

Rentrée des classes: le réflexe fleurs de Bach

Quand vient la rentrée des classes, les réactions sont partagées. D'un côté, les enfants qui décomptent les jours jusqu'au 1^{er} septembre, impatients de revoir leurs copains, de jouer dans la cour, d'apprendre de nouvelles choses, de reprendre le sport. De l'autre, les enfants qui freinent des deux pieds sur le chemin de l'école, pleurnichent, se sentent barbouillés, supplient de les ramener à la maison, ... « Des caprices ! », me direz-vous.



Adultes, nous oublions bien vite les enjeux qui se jouent dans la cour des plus petits. Nos têtes blondes doivent, dès la maternelle (voire la crèche), apprendre à se séparer des personnes qu'ils aiment le plus au monde, quitter un environnement familier et sécurisant pour vivre en société et composer avec des camarades qu'ils n'apprécient pas forcément, qui les maltraitent, parfois. Les bambins doivent obéir à un instituteur qui leur donne des consignes, dont la finalité leur échappe, ou leur demande de s'asseoir et écouter quand ils ont envie de jouer. Que de frustrations !

La rentrée des classes est une étape importante, génératrice d'émotions qui peuvent ralentir les enfants dans leur parcours scolaire, si elles sont ignorées. Bien entendu, les années passant, il arrive que les difficultés s'estompent mais il est probable qu'elles soient encore handica-

pantes à l'âge adulte. Mieux vaut identifier les difficultés dès la prime jeunesse. Grâce aux fleurs de Bach, nous vous proposons une rentrée en douceur et nous vous invitons à identifier des émotions là où vous voyiez jusque-là des caprices.

Il n'existe ni bonne ni mauvaise émotion ou état émotionnel. La colère est toutefois plus désagréable à vivre que la joie, je vous l'accorde ! Les émotions remplissent toutes une fonction. Elles sont un indicateur de ce que nous percevons du monde extérieur et de comment nous le vivons à l'intérieur. Par contre, quand l'émotion est en déséquilibre, devient trop envahissante et représente une difficulté pour l'enfant, nous pouvons l'accompagner vers un retour à l'équilibre grâce aux fleurs de Bach.



Humilité, simplicité et compassion

Telle était la devise du Docteur Edward Bach. « *Tant que notre âme et notre personnalité sont en harmonie, tout n'est que joie et paix, bonheur et santé.* »

En repérant les émotions et états d'esprit qui nous ennuiant, nous dérangeant, nous pouvons trouver les remèdes dont nous avons besoin pour retrouver l'équilibre.

Convaincu que la nature offrait tout ce dont nous avons besoin, entre 1928 et 1935, il y collecta 38 fleurs et bourgeons d'arbres.

Il souhaitait que son système de guérison soit le plus simple possible et utilisé par tous.

Il décrit avec précision chaque état émotionnel lié aux fleurs afin que nous puissions facilement les retrouver en nous-même.

Les fleurs nous accompagnent naturellement vers un retour à l'équilibre.



A vos marques ...

Pour commencer, il faut reprendre un rythme. Fini de se coucher tard et de lambiner le matin. Il faut être dans les starting blocks dès que le réveil sonne. Si de la fatigue s'installe, **Olive** permettra aux enfants d'avoir un sommeil réparateur et de se reposer plus volontiers quand ils en éprouvent le besoin.

Ne m'abandonne pas!

Qui n'a pas eu mal au cœur devant un petit bout accroché à la jambe de sa maman et qui pleure parce qu'il ne veut pas la quitter, qui lui promet d'être bien sage si elle repart avec lui ? **Chicory** apportera l'indépendance dont il a besoin pour quitter ses parents en toute sérénité et acquérir la certitude qu'ils l'aiment, même s'ils ne sont pas auprès de lui en permanence.

