

Élixirs floraux

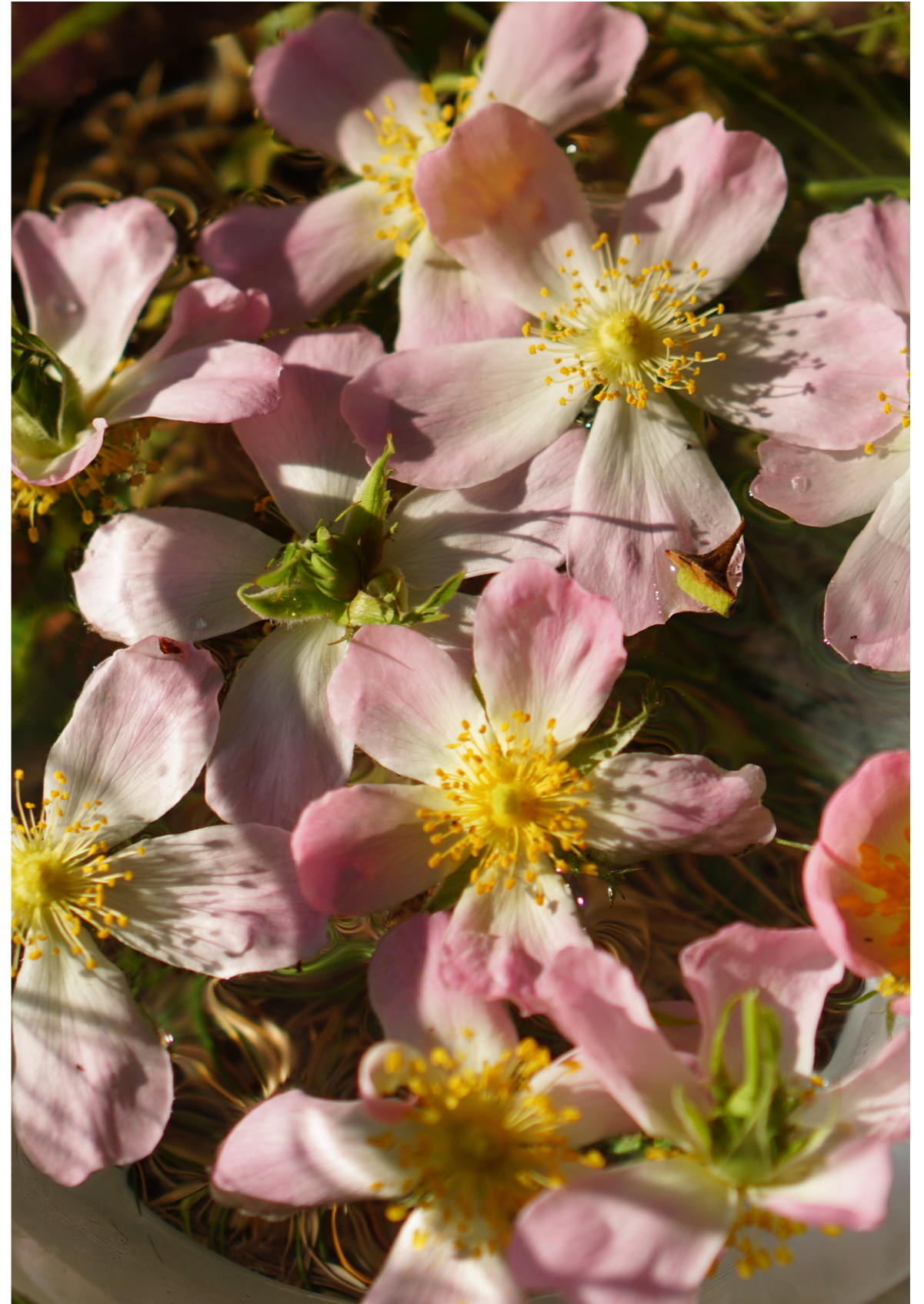


Avant de commencer, veuillez toujours à récolter vos plantes avec conscience, parcimonie, respect et gratitude en vous appuyant sur le *document-racine* : Récolter les plantes en conscience et à réaliser vos soins dans la présence, le lien et l'amour.



SOMMAIRE

- > Qu'est-ce qu'un élixir floral ?
- > La philosophie du Dr Bach
- > Ustensiles
- > Confection d'un élixir floral
- > étape 1 : reliance à la plante
- > étape 2 : récolte
- > étape 3 : solarisation
- > étape 4 : élixir-mère
- > étape 5 : redilutions
- > Comment utiliser les élixirs ?
 - Bilan émotionnel personnalisé
- > Explorer d'autres façons de faire des élixirs
- > La méthode par ébullition
- > Mon ouvrage de référence sur les élixirs floraux



Qu'est-ce qu'un élixir floral ? (1/2)



> Les élixirs floraux sont des extraits liquides composés d'une **infusion solaire de fleurs sauvages ou cultivées** et d'un **alcool à 15°C**. Les pétales de fleurs sont recueillis dans de l'eau de source puis exposés au soleil afin d'en extraire leur quintessence curative. De l'alcool est ensuite ajouté à la préparation pour la conservation, puis le tout est embouteillé dans un flacon (élixir-mère). **Ce concentré sera ensuite dilué**, comme en homéopathie : ce sera l'élixir floral.

