

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 32 (2002)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Les bienfaits des Fleurs de Bach  
**Autor:** Pidoux, Bernadette  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-828169>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Les bienfaits des Fleurs de Bach

Mises au point par l'Anglais Edward Bach, les fleurs du même nom soignent non pas des maladies, mais les états émotionnels négatifs. Une théorie et un système passionnants.

**L**e docteur Edward Bach fait partie de ces précurseurs qui ont osé quitter la médecine classique, peu encline à reconnaître des techniques nouvelles et peu coûteuses. En 1929, âgé de 43 ans, Edward Bach est un bactériologiste reconnu, admirateur d'Hahnemann, le fondateur de l'homéopathie. Il est convaincu que des émotions négatives comme la jalousie, le manque d'estime de soi ou la colère altèrent non seulement notre humeur, mais aussi notre bien-être physique. Il recherche donc le moyen de rétablir une harmonie et une pacification intérieure qui aboutissent à une réconciliation avec soi-même. Son but était aussi de trouver une méthode qui permette aux personnes de se soigner elles-mêmes. Dans son système, Bach définit sept grandes familles d'émotions: les peurs, les incertitudes, les ignorances, les solitudes, les hypersensibilités aux influences, les découragements, les soucis excessifs d'autrui. En tout, il détermine 38 types d'émotions pour lesquelles il choisit une plante. Il ne s'agit pas de plantes utilisées en phytothérapie, mais de plantes communes comme l'avoine, le chèvrefeuille ou le pommier sauvage. Ce sont les qualités vibratoires des plantes qui entrent en ligne de compte. Le procédé de dilution de la plante est apparenté à celui de l'homéopathie. La science peine donc à

trouver les mécanismes de fonctionnement de ce type de méthode. On peut tout juste indiquer que la chromatographie des Fleurs de Bach souligne qu'elles ont bel et bien un rayonnement spécifique.

Mireille Rosselet, licenciée en lettres et thérapeute en Fleurs de Bach dans le canton de Vaud, s'amuse de cette question scientifique: «C'est vrai que l'on ne sait pas exactement comment ça marche, mais ça marche, et pas seulement sur des personnes qui en sont convaincues, puisque des bébés ou des animaux à qui on donne un traitement y répondent favorablement!»

La jeune femme découvre les quintessences de Bach, alors que vient de naître sa troisième fille. Elle utilise pour elle-même et sa famille les préparations florales. Au cours de sa formation, elle s'intéresse au système et à la pensée du docteur Bach, qui vise à une meilleure connaissance de soi. «A terme, les personnes qui ont suivi des cours d'introduction doivent pouvoir s'autoprescrire des quintessences florales. De toute façon, il n'y a aucun risque en cas d'erreur. Si l'on choisit une fleur qui n'est pas appropriée, elle ne produit simplement aucun effet, comme si on enfonçait une porte ouverte», explique-t-elle.

## Une heure de discussion

Mireille Rosselet reçoit des personnes en thérapie, mais elle enseigne aussi la méthode dans le cadre de l'Université populaire et d'autres organismes. Ces cours ne désemplissent pas, tant le bouche à oreille fonctionne bien, «les gens viennent par curiosité, parce qu'un proche utilise les fleurs ou qu'ils se sentent dans une période de questionnement personnel».

Comment se passe une consultation? La thérapeute consacre une bonne

heure à son client. Il s'agit de reconnaître le plus finement possible l'état affectif et psychique de l'individu. Lorsqu'il est question de découragement, il faut déterminer, par exemple, si cela provient d'une timidité excessive, d'une autodévaluation, d'une forme de perfectionnisme, d'une dépression liée à un sentiment d'absurdité ou d'un sentiment d'injustice. Chaque caractéristique est une indication pour une plante. «Nous combinons environ quatre à six plantes par mélange, précise Mireille Rosselet.» Les concentrés de plantes sont dilués dans l'eau, à raison de quatre gouttes de chaque plante, additionnées d'un peu d'alcool pour conserver la préparation. La petite bouteille que reçoit le client lui suffit pour un mois de traitement. La prise du mélange, à raison de quatre fois par jour, est recommandée sur une assez longue durée, d'un à trois mois, voire plus. Certains états réagissent par contre presque immédiatement au traitement, surtout s'ils sont liés à des perturbations récentes.

