

Delphine Diederich

ANNEE 2020

Kinésithérapeute

Elysis-Kirchberg

A LA DECOUVERTE DES FLEURS DE BACH  
LA PRISE EN SOINS PALLIATIFS  
PROJET 2020-2021

Travail de fin de formation d'approfondissement

Omega 90

Groupe SPAF XX

## TABLES DES MATIERES

### 1. INTRODUCTION

### 2. HISTORIQUE

### 3. LES 7 GROUPES EMOTIONNELS

#### 3.1. LA PEUR

- 3.1.1. Rock Rose
- 3.1.2. Mimulus
- 3.1.3. Red Chestnut
- 3.1.4. Cherry Plum
- 3.1.5. Aspen
- 3.1.6. Synthèse du groupe « la peur »

#### 3.2. L'INCERTITUDE

- 3.2.1. Cerato
- 3.2.2. Scleranthus
- 3.2.3. Gentian
- 3.2.4. Gorse
- 3.2.5. Hornbeam
- 3.2.6. Wild Oat
- 3.2.7. Synthèse du groupe « l'incertitude »

#### 3.3. LE MANQUE D'INTERÊT POUR LE PRESENT

- 3.3.1. Clematis
- 3.3.2. Honeysuckle
- 3.3.3. Wild Rose
- 3.3.4. Olive
- 3.3.5. White Chestnut
- 3.3.6. Mustard
- 3.3.7. Chestnut Bud
- 3.3.8. Synthèse du groupe « le manque d'intérêt pour le présent »

#### 3.4. LA SOLITUDE

- 3.4.1. Impatiens
- 3.4.2. Water Violet
- 3.4.3. Heather
- 3.4.4. Synthèse du groupe « la solitude »

### **3.5 L'HYPERSENSIBILITE AUX INFLUENCES**

- 3.5.1. Agrimony
- 3.5.2. Centaury
- 3.5.3. Walnut
- 3.5.4. Holly
- 3.5.5. Synthèse du groupe « l'hypersensibilité aux influences »

### **3.6. L'ABATTEMENT ET LE DESEPOIR**

- 3.6.1. Larch
- 3.6.2. Pine
- 3.6.3. Elm
- 3.6.4. Sweet Chestnut
- 3.6.5. Star Of Bethlehem
- 3.6.6. Willow
- 3.6.7. Oak
- 3.6.8. Crab Apple
- 3.6.9. Synthèse du groupe « l'abattement et le désespoir »

### **3.7. LE SOUCI EXCESSIF POUR AUTRUI**

- 3.7.1. Chicory
- 3.7.2. Vervain
- 3.7.3. Vine
- 3.7.4. Beech
- 3.7.5. Rock Water
- 3.7.6. Synthèse du groupe « le souci excessif pour autrui »

### **4. RESCUE**

### **5. PREPARATION**

- 5.1. Préparation solaire
- 5.2. Préparation par ébullition

### **6. MODE D'ADMINISTRATION**

- 6.1. Pure
- 6.2. Diluée
- 6.3. En cure de 3 semaines minimum

### **7. CONTRE-INDICATION**

### **8. L'ACCOMPAGNEMENT EN FIN DE VIE**

### **9. LA PARTIE PRATIQUE**

### **10. CONCLUSION**

### **11. BIBLIOGRAPHIE**

# 1. INTRODUCTION

Au début, quand j'ai commencé à travailler en gériatrie et que les personnes mouraient, j'entendais souvent « ça ne sert à rien que tu passes », « qu'est-ce qu'un kiné peut faire de plus ». J'ai toujours été intéressée par cette prise en charge palliative. Pour un kiné, c'est une grande adaptation, dans mon cursus scolaire j'ai appris à remettre les gens debout et non à les aider à mourir. Il était essentiel pour moi de continuer à me former. Au cours des différentes formations, je me suis rendue compte qu'il n'existe pas une prise en charge prédéfinie mais un tas d'outils.

La kinésithérapie en soins palliatifs a fortement évolué et le kinésithérapeute a pu trouver sa place au sein de cette équipe interdisciplinaire. Elle est devenue une prise en charge globale tant sur le plan physique qu'émotionnel.

Bien sûr il y aura la marche, le massage, la mobilisation, la kiné respiratoire, le positionnement au lit, l'aide aux transferts, la prise en charge pour éviter les escarres, la douleur, etc. et sur le plan émotionnel ? Beaucoup de patients souffrent intérieurement, il suffit de s'asseoir et de discuter avec eux.

Nous vivons dans une société moderne où peu de place est laissée à nos émotions. Elles sont souvent en déséquilibre. Le désarroi des personnes en fin de vie m'a toujours interpellée et encore plus en gériatrie où les personnes âgées sont si peu écoutées. Je voulais vous faire découvrir une autre prise en charge, complémentaire à tant d'autres.

Les fleurs de Bach, elles sont considérées comme des outils pour traverser les difficultés émotionnelles, nos conflits intérieurs, nos peurs...en soins palliatifs nous sommes perpétuellement confrontés à ces dilemmes.

Ce qui me paraît le plus important, c'est de mettre tout en œuvre pour que le patient parte en paix et en toute sérénité.

C'est un projet que j'aimerais mettre en place en accord avec mon institution, j'ai effectué la première formation sur 2 jours à Luxembourg ville en 2018, c'était l'initiation. En 2019 la deuxième formation de 2 jours à Luxembourg-ville était le perfectionnement et la troisième sera réalisée en 2021 plusieurs jours à Strassen pour être conseillère en Fleurs de Bach.

## 2. HISTORIQUE

Le Docteur Edward Bach naît en 1886. Il passa toute sa vie en Angleterre. Médecin généraliste, chirurgien, bactériologiste ainsi qu'homéopathe, il découvre 7 vaccins homéopathiques au cours de sa carrière. Il meurt en 1936.

Passionné, altruiste, hyper-sensible et pionnier, son objectif a toujours été de se préoccuper de l'état d'esprit du patient, plus que de sa maladie. Sa démarche professionnelle s'oriente ainsi vers la recherche des causes et des origines des problèmes émotionnels et psychologiques ayant pu donner naissance aux troubles, aux désordres et aux maladies, plutôt qu'à leurs symptômes. Il préfère couper les racines du trouble pour qu'il ne se reproduise plus. C'est aussi une quête de bien-être physique grâce au bien-être mental. Il s'est aussi focalisé sur la recherche de remèdes naturels efficaces n'induisant **aucun effet secondaire**.

En seulement quelques années (1928-1935), le Dr Bach va identifier 38 remèdes floraux dont les propriétés bénéfiques aideront à trouver une harmonie intérieure, psychique et physique. Il met au point une méthode pour capter et préserver leurs principes actifs. Ses 38 essences de fleurs produites selon sa méthode sont connues aujourd'hui sous le nom de « Fleurs de Bach ».

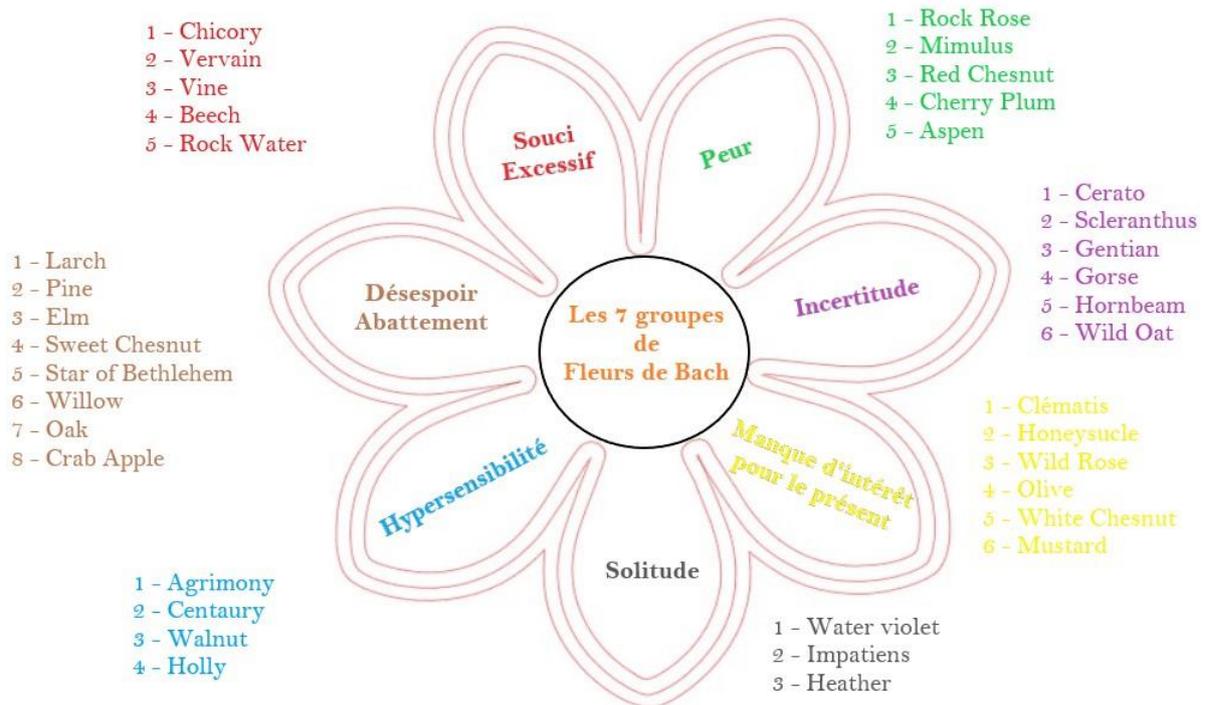
Il ne vécut que 50 ans. Cependant, c'est 20 ans de plus par rapport à ce que lui avaient prédit les médecins après lui avoir retiré sa tumeur en 1917.

