

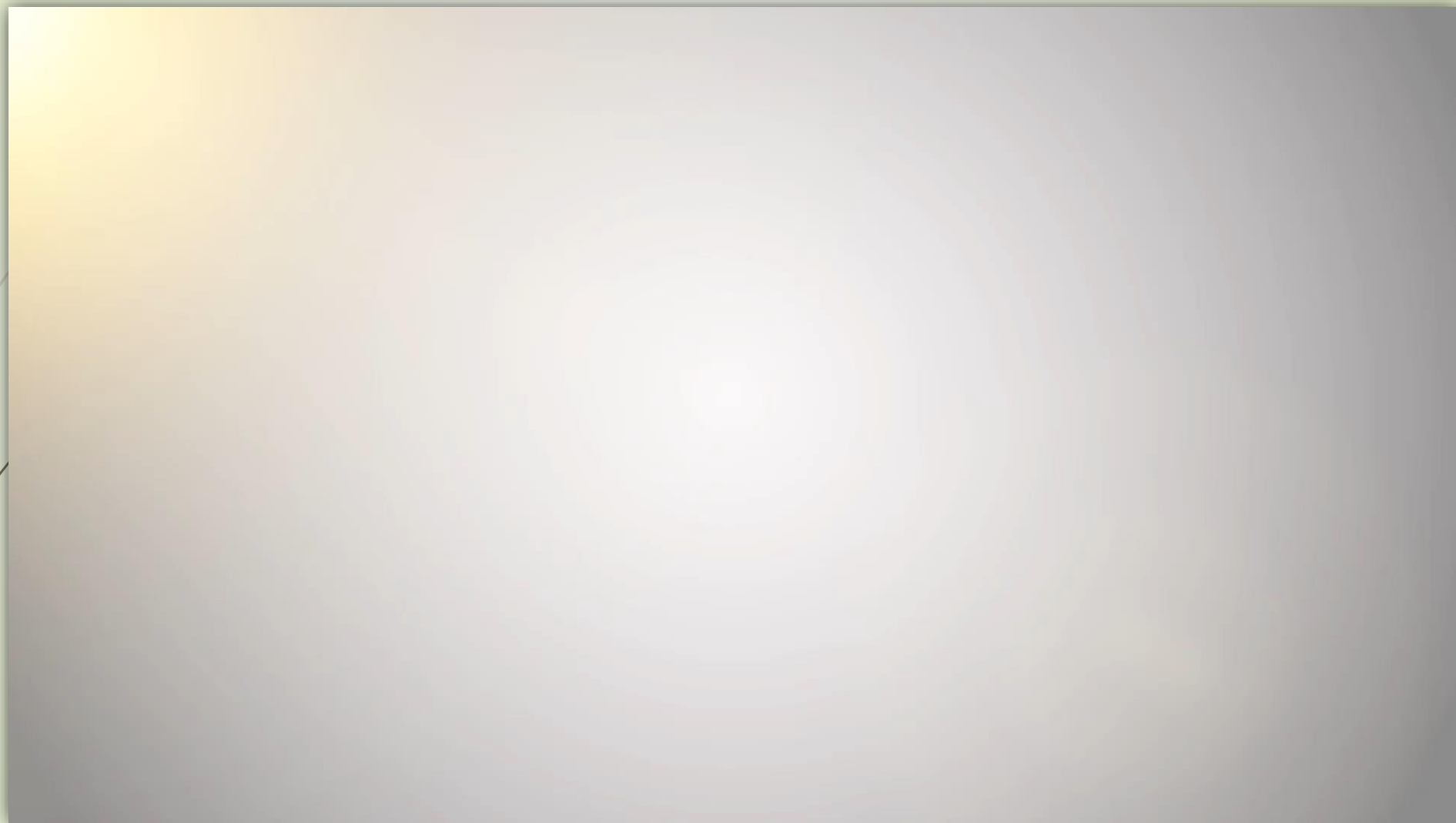
OSER LE VIVANT, NAITRE A SOI- MEME

LES QUINTESSENCES FLORALES
DU DR EDWARD BACH



Présentation

OSER LE VIVANT
NAITRE A SOI-MÊME





PRÉSENTATION DU LIVRE

“

OSER LE VIVANT, NAÎTRE À SOI-MÊME

CAROLE BERTRAND-VIVIER ET THOMAS MARCILLY

EXTRAIT DU LIVRE

L'élan qui nous traverse et se manifeste par la création de ce livre est celui de proposer une lecture à la fois osée, vivante et agissante.

Cet ouvrage peut ainsi être lu comme un simple « livre » mais il est construit avant tout pour vous permettre de vivre une expérience différente et surtout personnelle.

Ce livre peut s'inviter dans votre vie comme un compagnon de voyage. Au fil des chapitres, Carole Bertrand-Vivier et Thomas Marcilly se laissent interpeller par les grands thèmes sur lesquels ils fondent leur propre révolution intérieure : la vie, la mort, la relation, la peur, l'alimentation, l'écran, la décroissance, le voyage... Une interpellation pour le lecteur sur différents sujets édifiants et tellement essentiels. C'est un chassé-croisé de la femme et de l'homme en chemin de conscience qui vivent au plus près de ce monde si paradoxal. Ce sont deux années d'écriture pendant lesquelles des partages en écho de leur projet viendront faire écho à votre propre développement et désir d'une vie vivante. Pour oser le vivant, naître à vous-même !



Carole Bertrand-Vivier est psychanalyste et somato-psychothérapeute. Elle est passionnée par le vivant et les sciences humaines. Le corps, l'esprit, l'âme sont autant de sujets qu'elle a explorés pour en extraire la substance. L'écriture, l'accompagnement individuel et les enseignements qu'elle crée soutiennent

sa transmission au gré de ses prises de conscience et de ses choix de vie.



