– 3. Hêtre –

- ☐ Tu ne *loupes pas les faiblesses des autres.
- ☐ Tu as tendance à être intolérant(e).
- ☐ Tu ferais un excellent critique mais tu as des difficultés à sincèrement complimenter les autres.

« Toutes ces couleurs, quelle faute de goût ! »

Tolérance & Compréhension

– 2. Tremble –

- ☐ Tu vis avec un sentiment de peur inexplicable, comme si un danger te guettait tapi dans *l'ombre.
- ☐ Tu as des intuitions et tu sens des vibrations peu rassurantes.
- ☐ Tu as des appréhensions qui te mettent mal à l'aise et ça empire la *nuit.

« Je sens comme une menace dans l'air, c'est mauvais signe ! »

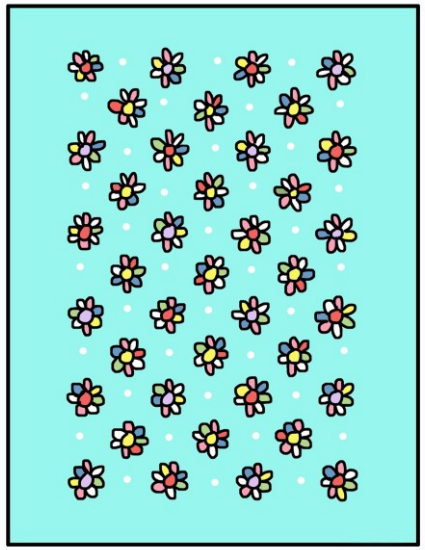
Sécurité & Confiance

– 1. Aigremoine –

- ☐ Tu n'aimes pas les conflits, tu cherches à les éviter.
- ☐ Plein d'humour et jovial(e), tu *caches tes soucis derrière un masque.
- ☐ Afin de préserver la *paix, tu es prêt(e) à renoncer à beaucoup.

« Ah, la vie n'est pas toujours drôle, rien de tel qu'un petit apéro pour me remettre en forme. »

Sincérité & vrai optimisme



– 7. Marronnier Blanc –

- ☐ Comme *un disque rayé, tu reproduis sans cesse les mêmes erreurs.
- ☐ Le « Ici & maintenant » ne s 'inscrit pas dans ta mémoire.
- ☐ Tu agis (*mains) avant de penser.

« J'écris toujours les mêmes fautes, il me l'avait dit pourtant. »

Sagesse & Compréhension

– 6. Prunier Myrobolan –

- ☐ Tu es sous pression, comme une *cocotte minute.
- ☐ Tu as peur de perdre le contrôle de tes actes, pensées et paroles.
- ☐ Tu te surprends à réagir de manière irrationnelle et violente.

« Je sens que je vais craquer, ça va chauffer ! »

Maitrise & Sang-froid

– 5. Plumbago –

- ☐ Tu es perdu *au milieu de tous les avis et conseils des autres.
- ☐ Au fond tu sais ce que tu veux, mais tu cherches malgré tout, une confirmation. L'autre sait mieux ou plus que toi.

« Je demande toujours l'avis de ma meilleure copine quand j'ai une décision à prendre. »

Certitude & Confiance

– 4. Centaurée –

- ☐ Comme *Cendrillon, tu es au service des autres, incapable de dire « non », et on compte bien sur ta bonne nature.
- ☐ Tu nies tes propres besoins afin de faire plaisir aux autres.
- ☐ Afin de préserver la paix, tu es prêt(e) à renoncer à beaucoup.

*« J'en ai marre de toujours être la *bonne poire »*

Affirmation de sa propre volonté

– 11. Orme –

- ☐ Tu te sens débordé(e) par l'ampleur du travail.
- ☐ Tu ne veux rien lâcher, comme un acrobate qui maintient toutes *les assiettes en mouvement quoiqu'il en coûte.
- ☐ Tu acceptes plus de travail que tu ne peux en assumer.

« Le travail, les enfants, les devoirs, le ménage… Trop c'est trop ! »

Meilleure évaluation des Priorités

– 10. Pommier Sauvage –

- ☐ Tu as honte de toi et de ton *corps, comme s'il y avait quelque chose de pas net en toi.
- ☐ Tu aimes l'ordre et la *propreté tu te focalises sur les petits détails.
- ☐ Si tu tombes malade tu peux avoir peur que les médicaments t'empoisonnent.