> **Les élixirs floraux ne sont pas des remèdes au sens classique du terme** puisqu'il ne contiennent pas les constituants physiques de la plante, mais plutôt son **essence vibratoire**.

> **Il ont pour but d'influer positivement sur les émotions et les humeurs négatives**. Ils s'adressent aux **problèmes d'origine psychique** et permettent des **rééquilibrages émotionnels** en vue d'une dynamique d'épanouissement et de transformation correspondant aux traits de personnalité, aux émotions et aux états d'âme de l'être humain.

Qu'est-ce qu'un élixir floral ? (2/2)



- > La haute dilution des élixirs floraux (1/240) fait que les principes actifs des plantes n'existent quasiment plus dans les élixirs floraux.
- > C'est donc une approche thérapeutique basée sur une **approche vibratoire** qui se distingue en cela de la phytothérapie ou de l'aromathérapie.
- > Cette haute dilution permet aux élixirs d'agir tout en douceur dans les recoins cachés de l'être et peuvent entraîner de profondes mutations émotionnelles.
- > Ils offrent donc aussi l'avantage de n'avoir aucune contre-indication.

La philosophie du Dr Bach

> Dans les années 1920, un médecin anglais nommé Edward Bach, est atteint d'une tumeur et on ne lui donne plus que trois mois à vivre. A ce moment là, il se retire à la campagne et commence des recherches sur la vibration subtile des fleurs et leur potentiel de guérison.

Il recherche des remèdes naturels n'induisant aucun effet secondaire, permettant aux malades de retrouver un état d'esprit positif.

Son objectif : la quête du bien-être physique grâce au bien-être psychique.

Pour le Dr Bach, la maladie vient d'une dysharmonie entre la volonté de l'âme et notre personnalité.

Pour lui une dysharmonie se crée si nous ne sommes pas aligné.e.s avec notre mission de vie dictée par notre âme. Et c'est là que les maladies arrivent.



La classification du Dr Bach

> Le Dr Bach a établi une **classification basée sur 7 groupes émotionnels** auquel sont rattachées certaines fleurs.

1. Peur
2. Incertitude
3. Manque d'intérêt pour le présent
4. Solitude
5. Trop grande sensibilité aux influences et idées
6. Abattement ou désespoir
7. Souci excessif du bien-être

> **A chaque fleur correspond un état émotionnel négatif et un potentiel positif recherché.**

Exemple : Wild Rose (Eglantier)

* **Etat émotionnel négatif** : Vous réagissez de manière indifférente et n'attendez plus rien de la vie. Une tristesse apathique vous submerge et vous vous dites qu'il n'y a rien à faire pour changer.

* **Potentiel positif recherché** : Vous retrouvez la **motivation et les joies de la vie**. Le sentiment d'échec et d'abandon est remplacé par l'enthousiasme et la **gaité**.



Exemples d'actions d'élixirs (1/2)

> Parmi les 38 élixirs du Dr Bach, voici ce à quoi s'adressent les élixirs des plantes que nous allons rencontrer pendant la formation *La Voie des plantes*.



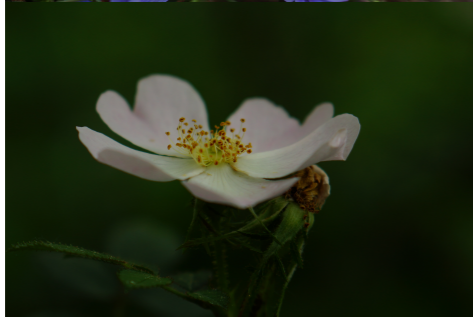
L'élixir floral de Bruyère (Heather) est recommandé à ceux qui sont uniquement concernés par leur vie et par leurs problèmes et qui ont constamment besoin de l'attention d'autrui. Pour les personnes qui ne portent pas d'intérêt à ceux qui les entourent et ne savent pas écouter.



L'élixir floral de Châtaignier (Sweet chestnut) aide à traverser les moments très difficiles de la vie, à surmonter les épreuves les plus dures lorsque l'on atteint la limite de l'endurance.



L'élixir floral de Chicorée est conseillé à ceux qui sont trop possessifs, égoïstes, qui ont besoin de contrôler ou de diriger ceux qui les entourent.



L'élixir floral d'Églantier est recommandé pour surmonter l'apathie, le manque d'intérêt, la résignation ou l'abandon.

Il s'utilise dans les situations de passivité totale, lorsqu'il n'y a pas d'espoir.



L'élixir floral de Houx (Holly) est conseillé pour tous les états profondément négatifs opposés à l'amour : colère, haine, jalousie, envie, suspicion, revanche...

Exemples d'actions d'élixirs (2/2)

> Parmi les 38 élixirs du Dr Bach, voici ce à quoi s'adressent les élixirs des plantes que nous allons rencontrer pendant la formation *La Voie des plantes*.



