Art'Stella
Tatinet - 17210 Montlieu la Garde
05 46 70 69 58
www.artstella.com
www.artstella-elixirs-floraux.fr

Les élixirs et la colère – faire la paix

La **colère** est définie dans le Petit Robert comme un **violent mécontentement accompagné d'agressivité**.
Le mot renvoie à courroux, emportement, exaspération, fureur, furie, irritation, rage, rogne, irascibilité, irritabilité, susceptibilité, violence.
Le contraire de colère est exprimé par la douceur, le calme et la modération.

Aspect positif	***Aspect négatif***
Mobilise l'énergie pour changer les choses Permet de marquer son territoire	L'énergie mobilisée se retourne contre nous Ou s'extériorise avec trop de violence Conduit au remords Marque une forme d'impuissance

Les colères exprimées : réaction à un événement, une attitude qui ne peuvent être acceptés et qui mettent littéralement "hors de soi".
Être en colère représente en général un déséquilibre émotionnel, on se" laisse emporter" ou l'on "s'emporte".
C'est l'accès ou la crise de colère. On devient rouge ou blême de colère, on entre dans une colère noire, on explose, on ne décolère pas... On ne sait pas s'arrêter. Perte de contrôle

Les colères enfantines :
Elles sont assez connues pour poser problème à nombre de parents et d'enfants.
L'enfant en colère exprime un malaise, son impuissance, son incapacité à s'exprimer pour être compris, à réussir quelque chose ou à faire valoir sa volonté naissante. Besoin d'être entendu!

(communiquer, mettre des mots sur les maux)

Les colères saines
Marquer son territoire, ses limites
Savoir reconnaître ses limites et l'exprimer
Savoir dire non et être entendu!
Les colères exprimées sainement ne laissent pas de traces!
Quand l'enfant sent que la colère est inacceptable : le refoulement
Les colères s'accumulent et deviennent d'autant plus explosives que l'accumulation est grande!

Les saintes colères
C'est la colère "juste", celle qui permet de débloquer des situations, ou d'éviter des culpabilisations ultérieures.
La colère des sages n'est pas à la portée de tous, car le sage, s'il entre en colère, ne se laisse pas emporter par elle.
Voir colère de Jésus devant les marchands du temple

Les colères rentrées : passent inaperçues, même à ceux qui les portent :
teints pâles, des voies frêles, des multiplications de symptômes physiques
fatigues ou migraines qui peuvent être extrêmes car elles sont le seul moyen d'expression "acceptable" que trouve l'énorme énergie bloquée pour trouver une issue d'expression... Et se transforment en poison : amertume…

Déconnexion du présent

Rechercher un équilibre L'importance de la respiration

permet d'éviter de "sortir de soi" et de rester en contact avec son corps, sa présence dans l'ici et maintenant.
favorise un laisser passer émotionnel qui évite les débordements.

Rechercher un équilibre : Exprimer Communiquer Etre entendu

Trouver des moyens d'expression non blessants permet parfois une véritable prise de conscience de la colère portée inconsciemment depuis longtemps

Exercices divers

- Se défouler sur un gros coussin, sans faire mal ni à soi-même, ni à un autre.
- S'exercer à crier dans un endroit solitaire... avec l'attention malgré tout qu'il s'agit de favoriser l'expression, mais pas d'entretenir la colère.
- Écrire et envoyer symboliquement la lettre

La colère et l'analyse transactionnelle

La colère indique souvent qu'un critère personnel a été violé par soi ou un autre
Le besoin est pour y faire face : être respecté



ELIXIRS DE PIERRES PRECIEUSES / CRISTAL ELESTIAL PHI

Il aide à voir où notre "vérité" n'est pas en accord avec l'harmonie universelle. A utiliser avec précaution en ce qu'il peut mettre à la conscience des énergies « lourdes ». Il permet un équilibrage énergétique et dissous les blocages des chakras.



TOURMALINE BLEUE (Indigolite) PHI

Dénoue les émotions bloquées au niveau du plexus solaire qui peuvent alors être exprimées verbalement.
Correspond à la partie réceptive de l'être

Les Fleurs de Bach : Action sur les schémas émotionnels



Holly : pour réussir à transformer le négatif en positif dans tous les problèmes liés à "l'aimer", sortir de la jalousie, de l'envie, des pensées négatives envers soi-même et les autres.



Cherry Plum (Prunier, Prunus cerasifera) :
pour la peur de perdre pied, dans les moments de trouble intense



Impatiens : pour trouver le calme et le repos au cœur du stress et des difficultés. Favorise un rythme harmonieux, en acceptant mieux celui des autres, lorsqu'il est différent.



Centaury : pour sortir du schéma de victime et apprendre à dire non. Pour oser éprouver une colère justifiée et en général refoulée.



Vervain
pour calmer les aspects excessifs de ceux qui en font trop.
Permet de trouver la paix et la tolérance.



Willow Pour faire face à l'amertume et aux regrets
Aide à vivre plus pleinement au présent

Elixirs de fleurs sauvages

Équilibrage du champ émotionnel
Équilibrage des mémoires de l'enfance
Protection émotionnelle
Protection au niveau émotionnel



Camomille :
apaise les tensions au niveau du plexus solaire et les colères bloquées au niveau de l'estomac.
La fleur apaisant les colères enfantines



Gueule de Loup (Antirrhium majus) dans la gamme des fleurs sauvages permet de s'exprimer sans "aboyer".

Protection et élixirs du Bush

Se libérer



Dagger Hakea : dénoue les blocages dus au ressentiment et à l'amertume; ouvre au pardon et à l'amour.



Mountain Devil : pour la haine et la colère permet de les transformer pour retrouver la paix intérieure.

