



Les « Fleurs de Bach » sont des préparations à base de plantes que le Docteur Edward Bach (1886-1936) a découvertes dans les années 1930.

Ce médecin anglais, passionné dès son plus jeune âge par la nature, fut d'abord un spécialiste en bactériologie et immunologie. L'homéopathie selon le Dr Hahnemann l'intéressa également vivement et il l'utilisa avec succès pendant un certain temps.

Mais l'observation de l'évolution de l'état de santé de ses patients l'amena à se consacrer à l'étude du comportement humain et de ses déséquilibres émotionnels et à rechercher quelle plante, de par son énergie, pourrait améliorer la santé et le bien-être de ses patients.

Au cours de ses recherches, il reconnut 38 formes de comportements négatifs, sources majeures de nos maladies ou mal-être et découvrit 38 fleurs, dans la nature, capables d'équilibrer ces émotions.

Cet homme de génie sut associer son intuition à son don de l'observation, sa subtilité à son ouverture de cœur. Sa philosophie « Tant que l'âme, le corps et l'esprit sont en harmonie, rien ne peut nous affecter » était très en avance sur son temps et l'accompagna tout au long de ses recherches.

Grâce aux Fleurs de Bach, nous avons à disposition une aide précieuse et très simple pour nous accompagner dans nos difficultés ponctuelles (chocs, deuils, séparations, échecs...) comme dans les fonctionnements qui nous freinent constamment (timidité, manque de confiance, peurs, culpabilité, jalousie...)

Partons à la découverte de ces fleurs ! Grâce au Jardin botanique, nous avons la chance de pouvoir les observer facilement pour, ensuite, les repérer dans notre voisinage car la plupart des Fleurs de Bach poussent à l'état naturel en Suisse !

Ce sentier a été réalisé avec l'Association Chemins Fleurs de Bach
info@fleursdebach.ch • www.fleursdebach.ch • Tél. 024/426.38.87

Danses des Fleurs de Bach et visites commentées sur demande pour les groupes dès 10 personnes (CHF 15.-/personne).

Visitez aussi le Chemin Fleurs de Bach à Yvonand !



Chemin Fleurs de Bach

Jardin botanique de l'Université de Fribourg
 Département de Biologie - Chemin du Musée 10
 1700 Fribourg - Tél. 026/300 88 86
jardin-botanique@unifr.ch - www.unifr.ch/jardin-botanique

Ouvert lundi à vendredi de 8h à 18h (17h du 1er octobre au 31 mars)
 samedi et dimanche de 8h à 17h (10-16h du 1er octobre au 31 mars)

1. AGRIMONY - Agrimonia eupatoria - Aigremoine eupatoire - juin à août
Soucis et souffrances intérieures cachés sous un masque d'apparence joviale
☺ s'accepter tel que l'on est, accepter les contraintes de la vie, calme

2. ASPEN - Populus tremula - Tremble - février à avril
Peurs, inquiétudes sans raison apparente, grande sensibilité
☺ sentiment de sécurité, de protection

3. BEECH - Fagus sylvatica - Hêtre - avril et mai
Esprit critique, intolérance
☺ indulgence, acceptation de la différence

4. CENTAURY - Centaurium erythraea - Petite centaurée - juillet à septembre
Difficulté à dire non, soumission, peur de déplaire, dévouement exagéré
☺ affirmer sa personnalité, respecter ses limites, développer sa volonté

5. CERATO - Ceratostigma willmottianum - Plumbago - juillet à octobre
Manque de confiance en son intuition, recherche des conseils d'autrui
☺ certitude intérieure

6. CHERRY PLUM - Prunus cerasifera - Prunier myrobolan - février et mars
Peur de perdre le contrôle de soi et de ses pulsions
☺ apaisement et sang-froid, spontanéité positive

7. CHESTNUT BUD - Aesculus hippocastanum - Marronnier - avril et mai
Répétition des erreurs sans tenir compte des expériences antérieures
☺ compréhension et intégration des expériences vécues

8. CHICORY - Cichorium intybus - Chicorée sauvage - juillet à septembre
Possessivité, chantage affectif, amour intéressé
☺ amour sans condition, don de soi, respect de l'autre

9. CLEMATIS - Clematis vitalba - Clématite blanche - juillet et août
Inattention, rêverie, manque d'ancrage dans la réalité
☺ présence, enracinement, réalisation

10. CRAB APPLE - Malus sylvestris - Pommier sauvage - mai
Mauvaise image de soi, sentiment de honte, de saleté
☺ acceptation de son image, purification

11. ELM - Ulmus procera - Orme champêtre - février et mars
Sentiment d'être surchargé, dépassé par les responsabilités
☺ lâcher-prise, définition des priorités, efficacité

12. GENTIAN - Gentiana amarella - Gentiane amère - août à octobre
Découragement suite à maladie ou problèmes divers, pessimisme
☺ persévérance, confiance

13. GORSE - Ulex europaeus - Ajonc d'Europe - mai et juin
Abattement, absence d'espoir pour l'avenir
☺ foi, espoir, élan de vie