Après sa mort, ce sont ses assistants Nora Weeks et Victor Bullen qui poursuivent ses recherches. A l'heure actuelle, une équipe continue son travail et dispense des cours partout dans le monde pour former des conseillers en Fleurs de Bach. C'est un langage universel et les cours sont les mêmes partout.

La médecine allopathique ou conventionnelle a été longtemps la seule reconnue mais au fil des années beaucoup de scientifiques se sont rendu compte qu'elle ne suffisait pas pour soigner et soulager le patient.

« S'il n'y a plus rien à faire, tout reste à faire. » Dr Thérèse Vanier.

### 3. LES 7 GROUPES EMOTIONNELS



## 3.1.LA PEUR

### 3.1.1. Rock Rose



C'est une plante vivace « hélianthème », elle se tourne vers le soleil comme son nom l'indique. Anciennement, elle était utilisée en phytothérapie pour ses propriétés cicatrisantes.

**En fleurs de Bach**, elle est utilisée pour contrôler la panique, les cauchemars, les réveils brutaux, la terreur avec manifestations corporelles qui se caractérisent par l'augmentation des battements du cœur, de la sueur, des crises d'angoisse, etc.

#### Son action :

- Calmer en cas de crise de panique.
- Avoir des propriétés rassurantes.

**En soins palliatifs**, elle pourrait être utilisée en cas de :

- ✓ Grande détresse, terreur.
- ✓ Angoisse avec transpiration, accélération du rythme cardiaque...
- ✓ Réveils nocturnes, cauchemars.
- ✓ D'annonce d'une maladie grave, choc violent.
- ✓ Peur de la mort.

### 3.1.2. Mimulus



Cette plante herbacée s'appelle Muscade, elle fleurit en été. Elle aime les endroits humides au bord des rivières.

**En fleurs de Bach**, elle est utilisée pour les peurs connues comme la peur d'un accident, des araignées, des phobies, etc. C'est la fleur de la timidité.

Son action :

- Calmer les peurs connues, les phobies.
- Faire face à la vie quotidienne avec une meilleure gestion des craintes.

**En soins palliatifs**, elle pourrait être utilisée si un patient me dit :

- ✓ « J'ai peur de la mort. »
- ✓ « J'ai des craintes, des inquiétudes. »

### 3.1.3. Red Chestnut



Le marronnier rouge est un bel arbre qui peut atteindre jusqu'à 15 mètres de haut.

**En fleurs de Bach**, il est utilisé quand la personne se fait beaucoup de soucis pour les autres, quand elle a un effet surprotecteur et qu'elle doute que les autres puissent s'en sortir sans elle.

Son action :

- Apporter sécurité.
- Diminuer cette surprotection.
- Apporter confiance.
- Diminuer la peur pour soi et les autres.

***En soins palliatifs***, elle pourrait être utilisée quand une personne souffre tellement de laisser les siens, il pourrait lui amener un équilibre.

- ✓ « Je me fais énormément de soucis pour mes enfants, mon mari, mes parents... »
- ✓ Quand le patient présente une sensibilité démesurée.

### 3.1.4. Cherry Plum



Le prunier myrobolan est un arbuste fruitier qui fleurit très tôt avant même l'arrivée du printemps.

**En fleurs de Bach**, il est utilisé quand les personnes ont peur de perdre le contrôle d'eux-mêmes. Ces personnes peuvent être dans l'impulsivité et dans des fortes colères.

Son action :

- Aider à garder son calme, son sang-froid.
- Garder sa lucidité.
- Garder son équilibre, sa paix intérieure.

**En soins palliatifs**, il pourrait être utilisé à l'annonce de la maladie quand un patient me dit :

- ✓ « Je n'arrive plus à me contrôler. »
- ✓ « Je suis au bord de la crise de nerfs. »
- ✓ « J'ai peur de basculer dans la folie. »

### 3.1.5. Aspen



Le peuplier tremble donne des fleurs sous forme d'épis appelés chatons. Ils sont utilisés en phytothérapie pour leurs propriétés diurétiques, antiseptiques et antalgiques. L'écorce, elle est utilisée pour faire baisser la fièvre, soulager la douleur et la toux.

**En fleurs de Bach**, il est utilisé pour les peurs inconnues : appréhensions, pressentiments cauchemars, phobies.

#### Son action :

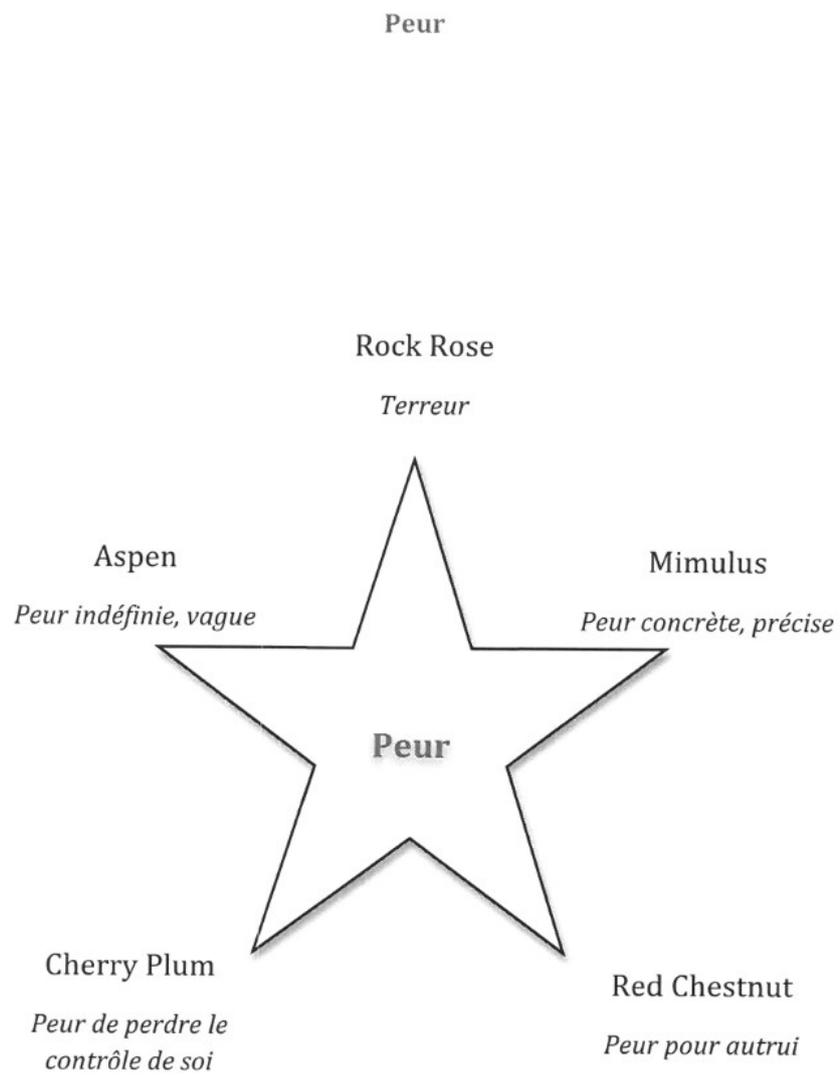
- Calmer les peurs mystérieuses et incontrôlées.
- Apporter sécurité et assurance.
- Gagner en courage et en volonté.

**En soins palliatifs**, il pourrait être utilisé quand un patient me dit :

- ✓ « J'ai peur mais je ne sais pas de quoi. »
- ✓ « Je tremble comme une feuille. »
- ✓ « Cet endroit m'angoisse. »
- ✓ « J'imagine toujours le pire. »

### 3.1.6. Synthèse du groupe « la peur »

Extrait du livre « Clin d'œil sur mes émotions, p.26 », Véronique Heynen-Rademakers



## 3.2. L'INCERTITUDE

### 3.2.1. Cerato



Le plumbago est une plante grimpante. Il était utilisé pour soigner le saturnisme, l'empoisonnement au plomb, les douleurs dentaires, la dysenterie, les maladies de peau ou encore les rhumatismes.

**En fleurs de Bach**, il concerne les personnes qui doutent en permanence, qui demandent l'avis des autres et qui ont besoin d'approbation.

#### Son action :

- Reprendre confiance en soi.
- Prendre des initiatives personnelles.
- Se sentir plus stable mentalement.

