



Questionnaire individuel

Ce questionnaire a pour but de vous aider à rechercher les fleurs de Bach les plus adaptées à vos émotions du moment présent.

Vous pouvez utiliser au maximum 6 à 7 Fleurs pour composer votre préparation florale.

Voici le mode d'emploi

1. Lire les questions à votre rythme
2. Cocher les réponses qui sont les plus proches de ce que vous ressentez aujourd'hui
3. Si vous avez coché 2 ou 3 réponses pour une fleur, il est probable que cette fleur vous corresponde
4. Si vous avez coché plus de 7 fleurs, essayez de prioriser vos besoins du moment pour sélectionner au plus 7 fleurs.
5. Déposez deux gouttes de chaque fleur dans le flacon de 30ml teinté, et complétez avec de l'eau de source
6. Déposez dans votre bouche 4 gouttes de ce mélange et renouveler 4 fois par jour au moins pour obtenir un effet satisfaisant. Cette utilisation dure 3 semaines.
7. Vous pouvez noter vos ressentis sur le carnet de voyage afin de garder une trace écrite de votre évolution
8. Au bout de 3 semaines, prenez conscience de ce qui a changé, de ce qui a encore besoin d'attention et ce qui apparaît
9. Les fleurs de Bach agissent un peu comme les « poupées russes », les émotions s'harmonisent progressivement à votre rythme et vous permettent d'exprimer le meilleur de vous-même

AGRIMONY

- Vous n'aimez pas les conflits, vous préférez les éviter et détournez l'attention sur un sujet plus léger
- Vous cachez vos soucis et vos souffrances derrière une apparente jovialité, vous pouvez aussi aimer faire rire les autres.
- Lorsque vous vous sentez sous pression, vous pourriez vous tourner vers l'alcool, les drogues ou d'autres addictions pour oublier vos soucis

ASPEN

- Vous avez des appréhensions sans cause apparente
- Vous ressentez une peur vague inexplicable
- Vous avez des pressentiments

BEECH

- Vous êtes intolérant et vous manquez d'indulgence
- Vous avez des difficultés à faire des compliments aux autres
- Vous avez tendance à être irrité par les « imperfections » des autres

CENTAURY

- Vous aimez faire plaisir aux autres et vous ne savez pas dire non
- Vous avez tendance à être dominé par des personnes autoritaires
- Vous faites passer les besoins des autres avant les vôtres

CERATO

- Vous doutez parfois de votre intuition alors que vous savez ce qui est juste pour vous
- Vous pourriez rechercher des conseils et des confirmations auprès des autres
- Vous avez le sentiment de connaître les réponses à vos questions et cependant vous demandez l'avis des autres

CHERRY PLUM

- Vous avez peur de perdre le contrôle de vous
- Vous vous sentez parfois au bord de la crise de nerfs
- Lorsque vous êtes sous pression, vous pourriez être impulsif et colérique

CHESTNUT BUD

- Vous reproduisez les mêmes erreurs telles que rester dans un travail que vous n'aimez pas, retrouver une relation identique à la précédente...
- Vous apprenez difficilement de vos expériences
- Vous tirez difficilement des leçons de vos erreurs

CHICORY

- Vous êtes possessif avec ceux que vous aimez car vous avez besoin de beaucoup d'amour
- Vous avez l'impression de manquer d'amour même si les autres vous en donnent beaucoup
- Vous recherchez l'attention des autres de manière excessive

CLEMATIS

- Vous avez parfois l'impression d'être sur une autre planète, loin de vos réalités quotidiennes
- Vous rêvez parfois et cela vous permet d'échapper aux soucis du quotidien
- Votre esprit est parfois ailleurs et vous manquez de concentration

CRAB APPLE

- Vous êtes obsédé par des détails, ignorant l'essentiel
- Vous ressentez une certaine honte vis-à-vis de votre corps, vous ne l'aimez pas
- Vous ressentez le besoin de vous purifier intérieurement

