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

Fiche pratique Art'Stella:

Les élixirs et le harcèlement

Le terme « **harcèlement** »	
• Tourmenter • Malmener (de herseler, la herse) • Soumettre sans répit à de petites attaques réitérées, à de rapides assauts incessants • Terme de guerre ou de guérilla	**Harcèlement** Le **harcèlement** moral est une conduite abusive qui par des gestes, paroles, comportements, attitudes **répétées** ou systématiques vise à dégrader les conditions de vie et/ou conditions de travail d'une personne Lorsque le harcèlement est effectué par un groupe, les anglophones utilisent le terme de **mobbing**
Le harcèlement peut se situer au croisement de plusieurs domaines : médical, socioéconomique, socio-psychologique, judiciaire, éthique et spirituel il touche au monde du travail , au milieu scolaire, familial, au couple…	**Les effets délétères** • Ces pratiques peuvent causer des troubles **psychiques** ou **physiques** mettant en danger la santé de la victime (homme ou femme). • Le harcèlement moral est une technique de **destruction**. • Il ne faut pas le minimiser et parfois les personnes qui en sont prisonnières ont besoin d'un appui extérieur.

Le« mobbing » au travail	
• empêcher de s'exprimer normalement ; • critiquer indûment la personne ou son travail ; • proférer des menaces (verbales, écrites ou téléphoniques), des médisances, calomnies (il (elle) est fou (folle), …) des attaques contre ses convictions, • ignorer sa présence, refuser le contact ; • l'isoler ;	• interdire aux collègues de lui adresser la parole ; • le déconsidérer auprès des collègues ; • attenter à sa vie privée ; • le discréditer dans son travail : travaux inutiles ou humiliants, tâches très inférieures ou très supérieures aux compétences ; • compromettre sa santé (en l'exposant à de mauvaises conditions d'hygiènes et sécurité au travail, voire par des agressions physiques)…

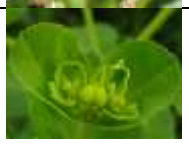
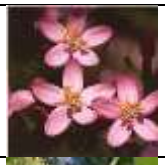
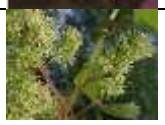
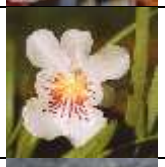
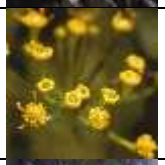
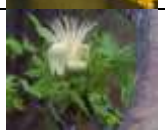
Le harcèlement à l'école	
Le harcèlement est un enchaînement d'agissements hostiles dont la répétition affaiblit psychologiquement l'individu qui en est la **victime**	Il peut s'agir de harcèlement moral, des insultes ou des menaces, ou d'agressions physiques chez un ou plusieurs individus Harcèlement sur les réseaux sociaux à cause de leur couleur de peau, religion, genre, sexualité ou autres comme les capacités physiques ou mentales.

Comment faire face?
Repérer et ne surtout pas minimiser la situation Savoir se protéger Retrouver son pouvoir et sortir du schéma de victime Les élixirs peuvent être des aides précieuses mais qui n'empêchent pas de faire appel à la justice… déposer plainte…

Les remèdes d'urgence
Rescue remedy (Fleurs de Bach) RQ5 RQ7 Assistance (Deva) Terra (Bloesem remedies) Aide à faire face à l'urgence mais en général ne permet pas de résoudre la problématique

	**Saved by the animals** Les animaux (WEAE) **Colombe**: ouverture du cœur **Aigle :** connexion spirituelle **Tortue** : protection de la terre **Eléphant** : sensibilité et ancrage **Bison** : ancrage stabilité	**Axe vertical** Ancrage à la Terre : Gros mammifères Ouverture au niveau du chakra coronal : L'aigle	**Protection** La carapace de la Terre : La Tortue Apaisement du cœur : La colombe
	**Empower** Les animaux (WEAE) **Mountain Lion, Puma**: être fidèle à soi même **Bumbelbee, Bourdon :** réaliser l'impossible **Cheetah, guépard :** avoir l'impulsion du départ		**Saine colère** *pour défendre ses limites* La colère saine ! Permet d'exprimer ses limites! Gazelle pour accepter sa vulnérabilité Blaireau pour ne pas craindre sa colère.

Sortir du schéma « bourreau – victime »	
« Comprendre » la situation Si je suis dans une situation, cela me concerne (au moins pour la moitié) car c'est moi qui y suis et pas quelqu'un d'autre Il ne s'agit pas de culpabiliser, ce qui n'arrange rien, mais de regarder plus en profondeur et pour cela il faut parfois se faire aider.	On peut méditer pour accéder à une vérité plus claire Couper les liens énergétiques par les chakras Faire un processus de pardon… etc Trouver des moyens de défense en accord avec notre cœur! Mais surtout ne pas rester victime des évènements ou de l'autre, car c'est donner le pouvoir sur nous!
Pourquoi je ne défends pas mes limites? Je n'ai pas été respecté dans le passé et du coup je ne sais pas me défendre… Apprendre à mieux définir ses limites Je ne sais pas me défendre car je n'estime pas suffisamment ma valeur!	Développer une estime de soi saine ! Qu'est ce qui se joue dans ce problème? Revoir peut-être des problématiques passées qui pèsent encore sur mon présent?
Comprendre les effets miroirs ce n'est pas se dire que c'est « ma » faute ! C'est essayer de voir la situation avec recul (donc il faut pouvoir le prendre) Qu'est-ce que cette situation reflète de moi?	Qu'est-ce que je n'arrive pas à entendre? À comprendre? (les situations qui nous arrivent ne sont pas de punitions! Elles essaient de nous refléter quelque chose…) Je réfléchis!!!! Mon attitude est peut-être mal interprétée?