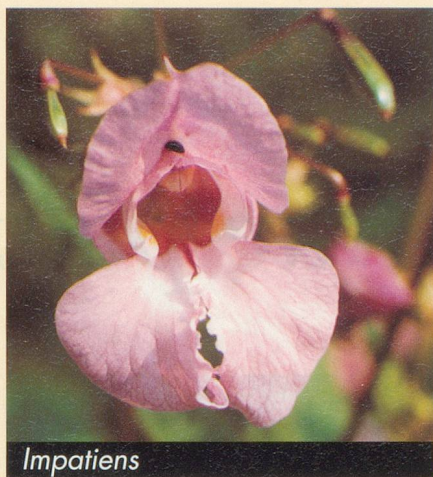
Le docteur Bach a également inventé un mélange, appelé *Rescue*, qui agit dans les situations d'urgence et de stress imprévu. *Rescue* est un cocktail de cinq fleurs. Il est efficace par exemple avant un rendez-vous chez le dentiste, un entretien pour un nouvel emploi, ou en cas de frayeur, après une chute, une opération ou à la suite d'une dispute.

Une autre technique d'approche des Fleurs de Bach qu'utilise Mireille Rosselet pour un premier contact avec une personne, c'est le choix spontané. Elle étale sur une table trente-huit cartes représentant chaque plante sous la forme d'une photographie. La personne prend au hasard une carte pour laquelle elle ressent un attrait et qui correspond en fait à un état émotionnel qu'elle va découvrir en lisant la définition. Cela met en œuvre une qualité d'in-

