

Questionnaire sur les essences florales à l'intention des adultes

Nom _____ Date _____

Ce questionnaire est conçu pour vous aider à déterminer le bon remède à base d'essence florale pour vous. Prenez le temps de lire chacune des questions sous chaque essence florale. Puis, à l'aide d'une échelle de 1 à 10, où 10 signifie que vous réagissez fortement et 1 signifie que vous réagissez peu, évaluez chaque question selon la réaction émotionnelle qu'elle suscite en vous. Si vous n'avez aucune réaction à une question, ou si la question ne s'applique pas à vous dans votre situation actuelle, vous pouvez ignorer cette question. Si, en cours de route, vous avez une émotion plus forte que pour une question à laquelle vous avez déjà attribué la note de 10, vous pouvez utiliser un chiffre supérieur à 10. Il est important que vous soyez honnête dans vos réponses de sorte que les symptômes que vous ressentez actuellement correspondent à la bonne essence. Une fois que vous aurez terminé de répondre au questionnaire, revoyez les plus hautes notes que vous avez données et modifiez vos réponses au besoin, de manière à pouvoir déterminer vos cinq (5) plus fortes réactions.

Pour de plus amples renseignements et pour accéder à une version en ligne de ce questionnaire, veuillez visiter le www.wrc.net. Cliquez sur « Questionnaires » et « Essences Florales », ou cliquez sur le lien suivant :

https://www.wrc.net/index.php?option=com_content&view=article&id=76&Itemid=88

Pour obtenir plus d'information sur les essences florales individuelles, consultez le lien suivant :

https://www.wrc.net/index.php?option=com_content&view=article&id=346&Itemid=120

Arnica (Arnica)

- Ressentez-vous une déconnexion du corps et du soi supérieur en raison d'un choc ou d'un traumatisme?
- Avez-vous le sentiment d'être dissocié(e) ou inconscient(e)?
- Vous sentez-vous dysfonctionnel(le) ou souffrez-vous d'une maladie latente découlant d'un traumatisme antérieur?

Mûre (Blackberry)

- Présentez-vous une tendance à la procrastination?
- Avez-vous de la difficulté à faire part de vos idées et de vos objectifs?
- Manquez-vous de vitalité dans vos membres ou dans votre tube digestif?

Cassis (Black Currant)

- Avez-vous une peur profonde liée aux changements ou aux crises d'identité?
- Craignez-vous de ne plus exister ou de perdre votre égo?
- Ressentez-vous de la culpabilité ou d'autres émotions en raison de « vestiges du passé »?

Cœur-de-Marie (Bleeding Heart)

- Souffrez-vous de codépendance affective?
- Est-ce que les principales relations que vous entretenez sont fondées sur la peur?
- Souffrez-vous émotionnellement d'une rupture importante, telle qu'un décès, une séparation ou une relocalisation (mutation, déménagement, etc.)?

Violette bleue (Blue Early Viola)

- Êtes-vous timide, réservé(e) ou distant(e) avec les autres, ou craignez-vous l'invasion dans les groupes?
- Avez-vous de la colère refoulée?
- Avez-vous de la difficulté à résoudre des conflits?

Bourrache (Borage)

- Avez-vous le cœur lourd?
- Manquez-vous de confiance face à des circonstances difficiles?
- Avez-vous des comportements dépressifs?

Bouton d'or (Buttercup)

- Avez-vous une faible estime de vous-même?
- Êtes-vous incapable de reconnaître ou de vivre votre lumière intrinsèque et votre unicité?
- Avez-vous l'impression d'avoir besoin d'aide pour effectuer une transition dans votre vie (énergétique ou physique)?

Camomille (Chamomille)

- Êtes-vous facilement contrarié(e), de mauvaise humeur et irritable?
- Êtes-vous incapable de libérer la tension émotionnelle, particulièrement dans l'estomac ou le plexus solaire?
- Souffrez-vous d'un trouble déficitaire de l'attention (TDA) ou de sautes d'humeur?

