



CHEMIN FLEURS DE BACH



YVONAND

LES FLEURS DE BACH

Les « Fleurs de Bach », ou élixirs floraux, sont des préparations à base de plantes que le Docteur Edward Bach (1886-1936) a découvertes dans les années 1930.

Ce médecin anglais, passionné dès son plus jeune âge par la nature, fut d'abord un spécialiste en bactériologie et immunologie. L'observation de ses patients l'amena à se consacrer à l'étude du comportement humain et de ses déséquilibres émotionnels. Il identifia 38 formes de comportements négatifs, sources majeures de maladies ou de mal-être et découvrit 38 fleurs, dans la nature, capables d'équilibrer ces émotions.



Cet homme de génie sut associer son intuition à son don de l'observation, sa subtilité à son ouverture de cœur. Sa philosophie «Tant que l'âme, le corps et l'esprit sont en harmonie, rien ne peut nous affecter» était très en avance sur son temps et l'accompagna tout au long de ses recherches.

Grâce aux Fleurs de Bach, nous avons à disposition une aide précieuse et très simple pour nous accompagner dans nos difficultés ponctuelles (choc, deuil, séparation, échec...) comme dans les fonctionnements qui nous freinent constamment (timidité, manque de confiance, peurs, culpabilité, jalousie...). Le remède Rescue ou remède d'urgence est le plus connu et le plus utilisé.

LE CHEMIN DES FLEURS DE BACH

Les 38 fleurs qui composent les Fleurs de Bach poussent naturellement dans notre environnement. Certaines sont cultivées et agrémentent les rues, les parcs et les jardins. A Yvonand et le long de la rive sud du Lac de Neuchâtel, ces Fleurs de Bach sont particulièrement bien représentées puisqu'il est possible d'en observer 36 espèces, indigènes pour la plupart.

Partir à la découverte

Voici quelques clés pour observer les Fleurs de Bach et explorer les émotions qui y sont liées.

Il y a beaucoup à apprendre de l'habitat et de l'espace occupé par le végétal. Le terrain, le type de sol, les plantes compagnes, la recherche de lumière ou d'ombre sont des indications précieuses sur la vie de cette plante - et de la personnalité avec laquelle elle est en ré-



sonance. Par exemple : la violette d'eau (Water Violet) qui flotte, comme une île au milieu du plan d'eau, est une métaphore de la personne volontiers distante, préférant sa délicate et subtile solitude à la compagnie des autres.

Le geste de la plante, sa forme, sa structure et sa texture complètent le tableau. S'agit-il d'une plante solide et bien enracinée comme la chicorée (Chicory) ? Ou légère, comme la gnavelle annuelle (Scléranthus), apparemment posée sur le sol ? Est-elle fluide et souple dans le vent, comme le brome rameux (Wild Oat) ou très stable et massive, comme le chêne (Oak).

Pensez à sentir son parfum, à vous laisser pénétrer par sa couleur, à toucher légèrement sa tige, ses feuilles, ses pétales. De la racine, la tige, la feuille, la fleur, jusqu'à la manière dont la plante se reproduit, les différences sont impressionnantes. Certaines fleurs de Bach ont une longue période de floraison comme l'hélianthème (Rock Rose), d'autres ne font qu'une brève apparition avant de se transformer en fruit ou en graines - par exemple le noyer (Walnut).



L'intérêt d'observer la croissance de ces plantes est qu'à chaque stade, elles offrent matière à réflexion et à parallèle avec les émotions qui leur sont liées. Par exemple, le bourgeon du hêtre (Beech) est pointu comme un doigt critique qui met l'accent sur le défaut ! La graine de la clématite blanche (Clematis) reste tout l'hiver perchée en haut des arbres et des haies : elle correspond à la difficulté que rencontrent les gens qui restent dans leurs rêveries et qui ne sont que peu motivés à concrétiser leurs projets.

C'est en se posant une multitude de questions que nous pouvons découvrir toute la richesse et la diversité des fleurs. Nous vous invitons à ouvrir tous vos sens pour contempler la nature et ses cadeaux.