14. HEATHER - Calluna vulgaris - Callune, fausse bruyère - août à octobre
Besoin d'attirer l'attention, ne supporte pas la solitude
☺ réceptivité, échange vrai, calme intérieur, sentiment d'appartenance

15. HOLLY - Ilex aquifolium - Houx - juin
Agressivité, jalousie, suspicion, colère, vengeance
☺ force d'amour, conscience de l'unité, pardon

16. HONEYSUCKLE - Lonicera caprifol. - Chèvrefeuille des jardins - mai-juin
Nostalgie du passé, rien ne sera plus comme avant, mal du pays
☺ tourner la page, s'impliquer dans le présent

17. HORNBEAM - Carpinus betulus - Charme - mai
Manque d'entrain, lassitude, fatigue devant le quotidien
☺ entrain, motivation, détermination, fantaisie

18. IMPATIENS - Impatiens glandulifera - Balsamine - juillet à septembre
Irritabilité, nervosité, tout doit aller vite, douleurs aiguës
☺ disponibilité, indulgence, relâchement des tensions

19. LARCH - Larix decidua - Mélèze - avril et mai
Manque de confiance en soi, sentiment d'infériorité, crainte de l'échec
☺ conscience de sa valeur, détermination, confiance

20. MIMULUS - Mimulus guttatus - Mimule tacheté - juillet à septembre
Peurs connues, timidité, trac
☺ courage, sûreté de soi, confiance

21. MUSTARD - Sinapis arvensis - Moutarde des champs - mai à octobre
Noire tristesse sans raison apparente, coup de cafard
☺ paix intérieure, stabilité, humeur égale

22. OAK - Quercus robur - Chêne pédonculé - avril et mai
Épuisement d'une personne combattante, qui ne lâche pas et lutte seule
☺ lâcher-prise, mesure, souplesse

23. OLIVE - Olea europaea - Olivier - mai et juin
Fatigue du corps et de l'esprit, épuisement, usure
☺ énergie retrouvée, régénération

24. PINE - Pinus sylvestris - Pin sylvestre - mai
Sentiments de culpabilité, auto-accusation, remords
☺ pardon à soi-même, reconnaissance de ses erreurs mais aussi de ses qualités

25. RED CHESTNUT - Aesculus x carnea - Marronnier rouge - avril et mai
Souci excessif pour les proches, « mère poule », scénario catastrophe
☺ confiance dans l'autre et dans ses capacités, recadrage des pensées

26. ROCK ROSE - Helianthemum numm. - Hélianthe numm. - mai à octobre
Peur panique, terreurs, cauchemars
☺ grand courage, sécurité, oubli de soi pour secourir les autres

27. ROCK WATER - eau de roche, eau de source
Rigidité dans ses principes, dureté envers soi-même, idéal élevé
☺ flexibilité, adaptabilité, liberté intérieure, joie de vivre

28. SCLERANTHUS - Scleranthus annuus - Gnavelle annuelle - avril à octobre
Indécision, hésitation, instabilité
☺ résolution, détermination, capacité à choisir, équilibre

29. STAR OF BETHLEEM - Ornithogalum umbel. - Etoile de Bethléem - avril à mai
Traumatismes divers, chagrin, peine, douleurs
☺ consolation, apaisement

30. SWEET CHESTNUT - Castanea sativa - Châtaignier - juin
Tristesse profonde, nuit de l'âme, désespoir absolu
☺ énergie remise en mouvement, lumière retrouvée

31. VERVAIN - Verbena officinalis - Verveine officinale - juin à septembre
Excès de zèle, enthousiasme démesuré, besoin de convertir les autres
☺ calme, tranquillité, modération, respect

32. VINE - Vitis vinifera - Vigne - juin
Autoritarisme excessif, inflexibilité, rigidité
☺ respect d'autrui, autorité sage et encourageante

33. WALNUT - Juglans regia - Noyer royal - mai
Fragilisation lors d'un changement dans la vie, influençabilité
☺ adaptabilité, autonomie, force intérieure

34. WATER VIOLET - Hottonia palustris - Hottonie des marais - mai à juillet
Distance, attitude hautaine, difficulté à s'ouvrir et à partager son territoire
☺ ouverture, échange, disponibilité pour les autres

35. WHITE CHESTNUT - Aesculus hippocastanum - Marronnier blanc - avril-mai
Pensées envahissantes et non désirées, préoccupations
☺ calme, réflexion constructive, présence

36. WILD OAT - Bromus racemosus - Brome rameux - juin à août
Doute sur le bon chemin à prendre dans la vie, recherche de sa vocation
☺ affirmation de sa raison d'être, réalisation

37. WILD ROSE - Rosa canina - Rosier des chiens, églantier - juin
Résignation, apathie, passivité, fatalisme
☺ dynamisme, goût de l'action, capacité de réagir

38. WILLOW - Salix alba subsp. vitellina - Saule - avril et mai
Ressentiment, apitoiement sur son sort, sentiment d'injustice
☺ responsabilisation, prise en main de sa vie, humour