



Le bonheur est à l'intérieur !

« Are you happy ? » C'est par cette petite phrase qu'une amie m'avait glissée à l'oreille, qu'un chemin a commencé pour moi. Ma réponse a fusé : « Oui, bien sûr ! ». Véritable réflexe d'une personnalité Agrimony*, car l'harmonie et la joie sont son fond de commerce.

La rapidité de ma réponse m'a interpellée. Avais-je pris le temps de sentir le bonheur en moi ? Non. Était-ce une évidence que j'étais heureuse ? Non.

Mais « être heureux », qu'est-ce réellement ? C'est quoi « le bonheur » ? Est-ce avoir la banane en permanence, perpétuellement voir le côté positif des choses, se sentir chanceux ? N'est-ce pas un peu « trop » « tout le temps » ?

Lorsque nous sommes dans l'énergie d'**Agrimony**, nous pouvons prendre la vie du bon côté – voir les opportunités qui découlent des challenges. Nous pouvons minimiser les soucis – ça pourrait être plus grave. Nous veillons à ce que nos relations restent harmonieuses – tu m'exaspères mais je garde le sourire et je fais comme si de rien n'était. Nous évitons les sujets qui fâchent, les situations difficiles,

préférons rire et boire un verre que de se pencher sur ce qui ne va pas.

Mais cet apparent bonheur est-il profond et réel ? Est-ce vraiment juste d'être aussi conciliant et positif ?

« Les petites choses que je balayais du dos de la main, ces petites gouttes devenaient des rivières, des lacs, des océans... »

J'ai laissé **Agrimony** m'accompagner pendant plusieurs mois. Petit à petit, j'ai pris conscience de ce que je vivais. J'ai senti que cette attitude ne me faisait pas que du bien. Les petites choses que je balayais du dos de la main dans un sourire ou un éclat de rire s'accumulaient.



Et ces petites gouttes devenaient des rivières, des lacs, des océans parfois. Et quand la noyade approchait, alors seulement j'acceptais que les choses n'étaient pas aussi « chouettes » que cela. Et personne ne me comprenait... Aucun signe avant-coureur visible... Pour les autres, cela surgissait brusquement, alors que pour moi, c'était déjà très profond.

« Ça pourrait être plus grave »

« Il y a pire dans la vie. » C'est vrai.

Tout est relatif. Mais sincèrement, est-ce que savoir que quelqu'un vit pire que moi diminue mon malheur, ma peine, ma tristesse ? Il y aura toujours quelqu'un qui vit autre chose, autrement, à sa manière. Pourquoi me comparer ? Pourquoi diminuer ce que je ressens ? Pourquoi ne pas lui donner de la place ?

Grâce à **Agrimony**, j'ai découvert que si je me laisse glisser dans mon désarroi – quelques instants seulement parfois – c'est presque comme s'il était soulagé d'avoir été entendu, accueilli. Il perd instantanément de sa force. Ma peine m'appartient, la peine de l'autre lui appartient. En prenant soin de la mienne, je peux faire preuve de plus de compassion envers l'autre. Il n'y a pas de degré à ce qu'on ressent. L'un sera peut-être effondré à la suite d'une déception qui peut sembler

petite alors qu'un autre sera debout après quelque chose d'énorme qui semble insurmontable.

Agrimony et ses amis



Je vous présente l'ami idéal : toujours de bonne humeur, toujours d'accord, **Agrimony** aime rire, s'amuser, les bonnes ambiances. Inutile de se gâcher la vie avec des sujets difficiles, parlons d'autre chose... Un jour,

En pratique

L'essentiel est d'identifier avec clarté la nature de l'émotion ressentie. Plusieurs fleurs peuvent convenir pour une même situation.

- Choisir le ou les remèdes.
- Pure(s) : prendre 2 gouttes 4 fois par jour et chaque fois que nous ressentons l'émotion jusqu'à ce qu'elle s'apaise.
- Diluée(s) : mettre 2 gouttes dans un verre ou une petite bouteille d'eau et boire à intervalles réguliers.

