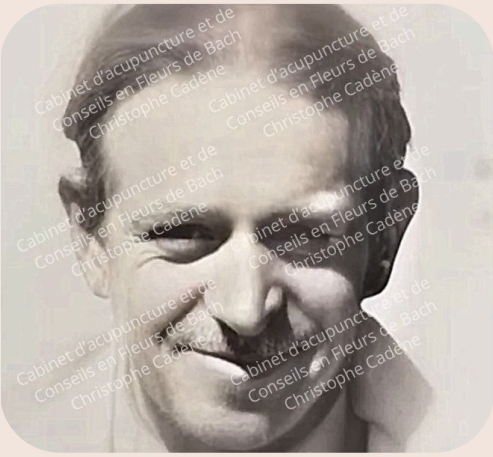
christophe Cadène
abinet d'Acupuncture et
onseils en Fleurs de Bach

Libère-toi toi-même (1932)

par le Dr Edward Bach

Traduction française : *Christophe S.J. Cadène*



Edward Bach (1886-1936)

NOTE DE L'ÉDITEUR

A note from the editor

Le Dr Edward Bach quitta Londres en 1930 à la recherche de plantes médicinales dans la campagne du Pays de Galles et de l'Angleterre **[1]**. Au printemps 1932, il fut de retour et passa quelque temps à recevoir des patients dans des cabinets de consultation de *Wimpole Street*. Autant qu'il s'en souvenait, trouvait Londres difficile à supporter de sorte qu'après quelques mois, il repartit de nouveau pour reprendre ses recherches

Dr Edward Bach left London in 1930 to look for healing plants in the countryside of Wales and England.1 In the spring of 1932 he came back and spent some time seeing patients at consulting rooms in Wimpole Street. He found London as hard to bear as he remembered, and after a couple of months he left again to resume his search.

Pendant son séjour à Londres, il rédigea ***Libère-toi toi-même***, dont il écrivit une grande partie dans le jardin de *Regent's Park* où il se rendait pour échapper au bruit et à l'agitation de la capitale. Le texte fut publié sous forme de brochure plus tard la même année, mais n'a jamais été réimprimé du vivant du Dr Bach. Les descriptions des remèdes devinrent rapidement obsolètes à mesure que l'expérience avec ses patients ainsi que la découverte de nouveaux remèdes l'amenèrent à affiner sa compréhension des qualités de chaque plante.

While in London he wrote Free Thyself, composing much of it in Regent's Park, where he went to escape the noise and bustle of the capital. The text was published as a pamphlet later the same year but was never reprinted during Dr Bach's lifetime. The remedy descriptions in particular were soon out of date, as more experience with patients and the finding of new remedies led him to refine his understanding of each plant's qualities.

Bach déconseillait la réédition de ses écrits dépassés dès lors qu'un ouvrage plus récent ou plus précis

était disponible ; c'est ainsi que ***Libère-toi toi-même*** tomba rapidement dans l'oubli. C'était dommage, car le réel intérêt de ***Libères-toi Toi-même*** réside dans l'aperçu qu'il nous donne de la philosophie de Bach. La plupart des citations sur la guérison qui sont les plus familières aux étudiants proviennent de ce texte. Le sous-titre de l'un des courts chapitres pourrait même résumer tout ce en quoi Bach croyait et ce qu'il écrivit : ***la santé dépend du fait d'être en harmonie avec notre âme***.
Bach discouraged the republication of his out-of-date writings whenever there was a newer or more accurate book available, so Free Thyself was soon lost. This was a pity, because the real interest of Free Thyself is in the insight it gives us into Bach's underlying philosophy. Many of the quotes about healing that are most familiar to students come from this text. The subtitle to one of the short chapters could even sum up everything Bach believed and wrote : health depends on being in harmony with our souls.

En 1990, le Centre Bach réédita ***Libère-toi toi-même*** dans le cadre d'un recueil intitulé *Les Écrits Originaux d'Edward Bach*, en retirant les descriptions des remèdes, conformément aux souhaits de Bach. Cependant, avant comme après la parution des *Écrits Originaux d'Edward Bach*, des éditions non autorisées de l'œuvre furent imprimées, sans mentionner le fait que les descriptions des remèdes n'étaient plus exactes. Pour cette nouvelle édition du livre, nous sommes donc revenus à la version intégrale, telle que le Dr Bach l'avait rédigée initialement, et nous avons ajouté des notes de bas de page pour mettre en évidence les parties du texte que Bach qualifiait lui-même d'« échafaudage » : des étapes nécessaires à la construction du système, mais un obstacle à sa forme achevée.
In 1990 the Bach Centre republished Free Thyself as part of a collection called The Original Writings of Edward Bach, omitting the remedy descriptions in line with Bach's wishes. But both before and after Original Writings unauthorised editions of the work were printed, without any mention of the fact that the remedy descriptions were no longer accurate. For this new edition of the book, then, we have gone back to the full version, as Dr Bach first wrote it, and have added footnotes to highlight those parts of the text that Bach memorably referred to as "scaffolding" : necessary steps in building the system, but a hindrance to its finished form.

Nous espérons ainsi produire un texte qui sera idéal pour les étudiants de l'œuvre de Bach, mais qui ne créera pas la confusion que peut causer une lecture anhistorique des anciennes descriptions des remèdes.
We hope in this way to produce a text that will be ideal for students of Bach's work, but which will not create the muddle that an unhistorical reading of old remedy descriptions can cause.

Stefan Ball, Le Centre Bach, 2014
Stefan Ball The Bach Centre, 2014

Note de l'éditeur

[1] L'histoire de la recherche des plantes médicinales par Bach est racontée dans *The Medical Discoveries of Edward Bach, Physician* (Les Découvertes médicales d'Edward Bach, médecin) par Nora Weeks. »
The story of Bach's search for remedy plants is told in The Medical Discoveries of Edward Bach, Physician by Nora Weeks.

INTRODUCTION

INTRODUCTION

Il est impossible de mettre la vérité en mots. L'auteur de ce livre n'a aucun désir de prêcher ; en vérité, il déteste profondément cette méthode de transmission du savoir. Il s'est efforcé, dans les pages suivantes, de montrer aussi clairement et simplement que possible le but de notre existence, l'utilité des difficultés qui nous assaillent, et les moyens par lesquels nous pouvons retrouver notre santé et, en fait, comment chacun de nous peut devenir son propre médecin.

It is impossible to put truth into words. The author of this book has no desire to preach ; indeed he very greatly dislikes that method of conveying knowledge. He has tried, in the following pages, to show as clearly and simply as possible the purpose of our lives, the uses of the difficulties that beset us, and the means by which we can regain our health and, in fact, how each of us may become our own doctor.

CHAPITRE I

CHAPTER ONE

C’est aussi simple que cela, l'Histoire de la Vie.

It is as simple as this, the Story of Life

Une petite fille a décidé de dessiner une maison pour l'anniversaire de sa mère. Dans sa petite tête, la maison est déjà peinte, elle sait à quoi elle doit ressembler dans les moindres détails, il ne lui reste plus qu'à la coucher sur le papier.

A small child has decided to paint the picture of a house in time for her mother’s birthday. In her little mind the house is already painted, she knows what it is to be like down to the very smallest detail, there remains only to put it on paper.

Elle sort la boîte de peinture, le pinceau et le chiffon, et pleine d'enthousiasme et de joie, elle se met au travail. Toute son attention et son intérêt sont centrés sur ce qu'elle fait - rien ne peut la distraire de son travail.

Out comes the paint-box, the brush and the paint-rag, and full of enthusiasm and happiness she sets to work. Her whole attention and interest is centred on what she is doing - nothing can distract her from the work in hand.

Le dessin est terminé dans les temps pour l'anniversaire. Du mieux qu'elle le pouvait, elle a mis en forme son idée d'une maison. C'est une œuvre d'art car elle est sa création personnelle, chaque coup de pinceau a été donné par amour pour sa mère, chaque fenêtre, chaque porte peinte avec la conviction que c'est là qu'elles devaient être. Même si elle ressemble à une meule de foin, c'est la maison la plus parfaite qui ait jamais été peinte, c'est une réussite car la petite artiste y a mis tout son cœur et son âme, tout son être pour la réaliser.
The picture is finished in time for the birthday. To the very best of her ability she has put her idea of a house into form. It is a work of art because it is all her very own, every stroke done out of love for her mother, every window, every door painted in with the conviction that it is meant to be there. Even if it looks like a haystack, it is the most perfect house that has ever been painted, it is a success because the little artist has put her whole heart and soul, her whole being into the doing of it.

Voilà ce qu'est la santé, voilà ce qu'est la réussite, le bonheur et le service véritable. Servir par amour, parfaitement libre, selon notre propre voie.
This is health, this is success and happiness and true service. Serving through love in perfect freedom, in our own way.

