

**Lisez les descriptions sous les fleurs. Choisissez celles qui vous parlent le plus aujourd'hui, maintenant (de 2 à 7 fleurs maximum). Si vous en trouvez plus de 7, notez les de 1 à 10 en fonction de votre ressenti. Classez les ensuite par ordre et choisissez les 7 premières.**



**1. Agrimony (Aigremoine)**

- Vous n'aimez pas les conflits, vous cherchez à les éviter en essayant de contenter tout le monde
- Plein.e d'humour et jovial.e, vous cachez vos soucis derrière un masque
- Afin de préserver la paix, vous êtes prêt.e à renoncer à beaucoup

*« Ce n'est pas grave »*

**Sincérité & Vrai optimisme**

**2. Aspen (Tremble)**

- Vous vivez avec un sentiment de peur inexplicable, comme si un danger te guettait, tapi dans l'ombre
- Vous avez des intuitions et vous sentez des vibrations peu rassurantes
- Vous avez des appréhensions qui vous mettent mal à l'aise et ça empire la nuit

*« Je sens comme une menace dans l'air, j'ai un mauvais pressentiment »*

**Sécurité et Confiance**

**3. Beech (Hêtre)**

- Vous ne loupez pas les faiblesses des autres, vous avez tendance à être intolérant.e
- Vous trouvez que les gens manquent de bon sens
- Vous feriez un excellent critique et vous avez des difficultés à complimenter sincèrement les autres

*« Toutes ces couleurs, quelle faute de goût ! »*

**Tolérance & Compréhension**

**4. Centaury (Centaurée)**

- Comme Cendrillon, vous êtes au service des autres, incapable de dire non et on compte sur votre bonne nature.
- Vous niez vos propres besoins afin de faire plaisir aux autres
- Vous souffrez à la place des autres et vous vous mettez à leur service pour leur éviter de souffrir
- On vous appelle souvent Mère Térésa

*« Qu'est-ce que tu ferais à ma place ? »*

**Affirmation de sa propre identité**

**5. Cerato (Plumbago)**

- Vous demandez les avis et conseils des autres pour confirmer vos choix
- Au fond, vous savez ce que vous voulez mais vous cherchez malgré tout une confirmation
- Vous essayez de vous rassurer par rapport à la « normalité »

*« Qu'est-ce que tu ferais à ma place ? »*

**Certitude & Confiance**

**7. Chestnut Bud (Bourgeon de marronnier)**

- Comme un disque rayé, vous reproduisez sans cesse les mêmes erreurs
- Le « ici et maintenant » ne s'inscrit pas dans votre mémoire
- Le passé ne vous sert pas d'expérience
- Vous ne vous rendez compte de votre erreur que quand elle est faite

*« Je fais toujours les mêmes fautes. Pourtant je le sais »*

**Sagesse & Compréhension**

**8. Chicory (Chicorée)**

- Vous êtes très généreux.se mais vous avez un amour possessif et vous attendez un retour de votre dévouement personnel
- Vous avez besoin de reconnaissance et d'attention de la part des autres de manière excessive
- Vous vous sentez abandonné.e et/ou frustré.e si on ne cède pas à vos requêtes.
- Vous avez tendance à faire du chantage affectif sans vous en rendre compte

*« Après tout ce que j'ai fait pour toi ! »*

**Générosité & Don de soi**

**9. Clematis (Clématite sauvage)**

- Vous n'êtes pas toujours les pieds sur terre, vous manquez d'ancrage
- Vous avez besoin de beaucoup de sommeil car le concret vous fatigue
- Vous êtes distrait.e, rêveur.r.se, vous déconnectez et avez du mal à vous concentrer

*« On dit de moi que je suis tête en l'air »*

**Attention & Connexion terrestre**

**10. Crab Apple (Pommier sauvage)**

- Vous avez honte de vous et de votre corps, comme s'il y avait quelque chose de souillé en vous
- Vous aimez l'ordre et la propreté et vous vous focalisez sur les petits détails
- Vous avez peur de la maladie et aussi que les médicaments vous empoisonnent

