

LE POIDS DES ÉMOTIONS

Témoignage d'une conseillère agréée en fleurs de Bach



Nathalie Locatelli

Conseillère agréée BFRP



Sommaire

MAIGRIR AVEC LES FLEURS DE BACH?

03 - 05 Pourquoi parler de relation au poids?

06 - 08 Parcours de Nathalie Locatelli

09 - 10 Quelques exemple de fleurs

11 - 12 Conclusion de Nathalie Locatelli

13 Coordonnées de Nathalie Locatelli

14 - 17 Le petit mot de la fin

18 - 21 Ressources



POURQUOI PARLER DE RELATION AU POIDS ?

Chaque semaine, nous recevons des demandes pour des “flacons pour maigrir”.

Cette demande est récurrente.

Pressante parfois.

Pleine d'espoir aussi... ✨

Je comprends cette attente.

Je comprends le désir de légèreté, de changement, de transformation.

Mais je souhaite être très claire :

Il n'existe pas de flacon de Fleurs de Bach pour maigrir.

Les Fleurs de Bach ne sont pas des produits destinés à modifier le corps.

Elles ne sont pas des outils de transformation physique.

Elles ne promettent aucune perte de poids.

La philosophie du Dr Edward Bach est tout autre 

Le Dr Bach n'a jamais cherché à combattre un symptôme.

Il a toujours insisté sur l'importance de traiter la personne, non la manifestation extérieure.

Comme il l'écrit dans Guéris-toi toi-même :

« Traiter la personne, non le mal. Traiter la cause, non les effets. »

Dr Edward Bach

Pour lui, les déséquilibres que nous observons dans notre vie sont l'expression d'un état émotionnel intérieur.



Il écrivait également :

«La maladie est une forme de manifestation d'une attitude mentale.» Dr Edward Bach, Guéris-toi toi-même

Cela ne signifie pas que tout est “dans la tête”.

Cela signifie que nos émotions, nos blessures, nos conflits intérieurs ont un langage.

Et parfois... le poids raconte quelque chose 🧡

Non pas un défaut.

Non pas un échec.

Mais une histoire.

C'est pour cette raison que Nathalie et moi avons souhaité partager cet e-book librement.

Non pour vendre un rêve.

Non pour promettre une transformation.

Mais pour clarifier ✨

Clarifier ce que sont réellement les Fleurs de Bach.

Clarifier leur intention.

Clarifier notre éthique.

Les Fleurs de Bach accompagnent les états émotionnels.

Elles soutiennent la douceur, la compréhension de soi, le pardon, la paix intérieure 🌸

Et parfois, lorsqu'un apaisement intérieur se met en place, certaines choses se transforment naturellement dans la vie.



Et parfois, lorsqu'un apaisement intérieur se met en place, certaines choses se transforment naturellement dans la vie.

Mais ce n'est jamais une promesse.

C'est un chemin personnel.

Cet e-book est un témoignage.

Celui d'une conseillère agréée BFRP qui a traversé sa propre relation au poids.

Un témoignage pour replacer les choses à leur juste place.

Avec respect.

Avec simplicité.

Avec humilité.

Je remercie Nathalie Locatelli, BFRP, pour son partage des plus sincères.

✍️ Virginie Lucet

Conseillère agréée en fleurs de Bach (BFRP)

Formatrice certifiée par le Centre-Bach de Grande-Bretagne

Pilote de Mes Fleurs de Bach ✈️

Virginie Lucet





NATHALIE LOCATELLI: QUI SUIS-JE?

Je m'appelle Nathalie Locatelli. Je suis conseillère agréée en fleurs de Bach depuis 2019 et j'exerce près de Nantes (Loire-Atlantique).

Ma lère découverte avec les élixirs floraux remonte à 2008 avec un flacon pour m'accompagner dans un deuil, que j'ai abandonné au bout de quelques jours.

C'est en 2015 que j'y suis revenue avec le remède d'urgence (**Rescue**) grâce à ma naturopathe.

En 2016, à la limite du burn-out, je re-découvre les fleurs de Bach et décide de me former en 2017 auprès du Centre Bach en GB pour devenir conseillère agréée.

Star of Bethléhem





SON PARCOURS

Enfant, j'avais un poids dans la norme. 🌸

C'est à l'adolescence que mon image a commencé à se « modifier » et que j'ai pris un peu de poids. Ces kilos supplémentaires m'ont obligé à suivre un régime (à la cantine du collège également).

Des blessures émotionnelles 💔, un contexte familial et une hypersensibilité dont je n'avais pas conscience (dans les années 80 on n'en parlait pas) m'ont amené à vouloir maigrir.