Thomas Marcilly est psychopraticien et formateur. Il est orienté par la psychanalyse symbolique et l'écologie relationnelle. Il se laisse transformer, à 26 ans, par un grand retournement en lui sur les routes du monde. Il se passionne depuis à accompagner autant sur le sujet de l'hypersensibilité, que sur le retour à

notre identité profonde, un public inscrit dans une profonde reliance au vivant.

PRIX 21.00 €

ISBN : 978-2-414-32736-2



9 782414 327362

Edilivre

CAROLE BERTRAND-VIVIER
THOMAS MARCILLY

OSER LE VIVANT, NAÎTRE À SOI-MÊME

Edilivre

CAROLE BERTRAND-VIVIER
THOMAS MARCILLY

OSER LE VIVANT, NAÎTRE À SOI-MÊME

Edilivre

PRESENTATION

Edward Bach et les élixirs floraux

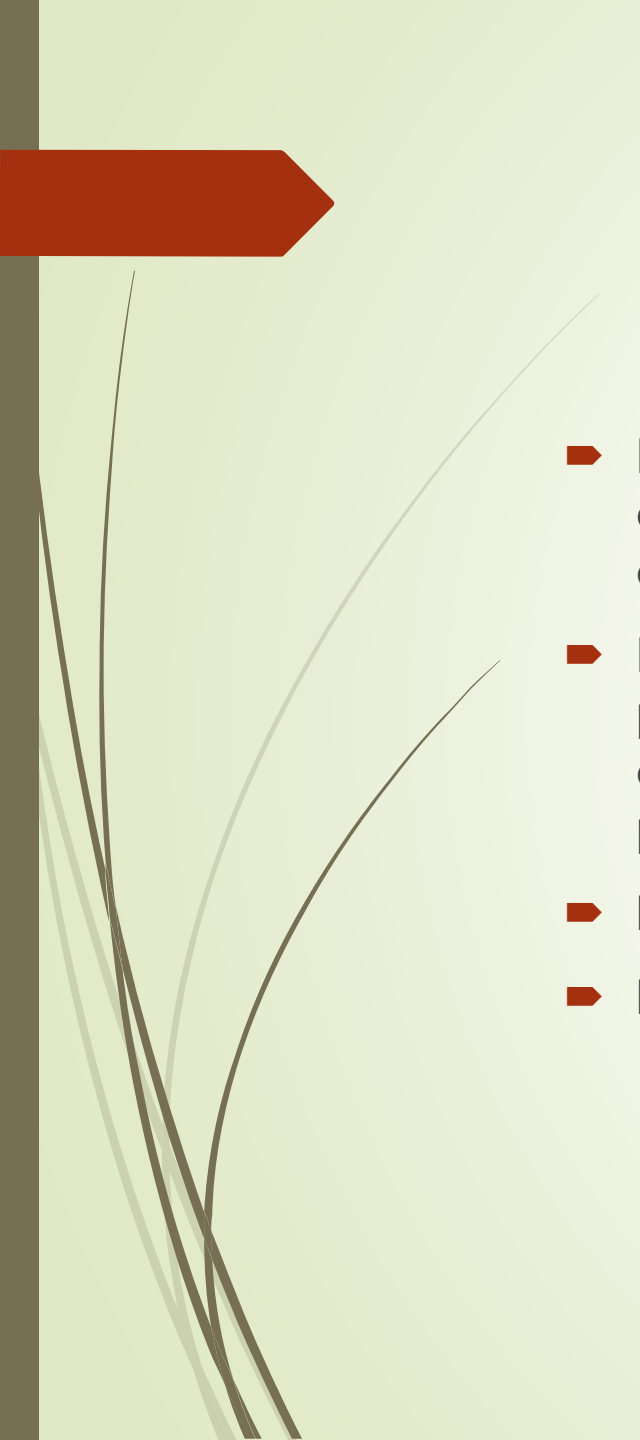
SOURCE : Association les
harmoniques – Lyon





EDWARD BACH

- Méthode simple et naturelle à partir de fleurs sauvages et visant à rétablir l'équilibre et l'harmonie intérieure de l'être humain – Guéris-toi toi-même !
- Le Dr Bach médecin anglais (1886 1936) mis au point dans les années 30, un nouveau système de santé. Il travailla pendant de nombreuses années de manière scientifique alliant les thérapies classiques et les recherches en laboratoire. Bach considérant l'homme dans sa triple dimension « corps âme esprit » s'écarte un peu à peu de la médecine traditionnelle trouve celle-ci trop *axée sur le symptôme* et pas assez *sur la personnalité* du patient.
- Bach mis au point des vaccins buccaux appeler « nosodes » permettant d'améliorer ou de guérir les maladies chroniques. N'étant pas satisfait de cette thérapie qui connut pourtant un succès mondial, il décida de tout quitter pour trouver dans la nature des remèdes capable de guérir.
- Suivant la systématisation adoptée pour les 7 nosodes intestinaux, il a classé les quintessences florales en 7 grands groupes.

- 
- De 1930 à 1936, il découvrit 38 remèdes de fleurs correspondant à 38 états d'être émotionnels ou mentaux développés par l'être humain, 38 fleurs d'arbres ou d'arbustes capable de Ré-harmoniser nos corps subtils.
 - Lorsqu'il a décidé de remplacer ses nosodes intestinaux par des remèdes plus purs, il cherchait des plantes spécifiques à haut potentiel vibratoire. Il distinguait les plantes qui soignent le corps et les plantes qui soignent sur un plan supérieur.
 - Il les a trouvés intuitivement
 - Il suffisait qu'il pose un seul pétale de la fleur pour en deviner l'information



Traiter la personne et non pas la maladie

- Tout dans la nature est simple. Elle nous fournit tout ce dont nous avons besoin pour notre survie : nourriture, air, eau, chaleur. Elle nous fournit donc également ce qu'il faut pour nous guérir.
- Important de noter qu'on ne s'occupe pas particulièrement de l'événement ni des troubles physiques de la personne, mais du « ressenti » de cette personne par rapport à ce qu'elle vit, de son état d'esprit.
- Travailler avec les fleurs de Bach permet à l'être humain de s'élever, d'affiner ses vibrations pour permettre une meilleure organisation énergétique. Notion de spiritualité.
- Enfin, les fleurs sont des aides, des moyens de substitution offerts par la nature pour retrouver un fonctionnement spontané et naturel sachant que « la maladie provient d'une dysharmonie entre l'âme et la personnalité ».