Chicorée (Chicory)

- Avez-vous recours à la manipulation pour obtenir ce que vous voulez?
- Êtes-vous de nature possessive ou exigeante?
- Vous sentez-vous mal aimé(e) et pas assez apprécié(e) par vos proches « après tout ce que vous faites pour eux »?

Céraiste vulgaire (Chickweed)

- Avez-vous de la difficulté à vivre le moment présent?
- Avez-vous de la difficulté à vous exprimer librement en raison de votre timidité?
- Avez-vous l'impression de vous accrocher à des émotions non dissipées?

Potentille arbustive (Cinquefoil, Shrubby)

- Êtes-vous motivé(e) par la peur, particulièrement la peur de mourir?
- Accomplissez-vous vos tâches quotidiennes sans joie, inspiration ou plaisir?
- Êtes-vous incapable d'exprimer des concepts et des idées abstraites en des termes clairs et concis?

Pissenlit (Dandelion)

- Êtes-vous excessivement tendu(e), particulièrement au niveau de la musculature?
- En faites-vous trop et êtes-vous trop tenace?
- Avez-vous tendance à trop planifier, et peut-être éprouvez-vous du ressentiment et de la haine pour cela?

Aneth (Dill)

- Vous sentez-vous confus(e) en raison d'une surstimulation?
- Êtes-vous hypersensible à votre environnement ou à l'activité autour de vous?
- Avez-vous une impression de congestion (ouïe, vue, odorat, toucher, goût)?

Échinacée (Echinacea)

- Vous sentez-vous affaibli(e) par un traumatisme ou un abus grave qui a détruit votre identité?
- Vous sentez-vous menacé(e) par une désintégration physique ou émotionnelle qui se reflète par des problèmes immunitaires?
- Avez-vous parfois le sentiment de n'être là qu'à moitié?

Onagre (Evening Primrose)

- Avez-vous l'impression d'être/d'avoir été rejeté(e) ou non désiré(e) (même avant la naissance)?
- Évitez-vous de vous engager dans des relations, vous sentez-vous réprimé(e) sexuellement ou émotionnellement?
- Craignez-vous la condition parentale, ou vos parents?

Épilobe (Fireweed)

- Traînez-vous des sentiments négatifs de relations antérieures, ce qui vous rend craintif(ve) de vous engager dans une nouvelle relation?
- Sentez-vous que vous devez vous débarrasser de patrons énergétiques mal utilisés, d'habitudes ou de dépendances?
- Vous sentez-vous isolé(e) des autres?

Myosotis (Forget-me-not)

- Souffrez-vous de solitude, d'isolement, avez-vous perdu le lien avec les autres ou avez-vous l'impression qu'une partie de vous-même est perdue ou oubliée?
- Ressentez-vous de la culpabilité par rapport à des gestes posés dans le passé?
- Souffrez-vous d'une séparation ou de la perte d'un être cher?

Gaillarde (Gaillardia)

- Vous sentez-vous émotionnellement paralysé(e) après une crise?
- Avez-vous l'impression d'avoir besoin d'un coup de main pour vous aider à passer à la prochaine étape de votre vie (nouvelle orientation, nouveau cheminement ou nouvelle relation)?
- Manquez-vous de confiance pour aller de l'avant, accordez-vous trop d'importance aux émotions négatives ou aux personnes négatives?

Verge d'or (Goldenrod)

- Êtes-vous facilement influencé(e) par un groupe ou par vos liens familiaux?
- Êtes-vous incapable d'être fidèle à vous-même?
- Êtes-vous sujet(te) à la pression exercée par les pairs ou par les attentes sociales?

Castilleje d'Amérique (Indian Paintbrush)

- Avez-vous un faible niveau de vitalité ou un sentiment d'épuisement?
- Avez-vous de la difficulté à rassembler les forces physiques nécessaires pour soutenir l'intensité du travail de création?
- Êtes-vous incapable d'exprimer physiquement les forces créatrices?

Iris (Iris)

- Manquez-vous d'inspiration ou de créativité?
- Vous sentez-vous écrasé(e) par le caractère ordinaire de la vie?
- Trouvez-vous que votre vie est devenue banale?