	**PETITE OSEILLE** (Rumex acetosella) (Sylfos) Pardon, Compassion, nettoyant du karma. Pour affronter les situations émotionnelles éprouvantes en gardant la tête froide. lors des méditations il aligne les corps spirituel et émotionnel, tranquillisant le mental. Permet de nettoyer le karma, effaçant les douleurs acquises comme « un droit» à être opprimé
	**PICHOGA** Euphorbiachilensis (Sylfos) *Acceptation de l'ombre* Le premier pas pour arriver à la guérison est de connaître et d'accepter la réalité. Pour avoir l'humilité et la force nécessaire de commencer ce processus, ce qui allège immédiatement les sentiments de culpabilité, les tensions et la négativité de façon générale. catalyseur de transformation sur le cheminement de guérison réelle
	**Centaury** (Bach) Sortir du « complexe de Cendrillon en sachant poser de saines limites
	**Vine** (Bach) Service, respect d'autrui. Pour utiliser ses qualités de "leader" de manière constructive en les plaçant au service des autres plutôt qu'au profit d'une domination des autres. Pour les individus sûrs d'eux-mêmes, autoritaires et égoïstes.
	**Aggression orchid** (PHI) Soutient le chakra de base pour ne pas se laisser déstabiliser Permet de faire face aux agressions actuelles ou passées en restructurant les « racines » qui nous soutiennent.
	***Angel of protection orchid (Phi)*** *(Miltonia phalaenopsis)* Pour les êtres fins et sensibles, exposés aux hostilités d'un environnement difficile et qui ont besoin de manière urgente d'un écran protecteur. Améliore la communication avec nos anges gardiens.
	**Cinnabar (Alaskan essences gemmes)** Profonde tristesse et douleurs provenant de problématiques ancestrales et karmiques non résolues ; remords, résignation et désespoir hors de proportions ; attitude de victime. Permet de clarifier les émotions et de vieilles énergies karmiques contenues dans les chakras inférieurs; agit au niveau des pieds et dans le bas des corps subtils pour accroître le flot d'énergie provenant de la terre.
	**Southern cross** (Bush) Mentalité de victime, de martyr, de pauvreté, faire des reproches aux autres. Pouvoir personnel, adopter une attitude positive, prendre responsabilité pour soi-même.
	**Dill** (Perelandra) Aide celui qui a abandonné son pouvoir aux autres à revendiquer son bien. Libère du ''rôle de victimes".
	**Boab** (Bush) Etre pris dans les structures familiales négatives, pour ceux qui ont été l'objet d'abus ou de préjudice. Se libérer des actions négatives familiales (abus, préjudices) et des attaches karmiques négatives.

Retrouver sa valeur - L'estime de soi	
	**Le paon (Phi) (Weae)** Développe un sens de plénitude, d'accomplissement et de complétude. Pour revendiquer sa propre authenticité et autorité. Favorise la confiance et soutient l'estime de soi. Pour faire naître l'abondance spirituelle et exprimer sa beauté. Facilite l'expérience des énergies archétypiques de Roi et Reine.
	***Columbine. Aquilegia formosa (Alaskan Essences)*** Faible estime de soi, Comparant sans cesse son apparence à celle des autres. Aide à pouvoir apprécier notre beauté personnelle et unique, sans comparaison, renforce l'estime de soi et nous permet de nous montrer et d'être vus.
	**Self esteem cactus (PHI)** Renforce la confiance en soi et soutient énergétiquement nos défenses. Favorise la conscience de groupe, la solidarité et la compassion pour tous les êtres vivants. Avec la confiance en soi et dans les autres, il est possible d'établir des relations solides.
	**PLANTAIN** Plantago mayor **(Sylfos)** Pour augmenter l'auto-valorisation et l'auto-acceptation. Afin de nous libérer des blocages mentaux (amertume, ressentiments, pensées négatives) et à lâcher la négativité car elle n'est qu'un obstacle au bien-être.
	**BOLDO** Boldea fragans **(Sylfos)** Réconciliation avec soi, guérison des émotions. Aide à surmonter l'amertume, la culpabilité, le manque d'intérêt pour la vie et pour soi, l'absence de joie de vivre, lorsque les émotions sont incomprises ou rejetées. Pour la peur de manquer, l'incapacité à lâcher-prise. Pour ceux qui s'interrogent sur leur "moi profond", qui ont besoin de se réconcilier avec eux-mêmes et de se restructurer intérieurement. Aide à guérir les blessures émotionnelles
	**PUMA " *Le Gardien du Temple*" (Sylfos)** **Leadership – Contrôle de l'ego - Pouvoir** L'élixir aide à prendre nos responsabilités. Il soutient l'action efficace et apporte l'aide nécessaire pour manifester nos rêves et nos visions. Favorise le centrage, la confiance et l'estime de soi. Il libère des culpabilités inutiles et permet d'affronter nos peurs. Il favorise un juste *leadership* sans invasion de l'ego.

Surmonter la culpabilité	
	***Hysope*** Repentir, pardon. Pour surmonter le sentiment de culpabilité.
	**Pine** (Bach) Ne pas céder à la culpabilité
	**Sturt Desert Rose (Bush australien)** Cet élixir aide à surmonter le sentiment de culpabilité afin de restaurer l'amour-propre qui a été affaibli suite à des actes du passé. Il aide à être fidèle à soi-même. Il redonne courage et conviction afin de poursuivre son "devoir".
	**Pas life orchid (PHI)** Nous met en contact avec la connaissance profonde, dans laquelle sont contenues toutes nos mémoires. L'élixir nous aide ainsi à mieux comprendre l'origine de nombreux problèmes.
	**ZADKIEL (Sylfos) 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.