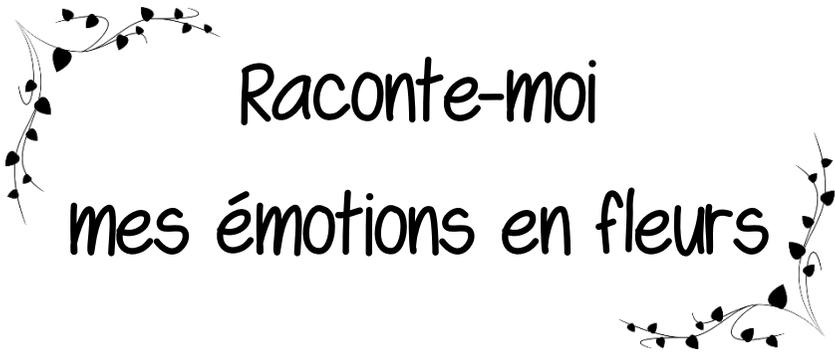


Johanne Potums

A decorative floral wreath composed of thin, black, curving lines with small, dark, teardrop-shaped leaves or buds. The wreath is positioned around the text, starting from the top left and ending at the bottom right.

Raconte-moi
mes émotions en fleurs

Avant de commencer

Depuis que je connais les fleurs de Bach, je regrette qu'elles ne m'aient pas accompagnée dès mon plus jeune âge. Grandir avec la capacité de reconnaître mes émotions et de les accueillir aurait fait de moi une adulte bien différente. J'aurais traversé les mêmes difficultés mais avec un autre regard. Je ne suis pas un cas isolé. D'autres enfants sont amenés à se débattre avec des émotions incomprises, refoulées, cachées, voire combattues. J'ai réfléchi à la meilleure façon d'ouvrir les enfants à leurs états émotionnels et aux fleurs de Bach.

Les cartes illustrées « Mes émotions en fleurs » étaient un premier outil qui me tenait à cœur. Elles sont un moyen de communication pour les enfants qui ont des difficultés à mettre des mots sur ce qu'ils ressentent ou qui sont trop jeunes pour avoir acquis un vocabulaire suffisamment élaboré.

Beaucoup d'entre nous ont des souvenirs de ces moments particuliers assis sur le lit, collé à Papa ou à Maman nous lisant une histoire puis une seconde que nous réclamons à grands cris. Ces instants m'ont donné le goût des livres, de la lecture et finalement de l'écriture. J'ai gardé cette image en tête tout au long de ce projet.

Vous trouverez des dizaines de livres qui parlent des fleurs de Bach et de l'irremplaçable méthode du Docteur Bach où les élixirs et leur champ d'action sont expliqués en détail. Vous en trouverez peu adaptés aux enfants qui racontent les fleurs aux plus petits. La démarche de Millie, que vous découvrirez dans le prochain

chapitre, s'inspire tout de même grandement de celle d'Edward Bach afin que la fiction n'éclipse pas totalement la réalité.

Je vous invite donc à suivre les aventures de Millie avec votre enfant. Il pourra s'identifier aux différents héros et reconnaître les états émotionnels en lui. Créez une bulle de bienveillance où son émotion sera écoutée et accueillie.

Familiariser votre enfant dès le plus jeune âge avec les élixirs l'amènera rapidement à l'autonomie, si chère au docteur Bach.

Il est important de noter que le choix des fleurs devra se faire en fonction des émotions de votre enfant et non pas de la situation utilisée pour les mettre en scène. Les histoires sont un décor, elles donnent un contexte dont il faut faire abstraction pour vérifier quelle fleur choisir à l'aide des explications qui suivent chaque récit.

Pour une question de lisibilité, le nom des fleurs de Bach est indiqué en français avec la traduction en anglais. Dans la pratique, l'appElsation anglophone est la plus fréquente.

Bonne lecture !

A decorative floral wreath made of black outlines of leaves and small flowers, framing the text on the left and right sides.

Raconte-moi
mes émotions en fleurs

Chloé a peur de ci et de ça

Je peux déjà sentir l'effervescence dans la maison. C'est le grand jour ! Toute la famille va passer la journée au lac. Beurk ! Je n'ai aucune envie d'y aller, moi, à ce bête lac.

J'ai traîné des pieds autant que j'ai pu, mais la voiture a quitté la maison à l'heure prévue. Pour ça, on peut compter sur Maman et sa ponctualité légendaire. On part pour une journée et le coffre est plein à craquer. C'est sûr, on ne manquera de rien.

Papa cherche une place pour se garer, et là, qu'est-ce que je vois ? La voiture de tonton Olivier. Impossible de la rater, elle est énorme, rouge, avec un autocollant « Lucien à bord ». La poisse ! Je tourne la tête et je les vois près de la berge, s'agiter et nous faire de grands signes. Je leur adresse mon meilleur sourire. J'avoue, j'aurais pu faire mieux, ça ressemblait plutôt à une grimace. C'est qu'on ne les voit pas si souvent que ça, tonton Olivier, Gladys et Lucien.

Nous allons les rejoindre, les bras chargés du pique-nique, des draps de bain et de tout ce que Maman a trouvé utile d'emporter. Nous ne sommes même pas arrivés à leur hauteur qu'ils nous foncent dessus. Je me jette derrière Maman pour qu'elle prenne la première vague d'embrassades. Avec un peu de chance, ils oublieront que je suis là. Si seulement ... Pas de chance ! Ils me tombent dessus à tour de rôle.