**En soins palliatifs**, il pourrait être employé pour des patients qui ont besoin de prendre des décisions et leur redonner confiance en eux.

### 3.2.2 Scleranthus



La gnavelle ou Alène est une petite plante qui ressemble à une mousse.

**En fleurs de Bach**, elle représente l'hésitation entre 2, l'incapacité à choisir et à prendre des décisions. Au niveau de l'humeur, ce sont des personnes qui peuvent passer du rire aux larmes.

Son action :

- Aider à l'engagement.
- Prendre des décisions.
- Apporter un équilibre émotionnel.

**En soins palliatifs**, elle pourrait aider le patient dans ses choix.

### 3.2.3. Gentian



La gentiane, celle choisie par le Dr Bach est la gentiane amère. Il existe aussi la gentiane jaune, qui elle, est utilisée pour soigner les troubles intestinaux, les problèmes hépatiques. Elle a des propriétés tonifiantes-purifiantes et une action anti-inflammatoire.

**En fleurs de Bach**, elle représente les éternels pessimistes, les personnes facilement découragées et qui baissent les bras face aux obstacles de la vie.

Son action :

- Apporter courage et persévérance.
- Diminuer les doutes et les incertitudes.
- Voir les choses sous un angle plus positif.

**En soins palliatifs**, elle pourrait booster le patient et être utilisée si le patient me dit :

- ✓ « Je laisse tomber. »
- ✓ « Je doute, je suis totalement découragé. »

#### 3.2.4. Gorse



L'ajonc est une sorte de buisson aux feuilles piquantes. Dans les croyances populaires, il protégerait des esprits maléfiques et apporterait fortune.

**En fleurs de Bach**, il sert à lutter contre la dépression sévère quand le patient n'a plus d'espoir.

Son action :

- Lutter contre le désespoir, les idées noires, le pessimisme.
- Relativiser les choses.
- Donner de l'espoir pour aller de l'avant.
- Reprendre sa vie en main.

**En soins palliatifs**, il pourrait être utilisé quand un patient me dit :

- ✓ « De toute façon, il n’y a plus d’espoir. »
- ✓ « Cela ne sert à rien, je n’y crois plus. »
- ✓ « J’en ai marre, j’abandonne. »

### 3.2.5. Hornbeam



Le charme, arbre pouvant atteindre 20 mètres de haut possède des propriétés antihémorragiques et hémostatiques utilisées en cas d’hémophilie et de problèmes de coagulation. Il augmente l’immunité et lutte contre l’anémie.

**En fleurs de Bach**, il est utilisé pour les personnes fatiguées avant de commencer. C’est la fleur du « lundi matin ».

#### Son action :

- Retrouver son entrain, son enthousiasme et sa motivation.
- Retrouver un sens à ses actions.
- Reprendre goût à la vie.

**En soins palliatifs**, il peut être utilisé pour motiver les patients et leur redonner de l’entrain.

### 3.2.6. Wild Oat



L'avoine sauvage est fréquente sur le bord de la route. Elle est riche en fibres et en vitamines.

**En fleurs de Bach**, elle est utile pour trouver un sens à sa vie.

Son action :

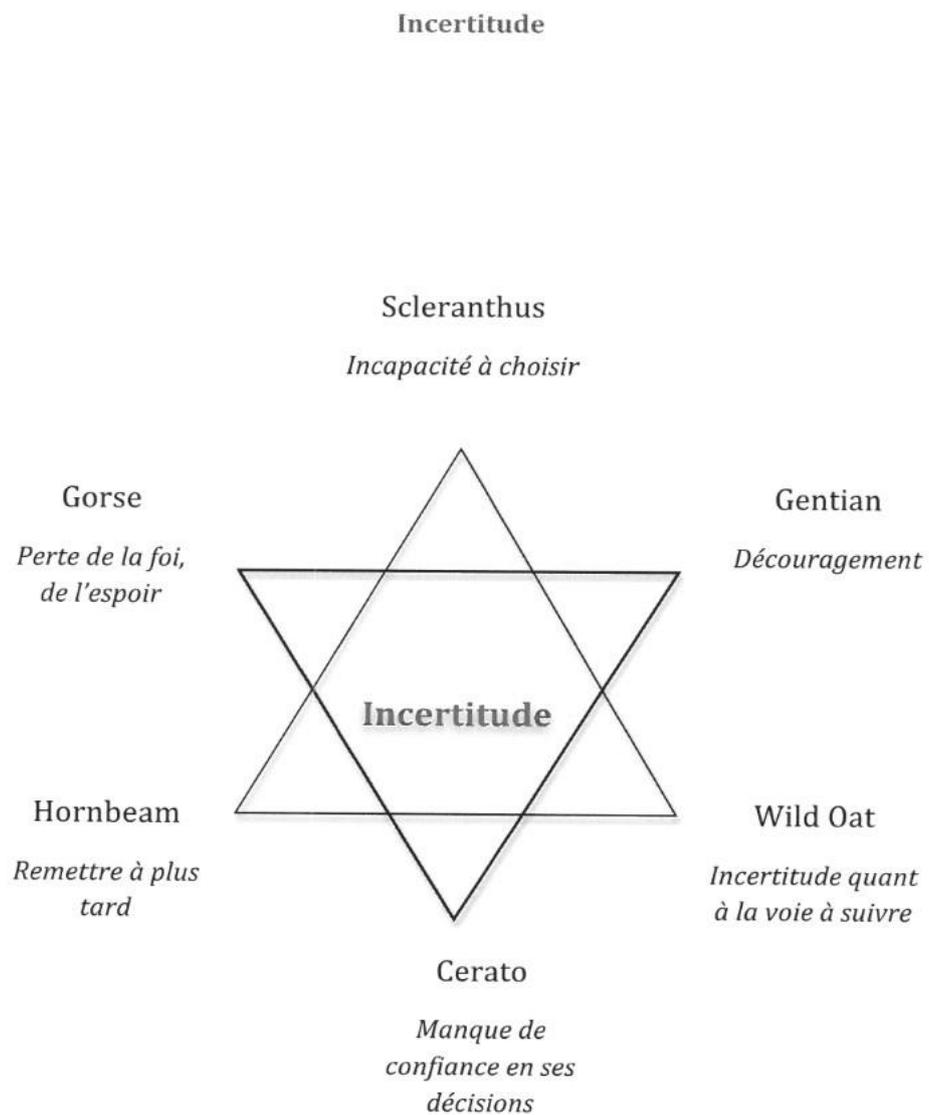
- Canaliser l'énergie.
- Guider, retrouver son chemin.
- Prendre les bonnes décisions.
- Retrouver son équilibre.

**En soins palliatifs**, elle pourrait être utile quand le patient :

- ✓ Est perdu.
- ✓ Ne sait plus où aller.
- ✓ A besoin de retrouver un fil conducteur.

### 3.2.7. Synthèse du groupe l'incertitude

Extrait du livre « Clin d'œil sur mes émotions, p.48 », Véronique Heynen-Rademakers.



## 3.3. LE MANQUE D'INTERÊT POUR LE PRESENT

### 3.3.1. Clematis



La clématite est une belle plante grimpante. Elle est une plante toxique au contact de la peau, elle provoque des ulcères cutanés. Elle a cependant des propriétés antalgiques et anti-inflammatoires, elle s'emploie uniquement sous forme de préparations pharmaceutiques.

**En fleurs de Bach**, elle représente les personnes qui ont la tête dans la lune, vivent dans un autre monde et fuient la réalité, etc. et si vous souffrez d'un manque de concentration.

#### Son action :

- Revenir à la réalité.
- Se reconcentrer sur le présent.
- Aider à garder les pieds sur terre.

**En soins palliatifs**, elle pourrait être utilisée quand le patient :

- ✓ Fuit la réalité.
- ✓ Manque d'énergie, est comme endormi dans un autre monde.

### 3.3.2. Honeysuckle



Le chèvrefeuille est une plante grimpante, le Dr Bach utilise celui des jardins. Il est utilisé en phytothérapie pour soigner les écorchures et œdèmes.

**En fleurs de Bach**, il représente les personnes qui vivent dans le passé, dans la nostalgie, le souvenir d'une personne décédée ou qui viennent de subir un choc. Ces personnes refusent d'avancer.

#### Son action :

- Passer le cap d'un deuil, d'un événement traumatisant.
- Envisager un présent et un futur.
- Permettre de gommer la peur de vieillir.

**En soins palliatifs**, il pourrait être utile pour :

- ✓ Les personnes qui n'acceptent pas le présent.
- ✓ Aider à accepter l'annonce d'une maladie.
- ✓ Transformer « l'avant » en présent et imaginer un après.

### 3.3.3. Wild Rose



L'Eglantier est un petit arbre épineux appelé aussi « gratte-cul ». En phytothérapie, il est utilisé pour ses propriétés tonifiantes, laxatives et diurétiques.

**En fleurs de Bach**, il représente les personnes qui sont dans une résignation totale qui ne trouvent plus d'intérêts pour la vie quotidienne, n'ont plus la force de combattre.

