



Quintessence	Catégorie	Résumé Etat d'âme négatif	Résumé Etat d'âme positif	Somatisations
Agrimony (Aigremoine)	Hypersensibilité aux influences	Cache ses soucis et son inquiétude intérieure derrière un masque jovial - a du mal à accepter les difficultés, les situations embarrassantes ou la souffrance, fait comme si elles n'existaient pas. Concède beaucoup pour avoir la paix, ne dit pas ce qui lui déplaît. Essaie de cacher les pensées dérangeantes ainsi que son inquiétude intérieure derrière une façade de gaieté et de décontraction trouve toujours le moyen de tourner la situation à la blague, même s'il est gravement malade, se ment à lui-même et se sent très seul, malgré les apparences - peut avoir recours à l'alcool ou à la drogue	Aide à accepter ses défauts et ses qualités, aide à clarifier ses objectifs et à les atteindre aide à libérer le trouble intérieur, à le partager et à le dissiper, aide à se montrer tel qu'on est, apaise et redonne une joie naturelle, a fait ses preuves comme adjuvant thérapeutique chez les toxicomanes ou les alcooliques	Agitation, douleurs vertébrales, troubles intestinaux
Aspen (Tremble)	Peurs	Appréhensions et prémonitions vagues, craintes inexplicables et obsédantes – Psychoses et hallucinations alcooliques. Suite de viol, maltraitance, scènes d'horreur. A une sensation de quelque chose de menaçant, sans pouvoir en déterminer la nature. Craint souvent de parler aux autres de ses troubles. Ne supporte pas l'atmosphère de certains lieux. A des peurs qui bloquent les initiatives et la créativité ressent des peurs vagues, irrationnelles, difficiles à identifier. se réveille terrorisé par un mauvais rêve, même s'il a oublié de quoi il s'agissait	Paix, sécurité, libération – Peurs, angoisses et hallucinations diminuent. Décongestion de l'esprit. Baisse la pression intérieure – la prise de l'élixir peut en un premier temps exacerber l'angoisse avant qu'elle ne disparaisse.	Troubles de la sexualité, du sommeil, vertiges, tremblements.
Beech (Hêtre)	Souci excessif du bien-être d'autrui	Ne voit que le côté négatif des choses. Critique perpétuellement, arrogance, intolérance, juge les autres sans tentatives de compréhension ni compassion, Aperçoit immédiatement les fautes des autres. Convaincu que sa manière de faire est la bonne. Blesse par ses remarques. Ne reconnaît pas ses propres fautes même évidentes.	Amène la joie et la gaieté. Aide à mieux discerner le bien. L'arrogance devient amour, compassion et tolérance. Rend moins sévère	Constipation, hémorroïdes, douleurs articulaires
Centauray (Centaurée)		Ne sait pas dire non, influençable, dévouement jusqu'à l'épuisement- Horreur des discussions, des disputes. Se sacrifie pour combler le désir d'une personne influente. Obéit aux autres.	Force intérieure pour se débarrasser de la domination des autres. Sait dire non à bon escient. Générosité équilibrée. Estime de soi, volonté intérieure, dynamisme. Excellent pour le plexus et la thyroïde.	Douleurs vertébrales, troubles cardiaques.
Cerato (plumbago)	Doute Incertitude	Incertitude, instabilité, manque de confiance en soi- Attache une valeur exagérée à l'opinion des autres. Change sans cesse de direction, selon les avis des autres - Doute de ses capacités - Ne fait pas confiance à son intuition	Prendre confiance en soi - Bon équilibre au moment de prendre des décisions - Se fier davantage à son intuition - Certitude intérieure -	Insomnie, vertiges, troubles nerveux.
Cherry Plum (prunus)	Peurs	Impression de perdre le contrôle de soi, peur de ne pas dominer la situation et de commettre un acte irréparable - Colères soudaines et brutales. Lutte pour garder son « self-control ». Tension et contraction intérieure. Peur d'agir sur un « coup de tête ». Réactions caractérielles, peut sombrer dans des crises de violences incontrôlables	Dépasser ses peurs. Lâcher prise, plus spontané et décontracté. Courage et foi en son vrai moi. Poids au plexus s'allège jusqu'à disparaître. Même acculé, garde confiance et courage. Relaxation intérieure, équilibre. Utilise ses ressources	Troubles cutanés et hépato biliaires
Chesnut Bud (bourgeons de marronnier)	Manque d'intérêt pour le présent	Ne tire pas la leçon de ses expériences, répète toujours les mêmes erreurs. Toujours le même genre d'accidents et de maladies - fait les choses, mais en retard, par automatisme. Passe du temps à préparer des plans sans les mettre en pratique - a du mal à se concentrer	Voir ses erreurs. Capacité à mémoriser et s'améliorer - redonne de l'intérêt pour le moment présent - aide à tirer les leçons de l'expérience - met en route le processus de guérison	Céphalées, migraines, troubles cutanés.