Les remèdes du Dr Bach

- Ils sont préparés dans la nature
 - soit par infusion solaire
 - soit par ébullition
- Le champ d'action s'effectue à un niveau énergétique. Chaque fleur est associée à une fréquence vibratoire qui correspond à son « essence ».
- Quand on ingère cette fleur, elle entre en résonance avec nos propres vibrations et induit alors un processus de Ré-harmonisation.
- On utilise les fleurs du docteur Bach soit :
 - Ponctuellement, pour les stress du quotidien, pour une grande peur, pour le trac avant un examen, à l'occasion de moments difficiles (deuil, déprime...).
 - Sur un temps plus long, dans une approche plus personnelle : travail sur soi, sur des émotions refoulées, des comportements mentaux bien enracinés où figés. Ce travail correspond alors à une prise de conscience puis à un lâcher prise.

Préparation

Endroit non pollué, ciel sans nuage, état paisible

Solarisation : Un bol en verre, ciseaux, filtre non blanchi, eau de source, cognac vieilli en fût de chêne, flacon verre teinté 500 ml, entonnoir en verre

- couper délicatement la fleur, la poser dans le bol rempli d'eau de source, renouveler l'opération afin d'occuper toute la superficie de l'eau, laisser reposer environ 4h, quand les bulles montent à la surface l'infusion est finie, filtrer la solution et remplir le flacon avec la moitié de cognac, agité doucement le flacon. On obtient ainsi l'élixir mère.

Ébullition : Un sécateur, un camping gaz, 1 casserole, eau de source, cognac, flacon verre teinté 500 ml, entonnoir en verre

- Couper au sécateur fleurs et brindilles, déposer dans une casserole, rapidement commencé l'ébullition, 30 minutes, filtrer 2 fois, remplir le flacon chargé de cognac à moitié, agité doucement le flacon. On obtient ainsi l'élixir mère.

Utilisation

- Les fleurs de Bach peuvent être prises de 2 façons :
 - dans les états aigus, 2 à 3 gouttes du concentré en prise répéter - 1ère dilution.
 - 1 goutte d'élixir mère pour 100 gouttes d'eau
 - dans un flacon de 10 ml = 2 à 3 gouttes de l'élixir mère
 - dans un flacon de 30 ml = 5 à 6 gouttes de l'élixir mère
 - Mélange 1/3 alcool + 2/3 eau + X gouttes d'élixir mère
 - dans les traitements de fond, 4 gouttes 4 fois par jour – 2^{ème} dilution. Cette dilution permet de mélanger plusieurs fleurs dans le même flacon.
 - Prendre un flacon de 30 ml teinté muni d'un compte-goutte. Verser de l'eau de source et ajouter 2 à 3 gouttes de plusieurs fleurs - ne pas dépasser 6. Ajouter 1 ou 2 pipettes de cognac pour la conservation. Mélanger doucement. Prendre 3 à 4 gouttes sous la langue 4 fois par jour.
- Les prises doivent être régulièrement répétées pour l'imprégnation du message vibratoire de la fleur

Choix des fleurs

Source : Manuel complet des
quintessences florales
du Dr Bach

Mechthild Scheffer

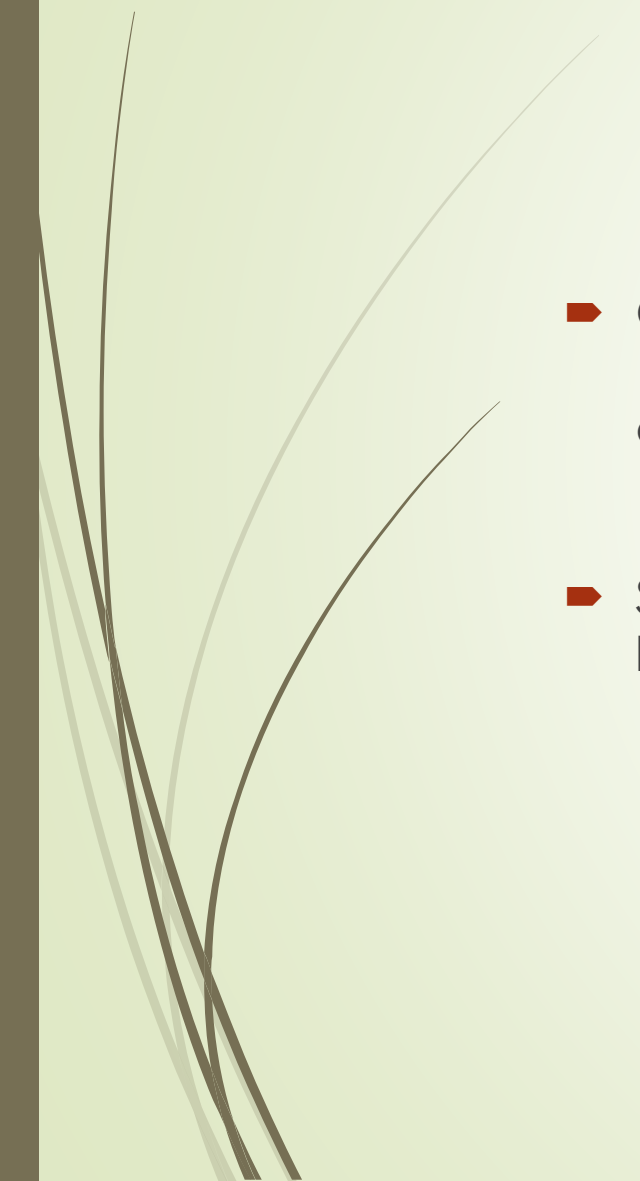


Aider les autres... Le travail à son propre développement et à sa propre évolution sera toujours prioritaire

