



Fiche pratique Art'Stella:

Les élixirs et la peur -Trouver La sécurité

La **peur** est une des émotions de base qui participe à l'instinct de **survie**.

Elle est intimement liée au trio :

- **Agression – fuite - inhibition** qui forme la structure primitive de réaction aux événements.

Elle est capable de provoquer des réactions très fortes au niveau corporel, musculaire et sensori-moteur (tremblements, paralysie, perte des urines...) qui peuvent aller jusqu'à l'évanouissement.

La peur comporte des aspects :

- Aspect positif : Signal du danger, Mobilisation de l'énergie pour fuir ou attaquer
- Aspect négatif : L'énergie mobilisée se retourne contre nous notamment dans le stress qui ne peut pas se libérer (Glandes surrénales)

Il faut distinguer la peur des **choses concrètes** : peur du noir, du dentiste, d'un ours...

de la peur, **sentiment diffus** dont on ne repère pas la cause, plutôt caractérisé comme de **l'angoisse**.

On peut distinguer les angoisses d'ordre « **psychologiques** »

- qui correspondent à un déchirement intérieur et qui peuvent produire les phobies
- résultat d'un conflit entre le besoin de répondre à un critère de réussite et le sentiment de ne pas être à la hauteur

Les angoisses « **énergétiques** » des personnes trop ouvertes (éponges)

Et les angoisses « **métaphysiques** » ou « **philosophiques** » qui confrontent au sens de l'existence, de l'impermanence, de la mort.

Comment faire face à la peur?



1/ La protection

ELIXIRS DE PIERRES PRECIEUSES

Tourmaline noire : apporte un écran de protection, en favorisant l'ancrage contribue à la stabilité et au sentiment de sa sécurité.

Elixirs de cactus

Golden barrel cactus (*Echinocactus grusonii*) est aussi surnommé le "coussin de la belle-mère".

L'élixir permet de rester centré même au milieu d'influences perturbatrices.

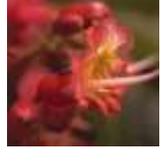


2/ la compréhension émotionnelle : Les Fleurs de Bach :

Action sur les schémas émotionnels



Aspen (*Tremble, Populus tremula*) : pour les peurs diffuses, sans raisons apparentes.
Pour une hypersensibilité aux ambiances

	Mimulus (<i>Muscade, Mimulus guttatus</i>): pour faire face aux peurs concrètes comme la peur du noir, du dentiste...
	• Rock Rose (<i>Hélianthème Helianthemum nummularium</i>): •La fleur du courage •Faire face en conscience •pour les peurs paniques, permet de trouver la force de les dépasser.
	Cherry Plum (<i>Prunier, Prunus cerasifera</i>) : pour la peur de perdre pied, dans les moments de trouble intense
	Red Chestnut (<i>Marronnier rouge, Aesculus carnea</i>) : <i>libère du souci excessif pour les autres, pour retrouver des pensées positives.</i>

Elixirs de fleurs sauvages		Équilibrage du champ émotionnel Équilibrage des mémoires de l'enfance Protection émotionnelle Protection au niveau émotionnel
	MILLEPERTUIS <i>HYPERICUM PERFORATUM</i> : apporte force et protection. Rend capable de faire l'expérience de la lumière intérieure (soleil intérieur) comme guide de notre conscience. S'utilise aussi en cas de peurs et de cauchemars infantiles.	
	Les Achillées : ACHILLÉE BLANCHE Renforce notre champ d'énergie particulièrement dans les phases de transformation. Pour être protégés des influences négatives de l'environnement. Recommandé aux êtres soumis aux influences négatives de leur milieu.	
	ACHILLÉE ROSE (<i>ACHILLEA MILLEFOLIUM</i>) Aide à être moins en prise avec les émotions des autres et à nous faire moins de soucis. L'élixir améliore notre protection au niveau du cœur et des émotions.	
	Achillée jaune Protection au niveau mental <i>Composition du complexe Deva « Protection »</i>	
	Le trèfle rouge : calme, équilibre. Aide à rester centré en cas de panique collective et de peurs ambiantes (conflits, désastres, propagandes violentes...). Aide les personnes émotives qui voient l'avenir sous un angle catastrophique.	
	Ail sauvage : libère de la peur et du sentiment d'insécurité. Il renforce la résistance psychique.	

Protection et élixirs du Bush

Se protéger et
se libérer



2-ANGELSWORD (*LOBELIA GIBBOSA*) : APPORTE PROTECTION APRES DES CHOCS DESTRUCTURANT.

PROTEGE L'AURA

L'élixir permet d'atteindre sa propre vérité spirituelle en court-circuitant toute confusion ou désinformation, c'est-à-dire, en aidant la personne à discerner le degré de vérité dans les messages reçus par channeling. Cet élixir permet de retrouver des dons développés dans des vies antérieures. Il protège des influences extérieures et des entités de sorte que l'on peut percevoir des informations claires de son Moi Supérieur sans interférences. Il libère de toutes les énergies entrées dans l'aura lorsque celle-ci était ouverte.