Chicory (Chicorée)	Souci excessif du bien-être d'autrui	Possessif, amour dévorant, chantage affectif, a besoin d'avoir près de lui ceux qu'il aime - n'a pas une bonne opinion de lui-même - pardonne et oublie difficilement - recherche des marques de gratitude - utilise son sens diplomatique ou tactique pour faire passer ses volontés - a besoin de se sentir aimé ou rassuré, mais n'y arrive pas - a peur de perdre	Aide à construire une relation parents-enfants altruiste - aide à donner gratuitement, sans attendre de réciprocité, à donner parce qu'on aime, tout simplement, aide à instaurer un rapport moins possessif avec les autres - apporte altruisme, amabilité, sollicitude et partage inconditionnels -	Toux, angines, troubles urinaires, boulimie.



Quintessence	Catégorie	Résumé Etat d'âme négatif	Résumé Etat d'âme positif	Somatisations
		l'affection de ceux qu'il aime - se sent facilement l'objet d'une injustice - se sent rejeté dès que tout ne va pas dans son sens - a tendance à être dominateur	atténué l'insécurité - donne la véritable liberté nécessaire pour vraiment servir tout le monde - permet de couper le cordon ombilical	
Clematis (clématite)	Manque d'intérêt pour le présent	Inattention, rêverie, fleur des comas - Cette Fleur fait partie du rescue remedy : elle fait sortir du coma, réveille d'un évanouissement - Ce fut un des 3 premiers remèdes découverts par Bach en 1928. C'est le 2ème remède guérisseur - aspire à des jours meilleurs, mais ne fait rien pour y parvenir - aime la solitude et évite de se confronter au monde qui l'entoure - est imaginatif et idéalise tout - a peu d'intérêt pour la vie - pense que le futur sera meilleur et rêve d'une autre réalité, d'un monde meilleur, surtout moins matérialiste - préfère ses rêves à la réalité. S'invente une autre vie, car la vie telle qu'il la vit ne lui plaît pas, elle paraît monotone - envisage la mort avec plaisir dans l'espoir d'une vie meilleure ou peut-être de retrouver un être cher	Aide à être ici et maintenant - apporte l'éveil, le réalisme, la concentration - l'imagination, bien canalisée, devient créatrice - redonne de l'intérêt pour le monde autour de lui - redonne le goût de vivre, l'intérêt pour le présent - remet les pieds sur terre - va aider à utiliser son imagination, non plus pour fuir la réalité, mais pour concrétiser sa vie	Somnolence, alternance boulimie, anorexie.
Crab Aple (pommier sauvage)	Découragement et désespoir	Honte, sentiment de saleté, de dégoût, maniaque. A des idées très arrêtées sur ce qu'est la pureté, l'ordre et la perfection - va passer sa vie à réparer une blessure très profonde, une souillure - ne se plaît pas à lui-même. - a peur des maladies ressent qu'il y a quelque chose de pas net - a une sensibilité supérieure à la moyenne - est troublé et affecté par tout ce qui s'éloigne de la pureté - a peur des insectes, des aliments avariés, de la pollution, d'attraper des maladies.	aide ceux qui répugnent à exprimer leur corps - le corps est lavé de ses souillures profondes, le dégoût de soi disparaît - on retrouve une plus grande acceptation de soi - aide dans les cures de désintoxication, amaigrissement, anorexie, etc. - purification sur le plan de l'âme et du mental comme sur le plan physique - aide à contrôler les effets négatifs d'antibiotiques, de chimiothérapie - permet de retrouver sa clarté d'esprit, de se reconnecter à son moi supérieur Crab apple par ses fonctions de nettoyage peut provoquer passagèrement des éruptions, des diarrhées ou une forte transpiration, c'est normal ! Ne vous inquiétez pas, et il serait dommage d'interrompre la cure pour autant.	Fatigue, nausées, vomissements, troubles cutanés.
Elm (orme)	Découragement et désespoir	accablement temporaire dû à un sentiment de ne pas être à la hauteur - Fleur du surmenage et du burn-out Guérisseur psychique A confiance en lui, mais peut paniquer devant une nouvelle responsabilité - Aime beaucoup les défis - Cherche un degré de perfection trop élevé - Doute de ses capacités à continuer sa tâche - Est reconnu pour mes compétences - Est sensible aux causes humanitaires et espère bien réaliser quelque chose d'important pour le bien de l'humanité - A besoin de tout contrôler - Ne pense guère à déléguer ses responsabilités, d'ailleurs il ne sait pas déléguer, il a le sentiment d'être irremplaçable - S'implique totalement dans les tâches qu'il a acceptées	Agit comme un « sel aromatique psychologique » - Aide à accepter de déléguer - Aide à assumer de nouveaux ses responsabilités - Aide à fournir le dernier effort nécessaire - Aide à lâcher prise et à relativiser les problèmes - Aide à reconnaître ses limites - Permet de faire face à ce qui nous attend - Permet de tenir ses engagements - Redonne confiance en soi, en ses propres capacités - Redonne le moral et la force de continuer	Céphalées, vertiges, douleurs vertébrales, troubles intestinaux.