Au point d'avoir un arrêt de mon cycle durant 2 ans.

A 29 ans, et pendant 1 année, je tombe dans la boulimie (avec des crises de vomissements). 🌀

En réalisant les nombreux kilos perdus, je consulte mon médecin qui me conseille de voir un psychiatre spécialiste en addictions et la prise d'anti-dépresseurs. En 1998, il y avait peu de solutions pour être accompagné.





Avec ce suivi, j'ai compris en partie ce qui m'avait amenée dans les TCA (troubles des conduites alimentaires).

Après le décès de mon papa, en 2008, j'ai replongé un peu dans la boulimie. 🦋

Toutes les explications que j'ai pu avoir sur ma problématique de poids, je les ai comprises au fil des années et surtout avec les fleurs de Bach. 🌸

Ce que les rdv psy m'avaient permis de comprendre (avec ma tête), j'ai vraiment pu le vivre, le ressentir et l'intégrer dans mon corps.

Un autre niveau de compréhension qui m'a radicalement sorti de ces troubles. ✨

Les élixirs floraux m'ont aidée à pardonner, à me pardonner, à être plus douce avec moi-même. ❤️

Un sentiment de légèreté et de liberté enfin retrouvée ! 🦋

Une paix intérieure qui m'amène depuis 2021 à pratiquer des stages de jeûne !

Jamais je n'aurais imaginé pouvoir expérimenter cela.

L'alimentation n'a plus besoin de m'apporter un réconfort, un côté « doudou » car je m'aime comme je suis et je me remplis (enfin) de cet amour. 🌿❤️





QUELQUES EXEMPLES DE FLEURS QUI PEUVENT VOUS ACCOMPAGNER

C'est en comprenant le message subtil des fleurs que j'ai su lesquelles auraient pu me soutenir :

STAR OF BETHLEHEM ✨ : le premier élixir qui peut soulager, panser la douleur de certains mots entendus ou de souffrances vécues.

WALNUT 🌿 : pour se protéger de toutes les personnes, situations qui impactent notre grande sensibilité. Si l'on ressent trop fort les émotions des autres, comme si c'était les siennes, c'est l'élixir qu'il vous faut (surtout pour les enfants qui sont de petites « éponges »).

PINE 💛 : pour « se foutre la paix » comme dirait le philosophe Fabrice Midal ! Un élixir pour s'apporter de la douceur et de la légèreté car chacun.e fait de son mieux. Lorsque l'on fait un écart ou une crise de boulimie, on est régulièrement dans la culpabilité.

CRAB APPLE 🍏 : si vous souhaitez retrouver une meilleure estime de vous-même, c'est LA fleur qu'il vous faut ! Pour ne pas s'attacher aux détails de toutes les parties du corps que l'on n'aime pas. Un élixir qui permet d'aimer ses jambes, son ventre, cette poitrine... et ce corps dans sa globalité ! Oter le focus et aimez-vous comme vous êtes ! 💕



ROCK WATER 💎 : pour lâcher sur son niveau de perfectionnisme car il n'existe pas. Un élixir qui abaisse cette exigence et cette grande pression intérieure.

HOLLY ❤️ : pour pardonner aux personnes qui nous ont blessé et SE pardonner également en s'apportant de l'Amour. Semer de l'amour pour soi et pour le monde ! 🌹

WILLOW 🌧️ : stopper toutes les formes de colère intériorisée, ressentiment et devenir responsable de ses actes. Un élixir pour reprendre sa juste part de responsabilité.

CHERRY PLUM 🌸 : re-perdre le contrôle de soi lorsque l'on se jette sur la nourriture (valable également sur l'alcool, les cigarettes). Une fleur qui apporte une détente intérieure, un état d'apaisement.

CHICORY 💕 : ne plus attendre de recevoir de l'amour, des attentions des autres en se donnant et se remplissant nous-même d'amour. Un élixir pour « nourrir » ce vide intérieur par notre propre amour.

LARCH ✨ : pour arrêter de se comparer aux autres et prendre confiance dans ses propres ressources. Une fleur ne se compare jamais à une autre fleur ! Un élixir pour oser être soi-même et briller ! ✨



♥ CONCLUSION NATHALIE

Pour terminer, je tenais à ajouter que cette prise de conscience s'est faite sur plusieurs années mais que, les élixirs floraux m'ont sincèrement permis de ressentir dans mon for intérieur les émotions qui étaient à rééquilibrer. Il m'a fallu de nombreuses cures et non un UNIQUE flacon.