- On n'interprète pas les problèmes physiques de l'interlocuteur, tout ce qui compte c'est son état psycho émotionnel.
- Les quintessences florales seront sélectionnés durant l'entretien par l'empathie qu'on a pour l'autre et en captant intuitivement ses états d'âme négatifs du moment.
- Dans ce processus, il faudra faire confiance à son intuition, selon Bach, c'est-à-dire à l'état où l'analyse rationnelle et le ressenti émotionnel se rejoignent dans une réaction claire.
- Le but fondamental de tout entretien est de faire comprendre que c'est lui et lui seul qui peut modifier le cours de son existence et de trouver une nouvelle orientation dans sa vie.



La première impression

- Quand une personne entre dans une pièce, elle donne en général une 1ère impression qui orientent intuitivement d ce moment vers certaines quintessences florales.
 - Soyez bien conscient de vos perceptions et tâcher de déterminer durant l'entretien si certaines des fleurs sont adéquates.
- 



Comment conduire un entretien-conseil Bach ?

- Connaissance des 38 fleurs et les 7 familles
 - Observez vos propres réactions négatives
 - Etudiez la nature humaine
- Faire choisir une carte pour débiter ou finaliser l'entretien
- Entretien par l'intuition, se mettre au diapason de la personne
- Kinésiologie... radiesthésie... au risque de passer à côté de ses expériences personnelles que l'entretien peut dévoiler
- Quelles circonstances précèdent où accompagnent la crise actuelle
 - Qu'est ce qui a déclenché la crise actuelle
 - qui sont les protagonistes
 - Votre interlocuteur est il actuellement sous suivi médical ou psychologique...
- Définition du problème actuel et 1ère sélection florale
- Choix définitif des quintessences en fonction des éléments apportés
- Indication du potentiel positif des quintessences
- Motiver la personne et la conduire vers l'action

LES 7 FAMILLES

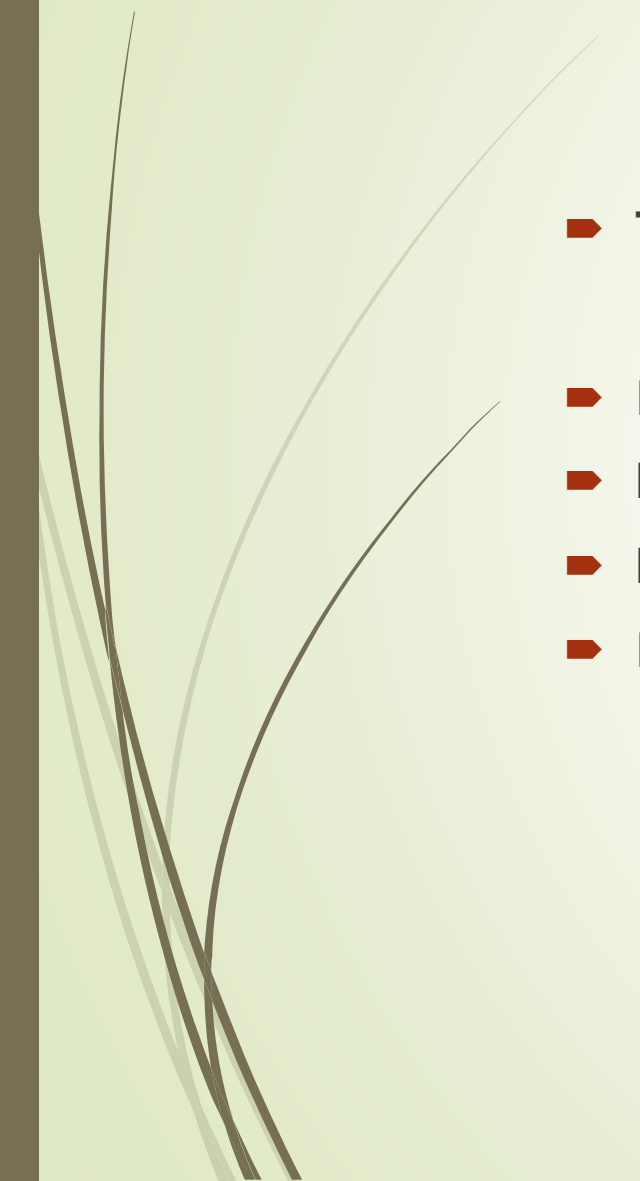
- Peur
- Incertitude
- Intérêt insuffisant
- Solitude
- Hypersensibilité aux influences
- Découragement
- Préoccupation excessive

LES 7 FAMILLES DE FLEURS et LES CHAPITRES DU LIVRE

- *Les Peurs* avec le chapitre « **vers la liberté d'être** »
- *L'Incertitude* avec le chapitre « **être en chemin** »
- *Le Manque d'intérêt pour le présent* avec le chapitre « **au-delà des écrans** »
- *La Solitude* avec le chapitre « **l'exil, le voyage vers soi-même** »
- *L'Hypersensibilité* avec le chapitre « **une école pour la relation et la voie de la profondeur** »
- *Le Découragement* avec le chapitre « **le ralentir, la décroissance, se reconnaître dans sa simplicité** »
- *Préoccupation excessive* avec le chapitre « **la vie, la mort en chaque instant et la nature, ses enseignants et l'appel de nos héritages** »



Programme



- **Tirage d'une carte pour chacun**
- Les symptômes clés
- la devise positive
- le potentiel positif
- La lecture du livre en lien avec la fleur



Les Peurs en relation avec le chapitre « Les peurs, vers la liberté d'être »