Gentian (gentiane)	incertitude	Découragement devant le moindre obstacle – pessimisme est anéanti par des rechutes provisoires se décourage devant le moindre obstacle doute de tout perd facilement courage. a un sentiment d'insécurité par manque de confiance en soi	redonne confiance, on réapprend à voir le bon côté des choses, on retrouve courage et optimisme, aide à voir les difficultés sans les grossir très bons résultats chez l'enfant anxieux à cause d'échecs scolaires, aide précieuse là où les thérapies psychologiques habituelles sont inefficaces	Dépression, problèmes ostéo-articulaires.



Quintessence	Catégorie	Résumé Etat d'âme négatif	Résumé Etat d'âme positif	Somatisations
Gorse (ajonc)	Incertitude et découragement	Sans espoir de guérir ou d'aller mieux Pour ceux qui ont cessé de croire que l'on peut encore faire quelque chose pour eux et qui n'espèrent plus rien. Si on les en persuade, ou bien pour faire plaisir, ils peuvent essayer divers traitements, tout en assurant à leur entourage qu'il y a vraiment peu d'espoir d'amélioration. Fleurs du « A quoi bon ? a besoin d'être stimulé pour sortir d'un état de pessimisme profond a le sentiment que cela ne sert plus à rien est déçu par le plus petit échec n'ose plus guère espérer une amélioration, se laisse persuader par l'entourage d'essayer encore une fois une autre thérapie, bien qu'il n'y croit plus	Aide à inverser le pessimisme négatif on recommence à espérer permet de ranimer la joie intérieure permet un changement de perspective intérieure	Teint jaunâtre, cernes, toux, tremblements, palpitations.
Heather (bruyère)	Solitude	Quintessence de l'identité, a besoin de partager, de parler de lui par peur de rester seul, on a tendance à assommer les autres en leur racontant ses problèmes au risque d'être considéré comme un raseur Bach à propose de cette fleur : « pour ceux qui sont toujours à la recherche de quelqu'un qui puisse leur tenir compagnie, car ils éprouvent le besoin de parler de leurs affaires personnelles avec n'importe qui, ils sont très malheureux s'ils doivent rester seuls un certain temps ». a besoin de se valoriser et se rassurer a tendance à se tourner sur lui-même et sur ses propres problèmes a besoin d'un public être le centre d'intérêt, aime bien se plaindre, est totalement incapable d'être à l'écoute des autres, a un immense besoin de chaleur, ira jusqu'à jouer le malade imaginaire pour attirer la compassion, a peur de la solitude	Apporte altruisme et compassion, une écoute compréhensive Apporte détente et calme intérieur, aide à bien s'occuper des autres, aide à remettre les problèmes à leur juste place, réapprend l'humour et la tolérance, fleur qui lutte contre l'égoïsme, apporte altruisme et compassion, une écoute compréhensive, apporte détente et calme intérieur, aide à bien s'occuper des autres, à découvrir que la capacité d'empathie est un don qui nous revient en échange énergétiquement, aide à remettre les problèmes à leur juste place, réapprend l'humour et la tolérance aide à transmettre aux autres le fruit de son expérience.	Angine, enrouement, hypertension, hypochondrie
Holly (houx)	Hypersensibilité aux influences	jalousie, méfiance, sentiments de haine et d'envie sur tous les plans, a l'impression que tout le monde lui veut du mal, a peur de ne pas réussir à obtenir assez d'amour, a tendance à se plaindre des autres, envie les autres qui réussissent mieux que lui, est incapable de pardonner le moindre tort, flaire du négatif derrière presque tout, est très sensible aux insultes.	Permet d'augmenter sa capacité d'amour rend plus généreux, compréhensif, tolérant aide à surmonter haine, envie et jalousie, apporte du réconfort en cas de maladie grave, aide à clarifier ses objectifs et à les atteindre, on apprend à considérer ses sentiments sous un jour nouveau. Usage recommandé de cette fleur à la naissance d'un petit frère ou d'une petite sœur, même si en apparence l'enfant vit bien cette naissance.	Troubles cutanés, intestinaux, urinaires.