ELM

- Vous vous sentez dépassé par l'ampleur de vos responsabilités
- Vous perdez confiance en vous lorsque vous êtes submergé de travail ou d'activités
- Vous acceptez plus de travail que vous ne pouvez en assumer

GENTIAN

- Vous vous découragez facilement lorsqu'un petit obstacle vous barre la route
- Vous manquez parfois de persévérance devant les difficultés de la vie
- Vous sombrez facilement dans le pessimisme lorsque les choses n'évoluent pas comme vous l'aviez envisagé

GORSE

- Vous ne luttez plus car vous pensez que rien ne peut plus vous aider
- Vous essayez parfois encore des traitements ou vous suivez le conseil d'amis uniquement pour leur faire plaisir alors que vous êtes convaincu que cela ne sert à rien
- Vous avez abandonné tout espoir de changement ou d'amélioration de votre situation

HEATHER

- Vous êtes préoccupé par vos problèmes et vous avez besoin d'en parler souvent, quel que soit l'interlocuteur
- Vous ne supportez pas d'être seul, vous recherchez la compagnie des autres pour pouvoir parler de vous
- Vous êtes si absorbé par vos problèmes que vous n'écoutez pas les autres

HOLLY

- Vous êtes jaloux et envieux des autres lorsqu'ils réussissent mieux que vous
- Vous ressentez un sentiment de haine vous envahir
- Vous avez fermé la porte de l'amour suite à des déceptions sentimentales

HONEYSUCKLE

- Vous voyagez dans le passé pour échapper à votre présent qui n'est pas satisfaisant
- Vous regrettez certaines situations inachevées du passé ou des occasions manquées
- Vous aimez feuilleter vos albums souvenirs en vous rappelant les bons moments du passé

HORNBEAM

- Vous avez des difficultés à démarrer vos activités le matin
- A l'idée de la journée qui vous attend, vous êtes déjà fatigué
- Vous pourriez reporter au lendemain ce que vous devez faire aujourd'hui par lassitude mentale

IMPATIENS

- Vous ne supportez pas les contre temps, les gens trop lents, cela vous rend intolérant
- Lorsque vous êtes malade, vous souhaitez être sur pied rapidement
- Vous préférez travailler seul pour aller à votre rythme

LARCH

- Vous n'avez pas confiance dans vos compétences et votre capacité à réussir
- Vous pourriez ne pas entreprendre car vous êtes certain d'échouer
- Vous avez tendance à vous comparer aux autres et à vous trouver inférieur à eux

MIMULUS

- Vous rougissez facilement par timidité
- Vous vous sentez parfois nerveux
- Vous avez des peurs précises que vous pouvez identifier et nommer

MUSTARD

- Vous ressentez de la tristesse sans être capable de savoir d'où cela vient
- Vous avez le sentiment soudain d'être coupé du monde sans savoir pourquoi
- Vos humeurs sont changeantes sans raison particulière

OAK

- Vous travaillez beaucoup et vous n'arrivez pas à vous détendre
- Vous vous sentez fatigué et épuisé par votre tâche mais vous ne vous plaigniez jamais
- Vous avez un sens très aigüe des responsabilités et vous allez jusqu'au bout par devoir

OLIVE

- Vous vous sentez au bout du rouleau, épuisé physiquement
- Votre fatigue est telle que tout devient effort et plus rien ne vous intéresse
- Vous avez dépensé beaucoup d'énergie et vos batteries sont à plat

PINE

- Vous vous blâmez sévèrement pour vos erreurs
- Vous pensez parfois être coupable des problèmes des autres
- Vous percevez difficilement ce que vous réussissez car vous êtes focalisé sur vos imperfections

RED CHESTNUT

- Vous avez peur pour vos proches et vous vous inquiétez facilement pour eux
- Vous vous faites de la bile pour ceux que vous aimez et vous imaginez souvent le pire
- Vous ne faites pas confiance aux ressources des autres, vous les croyez démunis face à la vie

