



Art'Stella

66 avenue de Saint Mandé 75012

Paris TEL 01 42 71 11 78

www.artstella.com

www.artstella-elixirs-floraux.fr

Fiche pratique Art'Stella:

Les élixirs et le harcèlement moral



Le terme « harcèlement »	
<ul style="list-style-type: none"> • Tourmenter • Malmener (de herseler, la herse) • Soumettre sans répit à de petites attaques réitérées, à de rapides assauts incessants • Terme de guerre ou de guérilla 	<p>Harcèlement</p> <p>Le harcèlement moral est une conduite abusive qui par des gestes, paroles, comportements, attitudes répétées ou systématiques vise à dégrader les conditions de vie et/ou conditions de travail d'une personne</p> <p>Lorsque le harcèlement est effectué par un groupe, les anglophones utilisent le terme de mobbing</p>
<p>Le harcèlement peut se situer au croisement de plusieurs domaines : médical, socioéconomique, socio-psychologique, judiciaire, éthique et spirituel il touche au monde du travail , au milieu scolaire, familial, au couple...</p>	<p>Les effets délétères</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ces pratiques peuvent causer des troubles psychiques ou physiques mettant en danger la santé de la victime (homme ou femme). • Le harcèlement moral est une technique de destruction. • Il ne faut pas le minimiser et parfois les personnes qui en sont prisonnières ont besoin d'un appui extérieur.


Le « mobbing » au travail	
<ul style="list-style-type: none"> • empêcher de s'exprimer normalement ; • critiquer indûment la personne ou son travail ; • proférer des menaces (verbales, écrites ou téléphoniques), des médisances, calomnies (il (elle) est fou (folle), ...) des attaques contre ses convictions, • ignorer sa présence, refuser le contact ; • l'isoler ; 	<ul style="list-style-type: none"> • interdire aux collègues de lui adresser la parole ; • le déconsidérer auprès des collègues ; • attenter à sa vie privée ; • le discréditer dans son travail : travaux inutiles ou humiliants, tâches très inférieures ou très supérieures aux compétences ; • compromettre sa santé (en l'exposant à de mauvaises conditions d'hygiène et sécurité au travail, voire par des agressions physiques)...










Le harcèlement à l'école	
<p>Le harcèlement est un enchaînement d'agissements hostiles dont la répétition affaiblit psychologiquement l'individu qui en est la victime</p>	<p>Il peut s'agir de harcèlement moral, des insultes ou des menaces, ou d'agressions physiques chez un ou plusieurs individus</p> <p>Harcèlement sur les réseaux sociaux à cause de leur couleur de peau, religion, genre, sexualité ou autres comme les capacités physiques ou mentales.</p>







Comment faire face?
Repérer et ne surtout pas minimiser la situation Savoir se protéger Retrouver son pouvoir et sortir du schéma de victime Les élixirs peuvent être des aides précieuses mais qui n'empêchent pas de faire appel à la justice... déposer plainte...





Les remèdes d'urgence
Rescue remedy (Fleurs de Bach) RQ5 RQ7 Assistance (Deva) Terra (Bloesem remedies) Aide à faire face à l'urgence mais en général ne permet pas de résoudre la problématique

Saved by the animals Les animaux (WEAE)	
	Colombe: ouverture du cœur Aigle : connexion spirituelle Tortue : protection de la terre Eléphant : sensibilité et ancrage Bison : ancrage stabilité
Axe vertical Ancrage à la Terre : Gros mammifères Ouverture au niveau du chakra coronal : L'aigle	Protection La carapace de la Terre : La Tortue Apaisement du cœur : La colombe
Empower Les animaux (WEAE)	
	Mountain Lion, Puma: être fidèle à soi même Bumblebee, Bourdon : réaliser l'impossible Cheetah, guépard : avoir l'impulsion du départ

Sortir du schéma « bourreau – victime »	
« Comprendre » la situation	
Si je suis dans une situation, cela me concerne (au moins pour la moitié) car c'est moi qui y suis et pas quelqu'un d'autre Il ne s'agit pas de culpabiliser, ce qui n'arrange rien, mais de regarder plus en profondeur et pour cela il faut parfois se faire aider. On peut méditer pour accéder à une vérité plus claire Couper les liens énergétiques par les chakras Faire un processus de pardon... etc Trouver des moyens de défense en accord avec notre cœur! Mais surtout ne pas rester victime des événements ou de l'autre, car c'est donner le pouvoir sur nous!	
	PETITE OSEILLE (Rumex acetosella) (Sylfos) Pardon, Compassion, nettoyant du karma. Pour affronter les situations émotionnelles éprouvantes en gardant la tête froide. lors des méditations il aligne les corps spirituel et émotionnel, tranquillisant le mental. Permet de nettoyer le karma, effaçant les douleurs acquises comme « un droit » à être opprimé