Nous sommes une association de bénévoles et tout soutien est bienvenu.

Banque Raffeisen, CCP 10-9374-7
Compte No: CH42 8047 2000 0061 57315

Attention : merci de ne pas cueillir les fleurs signalées et de ne pas pénétrer dans les jardins privés !

Au Centre Pro Natura de Champ-Pittet, situé entre Yvonand et Yverdon-les-Bains, vous trouverez aussi des Fleurs de Bach à observer dans les jardins et la réserve.
Renseignements à l'accueil.
www.pronatura.ch/champ-pittet/

Visitez également le Chemin Fleurs de Bach au Jardin botanique de Fribourg !
www.unifr.ch/jardin-botanique

LES 38 FLEURS DE BACH

∧ indication

∨ équilibre émotionnel



1. AGRIMONY
Agrimonia eupatoria
Aigremoine
juillet à août

- ∧ Soucis et souffrances intérieures cachés sous un masque d'apparence joviale
- ∨ S'accepter tel que l'on est, accepter les contraintes de la vie, calme.



2. ASPEN
Populus tremula
Tremble
février à avril

- ∧ Peurs, inquiétudes sans raison apparente, grande sensibilité
- ∨ Sentiment de sécurité, de protection



3. BEECH
Fagus sylvatica
Hêtre
avril et mai

- ∧ Esprit critique, intolérance
- ∨ Indulgence, acceptation de la différence



4. CENTAURY
Centaureum erythraea
Petite centaurée
juillet à septembre
Protégée dans le canton de Vaud

- ∧ Difficulté à dire non, soumission, peur de déplaire, dévouement exagéré
- ∨ Affirmer sa personnalité, respecter ses limites, développer sa volonté



5. CERATO
Ceratostigma willmottianum
Plumbago
juillet à octobre
Plante non indigène

- ∧ Manque de confiance en son intuition, recherche des conseils d'autrui
- ∨ Certitude intérieure



6. CHERRY PLUM
Prunus cerasifera
Prunier myrobolan
février et mars
Plante non indigène

- ∧ Peur de perdre le contrôle de soi et de ses pulsions
- ∨ Apaisement et sang-froid, spontanéité positive



7. CHESTNUT BUD
Aesculus hippocastanum
Bourgeon de marronnier
avril et mai
Plante non indigène

- ∧ Répétition de erreurs sans tenir compte des expériences antérieures
- ∨ Compréhension et intégration des expériences vécues



8. CHICORY
Cichorium intybus
Chicorée sauvage
juillet à septembre

- ∧ Possessivité, chantage affectif, amour intéressé
- ∨ Amour sans condition, don de soi, respect de l'autre



9. CLEMATIS
Clematis vitalba
Clématite blanche
juillet et août

- ∧ Inattention, rêverie, manque d'ancrage dans la réalité
- ∨ Présence, enracinement, réalisation



10. CRAB APPLE
Malus sylvestris
Pommier sauvage
mai

- ∧ Mauvaise image de soi, sentiment de honte, de saleté
- ∨ Acceptation de son image, purification



11. ELM
Ulmus procera
Orme champêtre
février et mars

- ∧ Sentiment d'être surchargé, dépassé par les responsabilités
- ∨ Lâcher prise, définition des priorités, efficacité



12. GENTIAN
Gentiana amarella
Gentiane amère
août à octobre
Non répertoriée à Yvonand

- ∧ Découragement suite à maladie ou problèmes divers, pessimisme
- ∨ Persévérance, confiance



13. GORSE
Ulex europaeus
Ajonc d'Europe
mai et juin

- ∧ Abattement, absence d'espoir pour l'avenir
- ∨ Foi, espoir, élan de vie



14. HEATHER
Calluna vulgaris
Fausse bruyère
août à octobre

- ∧ Besoin d'attirer l'attention, ne supporte pas la solitude
- ∨ Réceptivité, échange vrai, calme intérieur, sentiment d'appartenance