Son action :

- Retrouver une attitude plus positive face à la vie.
- Retrouver dynamisme et enthousiasme.
- Retrouver une joie de vivre.

**En soins palliatifs**, il pourrait être utilisé quand le patient :

- ✓ Est résigné et fataliste.
- ✓ Est désintéressé de tout, manque d'énergie.
- ✓ Dit que tout demande trop d'efforts.

### 3.3.4. Olive



C'est l'olivier à l'état sauvage. En phytothérapie, il a une action hypotensive.

**En fleurs de Bach**, il convient dans les épuisements extrêmes que ce soit moralement ou physiquement.

Son action :

- Combattre la fatigue morale et physique
- Utiliser dans les situations de convalescence.

**En soins palliatifs**, elle pourrait être utile dans :

- ✓ L'épuisement moral et physique

### 3.3.5. White Chestnut



C'est le marronnier blanc, un arbre majestueux.

**En fleurs de Bach**, il est utilisé pour calmer les pensées et en cas de problèmes de sommeil.

Son action :

- Calmer les pensées.
- Aider à s'endormir plus facilement.

**En soins palliatifs**, il pourrait être utilisé pour apaiser le patient quand :

- ✓ Ça tourne en boucles dans sa tête.
- ✓ Le cerveau n'est jamais au repos, en cas ruminations, de bavardage mental.
- ✓ Il est nécessaire d'y voir plus clair et d'apaiser ses pensées.

3.3.6. Mustard



La moutarde noire est connue depuis des siècles, elle a des propriétés chauffantes et purgatives. Elle soulage les rhumatismes et affections respiratoires.

**En fleurs de Bach**, elle représente les personnes souffrant de blues sans raison et se sentant vides.

Son action :

- Lutter contre la tristesse et la mélancolie.
- Stabiliser l'humeur.
- Voir les choses de façon plus optimiste.

**En soins palliatifs**, elle pourrait :

- ✓ Aider le patient à dégager les nuages noirs.
- ✓ Chasser la tristesse.

### 3.3.7. Chestnut Bud



C'est le marronnier, ce sont les bourgeons qui sont utilisés alors que pour le White Chestnut c'est la fleur. Dans la phytothérapie, c'est souvent son écorce qui est utilisée pour traiter les problèmes de circulation sanguine.

**En fleurs de Bach**, il représente les personnes qui recommencent toujours les mêmes erreurs qui répètent toujours les mêmes schémas. Le résultat est qu'elles restent sur place. Elles ont du mal à se concentrer sur le présent et sur le réel.

Son action :

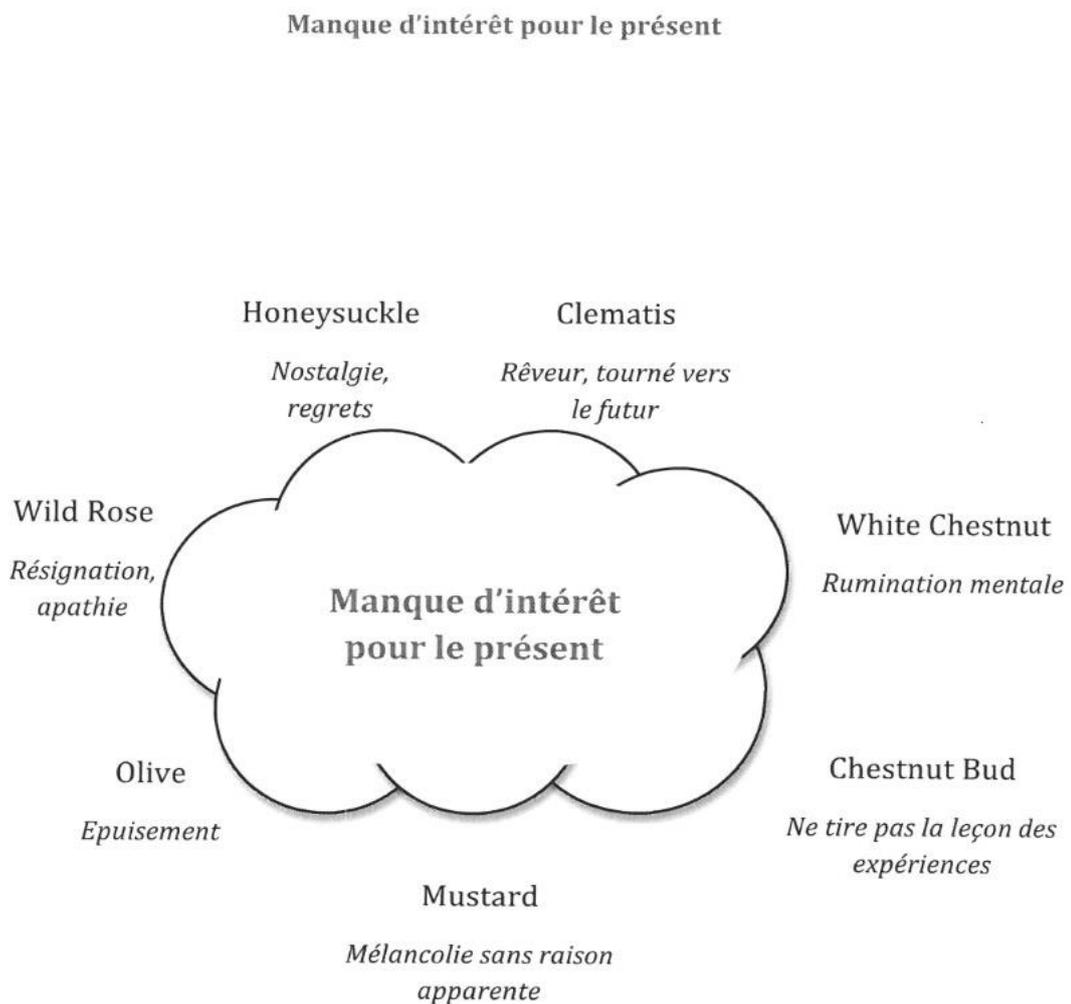
- Prendre conscience de ses erreurs.
- Apprendre à en tirer les leçons.
- Comprendre les expériences vécues.
- Aider dans les apprentissages scolaires, le langage et l'écriture.
- Aider dans la prise en charge de l'hyperactivité

**En soins palliatifs**, il pourrait aider le patient :

- ✓ A aller de l'avant.
- ✓ A évoluer dans les apprentissages de la vie.
- ✓ Ne pas stagner.

### 3.3.8. Synthèse du groupe « manque d'intérêt pour le présent »

Extrait du livre « Clin d'œil sur mes émotions, p.74 », Véronique Heynen-Rademakers.



## 3.4. LA SOLITUDE

### 3.4.1. Water Violet



C'est la violette d'eau, elle fait partie des plantes oxygénantes. Elle permet de filtrer l'eau et offre un refuge aux poissons.

**En fleurs de Bach**, elle représente la personne solitaire, réservée et renfermée qui garde ses distances et fuit le monde. Souvent cette personne passe pour quelqu'un de fier, rigide et hautain.

Son action :

- Avoir des relations plus sereines.
- Trouver sa place au sein d'un groupe.
- Eviter un repli sur soi.

**En soins palliatifs**, elle pourrait avoir sa place si le patient s'isole et l'aider à accepter l'aide d'autrui.

### 3.4.2. Impatiens



L'Impatiens est une grande plante qui peut aller jusque 2mètres de haut. Elle pousse près des jardins et cours d'eau. Elle doit son nom en raison de ses graines qui s'échappent loin d'elle comme si elles étaient impatientes de donner de nouvelles fleurs.

**En fleurs de Bach**, c'est une fleur merveilleuse. Elle calme la nervosité intérieure et l'irritabilité.

#### Son action :

- Apprendre à prendre le temps.
- Apporter de la patience.
- Calmante.
- Apporter tolérance envers ceux qui sont plus lents.

**En soins palliatifs**, elle aura une action calmante et permettra de retrouver une paix intérieure.

### 3.4.3. Heather



La bruyère est la callune qui a été choisie par le Dr Bach. Autrefois, elle était considérée comme une plante magique et protectrice. Elle est recommandée pour soigner les cystites, la goutte, les rhumatismes, les engelures, etc.