Honeysuckle (chèvrefeuille)	Manque d'intérêt pour le présent	Nostalgie et regret du passé, a souvent tendance à comparer le quotidien avec un passé idéalisé, ne vit pas dans le présent, peut avoir des crises de pleurs apparemment inexplicable, a la sensation de ne pas avoir réalisé ses ambitions, vit mal une rupture.	Aide à dépasser un traumatisme ancien ou un chagrin refoulé, aide à oublier les événements pénibles du passé, aide à se détacher des personnes, des objets ou des endroits qui nous maintenaient de façon obsessionnelle dans le passé, est une aide précieuse en période de deuil ou de séparation mal supportée, apporte un éveil à la réalité du présent, aide à faire à nouveau des projets, permet de couper le lien et de tourner la page, redonne la joie de vivre au présent.	Troubles pulmonaires, troubles lors de changements.



Quintessence	Catégorie	Résumé Etat d'âme négatif	Résumé Etat d'âme positif	Somatisations
Hornbeam (charme)	Incertitude et découragement	Manque d'entrain, difficulté à agir, manque de motivation, se sent incapable de faire face aux corvées ou affaires quotidiennes, si une tâche est intéressante la lassitude est oubliée, manque de ressort psychique, a besoin d'un « coup de pouce » pour pouvoir démarrer, ne se sent pas avoir encore la force de reprendre le travail après une maladie prolongée (ce qui est faux)	Permet de casser la monotonie, la routine, on retrouve du tonus et sa vivacité d'esprit, aide à se détendre mentalement, redonne la force de faire face, équilibre le système nerveux, fleur du lundi, « starter »	Hypertension, arythmie, douleurs articulaires.
Impatiens (impatience)	solitude	Extrême tension nerveuse et mentale, veut avoir fini avant d'avoir commencé, manque de patience, tension intérieure, a tendance à être solitaire, vit sous tension mentale, a besoin d'indépendance, d'agir seul, a du mal à évaluer le temps qu'il faut pour faire les choses, a du mal à rester concentré longtemps, est capable de faire plusieurs choses à la fois, est irrité, énervé par les personnes qui travaillent lentement, prend ses décisions rapidement, répète les mêmes erreurs à cause de sa hâte	Aide à prendre les choses calmement, à être patient avec les autres, aide à prendre son temps aide à vivre en meilleure harmonie avec ses proches, apporte patience, douceur, modération, délicatesse, tolérance et un esprit plus souple, permet de céder sans résistance au sommeil et à la fatigue	Douleurs articulaires, hypertension, troubles digestifs.
Larch (mélèze)	Abattement et désespoir	Manque de confiance, dévalorisation, culpabilité, a tellement peur d'échouer qu'il renonce avant même d'avoir tenté sa chance, a des complexes d'infériorité, est tout le temps dans le doute, n'ose pas prendre la parole, pense toujours avoir mal agi, remet constamment, repousse une confrontation qui l'effraie, s'attend à l'échec par manque de confiance en soi, trouve des tas de prétextes pour ne rien faire	Aide à ne pas se décourager, aide à passer à l'action quel que soit le problème alors qu'avant on n'osait pas se lancer, aide à rester ferme même en cas d'échec, aide les timides à s'affirmer, favorise le retour d'une confiance en soi, on passe de « je vais le faire » à « je le fais », on retrouve le courage d'aller de l'avant - permet d'avoir conscience de sa propre valeur - redonne spontanéité et créativité	Céphalées vertiges, troubles rénaux et vésicaux et ostéo articulaires.
Mimulus (muscade)	Peurs	Toute forme de peur sur laquelle il est possible de mettre un nom - a des angoisses et des phobies très concrètes (peur du noir, des araignées, des chiens, de la maladie, de la mort, de l'eau, des escalators etc....) - ne supporte pas d'être enfermé - doit apprendre à vaincre ses peurs et ses craintes - ne s'implique pas trop dans ce monde - peur d'être seul et en même temps peur de recevoir des visites manque de confiance en soi	Aide à dépasser ses peurs - redonne de l'audace - aide à supporter les mots durs des autres et leurs critiques	Angines, brûlures d'estomac, diarrhée.
Mustard (Moutarde)	Manque d'intérêt pour le présent	Dépression subite, de cause inconnue, mélancolie qui peut se dissiper subitement - est incapable de communiquer - n'a aucun intérêt pour le présent - est comme « une âme en peine » - est dépressif cycliquement et en général pour une courte durée - pense être né sous une mauvaise étoile - se sent comme agressé par ceux qui veulent l'aider - se sent exclu de la vie normale, inutile - est triste sans raison apparente	on a l'impression de se réveiller d'un sombre cauchemar » disait Bach - aide à retrouver joie, gaieté, paix - combat la dépression, le cafard, la tristesse - reprise d'activités normales et belle énergie créatrice une fois guéri, on connaît une joie intérieure que rien ne peut ébranler.	Brûlures d'estomac, manque d'appétit, réflexes lents.
