

*La méthode de Bach se base sur 38 élixirs de fleurs, d'arbres, d'eau de source pour soulager un déséquilibre émotionnel. Walnut aide à mieux s'adapter aux changements de la vie.*

Dans une vie, les changements peuvent être multiples et avoir un impact aussi bien physique que mental: grossesse, naissance, école, puberté, apprentissage, études, travail, rupture de contrat, union, mariage, séparation, divorce, départ, déménagement, ménopause, andropause, retraite et j'en passe. La plupart du temps, ces étapes de transition permettent de voir la vie sous un autre angle, de progresser, de suivre ses propres choix, de décider personnellement, d'apprendre à s'exprimer en restant fidèle à sa personnalité, de développer son individualité, de mettre en place des ressources pour se sentir à l'aise dans un environnement différent, d'appivoiser un corps en transformation. Mais quelques fois, ces situations inhabituelles peuvent chambouler, bloquer, rendre vulnérable ou plus sensible, et demander beaucoup d'énergie.

Dans la philosophie du Dr Edward Bach, qui a imaginé un système naturel sous forme de 38 fleurs issues de plantes, d'arbres et d'une eau de source, la santé est préservée en gardant l'état émotionnel en équilibre. Le médecin et homéopathe britannique a sélectionné le noyer (Walnut) pour surmonter les difficultés qui peuvent troubler le bien-être général lors d'un changement. Cette plante en particulier protège lorsque la situation environnante est perturbante.

Observons-là de plus près. L'arbre entier regorge de signatures protectrices évidentes. Au printemps, les feuilles qui se développent dégagent une odeur particulière, due à la juglone, composé aromatique qui éloigne insectes, animaux et autres végétaux. Les fleurs femelles ont une forme d'utérus protecteur. L'enveloppe du fruit, le brou, tache les doigts pour dissuader ceux qui aimeraient continuer à le toucher. La coque



intérieure représente le noyau et sert de bouclier à l'amande souple identique à un cerveau, la fameuse noix consommable.

En essence florale, le noyer (Walnut) est utile aux personnes qui laissent approcher de trop près les influences extérieures qui déstabilisent. Tel un imperméable microfibrés, elle refoule le parasitage d'informations étrangères, opérant un tri pour éviter de brouiller le mental. En période de transition, elle permet de s'ancrer dans une nouvelle opportunité, de garder le cap en restant soi-même.

La fleur de Bach Walnut apporte protection et réconfort émotionnels, ouvre des pers-

pectives, amène la constance, donne les moyens de mettre en œuvre ses propres choix, la force de tenir à distance tout détournement négatif, de se reconnecter à ses ressources d'adaptation. Dans son livre «La guérison par les fleurs», le Dr Bach recommande Walnut à «...ceux qui ont un idéal et des ambitions bien définies dans la vie et les satisfont, mais qui, en de rares occasions, sont tentés de s'écarter de leurs propres idées et objectifs, entraînés par l'enthousiasme, les convictions ou les fermes opinions des autres. Le remède donne la constance et une protection contre les influences étrangères». SAR

## Et si je me formais aux fleurs de Bach

Si vous avez envie d'en savoir plus sur Walnut et les 37 autres fleurs de Bach, pourquoi ne pas participer à un cours d'introduction. Cette formation, dispensée par notre droguiste Sonja Aerne-Roggen, conseillère BFRP et formatrice en fleurs de Bach (formations reconnues Centre Bach, ASD, ASCA), vous donnera la possibilité

d'acquérir une solide connaissance de base des 38 essences pour les utiliser au quotidien. L'histoire et la philosophie ainsi que la fabrication des essences florales font partie du programme. Les prochaines dates figurent sur la page internet [www.roggen.ch/](http://www.roggen.ch/) activités.