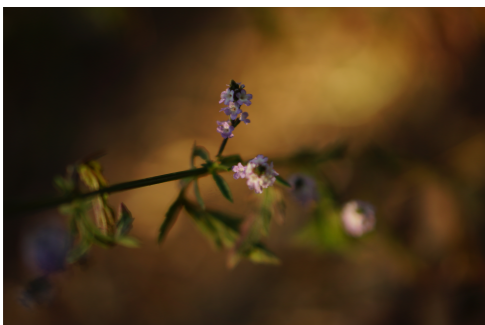
L'élixir floral d'Olivier est recommandé à ceux qui ont trop donné d'eux-mêmes et qui ont épuisé toute leur énergie.



L'élixir floral de Pin sylvestre est conseillé à ceux qui se sentent coupables, qui s'adressent des reproches et qui pensent qu'ils pourraient mieux faire. Il aide à se libérer de la culpabilité excessive et du sentiment de dévalorisation.



L'élixir floral de Pommier sauvage est conseillé à ceux qui se sentent intoxiqués ou contaminés à quelque niveau que ce soit. Il aide à surmonter le sentiment d'impureté et de dégoût de soi.



L'élixir floral de Verveine est conseillé aux personnes autoritaires, trop enthousiastes, qui ont des opinions fermes et qui cherchent à convertir les autres. Il développe la tolérance et l'ouverture d'esprit afin de reconnaître et respecter l'opinion des autres.



L'élixir floral de Vigne est recommandée aux individus sûrs d'eux-mêmes, autoritaires, dominateurs et égoïstes. Il aide à mettre son autorité naturelle au service des autres.

Les ustensiles

- * **Un saladier en verre** pour la solarisation des fleurs dans l'eau
- * **Un filtre** : une étamine non blanchie ou teinte (un filtre à café bio sans chloré peut aussi être utilisé)
- * **Des petits ciseaux** pour récolter les fleurs
- * **Un entonnoir** pour verser l'infusion solaire dans le bocal
- * **Un bocal en verre** pour garder l'élixir-mère
- * **De l'alcool à 15°C (type cognac)** pour conserver l'élixir

Pensez à préalablement stériliser (10min dans l'eau bouillante) ou désinfecter avec de l'alcool à 70°C tous vos ustensiles

> **Il faudra aussi 2 éléments naturels :**

- * **Du soleil** : prévoyez une matinée ensoleillée
- * **De l'eau de source** : si vous n'avez pas accès à de l'eau de source, pensez à déchlorer votre eau en la laissant dans un récipient à large goulot ouvert toute la nuit.
...et du temps : la solarisation dure 3 à 4h.



Notez que certain.e.s préparateurs.rices d'élixirs floraux tiennent compte des influences cosmiques pour choisir le jour et le moment de confection des élixirs



Confection d'un élixir floral

1. Par une matinée ensoleillée, prenez le temps de vous relier à la plante.
2. Dans la gratitude, cueillez ses fleurs et déposez-les délicatement sur la surface d'un saladier rempli d'eau de source.
3. Laissez l'alchimie entre les fleurs, le soleil et l'eau opérer toute la matinée.
3. Filtrez à l'aide d'une étamine et conservez dans un bocal en y versant 50% de cet élixir et 50% d'alcool à 15°C (type cognac).

Ceci est l'élixir-mère.

4. Vous pourrez rediluer l'élixir-mère selon les principes de l'homéopathie.

étape 1 : reliance à la plante



> **Toute la préparation des élixirs se fait à côté de la plante vivante, en sa présence.** Prévoyez donc du temps long pour être auprès d'elle. L'idéal est que ses fleurs soient au pic de leur floraison atteignant leur épanouissement optimum. Choisissez aussi une plante qui pousse dans un lieu où vous vous sentez bien.

> Par une matinée ensoleillée, choisissez la plante sur laquelle vous souhaitez prélever des fleurs. Asseyez-vous auprès d'elle et **prenez le temps de la rencontrer** et de déposer votre gratitude pour elle.

Je vous conseille de prendre un temps pour **méditer auprès d'elle** : pour cela référez-vous au *document-racine* : *Méditer auprès des plantes.*

> **La confection d'un élixir se base sur une approche vibratoire subtile qui demande une grande qualité de présence à la plante et à soi.**

> Vous pouvez, en même temps, posez vos **intentions de guérison** (pour vous ou d'autres personnes) dans la confection de l'élixir.

étape 2 : récolte

- > **Commencez par remplir votre saladier d'eau de source.**
(Si vous n'avez pas accès à de l'eau de source, pensez à déchlorer votre eau en la laissant dans un récipient à large goulot ouvert toute la nuit)
- > **La récolte se fait avec une grande délicatesse, conscience, présence et gratitude.**
Comme il s'agit d'un soin vibratoire, votre qualité de présence est essentielle pour sa fabrication.
- > **Elle se fait avec des petits ciseaux** qui permettent de ne pas toucher la plante (pour ne pas mettre son empreinte énergétique dessus - c'est la méthode du Dr Bach)
- > **Coupez les fleurs au-dessus du saladier pour qu'elles tombent directement dans l'eau.**
- > **Une fois la surface du saladier recouverte de fleurs,** passez à l'étape de la solarisation qui se fait à côté de la plante.
- > Comme vous le remarquerez, la récolte est succincte : cette méthode ne s'appuie pas sur la concentration en principes actifs mais sur la vibration subtile des plantes.