Oak (chêne)	Abattement et désespoir	Ne baisse jamais les bras - quintessence de l'endurance las, mais continue à lutter malgré tout, n'abandonne pas - a oublié que c'est dans la détente qu'on puise ses forces - a des objectifs élevés dans la vie - a toutes les chances de toujours sortir vainqueur (du fait de toutes ses qualités d'endurance, de force et de volonté) - aime guider, assister et soutenir - n'abandonne jamais même quand il est épuisé - livre une rude bataille pour rétablir santé ou affaires - n'a confiance qu'en lui - n'admet pas la défaite, ni la faiblesse - n'attend pas de l'aide des autres, veut faire face seul à toutes les situations - ne veut surtout pas montrer ses faiblesses - se sent frustré quand ses forces le lâchent - a un sens du devoir très développé	Aide à choisir à bon escient les efforts qui en valent la peine - aide à comprendre les signaux qu'envoie le corps - aide à comprendre qu'il est important de se détendre - aide à lâcher-prise et à prendre du repos - aide à récupérer ses forces et à rétablir sa détermination intérieure - aide à retrouver un bon équilibre de vie - la pression intérieure disparaît redonne de la force. Régénération	Épuisement, douleurs lombaires, palpitations.



Quintessence	Catégorie	Résumé Etat d'âme négatif	Résumé Etat d'âme positif	Somatisations
Olive (olivier)	Manque d'intérêt pour le présent	A subi trop longtemps certaines souffrances - se sent débordé par tout ce qui arrive - ressent une insatisfaction continuelle quelle que soit son activité - remet tout au lendemain se plaint d'être malheureux et fatigué	Aide à retrouver un meilleur sommeil - fleur de la convalescence, de la fatigue physique et mentale - fortifie le corps et l'esprit - on retrouve le plaisir de vivre, calme intérieur, paix et équilibre - on sait maintenant qu'on doit demander l'énergie à son moi intérieur, aux sources supérieures - on sait qu'on peut surmonter le stress sans fatigue, et même avec joie - recharge les batteries	Nausées, vomissements, somnolence.
Pine (pin)	Découragement et désespoir	Culpabilité, scrupules, se sent responsable de tout - a facilement mauvaise conscience - a tout le temps l'impression qu'il mérite d'être puni - conscience professionnelle poussée à l'extrême - considère qu'il n'est pas digne d'être aimé et a du mal à s'aimer lui-même - ne peut se pardonner certains faits et s'en rend responsable - se charge de fautes qui ne sont pas les siennes - se reproche souvent ce qu'il n'a pas fait par manque de temps ou par étourderie	Redonne confiance en sa propre valeur - on arrête de se charger de fautes qui ne sont pas les nôtres - on apprend à accepter et à se pardonner ses erreurs	Diarrhée, constipation, troubles cardiaques et urinaires.
Red Chesnut (marronnier rouge)	Peurs	Inquiétude excessive pour les êtres aimés - a peur pour les autres, craint le pire pour eux, mais n'a pas de crainte pour lui-même - croit à un accident dès qu'une personne arrive en retard - imagine toujours le pire - n'a toujours pas coupé le cordon - ne peut s'empêcher de protéger les autres - tourne et retourne des pensées dans sa tête à longueur de journée (et de nuit)	Aide à dépasser ses peurs - apporte calme et lucidité - permet de contrôler l'anxiété - redonne des pensées positives en toutes circonstances	Diarrhée, constipation, hypertension, palpitations, troubles respiratoires.
Rock Rose (hélianthème)	Peurs	Quintessence de la force morale - sentiment d'horreur et de terreur, frayeurs intenses - n'a plus aucun espoir - a l'impression de perdre la tête - ressent une angoisse extrême dans des situations qui bloquent le raisonnement - état d'angoisse lors d'un accident ou d'une catastrophe naturelle - panique rapidement	Aide à dépasser ses peurs et les événements qui ont tant marqué - aide à mieux contrôler ses nerfs associé à Honeysuckle, ça aide à oublier les événements douloureux du passé - redonne du courage et de la force - rend plus décontracté dans les situations de crise - rock rose est l'une des principales composantes de rescue, le remède des états d'urgence - l'est souhaitable que toute la famille en prenne, - humecter les lèvres avec rock rose ou rescue en cas de perte de connaissance	Diarrhée, état de choc, troubles nerveux.