Ainsi, nous venons dans ce monde, sachant quel tableau nous avons à peindre, ayant déjà tracé notre chemin à travers la vie, et tout ce qu'il nous reste à faire est de lui donner une forme matérielle. Nous avançons pleins de joie et d'intérêt, concentrant toute notre attention sur le perfectionnement de ce tableau, et traduisant du mieux que nous pouvons nos propres pensées et objectifs dans la vie physique de l'environnement que nous avons choisi.
So we come down into this world, knowing what picture we have to paint, having already mapped out of our path through life, and all that remains for us to do is to put it into material form. We pass along full of joy and interest, concentrating all our attention upon the perfecting of that picture, and to the very best of our ability translating our own thoughts and aims into the physical life of whatever environment we have chosen.

Alors, si nous poursuivons nos propres idéaux du début à la fin, nos propres désirs, avec toute la force que nous possédons, il n'y a pas d'échec, notre vie aura été une immense réussite, saine et heureuse.
Then, if we follow from start to finish our very own ideals, our very own desires with all the strength we possess, there is no failure, our life has been a tremendous success, a healthy and a happy one.

La même petite histoire de l'enfant-peintre illustrera de quelle façon, si nous le permettons, les difficultés de la vie peuvent interférer avec la réussite, la joie et la santé et nous détourner du but de notre vie.
The same little story of the child-painter will illustrate how, if we allow them, the difficulties of

life may interfere with this success and happiness and health, and deter us from our purpose.

L'enfant est absorbée joyeusement par sa peinture, lorsque quelqu'un arrive et dit : « Pourquoi ne pas mettre une fenêtre ici et une porte là, et bien sûr l'allée du jardin devrait aller dans cette direction. » Il en résultera chez l'enfant une perte totale d'intérêt pour son travail, elle continuera peut-être, mais en couchant sur le papier les idées de quelqu'un d'autre, elle peut être contrariée, irritée, malheureuse, avoir peur de refuser ces suggestions, peut-être détestera-t-elle la peinture et la déchirera-telle, en fait, la réaction dépendra du type d'enfant.
The child is busily and happily painting when someone comes along and says : "Why not put a window here, and a door there, and of course the garden path should go this way." The result in the child will be complete loss of interest in the work, she may go on, but is now only putting someone else's ideas on paper, she may become cross, irritated, unhappy, afraid to refuse these suggestions, begin to hate the picture and perhaps tear it up, in fact, according to the type of child so will be the reaction.

La peinture finale sera peut-être une maison reconnaissable, mais elle sera imparfaite et un échec car elle sera l'interprétation des pensées de quelqu'un d'autre, pas celles de l'enfant. Elle ne sera d'aucune utilité comme cadeau d'anniversaire car elle ne sera peut-être pas terminée à temps, et la maman devra peut-être attendre une année de plus pour son cadeau.
The final picture may be a recognisable house, but it is an imperfect one and a failure because it is the interpretation of another's thoughts, not the child's. It is of no use as a birthday present because it may not be done in time, and the mother may have to wait another whole year for her gift.

Voilà ce qu'est la maladie [2], la réaction à l'ingérence [3]. C'est un échec temporaire et du chagrin, et cela se produit lorsque nous laissons les autres s'ingérer dans notre but dans la vie, et implanter dans notre esprit le doute, la peur ou l'indifférence.
This is dis-ease, the reaction to interference. This is temporary failure and unhappiness, and this occurs when we allow others to interfere with our purpose in life, and implant in our minds doubt, or fear, or indifference.

Notes du traducteur (chapitre 1)

[2] Le Dr. Bach utilise le terme *disease* (la maladie) en le séparant étymologiquement (*dis-ease*, « l'absence de facilité/d'aisance »). La traduction classique « maladie » est retenue ici, tout en gardant à l'esprit qu'il s'agit d'un état de dissonance émotionnelle.

[3] J'ai traduit *interference* par « ingérence », car ce terme reflète très exactement la notion d'intrusion non sollicitée dans la vie de quelqu'un, ce qui renvoie directement au thème d'*over-care* que l'on trouve dans l'intitulé de la 7^{e} catégorie de Fleurs.

CHAPITRE II

CHAPTER TWO

La santé dépend du fait d'être en harmonie avec notre âme [4]
Health depends on being in harmony with our souls

Il est primordial de comprendre la véritable signification de la santé et de la maladie.
It is of primary importance that the true meaning of health and of disease should be clearly understood.

C'est l'union pleine et entière entre l'âme, l'esprit et le corps, et ce n'est pas un idéal difficile et lointain à atteindre, mais un idéal si simple et naturel que beaucoup d'entre nous l'ont négligé.
Health is our heritage, our right. It is the complete and full union between soul, mind and body, and this is no difficult far-away ideal to attain, but one so easy and natural that many of us have overlooked it.

Toutes les choses terrestres ne sont que l'interprétation des choses spirituelles. Le plus petit événement, le plus insignifiant, recèle derrière lui, un but Divin.
All earthly things are but the interpretation of things spiritual. The smallest most insignificant occurrence has a Divine purpose behind it.

Chacun d'entre nous a une mission Divine sur cette terre, et nos âmes utilisent nos esprits et nos corps comme instruments pour accomplir ce travail, de sorte que, lorsque les trois travaillent à l'unisson, le résultat est une parfaite santé et un parfait bonheur.
We each have a Divine mission in this world, and our souls use our minds and bodies as instruments to do this work, so that when all three are working in unison, the result is perfect health and perfect happiness.

Une « mission Divine » ne signifie pas se sacrifier, se retirer du monde ou rejeter les joies et les beautés de la nature ; au contraire, cela signifie trouver une joie plus grande et plus complète en toutes choses ; cela signifie faire le travail que nous aimons, de tout notre cœur et de toute notre âme, qu'il s'agisse de faire du ménage, d'être agriculteur, de peindre, d'être acteur ou de servir nos semblables dans des magasins ou des maisons. Et ce travail, quel qu'il soit, si nous l'aimons par-dessus tout, est l'ordre impérieux de notre âme, le travail que nous avons à faire en ce monde, le seul dans lequel nous pouvons être véritablement nous-mêmes, interprétant d'une façon matérielle le message de ce véritable Moi.
A Divine mission means no sacrifice, no retiring from the world, no rejecting of the joys of beauty and nature ; on the contrary, it means a fuller and greater enjoyment of all things : it

means doing the work that we love to do with all our heart and soul, whether it be housekeeping, farming, painting, acting, or serving our fellow-men in shops or houses. And this work, whatever it may be, if we love it above all else, is the definite command of our soul, the work we have to do in this world, and in which alone we can be our true selves, interpreting in an ordinary materialistic way the message of that true self.

Nous pouvons donc juger, par notre santé et par notre bonheur, de la manière dont nous interprétons ce message.
We can judge, therefore, by our health and by our happiness, how well we are interpreting this message.

Tous les attributs spirituels sont présents chez l'homme parfait, et nous venons dans ce monde pour les manifester l'un après l'autre, pour les perfectionner et les renforcer afin qu'aucune expérience, aucune difficulté ne puisse nous affaiblir ou nous détourner de l'accomplissement de ce but. Nous avons choisi de venir sur terre et avons choisi les circonstances qui nous donneront les meilleures opportunités pour nous mettre pleinement à l'épreuve, nous venons avec la pleine conscience de notre travail particulier, nous venons avec l'impensable privilège de savoir que toutes nos batailles sont gagnées avant d'être livrées, que la victoire est certaine avant même que l'épreuve n'arrive, parce que nous savons que nous sommes les enfants du Créateur, et qu'à ce titre nous sommes Divins, indomptables et invincibles. Avec cette connaissance, la vie est une joie, les épreuves et les expériences peuvent être considérées comme des aventures, car il nous suffit de prendre conscience de notre pouvoir, d'être fidèles à notre Divinité, pour que celles-ci (*i.e.* les épreuves et les expériences) se dissipent comme le brouillard au soleil. Dieu a bel et bien donné à Ses enfants la domination **[5]** sur toutes choses.
There are all the spiritual attributes in the perfect man ; and we come into this world to manifest these one at a time, to perfect and strengthen them so that no experience, no difficulty can weaken or deflect us from the fulfilment of this purpose. We chose the earthly occupation, and the external circumstances that will give us the best opportunities of testing us to the full, we come with the full realisation of our particular work, we come with the unthinkable privilege of knowing that all our battles are won before they are fought, that victory is certain before ever the test arrives, because we know that we are the children of the Creator, and as such are Divine, unconquerable and invincible. With this knowledge life is a joy, hardships and experiences can be looked upon as adventures, for we have but to realise our power, to be true to our Divinity, when these melt aways like mist in the sunshine. God did indeed give His children dominion over all things.

Nos âmes nous guideront, si seulement nous voulons bien écouter, en toute circonstance, à travers toutes les difficultés, et l'esprit et le corps ainsi dirigés traverseront la vie, rayonnants de bonheur et de bonne santé, aussi libres de tout tracas et responsabilités qu'un petit enfant plein de confiance.

Our souls will guide us, if we will only listen, in every circumstance, every difficulty, and the mind and body so directed will pass through life radiating happiness and perfect health, as free from all cares and responsibilities as the small trusting child.