étape 3 : solarisation



- > Un élixir floral peut être considéré comme le produit de la rencontre entre le Ciel et la Terre, entre la force chthonienne issue d'une plante et la force cosmique issue du soleil.
- > **Laissez l'alchimie entre les fleurs, l'eau et le soleil s'opérer dans votre saladier en verre pendant 3h.**
- > **L'Eau est la messagère de la vibration des fleurs. Le Soleil imprime les messages de la fleur dans l'Eau.**
- > **Au bout de 3h d'exposition au soleil, filtrez.**

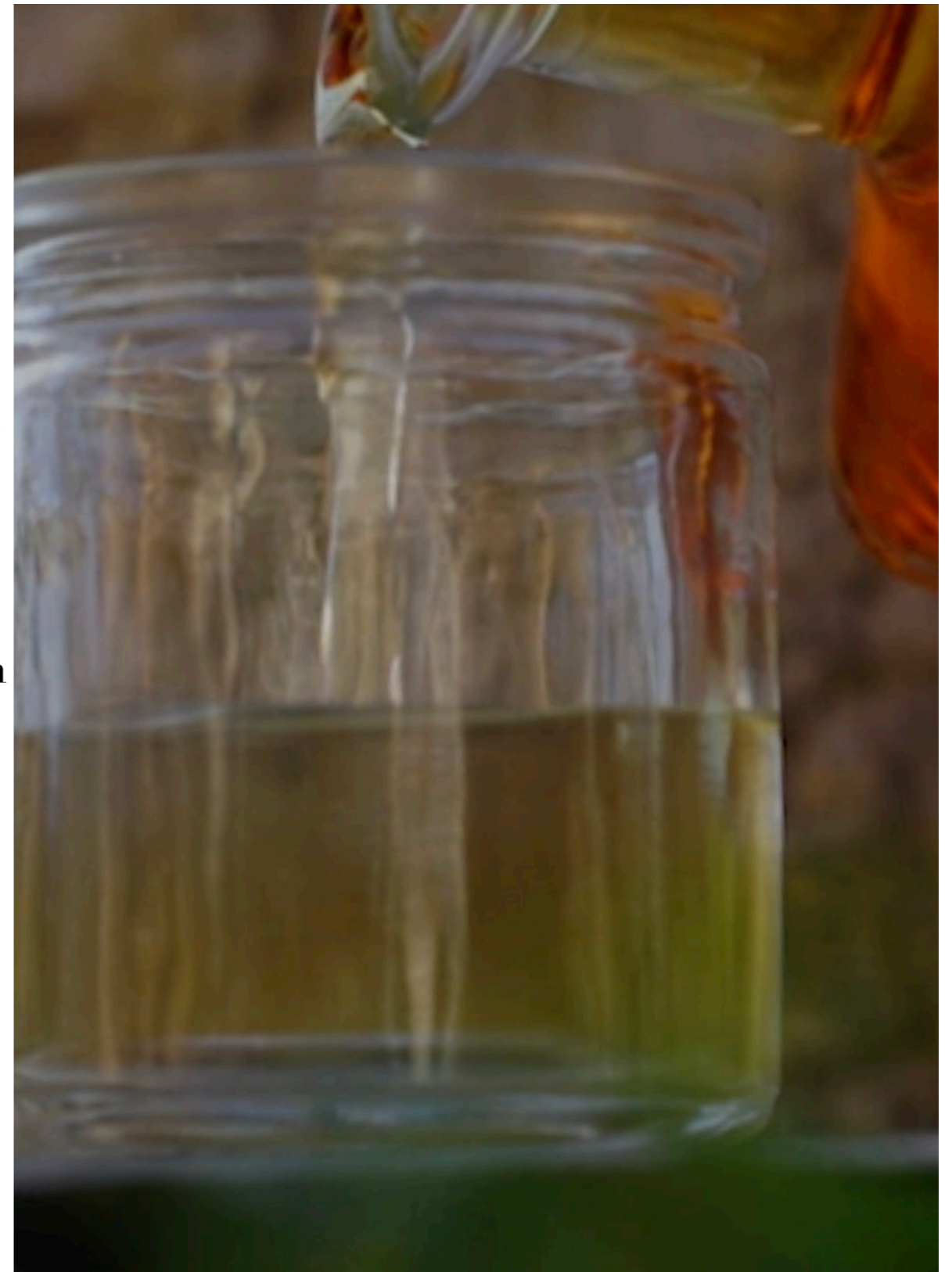


La filtration se fait avec une étamine non blanchie ou teinte.
(un filtre à café bio sans chloré peut aussi être utilisé)

Après avoir filtré, rendez les fleurs à la terre avec gratitude.

étape 4 : l'élixir-mère

- > Dans un bocal en verre, versez **50% de votre infusion solaire filtrée** et **50% d'alcool à 15°C (type cognac)**.
= ceci est votre élixir-mère qui servira de base au dilution.
- > Cet élixir-mère se conservera 5 ans.
- > Si vous voulez conserver votre élixir par un autre moyen que l'alcool vous pouvez le conserver avec **du vinaigre de cidre** (méthode non traditionnelle) en utilisant aussi le ratio 50%/50%. Il se conservera moins longtemps qu'avec de l'alcool (2 ans).
- > Pensez à bien étiqueter votre bocal en indiquant qu'il s'agit de l'élixir-mère de la plante choisie et la date.