*« Je ne veux pas voir ça, c'est dégoûtant »*

**Sécurité intérieure & Acceptation**

**11. Elm (Orme)**

- Vous vous sentez débordé.e par la quantité de choses à faire
- Vous ne voulez rien lâcher comme l'acrobate qui maintient toutes les assiettes en mouvement quoiqu'il vous en coûte
- Vous acceptez plus de travail que vous ne pouvez en assumer en raison de de votre grand sens des responsabilités  
*« Le travail, les enfants, les devoirs, le ménage... Trop, c'est trop »*

#### **Priorités & Délégation**

#### **12. Gentian (Gentiane)**

- Vous vous découragez facilement même devant les petits obstacles
- Vous êtes pessimiste et vite déçu.e que les choses n'évoluent pas comme prévu
- Vous doutez et vous vous découragez, vous laissez vite tomber les bras  
*« Tout me semble une montagne. Je n'aurai pas le courage de recommencer »*

#### **Persévérance & Confiance**

#### **13. Gorse (Ajonc)**

- Vous avez abandonné tout espoir
- Vous avez cessé de lutter, rien ne peut plus vous aider, vous avez tout essayé
- Vous acceptez pourtant de tester de nouvelles choses pour faire plaisir à votre entourage mais au fond de vous, vous savez que ça ne marchera pas  
*« À quoi bon ? De toute façon, ça ne sert à rien »*

#### **Espoir & Foi**

#### **14. Heather (Bruyère)**

- Vous ne supportez pas d'être seul.e et vous cherchez la compagnie des autres pour vous sentir exister
- Vous êtes absorbé.e par vos problèmes et autocentré.e
- Vous avez besoin d'attirer l'attention sur vous et d'occuper l'espace
- Vous ne pouvez pas vous empêcher de parler et de parler encore  
*« Moi aussi, j'ai vécu ce que tu racontes mais en pire »*

#### **Altruisme & Écoute**

#### **15. Holly (Houx)**

- Vous êtes jalou.x.se, vous enviez les autres de ce qu'ils ont
- Vous êtes fort susceptible et méfiant, vous pensez que tout le monde complotte dans votre dos ou vous en veut.
- Vous n'arrivez pas à ressentir l'amour ou l'intérêt qu'on vous porte
- Vous ressentez de la haine, de la colère, vous avez envie de prendre votre revanche  
*« Je ne pourrai jamais pardonner après ce qui s'est passé »*

#### **Générosité du cœur & Bienveillance**

#### **16. Honeysuckle (Chèvrefeuille)**

- Avant, c'était bien mieux qu'aujourd'hui

- Vos objets et photographies provoquent en vous de la nostalgie triste et vous replongent dans le passé
- Vous regrettez des occasions manquées et vous avez du mal à vous séparer des objets du « bon vieux temps »

*« Avant, je pouvais encore marcher, travailler... »*

**Réalité & Douce nostalgie**

**17. Hornbeam (Charme)**

- Vous avez du mal à commencer la journée. C'est tous les jours lundi matin et son métro-boulot-dodo. Mais peut-être qu'après un petit café ou un petit verre ça ira mieux ?
- Vous êtes fatigué.e rien qu'à l'idée des tâches qui vous attendent
- Vous reportez au lendemain ce que vous pourriez faire aujourd'hui. Vous êtes champion.ne de la procrastination

*« J'y pense tous les jours. Demain, il faut que je m'y mette »*

**Entrain & Starter**

**18. Impatiens (Impatience)**

- Vous ne supportez pas les contre-temps ou les gens lents
- Les choses ne vont jamais assez vite pour vous. Vous préférez faire vous-même, ce sera mieux fait et plus vite.
- Vous ne vous arrêtez jamais car il y a toujours quelque chose à découvrir après

*« Laisse, laisse, je vais le faire. Le temps que je te l'explique... »*

**Patience & Tolérance**

**19. Larch (Mélèze)**

- Vous ne voyez que vos points faibles et vos imperfections
- Vous doutez de vous-même et de vos compétences. Vous n'êtes jamais assez prêt pour un nouveau poste.
- Vous vous comparez aux autres et vous sentez profondément inférieur.e à eux. Ou vous les trouvez plus compétents que vous

*« Ça ne sert à rien d'essayer : les autres sont plus forts que moi ! Il faudrait que je me forme davantage »*

**Confiance et Reconnaissance de ses propres capacités**

**20. Mimulus (Mimule)**

- Vous rougissez facilement, vous êtes timide
- Vous portez vos peurs secrètement, en silence
- Vous êtes craintif.ve et vous avez des tas de peurs et phobies que vous pouvez identifier