15. HOLLY
Ilex aquifolium
Houx
juin

- ∧ Agressivité, jalousie, suspicion, colère, vengeance
- ∨ Force d'amour, conscience de l'unité, pardon



16. HONEYSUCKLE
Lonicera caprifolium
Chèvrefeuille des jardins
mai-juin
Plante non indigène

- ∧ Nostalgie du passé, rien ne sera plus comme avant, mal du pays
- ∨ Tourner la page, s'impliquer dans le présent



17. HORNBEAM
Carpinus betulus
Charme
mai

- ∧ Manque d'entrain, lassitude, fatigue devant le quotidien
- ∨ Entrain, motivation, détermination, fantaisie



18. IMPATIENS
Impatiens glandulifera
Impatiens glanduleuse
juillet à septembre
Plante non indigène et très invasive dans les zones protégées : attention !

- ∧ Irritabilité, nervosité, tout doit aller vite, douleurs aiguës
- ∨ Disponibilité, indulgence, relâchement des tensions



19. LARCH
Larix decidua
Mélèze
avril et mai

- ⤴ Manque de confiance en soi, sentiment d'infériorité, crainte de l'échec
- ⤵ Conscience de sa valeur, détermination, confiance



20. MIMULUS
Mimulus guttatus
Mimule tacheté
juillet à septembre
Plante non indigène

- ⤴ Peurs connues, timidité, trac
- ⤵ Courage, sûreté de soi, confiance



21. MUSTARD
Sinapis arvensis
Moutarde des champs
mai à octobre

- ⤴ Noire tristesse sans raison apparente, coup de cafard
- ⤵ Paix intérieure, stabilité, humeur égale



22. OAK
Quercus robur
Chêne pédonculé
avril et mai

- ⤴ Epuisement d'une personne combattante, qui ne lâche pas et lutte seule
- ⤵ Lâcher-prise, mesure, souplesse



23. OLIVE
Olea europea
Olivier
mai et juin
Plante non indigène

- ⤴ Fatigue du corps et de l'esprit, épuisement, usure
- ⤵ Energie retrouvée, régénération



24. PINE
Pinus sylvestris
Pin sylvestre
mai

- ⤴ Sentiments de culpabilité, auto-accusation, remords
- ⤵ Pardon à soi-même, reconnaissance de ses erreurs mais aussi de ses qualités



25. RED CHESTNUT
Aesculus carnea
Marronnier rouge
avril-mai
Plante non indigène

- ⤴ Souci excessif pour les proches, « mère poule », scénario catastrophe.
- ⤵ Confiance dans l'autre et dans ses capacités, recadrage des pensées.



26. ROCK ROSE
Helianthemum nummularium
Hélianthème
mai à octobre

- ⤴ Peur panique, terreurs, cauchemars
- ⤵ Grand courage, sécurité, oubli de soi pour secourir les autres



27. ROCK WATER
Eau de roche, eau de source
Non répertoriée à Yvonand

- ⤴ Rigidité dans ses principes, dureté envers soi-même, idéal élevé
- ⤵ Flexibilité, adaptabilité, liberté intérieure, joie de vivre



28. SCLERANTHUS
Scleranthus annuus
Gnavelle annuelle
avril à octobre
Protégée dans le canton de Vaud

- ⤴ Indécision, hésitation, instabilité
- ⤵ Résolution, détermination, capacité à choisir, équilibre



29. STAR OF BETHLEHEM
Ornithogalum umbellatum
Etoile de Bethléem
avril à mai

- ⤴ Traumatismes divers, chagrin, peine, douleurs
- ⤵ Consolation, apaisement



30. SWEET CHESTNUT
Castanea sativa
Châtaignier
juin

- ⤴ Tristesse profonde, nuit de l'âme, désespoir absolu
- ⤵ Energie remise en mouvement, lumière retrouvée



31. VERVAIN
Verbena officinalis
Verveine officinale
juin à septembre

- ⤴ Excès de zèle, enthousiasme démesuré, besoin de convertir les autres
- ⤵ Calme, tranquillité, modération, respect