**En fleurs de Bach**, elle représente les personnes égocentriques, centrées sur elles-mêmes.

Son action :

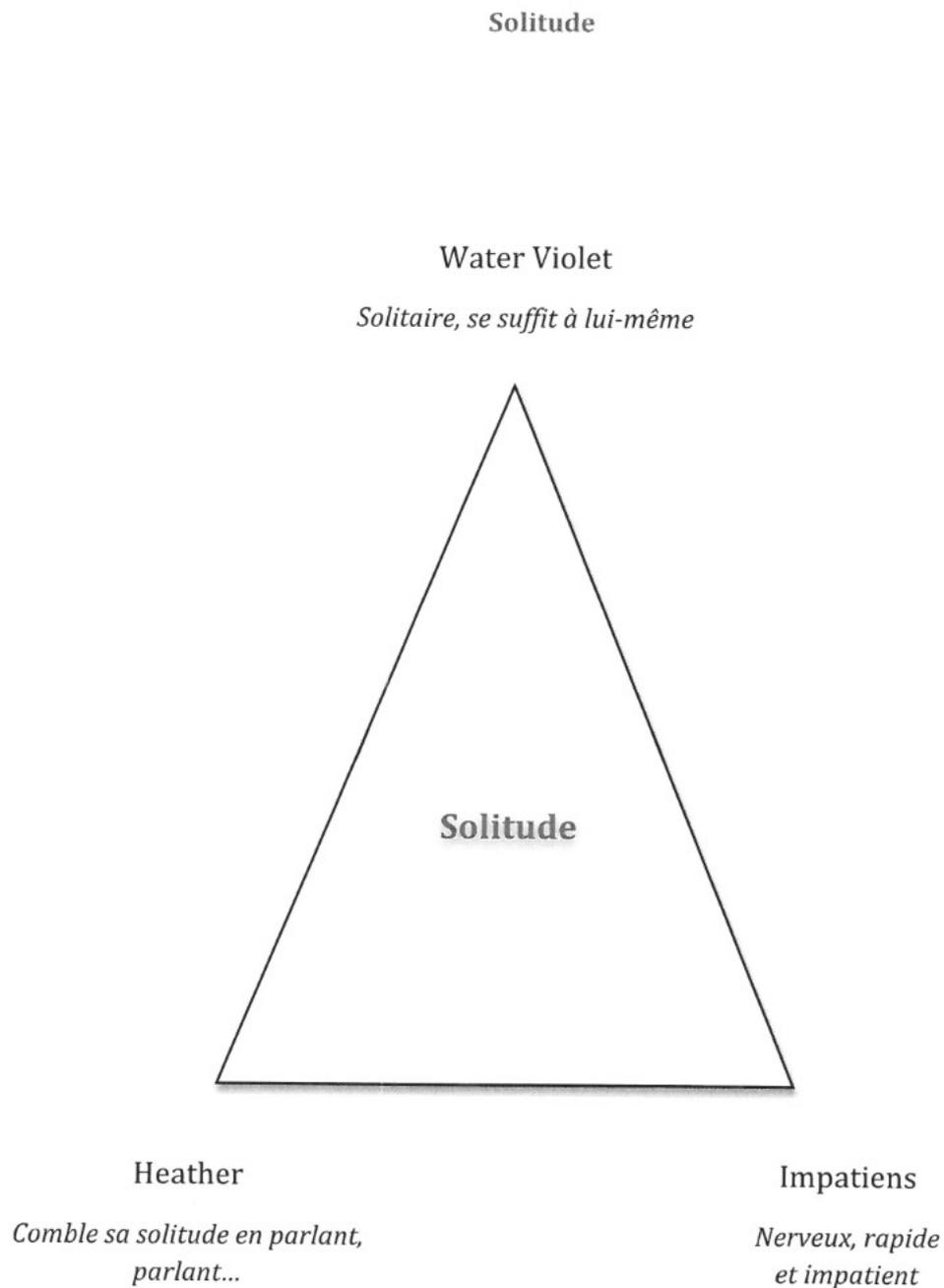
- Procurer le calme intérieur.
- Être plus à l'écoute des autres.
- Être moins centré sur soi-même, laisser de la place aux autres.

**En soins palliatifs**, elle pourrait être utile pour :

- ✓ Une meilleure communication.
- ✓ Si le malade est trop centré sur lui-même.

### 3.4.4. Synthèse du groupe « la solitude »

Extrait du livre « Clin d'œil sur mes émotions, p.104 », Véronique Heynen-Rademakers.



## 3.5. HYPERSENSIBILITE AUX INFLUENCES

### 3.5.1. Agrimony



L'aigremoine ou thé des bois pousse à l'entrée des bois et des champs. Dans le temps, elle servait à soigner les troubles du foie, les angines et les ulcères variqueux. Dans le langage des fleurs, elle signifie la gratitude, la joie et la confiance.

**En fleurs de Bach**, elle représente la personne toujours de bonne humeur mais triste à l'intérieur, « le clown triste ». Les soucis sont dissimulés sous un sourire, ce sont des personnes qui peuvent souffrir de dépendance : alcool, antidépresseurs, nourriture et drogues. Ces personnes semblent se conformer à tout ce qu'on attend d'eux, elles n'aiment pas les conflits.

#### Son action :

- Avoir de la sincérité avec soi-même.
- Retrouver une paix intérieure.
- Être vraiment vous-même et pas ce que les autres attendent.
- Donner la force d'affronter certaines choses.

***En soins palliatifs***, elle pourrait :

- ✓ Aider les personnes qui sont dans le déni, « tout va bien ».
- ✓ Donner la force de faire face à la maladie.

### 3.5.2. Centaury



On l'appelle aussi bleuet des champs. Elle est facile à vivre, elle ne réclame que peu de soins. Elle tire son nom d'un centaure (Chiron) qui l'utilisa pour soigner Hercule, blessé au pied. Elle a des vertus pour soulager les troubles de la digestion, les petites plaies, les inflammations des yeux, etc.

**En fleurs de Bach**, elle représente les personnes serviables, qui disent toujours oui, les « bonnes poires ». Souvent, on profite de ces personnes dans la vie de tous les jours comme dans leurs vies professionnelles.

#### Son action :

- Devenir plus autonome.
- Prendre soin de ses besoins vitaux.
- Augmenter l'estime de soi.

**En soins palliatifs**, elle pourrait aider le patient :

- ✓ A respecter ses besoins, à faire les choses pour lui.
- ✓ Détermination et la réalisation de soi.
- ✓ A se respecter.

### 3.5.3. Walnut



Le noyer a des propriétés astringentes, anti-inflammatoires, anti-sudation et des actions laxatives et dépuratives.

**En fleurs de Bach**, c'est la fleur du changement et de la protection si vous avez des difficultés d'adaptation face à des modifications physiques ou à des changements (déménagement, nouvel emploi, etc.). Si vous êtes une personne vulnérable, vous ne vous affirmez pas dans vos choix.

#### Son action :

- Ne plus se laisser influencer par les autres et les circonstances extérieures.
- S'adapter aux changements.
- Aider à rester soi-même.
- Se protéger des ondes négatives.

**En soins palliatifs**, le noyer pourrait aider le patient à

- ✓ S'adapter face aux changements qui vont se produire avec la maladie que ce soit physiques ou autres.
- ✓ Le protéger face à sa vulnérabilité.

#### 3.5.4. Holly



Le houx est un petit arbuste épineux. Ses baies rouges sont hautement toxiques. En phytothérapie, il a des actions fébrifuges, anti spasmodiques et expectorantes.

**En fleurs de Bach**, il représente la colère, la rancœur, la jalousie. C'est aussi la fleur de l'«Amour».

Exemple : l'arrivée d'un petit frère...

Son action :

- Être un harmonisant général
- Eloigner la haine, la colère

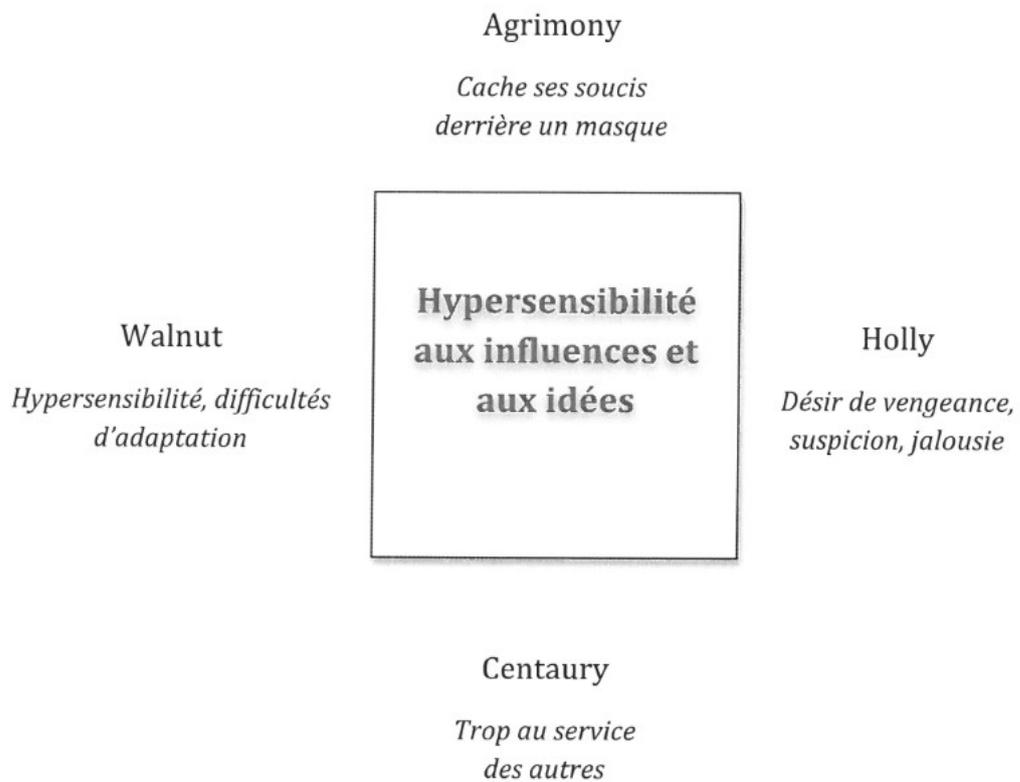
**En soins palliatifs**, elle pourrait être utile quand le patient est en :

- ✓ Colère

### 3.5.5. Synthèse du groupe « l'hypersensibilité aux influences »

Extrait du livre « Clin d'œil sur mes émotions, p.118 », Véronique Heynen-Rademakers.

