IARS / VOTRE PREMIER PAS

Fleurs de Bach

7 repères pour commencer sans tout confondre

Un guide gratuit pour découvrir les correspondances traditionnelles, comparer des portraits et retenir les premières nuances.



Anaïs Roynard · IARS

8 pages · 7 comparaisons · 3 situations pour vous entraîner

Les histoires sont fictives. Les visuels de mise en scène sont illustratifs. Ce guide est pédagogique : il ne pose pas de diagnostic et ne remplace pas un accompagnement de santé.

01 / SE REPÉRER

Une carte avant les noms

Le système de Bach comprend 38 références traditionnellement réparties en sept groupes. Commencez par le vécu décrit, puis comparez la nuance. Vous n’avez pas besoin de retenir toute la liste aujourd’hui.

Les peurs

De quoi ai-je peur, pour qui et avec quelle intensité ?

Le doute et l’incertitude

Est-ce mon jugement, mon choix, mon élan ou ma direction qui hésite ?

Le rapport au présent

Mon attention part-elle vers le passé, l’imaginaire ou une boucle de pensées ?

La solitude et la relation

Comment est-ce que je vis la distance, le rythme et l’espace de parole ?

La sensibilité aux influences

Qu’est-ce que je montre, accepte ou laisse influencer ?

Le découragement et le désespoir

Quel regard est-ce que je porte sur mes capacités, mes limites ou une épreuve ?

La préoccupation pour autrui

Quelle place prennent l’attente, la conviction, le contrôle ou le jugement ?

Ces intitulés sont des repères historiques, pas des catégories de personnes. La réserve, les souvenirs ou le repos ne sont pas en soi des difficultés à corriger.

02 / REPÈRE 1

Une peur précise ou une appréhension diffuse ?

Mimulus / Le micro

Sami doit parler devant un groupe. Il redoute de trembler et d'oublier ses mots. Il peut dire précisément ce qui lui fait peur : la prise de parole. Le repère traditionnel de Mimulus porte sur une peur dont l'objet est identifiable.

Aspen / Le frisson sans visage

Élise ressent une appréhension, mais ne repère pas de menace particulière. 'J'ai un mauvais pressentiment, sans savoir pourquoi.' Le repère traditionnel d'Aspen concerne cette inquiétude diffuse, dont la cause n'est pas clairement reconnue.

L'astuce pour mémoriser

Mimulus : je peux nommer ma peur. Aspen : je ressens une appréhension sans pouvoir en nommer l'objet.

La question qui ouvre

« Quand vous dites que vous avez peur, qu'est-ce qui vous inquiète précisément ? »

Évitez de conclure à partir d'un seul mot. Une peur intense, persistante ou handicapante peut nécessiter un avis adapté : une correspondance florale n'en évalue pas la cause ni la gravité.

03 / REPÈRES 2 ET 3

Le doute ne raconte pas toujours la même histoire

2 / Cerato et Scleranthus

Maya demande cinq avis alors qu'une idée lui plaît déjà : son carnet est rempli de flèches vers les autres. Cette recherche de validation extérieure aide à retenir Cerato.

Hugo passe d'une chaise à l'autre, entre intérieur et terrasse. Il ne demande pas forcément conseil : sa balance intérieure oscille. Cette image aide à retenir Scleranthus.

Le contraste à retenir

Cerato : « Dites-moi si mon choix est bon. »
Scleranthus : « Une option, puis l'autre… je n'arrive pas à trancher. »

3 / Gentian et Gorse

Lina manque une marche dans son apprentissage et doute de tout l'escalier : Gentian évoque le découragement après un revers identifiable.

Paul ne regarde même plus les possibilités : dans son esprit, les volets sont fermés. Gorse évoque une perte d'espoir plus installée, plutôt qu'un simple obstacle du jour.

Une question utile : « Qu'est-ce qui s'est passé juste avant que vous vous sentiez ainsi ? » L'absence d'espoir mérite une écoute attentive, sans minimiser une détresse.

04 / REPÈRES 4 ET 5

Ressources et présence : regarder le mouvement

4 / Hornbeam et Olive

Avant de commencer son dossier, Inès voit une montagne. Une fois lancée, elle avance. La montagne du démarrage aide à retenir Hornbeam.

Après plusieurs semaines éprouvantes, Sarah pose son sac et mesure son épuisement. Le sac enfin déposé aide à retenir Olive.