« Ah, je ne peux pas voir ça, c'est dégouttant ! »

Sécurité intérieure & Acceptation

– 9. Clématite –

- ☐ Tu n'as pas toujours les pieds sur terre et tu manques *d'ancrage.
- ☐ Tu as besoin de beaucoup de sommeil et tu dors plus que nécessaire.
- ☐ Tu es préoccupé(e), rêveur/se et tu as du mal à te concentrer.

« On dit de moi que je suis "tête en l'air". Ah bon ? »

Attention & Connexion terrestre

– 8. Chicorée –

- ☐ Tu es extrêmement généreux mais tu as un *amour possessif et comme un *boomerang tu attends un retour de ceux que tu aimes.
- ☐ Tu as besoin d'attention et de reconnaissance des autres de manière excessive.
- ☐ Tu te sens abandonné(e) si on ne cède pas à tes requêtes.

« Après tout ce que j'ai fait pour lui ! »

Générosité & Don de soi

– 15. Houx –

- ☐ Tu es de tempérament jaloux et tu envies les autres qui ont réussi, là où tu as échoué.
- ☐ Tu es très susceptible et tu penses que tout le monde complote dans ton dos.
- ☐ Tu ressens un manque d'amour ou d'intérêt de la part des autres.

« J'ai du mal à pardonner après ce qui c'est passé. »

Générosité, Cœur & Bienveillance

– 14. Bruyère –

- ☐ Tu ne supportes pas d'être seul(e) et tu cherches la compagnie des autres pour attirer l'attention.
- ☐ Tu es si absorbé(e) par tes problèmes que tu n'écoutes pas les autres.
- ☐ Tu as besoin d'attirer l'attention sur toi.

« Il faut que j'appelle ma copine, elle m'écoutera. »

Altruisme & Écoute

– 13. Ajonc –

- ☐ Tu as abandonné tout espoir de guérison.
- ☐ Tu as cessé de lutter, plus rien ne peut t'aider (même pas l'oiseau sauveur).
- ☐ Tu essayes néanmoins les traitements pour faire plaisir aux autres, sans trop y croire.

« À quoi bon… ?
Ça ne sert à rien »

Espoir & Foi

– 12. Gentiane –

- ☐ Tu te décourages facilement lorsqu'un petit obstacle (*gentil ver de terre) se présente sur ta route.
- ☐ Tu sombres facilement et tu es vite déçu(e) lorsque les choses n'évoluent pas comme prévu.
- ☐ Si tu es malade, le moindre obstacle ou retard, te fait douter et te décourage.

« Je n'aurais jamais l'énergie nécessaire pour recommencer ! »

Persévérance & Confiance

– 19. Mélèze –

- ☐ Tu ne vois que tes points faibles.
- ☐ Tu doutes de toi-même et de tes compétences.
- ☐ Tu te compares aux autres et tu te sens profondément inférieur(e) à eux.

« Ca ne sert à rien d'essayer, les autres sont plus forts que moi ! »

Confiance & Reconnexion avec sa propre force

– 18. Impatiente –

- ☐ Tu ne supportes pas les contretemps ou les gens lents.
- ☐ Les choses ne vont jamais assez vite pour toi. (Même une *baguette magique a du mal à te suivre).
- ☐ Lorsque tu es malade, ce qui est une perte de temps, tu souhaites être sur pied rapidement.

« Laisse, laisse, je vais le faire… le temps que je t'explique…! »

Patience & Tolérance

– 17. Charme –

- ☐ Après avoir compté les moutons, tu démarres la journée avec une sensation de fatigue du « lundi matin » (métro-boulot –dodo)
- ☐ Tu es fatigué(e) rien qu'à l'idée de la journée qui t'attend.
- ☐ Tu reportes au lendemain ce que tu pourrais faire aujourd'hui.

« J'y pense chaque jour, il faut que je m'y mette. »

Entrain & Redémarrage

– 16. Chèvrefeuille –

- ☐ « Avant… c'était bien plus beau qu'aujourd'hui ou demain… »
- ☐ Un objet-souvenir, tel qu'un *gramophone, par exemple, te replonge dans le passé.
- ☐ Tu regrettes des occasions manquées et tu as du mal à te séparer des objets du « bon vieux temps ».

