

## *Elixirs floraux et hypersensibilité, des aides pour vivre mieux.*

Même si en tant qu'humain nous sommes tous égaux, certains semblent plus égaux que d'autres... Une de ces inégalités, mise en avant par différents psychologues et psychiatres, est l'hypersensibilité.

### *Qu'est-ce que l'hypersensibilité?*

L'hypersensibilité désigne une sensibilité plus haute que la moyenne. En psychologie, cela regroupe un ensemble de caractéristiques individuelles, décrites de façon empirique dans un premier temps par Carl Gustav Jung. Elaine Aron, elle-même psychologue Jungienne et chercheuse à la State University of New York, reprend et développe sa recherche autour de ce thème, et publie en 1996 un ouvrage intitulé en français: "[Ces gens qui ont peur d'avoir peur](#)", dans lequel elle décrit le tempérament des individus hypersensibles.



Quoi de mieux qu'un parapluie pour se protéger ?

### *Comment reconnaître un individu hypersensible?*

Elaine Aron définit la *HSP* ou *Highly Sensitive Person* comme un individu hautement sensible, doté d'une plus forte réactivité aux stimuli de la vie, que la majorité de la population. L'hypersensible perçoit de façon exacerbée toutes les informations provenant de son entourage, que ce soit au travers de ses 5 sens: vue, ouïe, toucher, odorat, goût, ou grâce à d'autres types de perceptions.

Selon les études réalisées par Elaine Aron, les hypersensibles représentent 1/5ème soit 20% de la population. Leur vie est souvent extrêmement compliquée, au vu de leurs capacités à percevoir ce que d'autres ne ressentent pas, ou encore à capter des éléments qui se voudraient être cachés.

Très tôt dans l'enfance, la plupart d'entre eux doivent apprendre à cacher ce qu'ils perçoivent, ou encore à bloquer complètement cette capacité de perception. La carapace qu'ils se fabriquent ainsi leur permet d'être conforme à ce que l'on attend d'eux et d'être capable de vivre avec les "moins sensibles".



Tortue en mode protection et déguisement  
Huffingtonpost.fr

Ce n'est souvent que bien plus tard, dans l'âge adulte, qu'ils peuvent enfin laisser une place à cette immense qualité qui leur a été offerte par la Nature. Pour cela, faut-il encore qu'ils puissent voir la chance dans ce don très encombrant, et qu'ils puissent utiliser leurs capacités dans leur environnement familial ou professionnel. Ils commencent alors à comprendre que la médaille à deux faces, la sombre qui les met en difficulté dans des moments simples de la vie, et la lumineuse qui leur offre une perception et une compréhension d'un monde caché aux yeux du plus grand nombre. Un apprentissage patient et non jugeant est nécessaire pour transformer ce qui paraissait être un handicap, en une force et une source de joie. Avec un accompagnement adapté, un hypersensible peut apprendre à apprivoiser ses capacités innées et à créer l'harmonie dans sa propre existence.



A utiliser en cas de besoin

### Que sont les fleurs de Bach et élixirs floraux ?

Un élixir floral ou fleur de Bach, est une préparation vibratoire élaborée à partir de fleurs. La technique de préparation encore utilisée de nos jours, a été testée et définie dans les années 1920 par le Dr Edward Bach, médecin Anglais, qui a laissé son nom à une gamme de 38 élixirs. Cette gamme de départ a depuis lors été élargie à d'autres élixirs de fleurs, les élixirs floraux.

Par leur action subtile d'équilibration des énergies, les élixirs floraux et fleurs de Bach

permettent à chacun de trouver en soi des facultés qu'il pensait ne pas avoir. Je m'explique : comme moi, j'imagine que vous avez déjà admiré tel ou tel ami ou parent pour sa capacité à poser des actes qui vous semblaient à vous impossibles. Vous vous êtes désespéré de ne pas avoir la répartie juste, de ne pas être capable de faire face aux attaques de la tante Arlette, de ne pas avoir le courage de demander une augmentation, de dire à votre collègue ce que vous avez sur le coeur... Réjouissez-vous, car avec les élixirs, vous allez pouvoir accéder à ces capacités qui vous font envie.