Aspen, peuplier tremble : angoisses, peur inconnue, peur imaginaire irrationnelle ,
insomnie, cauchemar ... du sombre pressentiment vers la sensibilité lucide – je suis protégé,
je suis dans mon centre, je suis fort. La fleur de la prémonition – p65 &3

Mimulus, muscade : peur définie, précise, peur existentielle , souci pour soi , timidité
nervosité , bégaiement... de la peur du monde environnant vers la confiance en ce
monde – je sens en moi le courage, je prends le risque, je vais au devant. La fleur du
courage – p64 &2

Cherry Plum, prunus : perte de contrôle, grosse colère, violence peur de craquer, hystérie,
peur suicidaire, peur obsessionnelle, impression d'être une poudrière, peur de faire du
mal... de la tension extrême vers la détente - j'ai le courage de faire face, je m'ouvre à
mes sentiments réels, je laisse émerger ce qui veut émerger. La fleur du calme intérieur –
p66 &4.

Rock Rose, héliantheme : terreur, situation aiguë, frayeur extrême... de la peur panique
vers le courage héroïque – je m'en sortirai, je sais que tout va bien, je vois la situation
d'ensemble. La fleur de la terreur aiguë – p70 &3

Red Chestnut, marronnier rouge : inquiétude excessive pour les autres, projection de
l'anxiété, surprotection, difficulté de couper le cordon, amour étouffant, identification aux
autres... de la symbiose vers l'autonomie de pensée – je me centre sur moi-même, je ne
m'ingère pas, moi et l'autre sommes deux individualités distinctes. La fleur de l'autonomie-
p69 &3 - p70 &1



L'Incertitude avec le chapitre « être en chemin »

Cerato, plumbago : recherche l'avis des autres, immaturité, a du mal à se fixer sur une décision... de la faiblesse du jugement à la certitude intérieure – j'ai confiance en moi-même, je donne suite à mes premières impulsions, je décide par moi-même. La fleur de l'intuition – p24 &3 – p25 &1

Scléranthus, gravelle annuelle : hésitation, ne finit jamais ce qui est commencé, instabilité, dispersion... de l'irrésolution vers l'équilibre intérieur – je suis ferme, je sais ce que je veux, je me décide. La fleur de l'équilibre – p18 &4 – p19 &1 – p22 &3

Gentian, gentiane : doute de ses capacités, découragement, manque de foi, vite déstabilisé... du doute spirituel vers la confiance en un sens profond de l'existence - j'ai confiance dans l'avenir, j'attends l'issue positive, je crois que tout s'arrangera. La fleur de la foi – p19 &3 – p23 &2 et 3

Gorse, ajonc : ne croit plus en rien, désespoir, défaitisme, pessimisme plus fort que gentiane... de la renonciation vers un nouveau départ - je reste debout, j'espère, je vois les nouvelles possibilités. La fleur de l'espoir – p23 &1

Hornbeam, charme : fatigue morale, Difficulté à se mettre en mouvement, lassitude face aux tâches du quotidien... de la lassitude psychique vers la vivacité d'esprit - mon esprit est frais virgule j'ai le tonus qu'il faut, j'aime mon travail. La fleur du dynamisme – p28 &4 – p29 &2.

Wild Oat, folle avoine : cherche sa vocation, insatisfaction dispersion frustration touche-à-tout ne trouve pas sa voie difficultés de l'engagement... de la quête dispersée à un objectif précis - je reconnais le sens, je poursuis mon but, je me sens en plénitude. La fleur de la vocation – p20 &2 et 3



Le Manque d'intérêt pour le présent avec le chapitre « au- delà des écrans »

Clematis, clématite : rêverie, fuite de la réalité quotidienne , manque de concentration, excès d'imagination ... de la fuite de la réalité vers la réalité créatrice – je suis en éveil, j'ai une claire vision, je suis créateur. La fleur de la réalité – p188 &1

Honeysuckle, chèvrefeuille : nostalgie, difficulté à s'adapter au changement, problème d'attachement, perte d'un être cher ... du temps jadis au temps présent - je vis dans le présent, je regarde devant moi, je fais le prochain pas. La fleur du passé assimilé – p187 &2 et 3

Wild Rose, églantier : résignation, apathie, abandon rupture de communication, perte d'intérêt par rapport à la vie... de la totale résignation vers la motivation intérieure - je veux vivre, je veux trouver de l'énergie vitale, je saisis ma chance de vivre. La fleur de la joie de vivre – p188 &3 – p189 &2

Olive, olivier : fatigue physique et mentale, lassitude extrême, convalescence, suite d'épreuves , manque de sommeil prolongé... de l'épuisement vers la vitalité - je suis en paix, je me sens fort, je me repose. La fleur de la régénération – p187 &4

White Chestnut, marronnier blanc : pensées incessantes, insomnie , fatigue , difficulté à se concentrer, parasitage... du carrousel mental au calme intérieur – je ressens le calme, Mes pensées sont claires, je dirige mes pensées. La fleur des pensées – p191 &2 – p193 &3

Mustard, moutarde : mélancolie, baby blues, dépression soudaine, vague à l'âme inexplicable, dépressions saisonnières... de la sombre mélancolie vers la clarté intérieure - mon cœur est léger, je suis remplie de joie, je vais vers la lumière. La fleur de la lumière – p189 &4 – p192 &3

Chestnut Bud, bourgeon de marronnier : apprentissage, inattention, maladresse immaturité, répétition des mêmes erreurs... de l'étourderie vers l'assimilation de l'expérience - je regarde la réalité en face, j'écoute avec attention, je veux apprendre. La fleur de l'apprentissage – p185 &1 et 2



La Solitude avec le chapitre « l'exil, le voyage vers soi-même »

Water Violet, violette d'eau : exprime peu ses émotions, distant, réservé, pudique... de l'isolement vers l'échange avec les autres - je fais partie des autres, je participe délibérément, je me laisse approcher. La fleur de la communication – p170 &3.