Notes du traducteur (chapitre 2)

[4] Ce titre de chapitre synthétise le postulat fondamental de Bach, à savoir que la maladie physique n'est que la manifestation d'une dissonance entre le chemin de vie choisi par l'âme et la direction prise par la personnalité (l'esprit/le mental).

[5] Traduit par « domination », ce terme fait écho à une terminologie biblique classique (la domination sur la Création), illustrant l'ancrage spirituel du Dr Bach.

CHAPITRE III

CHAPTER THREE

Nos âmes sont parfaites, étant enfants du Créateur, et tout ce qu'elles nous disent de faire est pour notre bien [6].

Our souls are perfect, being children of the Creator, and everything they tell us to do is for our good

La santé est, par conséquent, la véritable réalisation de ce que nous sommes, nous sommes parfaits, nous sommes des enfants de Dieu. Il n'y a pas d'effort à fournir pour obtenir ce que nous avons déjà atteint. Nous sommes uniquement ici pour manifester sous forme matérielle la perfection dont nous avons été dotés depuis le commencement des temps. La santé consiste à écouter uniquement les commandements de nos âmes, à être confiants comme de petits enfants, à rejeter l'intellect (cet arbre de la connaissance du bien et du mal) avec ses raisonnements, ses « pour » et ses « contre », ses peurs par anticipation, à ignorer les conventions, les idées futiles et les injonctions des autres gens, de sorte que nous puissions traverser la vie intacts, indemnes, libres de servir nos semblables.

Health is, therefore, the true realisation of what we are, we are perfect, we are children of God. There is no striving to gain what we have already attained. We are merely here to manifest in material form the perfection with which we have been endowed from the beginning of all time. Health is listening solely to the commands of our souls, in being trustful as little children, in rejecting intellect (that tree of the knowledge of good and evil) with its reasonings, its 'fors' and 'againsts,' its anticipatory fears, ignoring convention, the trivial ideas and commands of other people, so that we can pass through life untouched, unharmed, free to serve our fellow-men.

Nous pouvons juger de notre santé par notre bonheur, et par notre bonheur, nous pouvons savoir que nous obéissons aux directives de notre âme. Il n'est pas nécessaire d'être un moine, une nonne, ou de se retirer du monde, le monde est là pour que nous en profitions et pour que nous le servions, et ce n'est qu'en servant dans l'amour et la joie que nous serons véritablement utiles et que nous pourrons faire le meilleur travail. Une chose faite par sens du devoir, avec peut-être un sentiment d'irritation et d'impatience ne compte pas, c'est seulement un temps précieux gâché alors qu'il y a peut-être un frère qui a réellement besoin de notre aide.

We can judge our health by our happiness, and by our happiness we can know that we are obeying the dictates of our souls. It is not necessary to be a monk, a nun, or hide away from the world, the world is for us to enjoy and to serve, and it is only by serving out of love and happiness that we can truly be of use, and do our best work. A thing done from a sense of duty with, perhaps, a feeling of irritation and impatience is of no account at all, it is merely precious

time wasted when there might be a brother in real need of our help.

La vérité n'a pas besoin d'être analysée, débattue ou emballée dans de grandes phrases. On en prend conscience en un éclair, elle fait partie de nous. Ce n'est qu'à propos des choses non essentielles et compliquées de la vie que nous avons tellement besoin d'être convaincus, et c'est cela qui a conduit au développement de l'intellect. Les choses qui comptent sont simples, ce sont celles qui vous font dire : *Tiens, c'est vrai, il me semble l'avoir toujours su !* Et il en va de même pour la prise de conscience du bonheur qui nous vient lorsque nous sommes en harmonie avec notre Moi spirituel, et plus l'union sera forte, plus intense sera la joie. Pensez au rayonnement que l'on voit parfois chez une mariée le matin de son mariage, à l'émerveillement d'une mère tenant son nouveau-né, à l'extase d'un artiste terminant un chef d'œuvre, tels sont les moments d'union spirituelle.
Truth has no need to be analysed, argued about - or wrapped up in many words. It is realised in a flash, it is part of you. It is only about the unessential complicated things of life that we need so much convincing, and that have led to the development of the intellect. The things that count are simple, they are the ones that make you say : "why, that is true, I seem to have known that always," and so is the realisation of the happiness that comes to us when we are in harmony with our spiritual self, and the closer the union the more intense the joy. Think of the radiance one sometimes sees in a bride on her wedding mom, the rapture of a mother with a new-born babe, the ecstasy of an artist completing a masterpiece, such are the moments where there is spiritual union.

Pensez combien la vie serait merveilleuse si nous la vivions pleinement dans une telle joie, et cela est possible si nous nous abandonnons au travail de notre vie.
Think how wonderful life would be if we lived it all in such joy, and so it is possible when we lose ourselves in our life's work.

Notes du traducteur (chapitre 3)

[6] Le Dr Bach considère que la maladie n'est pas une cruauté, mais un mécanisme correctif résultant d'une dysharmonie entre l'âme et la personnalité. Ce chapitre illustre parfaitement sa volonté de rendre l'accès à la santé simple et intuitif, en rejetant l'excès d'intellectualisation au profit de l'écoute intérieure.

CHAPITRE IV

CHAPTER FOUR

Si nous suivons nos propres instincts, nos propres souhaits, nos propres pensées, nos propres désirs, nous ne connaîtrons jamais rien d'autre que la joie et la santé [7].
If we follow our own instincts, our own wishes, our own thoughts, our own desires, we should never know anything but joy and health

Entendre la voix de notre propre âme n'est pas non plus une chose difficile et inatteignable, on nous a rendu les choses si simples, si seulement nous voulons bien en prendre conscience. La simplicité est la note (*i.e.* le principe) dominante de toute la Création.
Neither is it a difficult far-away attainment to hear the voice of our own soul, it has all been made so simple for us if we will but acknowledge it. Simplicity is the keynote of all Creation.

Notre âme (la petite voix douce, la voix même de Dieu) nous parle par le biais de notre intuition, de nos instincts, à travers nos désirs, nos idéaux, à travers nos désirs et nos aversions ordinaires, de la manière la plus facile qui soit de l'entendre pour chacun de nous, individuellement. Comment pourrait-Il nous parler autrement ? Nos véritables instincts, désirs, désirs ou aversions nous sont donnés afin que nous puissions interpréter les commandements spirituels de notre âme au moyen de nos perceptions physiques limitées, car il n'est pas encore possible pour beaucoup d'entre nous d'être en communion directe avec notre Moi Supérieur.
Our soul (the still small voice, God's own voice) speaks to us through our intuition, our instincts, through our desires, ideals, our ordinary likes and dislikes, in whichever way it is easiest for us individually to hear. How else can He speak to us ? Our true instincts, desires, likes or dislikes are given us so that we can interpret the spiritual commands of our soul by means of our limited physical perceptions, for it is not possible for many of us yet to be in direct communion with our Higher Self.

Ces commandements sont destinés à être suivis sans réserve, car seule l'âme sait quelles expériences sont nécessaires pour cette personnalité particulière. Quel que soit le commandement, futile ou important, le désir d'une autre tasse de thé ou un total changement d'habitudes de vie, il devrait être obéi de plein gré. L'âme sait que la satisfaction est le seul véritable remède à tout ce que nous considérons, dans ce monde, comme péché et mal, car tant que l'être tout entier ne se révolte pas contre un acte particulier, cette faute n'est pas éradiquée mais simplement en dormance, tout comme il est bien meilleur et plus rapide de continuer à plonger ses doigts dans le pot de confiture jusqu'à ce que l'on soit si écœuré que la confiture finisse par ne plus avoir aucun attrait.
These commands are meant to be followed implicitly, because the soul alone knows what experiences are necessary for that particular personality. Whatever the command may be,

trivial or important, the desire for another cup of tea, or a complete change of the whole of one's life's habits, it should be willingly obeyed. The soul knows that satisfaction is the one real-cure for all that we, in this world, consider as sin and wrong, for until the whole being revolts against a certain act, that fault is not eradicated but simply dormant, just as it is much better and quicker to go on sticking one's fingers into the jam-pot until one is so sick that jam has no further attraction.

Nos véritables désirs, les souhaits de nos véritables *moi*, ne doivent pas être confondus avec les souhaits et les désirs des autres si souvent implantés dans nos esprits, ou nos consciences, qui est un autre terme pour [évoquer] la même chose. Nous ne devons accorder aucune attention à l'interprétation que le monde fait de nos actions. Notre propre âme est seule responsable de notre bien, notre réputation est sous Sa garde, nous pouvons être assurés qu'il n'y a qu'un seul péché, celui de ne pas obéir aux commandements de notre propre Divinité. Cela est un péché contre Dieu et contre notre prochain. Ces souhaits, intuitions, désirs ne sont jamais égoïstes ; ils ne concernent que nous-mêmes et sont toujours justes pour nous, et nous apportent la santé du corps et de l'esprit.
Our true desires, the wishes of our true selves, are not to be confused with the wishes and desires of other people so often implanted in our minds, or of conscience, which is another word for the same thing. We must pay no heed to the world's interpretation of our actions. Our own soul alone is responsible for our good, our reputation is in His keeping, we can rest assured that there is only one sin, that of not obeying the dictates of our own Divinity. That is the sin against God and our neighbour. These wishes, intuitions, desires are never selfish; they concern ourselves alone and are always right for us, and bring us health in body and mind.