Grey Spider Flower (*Grevillea buxifolia*): permet de libérer des peurs paniques et des grandes frayeurs. Aide également dans certains cas de phobies.

Cet élixir s'adresse aux cas d'extrême frayeur, de celle que l'on expérimente quand la vie est menacée ou lors d'une attaque psychique. Il concerne les paniques et les cauchemars. Il restaure la foi et la confiance. « Sa signature » rappelle les araignées, il existe une théorie selon laquelle elles représentent l'archétype de la peur primordiale.



GREEN SPIDER ORCHID (*Caladenia dilata*): permet de se libérer de cauchemars répétitifs et de certaines phobies. Est en rapport étroit avec un savoir supérieur, des philosophies et une compréhension plus profonde. Il peut favoriser les contacts télépathiques et aider à être plus réceptif non seulement aux autres êtres humains, mais également aux autres espèces et règnes.

Il aide à savoir quand partager nos expériences spirituelles et nos idées encore à l'état d'ébauche et quand rester silencieux pour laisser l'énergie faire son œuvre..



Bush Iris : éveille à la spiritualité ? ouvre à des perceptions plus élevées. Pour ceux qui débutent dans le domaine de la méditation ou qui sont conscients de leur croissance spirituelle. Dans un sens négatif, on trouve le matérialisme ou une peur, profondément ancrée, de la mort. Au moment de la mort, il va aider l'âme à se dégager de la terre pour atteindre les plans spirituels.



Dog Rose se caractérise par ses fleurs tombantes qui semblent courber l'échine telles un vaincu. C'est l'élixir pour traiter les peurs, non pas la terreur, mais les petites craintes persistantes. Surmonter la peur permet d'augmenter l'énergie vitale, la qualité de la vie, le courage et l'amour propre. S'adresse aussi aux personnes timides, inquiètes, timorées et nerveuses.

Les élixirs de la mer et le « subconscient »

Apaiser



Aplysie (*Aplysia dactylomela*)

Elle tire sa sécurité de la confiance. La confiance est ainsi renforcée. Pour apprendre à faire confiance à notre protection permanente.

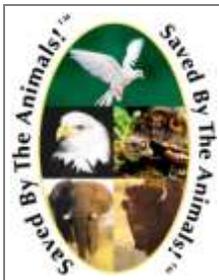
L'oursin aide à trouver notre juste place dans le couple et les autres relations humaines. Il nous aide à trouver la distance juste entre la proximité et l'éloignement. Nous apprenons à prendre notre place tout en laissant leur place aux autres.



Crabe aide les personnes qui s'isolent et se retirent de façon excessive dans la vie privée ainsi que celles qui sont trop prudentes à s'ouvrir. Il nous permet aussi de reconnaître le danger véritable et le moment où il est nécessaire de se retirer.

Les élixirs d'animaux

PHI ou WEAE



LE COMPOSÉ SAVED BY THE ANIMALS

Elixir d'urgence qui apporte une aide puissante dans les moments de crise physique, émotionnelle et spirituelle. Ce complexe favorise la paix et le calme, la protection psychique et émotionnelle, l'ancrage et la connexion avec le Divin. Comprend les cinq élixirs suivants:

Dove (colombe) qui favorise la paix et le calme,

Turtle (tortue) pour la protection psychique et émotionnelle, **Buffalo** (buffle) qui favorise l'ancrage,

Eagle (aigle) qui favorise la connexion avec le Divin, et **Elephant** pour l'ancrage et l'ouverture spirituelle.



LE COMPOSE PROTECTION

Pour faire face aux situations, environnements et personnes émotionnellement intenses. Apporte la protection émotionnelle et psychique, un sentiment de sûreté personnelle et d'autoprotection.

« **Protection passive** »

Turtle (tortue) pour la protection émotionnelle et psychique,

Armadillo (tatou) pour une carapace protectrice et la sûreté personnelle,

« **Protection active** »

Skunk (mouffette) pour l'autoprotection.



Le Lion

En tête de la chaîne alimentaire, le Lion ne connaît pas la peur !

Les élixirs d'Orchidées

Changer de point de vue



AGGRESSION ORCHID

(*Acineta superba*): libère les énergies de bases bloquées ainsi que les mémoires des agressions.

Les énergies bloquées sont libérées et la vitalité peut à nouveau être utilisée positivement.



ANGEL OF PROTECTION ORCHID *Miltonia phalaenopsis* Pour les êtres fins et sensibles, exposés aux

hostilités d'un environnement difficile et qui ont besoin de manière urgente d'un écran

protecteur. L'élixir améliore la communication avec nos anges gardiens.



Victoria Regia (*Victoria amazonica*): est un nénuphar géant. L'élixir apporte une grande énergie

de transformation et notamment dans les moments de grande mutation. Il peut aider à aborder le

dernier passage.

Exercice

Prendre conscience
Respiration

- Repérez une peur que vous vivez actuellement ou avez vécu
- Décrivez-vous la situation
 - Que ressentez-vous? Sur le plan physique?
 - Que pouvez-vous faire pour vous rassurer?
- Qu'allez-vous faire pour vous protéger?