Hypersensibilité aux influences et aux idées



## 3.6. ABATTEMENT OU DESESPOIR

### 3.6.1. Larch



Le Mélèze est un grand conifère au feuillage caduc. C'est sûrement cette spécificité qui a interpellé le Dr Bach, il perd ses épines en hiver. En phytothérapie, il est utilisé pour ses propriétés expectorantes, anti-inflammatoires, antiseptiques, diurétiques et vermifuges. Il a un rôle dans le traitement de l'asthme, des infections urinaires et des rhumatismes.

**En fleurs de Bach,** ce sont des personnes qui manquent de confiance en eux, se sentent inférieurs.

Son action :

- Redonner confiance et assurance.

**En soins palliatifs,** il pourrait être utilisé si le patient :

- ✓ Se sent dévalorisé.
- ✓ A un manque de confiance.

### 3.6.2. Pine



Le Pin sylvestre peut aller jusqu'à 25 voire 30 mètres de haut et peut vivre jusqu'à 200 ans. En phytothérapie, il a des propriétés expectorantes et antiseptiques. De plus, il est souvent retrouvé dans les sirops ou pastilles contre la toux.

**En fleurs de Bach**, il représente la culpabilité, les remords, tout ce qui arrive est de votre faute. Ce sont des personnes très dures envers elle-même.

Son action :

- S'accepter.
- Amener plus de tolérance envers soi-même sur ses atouts et qualités.
- Se respecter.

**En soins palliatifs**, il pourrait aider :

- ✓ Le patient s'il se trouve dans une culpabilité : « c'est de ma faute si... ».
- ✓ A accepter la situation et à se pardonner certaines choses de la vie.

### 3.6.3. Elm



L'Orme est un arbre majestueux. Il est utilisé pour ses propriétés diurétiques et dépuratives.

**En fleurs de Bach**, il représente les personnes submergées qui acceptent de tous côtés et ne peuvent plus gérer. Elles sont débordées par les responsabilités, c'est trop de saturation mentale.

Son action :

- Lâcher-prise.
- Savoir déléguer, apprendre à planifier.
- Développer un sens des responsabilités.

**En soins palliatifs**, il pourrait être utilisée quand le patient :

- ✓ Ne sait plus par où commencer.
- ✓ Se sent dépassé par tout ce qui lui arrive.

#### 3.6.4. Sweet Chestnut



Le châtaignier est commun dans nos forêts. Ces fruits sont utilisés en phytothérapie pour leurs actions tonifiantes. Son écorce a une action antidiarrhéique et ses feuilles une action sur les affections respiratoires.

**En fleurs de Bach**, il représente les personnes qui ne trouvent plus de sens à leur vie. Elles sont dans un état de grand vide moral. Ce mal-être peut aller jusqu'à avoir des idées suicidaires et laisser ces personnes dans un malaise général.

Son action :

- Aider à maîtriser ses émotions.
- Redonner espoir.

**En soins palliatifs**, elle pourrait être utile :

- ✓ En cas de désespoir, vide moral pour booster le patient.

- ✓ Quand le patient ne sait plus quoi faire.
- ✓ Si le patient se sent abandonné de tous et ne trouve plus d'issues.

### 3.6.5. Star Of Bethlehem



L'étoile de Bethléem est une plante de la famille des Lys.

**En fleurs de Bach**, c'est une fleur magnifique. S'il y en a une à retenir, c'est celle-là. C'est la fleur du réconfort. On l'utilise pour les chocs et les chagrins.

Son action :

- Faire son deuil.
- Se défaire du chagrin.
- Consoler, réconforter l'âme et apaiser la douleur morale.

**En soins palliatif**, elle a une place fabuleuse à prendre :

- ✓ Quand le patient ne comprend pas ce qui lui arrive, le choc.
- ✓ Pour apaiser le chagrin autour de tout cela.
- ✓ Pour accompagner le patient.

### 3.6.6. Willow



Le saule, le Dr Bach a choisi le saule jaune. Il a énormément de propriétés. Ce qu'il faut en retenir, c'est son principe actif, l'acide salicylique qui sera synthétisé = l'aspirine.

**En fleurs de Bach**, ces personnes sont constamment dans le rôle de victime et rendent les autres responsables.

#### Son action :

- Apprendre à se responsabiliser, arrêter de remettre la faute sur les autres.
- Reprendre son destin en main et ne pas rester la victime.
- Redonner optimisme.

**En soins palliatifs**, elle pourrait être utilisée quand le patient :

- ✓ Tient les autres pour responsable de son destin.
- ✓ Se positionne en victime.

### 3.6.7. Oak



Le chêne est considéré comme le roi des arbres, « être fort comme un chêne ».

**En fleurs de Bach**, comme l'arbre, il représente les personnes qui sont des piliers, qui ont le sens du devoir et des responsabilités. Elles peuvent aller jusqu'à l'épuisement.

Son action :

- Prendre du recul.
- Respecter ses besoins vitaux.
- Diminuer la pression intérieure.

En soins palliatifs, il pourrait être utilisé pour aider ces personnes :

- ✓ A déléguer.
- ✓ Se reposer sur les autres.

### 3.6.8. Crab Apple



C'est le pommier sauvage. En phytothérapie, il est utilisé pour éloigner la toux.

**En fleurs de Bach**, il représente l'impureté, les personnes qui ne s'acceptent pas, dégoûtées par leurs apparences physiques. Il est aussi utilisé pour les personnes qui sont atteintes de tocs.

Son action :

- Apprendre à s'accepter.
- Apprendre à s'aimer.
- Purifier sur le plan physique.

**En soins palliatifs**, on pourrait l'utiliser :

- ✓ Chez un patient qui subit une chimio et qui a du dégoût envers lui-même.
- ✓ Chez les personnes qui ne se supportent pas.

### 3.6.9 Synthèse du groupe « Abattement et désespoir »

Extrait du livre « Clin d'œil sur mes émotions, p.136 », Véronique Heynen-Rademakers.

#### Abattement - désespoir

Larch <i>Manque de confiance en ses capacités</i>	Elm <i>Submergé par ses responsabilités</i>
Pine <i>Culpabilité</i>	Oak <i>Va au delà de ses forces</i>
Crab Apple <i>Dégoût, honte, besoin de se purifier</i>	Star of Bethlehem <i>Chocs, peine, inconsolable</i>
Sweet Chestnut <i>Nuit noire de l'âme, plus d'issue</i>	Willow <i>Victime des autres et de la vie</i>

## 3.7. L'INTERET EXCESSIF POUR AUTRUI

### 3.7.1. Chicory



La chicorée sauvage est une plante vivace, elle fait partie de la famille des salades. Elle a des actions tonifiantes, dépuratives et stimule la digestion, elle peut être légèrement laxative.

**En fleurs de Bach**, ce sont des personnes surprotectrices « maman poule » et possessives. Elles ne vivent que par et pour l'attention des autres. Elles sont différentes par rapport au « Red Chestnut » qui elles ont peur pour leurs proches. Ici, les personnes donnent pour recevoir.

Son action :

- Combattre l'individualisme et l'égo.
- S'ouvrir aux autres.
- Apprendre à donner sans rien attendre.

**En soins palliatif**, elle pourrait être utilisée pour les patients :

- ✓ Qui ont une emprise malsaine sur leur famille.
- ✓ Qui font du chantage affectif « après tout ce que j'ai fait... ».

### 3.7.2. Vervain



C'est une plante vivace autrefois appelée « herbe aux sorcières ». Elle était réputée pour apporter le bonheur et l'amour et repousser le mauvais œil. Elle a aussi des propriétés antispasmodiques, anti-inflammatoires, digestives et antistress.

**En fleurs de Bach**, ce sont les justiciers, les missionnaires. Ces personnes qui ont des idées bien arrêtées et qui sont prêtes à se battre. Les injustices les révoltent.

Son action :

- Apprendre à être plus modéré.
- Accepter d'avoir tort.
- Apprendre à écouter et à respecter l'opinion des autres.

**En soins palliatifs**, elle pourrait être utilisée pour les patients :

- ✓ Qui veulent sauver le monde.
- ✓ Pour qui la maladie est une injustice profonde.

### 3.7.3. Vine



C'est une liane grimpante, elle a de nombreuses vertus circulatoires et antioxydantes.

**En fleurs de Bach**, ce sont des tyrans, dictateurs. Des personnes ambitieuses qui passent avant les autres et qui s'imposent.