La maladie est le résultat dans le corps physique de la résistance de la personnalité à la guidance de l'âme. C'est lorsque nous faisons la sourde oreille à la « petite voix douce », et que nous oublions la Divinité en nous ; lorsque nous essayons d'imposer nos souhaits aux autres, ou que nous permettons à leurs suggestions, pensées et commandements de nous influencer.
Disease is the result in the physical body of the resistance of the personality to the guidance of the soul. It is when we turn a deaf ear to the 'still small voice', and forget the Divinity within us; when we try to force our wishes upon others, or allow their suggestions, thoughts, and commands to influence us.

Plus nous nous libérons des influences extérieures, des autres personnalités, plus notre âme peut nous utiliser pour accomplir Son œuvre.
The more we become free from outside influences, from other personalities, the more our soul can use us to do His work.

Ce n'est que lorsque nous essayons de contrôler et de diriger quelqu'un d'autre que nous sommes égoïstes. Mais le monde essaie de nous dire que c'est de l'égoïsme que de suivre nos

propres désirs. C'est parce le monde souhaite nous asservir, car en vérité ce n'est que lorsque nous pouvons réaliser et être notre véritable *moi* sans entraves que nous pouvons être utilisés pour le bien de l'humanité. C'est la grande vérité de **Shakespeare** : *« Sois fidèle à toi-même, et il s'ensuivra, comme la nuit suit le jour, que tu ne pourras alors être faux envers personne. »* **[8]**
It is only when we attempt to control and rule someone else that we are selfish. But the world tries to tell us that it is selfishness to follow our own desires. That is because the world wishes to enslave us, for truly it is only when we can realise and be unhampered our real selves that we can be used for the good of mankind. It is the great truth of Shakespeare, "To thine own self be true, and it must follow, as the night the day, thou canst not then be false to any man."

L'abeille, par son choix même d'une fleur particulière pour son miel, est le moyen utilisé pour lui apporter le pollen nécessaire à la vie future de ses jeunes plants.
The bee, by its very choice of a particular flower for its honey, is the means used to bring it the pollen necessary for the future life of its young plants.

Notes du traducteur (chapitre 4)

[7] Bach réitère ici que la maladie physique découle directement de la résistance aux désirs de l'âme. En incitant le lecteur à s'affranchir des influences extérieures et à devenir « son propre médecin », Bach explique que l'intuition et l'instinct sont les véritables guides vers la santé.

[8] La citation de Shakespeare est tirée de la pièce *Hamlet* (Acte I, Scène 3, réplique de Polonius), que Bach utilise pour illustrer l'importance de l'authenticité personnelle comme forme ultime de service à autrui.

CHAPITRE V

CHAPTER FIVE

C'est le fait de permettre l'ingérence d'autres personnes qui nous empêche d'écouter les commandements de notre âme, et qui apporte dysharmonie et maladie. Dès l'instant où la pensée d'une autre personne entre dans nos esprits, elle nous détourne de notre véritable chemin [9].

It is allowing the interference of other people that stops our listening to the dictates of our soul, and that brings disharmony and disease. The moment the thought of another person enters our minds, it deflects us from our true course.

Dieu a donné à chacun de nous notre droit de naissance, une individualité qui nous est tout à fait propre. Il a donné à chacun de nous notre propre travail particulier à accomplir, que nous seuls pouvons faire. Il a donné à chacun de nous notre propre chemin particulier à suivre avec lequel rien ne doit interférer. Veillons non seulement à ne permettre aucune ingérence, mais, et c'est encore plus important, à n'interférer d'aucune manière que ce soit avec aucun autre être humain. C'est en cela que résident la véritable santé, le véritable service, et l'accomplissement de notre but sur terre.

God gave us each our birthright, an individuality of our very own. He gave us each our own particular work to do, which only we can do. He gave us each our own particular path to follow with which nothing must interfere. Let us see to it that not only do we allow no interference, but, and even more important, that we in no way whatsoever interfere with any other single human being. In this lies true health, true service, and the fulfilment of our purpose on earth.

Les ingérences se produisent dans chaque vie, elles font partie du Plan Divin, elles sont nécessaires pour que nous puissions apprendre à leur tenir tête, en fait, nous pouvons les considérer comme des adversaires réellement utiles, simplement là pour nous aider à gagner en force, et à prendre conscience de notre Divinité et notre invincibilité. Et nous pouvons aussi savoir que ce n'est que lorsque nous leur permettons de nous affecter qu'elles gagnent en importance et tendent à freiner nos progrès. Il ne tient qu'à nous de déterminer la rapidité avec laquelle nous progressons, si nous permettons des ingérences dans notre mission Divine, si nous acceptons la manifestation de l'ingérence (appelée maladie) et la laissons limiter et léser nos corps, ou si, en tant qu'enfants de Dieu, nous les utilisons pour nous établir plus fermement dans notre but.

Interferences occur in every life, they are part of the Divine Plan, they are necessary so that we can learn to stand up to them, in fact, we can look upon them as really useful opponents, merely there to help us gain in strength, and realise our Divinity and our invincibility. And we can also know that it is only when we allow them to affect us that they gain in importance and tend to check our progress. It rests entirely with us how quickly we progress, whether we allow

interference in our Divine mission, whether we accept the manifestation of interference (called disease) and let it limit and injure our bodies, or whether, we, as children of God, use these to establish us the more firmly in our purpose.

Plus les difficultés apparentes sur notre chemin sont nombreuses, plus nous pouvons être certains que notre mission en vaut la peine. *Florence Nightingale* a atteint son idéal face à l'opposition d'une nation : *Galilée* a cru que le monde était rond malgré l'incrédulité du monde entier, et le vilain petit canard est devenu cygne bien que toute sa famille l'ait méprisé.
The more the apparent difficulties in our path the more we may be certain that our mission is worth while. Florence Nightingale reached her ideal in the face of a nation's opposition ; Galileo believed the world was round in spite of the entire world's disbelief, and the ugly duckling became the swan although his whole family scorned him.

Nous n'avons absolument aucun droit d'interférer avec la vie de l'un des enfants de Dieu. Chacun de nous a son propre travail, pour l'accomplissement duquel nous avons seuls le pouvoir et les connaissances de le mener à la perfection. Ce n'est que lorsque nous oublions ce fait, et essayons d'imposer notre travail aux autres, ou que nous les laissons interférer avec le nôtre, que des frictions et des dysharmonies se produisent dans notre être.
We have no right whatever to interfere with the life of any one of God's children. Each of us has our own job, in the doing of which only we have the power and knowledge to bring it to perfection. It is only when we forget this fact, and try and force our work on others, or let them interfere with ours that friction and disharmony occur in our being.

Cette dysharmonie, la maladie, se manifeste dans le corps, car le corps ne sert qu'à refléter les fonctionnements de l'âme, tout comme le visage reflète le bonheur par des sourires, ou la colère par des froncements de sourcils. Et ainsi dans les choses plus importantes, le corps reflétera les véritables causes de la maladie (qui sont telles que la peur, l'indécision, le doute, etc.) par le dérèglement de ses systèmes et de ses tissus.
This disharmony, disease, makes itself manifest in the body for the body merely serves to reflect the workings of the soul, just as the face reflects happiness by smiles, or temper by frowns. And so in bigger things, the body will reflect the true causes of disease (which are such as fear, indecision, doubt, etc.) in the disarrangement of its systems and tissues.

La maladie, par conséquent, est le résultat d'une ingérence : interférer sur quelqu'un d'autre ou permettre que l'on interfère sur nous.
Disease, therefore, is the result of interference : interfering with someone else or allowing ourselves to be interfered with.

Notes du traducteur (chapitre 5)

[9] La philosophie du Dr Bach postule que la maladie est un mécanisme « purement et simplement correctif ». Ce 5e chapitre précise la nature de la faute que ce mécanisme cherche à corriger : l'interférence ou ingérence. Bach y explique que le symptôme physique (le dérèglement des systèmes et des tissus) n'est que le reflet d'une cause émotionnelle et psychologique plus profonde (peur, indécision, soumission à la volonté d'autrui). C'est pourquoi sa méthode de guérison s'orientera non pas vers le traitement des symptômes physiques, mais vers l'apaisement des émotions, qui en sont les véritables causes.