Rock Water (eau de roche)	Souci excessif du bien-être d'autrui	quintessence de la flexibilité – discipline - a besoin de perfection - est d'une dureté et d'une sévérité excessives envers lui-même - a des conceptions sévères et rigides, des idées arrêtés sur des sujets tels que la religion, le régime, la moralité, la politique etc.... - a besoin de reconnaissance extérieure: ce qu'on fait doit être parfait si on veut la gratitude du monde extérieur - réprime ses besoins vitaux par esprit de sacrifice - n'est pas content de lui s'il ne parvient pas à atteindre son idéal -refoule une partie de ce qu'il est pour se sentir supérieur aux autres - veut être un exemple pour les autres et donc n'accepte pas ses erreurs	Aide à garder un esprit souple - aide à prendre un peu de souplesse par rapport aux rituels trop stricts - apporte un sentiment de paix et de sérénité qui permet un développement spirituel - le perfectionnisme va peu à peu avoir moins de place et permettre une existence moins dure - aide à exprimer ses sentiments - on devient moins rigide et on se détend intérieurement - permet de retrouver un équilibre entre perfection et satisfaction personnelle, discipline et privation - permet d'être moins intransigeant, sans renoncer à ses idéaux	Constipation chronique, troubles alimentaires et menstruels.



Quintessence	Catégorie	Résumé Etat d'âme négatif	Résumé Etat d'âme positif	Somatisations
Scleranthus (alène)	Incertitude et découragement	Quintessence de l'équilibre -indécision entre deux pôles, instable mais non influençable - est déconnecté de son moi supérieur - est constamment ballotté entre deux possibilités - est déséquilibré psychologiquement - est en proie à l'incertitude lorsqu'il a un choix précis à faire - rate des occasions à cause de sa difficulté à se décider - saute continuellement d'un sujet à un autre - a des sautes d'humeur extrêmes : fou de joie un instant et triste à mourir l'instant suivant	Apporte équilibre et assurance - antidépresseur - aide à retrouver l'équilibre au niveau de la prise de décision - donne confiance en soi - permet de trouver de nouvelles ouvertures - redonne le contact avec son propre centre - renforce notre capacité de concentration - redonne de l'assurance - aide à prendre les décisions importantes et à s'y tenir - aide à se concentrer	Diarrhée, constipation, mal des transports, troubles du sommeil.
Star of Bethlehem (étoile de Bethléem)	Abattement et désespoir	Quintessence du réconfort - état de choc lié à des événements traumatisants - impossibilité de supporter une situation traumatisante - a beaucoup de mal à trouver une consolation, souvent même il la refuse, comme pour s'infliger une ultime sentence - a besoin de réconfort - a pu déjà frôler la mort - a du mal à surmonter émotionnellement les situations pénibles du passé - est en état de choc suite à une nouvelle grave - n'arrive pas à tourner la page - rumine le passé - se prend pour une victime - se sent responsable de la catastrophe - se trouve dans une espèce de somnolence psychique et spirituelle - a tendance au mutisme et à l'isolement - trouve injuste ce qui lui arrive	Apporte consolation, apaisement - dissout les blocages émotionnels - participe à notre guérison - permet de surmonter les traumatismes - restaure les capacités d'auto guérison de l'organisme - retour à la paix intérieure, source de réconfort - Fleur du deuil, consolatrice de l'âme - permet de retrouver sa vitalité - rétablissement rapide - réconfort à la blessure - rappelle la chaleur nourricière - libère de tout stress - recentre (comme une huile essentielle) - dissout les blocages émotionnels - aide à décoder les conflits anciens - retour à la paix intérieure - nouvelle énergie - calme et réconfort pour faciliter l'intégration de cette expérience douloureuse - capacité à faire face à n'importe quelle mauvaise situation - solidité mentale - fermeté émotionnelle - évacuation du choc <i>On peut paraître calme lors du choc, mais des semaines ou des mois plus tard l'effet du choc se manifestera alors que l'incident pourra avoir été complètement oublié. Il peut se révéler alors par une maladie dont on ne trouvera pas la cause. Cette fleur de Bach est une aide pour les thérapeutes. Pensez à cet élixir quand on ne trouve pas la cause d'une maladie, chocs de la naissance ou de la vie, on peut mettre 5 gouttes dans le bain du bébé ou de l'enfant, en application externe autour des oreilles en cas d'hyperacousie</i>	Nausées, vomissements, névralgies, troubles cutanés.