Son action :

- Ecouter et respecter les autres.
- Apporter de la souplesse.

**En soins palliatifs**, elle pourrait être utilisée si vous êtes en face d'un :

- ✓ Dictateur

#### 3.7.4. Beech



Le Hêtre peut mesurer jusqu'à 40 mètres de haut. C'est l'un des arbres les plus vieux. Il a des propriétés antiseptiques, anti-inflammatoires, fébrifuges et astringentes. Cependant le fruit et le goudron issus du bois sont toxiques.

**En fleurs de Bach**, ces personnes ont la critique facile et sont intolérantes vis-à-vis des autres. Elles peuvent être méprisantes et très exigeantes. Elles se préoccupent excessivement des autres et ont du mal à accepter leurs faiblesses.

C'est la fleur de la tolérance.

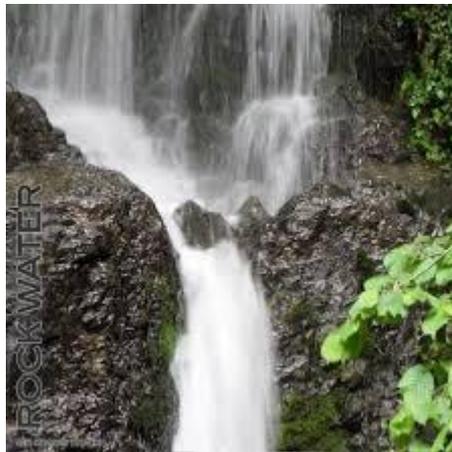
Son action :

- Développer plus de tolérance envers les autres.

**En soins palliatifs**, elle pourrait être utile pour :

- ✓ Avoir de l'indulgence vis-à-vis d'autrui.
- ✓ Être plus tolérant.

### 3.7.5. Rock Water



Il est fabriqué à partir de l'eau de source très pure. L'eau est recueillie et exposée au soleil. C'est la seule essence qui n'est pas extraite d'une fleur ou d'une plante.

**En fleurs de Bach**, ce sont des personnes perfectionnistes et rigoureuses. Elles manquent de souplesse. Elles contrôlent tout, elles ne prennent aucun plaisir.

Son action :

- Aider à être plus souple.
- Apprécier les plaisirs de la vie.

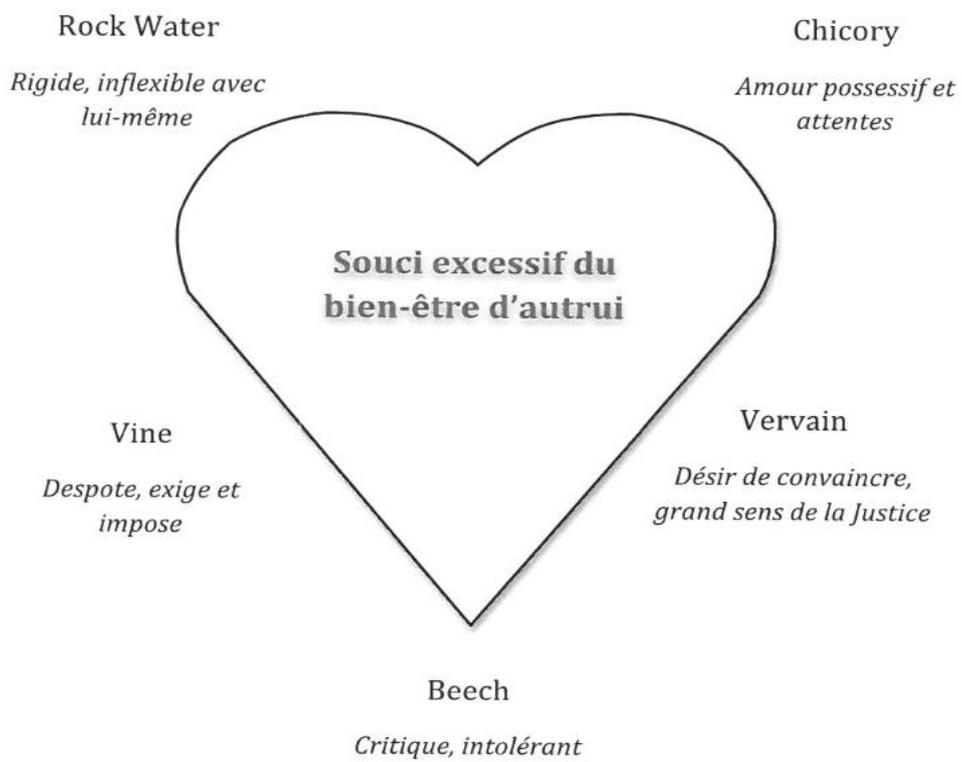
**En soins palliatifs**, elle pourrait être utile :

- ✓ Quand le patient est trop strict envers lui-même, autodiscipliné.

### 3.7.6. Synthèse du groupe « souci excessif pour les autres »

Extrait du livre « Clin d'œil sur mes émotions, p.170 », Véronique Heynen-Rademakers.

**Souci excessif du bien-être d'autrui**



**4. RESCUE**

C'est le système d'urgence « Rescue Remedy », certain l'appelle la 39<sup>e</sup> fleur. En réalité, c'est un mélange de 5 fleurs :

- Cherry Plum : garder le contrôle.
- Clematis : rester dans le présent.
- Impatiens : rester dans le calme.
- Rock Rose : ne pas céder à la panique.
- Star Of Bethlehem : mieux vivre les chocs, ne pas se laisser submerger par la douleur ou le chagrin.

Il existe en pastilles, en spray, en gouttes, en crème ( + Crab Apple, fleur de la purification aux vertus aseptisantes), rescue nuit ( + White Chestnut pour calmer les pensées).



Vous pouvez l'utiliser en cas de mauvaise nouvelle, traumatisme, chute, brûlure, piqûre, évanouissement, chocs et urgences. Il calme et reconforte instantanément. Son intérêt, c'est sa rapidité d'action dès les 2-3 minutes qui suivent la prise.

## 5. LA PREPARATION

Elle est toujours réalisée selon la méthode originale du Dr Bach (1930). Pour commencer, l'essence mère est préparée à partir de plantes ou de fleurs fraîchement coupées et additionnée d'eau de source pure. Il existe ensuite une préparation solaire et une préparation par ébullition.

### 5.1. Préparation solaire

La solarisation permet de préparer 20 essences sur 38, les pétales de fleur sont exposés plusieurs heures au soleil dans un récipient rempli d'eau de source. C'est le soleil qui dynamise les fleurs, tout cela est ainsi filtré et récupéré pour la fabrication des élixirs floraux unitaires. Après, elles seront diluées pour obtenir l'élixir floral qui sera mis en vente.



### 5.2. Préparation par ébullition

Pour les 18 autres fleurs, ce sera une préparation par ébullition.



## 6. MODE D'ADMINISTRATION

### 6.1. Pure

- ❖ Prendre 2 gouttes 4X/ jour quand le patient en ressent le besoin.

### 6.2. Diluée

- ❖ Mettre 2 gouttes dans un verre d'eau et le boire minimum 4X/jour, tant que le patient en ressent le besoin.
- ❖ En massage + de l'huile végétale plusieurs fois par jour au besoin.
- ❖ Dans l'eau d'un bain.

### 6.3. En cure de 3 semaines minimum

- ❖ Mettre dans un flacon à pipette de 30 ml : de l'eau + 2-3 gouttes de chaque fleur (maximum 7 fleurs).
- ❖ Prendre 4 gouttes 4X par jour minimum ou 16 gouttes dans une bouteille d'eau.



Elles peuvent être prises en complément avec d'autres médicaments sans risque d'interférence. Si la fleur ne convient pas, elle n'aura pas d'effets, vous ne risquez rien.

## 7. CONTRE - INDICATIONS

**Aucune, non toxiques, sans effets secondaires...**

Elles ne créent aucune accoutumance et aucun surdosage.

Elles conviennent aux nourrissons et aux femmes enceintes.

## 8. L'ACCOMPAGNEMENT EN FIN DE VIE

Elles ont tout à fait leur place dans l'accompagnement du patient en fin de vie pouvoir combiner le physique et les émotions, pouvoir partir en « Paix » et en toute sérénité malgré cette inconnue qu'est la mort.

L'annonce d'une maladie incurable peut faire basculer beaucoup d'émotions en même temps. Le soutien des Fleurs peut changer la manière d'aborder cette fin de vie, elles peuvent apporter une autre vision et pas des moins négligeables... Laissons leur une chance de nous montrer la vie sous un autre jour. Un article est paru dans « BIOINFO en novembre 2019 » écrit par Véronique Heynen-Rademakers conseillère en Fleurs de Bach. Son titre est « Célébrer la vie quand la mort nous rappelle l'importance de la vie ». Cet article parle des fleurs de Bach et surtout de redonner à la mort sa place dans nos vies. Je pense qu'au travers de ce travail, vous comprendrez l'importance des Fleurs de Bach au cœur des soins palliatifs.