*« J'ai si peur de... »*

**Courage & Assurance**

**21. Mustard (Moutarde)**

- Sans raison apparente, vous vous sentez envahi.e de tristesse, voire de désespoir comme si un nuage noir venait assombrir votre vie
- Vous ne comprenez pas cette lourde mélancolie qui apparaît soudainement et disparaît aussi vite qu'elle est venue
- Vous vous sentez tout à coup coupé du monde et plus rien ne vous intéresse  
« *Je ne sais pas ce qui m'arrive. Pourtant, j'ai tout pour être heureu.x.se* »

**Stabilité intérieure et Humeur égale**

**22. Oak (Chêne)**

- Comme le chêne, vous êtes un pilier persévérant. Vous avez néanmoins le sentiment que la vie est une lutte permanente
- Vous vous sentez fatigué.e ou épuisé.e parce que vous avez tendance à dépasser vos limites physiques
- Vous négligez vos besoins physiologiques en faisant passer votre sens du devoir avant toute chose

« *Je suis épuisé.e mais il faut continuer. J'ai des obligations. Je ne peux pas me permettre de m'arrêter* »

**Prise de recul & Temps pour soi**

**23. Olive (Olivier)**

- Vous êtes au bout du rouleau, épuisé.e pour une raison concrète
- Vous aimeriez pouvoir recharger vos batteries rapidement
- Vous dormez mal, vous manquez d'appétit, vous n'arrivez plus à gérer le quotidien car tout effort est surhumain pour votre niveau d'énergie

« *Je n'arrive plus à récupérer. Je me sens vidé.e.* »

**Dynamisme & Régénération**

**24. Pine (Pin sylvestre)**

- Vous vous sentez vite coupable même quand vous n'y êtes pour rien
- Vous vous faites souvent des reproches et vous vous en voulez, vous pensez que vous auriez pu faire mieux ou différemment
- Vous vous accrochez à vos erreurs sans parvenir à vous pardonner

« *Pardon, je suis désolé.e ! C'est ma faute, je n'aurais jamais dû...* »

**Joie de vivre & Estime de soi**

**25. Red Chestnut (Marronnier rouge)**

- Comme une mère poule, vous vous inquiétez pour vos proches. Vous avez peur qu'il leur arrive quelque chose ou qu'ils souffrent
- Vous conseillez la prudence à ceux que vous aimez. Vous n'avez pas confiance dans leurs propres capacités à prendre soin d'eux
- Vous vous faites de la bile pour eux et vous imaginez sans cesse le pire

« *Fais attention à toi, on ne sait jamais* »

**Optimisme & Confiance dans la vie**

**26. Rock Rose (Hélianthème)**

- Vous êtes victime de crises d'angoisse, vous êtes paniqué.e, terrorisé.e

- Vous perdez tout contrôle rationnel ainsi que tous vos moyens
- Vous êtes souvent aux prises avec des cauchemars

*« J'ai eu un coup au coeur »*

### **Courage & Reprise du contrôle**

#### **27. Rock Water (Eau de source)**

- Vous êtes exigeant.e avec vous-même. Vous devez être un modèle, le meilleur dans votre discipline
- Votre idéal de vie ne vous autorise pas les plaisirs simples, vous êtes dur.e et impitoyable vis-à-vis de vous
- Vous êtes très préoccupé par les régimes, la vie saine, le travail, la discipline personnelle afin de servir de modèle. Vous devez être parfait, surtout à vos yeux

*« Il est important d'être fort et d'avoir de la volonté dans la vie, sinon on n'arrive à rien »*

### **Flexibilité & Joie de vivre**

#### **28. Scleranthus (Alène)**

- Vous n'arrivez pas à vous décider entre deux possibilités. Vous vous sentez toujours assis entre deux chaises
- Finalement, la vie décide pour vous tellement vous êtes coincé dans votre indécision
- Vous êtes d'humeur changeante passant de la joie à la tristesse. Vous êtes cyclothymique

*« Je n'arrive pas à me décider : celui-ci ou celui-là. Je ne sais plus sur quel pied danser »*