La nuance

Hornbeam : l’effort paraît immense avant de commencer.
Olive : les réserves semblent épuisées après les efforts.

5 / Clematis et Honeysuckle

Zoé a son cahier devant elle, mais pense à une vie rêvée : un nuage au-dessus du bureau. Clematis évoque cet ailleurs imaginé.

Alice compare sans cesse sa vie actuelle à son ancien quartier : un album du passé reste ouvert sur la table du présent. Cette image rappelle Honeysuckle.

Ce que ces scènes ne disent pas

Elles n’expliquent pas la cause d’une fatigue ou d’une difficulté d’attention. Elles ne font pas non plus du souvenir ou de la rêverie un problème. Une fatigue qui dure doit être évaluée.

05 / REPÈRES 6 ET 7

Dans la relation, quelle nuance domine ?

6 / Centaury et Chicory

Léa accepte un service alors qu'elle voulait refuser. Pour mémoriser Centaury, gardez l'image d'un « oui » qui efface un « non » intérieur : la limite est difficile à poser.

Claire donne beaucoup d'attention, mais attend en retour une présence précise et se sent blessée si l'autre s'éloigne. Chicory met l'accent sur l'attente affective et la proximité souhaitée.

Le contraste

Centaury : la difficulté à refuser domine.
Chicory : l'attente d'un retour affectif domine.
Plusieurs vécus peuvent coexister.

7 / Vervain et Vine

Dans une discussion, une personne veut tellement faire partager sa conviction qu'elle prend tout l'espace : Vervain aide à mémoriser l'enthousiasme qui cherche à convaincre.

Une autre décide pour tous et laisse peu de place au désaccord : Vine évoque davantage la volonté imposée et le contrôle.

Convaincre / imposer : c'est la différence à garder. Dans une situation réelle, on vérifie le contexte et les propres mots de la personne. On ne lui attribue pas une intention cachée.

06 / À VOUS DE JOUER

Trois situations, puis le raisonnement

A

« Je veux choisir une activité, mais j’ai besoin que tout le monde valide mon idée. » Cerato ou Scleranthus ?

B

« Je suis vidée après des semaines à courir partout. » Hornbeam ou Olive ?

C

« Mon idée est tellement importante que je veux absolument vous convaincre. » Vervain ou Vine ?

Avant de lire la suite, notez : mon hypothèse, la nuance qui me guide et une question que je poserais.

Corrigé commenté

A / Cerato : la validation extérieure est au premier plan.
B / Olive : l’épuisement suit les efforts. Cela n’en donne pas la cause.
C / Vervain : la conviction débordante et le besoin de convaincre dominent ; Vine mettrait plutôt en avant une décision imposée.

Pour retenir plus facilement

Cachez les noms, retrouvez-les à partir des scènes, puis faites l’inverse. Revenez à deux comparaisons demain et mélangez-les quelques jours plus tard. Retenir une différence vaut mieux que réciter une liste.

07 / ALLER PLUS LOIN

Et si les 38 fleurs devenaient plus faciles à distinguer ?

Dans la formation IARS, nous reprenons cette méthode pour l'ensemble du système : comprendre, comparer, raconter, puis s'entraîner.

• 11 modules et 74 étapes pour avancer à votre rythme.

• 38 fiches avec photos botaniques, repères et nuances.

• 7 tableaux thématiques et 38 histoires pour mémoriser.

• Cours écrits, exercices, études de cas, questionnaires et corrigés.

• Livrets et supports PDF téléchargeables.

Formation avec Anaïs Roynard / 224 €

Les cours écrits et les ressources sont disponibles. Les vidéos complémentaires sont encore à venir. Les activités sont des autoévaluations écrites, sans correction automatique. Consultez les modalités affichées sur la page d'inscription avant de rejoindre le parcours.

Découvrir la formation et les modalités d'inscription →

Un cadre clair

Nous étudions des correspondances traditionnelles, sans efficacité thérapeutique démontrée. Ce parcours ne constitue pas une qualification de santé ni une certification officielle du Centre Bach. Aucun achat d'élixir n'est nécessaire pour réaliser les exercices.

Sources : Centre Bach, guide des 38 remèdes (correspondances traditionnelles) : bachcentre.com/fr/les-fleurs-de-bach/les-38-remedes/guide-de-reference-rapide/ ; Thaler et al., 2009, revue systématique : pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2695424/. Exemples fictifs originaux IARS. Mise en scène de couverture générée, illustrative.