Chapitre VI

CHAPTER SIX

Tout ce que nous avons à faire est de préserver notre personnalité, vivre notre propre vie, être le capitaine de notre propre navire, et tout ira bien [10].
All we have to do is to preserve our personality, to live our own life, to be captain of our own ship, and all will be well

Il y a de grandes qualités avec lesquelles les Hommes se perfectionnent progressivement, se concentrant peut-être sur une ou deux à la fois. Ce sont celles qui ont été manifestées dans les vies terrestres de tous les Grands Maîtres qui sont, de temps à autre, venus dans le monde pour nous enseigner et nous aider à voir le chemin simple et facile qui permet de surmonter toutes nos difficultés.
There are great qualities in which all men are gradually perfecting themselves, possibly concentrating upon one or two at a time. They are those which have been manifested in the earthly lives of all the Great Masters who have, from time to time, come into the world to teach us, and help us to see the easy and simple way of overcoming all our difficulties.

Ces qualités sont :

- L'AMOUR
- LA COMPASSION
- LA PAIX
- LA CONSTANCE
- LA DOUCEUR
- LA FORCE
- LA COMPRÉHENSION
- LA TOLÉRANCE
- LA SAGESSE
- LE PARDON
- LE COURAGE
- LA JOIE

These are such as :

- *LOVE*
- *SYMPATHY*
- *PEACE*
- *STEADFASTNESS*
- *GENTLENESS*

- *STRENGTH*
- *UNDERSTANDING*
- *TOLERANCE*
- *WISDOM*
- *FORGIVENESS*
- *COURAGE*
- *JOY*

Et c'est en perfectionnant ces qualités en nous-mêmes que chacun de nous contribue à élever un peu plus le monde vers son incroyable glorieux dessein final. Nous prenons conscience alors que nous ne recherchons aucun gain égoïste, de mérite personnel, mais que chaque être humain, riche ou pauvre, haut placé ou humble, a la même importance dans le Plan Divin, et se voit accorder le même immense privilège d'être un sauveur du monde, simplement en sachant qu'il est un enfant parfait du Créateur.
And it is by perfecting these qualities in ourselves that each one of us is raising the whole world a step near to its final unthinkably glorious goal. We realise then that we are seeking no selfish gain of personal merit, but that every single human being, rich or poor, high or low, is of the same importance in the Divine Plan, and is given the same mighty privilege of being a saviour of the world simply by knowing that he is a perfect child of the Creator.

Tout comme il y a ces qualités, ces étapes vers la perfection, il y a aussi des obstacles ou interférences, qui servent à nous fortifier dans notre détermination à rester fermes.
As there are these qualities, these steps to perfection, so there are hindrances or interferences which serve to strengthen us in our determination to stand firm.

Ce sont les véritables causes de la maladie, et il s’agit de :

- LA CONTRAINTE
- LA PEUR
- L'AGITATION
- L'INDÉCISION
- L'INDIFFÉRENCE
- LA FAIBLESSE
- LE DOUTE
- L'EXCÈS D'ENTHOUSIASME
- L'IGNORANCE
- L'IMPATIENCE
- LA TERREUR
- LE CHAGRIN

These are the real causes of disease, and are of such as :

- *RESTRAINT*
- *FEAR*
- *RESTLESSNESS*
- *INDECISION*
- *INDIFFERENCE*
- *WEAKNESS*
- *DOUBT*
- *OVER-ENTHUSIASM*
- *IGNORANCE*
- *IMPATIENCE*
- *TERROR*
- *GRIEF*

Celles-ci, si nous les autorisons, se reflèteront dans le corps, causant ce que nous appelons la maladie. Ne comprenant pas les véritables causes, nous avons attribué la dysharmonie à des influences extérieures, aux microbes, au froid, à la chaleur, et avons donné des noms aux résultats : arthrite, cancer, asthme, etc., pensant que la maladie commence dans le corps physique. **[11]**

These, if we allow them, will reflect themselves in the body causing what we call disease. Not understanding the real causes we have attributed disharmony to external influences, germs, cold, heat, and have given names to the results, arthritis, cancer, asthma, etc. ; thinking that disease begins in the physical body.

Il y a ainsi des groupes définis d'êtres humains, chaque groupe accomplissant sa propre fonction, c'est-à-dire manifestant dans le monde matériel la leçon particulière qu'il a apprise. Chaque individu dans ces groupes a une personnalité définie qui lui est propre, un travail défini à accomplir, et un chemin individuel défini pour faire ce travail. Ce sont aussi des causes de dysharmonie qui, à moins que nous ne nous en tenions à notre personnalité définie et à notre travail, peuvent réagir sur le corps sous forme de maladie.

There are then definite groups of mankind, each group performing its own function, that is, manifesting in the material world the particular lesson he has learnt. Each individual in these groups has a definite personality of his own, a definite work to do, and a definite individual way of doing that work. These are also causes of disharmony, which unless we hold to our definite personality and our work, may react upon the body in the form of disease.

La véritable santé est le bonheur, et un bonheur si facile à atteindre parce que c'est un bonheur dans les petites choses, faire les choses que nous aimons vraiment faire, être avec les gens que

nous apprécions vraiment. Il n'y a pas de tension, pas d'effort, pas de lutte pour l'inaccessible, la santé est là pour que nous l'acceptions quand nous le voulons. C'est découvrir et faire le travail pour lequel nous sommes vraiment faits. Tant de gens répriment leurs véritables désirs et se retrouvent à la mauvaise place, par les souhaits d'un parent, un fils peut devenir avocat, soldat, homme d'affaires, alors que son véritable désir est de devenir charpentier, ou par les ambitions d'une mère de voir sa fille bien mariée, le monde peut perdre une autre *Florence Nightingale*. Ce sens du devoir est alors un faux sens du devoir, et un mauvais service rendu au monde, il en résulte du malheur et, probablement, la majeure partie d'une vie gaspillée avant que l'erreur puisse être rectifiée.

Real health is happiness, and a happiness so easy of attainment because it is a happiness in small things, doing the things that we really do love to do, being with the people that we truly like. There is no strain, no effort, no striving for the unattainable, health is there for us to accept any time we like. It is to find out and do the work that we are really suited for. So many suppress their real desires and become square pegs in round holes, through the wishes of a parent a son may become a solicitor, a soldier, a business man, when his true desire is to become a carpenter, or through the ambitions of a mother to see her daughter well married, the world may lose another Florence Nightingale. This sense of duty is then a false sense of duty, and a disservice to the world, it results in unhappiness and, probably, the greater part of a lifetime wasted before the mistake can be rectified.

Il y eut un Maître autrefois Qui disait : *« Ne savez-vous pas qu'il faut que je m'occupe des affaires de mon Père ? »*, signifiant qu'Il devait obéir à Sa Divinité et non à Ses parents terrestres **[12]**.

There was a Master once Who said : “Know ye not that I must be about My Father’s business ?” meaning that He must obey His Divinity and not His earthly parents.

Œuvrons à trouver la seule chose dans la vie qui nous attire le plus et réalisons-la. Que cette seule chose fasse tellement partie de nous qu'elle soit aussi naturelle que de respirer ; aussi naturelle qu'il l'est pour l'abeille de récolter le miel, et pour l'arbre de perdre ses vieilles feuilles en automne et d'en produire de nouvelles au printemps. Si nous étudions la nature, nous découvrons que chaque créature, oiseau, arbre et fleur a son rôle défini à jouer, son propre travail défini et particulier par lequel il aide et enrichit l'Univers tout entier. Le ver de terre lui-même, en accomplissant sa tâche quotidienne, aide à drainer et à purifier la terre ; la terre fournit la nourriture de tous les végétaux ; et, à son tour, la végétation soutient l'humanité et chaque créature vivante, retournant le moment venu enrichir le sol. Leur vie est faite de beauté et d'utilité, leur travail leur est si naturel qu'il est leur vie.

Let us find the one thing in life that attracts us most and do it. Let that one thing be so part of us that it is as natural as breathing, as natural as it is for the bee to collect honey, and the tree to shed its old leaves in the autumn and bring forth new ones in the spring. If we study nature we find that every creature, bird, tree and flower has its definite part to play, its own definite

and peculiar work through which it aids and enriches the entire Universe. The very worm, going about its daily job, helps to drain and purify the earth, the earth provides for the nutriment of all green things and, in turn, vegetation sustains mankind and every living creature, returning in due course to enrich the soil. Their life is one of beauty and usefulness, their work is so natural to them that it is their life.

Et notre propre travail, quand nous l'identifions, nous appartient tellement, nous correspond tellement, qu'il est sans effort, il est facile, c'est une joie, nous ne nous en fatiguons jamais, c'est notre passe-temps. Il fait ressortir en nous notre véritable personnalité, tous les talents et capacités qui attendent en chacun de nous de se manifester, en lui, nous sommes heureux et à l'aise, et ce n'est que lorsque nous sommes heureux (ce qui est obéir aux commandements de notre âme) que nous pouvons accomplir notre meilleur travail.
And our own work, when we find it, so belongs to us, so fits us, that it is effortless, it is easy, it is a joy, we never tire of it, it is our hobby. It brings out in us our true personality, all the talents and capabilities waiting within each one of us to be manifested, in it we are happy and at home, and it is only when we are happy (which is obeying the commands of our soul) that we can do our best work.