### **Détermination & Capacité d'agir sans hésitation**

#### **29. Star of Bethlehem (Dame de onze heures)**

- Vous éprouvez des difficultés à surmonter une épreuve du passé
- Ce que vous avez vécu (deuil, trauma physique ou psychique) vous choque profondément
- Vous êtes inconsolable
- Vous avez besoin de retrouver de la douceur et du réconfort

*« Rien que d'en parler, j'en ai les larmes aux yeux »*

### **Réconfort & Apaisement**

#### **30. Sweet Chestnut (Châtaigner)**

- Vous avez l'impression de toucher le fond et vous êtes profondément angoissé.e
- Vous ne savez pas comment vous sortir de cette situation sans issue
- Vous vous battez inlassablement mais vous avez l'impression d'avoir atteint les limites de votre endurance psychique et/ou physique

*« Je ne vois pas comment je vais m'en sortir »*

### **Lâcher prise & Espérance**

### 31. Vervain (Verveine)

- Vous pensez avoir la mission d'améliorer le monde
- Dans votre enthousiasme à aider et à convaincre les autres pour réparer les injustices, vous vous sentez frustré.e de tirer les wagons tout.e seul.e
- Vous vous épuisez car votre enthousiasme vous consume et vous épuisez les autres

« C'est passionnant ! Je ne comprends pas pourquoi ils n'adhèrent pas à mon projet »

»

#### **Modération & Détente**

### 32. Vine (Vigne)

- Persuadé.e de ce qu'il faut faire, vous imposez votre façon de voir et de faire aux autres
- Vous vous sentez frustré.e lorsque votre autorité ou votre position n'est pas respectée
- Vous avez raison et vous êtes mécontent.e voire en colère si les autres ne vous obéissent pas

« Ne discute pas, range ta chambre et fais tes devoirs ! »

#### **Respect & Autorité naturelle**

### 33. Walnut (Noyer)

- Vous êtes hypersensible à votre environnement (personnes, bruits, odeurs...)
- Tout changement vous rend vulnérable comme le Bernard L'hermite lorsqu'il change de coquille (nouveau travail, relation, déménagement...)
- Vous avez des difficultés avec la nouveauté car cela implique de perdre vos repères
- Même si vous savez ce que vous voulez, une forte personnalité peut vous faire douter

« Je me sens comme une éponge »

#### **Courage & Assurance**

### 34. Water Violet (Hottonie des Marais)

- Aux yeux des autres, vous apparaissez comme hautain.e, inaccessible, indépendant.e
- Vous vous sentez différent.e des autres et mis.e à l'écart
- Vous préférez la solitude de votre propre univers que les autres ne comprennent pas

« Je suis tellement différent.e des autres. Ils ne me comprennent pas »

#### **Ouverture & Communication fluide**

### 35. White Chestnut (Marronnier blanc)

- Comme un petit vélo dans la tête, votre cerveau fonctionne tout seul, à plein régime
- Vous ressassez sans arrêt les mêmes pensées sans pour autant en faire quelque chose. Cela vous empêche de dormir

- Vous manquez de concentration, vous ruminez. Vous n'arrivez pas à stopper votre mental fou

*« Je pense jour et nuit sans pouvoir m'arrêter »*

**Paix de l'esprit & Calme intérieur**

**36. Wild Oat (Folle Avoine)**

- Vous avez le sentiment de passer à côté de vos ambitions malgré votre intérêt pour de nombreux domaines
- Vous restez indécis, au carrefour de votre vie sans savoir quelle direction prendre
- Malgré de nombreuses pistes différentes, vous espérez enfin que la nouvelle voie sera la bonne

*« Après tant d'expérience, je n'ai toujours pas trouvé ma voie »*

**Découverte de sa raison d'être & Prise de direction**

**37. Wild Rose (Églantier)**

- Vous êtes complètement indifférent.e. Tout vous est égal et vous avez l'impression de passer à côté de votre vie
- Vous avez abandonné l'idée de changer les choses et cela n'a plus d'importance
- Vous vous laissez porter par votre destin avec indifférence

*« Tu sais, cela ne me touche pas, c'est comme ça »*

**Entrain & Enthousiasme**

**38. Willow (Saule)**

- Rien de ce qui vous arrive n'est de votre faute.
- Vous vous sentez impuissant.e et victime du sort ou des autres
- Vous vous plaignez sans réagir "Ce n'est pas juste"

*« Pourquoi moi ? »*

**Optimisme & Joie de vivre**