Thé du Labrador (Labrador Tea)

- Avez-vous un problème d'accoutumance?
- Contrebalancez-vous une extrême avec une autre, ou vivez-vous un déséquilibre majeur dans n'importe quel aspect de votre vie?
- Avez-vous de la difficulté à vous recentrer après une expérience traumatisante ou troublante?

Sabot de la vierge (Lady's Slipper)

- Vous sentez-vous éloigné(e) de votre autorité intrinsèque?
- Êtes-vous incapable d'intégrer votre dessein spirituel supérieur à la réalité et au travail?
- Souffrez-vous d'épuisement nerveux ou d'apathie sexuelle?

Molène (Mullein)

- Avez-vous de la difficulté à entendre votre voix intérieure?
- Vivez-vous de la confusion ou de l'indécision, ou êtes-vous affaibli(e) moralement?
- Avez-vous l'impression de mentir à vous-même ou aux autres, ou de les décevoir?

Capucine (Nasturtium)

- Trouvez-vous que vous surintellectualisez tout et en faites une réalité « desséchée »?
- Êtes-vous épuisé(e) par un trop gros volume de travail ou d'études, ou parce que vous passez trop de temps « dans votre tête »?
- Avez-vous tendance à tout intellectualiser; ce qui vous rend peut-être étroit(e) d'esprit et myope?

Immortelle (Pussy-Toes Everlasting)

- Êtes-vous incapable ou non disposé(e) à prendre un engagement durable dans une relation?
- Avez-vous besoin de mettre votre vie en perspective?
- Est-il temps d'entamer une transformation dans votre vie?

Trèfle rouge (Red Clover)

- Vous sentez-vous susceptible de céder à l'hystérie et à l'anxiété collectives?
- Êtes-vous facilement influencé(e) par la panique, une crise économique, des événements politiques ou religieux, ou d'autres formes de pensées de groupe ou les médias?
- Avez-vous l'impression de perdre votre individualité au sein d'un groupe (votre famille ou tout autre groupe)?

Millepertuis (Saint John's Wort)

- Avez-vous l'impression d'être dans un état trop émotif, menant à une vulnérabilité psychique et physique?
- Vos rêves vous effraient-ils ou vous bouleversent-ils?
- Êtes-vous déprimé(e) physiquement ou émotionnellement?

Amélanchier (Saskatoon)

- Avez-vous besoin de comprendre comment équilibrer vos propres besoins et la responsabilité de rendre service et de prendre soin des autres?
- Vous sentez-vous vidé(e)?
- Vous sentez-vous épuisé(e) par les relations et avez-vous besoin de rebâtir votre amour-propre?

Brunelle (Self Heal)

- Êtes-vous incapable d'assumer la responsabilité de votre propre guérison?
- Manquez-vous de motivation spirituelle envers le bien-être?
- Dépendez-vous trop de l'aide extérieure?

Marguerite Shasta (Shasta Daisy)

- Avez-vous tendance à surintellectualiser la réalité?
- Voyez-vous l'information de façon compartimentée plutôt que comme des parties d'un tout?
- Vous sentez-vous confus(e) et avez-vous besoin de plus de cohérence?

Gyroselle (Shooting Star)

- Avez-vous un profond sentiment d'aliénation?
- Vous sentez-vous comme un étranger sur terre ou parfois même étranger à la race humaine?
- Souffrez-vous de mal du pays pour une place inconnue?

Gueule-de-loup (Snapdragons)

- Êtes-vous agressif(ve) et hostile verbalement?
- Avez-vous une libido refoulée ou mal orientée?
- Souffrez-vous de tension de la mâchoire, ou de comportements inappropriés par rapport à la bouche (claquer la mâchoire, mordre ou comportements alimentaires)?

Tournesol (Sunflower)

- Avez-vous une impression de déséquilibre, ou une image déformée de vous?
- Avez-vous une faible estime de vous-même ou faites-vous preuve d'arrogance?
- Avez-vous une mauvaise relation avec l'autorité, votre père ou votre aspect masculin?