ROCK ROSE

- Vous vous sentez paniqué ou terrorisé
- Vous vous réveillez en pleine nuit à la suite de cauchemars ou de terreurs nocturnes
- Vous vous sentez pétrifié par votre terreur

ROCK WATER

- Vous recherchez à tout prix la perfection intérieure en étant parfois inflexible dans les principes qui dirigent votre vie
- Vous êtes rigide envers vous mêmes en vous privant des plaisirs simples de la vie
- Vous êtes préoccupé par des régimes, le travail, la discipline... afin d'atteindre un idéal de vie

SCLERANTHUS

- Vous hésitez dans vos choix sans pouvoir décider sereinement, chaque décision peut devenir une source de stress
- Vous avez des difficultés à maintenir votre équilibre émotionnel
- Vos humeurs sont fluctuantes et changeantes

STAR OF BETHLEHEM

- Vous éprouvez de la peine à l'évocation d'un souvenir douloureux du passé (ancien ou récent)
- Vous ressentez les séquelles d'un chagrin du passé (perte d'un être cher, maladie grave, mauvaise nouvelle...)
- Vous êtes inconsolable suite à un deuil, à une séparation, un divorce...

SWEET CHESTNUT

- Vous avez l'impression de toucher les limites de ce que vous pouvez endurer moralement
- Vous vous sentez profondément désespéré car vous ne voyez pas d'issue à votre problème et pourtant vous mettez tout en œuvre pour vous en sortir
- Vous êtes arrivé à l'extrême limite de ce que vous pouvez supporter

VERVAIN

- Vous ne supportez pas les injustices et vous êtes prêt à vous battre pour rétablir la vérité
- Vous pourriez vous épuiser à force de vous battre pour défendre les autres
- Vous aimez convaincre les autres de se rallier à vos idées par excès d'enthousiasme

VINE

- Vous imposez votre point de vue de manière directive
- Vous voulez avoir raison à tout prix
- Vous pourriez dominer les autres de manière autoritaire sans tenir compte de leur avis

WALNUT

- Vous éprouvez parfois des difficultés lorsque vous abordez un changement significatif (nouveau travail, nouvelle relation, déménagement, retraite, grossesse, ménopause...)
- Vous pourriez absorber les tensions de votre environnement, telle une « éponge » parce que vous êtes très sensible et perméable aux émotions des autres
- Vous ressentez le besoin de vous détacher de certaines situations afin d'évoluer personnellement et de mettre en place des changements

WATER VIOLET

- Vous pourriez paraître « fier et inaccessible » aux yeux des autres
- Vous préférez régler vos difficultés par vous-mêmes car vous n'aimez pas demander l'aide des autres
- Vous aimez votre indépendance et votre solitude au point de vous sentir parfois isolé des autres

WHITE CHESNUT

- Vous pourriez avoir des difficultés à vous endormir car vous ressassez un problème en boucle
- Vous êtes parfois si absorbé par vos problèmes que vous manquez de concentration
- Vos préoccupations mentales vous empêchent d'être attentif à votre vie quotidienne

WILD OAT

- Vous avez le sentiment de passer à côté de vos ambitions et de ne pouvoir les réaliser
- Vous vous sentez à un carrefour de votre vie sans pouvoir décider quelle est la direction importante pour vous
- Vous avez le sentiment de ne pas avoir trouvé ce qui donne un sens à votre vie

WILD ROSE

- Vous êtes résigné en vous disant "il n'y a rien à faire, c'est comme ça"
- Vous renoncez parfois à agir car vous vous sentez apathique
- Vous avez l'impression de traîner les pieds car rien ne vous intéresse

WILLOW

- Vos pensées sont parfois négatives et vous n'arrivez pas à voir le positif dans votre vie
- Vous pensez que ce sont les autres qui sont responsables de votre malheur
- Vous vous sentez pessimiste, vous voyez souvent le verre à moitié vide