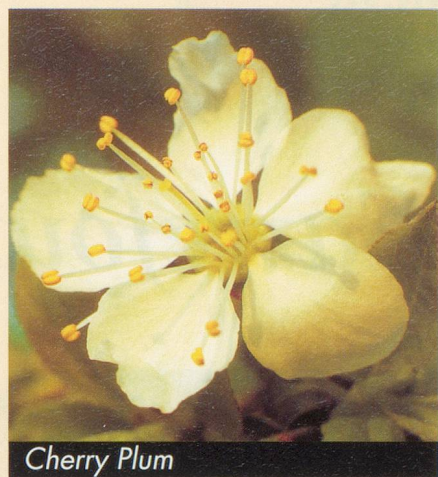




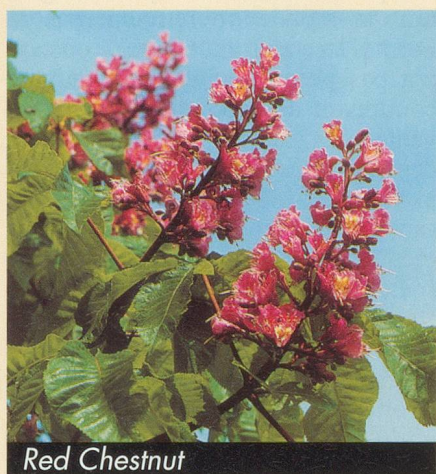
*Cerato*



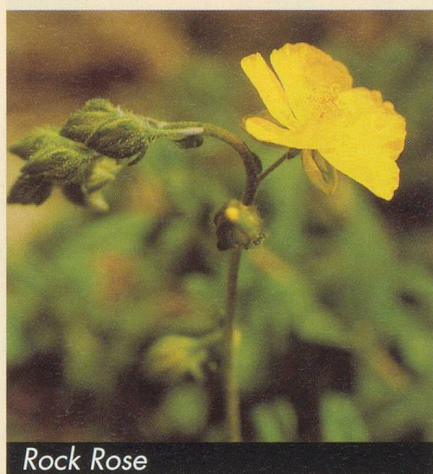
*Impatiens*



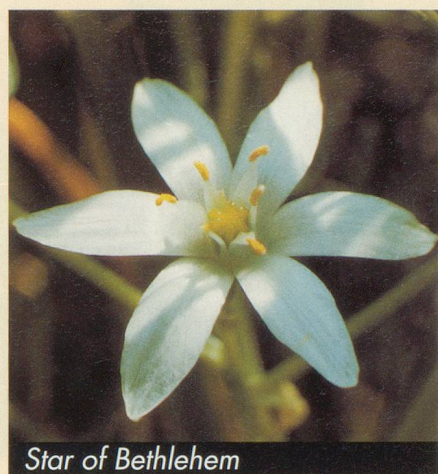
*Cherry Plum*



*Red Chestnut*



*Rock Rose*



*Star of Bethlehem*

tuition que tout le monde possède et qui fait que souvent la carte prise sans réflexion recouvre assez précisément le problème de la personne.

## Terminologie anglaise

On peut également, après un premier cours, se référer aux livres écrits sur les Fleurs de Bach pour élaborer ses propres préparations. Il existe également de petits aide-mémoire qui résument les propriétés des différents fleurs. Les noms des plantes ont été maintenus en anglais, assortis de leurs dénominations latines dans tous les livres, selon la terminologie de Bach. Peu à peu, on mémorise les trente-huit plantes, se souvenant par exemple qu'en cas d'agressivité ou de perte de contrôle, c'est *Cherry Plum* (prunier) qui est indiqué ou qu'un enfant hyperactif qui a de la peine à se coucher le soir devrait prendre *Vervain*. Souvent, ce sont les mêmes plantes qui reviennent pour une personne, parce qu'on est de nature plutôt *Agrimony* que *Vine*. *Agrimony* correspond à ceux qui, derrière une façade insouciance

et gaie, sont rongés d'angoisses. *Vine* concerne les personnalités dominatrices qui imposent leur volonté à tout prix.

Les adeptes des Fleurs de Bach qui les utilisent souvent ont intérêt à acheter le set complet des trente-huit petits flacons. Pour ceux qui les prennent occasionnellement, il est possible d'obtenir une préparation en pharmacie, en droguerie ou chez un praticien. De nombreux thérapeutes, naturopathes, homéopathes, acuponcteurs, etc., administrent des Fleurs de Bach à leurs patients. Et des infirmières en proposent dans certains services hospitaliers.

Il est important de se rappeler, lorsqu'on est atteint d'une maladie grave, que les Fleurs de Bach ne remplacent en aucun cas des médicaments, mais qu'elles peuvent être prises en complément sans interaction connue. Il est indubitable que lorsqu'on se sent en paix avec soi-même, on est en meilleure condition pour se défendre contre une affection.

Qu'elles soient agissantes ou non, les Fleurs de Bach ont ceci de sympathique qu'elles permettent de

réfléchir à ses propres états d'âme, à ses propres conflits intérieurs, et en cela elles apprennent certainement à mieux se connaître soi-même.

**Bernadette Pidoux**

**Renseignements:** Mireille Rosselet-Capt, sentier des Rondes, 1071 Saint-Saphorin, tél. 021 921 87 19.

## A LIRE

*L'œil floral*, de Mireille Rosselet-Capt, éd. Ling.

*Les 38 Quintessences florales du D<sup>r</sup> Edward Bach*, de Mechthild Schaffer, éd. Librairie Médicis.

Des brochures aide-mémoire sont vendues en pharmacie (éd. Phyto-med, par exemple).

Des renseignements peuvent être obtenus auprès de: D<sup>r</sup> Edward Bach Centre Swiss Office, Mainaustrasse 15, 8034 Zurich 8.