Il se peut que nous ayons déjà trouvé le travail qui nous convient, alors la vie devient amusante ! Certains ont, dès l'enfance, la connaissance de ce qu'ils sont censés faire, et s'y tiennent toute leur vie, et d'autres le savent dans l'enfance, mais en sont dissuadés par des contre-suggestions et des circonstances, et le découragement des autres. Pourtant, nous pouvons tous revenir à nos idéaux, et même si nous ne pouvons pas les réaliser immédiatement, nous pouvons continuer à chercher à le faire, alors la recherche elle-même nous apportera du réconfort, car nos âmes sont très patientes avec nous. Le bon désir, le bon motif, quel que soit le résultat, est la chose qui compte, le véritable succès.
We may have already found our right work, then what fun life is ! Some from childhood have the knowledge of what they are meant to do, and keep to it throughout their lives, and some know in childhood, but are deterred by contra-suggestions and circumstances, and the discouragement of others. Yet we can all get back to our ideals, and even though we cannot realise them immediately we can go on seeking to do so, then the very seeking will bring us comfort, for our souls are very patient with us. The right desire, the right motive, no matter what the result, is the thing that counts, the real success.

Ainsi, si vous préférez être fermier plutôt qu'avocat, si vous préférez être coiffeur plutôt que chauffeur de bus, ou cuisinier plutôt que marchand de légumes, changez de métier, soyez ce que vous voulez être, et alors vous serez heureux et en bonne santé, alors vous travaillerez avec entrain, et alors vous ferez un travail plus remarquable en tant que fermier, coiffeur, cuisinier, que vous n'auriez jamais pu accomplir dans la profession qui ne vous a jamais appartenu. Et alors vous obéirez aux ordres de votre moi Spirituel.

So if you would rather be a farmer than a lawyer, if you would rather be a barber than a bus-driver, or a cook than a greengrocer, change your occupation, be what you want to be, and then you will be happy and well, then you will work with zest, and then you will be doing finer work as a farmer, a barber, a cook, than you could ever achieve in the occupation that never belonged to you. And then you will be obeying the dictates of your Spiritual self.

Notes du traducteur (chapitre 6)

[10] D'un point de vue objectif, il est important de noter que Bach affirme ici de manière radicale que les germes, le froid ou la chaleur ne sont pas les véritables causes de pathologies lourdes (il cite notamment le cancer, l'asthme et l'arthrite), mais que celles-ci découlent de ces fameuses "interférences" ou ingérences psychologiques. Cette vision, purement spirituelle et philosophique, s'écarte totalement des paradigmes de la médecine scientifique moderne et doit être lue dans le contexte de sa doctrine holistique personnelle.

[11] Ce texte est particulièrement marquant dans l'œuvre de Bach car il dresse une liste explicite des qualités (vertus) et de leurs opposés (interférences/défauts), qui correspondent aux états émotionnels qu'il cherchera à traiter par la suite avec ses élixirs floraux (comme l'impatience, la peur, l'indécision, etc.).

[12] La citation biblique fait référence à l'Évangile selon Luc (2:49).

Chapitre VII

CHAPTER SEVEN

Une fois que nous prenons conscience de notre propre Divinité, le reste est facile.
Once we realise our own Divinity the rest is easy

Au commencement, Dieu a donné à l'homme la domination sur toutes choses. L'homme, l'enfant du Créateur, a une raison plus profonde à sa dysharmonie que le courant d'air d'une fenêtre ouverte. *« Notre faute ne réside pas dans nos étoiles, mais en nous-mêmes »* **[13]**, et combien pouvons-nous être pleins de gratitude et d'espoir lorsque nous prenons conscience que le remède réside également en nous-mêmes ! Supprimez la dysharmonie, la peur, la terreur ou l'indécision, et nous retrouvons l'harmonie entre l'âme et l'esprit, et le corps est à nouveau parfait dans toutes ses parties.
In the beginning God gave man dominion over all things. Man, the child of the Creator, has a deeper reason for his disharmony than the draught from an open window. "Our fault lies not in our stars, but in ourselves," and how full of gratitude and hope can we be when we realise that the cure also lies within ourselves! Remove the disharmony, the fear, the terror, or the indecision, and we regain harmony between soul and mind, and the body is once more perfect in all its parts.

Quelle que soit la maladie, résultat de cette dysharmonie, nous pouvons être tout à fait sûrs que la guérison est bien en notre pouvoir, car nos âmes ne nous demandent jamais plus que ce que nous pouvons très facilement faire.
Whatever the disease, the result of this disharmony, we may be quite sure that the cure is well within our powers of accomplishment, for our souls never ask of us more than we can very easily do.

Chacun de nous est un guérisseur, car chacun de nous a au fond du cœur de l'amour pour quelque chose, pour nos semblables, pour les animaux, pour la nature, pour la beauté sous une forme ou une autre, et chacun de nous souhaite la protéger et l'aider à croître. Chacun de nous éprouve également de la compassion pour ceux qui sont dans la détresse, et c'est naturel, car nous avons tous été nous-mêmes dans la détresse à un moment ou un autre de notre vie. Ainsi, non seulement nous pouvons nous guérir nous-mêmes, mais nous avons le grand privilège de pouvoir aider les autres à se guérir eux-mêmes, et les seules qualifications nécessaires sont l'amour et la compassion.
Everyone of us is a healer, because everyone of us at heart has a love for something, for our fellow-men, for animals, for nature, for beauty in some form, and we every one of us wish to protect and help it to increase. Everyone of us also has sympathy with those in distress, and

naturally so, because we have all been in distress ourselves at some time in our lives. So that not only can we heal ourselves, but we have the great privilege of being able to help others to heal themselves, and the only qualifications necessary are love and sympathy.

En tant qu'enfants du Créateur, nous avons en nous toute perfection, et nous venons en ce monde simplement pour réaliser notre Divinité, de sorte que toutes les épreuves et toutes les expériences nous laisseront intacts, car par ce Pouvoir Divin, toutes choses nous sont possibles. *We, as children of the Creator, have within us all perfection, and we come into this world merely that we may realise our Divinity, so that all tests and all experiences will leave us untouched, for through that Divine Power all things are possible to us.*

Notes du traducteur (chapitre 7)

[13] L'expression *Notre faute ne réside pas dans nos étoiles, mais en nous-mêmes* est une adaptation d'une célèbre réplique de la pièce *Jules César* de William Shakespeare (Acte I, Scène 2 : « *The fault, dear Brutus, is not in our stars, But in ourselves […]* »).

Chapitre VIII

CHAPTER EIGHT

Les plantes de guérison sont celles à qui l'on a donné le pouvoir de nous aider à préserver notre personnalité.

The healing herbs are those which have been given the power to help us preserve our personality

Tout comme Dieu, dans Sa miséricorde, nous a donné de la nourriture à manger, Il a également placé parmi les plantes des champs de belles plantes pour nous guérir lorsque nous sommes malades. Celles-ci sont là pour tendre une main secourable à l'homme dans ces heures sombres d'oubli où il perd de vue sa Divinité, et permet au nuage de la peur ou de la douleur d'obscurcir sa vision.

Just as God in His mercy has given us food to eat, so has He placed amongst the herbs of the fields beautiful plants to heal us when we are sick. These are there to extend a helping hand to man in those dark hours of forgetfulness when he loses sight of his Divinity, and allows the cloud of fear or pain to obscure his vision.

Chaque plante correspond à l'une des qualités, et son but est de renforcer cette qualité afin que la personnalité puisse s'élever au-dessus du défaut qui constitue son obstacle particulier.

Each herb corresponds with one of the qualities, and its purpose is to strengthen that quality so that the personality may rise above the fault that is the particular stumbling block.

Les remèdes sont dotés d'un pouvoir de guérison défini tout à fait indépendant de la foi, et leur action ne dépend pas non plus de celui qui les administre, tout comme un sédatif endort un patient, qu'il soit administré par l'infirmière ou le médecin.

The remedies are endowed with a definite healing power quite apart from faith, neither does their action depend upon the one who administers them, just as a sedative sends a patient to sleep whether given by the nurse or the doctor.

Chapitre IX

CHAPTER NINE

La véritable nature de la maladie [14]

The real nature of disease

Dans la véritable guérison, la nature et le nom de la maladie physique n'ont absolument aucune importance. La maladie du corps elle-même n'est rien d'autre que le résultat de la dysharmonie entre l'âme et l'esprit. Ce n'est qu'un symptôme de la cause, et comme la même cause se manifestera différemment chez presque chaque individu, cherchez à supprimer cette cause, et les conséquences, quelles qu'elles soient, disparaîtront automatiquement.

In true healing the nature and the name of the physical disease is of no consequence whatever. Disease of the body itself is nothing by the result of the disharmony between soul and mind. It is only a symptom of the cause, and as the same cause will manifest itself differently in nearly every individual, seek to remove this cause, and the after results, whatever they may be, will disappear automatically.