### Comment ces élixirs peuvent-ils soutenir les individus hypersensibles ?

Les élixirs agissent en libérant des capacités qui sont bloquées. Pour des individus hypersensibles, ce sont des capacités de protection, de discernement, de confiance, d'action qui vont avoir besoin d'être stimulées.

Dans un premier temps ces êtres déjà hyper stimulés par leurs sens et sensations, vont souvent avoir besoin d'apprendre à se protéger des éléments extérieurs qui ne leurs sont pas destinés. Ils pourront bénéficier des vertus des élixirs d'achillée blanche, jaune ou rose, de menthe pouliot, de lys martagon, de fleur du tigre ou de signine couleuvre.



Lys martagon

Désapprendre, lâcher les anciennes habitudes et les anciens schémas de fonctionnement, me paraît indispensable pour trouver un nouvel équilibre. Ils pourront bénéficier de l'énergie de l'oignon, du bougainvillée, du lys des incas, de l'épilobe, du sureau noir, de la sauge, de l'olivier, du pavot piquant pour nettoyer leur histoire, laisser le passé derrière et renaître à leur nouvelle vie.



Sauge

Ensuite, il leur faudra réapprendre, mettre en place de nouvelles méthodes, de nouvelles stratégies adaptées non pas à leur entourage, mais à eux-mêmes. Ils sauront se recentrer, avec le soutien de l'étoile de Bethléem ou du canello, et évoluer entre terre et ciel, accompagnés par la clématite et la queue de renard.



Etoile de Bethléem

Il leur sera également nécessaire de faire le tri des informations qui leur arrivent, discerner ce qui leur appartient de ce qui est envoyé par les autres, ce qui les concernent de ce qui ne les concerne pas. Pour ce faire, ils apprécieront les effets de l'élixir d'aneth, d'orme ou de charme. Ils sauront prendre soin d'eux, de leur ressenti, de leurs émotions, de leur confort, en écoutant ce qu'ils sentent et en y répondant au mieux.

Pour créer de nouveaux schémas de fonctionnement, ils pourront s'appuyer sur leur grande sensibilité, leur instinct, leurs perceptions spécifiques, et pour cela il leur faudra se faire confiance. Car même s'ils sont différents des 80% d'individus "peu sensibles" qui peuplent cette planète, ils sont normaux et proches des 20 autres %. Ils apprendront à s'accepter tels qu'ils sont, à comprendre et aimer les qualités liées à leur hypersensibilité grâce aux énergies de l'abricotier, de l'aigremoine, de l'amaranthe, du bouton d'or, du coquelicot de californie, de l'hysope, du jasmin, de la molène, du muguet, du pin sylvestre, du saule, du maté, du boldo. Ils deviendront conscients d'être les mieux placés pour savoir ce qu'ils ressentent, et ainsi ils reprendront le pouvoir sur leur existence, accompagnés par les élixirs de plumbago, de centaurée.



Aigremoine

Ils comprendront l'importance de se considérer avec amour et bienveillance. Les élixirs de cœur de marie, de bourrache, d'églantier, de quinoa, de chorisier soutiendront leurs élans du cœur dans ce nouveau départ.



Cœur de marie

Ils trouveront la paix dans leur existence en pratiquant des activités qui leur permettent

de se sentir en harmonie avec qui ils sont, en vivant leur vie avec ces qualités offertes par la Nature et en en faisant quelque chose de profitable pour lui rendre hommage. Ils pourront faire appels aux énergies de la passiflore, de l'edelweiss, de la folle avoine, de l'alchémille argentée, du maïs doux pour les y aider.



Passiflore

Et ces listes ne sont pas exhaustives... D'autres élixirs pourront les soutenir avec bonheur sur leur chemin de vie, transformant ce qu'ils ont longtemps pris pour une malédiction, en un bouquet de qualités à mettre à leur service et à celui des autres.

Et si vous n'êtes pas hypersensible ? Qu'à cela ne tienne ! De très nombreux élixirs floraux peuvent également vous accompagner dans votre recherche d'une meilleure qualité de vie.

Isabelle Seghin