

## **Les Fleurs de Bach dans la vie privée, professionnelle et la maladie**

En une journée (formation de 6h)

- C'est dans les années 30 que le Docteur Bach sélectionne 38 essences florales. Médecin attentif à l'état émotionnel de ses patients, il recherche des remèdes naturels et accessibles à tous.
- Les Fleurs n'ont pas la prétention de supprimer un état émotionnel, mais d'en diminuer l'intensité.
- Elles sont sans effet secondaire, ni accoutumance, ni interaction avec d'autres traitements. Ces essences sont donc utilisées à tout âge et dans tous les moments de la vie.
- Le choix des Fleurs de Bach est fonction du ressenti du moment. L'identification des émotions est essentielle pour obtenir le meilleur résultat. Elles sont utilisées individuellement ou en dilution avec un maximum de 8 Fleurs, lorsque plusieurs émotions sont présentes au même moment.
- Elles s'adressent aux patients et proches qui accompagnent un proche malade ou qui sont endeuillées et aux soignants qui traversent de multiples émotions qui peuvent être à l'origine d'un burn-out.
- Leur usage est aussi une connaissance de soi et une reconnaissance de nos émotions avant qu'elles ne déclenchent un mal-être de vie, une dépression ou une somatisation physique du stress
- Elles ne sont pas un substitut médicamenteux ou une alternative à une thérapie mais un complément d'aide à prendre du recul face à une situation difficile et à retrouver un calme intérieur.

### **Public cible**

- Cette formation est ouverte à tout public et s'adresse à toute personne intéressée par le sujet, à titre personnel ou professionnel
- Elle vise un public qui, à titre personnel ou professionnel, ne peut pas faire valoir ses habilités sans prendre en compte la qualité de sa communication et de sa relation à l'autre.

### **Objectifs**

- Être autonome dans l'utilisation et connaître les indications de chaque Fleur
- Faire le bon choix des Fleurs et en connaître les limites thérapeutiques
- Mener un entretien
- La préparation d'une dilution
- Les conseils aux utilisateurs
- Reconnaître les Fleurs qui nous seraient bénéfiques

### **Contenu**

- Leur origine et l'histoire du Dr Bach
- Leur mode de fabrication et d'utilisation
- Les classifications et les effets de chaque Fleur
- L'utilisation des Fleurs de Bach dans notre quotidien, vie privée et professionnelle
- Les Fleurs de Bach à tous les âges de notre vie
- Les Fleurs de Bach, dans l'accompagnement d'un malade et de son entourage
- Les Fleurs de Bach dans l'accompagnement de fin de vie
- Mode d'emploi et les effets
- Le Rescue



## Méthodologie

- Exposé théorique
- Présentation de chaque Fleur
- Exercices de mise en situation
- Partage de l'expérience du formateur en milieu hospitalier de Soins Palliatifs et d'Oncologie
- Travail en groupe pour les choix des Fleurs dans des situations données
- Échanges des vécus et des expériences