Art'Stella
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 la tristesse – faire le deuil

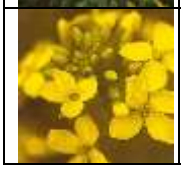
Où est la tristesse que j'y mette la joie! St François d'Assise

La tristesse	Les étapes du deuil
est décrite dans le Petit Robert comme un état affectif calme et durable, un envahissement de la conscience par une douleur, une insatisfaction ou par un malaise dont on ne démêle pas la cause et qui empêche de se réjouir du reste. Il renvoi aux mots : dépression, ennui, mélancolie, abattement, affliction, amertume, cafard, peine, chagrin. La tristesse peut avoir une cause, un deuil, par exemple. En ce qui concerne le deuil, toutes les approches psychologiques reconnaissent l'importance de le vivre, c'est à dire de pouvoir ressentir et exprimer le chagrin, la douleur de la perte.	• Le déni • La révolte, la colère, • La peur, l'incertitude, le doute • Le marchandage • La tristesse • L'acceptation **La tristesse et l'analyse transactionnelle** • La tristesse sert à accepter ce qui ne peut être changé. • Le besoin est d'être consolé. • Elle nous indique quand lâcher prise, quand changer de cap. Elle est le ferment de l'imaginaire et permet de vivre sans l'objet perdu.

Les fleurs sauvages

	L'**Aubépine** *(Crataegus oxyacantha)* qui, en phytothérapie, est un apaisant du système cardiaque, sous forme d'élixir floral calme les douleurs émotionnelles du coeur et plus spécialement dans les moments de deuil ou de séparation.
	**Le Cœur de Marie** *(Dicentra spectabilis)* facilite un lâcher prise dans les relations affectives douloureuses et notamment dans les deuils, divorces, séparation. Notons au passage la forme étonnante de cette fleur qui représente un cœur, en allemand elle est appelée "cœur qui pleure" et en anglais "cœur qui saigne".
	**La Bourrache** *(Borago officinalis)* permet de retrouver la joie de vivre en donnant du courage face à des situations difficiles. Sa fleur d'un bleu très pur est penchée vers la terre, comme harassée par un poids trop lourd à porter...
	**L'Onagre** *(Oenothera biennis)* apporte la lumière de l'espoir dans les situations d'angoisse. L'onagre est une plante originaire d'Amérique du nord. Ses fleurs s'ouvrent le soir et sont pollinisées par les papillons de nuit.

Les fleurs de Bach

	L'élixir de **Gorse** , l'ajonc (*Ulex europaeus)* aide à retrouver l'espoir au milieu des difficultés et donne la force de recommencer. L'ajonc fait partie des plantes pionnières qui prépare les sols à d'autres plantes. Il arrive de le voir fleurir dans les mois d'hiver.
	**Mustard la moutarde** *(Sinapsis arvensis)* qui apporte de l'aide à ceux qui connaissent des tristesses sans fond et souvent sans raisons objectives Faire face au « Vague à l'âme »

Les élixirs d'Alaska

	**Orange Calcite - Calcite orange** Chasse l'ombre et la tristesse, amplifie la capacité du corps à recevoir de la lumière au niveau cellulaire; élève, énergétise et réchauffe.
	**River beauty** • Anéantissement émotionnel; dépassé par le chagrin et la tristesse, ou un sentiment intense de perte ; choc ou traumatisme liés à l'abus sexuel ou émotionnel. • Un élixir de récupération émotionnelle, réorientation et régénération; pour redémarrer après des expériences dévastatrices. Nous aide à utiliser les circonstances défavorables en opportunités de transformation et de croissance.
	**Goatsbeard** *Aruncus sylvester* **Barbe de bouc** • Pour trouver joie et optimisme ; Aide à créer et manifester une réalité positive ; aide à décharger l'énergie mentale en l'ancrant et en la manifestant dans notre corps physique; revitalise.
	**White Lupine** *Lupinus nootkatensis* **Lupin** • stimule la libération des anciens schémas de comportement familiaux ou tribaux ou des anciennes blessures ou deuils.
	**Bleeding Heart** *Dicentra spectibalis* **Cœur de Marie** • Ouvre au pardon, à la compassion et à la bonté aimante; • aide à dissoudre le blindage dans le cœur afin de le rouvrir aux autres et à nous-mêmes • aide à résoudre les oppositions de type amour/séparation, joie/souffrance, auto acceptation/dévalorisation qui peuvent exister en ouvrant notre cœur à la compassion envers tous.

Les Orchidées Living tree

	**Angelic Canopy - Voûte céleste** *(Laeliocattleya Angel Love)* Apaise l'âme troublée et réconforte ceux qui vivent le deuil ou le désespoir. Sécurise, calme le réflexe combat-fuite et aide à s'aligner sur les vraies valeurs de la vie avec une certitude que « tout est possible à celui qui croit. »
	*(Vascostylis Roll on REd)* Cette orchidée a donné deux élixirs : "**Spirit of the higher heart**" et « **Healing the Higher Heart** » auquel a été ajouté un élixir d'or de 24 carats qui en augmente l'énergie. **Healing the higher Heart */ Guérir le Coeur profond*** •La chambre haute du chakra du cœur de couleur turquoise est responsable de la libération des blocages émotionnels qu'ils soient karmiques ou actuels.
	**Soul's grief / Consolation de l'âme** •pour soulager et guérir les profondes tristesses de l'âme. •Pour les tristesses indéfinissables portées dans toute la vie, parfois sur plusieurs vies. • Cela peut faire croire que cet état de tristesse est la réalité cachée de l'âme et de l'Être en général.