	<p>PICHOGA <i>Euphorbiachilensis</i> (Sylfos) <i>Acceptation de l'ombre</i></p> <p>Le premier pas pour arriver à la guérison est de connaître et d'accepter la réalité. Pour avoir l'humilité et la force nécessaire de commencer ce processus, ce qui allège immédiatement les sentiments de culpabilité, les tensions et la négativité de façon générale. catalyseur de transformation sur le cheminement de guérison réelle</p>
	<p>Centaury (Bach)</p> <p>Sortir du « complexe de Cendrillon en sachant poser de saines limites</p>
	<p>Vine (Bach)</p> <p>Service, respect d'autrui. Pour utiliser ses qualités de "leader" de manière constructive en les plaçant au service des autres plutôt qu'au profit d'une domination des autres. Pour les individus sûrs d'eux-mêmes, autoritaires et égoïstes.</p>
	<p>Aggression orchid (PHI)</p> <p>Soutient le chakra de base pour ne pas se laisser déstabiliser Permet de faire face aux agressions actuelles ou passées en restructurant les « racines » qui nous soutiennent.</p>
	<p>Angel of protection orchid (Phi) (<i>Miltonia phalaenopsis</i>)</p> <p>Pour les êtres fins et sensibles, exposés aux hostilités d'un environnement difficile et qui ont besoin de manière urgente d'un écran protecteur. Améliore la communication avec nos anges gardiens.</p>
	<p>Cinnabar (Alaskan essences gemmes)</p> <p>Profonde tristesse et douleurs provenant de problématiques ancestrales et karmiques non résolues ; remords, résignation et désespoir hors de proportions ; attitude de victime. Permet de clarifier les émotions et de vieilles énergies karmiques contenues dans les chakras inférieurs; agit au niveau des pieds et dans le bas des corps subtils pour accroître le flot d'énergie provenant de la terre.</p>
	<p>Southern cross (Bush)</p> <p>Mentalité de victime, de martyr, de pauvreté, faire des reproches aux autres. Pouvoir personnel, adopter une attitude positive, prendre responsabilité pour soi-même.</p>
	<p>Dill (Perelandra)</p> <p>Aide celui qui a abandonné son pouvoir aux autres à revendiquer son bien. Libère du "rôle de victimes".</p>
	<p>Boab (Bush)</p> <p>Etre pris dans les structures familiales négatives, pour ceux qui ont été l'objet d'abus ou de préjudice. Se libérer des actions négatives familiales (abus, préjudices) et des attaches karmiques négatives.</p>

Retrouver sa valeur - L'estime de soi	
	<p>Le paon (Phi) (Weae) Développe un sens de plénitude, d'accomplissement et de complétude. Pour revendiquer sa propre authenticité et autorité. Favorise la confiance et soutient l'estime de soi. Pour faire naître l'abondance spirituelle et exprimer sa beauté. Facilite l'expérience des énergies archétypiques de Roi et Reine.</p>
	<p style="text-align: center;">Columbine. Aquilegia formosa (Alaskan Essences)</p> <p>Faible estime de soi, Comparant sans cesse son apparence à celle des autres. Aide à pouvoir apprécier notre beauté personnelle et unique, sans comparaison, renforce l'estime de soi et nous permet de nous montrer et d'être vus.</p>
	<p style="text-align: center;">Self esteem cactus (PHI)</p> <p>Renforce la confiance en soi et soutient énergétiquement nos défenses. Favorise la conscience de groupe, la solidarité et la compassion pour tous les êtres vivants. Avec la confiance en soi et dans les autres, il est possible d'établir des relations solides.</p>
	<p style="text-align: center;">PLANTAIN Plantago mayor (Sylfos)</p> <p>Pour augmenter l'auto-valorisation et l'auto-acceptation. Afin de nous libérer des blocages mentaux (amertume, ressentiments, pensées négatives) et à lâcher la négativité car elle n'est qu'un obstacle au bien-être.</p>
	<p style="text-align: center;">BOLDO Boldea fragans (Sylfos)</p> <p>Réconciliation avec soi, guérison des émotions. Aide à surmonter l'amertume, la culpabilité, le manque d'intérêt pour la vie et pour soi, l'absence de joie de vivre, lorsque les émotions sont incomprises ou rejetées. Pour la peur de manquer, l'incapacité à lâcher-prise. Pour ceux qui s'interrogent sur leur "moi profond", qui ont besoin de se réconcilier avec eux-mêmes et de se restructurer intérieurement. Aide à guérir les blessures émotionnelles</p>
	<p style="text-align: center;">PUMA " Le Gardien du Temple" (Sylfos)</p> <p>Leadership – Contrôle de l'ego - Pouvoir L'élixir aide à prendre nos responsabilités. Il soutient l'action efficace et apporte l'aide nécessaire pour manifester nos rêves et nos visions. Favorise le centrage, la confiance et l'estime de soi. Il libère des culpabilités inutiles et permet d'affronter nos peurs. Il favorise un juste <i>leadership</i> sans invasion de l'ego.</p>