Impatiens, impatience : impatience, irritabilité, frustration, nervosité, colère... de l'impatience vers la patience - je me prend du temps, je suis patient, je me détends. La fleur d'une autre notion du temps – p176 &2 et 3

Heather, bruyère : bavard, besoin de se plaindre, hypocondriaque, égocentrisme... de l'enfant dépendant vers l'adulte indépendant – je me sens en toute sécurité, je reçois tout ce dont j'ai besoin, je prodigue mes soins à autrui. La fleur de l'identité – p163 &1 – p164 &1- p165 &4

L'Hypersensibilité
avec le chapitre
« une école pour
la relation, la voie
de la profondeur »

Agrimony, aigremoine : porte un masque, ne supporte pas les conflits, besoin de plaire, porté sur les excitants... de l'harmonie apparente vers la paix intérieure - je me sens en paix, je suis sincère, je me montre comme je suis. La fleur de la sincérité – p104 &1 – p107 &4 – p112 &3

Centaury, centaurée : ne sait pas dire non, faiblesse de volonté, désir de plaire à travers le service... de la servilité à la serviabilité - je maintiens ma position, je suis tel que je suis, je peux ce que je veux. La fleur de la serviabilité – p104 &2 – p114 &4 – p147 &4

Walnut, noyer : hypersensible, vulnérable dans les périodes de changement, protection par rapport à l'extérieur... de l'influence habilité vers une décision inébranlable - je suis sûr de moi-même, je reste fidèle à moi-même, je poursuis mon propre chemin. La fleur de la Renaissance – p105 &4 – p109 &4 – p139 &5

Holly, houx : colère, jalousie, vengeance, sensation d'être mal aimé... de la dureté de cœur vers la magnanimité - je suis plein de joie Je suis uni en moi-même, j'aime. La fleur de l'ouverture du cœur – p107 &4 – p109 &5 – p149 &2

Le
Découragement
avec le chapitre
« le ralentir, la
décroissance, se
reconnaître dans
sa simplicité »

Larch, mélèze : se sent nul, peur de l'échec, manque de confiance en ses capacités... du sentiment d'infériorité vers l'épanouissement personnel - je le peux, je le veux, je le fais. La fleur de la confiance en soi – p205 &3 – p217 &2.

Pine, pin : culpabilité, auto-dépréciation, insatisfaction, perfectionnisme... de l'autoculpabilisation vers le respect de soi - j'ai le droit, je me pardonne, je suis délivré de mes sentiments de culpabilité. La fleur de l'acceptation de soi – p212 &4

Elm, orme : baisse les bras facilement, submergé, débordement momentané, trop de responsabilités... du doute de ses capacités vers la confiance en soi - je fais ce que je veux, je serai aidé, j'en viendrai à bout. La fleur de la responsabilité – p210 &4 et 5 – p214 &2 et 3

Sweet Chestnut, châtaignier : dépression, profonde angoisse, solitude extrême, désolation... à travers les ténèbres vers la lumière – je me relève, j'accepte, je laisse faire. La fleur de la délivrance – p205 &2 – p214 &4

Star of Bethléhem, étoile de Bethléhem : choc émotionnel, suite de traumatismes physiques ou psychiques, prostration, maladies psychosomatiques... de l'état de choc vers le recentrage - je ressens de tout mon être, je respire, je vis. La fleur du réconfort – p211 &3 – p216 &4

Willow, saule : apitoiement, amertume, rumination, sentiment d'injustice... de l'amertume envers le destin vers la prise en main de son destin - j'ai de la force, j'ai de l'énergie, je prends mes responsabilités. La fleur du destin – p213 &4 – p205 &4 et 5

Oak, chêne : ne s'arrête jamais, ne sait pas déléguer, somatise beaucoup... du batailleur par obligation vers le guerrier pacifique - je relâche la pression, j'avance avec légèreté, je me sens libre. La fleur de l'endurance – p208 &3 – p209 &3

Crab apple, pommier : purification, dégoût de soi, pensées obsessionnelles... de l'obsession de l'ordre vers l'ordre intérieur - je me sens parfaitement bien, je m'accepte comme je suis, je distingue ce qui est important. La fleur de la purification – p215 &3 et 4



Préoccupation
excessive avec le
chapitre « la vie, la
mort en chaque
instant, la nature,
ses enseignants et
l'appel de nos
héritages »

Chicory, chicorée : amour inconditionnel, possessivité, chantage affectif, peur de l'abandon... de l'amour possessif vers l'amour désintéressé - j'aime donner, je puise à une source inépuisable, je sais que je suis aimé. La fleur de l'amour maternel – p55 &5 – p 233 &2 – p 247 &3 – p249 &2 et 3

Vervain, vervaine : enthousiasme excessif, veut persuader, stress, veut transformer le monde... du zélé missionnaire au porte-drapeau – je lâche prise, j'accorde un espace aux autres, j'admets la juste mesure. La fleur de l'enthousiasme – p50 &4 – p236 &3 – p238 &1- p242 &4

Vine, vigne : doit toujours avoir le dernier mot, ambition dominatrice, autoritarisme... mener ou se laisser guider – je tiens compte de la sensibilité des autres, je respecte l'autre, j'honore et j'aide l'autre. La fleur de l'autorité - p48 &2 – p228 &3 et 4

Beech, hêtre : intolérance, critique, jugement, perfection... du jugement vers la compréhension – j'accepte ce qui vient, je suis prévenant, je vois la chance d'évolution. La fleur de l'autorité - p48 &2 – p228 &3 et 4

Rock Water, eau de roche : rigidité, refus du plaisir, renoncement... du dogme disciplinaire vers une attitude ouverte – je m'autorise à... je suis flexible, je suis spontanée. La fleur de la flexibilité – p57 &1 – p230 &1 .