étape 5 : redilution



- > L'élixir floral se prépare en intégrant quelques gouttes de l'élixir-mère dans une base d'alcool (méthode traditionnelle) à 15°C (type cognac). Dans 30ml d'alcool à 15°C, on ajoute 2 gouttes de l'élixir-mère.
- > C'est donc une fois dilué qu'on appelle l'élixir-mère « élixir floral ».
- > On peut aussi diluer les gouttes dans une base de vinaigre (il y aura toujours des petites traces d'alcool) (méthode non traditionnelle).
- > Vous pouvez aussi dynamiser l'élixir floral avec votre intention de guérison en secouant plusieurs fois la bouteille.

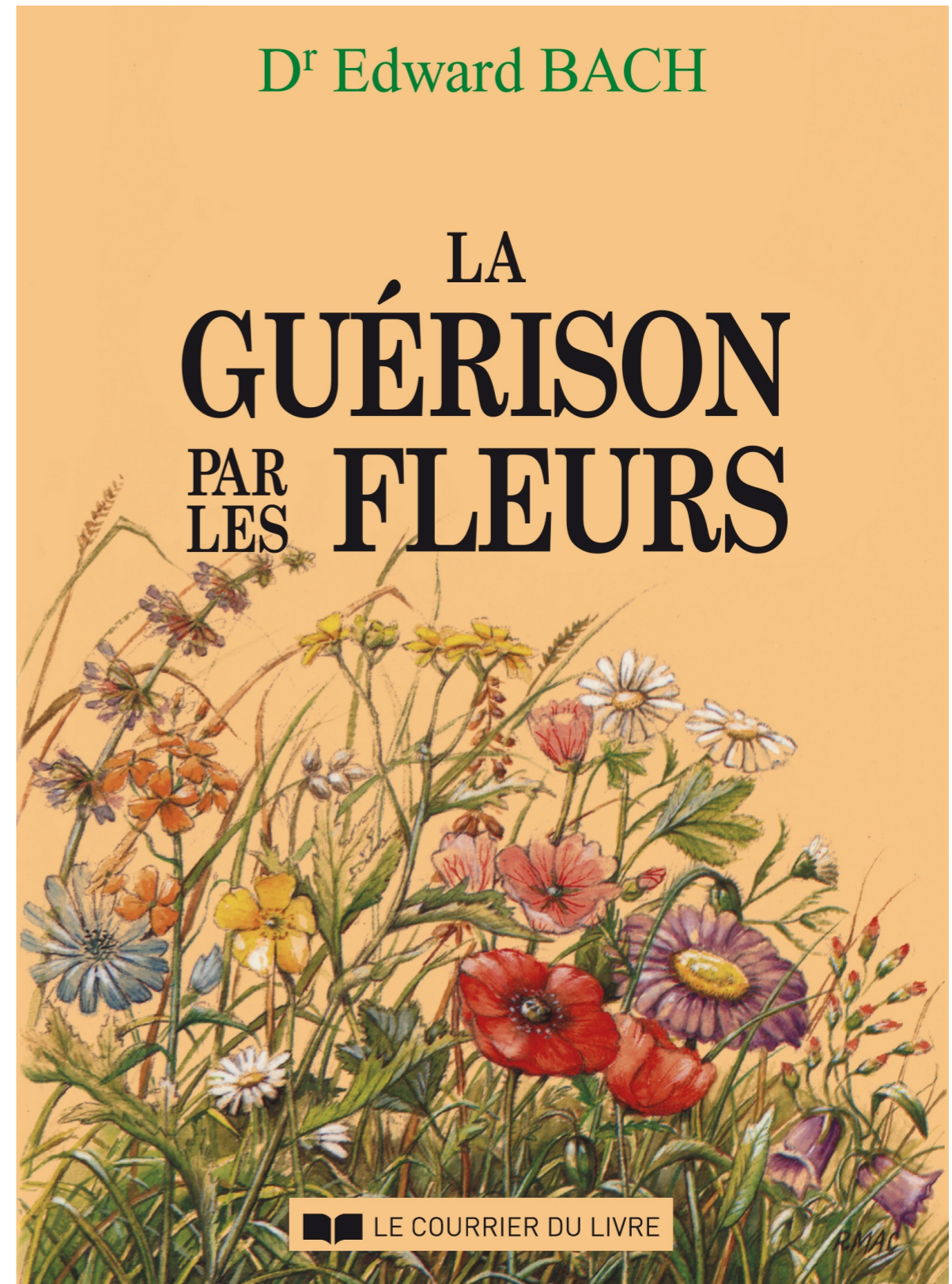
Comment utiliser les élixirs ?