Une belle palette pour mieux me comprendre, revenir à moi, et avoir un regard extérieur dont je n'avais pas conscience à cette époque. Même si je savais que j'avais ressenti un mal-être et que mon seul refuge était la nourriture car je n'osais pas parler de tout ce qui me préoccupait, les fleurs m'ont vraiment appris à m'accepter.

Mais ce n'est pas en prenant une cure de PINE (par exemple) que la solution a été trouvée. C'est un long chemin et il faut prendre la fleur de manière récurrente. Les fleurs de Bach apportent une douceur, une légèreté par rapport à un émotionnel lourd parfois. Au fur et à mesure des prises florales, les émotions se rééquilibrent pour une meilleure compréhension de soi, de qui nous sommes en profondeur, notre intériorité. C'est dans mon corps que j'ai senti la différence s'installer doucement et agir. J'ai d'ailleurs du mal en 2026 à imaginer que j'ai pu basculer dans ces TCA. Et pourtant, j'ai été cette personne-là, aussi, à 30 ans !



Quand je parle de mental et que l'on vous dit « aimez-vous », toute personne qui a un cerveau normalement constitué peut le comprendre. La différence c'est que la compréhension était plus profonde car elle venait de l'intérieur. L'incarner, le vivre dans mes cellules. Et c'est là qu'interviennent les fleurs de Bach : une compréhension fine, subtile, discrète, douce mais très profonde. C'est ça qui peut paraître « magique » car il y a un alignement qui se met en place, une justesse et c'est puissant.

Je ne regrette pas tout ce chemin car je ne serai pas arrivée à ce niveau de connaissance des fleurs de Bach. C'est justement ce qui, je pense, m'a incité à me former. Etant une personne réservée qui n'exprimait pas ses émotions, j'ai senti cet appel des fleurs pour pouvoir agir sur les émotions et je me suis dit, c'est ça, c'est la « clé » ! Si tout le monde avait cette connaissance des élixirs floraux, les personnes iraient mieux en lien avec leurs fardeaux émotionnels (conscients ou non). Car en définitive, chacun.e de nous, a le souhait d'être aimé et à sa façon d'y parvenir. Mais ce n'est pas à l'extérieur que l'on doit aller chercher cet amour. C'est en nous-même que l'on doit le trouver. Un cheminement intérieur car les réponses ne se trouvent pas à l'extérieur de nous, comme dans la nourriture, l'alcool, le travail, le sport... S'aimer le plus profondément avec ses qualités et bien sûr ses défauts.



♥ COORDONNEES DE NATHALIE



🌸 Nathalie Locatelli
Conseillère agréée en fleurs de Bach 🌿
par le Centre Bach
N° Agrément FRA-2019-0717L
☎ 06 10 69 19 16
🌐 www.fleursdebach44.fr



✨ LE PETIT MOT DE LA FIN DE VIRGINIE ❤️

Le poids n'est peut-être pas l'ennemi.

Il est peut-être un message.

Et lorsque le message est entendu avec douceur, quelque chose se relâche. 🌸

Ce relâchement ne vient pas d'un combat.

Il ne vient pas d'une contrainte supplémentaire.

Il ne vient pas d'un contrôle plus strict.

Il naît d'une compréhension.

Comprendre ce que votre corps tente d'exprimer.

Comprendre ce que vos émotions cherchent à protéger.

Comprendre ce que vous avez peut-être porté trop longtemps seule.

Les Fleurs de Bach permettent d'accompagner ces états émotionnels avec finesse et respect. 🌿

Mais chaque histoire est unique.

Chaque parcours est singulier.

Chaque sensibilité a sa propre nuance.

C'est pourquoi un accompagnement personnalisé peut faire toute la différence.

Un entretien avec un conseiller agréé en Fleurs de Bach permet :

- D'identifier les émotions dominantes du moment
- De clarifier ce qui se joue derrière la relation au poids
- De mettre des mots sur ce que vous ressentez



À partir de cet échange, un flacon personnalisé peut être préparé, composé spécifiquement pour vous, en fonction de votre état émotionnel présent. ✨

Ce flacon n'a pas vocation à modifier votre corps.
Il accompagne votre chemin intérieur.