32. VINE
Vitis vinifera
Vigne
juin
Plante non indigène

- ⤴ Autoritarisme excessif, inflexibilité, rigidité
- ⤵ Respect d'autrui, autorité sage et encourageante



33. WALNUT
Juglans regia
Noyer royal
mai

- ⤴ Fragilisation lors d'un changement dans la vie, influençabilité
- ⤵ Adaptabilité, autonomie, force intérieure



34. WATER VIOLET
Hottonia palustris
Hottonie des marais
mai à juillet
Protégée dans le canton de Vaud

- ⤴ Distance, attitude hautaine, difficulté à s'ouvrir et à partager son territoire
- ⤵ Ouverture, échange, disponibilité pour les autres



35. WHITE CHESTNUT
Aesculus hippocastanum
Marronnier blanc
avril-mai
Plante non indigène

- ⤴ Pensées envahissantes et non désirées, préoccupations
- ⤵ Calme, réflexion constructive, présence



36. WILD OAT
Bromus ramosus
Brome rameux
juin à août

- ⤴ Doute sur le bon chemin à prendre dans la vie, recherche de sa vocation
- ⤵ Affirmation de sa raison d'être, réalisation



37. WILD ROSE
Rosa canina
Eglantier
juin

- ⤴ Résignation, apathie, passivité, fatalisme
- ⤵ Dynamisme, goût de l'action, capacité de réagir



38. WILLOW
Salix alba subsp. vitellina
Saule jaune
avril et mai

- ⤴ Ressentiment, apitoiement sur son sort, sentiment d'injustice
- ⤵ Responsabilisation, prise en main de sa vie, humour

INFORMATIONS PRATIQUES

Visite gratuite, horaire libre. Conseillée de mars à septembre. Comme les floraisons s'échelonnent tout au long de la saison, le chemin présente un visage différent chaque mois !

Plan : le plan inséré dans le guide indique les emplacements où les Fleurs de Bach sont le plus faciles à observer.

Balisage : à proximité de chaque fleur, un panneau vous permet de l'identifier et de savoir à quelle émotion elle correspond. Attention : les numéros renvoient à la liste des fleurs figurant dans le guide et non à un ordre pour la visite !

Parcours : le parcours se fait à la carte et le chemin peut commencer par n'importe quelle fleur. Il n'y a donc ni parcours obligé, ni début, ni boucle, ni fin. On peut choisir de passer par tous les emplacements ou par exemple se concentrer sur les espèces en fleurs au moment de la visite (voir liste des fleurs, pages 4 à 7). On peut aussi repérer les émotions qui nous intéressent et rechercher les fleurs correspondantes pour les observer.

A pied ou à vélo ? Les deux sont possibles sur le territoire de la commune. Terrain quasiment plat. Réseau de petites routes secondaires et un chemin de terre.



Par le train : www.cff.ch
(8 minutes de train depuis Yverdon-les-Bains)

A vélo : www.veloland.ch
(itinéraire suisse no 5)

Conception et réalisation : Martine Winnington, Antoinette Thierry, Béatrice Béguin

Photographies : Julian Barnard, Vicky Lee, Vivien Williamson

Textes : Antoinette Thierry, Martine Winnington, Mechthild Scheffer (panneaux)

Graphisme : Sylvie Béguin / Réalisation du balisage : Fondation Bartimée Grandson

Un merci tout particulier à la Municipalité d'Yvonand, à son service de voirie et aux habitants qui accueillent des fleurs sur leur terrain.

Pour tout renseignement :

Office du tourisme Avenue du Temple 15, Case postale 181, 1462 Yvonand
T +41 24 430 22 02 - www.yvonand-tourisme.ch

Une réalisation de l'Association Chemins Fleurs de Bach

p.a. Re~Sources, Rue de l'Ancien-Stand 11, 1462 Yvonand

www.fleursdebach.ch



Avec le soutien de:

Association des Intérêts d'Yvonand (AIY)

Camping de la Menthue à Yvonand

www.camping-yvonand.ch - T. : +41 24 430 18 18