affirmations positives, des devises positives, trois par fleur. Là on n'a plus besoin de faire d'inversion psychologique en disant « *Même si j'ai eu ce problème je m'aime et je m'accepte complètement et totalement* », il suffit juste de tapoter sur les points d'EFT en disant ces affirmations positives, jusqu'à ce que vous sentiez un soulagement, un mieux-être, jusqu'à ce que vous sentiez que c'est bon pour vous, que le travail est fait.

- ▲ En tapotant en disant le nom de la fleur ou en pensant simplement à la fleur et à son potentiel positif

Vous pouvez tapoter sur les points d'EFT en disant simplement le nom de la fleur ou en pensant à cette fleur jusqu'à ce que l'émotion s'apaise.

Par exemple, vous sentez que vous êtes à bout et que vous allez perdre le contrôle de vous-même, tapotez en répétant *Cherry Plum, Cherry Plum, Cherry Plum...*

Vous allez très vite vous apaiser.

Maria : Est-ce que tu voudrais bien nous faire une démonstration ? Je crois qu'il y a eu un sujet qui t'a touchée toi et pas seulement toi la semaine dernière ?

Caroline : Suite à l'accident de car survenu en Suisse avec des enfants belges, notre pays et notre famille ont été très touchés personnellement. Je sais qu'en France, cela a ému aussi beaucoup de personnes. Et on se sent tous concernés par ce type de drame.

Cette séance est pour toutes les personnes touchées par ce drame. Des personnes qui ressentent tellement de compassion, qu'elles sont aussi très mal depuis ce moment.

Mais cette séance est aussi pour les personnes (et il y en a beaucoup, surtout les mamans) qui se tracassent trop pour les autres, qui imaginent le pire, guettent la catastrophe... J'étais comme ça !

Maria : Prenez la photo de *Red Chestnut* et répétez les phrases tout en tapotant et en regardant cette fleur, et pensez à cette situation-là où une autre situation qui vous a touchée directement ou indirectement ou si vous vous dites « *Et si c'était moi ou mes enfants ?* »



Caroline : Regardez bien la fleur et sentez ce qui se passe en vous. Évaluez votre émotion, où elle se situe dans votre corps et à combien elle se situe sur une échelle de 0 à 10.

Point Karaté (tranchant de la main) :

« Même si je me sens concerné(e) par ce drame et que ça me rend très triste, je ne peux pas m'empêcher de penser à mes propres enfants, je m'accepte totalement et profondément. »

« Même si j'ai peur qu'il arrive quelque chose de grave à mes proches (peut-être particulièrement à mes parents, enfants, conjoint), je m'accepte totalement et profondément. »

« Même si je me tracasse toujours pour les autres et que c'est infernal pour moi et pour eux, je m'accepte totalement et profondément. »

DT : « Ce drame. »

DS : « Cet accident d'autocar. »

CO : « Ça me rend triste. »

SO : « Je me sens concerné(e) comme si c'était mes enfants. »

SN : « Je ne peux pas m'empêcher de penser à mes propres enfants. »

SB : « J'imagine que le pire va leur arriver. »

SC : « Je me tracasse tout le temps pour les autres. »

SLB : « J'imagine le pire. »

SS : « Je guette la catastrophe tout le temps. »



DT : « Ce drame. »
DS : « J'imagine le pire. »
CO : « Je me tracasse tout le temps pour les autres. »
SO : « J'imagine le pire. »
SN : « Je me tracasse tout le temps pour (mettre le nom de la personne concernée). »
SB : « Je me tracasse tout le temps pour (mettre le nom de la personne concernée). »
SC : « J'y pense tout le temps. »
SLB : « C'est infernal. »
SS : « J'imagine le pire tout le temps. »

DT : « Je me centre sur moi. »
DS : « Je me centre sur moi. »
CO : « Je me centre sur moi. »
SO : « Je ne m'ingère pas. »
SN : « Je ne m'ingère pas. »
SB : « Je ne m'ingère pas. »
SC : « Moi et les autres, sommes deux individualités distinctes. »
SLB : « Moi et les autres, sommes deux individualités distinctes. »
SS : « Moi et les autres, sommes deux individualités distinctes. »

Prenez une profonde inspiration puis une profonde expiration.