Car lorsque l'intérieur retrouve plus d'équilibre, la relation à soi change.
Et parfois, cela transforme beaucoup plus que l'on ne l'aurait imaginé. ❤️

Si vous habitez en Loire-Atlantique, vous pouvez contacter Nathalie Locatelli pour un accompagnement personnalisé. 🌸
❤️

Si vous n'habitez pas dans la Loire-Atlantique, vous pouvez trouver un conseiller agréé près de chez vous grâce à notre carte de géolocalisation. 🌿

 **Trouver un conseiller agréé :**





Si, grâce à cet e-book et aux articles de notre blog, vous sentez que vous avez déjà identifié les fleurs qui correspondent à votre état émotionnel du moment, vous pouvez composer et commander votre flacon personnalisé directement dans notre boutique. ✨

🌸 Commander un flacon personnalisé sur mesure

Vous pouvez sélectionner jusqu'à 7 fleurs maximum, selon vos ressentis actuels.

Si en revanche vous hésitez, si plusieurs émotions se mélangent, ou si vous avez besoin d'y voir plus clair, un entretien avec un BFRP ou Conseiller agréé en fleurs de Bach reste la démarche la plus adaptée.



📖 Explorer les articles de notre **blog**





Vous n'avez rien à corriger.

Vous avez simplement à écouter vos émotions. 🌸

Comme le disait le Dr Bach, ce qui peut sembler "un défaut" n'est en réalité qu'une qualité qui n'est pas encore à sa juste place.

Les fleurs de Bach vous invitent à prendre soin de vous en douceur, de manière simple et naturelle. ❤️

Virginie Lucet

Conseillère agréée en fleurs de Bach (BFRP)



Formatrice certifiée par le Centre-Bach de
Grande-Bretagne

Pilote de Mes Fleurs de Bach ✈️

🌸 Boutique en ligne spécialisée

📖 Blog.pédagogique

📷 Instagram

🎥 YouTube





POURQUOI CONSULTER UN CONSEILLER AGRÉÉ BFRP ?

Nos émotions peuvent être un véritable feu d'artifice : intenses, changeantes, puissantes. Pour ne pas s'y perdre, l'accompagnement par un conseiller agréé BFRP est souvent d'un grand soutien :

- 🔍 Il aide à clarifier les émotions
- 🤝 Il propose un flacon personnalisé
- 💛 Il écoute sans jugement
- 👉 Trouver un conseiller : [Carte des BFRP](#)



📖 POUR ALLER PLUS LOIN : LECTURES INSPIRANTES 🌸

Voici une sélection d'ouvrages essentiels pour mieux connaître le Dr Bach, son approche et approfondir votre relation aux Fleurs de Bach :

🌿 La guérison par les Fleurs – Dr Edward Bach

L'unique livre fondateur du Dr Bach, un incontournable pour tout hypersensible en quête d'équilibre et de compréhension intérieure.

👉 Découvrir le livre

★ Les découvertes médicales d'Edward Bach – Nora Weeks

Le récit vibrant de l'histoire du Dr Bach par son assistante et amie Nora Weeks. Un témoignage précieux pour comprendre la sensibilité et la vision exceptionnelle de cet homme.

👉 Lire l'histoire



GUIDES PRATIQUES PAR DES CONSEILLERS BFRP EXPERTS

Pour accompagner concrètement votre cheminement émotionnel :

✨ Clin d'œil sur mes émotions – Véronique Heynen-Rademakers

Un livre tendre et accessible pour reconnaître et apprivoiser ses émotions avec la sagesse des Fleurs de Bach.

👉 [Voir le livre](#)

🎨 Je m'initie aux Fleurs de Bach – Guide visuel – Nathalie Auzémery

Un magnifique guide illustré pour découvrir les fleurs avec douceur et clarté, idéal pour les hypersensibles visuels !

👉 [Découvrir le guide](#)

💛 Nos émotions, les fleurs, la vie – François Deporte

Une approche humaine et inspirante des Fleurs de Bach, par un formateur passionné.

👉 [Lire cet ouvrage](#)

🌸 Ces ouvrages sont disponibles dans notre [librairie spécialisée](#) pour vous accompagner sur le chemin de la connaissance de soi et de l'harmonie intérieure.

RESSOURCES UTILES

 "Je prends rendez-vous avec un conseiller BFRP"

 "Je crée mon flacon personnalisé dès maintenant"

 Accéder à la boutique en ligne

 Lire le blog Mes Fleurs de Bach

 Formations certifiées Fleurs de Bach

 Contact: contact@mesfleursdebach.com

Tel 07.43.25.84.22 sms - WhatsApp

MENTIONS IMPORTANTES

Ce guide ne remplace pas un avis médical. Il est destiné à vous accompagner vers un meilleur équilibre émotionnel de manière naturelle et bienveillante 
Demandez toujours l'avis de votre médecin pour toute question de santé. Les fleurs de Bach ne se substituent pas à un traitement médical conventionnel .

 A BIENTÔT POUR D'AUTRES PARTAGES !