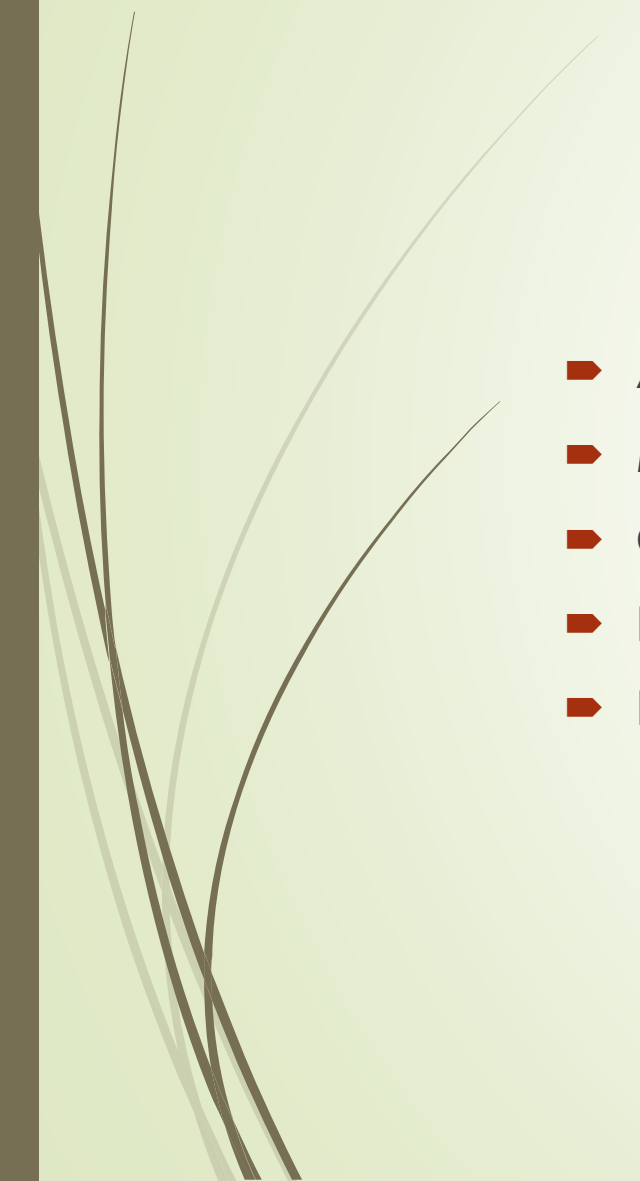


Le rescue – remède d'urgence

- Cherry plum – peur de perdre le contrôle
- Star of bethléem – évanouissement
- Rock rose – réaction de panique
- Impatiens – impulsions exagérées
- Clématiss – tendance à nier un état
- Réactive en quelques minutes les mécanismes d'auto-rétablissement

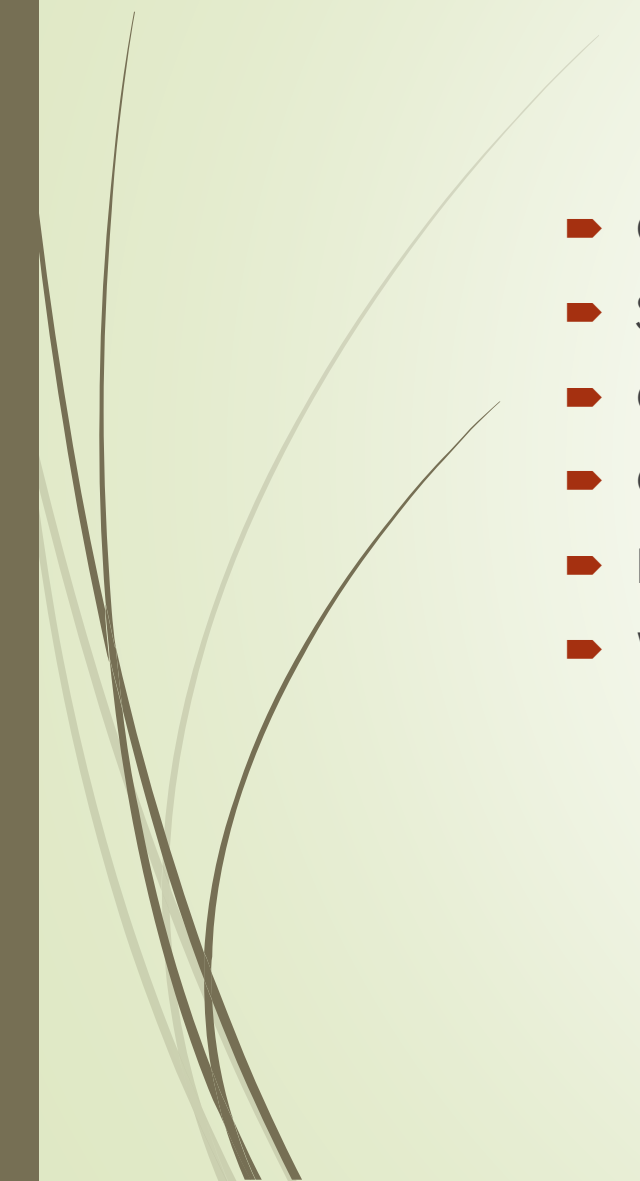


Les peurs en relation avec le chapitre « Vers la liberté d'être »

- 
- Aspen – 2 – La fleur de la prémonition – p65 &3
 - Mimulus – 20 – La fleur du courage – p64 &2
 - Cherry plum – 6 - La fleur du calme intérieur – p66 &4
 - Rock rose – 26 – La fleur de la terreur aigüe – p70 &3
 - Red chestnut – 25 – La fleur de l'autonomie- p69 &3 – p70 &1



L'Incertitude avec le chapitre «Être en chemin »