- Dis bonjour, Chloé. Ne fais pas ta timide, voyons !
- Ha oui, bon... bon ... bon... jour.

Je ne suis pas sûre qu'ils m'ont entendue. Mes cordes vocales sont paralysées. En plus, je bégaye. Il ne manquerait plus que je rougisse. Ho non ! Ça y est, c'est fait. Quelqu'un a une pelle pour

que je creuse un trou ? Heureusement, ils ont déjà trouvé une autre victime : mon frère. Théo a le même âge que Lucien et ils s'éclatent ensemble. Quand je veux jouer avec eux, ils me disent que je suis trop petite et que je suis une fille. Généralement, je riposte en leur tirant la langue en les traitant de « garçons ».

Soudain, j'aperçois leur chien ! Je l'avais oublié celui-là. On ne peut pas dire qu'il soit grand pour un chihuahua, mais j'ai vu ses dents et il en a... beaucoup. Lui, il descend sûrement du loup. Pas moyen de lui échapper. Il me saute dessus. S'il saute suffisamment haut, il pourrait m'attraper à la gorge.

- Caresse-le, Chloé, il ne va pas te manger.

C'est un comique, tonton. Il en est sûr de sûr ? Je me risque à caresser l'animal féroce du bout des doigts en espérant qu'il s'en contente et me laisse tranquille. Raté ! Je vais lui lancer un bâton bien loin, ça va l'éloigner. Allez hop, va chercher !

Enfin un moment de répit, Maman me propose un jus de fruits. Toutes ces émotions m'ont donné soif. Et là, j'entends un bourdonnement plus qu'inquiétant. C'est sûrement un frelon, un bourdon, un truc gigantesque et qui pique attiré par mon jus. Je lâche l'objet de leur convoitise et je me mets à courir aussi vite que mes petites jambes me le permettent.

- Reviens, c'est une mouche !

Une mouche?! Ha bon. Ça me semblait plus gros et plus menaçant. Le danger écarté, je peux siroter ce qu'il reste de ma boisson. Ce ne serait pas une araignée, ça ?

Comme si ça ne suffisait pas, voilà que les garçons m'appellent pour aller jouer avec eux. Aller grimper sur des modules qui flottent sur l'eau ? Jamais ! Je n'ai aucune intention de mourir jeune ! Ça a l'air trop chouette pourtant mais je n'irai pas. Bien sûr

que je sais nager. Ce n'est pas la question ! J'ai peur de l'eau. Ils ont l'air de s'amuser comme des fous et j'ai vraiment envie de les rejoindre, mais je préfère rester en sécurité sur la terre ferme. Je sais que j'ai un gilet de sauvetage au cas où je tombe. J'ai juste peur de l'eau. Sauvons les apparences :

- L'eau est trop froide, je vais attraper un rhume !

Les grands papotent entre eux, ils ont plein d'histoires à se raconter. Rien que nos bêtises, ça va les occuper un bon moment. Je préfère rester un peu à l'écart, je ne connais pas trop tonton Olivier et Gladys. Je trouve le temps long.

Le soleil se couche, c'est l'heure de rentrer. Ouf, j'ai survécu à cette journée horrible. C'est bizarre, les autres ont l'air d'avoir passé la meilleure journée de leur vie. Moi, j'ai passé mon temps à éviter le chien, les insectes, les gens. Les garçons se sont amusés dans l'eau, ils ont fait plein de choses ensemble. Et moi, j'ai regardé les autres profiter.



Mon conseil : la Mimule - *Mimulus*

Chloé souffre de timidité, elle a peur des personnes qu'elle ne connaît pas ou peu. Elle est aussi en proie à de nombreuses peurs. Ce sont des peurs qu'elle peut nommer et identifier. Pour des peurs non identifiées, allez lire l'histoire « Simon contre les zombies ».

Avec la Mimule,

- ❁ Chloé osera parler aux personnes qui l'intimident, aux étrangers ou prendre la parole en public.
- ❁ Chloé sera courageuse face à ce qui lui fait peur. Elle analysera objectivement la situation.
- ❁ Chloé partira à l'aventure et s'amusera avec les autres, tout en restant prudente.

Et toi ?

As-tu peur de quelque chose ?

Es-tu timide ?



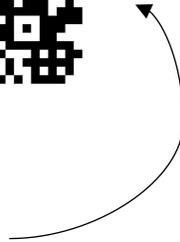
Bibliographie succincte

HEYNEN-RADEMAKERS, Véronique (2018). Fleurs de Bach : Clin d'œil sur mes émotions. Escalquens : Editions Chariot d'Or.

MARK, Béatrice (2012). Les fleurs de Bach et les typologies humaines : leurs indications et leurs effets. Paris : Editions Médicis.

MILLER, Pascale (2011). Les fleurs de Bach. Paris : Eyrolles.

SCHEFFER, Mechthild (2014). Manuel complet des quintessences florales du Dr Edward Bach : initiation, perfectionnement. Paris : Le Courrier du Livre.



Vers le site : mes émotions en fleurs

www.aimotions.be

Remerciements

Image vectorielle : kmicican de Pixabay – www.pixabay.com

Police : Krysten Tom pour **Swagger** et Google Android Design pour **Roboto**

ISBN : 978-2-931149-00-3

Dépôt légal : mars 2021

D/2021/Johanne Potums, éditeur