Si l'émotion est récurrente, cure de 3 semaines :

- Prendre un flacon à pipette de 30ml.
- Le remplir d'eau.
- Ajouter 2 gouttes de chacun des remèdes choisis.
- Prendre 4 gouttes chaque fois que nécessaire avec un minimum de 4 fois par jour.





une amie m'a dit « oui, mais toi tu n'as pas de problèmes... ». Euh, si, comme tout le monde, mais je n'en parle à personne. « Toi, tu es toujours de bonne humeur ! » À quoi je répondais : « Mieux vaut rire que pleurer ! » Nous évitons les disputes ! À tout prix garder une bonne ambiance. Si je ne me sentais pas bien avec quelqu'un, je prenais simplement la fuite, je digressais, je m'échappais, le sourire au

lèvre... « Il y a quelque chose qui ne va pas ? Tu as quelque chose à me dire ? - Non, non, tout va bien ! » Si je n'allais pas bien, je mettais vite la conversation sur l'autre, je l'écoutais, lui posais des tas de questions. Tant qu'on parle de l'autre, on peut rester loin de soi-même.

Grâce à cette jolie fleur jaune soleil, j'ai appris une merveilleuse leçon : rien n'est insurmontable, toutes ces émotions existent et elles peuvent se manifester en montrant leurs ombres ou leur côté lumineux. J'ai appris qu'en traversant l'orage, en prenant le temps de se laisser mouiller, emporter, chavirer, je finissais toujours par reprendre pied. Et c'est alors que le bon m'apparaît dans toute sa dimension.

J'ai intégré que si je regarde les difficultés de la vie en face, si je me laisse traverser par mes émotions, alors le bonheur est réel. Je me laisse ressentir la tristesse, ou la colère, la rage parfois. Du découragement aussi, ou un abattement plus profond... J'apprivoise tout ce paysage orageux avec curiosité, observant ce qui se passe en moi, l'accueillant et lui laissant sa place. S'ouvre alors à moi le choix des autres fleurs pour m'accompagner sur mon chemin.

* www.bachcentre.com



Véronique Heynen-Rademakers

www.fleurdebach.be

www.fleursdrbach.com

www.lapetiteecoledesfleursdebach.com



***AGRIMONY (Aigremoine)**

Les personnes joviales, gaies, pleines d'humour, qui aiment la paix et que les discussions ou disputes affligent tant qu'afin de les éviter, elles sont prêtes à renoncer à beaucoup.

Bien que généralement elles aient des problèmes et soient tourmentées et agitées et inquiètes mentalement ou physiquement, elles cachent leurs soucis derrière l'humour et les plaisanteries et sont considérées comme de très bons amis à fréquenter. Elles abusent souvent de l'alcool ou des drogues, pour se stimuler et s'aider à supporter leurs épreuves avec bonne humeur.

Équilibrez naturellement vos émotions avec les 38 Fleurs de Bach®



Déjà utilisées depuis 70 ans dans plus de 66 pays "Tant que l'âme, le corps et l'esprit sont en harmonie, nous restons en bonne santé". Voilà ce que découvrit Edward Bach, un médecin anglais très réputé et à la fois homéopathe, bactériologiste et immunologiste, qui consacra sa vie à trouver des moyens naturels de traiter les émotions négatives qui sont à l'origine des affections psychiques et physiques.

Il mit au point les 38 Fleurs de Bach. Utilisées seules ou combinées (jusqu'à 7 fleurs en même temps), elles nous aident à combattre nos émotions négatives pour retrouver notre équilibre naturel.

Votre garantie:

Si bon nombre de sociétés produisent des essences de fleurs en se référant au docteur Bach, seules les bouteilles reprenant la signature du docteur Bach sont produites à partir des teintures de base préparées par le Centre Dr. Bach de Mount Vernon en

Angleterre, avec un souci permanent de qualité et dans le respect des instructions du docteur Bach. Les 38 Fleurs de Bach sont disponibles en pharmacie et dans les meilleurs magasins de produits naturels. Exigez toujours l'original, c'est votre garantie de qualité, et demandez conseil!

Pour plus d'information et formations reconnues:

Véronique Heynen-Rademakers
29, Rue Marianne, 1180 Bruxelles
Tél : 0474/38.71.60
E-mail : info@fleurdebach.be
www.fleurdebach.be
www.bachrescue.be



Des formations officielles et certifiées sont organisées dans le monde entier sous l'autorité de la Dr Edward Bach Foundation. Après avoir suivi la formation des niveaux 1 et 2 et terminé le niveau 3, celui lié à la formation de Conseiller, vous pouvez être inscrit dans le Registre International de la Dr Edward Bach Foundation, ce qui vous permet de pratiquer selon le code de conduite défini par le Centre Dr. Bach fondé par Dr. Edward Bach lui-même. En d'autres termes, avec une garantie d'authenticité, de qualité et de professionnalisme. Pour plus d'info www.bachrescue.be