- > **Les élixirs floraux agissent sur la sphère émotionnelle et spirituelle de manière subtile.**
- > **Ils peuvent se prendre occasionnellement** afin d'équilibrer une humeur passagère, surmonter une épreuve, une peur, une contrariété ou ils peuvent se prendre sur une plus longue période.
- > **Ils peuvent se prendre à plus long terme** (21 jours renouvelables) pour agir plus profondément sur les blocages émotionnels profonds et sur les comportements qui nous empêchent de vivre harmonieusement.
- > Les élixirs floraux sont généralement pris à raison de 4 gouttes diluées dans un verre d'eau 2 à 4 fois par jour. Il est recommandé de **dynamiser** le liquide avant la prise (en créant un vortex dans le verre avec l'intention de guérison) et de le garder en bouche le plus longtemps possible.
- > **Des conseiller.ère.s en fleurs de Bach peuvent vous accompagner** pour vous aider à mettre en lumière les émotions et difficultés éprouvées et vous orienter vers la prise de certains élixirs. Ils vous feront un bilan émotionnel personnalisé.



La philosophie du Dr Bach

- > Pour le Dr Bach, chaque plante a une vibration qui va nous permettre de faire évoluer certains types de blocages psychologiques.
- > Les élixirs aident à dissoudre des traumatismes, croyances, blocages émotionnels pour que notre essence profonde puisse fleurir dans ce monde.
- > Les élixirs nous permettent donc de contacter la médecine vibratoire des fleurs.
- > Il va créer 38 élixirs qui seront complétés par des recherches de ses disciples.
- > Il a synthétisé ses recherches et sa pensée dans son livre : *La guérison par les fleurs*.



BILAN ÉMOTIONNEL PERSONNALISÉ :

Comment choisir vos Authentiques Fleurs de Bach® Original ?

Cochez les réponses qui vous concernent aujourd'hui. Sélectionnez jusqu'à 7 fleurs. Vous pouvez également demander conseil à votre pharmacien ou à votre conseiller en point de vente.

Sentiment de Solitude

HEATHER (n°14) : ALTRUISME

- Vous vous préoccupez beaucoup de vous et vous êtes très bavard(e)
- Vous n'aimez pas être seul(e), vous recherchez la compagnie des autres

IMPATIENS (n°18) : PATIENCE

- Vous avez l'impression d'être impatient(e) et d'être facilement à cran
- Vous n'aimez pas la lenteur

WATER VIOLET (n°34) : SOCIABILITÉ

- Vous aimez être seul(e) mais vous ne voulez pas paraître inaccessible
- Vous préférez régler vos difficultés par vous-même

Sentiment de Sensibilité

AGRIMONY (n°1) : SINCÉRITÉ

- Vous cachez vos vrais sentiments derrière une façade
- Vous n'aimez pas les conflits et cherchez à les éviter

CENTAURY (n°4) : AFFIRMATION

- Vous ne savez pas dire « non »
- Vous niez vos propres besoins afin de faire plaisir aux autres

HOLLY (n°15) : BIENVEILLANCE

- Vous réagissez facilement de manière suspicieuse
- Vous ressentez un sentiment d'envie ou de jalousie

WALNUT (n°33) : ADAPTABILITÉ

- Vous avez l'impression que les changements ne sont pas faciles pour vous
- Vous avez envie de bien vivre le changement

Sentiment de Préoccupation Excessive

BEECH (n°3) : TOLÉRANCE

- Vous avez l'impression d'être critique avec les autres
- Vous avez l'impression de juger sévèrement les autres

CHICORY (n°8) : GÉNÉROSITÉ

- Vous avez l'impression d'être possessif(ve)
- Vous recherchez l'attention des autres de manière excessive

ROCK WATER (n°27) : FLEXIBILITÉ

- Vous mettez la barre trop haut pour vous-même
- Vous avez l'impression d'être à la recherche d'un idéal de vie

VERVAIN (n°31) : MODÉRATION

- Votre enthousiasme conduit parfois à des excès
- Vous ne supportez pas les injustices et êtes prêt(e) à vous battre

VINE (n°32) : RESPECT

- Vous êtes ambitieux(se) et vous avez l'impression d'être dominateur(trice) et inflexible
- Vous ressentez souvent le besoin d'avoir raison

Sentiment de Manque d'intérêt

CHESTNUT BUD (n°7) : SAGESSE

- Vous répétez toujours les mêmes erreurs
- Vous n'apprenez pas de vos expériences

CLEMATIS (n°9) : ATTENTION

- Vous avez une imagination débordante et avez tendance à rêver
- Vous avez le sentiment d'être dans la lune

HONEYSUCKLE (n°16) : RÉALITÉ

- Vous êtes attaché(e) au passé et vous avez le mal du pays
- Vous avez la sensation de regretter des occasions manquées

MUSTARD (n°21) : STABILITÉ

- Vous vous sentez parfois concerné(e) sans raison apparente
- Vous avez l'impression de ressentir parfois un sentiment de tristesse sans en connaître la raison

OLIVE (n°23) : DYNAMISME

- Vous avez envie de rebondir
- Vous vous sentez peu intéressé(e)

WHITE CHESTNUT (n°35) : SÉRÉNITÉ

- Vous avez l'impression que vos pensées tournent en rond
- Vous ruminez car vous êtes absorbé(e) par vos problèmes

WILD ROSE (n°37) : MOTIVATION

- Vous réagissez de manière indifférente
- Vous êtes résigné(e) et vous vous dites qu'il n'y a rien à faire pour changer

Sentiment de Tristesse

CRAB APPLE (n°10) : ACCEPTATION

- Vous êtes parfois insatisfait(e) de votre apparence
- Vous avez envie d'accepter votre corps

