



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 ! 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](mailto:info@fleursdebach.ch) • [www.fleursdebach.ch](http://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 !

Avec le soutien de la

  
**jardin botanique**  
 BOTANISCHER GARTEN FREIBURG

# 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](mailto:jardin-botanique@unifr.ch) - [www.unifr.ch/jardin-botanique](http://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** • *Centaureum 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.* • **Hélianthème 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