Les élixirs d'Alaska



Blue Elf Viola
Pour ceux qui sont incapables d'exprimer leur colère d'une manière claire et non-violente, plus spécialement dans les groupes. Permet de dissoudre l'énergie protectrice qui entoure notre colère, rage ou frustration et facilite la compréhension de la racine de ces émotions de façon à ce qu'elles puissent être exprimées de façon claires, et centrée dans le cœur.



Mountain Wormwood Colère et ressentiment non résolus; ne réussit pas à se pardonner soi-même ou les autres pour des actes passés sans tenir compte de l'intention qui les motivait. Guérison des vieilles blessures et libération du ressentiment, envers nous-mêmes ou les autres.



Liard hot spring / Sources chaudes de Liard.
C'est un élixir de purification, de ré-création, de renouvellement, qui nous ramène dans la vérité et l'innocence de notre véritable identité - des êtres spirituels venus sur Terre pour apprendre.

Les élixirs Sylfos

LIN / LINO **Blue Flax** *Linum usitatissimum* Pour équilibrer le stress émotionnel et relâcher les attitudes rigides, les accès de colère, les fixations. Apporte clarté et discernement et permet de reconnaitre ses propres forces intérieures, ce qui favorise la protection du Moi. Aide à assimiler l'information et améliore la mémoire.

Il s'agit d'un excellent nettoyant des méridiens, ce qui sera apprécié en acupuncture.



ZADKIEL *Pardon*

Qualité spirituelle: Nous permet de nous pardonner nous-mêmes ainsi qu'à pardonner les autres, et reprogrammer ses énergies denses en une Lumière plus grande, au travers du pouvoir de la transmutation. Pardon dans l'amour en action.
Qualités et caractéristiques: Pardon, Miséricorde ; Compassion ; Amour ; Transmutation ; Transformation.
Actions

- Aide à s'oublier soi-même, à s'élever pour abandonner le poids du ressentiment;
- Aide pour s'ouvrir et augmenter nos propres habilités spirituelles ainsi que pour lâcher la colère;
- Aide à prendre la responsabilité de nos propres actions, pensées et sentiments ainsi qu'à être plus ouvert envers nous-mêmes et envers les autres ;

Etats en déséquilibre:

- Pour les personnes qui sont fâchées envers elles-mêmes et avec le monde, qui souffrent d'amertume et de rancœur;
- Pour les personnes qui sont méprisées ou pour celles qui méprisent les autres et/ou qui ont du ressentiment envers les autres ;
- Attitudes criminelles, actes de violence envers soi ou envers autrui.



Les élixirs d'animaux

PHI ou WEAE



Healthy Anger (colère saine)

Aide à ressentir et accepter sa colère ; soutient l'expression de la colère de manière saine.
Contient :
Badger (blaireau) pour se sentir à l'aise avec la colère ; pour l'exprimer de manière appropriée,
Gazelle pour se sentir en sécurité avec le fait d'être en colère.

Exercice

Prendre conscience
Respiration - sport

Repérez une colère que vous vivez actuellement ou avez vécu. Décrivez la situation
Que ressentez-vous? Sur le plan physique?
De quoi avez-vous besoin ?
Qu'allez vous faire pour exprimer cette colère et quand?
Qu'allez-vous faire pour obtenir un changement?
Quelle image ou élixir vous vient à l'esprit?

Lotus

PHI ou Deva



Harmoniser le corps émotionnel

- Pieds dans la boue (monde matériel)
- Grandir à travers l'eau (monde émotionnel)
- S'ouvrir dans l'air (monde mental)
- Pour recevoir les impulsions du monde spirituel

Le processus de pardon

Se libérer de la colère et ou du ressentiment

Se préparer

Puis demandez à être présentés, sous une forme visuelle, aux gens pour qui vous éprouvez un ressentiment.

Seule une personne à la fois apparaîtra, et celles avec qui vous avez le plus de choses à régler viendront probablement en premier, presque invariablement des parents, suivis ensuite par d'autres.

Ils peuvent ne plus être vivants. Cela peut être des personnages symboliques, voire vous-mêmes. Quand vous voyez la personne, ou si vous ne la voyez pas, quand vous la sentez, visualisez un cordon ou un tube partant de son nombril et touchant un cordon venant de votre nombril. Attachez les ensembles, et dites haut et fort

« Untel, je t'en veux parce que....» suit la liste de tous vos griefs et de toute votre amertume à l'encontre de cette personne.

Quand vous avez tout dit, dites **« untel, je suis libéré du ressentiment que j'avais à ton égard. Je t'aime et je te pardonne».**

Au moment où vous dites «Je te pardonne», mettez physiquement vos doigts en forme de ciseaux et coupez ce cordon imaginaire entre cette personne et vous.

Répétez cette opération intégralement deux fois et quand vous refaites la liste de vos griefs, vous pouvez répéter les mêmes choses que la première fois.

Quand vous avez terminé ces deux fois supplémentaires, vous renversez alors le processus.

C'est-à-dire que cette fois, attachez à nouveau le cordon entre vous et cette personne, et dites: **«Untel, tu m'en veux parce que .....»** citez les choses que vous pensez que cette personne vous reproche,

pour finir, dites **« Untel, je te pardonne pour toutes ces choses que tu ressens contre moi. Je t'aime, je ne t'en veux plus »** et coupez le cordon à nouveau. De la même manière,

faites cela encore deux fois du point de vue de la personne opposée.

Vous êtes alors prêt à vous attaquer à la résolution d'un autre problème, envers quelqu'un d'autre.

Demandez, à ce moment, à être présenté à la personne suivante envers qui vous éprouvez du ressentiment. Et continuez jusqu'à ce qu'il ne reste plus personne.