Les changements

Arriver dans une nouvelle école, une nouvelle classe, a de quoi déstabiliser. **Walnut** accompagnera les enfants lorsqu'ils éprouvent des difficultés à vivre les changements. Ces derniers peuvent également susciter de la nostalgie : je préférais mon ancienne institu-

trice, mes copains de l'année dernière étaient plus chouettes, ... **Honeysuckle** leur permettra de s'ancrer dans le présent et d'en apprécier les bons côtés.

Timidité, quand tu nous tiens

L'école est une vraie torture pour un enfant timide. Il doit côtoyer des inconnus et les visages connus sont parfois tout aussi intimidants. Son seul souhait est d'être assez petit pour que personne ne le remarque, ne lui parle et le pauvre se voit interpellé à tout bout de champ. Au mieux, il déploiera un effort surhumain pour cacher son embarras, au pire, il rougira et sera incapable de s'exprimer.

Mimulus lui procurera l'assurance dont il a besoin pour surmonter la timidité et l'accompagnera aussi pour toutes les autres peurs qu'il peut identifier (peur de l'eau, des chiens, ...)



C'est pas mon copain!

Votre bambin appréhende de retrouver certains camarades? Soyons honnêtes, les enfants ne sont pas toujours bienveillants les uns envers les autres. Un enfant qui dit oui à tout et tout le monde parce qu'il aime faire plaisir et

Les remèdes

Les 38 remèdes couvrent tous les états émotionnels et se présentent sous forme liquide, conservés dans de l'alcool. Vous les trouverez en pharmacie ou en magasin bio.



Posologie

- Prenez deux gouttes de chaque fleur (ou 4 gouttes de Rescue^{MD}) sous la langue ou diluées dans un verre d'eau.

OU

- Diluez deux gouttes de chaque fleur dans un flacon avec pipette de 30 ml d'eau de source dont vous prenez 4 gouttes sous la langue ou diluées dans un verre d'eau.

- Mélangez 7 fleurs au maximum (le Rescue^{MD} compte comme une fleur).

- Prenez la fleur ou le mélange au minimum 4 fois par jour. Vous pouvez dépasser la dose et en prendre dès que vous sentez un état émotionnel apparaître et ce, jusqu'à sa disparition (espaced la prise de quelques minutes).

- Ne mettez pas la pipette en contact avec la bouche.

être apprécié alors que, fondamentalement, il a envie de dire non, sera en difficulté émotionnelle. Ce sont de tels enfants qui sont la cible des racketteurs car ils sont incapables de mettre le holà.

Centaury leur permettra de retrouver la confiance en eux pour exprimer leur volonté.

Panique à bord!

A l'extrême, le jeune écolier peut se retrouver en panique à l'idée de rejoindre les bancs de l'école.

Rock Rose lui insufflera le courage d'affronter son premier jour de classe. Le **Rescue Remedy^{MD}** est également indiqué. Aussi appelé remède d'urgence, il rassemble cinq fleurs de Bach et s'utilise dans les moments où l'on a besoin de faire baisser la « pression » rapidement : une frayeur, un accident, une grosse contrariété, un choc, ...



Johanne Potums
Conseillère agréée
en fleurs de Bach—Huy
www.aimotions.be
0476/86 68 28



Précisions

Si les émotions sont passagères, proposez les fleurs à votre enfant, en suivant la posologie, jusqu'à disparition des « symptômes ». S'adapter à un changement peut se faire en quelques jours. Par contre, si les états émotionnels ont tendance à revenir régulièrement pendant l'année voire à être une constante chez votre bambin (comme la timidité) préférez une prise pendant 21 jours puis faites le point.

Vous pouvez, sans hésiter, ajouter les fleurs (diluées ou non) dans la gourde ou dans la bouteille d'eau qu'il emmène à l'école afin qu'il en profite tout au long de la journée.

Un état émotionnel peut être très subtil et ne pas figurer dans les cas précités. Pensez à contacter un conseiller agréé pour une approche personnalisée.



Vers l'annuaire des conseillers en fleurs de Bach Belgique



Bermude ASBL
VOTRE BIEN-ÊTRE AVANT TOUT