Sweet Chesnut (châtaignier)	Découragement et désespoir	Vide moral épouvantable - impression d'être à bout physiquement et mentalement, désir de tout abandonner - a beaucoup de mal à se remettre d'un « abandon » (divorce, décès) - a besoin d'aide, mais sans pouvoir en recevoir ni même demander - a la sensation que le sort s'acharne contre lui - pense être oublié de dieu aborde souvent des sujets graves tels que la maladie, la mort, le divorce, etc. - ne voit plus beaucoup de raisons de vivre, mais n'est pas enclin au suicide (comme cherry plum peut l'être) - recherche l'isolement, mais en même temps, a le sentiment d'être abandonné - a la sensation de ne plus pouvoir supporter une situation	Permet de voir le bout du tunnel - fait réapparaître une lueur d'espoir - apaise et réconforte - apporte une transformation profonde - redonne confiance - la joie de vivre remplace le désespoir - permet de se lancer dans des changements avec un courage renouvelé - on est capable d'affronter ce qui nous attend - on va connaître une évolution importante - une sorte de délivrance se met progressivement en place -	Douleurs d'estomac, vieillissement de la peau. Troubles alimentaires.



Quintessence	Catégorie	Résumé Etat d'âme négatif	Résumé Etat d'âme positif	Somatisations
Vervain (verveine)	Préoccupation excessive pour autrui	A des idées et principes bien arrêtés - comportement enthousiaste débordant et envahissant pour autrui - passionné, borné - fleur de l'hyperactivité, à rapprocher de la fleur 18, mais sans la même impatience - ne supporte pas les injustices - cherche à convertir les autres à ses propres idées avec trop d'insistance – exagère - en fait de trop gaspille son énergie personnelle - est le type même du responsable d'associations caritatives qui sacrifie sa vie privée et ses loisirs au service de la cause - veut absolument placer ses idées et finit par nuire à la cause - veut convaincre	Apporte autodiscipline et mesure - aide à lâcher prise, à se relaxer - redonne patience et gentillesse - rend beaucoup plus calme et plus tolérant - permet d'accepter les opinions des autres tout en gardant calmement son point de vue - tonique pour les nerfs - permet de canaliser son énergie pour ne pas la gaspiller	Douleurs vertébrales, toux, problèmes cutanés.
Vine (vigne)	Préoccupation excessive pour autrui	Quintessence de l'autorité - comportement autoritaire - désire voir les choses se faire exactement comme il le veut - a besoin de dominer - fait passer la raison avant les sentiments - a une forte personnalité- impose sa volonté aux autres - est incapable de respecter l'individualité de ses semblables - manque de respect - ne doute pas un instant de sa supériorité - ne tient pas compte de l'opinion des autres - refuse de discuter parce que, de toutes façons, il a raison - se sent infaillible - peut-être un tyran si on refuse son autorité	Aide à libérer le plexus - aide à mieux écouter le besoin des autres - on comprend que la position de leader sert à être au service des autres - on retrouve la confiance en soi, sans pour autant devoir s'imposer - on retrouve le respect d'autrui - on utilise ses compétences pour encourager et soutenir les autres	Hypertension artérielle, troubles gastriques, intestinaux et ostéo-articulaires.
Walnut (noyer)	Hypersensibilité aux influences	Quintessence de l'épanouissement - « le brise lien », « la fleur des nouveaux départs » - fleur du changement et de la protection -a du mal à vivre les grands changements - souffre de perturbations mentales - se déstabilise facilement quand il doit quitter ses anciens repères (quel que soit le domaine) - se laisse facilement influencer par les autres ou par un incident quelconque quand il a un choix décisif à faire - traverse des périodes de gros changements: puberté, grossesse, ménopause...	Aide à faire passer une habitude pesante (tic ou toc) -aide à prendre une décision difficile -aide à recommencer à zéro si on pense que c'est la meilleure solution -aide à rester fidèle à ses décisions et ses choix - aide à rompre les liens avec le passé - aide à se libérer d'une personne trop influente - aide l'enfant à aborder de façon positive la vie qui l'attend - facilite toute transition - bon pour l'entrée à l'école - il n'y a plus d'angoisse face à sa nouvelle vie - permet à l'enfant de poursuivre son propre chemin sans se laisser influencer - permet d'accepter sereinement les changements inévitables redonne la force d'avancer	Douleurs articulaires, hypertension artérielle, troubles du sommeil.
Water Violet (violette d'eau, hottonie des marais)	solitude	Quintessence de la communication - souvent très talentueux, d'une grande gentillesse et très calme, mais se sentant supérieur aux autres il s'isole - a besoin de solitude pour se ressourcer - aime garder ses distances et n'accepte pas que l'on s'immerge dans son intimité - contrôle trop ses émotions - déteste les discussions et apprécie que l'on ait de la « tenue » - est considéré comme orgueilleux et distant - n'est vraiment à l'aise qu'entre ses quatre murs - ne se laisse pas influencer par les opinions des autres -ne se plait guère dans la vie en société et peut devenir un véritable ermite	Aide à transformer la froideur en chaleur - aide à retrouver son humilité et l'envie de conseiller les autres avec tolérance - aide à s'ouvrir, à se socialiser, et à communiquer - facilite l'ouverture vers les autres - permet d'aborder plus facilement les gens - permet de bien gérer sa vie - permet de trouver la bonne distance relationnelle, ni trop près, ni trop loin - redonne le sens de la communauté humaine	Hypertension artérielle, troubles ostéo-articulaires, troubles du sommeil et de l'appétit.
