

**La méthode des élixirs floraux du Dr Bach, bien qu'elle ne repose pas sur des bases scientifiques, est de plus en plus utilisée pour soulager certains états émotionnels.**

Le « Rescue », qui connaît ? À cette question, nous sommes de plus en plus nombreux à répondre « moi ». Précision pour les autres : le Rescue est une association de cinq fleurs bénéfiques pour la gestion du stress ou les débordements émotionnels.

L'inventeur de cette combinaison d'élixirs floraux - et de bien d'autres - est un médecin anglais, le Dr Bach, convaincu du pouvoir de guérison des fleurs. Selon ce célèbre homéopathe et bactériologiste, chaque goutte de rosée renfermerait la quintessence des vertus curatives de la plante.

Il y aurait ainsi des fleurs pour traiter la plupart des états psychologiques : la peur (tremble, héliantheme, prunier myrobolan...), l'incertitude (plumbago, alêne, folle avoine...), le manque d'intérêt pour le présent (clématite, chèvrefeuille, moutarde...), la solitude (violette d'eau, impatiente, bruyère), l'hypersensibilité aux influences et aux idées (houx, noyer, aigremoine...), l'abattement et le désespoir (pommier sauvage, orme, pin sylvestre...), la préoccupation excessive du bien-être d'autrui (hêtre, vigne, chicorée...).

Jean-Michel Piquemal, formateur en Fleurs de Bach et conférencier, revenait sur ces propriétés lors du Salon du bien-être qui se tenait dernièrement à Toulon. Avec, au préalable, quelques précisions sur la préparation des élixirs floraux : *« Les fleurs sont déposées sur de l'eau de source, dans un bol en cristal, et exposées au soleil. Cette eau est filtrée et stabilisée dans de l'alcool. »*

## **Des formes différentes**

Aujourd'hui, ces élixirs, fabriqués et commercialisés par différents laboratoires à partir des fleurs importées d'Angleterre, se déclinent sous de multiples formes : gouttes, spray, pastilles à sucer, pommades... Le mode d'administration principal reste cependant l'absorption de gouttes directement dans la bouche ou combinées à des aliments (voire dans un biberon !). On peut aussi se masser avec, au niveau des poignets ou de la plante des pieds, ou en verser dans l'eau du bain. Même les animaux et les plantes malades tireraient bénéfice de ces fleurs miraculeuses...

Miraculeuses ? Rien, sur un plan scientifique ne permet de l'affirmer ; aucun des tests d'efficacité réalisés avec des Fleurs de Bach ne montrent, en effet, d'efficacité supérieure à un placebo. Face à cette absence de preuves, le monde médical est divisé. Certains médecins, urgentistes, infirmiers, psychologues... les préconisent, d'autres ne leur accordent aucun crédit. Sur les forums, en revanche, les témoignages enthousiastes sont nombreux.

*« La meilleure preuve de leur pouvoir, c'est soixante-quinze ans de pratique dans cinquante pays, selon M. Piquemal. Les Fleurs de Bach sont enseignées en Grande-Bretagne à la fac et, en France, dans certaines écoles d'infirmières. »* Aux sceptiques, il conseille : *« Ne me croyez pas sur parole, expérimentez ! »*

[www.mesfleursdebach.com](http://www.mesfleursdebach.com)

Nice-Matin, Publié le dimanche 18 décembre 2011 à 10h05

Le monde médical est divisé