La force du PROCESSUS de Pardon	
	<p style="text-align: center;">Hysope</p> <p>Repentir, pardon. Pour surmonter le sentiment de culpabilité.</p>
	<p style="text-align: center;">Pine (Bach)</p> <p>Ne pas céder à la culpabilité</p>
	<p style="text-align: center;">Pas life orchid (PHI)</p> <p>Nous met en contact avec la connaissance profonde, dans laquelle sont contenues toutes nos mémoires. L'élixir nous aide ainsi à mieux comprendre l'origine de nombreux problèmes.</p>
	<p style="text-align: center;">ZADKIEL (Sylfos) Pardon</p> <p>Qualité spirituelle: Nous permet de nous pardonner nous-mêmes ainsi qu'à pardonner les autres, et reprogrammer ses énergies denses en une Lumière plus grande, au travers du pouvoir de la transmutation. Pardon dans l'amour en action. Qualités et caractéristiques: Pardon, Miséricorde ; Compassion ; Amour ; Transmutation ; Transformation.</p>

La force du PROCESSUS de Pardon
<p>« Il n'y a qu'une activité qui vous mette au dessus des lois de cause à effet, et c'est le pardon ». Ste Germaine Pardoner: « cesser d'éprouver du ressentiment contre quelqu'un; abandonner le désir de punir; ne plus être en colère contre, pardonner et oublier. » Définition du dictionnaire.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Il s'agit de libérer le cœur par l'expression de notre douleur, rancune, ressentiment pour nous libérer nous-mêmes • Ce n'est pas nous qui pardonnons, c'est le pardon qui nous est donnée (par-donner, donné à travers) • Il y a des actes qui ne sont pas pardonnables, par contre il est possible de trouver le pardon par rapport à la personne qui les a commis.
<p style="text-align: center;">Intercession - Expression</p> <p>Dans certains cas, on peut avoir besoin d'être aidé par des « intercesseurs », comme Jésus, Marie, Avalokiteshvara le bouddha de la compassion...</p> <p>Notion de justice : le pardon ne peut se trouver qu'avec un sentiment de justice... Il ne s'agit pas d'effacer mais de se libérer, ou d'être libéré... du poids qui nous charge... nous! C'est l'expression la douleur de la peine ressentie qui est importante et qui libère.</p>
<p style="text-align: center;">Citation</p> <p>« Le pardon est la voix de la vraie santé et du bonheur. En ne jugeant pas, on oublie le passé et on fait s'éloigner les peurs du futur. En faisant cela, on arrive au point où tout le monde devient votre professeur, et où toute circonstance est une opportunité de progresser sur la voie du bonheur, de la paix et de l'amour. » Gerald G. Jamposlki</p>

Le processus de pardon.

Pour faire cela, il est recommandé de trouver un endroit, confortable et tranquille, où vous pouvez parler élever la voix sans crainte d'être écouté ou dérangé. Cela peut être fait en plusieurs fois rapprochées ou en une seule fois, auquel cas cela peut prendre plusieurs heures, autant vous y attendre !

Après vous être installés, prenez quelques profondes respirations, et fermez les yeux, relaxez-vous et mettez-vous dans un état réflexif. Puis demandez à être présentés, sous une forme visuelle, aux gens pour qui vous éprouvez un ressentiment. Seule une personne à la fois apparaîtra, et celles avec qui vous avez le plus de choses à régler viendront en premier, presque invariablement des parents, suivis ensuite par d'autres. Ils peuvent ne plus être vivants.

Quand vous voyez la personne, ou si vous ne la voyez pas, quand vous la sentez, visualisez un cordon ou un tube partant de son nombril et touchant un cordon venant de votre nombril. Attachez les ensembles, et dites haut et fort :

« Untel, je t'en veux parce que....»

suit la liste de tous vos griefs et de toute votre amertume à l'encontre de cette personne.

Quand vous avez tout dit, dites

« untel, je suis libéré du ressentiment que j'avais à ton égard. Je t'aime et je te pardonne».

Au moment où vous dites «Je te pardonne», mettez physiquement vos doigts en forme de ciseaux et coupez ce cordon imaginaire entre cette personne et vous.

Répétez cette opération intégralement deux fois et quand vous refaites la liste de vos griefs, vous pouvez répéter les mêmes choses que la première fois.

Quand vous avez terminé ces deux fois supplémentaires, vous renversez alors le processus. C'est-à-dire que cette fois, attachez à nouveau le cordon entre vous et cette personne, et dites:

« Untel, tu m'en veux parce que»

citez les choses que vous pensez que cette personne vous reproche, et pour finir, dites

« Untel, je te pardonne pour toutes ces choses que tu ressens contre moi. Je t'aime, je ne t'en veux plus »

et coupez le cordon à nouveau. De la même manière, faites cela encore deux fois du point de vue de la personne opposée.

Vous êtes alors prêt à vous attaquer à la résolution d'un autre problème, envers quelqu'un d'autre. Demandez, à ce moment, à être présenté à la personne suivante envers qui vous éprouvez du ressentiment. Et continuez jusqu'à ce qu'il ne reste plus personne.