Nous pouvons comprendre cela plus clairement en prenant comme exemple le suicidaire. Tous les suicidaires ne se noient pas. Certains se jettent d'un point haut, d'autres prennent du poison, mais derrière tout cela se trouve le désespoir. Aidez-les à surmonter leur désespoir et à trouver quelqu'un ou quelque chose pour qui vivre, et ils sont guéris de façon permanente, le simple fait de leur retirer le poison ne les sauvera que pour un moment, ils pourraient plus tard faire une autre tentative. La peur réagit également sur les gens de manières très différentes, certains pâliront, d'autres rougiront, certains deviendront hystériques et d'autres muets. Expliquez-leur la peur, montrez-leur qu'ils sont assez grands pour tout surmonter et affronter, alors plus rien ne pourra les effrayer. L'enfant ne se souciera pas des ombres sur le mur si on lui donne la bougie et qu'on lui montre comment les faire danser de haut en bas.

We can understand this more clearly by taking as an example the suicide. All suicides do not drown themselves. Some throw themselves from a height, some take poison, but behind it all is despair. Help them to overcome their despair and find someone or something to live for, and they are cured permanently, simply taking away the poison will only save them for the time being, they may later make another attempt. Fear also reacts upon people in quite different ways: some will turn pale, some will flush, some become hysterical and some speechless. Explain the fear to them, show them that they are big enough to overcome and face anything, then nothing can frighten them again. The child will not mind the shadows on the wall if he is given the candle and shown how to make them dance up and down.

Nous avons pendant si longtemps blâmé le microbe, le temps, la nourriture que nous mangeons, comme étant les causes de la maladie, mais beaucoup d'entre nous sont immunisés lors d'une épidémie de grippe, beaucoup aiment la stimulation d'un vent froid, et beaucoup peuvent manger du fromage et boire du café noir tard le soir sans aucun effet néfaste. Rien dans la nature ne peut nous faire de mal lorsque nous sommes heureux et en harmonie, au contraire, toute la nature est là pour notre usage et notre plaisir. Ce n'est que lorsque nous laissons s'insinuer le doute et la dépression, l'indécision ou la peur que nous sommes sensibles aux influences extérieures.

We have so long blamed the germ, the weather, the food we eat as the causes of disease, but many of us are immune in an influenza epidemic, many love the exhilaration of a cold wind, and many can eat cheese and drink black coffee late at night with no ill effects. Nothing in nature can hurt us when we are happy and in harmony, on the contrary all nature is there for our use and our enjoyment. It is only when we allow doubt and depression, indecision or fear to creep in that we are sensitive to outside influences.

C'est, par conséquent, la véritable cause derrière la maladie qui est de la plus haute importance, l'état mental du patient lui-même, non la condition de son corps.

It is, therefore, the real cause behind the disease, which is of the utmost importance ; the mental state of the patient himself, not the condition of his body.

Toute maladie, aussi grave soit-elle, aussi ancienne soit-elle, sera guérie en redonnant au patient le bonheur, et le désir de poursuivre son œuvre dans la vie. Très souvent, il ne s'agit que d'une légère modification de son mode de vie, d'une petite idée fixe qui le rend intolérant envers les autres, d'un sens erroné des responsabilités qui le maintient en esclavage alors qu'il pourrait accomplir un si bon travail.

Any disease, however serious, however long-standing, will be cured by restoring to the patient happiness, and desire to carry on with his work in life. Very often it is only some slight alteration in his mode of life, some little fixed idea that is making him intolerant of others, some mistaken sense of responsibility that keeps him in slavery when he might be doing such good work.

Il y a 7 belles étapes dans la guérison de la maladie, ce sont :

- LA PAIX
- L'ESPOIR
- LA JOIE
- LA FOI
- LA CERTITUDE
- LA SAGESSE
- L'AMOUR

There are seven beautiful stages in the healing of disease, these are :

- *PEACE*
- *HOPE*
- *JOY*
- *FAITH*
- *CERTAINTY*
- *WISDOM*
- *LOVE*

Notes du traducteur (chapitre 9)

[14] Dans ce chapitre, Bach pousse à son paroxysme sa vision psychosomatique. Pour lui, la nomenclature médicale classique (le nom de la maladie) est inutile. Il réaffirme que les agents pathogènes (les microbes) ou les facteurs environnementaux ne sont pas les causes primaires des maladies, mais que seul l'état émotionnel rend l'individu vulnérable.

Chapitre X

CHAPTER TEN

Pour obtenir la liberté, donnez la liberté [15]

To gain freedom, give freedom

Le but ultime de tout être humain est la perfection, et pour atteindre cet état, l'homme doit apprendre à traverser toutes les expériences sans en être affecté, il doit affronter toutes les interférences et tentations sans être dévié de sa route, alors il est libéré de toutes les difficultés, épreuves et souffrances de la vie, il a amassé dans son âme l'amour, la sagesse, le courage, la tolérance et la compréhension parfaits qui résultent du fait de tout savoir et de tout voir, car le maître parfait est celui qui est passé par toutes les branches de son métier.

The ultimate goal of all mankind is perfection, and to gain this state man must learn to pass through all experiences unaffected, he must encounter all interferences and temptations without being deflected from his course, then he is free of all life's difficulties, hardships and sufferings, he has stored up in his soul the perfect love, wisdom, courage, tolerance and understanding that is the result of knowing and seeing everything, for the perfect master is he who has been through every branch of his trade.

Nous pouvons faire de ce voyage une courte et joyeuse aventure si nous réalisons que la libération de l'asservissement ne s'obtient qu'en donnant la liberté, nous sommes libérés si nous libérons les autres, car ce n'est que par l'exemple que nous pouvons enseigner. Lorsque nous aurons donné la liberté à chaque être humain avec lequel nous sommes en contact, lorsque nous aurons donné la liberté à chaque créature, à chaque chose autour de nous, alors nous serons nous-mêmes libres ; lorsque nous verrons que nous n'essayons pas, même dans le moindre détail, de dominer, contrôler ou influencer la vie d'un autre, nous découvrirons que l'interférence a disparu de nos propres vies, car ce sont ceux que nous enchaînons qui nous enchaînent. Il y avait un certain jeune homme qui était si attaché à ses biens qu'il ne put accepter un don Divin **[16]**.

We can make this journey a short joyful adventure if we realise that freedom from bondage is only gained by giving freedom, we are set free if we set others free, for it is only by example we can teach. When we have given freedom to every human being with whom we are in contact, when we have given freedom to every creature, everything around us, then we are free ourselves ; when we see that we do not, even in the minutest detail, attempt to dominate, control, or influence the life of another, we shall find that interference has passed out of our own lives, because it is those we bind who bind us. There was a certain young man who was so bound to his possessions that he could not accept a Divine gift.

Et nous pouvons nous libérer de la domination des autres si facilement, premièrement en leur accordant une liberté absolue, et deuxièmement, en refusant avec beaucoup de douceur, très affectueusement, d'être dominés par eux. *Lord Nelson* **[17]** fut très avisé, un jour, de placer son œil aveugle devant la longue-vue. Aucune force, aucun ressentiment, aucune haine et aucune méchanceté. Nos adversaires sont nos amis, ils font que le jeu en vaut la peine, et nous nous serrerons tous la main à la fin du match.

And we can free ourselves from the domination of others so easily, firstly by giving them absolute freedom, and secondly, by very gently, very lovingly, refusing to be dominated by them. Lord Nelson was very wise in placing his blind eye to the telescope on one occasion. No force, no resentment, no hatred, and no unkindness. Our opponents are our friends, they make the game worth while, and we shall all shake hands at the end of the match.

Nous ne devons pas nous attendre à ce que les autres fassent ce que nous voulons, leurs idées sont les bonnes idées pour eux, et bien que leur chemin puisse mener dans une direction différente de la nôtre, le but à la fin du voyage est le même pour nous tous. Nous constatons que c'est lorsque nous voulons que les autres « se plient à nos désirs » que nous nous brouillons avec eux.

We must not expect others to do what we want, their ideas are the right ideas for them, and though their pathway may lead in a different direction from ours, the goal at the end of the journey is the same for us all. We do find that it is when we want others to 'fall in with our wishes' that we fall out with them.

Nous sommes comme des cargos en route vers les différents pays du monde, certains pour l'Afrique, certains pour le Canada, certains pour l'Australie, pour ensuite retourner au même port d'attache. Pourquoi suivre un autre navire vers le Canada alors que notre destination est l'Australie ? Cela ne fera que nous retarder.

We are like cargo-ships bound for the different countries of the world, some for Africa, some for Canada, some for Australia, then returning to the same home port. Why follow another ship to Canada when our destination is Australia ? It means such a delay.