« Avant, je pouvais encore marcher, travailler. »

Réalité & Mémoire sans regret

– 23. Olivier –

- ☐ Tu es épuisé(e), complètement vidé(e) de toute énergie.
- ☐ Où est *Olive, la femme de Popeye pour recharger les batteries ?
- ☐ Tu dors mal, tu manques d'appétit et tu as du mal à gérer la routine quotidienne. Tout devient effort !

« Je n'arrive plus à récupérer ! Je me sens vidé(e) ! »

Dynamisme & l'envie de rebondir

– 22. Chêne –

- ☐ Comme l'arbre, tu es un pilier persévérant avec le sentiment que la vie est une lutte.
- ☐ Tu te sens fatigué(e) et épuisé(e) par la tâche (ou la maladie).
- ☐ Tu négliges tes propres besoins en faisant passer le devoir avant toute chose.

« Je suis épuisé(e), mais je dois continuer à avancer : impossible de déléguer. »

Prise de recul & un temps pour soi

– 21. Moutarde –

- ☐ Sans raison apparente, tu te sens envahi par une lourde tristesse comme un *nuage noir qui cachait soudain le soleil.
- ☐ Tu ne comprends pas d'où vient cette profonde mélancolie qui va et vient…
- ☐ Coupé du monde, plus rien à tes yeux n'a d'intérêt.

« J'ai tout pour être heureux/se, je ne comprends pas ce qui m'arrive. »

Stabilité & Humeur égale

– 20. Mimule –

- ☐ Tu rougis facilement par *timidité.
- ☐ Tu portes tes craintes secrètement en silence.
- ☐ Tu as des phobies : peur des *araignées, de la foule, de l'avion, de la maladie, etc.

« J'ai si peur de…
(chose, personne, situation, manquer d'argent etc.) »

Confiance & Assurance

– 27. Eau de Roche –

- ☐ Tu es exigeant(e), maître de toi-même.
- ☐ Ton idéal de vie ne t'autorise pas les plaisirs simples de la vie, tu es dur(e) avec toi-même.
- ☐ Tu es très préoccupé(e) par des régimes, le travail, la discipline etc. afin de servir d'exemple.

« Il est important de montrer le bon l'exemple : à mes enfants, au travail, au club sportif, … »

Flexibilité & Joie de vivre

– 26. Hélianthème –

- ☐ Tu paniques, tu es terrorisé(e), paralysé(e) comme *un lapin devant les phares d'une voiture.
- ☐ Tu perds tout contrôle rationnel.
- ☐ Tu te réveilles en pleine nuit en proie à des cauchemars.
- ☐ Tu cherches ton remède de secours pour calmer tes palpitations.

« Où est mon portable… ?! »

Courage & Volonté

– 25. Marronnier Rouge –

- ☐ Comme une *mère poule, tu t'inquiètes pour tes proches. Tu as peur qu'ils souffrent.
- ☐ Tu conseilles la prudence aux autres, n'ayant pas confiance en leurs propres capacités.
- ☐ Tu te fais de la bile pour ceux que tu aimes, tu imagines le pire !

« Fais attention à toi, on ne sait jamais… »

Optimisme & Soucis atténues

– 24. Pin Sylvestre –

- ☐ Tu crois que ce qui arrive aux autres est souvent de ta *faute.
- ☐ Tu te fais souvent des reproches, même quand tu réussis, tu penses toujours pouvoir faire mieux.
- ☐ Tu t'accroches à tes erreurs sans parvenir à te pardonner.

« Pardon ! Je suis désolé(e) ! C'est ma faute : je n'aurais pas du ! »

Joie de vivre & Estime de soi

– 31. Verveine –

- ☐ Tu penses avoir la mission d'améliorer le monde.
- ☐ Dans ton enthousiasme à aider et convaincre les autres, pour rétablir les injustices, tu as parfois l'impression de *tirer les wagons tout(e) seul(e).
- ☐ Tu t'épuises par excès de zèle.

« C'est passionnant ! Je ne comprends pas pourquoi ils n'adhèrent pas à mon projet… »

Modération & détente

– 30. Châtaignier –

- ☐ Tu as l'impression de toucher le fond et ça t'angoisse profondément.
- ☐ Le *tunnel dans lequel tu te trouves *muré(e) et tu te sens condamné(e).
- ☐ Tu te bats inlassablement, mais tu as l'impression d'avoir atteint les limites de ton endurance.