Hierochloé odorante (Sweetgrass)

- Avez-vous l'impression d'avoir des blocages énergétiques qui créent un déficit de vitalité?
- Voulez-vous retrouver l'énergie bénéfique produite par une « séance de guérison » ou une cérémonie, pour avoir des résultats plus durables et en sentiment d'achèvement?
- Sentez-vous le besoin de purger le manque d'harmonie à la maison, au travail ou dans d'autres environnements?

Pois de senteur (Sweet Pea)

- Êtes-vous incapable d'établir des liens sociaux dans la communauté, ou de trouver votre place sur terre?
- Avez-vous l'impression d'errer ou d'être désorganisé(e)?
- Voyagez-vous et/ou déménagez-vous fréquemment?

Tanaisie (Tansy)

- Vous sentez-vous léthargique?
- Avez-vous tendance à procrastiner ou êtes-vous incapable de poser des gestes clairs?
- Avez-vous des habitudes qui minent ou corrompent vos véritables intentions, habiletés et talents?

Lis tigré (Tiger Lily)

- Avez-vous l'impression d'être trop agressif(ve) ou compétitif(ve)?
- Avez-vous une attitude hostile envers les autres?
- Êtes-vous de type yang à l'excès, avec beaucoup d'énergie masculine, créant des tendances séparatrices?

Tremble (Trembling Poplar)

- ___ Avez-vous un sentiment d'appréhension, d'anticipation ou de malaise sans en connaître la cause, ou êtes-vous facilement surpris(e) ou effrayé(e)?
- ___ Souffrez-vous d'anxiété, avez-vous peur que quelque chose de malheureux vous arrive, sans savoir ce que ce pourrait être?
- ___ Avez-vous, dans vos rêves ou à votre réveil, une impression générale de peur et d'anxiété, ou de crainte face à ce que la journée vous réserve?

Rosier aciculaire de l'Alberta (Wild Rose, Alberta)

- ___ Êtes-vous apathique et résigné(e), peu importe ce que la vie vous réserve?
- ___ Avez-vous tendance à adopter une attitude « je dois apprendre à vivre avec »?
- ___ Manquez-vous de motivation pour améliorer votre qualité de vie?

Absinthe (Wormwood)

- ___ Avez-vous de la difficulté à vous débarrasser d'une colère non résolue et de ressentiment découlant de gestes posés dans le passé par vous ou par d'autres personnes?
- ___ Avez-vous le sentiment que vous devez vous débarrasser d'anciens patrons énergétiques, de briser des liens inconscients à des mauvaises habitudes ou à des personnes?
- ___ Aimerez-vous transposer les leçons et la plénitude du monde spirituel à votre vie quotidienne?

Achillée rose (Yarrow, Pink)

- ___ Vous sentez-vous en déséquilibre par rapport aux forces sympathiques, ou manquez-vous de clarté émotionnelle?
- ___ Avez-vous une aura trop absorbante, avez-vous besoin de protection pour garder votre cœur ouvert?
- ___ Êtes-vous dysfonctionnel(le) lorsque vous vous mêlez aux autres?

Achillée blanche (Yarrow, White)

- ___ Avez-vous l'impression d'être extrêmement vulnérable aux autres et à l'environnement?
- ___ Êtes-vous facilement épuisé(e), avez-vous tendance à trop absorber les influences négatives et les énergies psychiques toxiques, ou avez-vous une « aura fuyante »?
- ___ Cherchez-vous de la protection d'une source extérieure, plutôt qu'à l'intérieur de vous?

Achillée jaune (Yarrow, Yellow)

- ___ Êtes-vous une personne extravertie, trop influencée par son environnement ou par les autres?
- ___ Avez-vous le sentiment de devoir vous protéger contre votre vulnérabilité aux autres en vous retirant et en vous isolant socialement?
- ___ Avez-vous une dépendance à des médicaments pour vous protéger ou pour vous créer un masque social?