### **Quelques exemples d'utilisation des Fleurs de Bach :**

**Les traumatismes et chocs émotionnels :** deuil, chagrin, accident, violence...certaines situations nous bousculent au plus profond de nous-même. Certains traumatismes peuvent être d'une violence extrême sur le plan émotionnel. Nous pouvons nous sentir complètement anéanti.

**RESCUE :** utilisation dans les situations d'urgence, il permet de se retrouver et de gérer le traumatisme. Il a un effet très rassurant et apaisant. Il agit rapidement et permet d'être plus efficace dans la gestion du choc.

**WALNUT :** il facilite une prise de recul et permet d'être plus efficace, c'est la fleur de la protection. Il apprend à vivre le changement permanent et de s'adapter plus facilement.

**STAR OF BETHLEHEM :** favorise rapidement l'apaisement, c'est le grand consolateur qui met du baume au cœur, reconforte l'âme et apaise la douleur. Il favorise la récupération de l'équilibre général.

**CLEMATIS :** elle aide à sortir de cet état de choc suite à une mauvaise nouvelle, elle facilite le retour à la réalité et dans le présent.

**Les problèmes de sommeil :** difficultés d'endormissement, insomnies. Les Fleurs peuvent aider à retrouver un sommeil réparateur et faciliter l'endormissement sans passer par les médicaments.

**WHITE CHHESTNUT :** modifie le mouvement des pensées pour faciliter l'endormissement et retrouver une sensation de calme.

**STAR OF BETHLEHEM :** apaise et reconforte pour glisser plus facilement dans le sommeil.

RED CHESTNUT : apporte détente et sérénité avec des pensées plus calmes et positives.

ASPEN : peurs diffuses qui vous réveillent, aide à apaiser ses réveils nocturnes.

ROCK ROSE : en cas de réveil brutal pour retrouver vos esprits après le choc.

**La fatigue en général** : beaucoup de personnes puisent dans leurs réserves, le corps et l'esprit sont fatigués. Les Fleurs peuvent redonner de l'énergie.

OLIVE : récupération générale tant sur le plan physique qu'émotionnel, retour de la vitalité en respectant ses propres besoins.

HORNBEAM : permet de retrouver la vitalité exemplaire dans le cadre d'une convalescence, il permet de rallumer l'étincelle du moteur.

GENTIAN : rétablit le courage, redonne de la force et la ténacité pour continuer.

OAK : aide à respecter ses besoins vitaux, diminue la pression intérieure et développe la capacité à se reposer quand on fait la sourde oreille à la fatigue.

**Traverser la maladie** : comment affronter cette annonce ? Comment s'adapter à la maladie ? Comment arriver à l'acceptation ? Comme disait Sénèque : « la maladie a pour vertu de réveiller l'existence ». Les fleurs aident à faire face, à ne pas se laisser submerger, à affronter nos peurs.

RESCUE : système d'urgence, il permet d'apaiser l'esprit et d'affronter la maladie. Il agit rapidement et permet d'être efficace dans la gestion de la maladie.

WALNUT : facilite la prise de recul et l'acceptation de la maladie afin de pouvoir effectuer les changements nécessaires.

STAR OF BETHLEHEM : apaise et revitalise, c'est le grand consolateur qui permet de clarifier l'esprit et de trouver la force intérieure pour affronter la maladie.

MIMULUS : développe courage, assurance et confiance pour affronter la maladie.

GORSE : apporte espoir et confiance à la vie.

SWEET CHESTNUT : si sensation de grand vide moral, plus de sens à rien... aide à affronter la maladie.

**L'accompagnement en fin de vie** : pouvoir partir en paix et en toute sérénité malgré cette peur de la mort. Les Fleurs peuvent être utiles pour le patient mais aussi pour tous ses proches qui l'accompagnent. Elles permettent de trouver des ressources en chacun de nous dans ces moments douloureux.

WALNUT : aide à prendre du recul et à accepter la séparation pour faciliter le commencement du deuil.

OLIVE : aide à reprendre des forces pour affronter ce moment de vie difficile.

STAR OF BETHLEHEM : apaise chagrin et tristesse. Il agit comme un consolateur.

GENTIAN : apporte courage et confiance.

RESCUE : système d'urgence, aide à gérer le choc de l'annonce du décès imminent, il peut aider le patient à partir dans la sérénité.

ASPEN : agit sur les peurs inconnues, les appréhensions.

MIMULUS : agit sur la peur de mort ou d'autres peurs.

## 9. PARTIE PRATIQUE

J'ai choisi ce sujet car je voulais apporter quelque chose de plus, une piste de réflexion et approfondir ce sujet passionnant à mes yeux. Mes attentes sont d'utiliser les Fleurs au quotidien au sein de l'institution pour laquelle je travaille.

Le projet est la mise en place des Fleurs de Bach dans le but d'apaiser l'état émotionnel des personnes qui en ont besoin.

J'ai besoin de la formation en 3 étapes : première formation 2 jours novembre 2018, deuxième formation 2 jours septembre 2019, troisième formation 4 jours novembre 2020 et 2 jours janvier 2021. Au niveau matériel, un coffret avec les 38 Fleurs + des fioles de 30 ML sont nécessaires et la participation de collègues motivés pour m'accompagner. Le projet est réalisable dans notre maison de soins.

EXEMPLE : Avec l'aide de collègues, nous avons déjà essayé le « Rescue » pour certains pensionnaires et deux autres pensionnaires autonomes ont déjà essayé une préparation, elles gèrent leur préparation.

Evaluation :

Pour 2021, le projet sera lancé, la direction est derrière moi. Ce projet a relancé ma motivation et me pousse à aller plus loin. J'ai aussi commencé à donner une formation en interne soins palliatifs où j'explique la prise en charge palliative à « Elysis » avec une partie Fleurs de Bach, le personnel se montre très intéressé.

## 10. CONCLUSION

Cette formation m'a vraiment fait réfléchir sur beaucoup de choses que ce soit dans ma pratique professionnelle ou dans ma vie privée.

Elle m'a amenée à pas mal de réflexions et à revoir ma pratique. Elle m'a donnée des outils et des pistes de recherche pour approfondir ma prise en charge. C'est pourquoi, j'ai voulu orienter mon travail sur les Fleurs de Bach qui sont un plus. J'ai découvert énormément de ressources pendant ma formation et avec l'arrivée du corona, j'ai vraiment puisé dans tout ce que j'ai appris.

A travers ce travail, j'espère vous avoir donné l'envie d'en découvrir un peu plus sur les Fleurs de Bach. Une méthode simple, naturelle, efficace et surtout une pratique passionnante avant tout, un outil de communication. Encore une fois, je me rends compte de l'importance de la qualité de notre prise en charge auprès des patients et de leurs proches. L'importance de réfléchir au cas par cas, d'être à l'écoute et de pouvoir apporter le meilleur en toute humilité.

L'importance de cette vérité, de dire les choses simplement et de ne répondre qu'aux questions posées.

Le déni de la mort dans nos sociétés occidentales ne cesse d'augmenter depuis la seconde guerre mondiale, le progrès pour prolonger la vie prend le dessus et la société préfère cacher la mort. Dans cette perte d'humanité, les Fleurs de Bach ont toute leur importance, elles permettent à la mort et aux émotions de retrouver leur place dans la société. Elles permettent d'aborder différents sujets calmement, trouver des solutions et de vivre plus sereinement cette fin de vie. Elles peuvent trouver leur place dans l'accompagnement des familles.

J'espère avoir répondu à vos attentes. Cette année de formation a été très enrichissante. Au travers des Fleurs de Bach, je retrouve les 3 mots essentiels utilisés en soins palliatifs : vérité, authenticité et humilité.

Ce fut une année riche en émotions, découverte de soi et des autres.

## 11. BIBLIOGRAPHIE

Dr Luu C. et Pujol A-M, 2018, *Votre équilibre émotionnel avec les Fleurs de Bach*, Ed.terre vivante.

Luguet A-S et Lefief-Delcourt A., 2019, *Ma bible des Fleurs de Bach et élixirs floraux*, Ed. Leduc.

Heynen-Rademakers V., 2012, *Clin d'œil sur mes émotions*, Ed. CO-CREATIVES.

Weeks N., 2010, *Les découvertes médicales d'Edward Bach, médecin*, Ed. Le Courrier du livre.

Luguet A-S, 2014, *Les Fleurs de Bach*, Ed. C'est malin poche.

Dr BACH E., 2017, *La guérison par les Fleurs*, Ed. Le Courrier du livre.

Ferris P., 2019, *Le guide des Fleurs du Dr Bach*, Ed. Marabout.

Bloch M-C., 2019, *Apprivoiser ses émotions avec les Fleurs de Bach*, Ed. Jouvence.

Dr. Orozco R., 2020, *Fleurs de Bach, 38 descriptions dynamiques*, Ed. Ambre.

Goerens C. et Tibor M., 2018 -2019, *Le cours des Fleurs de Bach niveau 1 et 2*, formation agréée par le centre BACH.

### SITOGRAFIE

<https://www.lesfleursdebach.be>