



FICHE TECHNIQUE

Verbena officinalis

DISTINCTION

Ne pas confondre avec la verveine odorante, au parfum citronné, buë en infusion. La verveine officinale n'a pas d'odeur et sa saveur est amère.

HISTOIRE

Du latin *herba Veneris*, herbe de Vénus, aussi herbe sacrée, herbe aux sorcières, veine de Vénus, larme d'Isis. Plante médicinale légendaire servant de diseuse d'avenir chez les druides. Une chambre aspergée d'eau de verveine s'emplit d'une ambiance gaie et vivante. Portée en amulette, elle protégeait des mauvais esprits et des intempéries.

DESRIPTIF

De la famille des Verbénacées, plante vivace, parfois annuelle, à tige rigide, quadrangulaire, poilue, à fleurs violet clair fleurissant en épis de juin au premier gel. On la croise au bord des chemins, dans les prairies. Elle aime les coins ensoleillés, à l'abri du vent.

VERTUS

En plante séchée, elle entre dans la composition de tisanes diurétiques, astringentes, calmantes, digestives; en homéopathie, en cas d'hématomes; en usage externe sous forme de cataplasme pour les contusions ou en lotion, pour nettoyer la peau. En essence spagyrique, elle lutte contre l'épuisement nerveux, l'anémie, les douleurs et les dépressions nerveuses, les stases biliaires et rénales, les catarrhes de la vessie. SAR

La verveine, fleur des enthousiastes

En Fleur de Bach, le type *Vervain* (verveine) correspond à une personne pleine d'enthousiasme, très active et passionnée, qui aime communiquer ses convictions à son entourage. De nombreux thèmes l'intéressent et elle s'engage socialement. Avec un idéal élevé, elle va investir une grande énergie mentale et se battre pour la bonne cause. Elle est loyale et a un sens aigu de la justice. Jusqu'ici, tout va bien! Or ce trait de caractère peut être confronté à des situations désagréables et se retrouver dans un état négatif. Quelquefois, c'est une humeur passagère qui nous perturbe, par exemple lorsqu'on en fait trop, qu'on pousse à l'extrême en essayant de convaincre les autres à tout prix. Ces activités peuvent se transformer en excès de zèle, en surrégime de travail ou en engagement exagéré. Une tension nerveuse et une grande fatigue s'installent alors: un facteur de stress qui peut mener jusqu'à l'épuisement. Irritable, on est à prendre

avec des pincettes. Un enfant ayant besoin de verveine aura de la peine à s'endormir à cause de son côté hyperactif, de sa surexcitation; s'il trouve un comportement injuste, il va se bagarrer pour défendre un copain.

Edward Bach décrivait cette plante ainsi: «Pour ceux qui ont des principes et des idées arrêtées, qu'ils croient fermement

être justes et qui en changent très rarement. Ils ont un grand désir de convertir tous ceux qui les entourent à leurs propres vues sur la vie. Ils ont une

forte volonté et beaucoup d'ardeur pour répandre les choses dont ils sont convaincus.» Deux gouttes de verveine et la modération revient. La tranquillité s'installe, accompagnée d'une énergie nouvelle. On peut alors transmettre sa passion aux autres sans les écraser, en leur laissant une opinion propre. Le mental devient flexible, permettant de se détendre et d'être tolérant. Cette fleur encourage la sagesse, la sagesse de profiter de chaque instant. SAR