- 
- Cerato – 5 – La fleur de l'intuition – p24 &3 – p25 &1
 - Scleranthus – 28 – La fleur de l'équilibre – p18 &4 – p19 &1 – p22 &3
 - Gentian – 12 – La fleur de la foi – p19 &3 – p23 &2 et 3
 - Gorse – 13 – La fleur de l'espoir – p23 &1
 - Hornbeam – 17- La fleur du dynamisme – p28 &4 – p29 &2
 - Wild oat – 36 – La fleur de la vocation – p20 &2 et 3

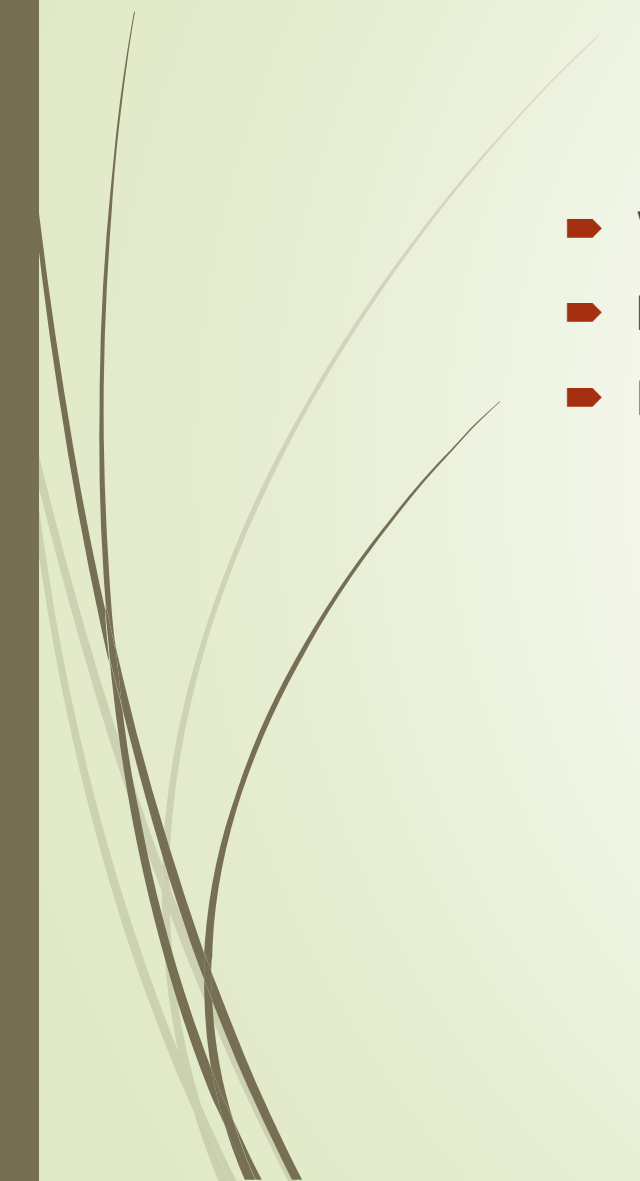


Le Manque d'intérêt pour le présent avec le chapitre « Au-delà des écrans »

- Clematis – 9 – La fleur de la réalité – p188 &1
- Honeysuckle – 16 – La fleur du passé assimilé – p187 &2 et 3
- Wild rose – 37- La fleur de la joie de vivre – p188 &3 – p189 &2
- Olive – 23- La fleur de la régénération – p187 &4
- White chestnut – 35 - La fleur des pensées – p191 &2
- Mustard – 21 - La fleur de la lumière – p189 &4 – p193 &1, 2 et 3
- Chestnut bud – 7 – La fleur de l'apprentissage - p185 &1 et 2



La Solitude avec le chapitre « L'exil, le voyage vers soi-même »

- Water violet – 34 - La fleur de la communication – p170 &3
 - Impatiens – 18 – La fleur d'une autre notion du temps – p176 &2 et 3
 - Heather – 14 - La fleur de l'identité – p163 &1 – p164 &1- p165 &4
- 



L'Hypersensibilité avec les chapitres « Une école pour la relation et La voie de la profondeur »

- Agrimony – 1 – La fleur de la sincérité – p104 &1 – p107 &4 – p112 &3
- Centaury – 4 – La fleur de la serviabilité – p104 &2 – p114 &4 – p147 &4
- Walnut – 33 - La fleur de la Renaissance – p105 &4 – p109 &4 – p139 &5
- Holly – 15 – La fleur de l'ouverture du cœur – p107 &4 – p109 &5 – p149 &2



Le Découragement avec le chapitre « Le ralentir, la décroissance, se reconnaître dans sa simplicité »

- Larch – 19 - La fleur de la confiance en soi – p205 &3 – p217 &2
- Pine - 24 – La fleur de l'acceptation de soi – p212 &4
- Elm – 11 - La fleur de la responsabilité – p210 &4 et 5 – p214 &2 et 3
- Sweet chestnut – 30 – La fleur de la délivrance – p205 &2 – p214 &4
- Star of béthlehem -29 – La fleur du réconfort – p211 &3 – p216 &4
- Willow -38 - La fleur du destin – p213 &4 – p205 &4 et 5
- Oak – 22 – La fleur de l'endurance – p208 &3 – p209 &3
- Crab apple – 10 – La fleur de la purification – p215 &3 et 4



Préoccupation excessive avec les chapitres « La vie, la mort en chaque instant et La nature, ses enseignants et l'appel de nos héritages »

- Chicory – 8 – La fleur de l'amour maternel – p55 &5 – p 233 &2 – p 247 &3 – p249 &2 et 3
- Vervain – 31 – La fleur de l'enthousiasme – p50 &4 – p236 &3 – p238 &1- p242 &4
- Vine – 32 – La fleur de l'autorité - p48 &2 – p228 &3 et 4
- Beech – 3 – La fleur de l'autorité - p48 &2 – p228 &3 et 4
- Rock water – 27 – La fleur de la flexibilité – p57 &1 – p230 &1