White Chestnut (marronnier blanc)	Manque d'intérêt pour le présent	Idées fixes, « petit vélo » dans la tête, bavardage intérieur - a du mal à se concentrer est fréquemment envahi par des pensées déplaisantes non désirées ressasse et rumine les événements et les mêmes problèmes sans parvenir à les résoudre - n'arrête pas de penser à ce qu'il aurait dû dire	Aide contre les soucis persistants, les idées qui tournent en rond dans la tête - apaise tous les tourments quotidiens - apporte la paix intérieure - on retrouve une tranquillité d'esprit et des idées claires - permet la régulation du mental	Troubles nerveux, de la sexualité, et du sommeil.
Wild Oat (folle avoine)	incertitude	Quintessence de la vocation - insatisfait, désir de tout faire - Fleur type de l'étudiant qui cherche sa voie et sa carrière - a des talents multiples - a du mal à se faire une place dans la société - a l'impression de passer à côté de sa vie -	Aide à trouver ce qu'on désire vraiment et de le réaliser (études, vocation etc.) - aide à aller au bout des choses - aide à trouver la direction qui les conduira à davantage	Troubles hépatobiliaires, menstruels et sexuels.



Quintessence	Catégorie	Résumé Etat d'âme négatif	Résumé Etat d'âme positif	Somatisations
		aimerait faire quelque chose d'exceptionnel, mais ignore quoi - cherche un but, une vocation, mais manque de ligne directrice - est toujours à la recherche de... mais n'arrive jamais au but idéalise sa vie	d'épanouissement et de satisfaction pour tous ceux qui se sentent perdus, insatisfaits - permet de renforcer la personnalité - on se sent devenir plus calme, plus sûr de soi	
Wild Rose (églantier)	Manque d'intérêt pour le présent	Quintessence de la joie de vivre - résignation, vie sans plaisir - a secrètement cessé de se battre - capitule facilement - manque de vitalité et d'enthousiasme - manque d'intérêt pour la vie - se désintéresse de tout - se plaît dans la maladie ou dans une vie monotone - suit le mouvement sans dynamisme - vit avec son entourage dans un état d'indifférence totale - ne trouve plus de joie à ses activités	Aide à lutter contre la résignation et le manque d'enthousiasme - aide à retrouver dynamisme et joie de vivre. - on retrouve de la motivation pour de nouvelles expériences	Fatigue, pertes de mémoire, troubles digestifs.
Willow (saule)	Abattement et désespoir	Amertume, caractère aigri par le sentiment d'injustice - jamais content - se trouve traité injustement- ne sent jamais responsable de ce qui lui arrive et reproche aux autres ce qui lui arrive - est un vrai Caliméro - est convaincu que tout le monde lui en veut - gémit et se plaint beaucoup, exagère ses malheurs - râle à la moindre contrariété - rumine beaucoup, faute d'oser se défouler	Aide à combattre la maladie - aide à penser à autre chose qu'à ses malheurs - aide l'enfant à dire qu'il est désolé - permet de regarder le monde avec des yeux nouveaux - permet de retrouver le sens de l'humour et des responsabilités - rend optimiste et créatif	Boulimie, névralgies, troubles hépatiques et gastriques.
rescue		Remède d'urgence par excellence pour toutes les émotions violentes et pour les chocs, qu'ils soient physiques, affectifs ou psychologiques - événement stressant - mauvaise nouvelle - deuil- accident - bouleversement familial - état de choc - maladie subite - en attendant le médecin traitant ou les secours médicaux - avant et après une opération- lorsque l'enfant a vu une émission de télévision trop violente - après une grande frayeur: une chute, une piqûre d'insecte...brûlures- coupures- entorses - bagarre entre enfants - problème avec un chien (morsure, chien menaçant qui aboie après l'enfant - toute circonstance faisant appel à un effort nerveux important - bébé qui a les gencives très douloureuses - bébé qui n'arrête pas de pleurer (une ou deux gouttes sur le poignet). - la rentrée des classes si l'enfant appréhende - crise d'asthme - crise de spasmophilie - extraction dentaire -peurs nocturnes - cauchemars effrayants -crise de colère	Aide à retrouver rapidement un équilibre physique et psychique - permet de réduire les peurs, la nervosité - rééquilibre l'état émotionnel. - détend, purifie - rescue aide aussi bien la personne que les « spectateurs » témoins du choc	