	**Rose „Reine du Danemark**" (*Rosa alba*) L'élixir nous soutient en cas de blessures émotionnelles. Il nous aide à sortir les << épines>> de notre cœur et à nous libérer d'anciennes douleurs. Favorise le deuil en favorisant le déroulement du processus. Libère les larmes mais apaise les pleurs intarissables.

Les élixirs d'Animaux

	***Grieving Heart (chagrin de cœur)*** • Aide à se libérer de la souffrance émotionnelle et des larmes qui doivent être versées pour pouvoir aller de l'avant. Contient • ***Wild Horse*** (cheval sauvage) soutient la guérison du cœur, • ***Hippopotamus*** (hippopotame) pour embrasser les sentiments profonds, • ***Gazelle*** pour se sentir en sécurité pendant le deuil.

Les élixirs Sylfos

	**Lama** • Elixir très féminin, et chaleureux, accompagnant les processus de croissance et aidant à supporter les peines. Réconforte au niveau de l'inconscient. Soutient la lucidité, éliminant les illusions du matérialisme. Gardien du "yin", de la sagesse qui prend soin de la communauté et de l'espèce. Utile pour les personnes sensibles énergétiquement
	**Rana - la grenouille** • Elle facilite l'expérience quotidienne du monde comme s'il s'agissait d'un miracle. • Soutient la confiance de savoir que la vie est un processus miraculeux et de transformation. • apporte la force et la sécurité pour affronter les processus profonds de changements émotionnels et spirituels.

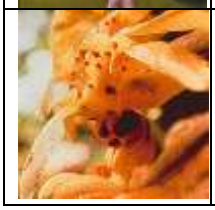
	• Pour développer la tranquillité et la sécurité nécessaires pour affronter les changements et les transformations constants de la vie.
	**Picaflor – le colibri** • enseigne a traverser la vie de façon plus légère lorsque nous nous sentons surchargés par nos préoccupations et nos problèmes. • Pour ne pas rester coincé dans des situations bloquées, ou dans l'attente que le futur pourra nous apporter une solutions improbable. • invite à revoir le passé pour entreprendre un nouveau départ, avec une vision différente, et nous alimenter du nectar de la vie

Exercice

- Repérez une tristesse ou un deuil que vous vivez actuellement ou avez vécu
- Décrivez la situation. Quelle perte avez-vous subi?
- Que ressentez-vous? Sur le plan physique?
- De quoi avez-vous besoin ?
- Où en est-vous dans les étapes du deuil?
- Que pouvez-vous faire pour vous consoler?

Prière de Saint François	
"Seigneur, fais de moi un instrument de ta paix, Là où est la haine, que je mette l'amour. Là où est l'offense, que je mette le pardon. Là où est la discorde, que je mette l'union. Là où est l'erreur, que je mette la vérité. Là où est le doute, que je mette la foi. Là où est le désespoir, que je mette l'espérance. Là où sont les ténèbres, que je mette la lumière. **Là où est la tristesse, que je mette la joie.**	O Seigneur, que je ne cherche pas tant à être consolé qu'à consoler, à être compris qu'à comprendre, à être aimé qu'à aimer. Car c'est en se donnant qu'on reçoit, c'est en s'oubliant qu'on se retrouve, c'est en pardonnant qu'on est pardonné, c'est en mourant qu'on ressuscite à l'éternelle vie."

Les élixirs d'orchidées

	**Color Orchid**, • l'*Oncidium lanceanum*, favorise la prise de conscience du fait que ce sont nos propres pensées qui colorent notre vision de la vie. En acceptant la dualité comme fondamentale dans les processus vivants, il devient possible de s'orienter plus consciemment vers ce qui apparaît positif, pour soi-même et les autres.
	**Fun Orchid** • La *Vanda Tricolor*, permet de développer l'humour et d'apprendre ainsi à relativiser les problèmes. Cette orchidée aborde le même thème que l'élixir de la fleur de *Zinnia elegans* qui permet de retrouver "l'enfant intérieur", c'est à dire la spontanéité et la fraîcheur face aux événements.
	**Chocolat Orchid** • La *Stanhorpea wardii,* possède un parfum très prononcé de chocolat. Il est utile aux personnes qui prennent la vie trop au sérieux et sont trop rigides avec elles-mêmes. • Le thème de cet élixir rappelle celui abordé par **Rock Water** (eau de roche) dans la gamme du Dr Bach. Il permet d'apprécier la vie avec ses bons côtés tout en étant ouvert à une démarche spirituelle.