ELM (n°11) : ASSURANCE

- Vous avez beaucoup de responsabilités et vous vous sentez dépassé(e)
- Vous acceptez plus de travail que vous ne pouvez en assumer

LARCH (n°19) : SÛRETÉ

- Vous aimeriez entamer une tâche avec plus de confiance en vous
- Vous avez l'impression que les autres sont mieux que vous

OAK (n°22) : PRISE DE RECUL

- Votre sens du devoir pousse à toujours vous battre, aux dépens d'autres choses
- Vous avez le sentiment de travailler beaucoup trop

PINE (n°24) : ESTIME DE SOI

- Vous avez l'impression que vous vous faites beaucoup de reproches
- Vous avez la sensation que ce qui arrive aux autres est souvent de votre faute

STAR OF BETHLEHEM (n°29) : RÉCONFORT

- Vous avez envie de réagir après un événement qui a touché la corde sensible
- Vous avez l'impression d'être inconsolable

SWEET CHESTNUT (n°30) : CROYANCE

- Vous avez besoin d'un courage nouveau
- Vous avez l'impression de ne pas voir d'issue à votre situation actuelle

WILLOW (n°38) : POSITIVITÉ

- Vous avez l'impression que tout ce qui vous arrive est injuste
- Vous marmonnez lorsque vous n'êtes pas satisfait(e)

Sentiment de Souci

ASPEN (n°2) : SÉCURITÉ

- Vous avez l'impression d'avoir peur pour un rien et d'être tendu(e)
- Vous avez des intuitions

CHERRY PLUM (n°6) : MAÎTRISE

- Vous avez l'impression de perdre votre sang froid pour un rien
- Vous avez la sensation de perdre le contrôle de vos actes, pensées et paroles

MIMULUS (n°20) : CONFIANCE

- Une situation à venir vous donne du souci, comme un voyage en avion
- Vous rougissez facilement

RED CHESTNUT (n°25) : OPTIMISME

- Vous vous préoccupez fortement des autres
- Vous avez l'impression d'être très protecteur(trice) à l'excès vis-à-vis des autres

ROCK ROSE (n°26) : COURAGE

- Vous avez l'impression que vous vous faites tellement de souci que vous n'osez plus rien
- Vous vous réveillez en pleine nuit à cause d'un rêve désagréable

Sentiment d'incertitude

CERATO (n°5) : CERTITUDE

- Au fond, vous savez ce que vous voulez mais vous cherchez confirmation auprès des autres
- Vous recherchez le conseil et l'approbation des autres, oubliant votre propre intuition

GENTIAN (n°12) : PERSÉVÉRANCE

- Vous avez l'impression d'être facilement découragé(e) et vite déçu(e)
- Vous avez l'impression de manquer de persévérance face aux difficultés de la vie

GORSE (n°13) : ESPOIR

- Vous avez l'impression de douter de votre réussite dès que les choses ne fonctionnent pas bien
- Vous avez la sensation que rien ne peut vous aider

HORNBEAM (n°17) : ENTRAÎN

- Il vous manque l'entrain nécessaire ou vous avez une «sensation de lundi matin»
- Vous avez envie de reporter au lendemain ce que vous pourriez faire aujourd'hui

SCLERANTHUS (n°28) : CHOIX

- Vous avez l'impression d'hésiter entre deux choses
- Vous avez l'impression d'être d'humeur changeante, passant de la joie à la tristesse, du rire aux larmes

WILD OAT (n°36) : AMBITION

- Vous vous intéressez à beaucoup de choses mais vous êtes indécis(e) quant à la bonne voie à suivre
- Vous avez le sentiment de ne pas avoir trouvé le sens de votre vie

Votre/vos Fleur(s) sélectionnée(s) :
n°...../...../...../...../...../...../...../.....

Votre/vos Fleur(s) sélectionnée(s) :
n°...../...../...../...../...../...../...../.....

Votre/vos Fleur(s) sélectionnée(s) :
n°...../...../...../...../...../...../...../.....

Votre/vos Fleur(s) sélectionnée(s) :
n°...../...../...../...../...../...../...../.....

Votre/vos Fleur(s) sélectionnée(s) :
n°...../...../...../...../...../...../...../.....

Votre/vos Fleur(s) sélectionnée(s) :
n°...../...../...../...../...../...../...../.....

Explorer d'autres façons de faire les élixirs

Je vous ai fait part de la méthode traditionnelle décrite par le Dr Bach pour faire des élixirs floraux. Voici d'autres pistes moins traditionnelles que vous pouvez expérimenter si elles vous parlent.

> L'aspect le plus important est que vous soyez bien ancré.e présent.e, le cœur ouvert.

> **Infusez d'autres parties de la plante que les fleurs :** par exemple les aiguilles d'une plante pour invoquer sa protection, des feuilles qui vous attirent.

> **Infusez d'autres plantes que les 38 décrites par le Dr Bach.** Les disciples du Dr Bach ont continué son travail et il existe maintenant une centaine d'élixirs décrits (voir le site de [Deva](#)).

> **Préparez un élixir avec une plante qui vous attire.** L'avantage de la haute dilution des élixirs est que l'on peut préparer un élixir avec toute plante (n'utilisez quand même, pas des plantes mortelles !).