Encore une fois, nous ne réalisons peut-être pas quelles petites choses peuvent nous enchaîner, les choses mêmes que nous souhaitons retenir sont les choses qui nous retiennent, ce peut être une maison, un jardin, un meuble, eux aussi ont droit à leur liberté. Les possessions matérielles, après tout, sont éphémères, elles suscitent de l'anxiété et de l'inquiétude parce qu'intérieurement nous connaissons leur perte inévitable et ultime. Elles sont là pour être appréciées, admirées et utilisées à leur pleine capacité, mais non pour acquérir une importance telle qu'elles deviennent des chaînes pour nous lier. Si nous rendons la liberté à tous et à tout ce qui nous entoure, nous découvrons qu'en retour nous sommes plus riches en amour et en biens que nous ne l'avons jamais été, car l'amour qui donne la liberté est le grand amour qui lie le plus étroitement.

Again, we perhaps do not realise what small things may bind us, the very things that we wish to hold are the things that are holding us, it may be a house, a garden, a piece of furniture, even they have their right to freedom. Worldly possessions, after all are transient, they give rise to anxiety and worry because inwardly we know of their inevitable and ultimate loss. They are there to be enjoyed and admired and used to their full capacity, but not to gain so much importance that they become chains to bind us. If we set everybody and everything around us at liberty, we find that in return we are richer in love and possessions than ever we were before, for the love that gives freedom is the great love that binds the closer.

Notes du traducteur (chapitre 10)

[15] Dans ce 10e chapitre, Bach expose la dimension éthique et relationnelle de sa philosophie, qui sous-tend l'utilisation de ses élixirs. Il avance que l'attachement matériel et la volonté de contrôler autrui sont des sources de souffrance et de maladie émotionnelle. Cette approche psychologique et spirituelle vise à traiter le malade plutôt que la maladie, un concept central de sa méthode.

[16] *Le jeune homme attaché à ses biens* dont il est question ici fait référence à l'épisode biblique du « jeune homme riche » qui refuse de vendre ses biens pour suivre Jésus (Matthieu 19:16-22).

[17] *Lord Nelson et son œil aveugle* : Bach fait référence ici à un événement historique célèbre survenu lors de la bataille de Copenhague en 1801. Le vice-amiral *Horatio Nelson*, qui avait perdu l'usage de son œil droit, aurait placé sa longue-vue sur son œil aveugle pour ignorer délibérément l'ordre de repli (signalé par des drapeaux) donné par son supérieur, l'amiral *Parker*. Nelson remporta la bataille.

Chapitre XI

CHAPTER ELEVEN

La guérison

Healing

Depuis des temps immémoriaux, l'humanité a reconnu que notre Créateur, dans Son amour pour nous, a placé des plantes dans les champs pour notre guérison, tout comme Il a fourni le blé et les fruits pour notre subsistance.

From time immemorial humanity has recognised that our Creator in His love for us has placed herbs in the field for our healing, just as He has provided the corn and the fruit for our sustenance.

Les astrologues, ceux qui ont étudié les étoiles, et les herboristes, ceux qui ont étudié les plantes, ont toujours cherché ces remèdes qui nous aideront à conserver notre santé et notre joie.

Astrologers, those who have studied the stars, and herbalists, those who have studied the plants, have ever been seeking those remedies which will help us to keep our health and joy.

Pour trouver la plante qui nous aidera, nous devons trouver le but de notre vie, ce que nous nous efforçons d'accomplir, et aussi comprendre les difficultés sur notre chemin. Nous appelons ces difficultés « fautes » ou « défaillances », mais ne prêtons pas attention à ces fautes et défaillances, car elles sont pour nous la preuve même que nous nous dirigeons vers l'accomplissement de grandes choses, nos fautes devraient être nos encouragements, car ils signifient que nous visons haut. Tentons d'identifier par nous-mêmes quelle bataille particulière nous menons, quel adversaire nous essayons tout spécialement de vaincre puis, avec gratitude et reconnaissance, prenons cette plante qui a été envoyée pour nous aider à remporter la victoire. Nous devrions considérer ces belles plantes des champs comme un sacrement, comme le don Divin de notre Créateur pour nous aider dans nos troubles.

To find the herb that will help us we must find the object of our life, what we are striving to do, and also understand the difficulties in our path. The difficulties we call faults or failings, but let us not mind these faults and failings, because they are the very proof to us that we are attaining bigger things, our faults should be our encouragements, because they mean that we are aiming high. Let us find for ourselves which of the battles we are particularly fighting, which adversary we are especially trying to overcome, and then take with gratitude and thankfulness that plant which has been sent to help us to victory. We should accept these beautiful herbs of the fields as a sacrament, as our Creator's Divine gift to aid us in our troubles.

Dans la véritable guérison, il n'y a absolument aucune pensée pour la maladie, seul l'état mental, la difficulté mentale, doit être pris en considération. Ce qui importe, c'est où nous faisons fausse route dans le Plan Divin **[18]**. Cette dysharmonie avec notre Moi Spirituel peut produire une centaine de défaillances différentes dans nos corps (car nos corps, après tout, ne font que reproduire l'état de nos esprits). Mais qu'importe cela ! Si nous rectifions notre esprit, le corps sera bientôt guéri. C'est comme le Christ nous l'a dit : *« Qu'est-il plus facile, de dire : tes péchés te sont pardonnés, ou de dire : lève-toi, prends ton lit, et marche ? »* **[19]**
In true healing there is no thought whatever of the disease, it is the mental state, the mental difficulty alone, to be considered. It is where we are going wrong in the Divine Plan that matters. This disharmony with our Spiritual Self may produce a hundred different failings in our bodies (for our bodies after all merely reproduce the condition of our minds), but what matters that? If we put our mind right the body will soon be healed. It is as Christ said to us, "Is it easier to say, thy sins be forgiven thee or take up thy bed and walk ?"

Alors, une fois de plus, comprenons clairement que notre maladie physique n'a absolument aucune importance ; c'est l'état de nos esprits, et cela, et cela seul, qui a de l'importance. Par conséquent, ignorant entièrement la maladie dont nous souffrons, nous n'avons à considérer que le type auquel nous appartenons parmi les suivants.
So again let us clearly understand that our physical illness is of no consequence whatsoever: it is the state of our minds, and that, and that alone, which is of importance. Therefore, ignoring entirely the illness from which we are suffering, we need consider only to which of the following types we belong.

Si vous éprouvez la moindre difficulté à choisir votre propre remède, il vous sera utile de vous demander laquelle des vertus vous admirez le plus chez les autres, ou laquelle des défaillances est, chez les autres, votre aversion favorite, car tout défaut dont il nous reste peut-être encore une trace et que nous essayons particulièrement d'éradiquer, c'est celui que nous détestons le plus voir chez les autres **[20]**. C'est la façon dont nous sommes encouragés à l'effacer en nous-mêmes.
Should any difficulty be found in selecting your own remedy, it will help to ask yourself which of the virtues you most admire in other people, or which of the failings is, in others, your pet aversion, for any fault of which we may still have left a trace and are especially attempting to eradicate, that is the one we most hate to see in other people. It is the way we are encouraged to wipe it out in ourselves.

Nous sommes tous des guérisseurs, et avec de l'amour et de la compassion dans notre nature, nous sommes également capables d'aider quiconque désire vraiment la santé. Cherchez le conflit mental prédominant chez le patient, donnez-lui le remède qui l'aidera à surmonter ce défaut particulier, ainsi que tout l'encouragement et l'espoir que vous pouvez, puis la vertu

guérisseuse en lui fera d'elle-même tout le reste.
We are all healers, and with love and sympathy in our natures we are also able to help anyone who really desires health. Seek for the outstanding mental conflict in the patient, give him the remedy that will assist him to overcome that particular fault, and all the encouragement and hope you can, then the healing virtue within him will of itself do all the rest.

Notes du traducteur (chapitre 11)

[18] L'approche d'Edward Bach est profondément imprégnée de spiritualité chrétienne. L'idée de la maladie comme conséquence d'une « fausse route dans le Plan Divin » illustre sa vision métaphysique.

[19] Cette citation du Christ est tirée des Évangiles synoptiques (notamment Marc 2:9 et Matthieu 9:5), lors de l'épisode de la guérison d'un paralytique, symbolisant pour Bach la primauté de la guérison spirituelle sur la guérison physique.

[20] Lorsqu'il affirme que le défaut que nous détestons le plus chez les autres est celui que nous cherchons à éradiquer en nous-mêmes, Bach décrit de manière empirique un concept bien connu en psychanalyse : la « projection psychologique ». Ce mécanisme de défense, théorisé par *Sigmund Freud* au tournant du XX^{e} siècle, consiste à attribuer à autrui ses propres sentiments, pulsions ou défauts inavouables.

Chapitre XII [21]
CHAPTER TWELVE

Les remèdes
The Remedies

Note du traducteur (chapitre 12)

[21] Afin de ne pas créer la confusion dans l'esprit du lecteur, nous décidons volontairement de ne pas traduire le **chapitre 12** car il fait état des 12 remèdes floraux dont la description sera modifiée et affinée ultérieurement pour devenir la version définitive proposée dans ***Les 12 Guérisseurs et autres remèdes*** dont nous avons également proposé une traduction fidèle.