

Elm (Orme champêtre)

Arbre qui peut atteindre 30m, sensible au froid, vit jusqu'à 500 ans, très enraciné.
Feuilles assez petites à bords dentés.
Floraison en février–mars, juste avant l'apparition des feuilles.
Habitat: climat assez doux, disséminé en forêts de vallées et collines, jusqu'à 1300m.

Docteur Bach: Pour ceux qui font un bon travail, suivent leur vocation et espèrent faire quelque chose d'importance, ceci souvent pour le bien de l'humanité.

Ils connaissent des périodes de dépression quand ils sentent que la tâche qu'ils ont entreprise est trop difficile et hors du pouvoir d'un être humain.

Concerne ceux qui sont **submergés par les responsabilités**, se rendant compte qu'ils s'en sont trop mis sur le dos, et qu'ils n'arriveront pas à assumer ça, parce que c'est surhumain (exo 1/N2: *Cette charge de travail supplémentaire commence réellement à l'accabler. Elle ne se sent pas capable d'assumer ces responsabilités*).

Ils dépriment parce que même une petite tâche supplémentaire leur paraît impossible à faire: « Je n'ai pas vu que je m'en étais trop mis! Je me surmène pour être au top, pour bien "remplir", pour être parfait partout, pour faire des choses utiles, des choses bien, des choses qui vont servir aux autres, pour bien aider les autres...etc... mais **j'ai été trop loin, et je n'y arrive plus** ».

Exemples: Ceux qui sont bons parents, bons dans leur travail, qui pour faire du bien vont vouloir défendre les phoques de l'Alaska en s'investissant pour la protection de ces animaux, puis ils vont faire partie du conseil des parents d'élèves pour défendre leurs petits, puis ils vont accepter un poste de dirigeant au sein d'un club sportif qu'ils aiment bien, puis... le vase déborde.

La personne qui a les yeux plus gros que le ventre, et il y a un moment où c'est trop lourd pour elle et elle va caler, et elle le dit.

Effet positif: assurance naturelle de la personne, qui n'accepte d'entreprendre que ce qu'elle peut assumer, prenant le temps de s'occuper de ses propres besoins.

Efficacité et confiance en soi.