> **Récoltez les fleurs à la main plutôt qu'avec un ustensile.**

> **Conservez l'élixir par d'autres moyens que l'alcool** (décrit plus haut).



La méthode par ébullition



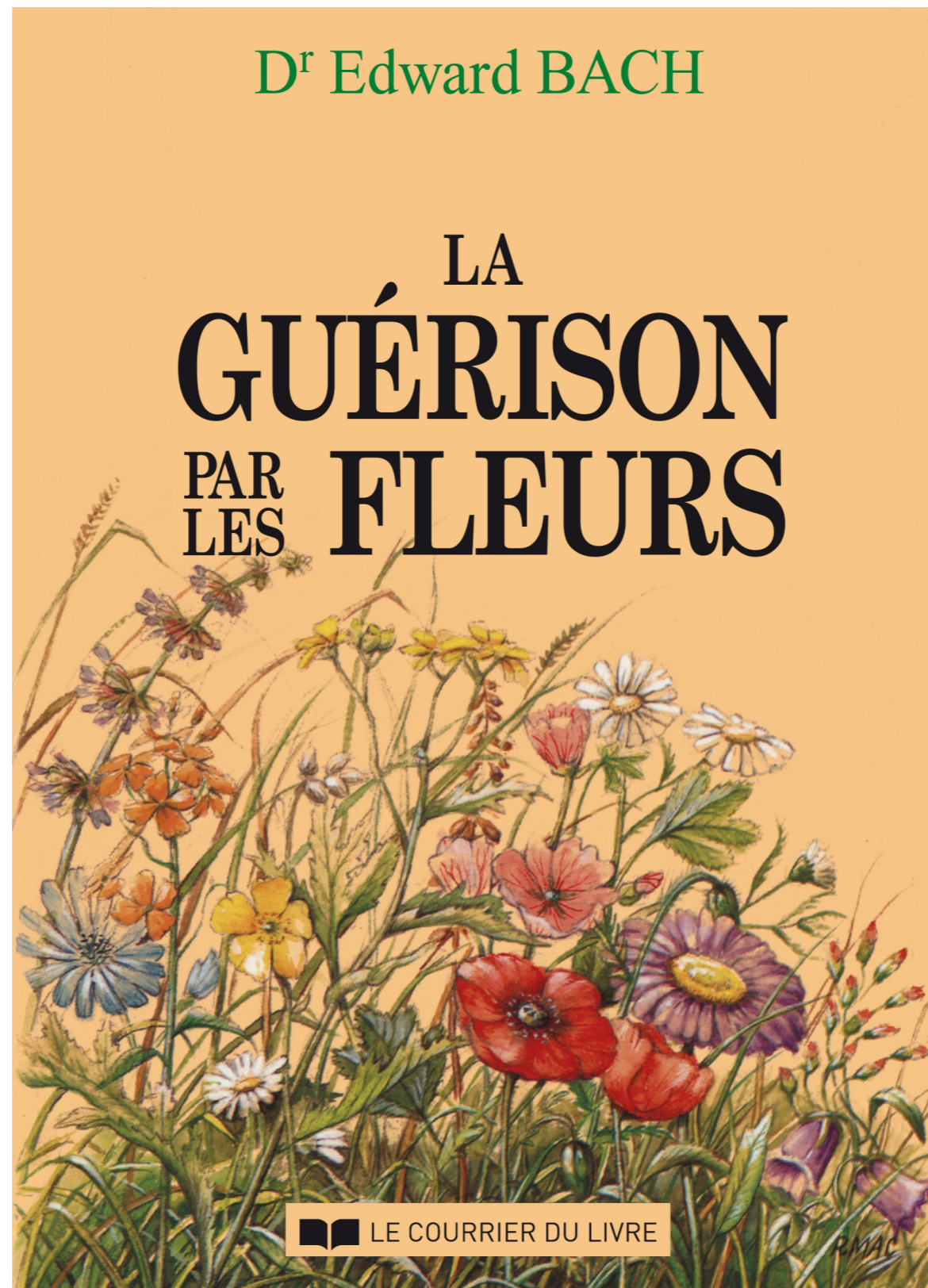
> Le Dr Bach préconise, pour certaines plantes, une autre méthode de confection d'élixir principalement pour les plantes qui arrivent tôt dans l'année avant que le soleil ne prenne toutes ses forces.

> Dans cette méthode l'étape de solarisation est remplacée par une ébullition de 30min des plantes. Je ne pratique pas cette méthode car j'aime l'alchimie entre l'eau, le soleil et les plantes. De plus, le Dr Bach habitait en Angleterre et j'habite dans les Alpes-Maritimes où le soleil est bien puissant toute l'année !

> Pour informations, voici la listes des plantes préparées par ébullition par le Dr Bach :

Prunier, Orme, Marronnier blanc, Etoile de Bethléem, Houx, Moutarde, Marronnier rouge, Chèvrefeuille.

Mon ouvrage de référence sur les élixirs floraux



Belles expérimentations !



*Si vous pensez qu'il est judicieux d'enrichir ce document d'autres explications ou que vous avez vous même fait des observations à ce sujet que vous voudriez partager, n'hésitez pas à m'écrire pour que je le complète :
lacueilleusesauvage@gmail.com*