« Je touche le fond, je me sens abandonné(e). »

Croyance & Lâcher prise

– 29. Etoile de Bethlehem –

- ☐ Tu éprouves des difficultés à surmonter une épreuve du passé.
- ☐ Ce que tu viens de vivre (*deuil, trauma physique ou psychique) te choque profondément.
- ☐ Tu es inconsolable.
- ☐ Tu as besoin de retrouver de la douceur.

« Rien que d'en parler, j'en ai les larmes au yeux. »

Réconfort & Apaisement

– 28. Alène –

- ☐ Tu hésites entre 2 choses, sans pouvoir trancher. (yin/yang)
- ☐ Tu es d'humeur changeante, passant de la joie à la tristesse.
- ☐ Tu as des difficultés à conserver ton équilibre émotionnel (et corporel).

« Je n'arrive pas à me décider : je le fais (dit/prends..) ou pas ? Je ne sais plus sur quel pied danser. »

Détermination & la capacité d'agir vite

– 35. Marronnier Blanc –

☐ Comme un *petit vélo dans la tête, ton cerveau fonctionne tout seul à plein régime.

☐ Tu ressasses, sans arrêt, *nuit et jour, les mêmes problèmes, sans pour autant résoudre, ce qui t'empêche de dormir.

☐ Tu manques de concentration, tu rumines.

« *Je pense jour et nuit sans pouvoir m'arrêter.* »

Flexibilité & Joie de vivre

– 34. Violette d'Eau –

☐ Au yeux des autres, tu apparais comme fier(e) et *inaccessible, de caractère indépendant.

☐ Tu te sens à l'écart de la société.

☐ Tu préfères la solitude, tu aimes régler tes difficultés en silence.

☐ Tu n'aimes pas qu'on s'occupe de tes affaires.

« *Je préfère me débrouiller tout(e) seul(e).* »

Ouverture & Communication spontanée

– 33. Vigne –

☐ Persuadé(e) de ce qu'il faut faire, tu imposes ta façon de voir et de faire aux autres.

☐ Tu es de nature autoritaire & du haut de *ta tour, tu domines.

☐ Tu veux avoir raison et tu es mécontent(e), voire en colère si les autres ne t'obéissent pas.

« *Ne discute pas, range ta chambre et fais tes devoirs.* »

Respect & Autorité sage

– 32. Noyer –

☐ En sortant de ta zone de confort tu te sens plus vulnérable aux influences extérieures.

☐ Tu te sens vulnérable comme le *Bernard l'Hermite, lorsqu'il change de coquille (nouveau travail, relation, déménagement)

☐ Tu as des difficultés à aller vers le changement, les influences du passé t'empêchent d'y aller.

Je me sens comme une éponge » ! »

Adaptabilité & Protection

– 38. Saule –

☐ Tout ce qui t'arrive n'est pas de ta faute, c'est le destin ou la faute à pas de chance.

☐ Tu ne peux voir que le côté négatif des choses « le verre à moitié vide ».

☐ Comme *Calimero, tu marmonnes : « c'est trop injuste ! »

« *Pourquoi moi ?* »

Joie de vivre & Optimisme

– 37. Eglantine –

☐ Tu es complètement indifférent, tout t'es égal, et tu prends la vie comme elle est, sans effort.

☐ Comme *Droopy, tu te sens impuissant à changer les choses.

☐ C'est ton destin et tu te laisses emporter par le temps qui passe et ça n'est même pas triste !

« *Tu sais, ça m'touche pas, c'est comme ça.* »

Entrain & d'Enthousiasme

– 36. Folle Avoine –

☐ Tu as le sentiment de passer à coté de tes ambitions malgré ton intérêt pour beaucoup de choses.

☐ Tu restes indécis, au *carrefour de ta vie, sans savoir *quelle direction prendre.

☐ Malgré de nombreuses pistes différentes, tu espères, enfin que la nouvelle voie sera la bonne.

« *Après tant d'expériences, je n'ai toujours pas trouvé ma voie !* »

Affirmation de sa raison d'être & de ses talents