Maria : **Ça fait du bien, ça apaise en tout cas. À regarder cette jolie image ça donne envie d'en découvrir d'autres. Où peut-on trouver d'autres images de ces fleurs ?**

Caroline : Vous pouvez trouver les photos sur « Google images » mais là il faut trouver la bonne fleur, parce que si vous tapez un nom de fleur, vous pouvez en avoir de différentes qui arrivent donc il faut savoir choisir la bonne fleur.

Je vous recommande plutôt d'utiliser les jeux de cartes des fleurs de Bach car vous êtes certain qu'il s'agit de la bonne fleur et en plus, elles sont très belles.

Maria : **Et ces jeux de cartes se trouvent facilement dans les librairies ?**

Caroline : Dans les librairies spécialisées dans le bien-être et le développement personnel, ou sur Internet. Je vous recommande deux jeux : un petit et un grand.



Le petit est très pratique et il reprend l'état négatif et positif de la fleur ainsi que les affirmations positives, d'ailleurs dans la deuxième séquence il y avait ses affirmations positives.

Le grand est moins facilement maniable, en revanche les photos sont splendides, beaucoup plus jolies que sur le petit jeu et visuellement très puissantes.

Maria : Peux-tu nous donner un cas de ta pratique où la combinaison des fleurs de Bach et de l'EFT a été spectaculaire ?

Caroline : Oui, j'en ai plein mais il y en a un qui m'a particulièrement marquée, qui concerne un petit garçon de 12 ans, Arthur. C'est un petit garçon qui, d'après la maman, est très difficile, très turbulent, il ne travaille pas bien... Bref, ils avaient une relation très conflictuelle. J'ai pris Arthur avec moi en consultation, et il me disait en effet qu'il était souvent dans son imaginaire et que tout compte fait, si il n'était pas là, ça n'était pas très grave.

Donc j'ai investigué un peu plus « *Quand tu dis « pas là », est-ce que tu penses à la mort ?* »
« *Oui* » me dit-il. Quand un petit garçon de 12 ans vous dit ça, c'est quand même énorme, et ça interpelle !!!

Donc on a tapoté, je lui ai fait une préparation de fleurs de Bach avec notamment *Clematis* et *Cherry Plum*.

Clematis c'est vraiment quand on part dans sa tête, mais on part quand même. Je lui ai donné cette fleur à tapoter pendant la séance et il se sentait déjà beaucoup plus présent.

La maman m'envoie un mail en me disant « *Ecoute Caroline, c'est quand même extraordinaire, on était à peine partis de chez toi, Arthur a pris ses petites gouttes dans la voiture et il m'a dit : Maman, tu sais, la lune elle est partie.* »

« *Pourquoi ? Qu'est-ce que tu veux dire ?* »

« *Ben oui ! C'est que tout compte fait d'être là-bas, ce n'est pas terrible, c'est mieux d'être ici. La lune elle est partie, je n'y pense plus maintenant !* »

Je me suis dit « *Yes !* », on a encore fait du bon boulot ensemble avec ce petit garçon. Je me suis dit que l'EFT et le fait de tapoter cette fleur l'a vraiment ramené ici. Parce que le témoignage de cette maman me parlait quand même de son petit garçon qui voulait mourir...

Des histoires comme ça, j'en ai plein les tiroirs.

Les fleurs de Bach sur les enfants, c'est vraiment extraordinaire, parce qu'ils ne mentalisent pas, ils prennent tout ce qui est bon.

Maria : Merci Caroline pour toute cette passion partagée.

Caroline : Merci beaucoup, Maria, pour ton invitation.