



# Changer ses habitudes, quelle aventure !

Quand j'ai découvert le thème de ce magazine « Optimiser ses courses bio », une vague de souvenirs est remontée à la surface. J'ai eu envie de vous raconter mon parcours chaotique vers une alimentation plus saine !

## C'est tout ou rien !

Il y a quelques années, après avoir été élevée au lait de vache, viandes rouges, sauces à la crème, pâtisseries et sucreries en tout genre, j'ai découvert avec beaucoup de curiosité le monde d'une alimentation plus saine. Ayant un tempérament **Vervain**, j'ai tout lu sur le sujet, je me suis inscrite à des cours de cuisine divers et variés. Chacun vantait telle ou telle manière de faire, tel ou tel type d'aliment à consommer ou pas... bref, beaucoup d'informations, parfois contradictoires, mais une certitude : il fallait faire quelque chose pour que l'assiette soit plus saine.

## Je pourrais faire mieux quand même...

J'ai donc entraîné ma famille dans une grande aventure, je leur ai expliqué pourquoi TOUT devait changer, (Pour **Vervain**, c'est blanc ou c'est noir... pas beaucoup de nuances) et les repas de famille se transformaient en commentaires et explications sur l'équilibre dans l'assiette de chacun. J'ai entrepris, du jour au lendemain, de changer toutes nos habitudes – mon côté entier. En plus de cela j'étais habitée par un sentiment de culpabilité – **Pine**. Comment avais-je pu empoisonner mes enfants de la sorte en leur donnant des desserts sucrés, des aliments pleins de pesticides... Malgré ma raison qui me disait que j'avais fait de mon mieux, je m'en voulais terriblement de ne pas les avoir mieux soignés.



## S'engager, oui... mais à taille humaine !

J'ai pris d'assaut ma cuisine, mes placards, déterminée à faire au plus vite table rase de ce passé. La santé de ma famille était primordiale pour moi ! Je vidais mes placards des anciennes « horreurs », remplissais mon frigo d'aliments bio et nouveaux, remplaçant les aliments « toxiques » par des produits inhabituels plus sains. Au bout de quelques jours, je me sentis dépassée, comme submergée par l'ampleur de la tâche. J'en perdais toute confiance et je ne savais plus par quoi commencer. Je me retrouvais en cuisine, bloquée dans mon mouvement, ne sachant quel aliment choisir, comment le préparer, comment assurer équilibre et santé à tous les niveaux. **Elm** m'aurait permis de prendre un peu de recul, de m'engager avec plus de mesure, moins de précipitation, de réaliser que le mieux est parfois l'ennemi du bien. J'aurais réalisé que mon en-

**Vervain** : « Ceux qui ont des principes et des idées bien arrêtées, qu'ils assurent être justes et dont ils changent très rarement. Leur grand désir est de convertir tous ceux qui les entourent à leur propre point de vue sur la vie. Ils ont une volonté forte et beaucoup de courage quand ils sont convaincus de ce qu'ils désirent enseigner. Malades, ils luttent longtemps encore alors que beaucoup auraient déjà renoncé à leurs fonctions ». E. Bach

**Pine** : « Pour ceux qui se font des reproches. Même quand ils réussissent, ils pensent qu'ils auraient pu faire mieux et ne sont jamais satisfaits de leurs efforts ou des résultats. Ils travaillent dur et souffrent beaucoup des fautes qu'ils s'attribuent. Parfois, même si une quelconque erreur est attribuable à un autre,

ils n'en revendiqueront pas moins la responsabilité ». E. Bach

**Elm** : « Ceux qui font du bon travail, qui suivent leur vocation dans la vie et espèrent faire quelque chose d'importance, ceci souvent pour le bien de l'humanité. Par moments, ils peuvent connaître 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 ». E. Bach

**Wild Rose** : « Ceux qui sans raison apparemment suffisante se résignent à tout ce qui arrive et glissent simplement à travers la vie, la prenant comme elle est, sans aucun effort pour améliorer les choses et trouver de la joie. Ils ont abandonné le combat pour la vie sans se plaindre ». E. Bach



gagement était démesuré, tous ces changements, en une seule fois... une montagne insurmontable.

### Maintenant, tout de suite !

Mon côté **Impatiens** n'aidait pas non plus... Tout tout de suite ! Et il aurait fallu que toute la famille s'adapte rapidement aux changements parfois majeurs que j'aurais tant voulu qu'ils acceptent. Je voulais avoir tout de suite de nouvelles recettes qui fassent l'unanimité, ne pas attendre que leur goût s'adapte. Idéalement, j'aurais voulu qu'ils passent du steak frites poivre crème à la fricassée de tofu aux légumes bio vapeur... J'ai mis beaucoup d'ardeur à essayer de les convaincre – toujours mon côté **Vervain** – au point que, en ayant assez, ils se faisaient un malin plaisir à me vanter les « crasses »

qu'ils avaient avalées à l'école ou au bureau. Cela me révélait et je ne manquais pas de le leur faire savoir.

### Bon, ben alors, j'm'en fous...

De guerre lasse, j'ai tout abandonné, je suis tombée dans un état **Wild Rose** : ça m'est égal finalement, on s'en fiche de ce qu'on mange... J'ai renoncé à faire les bons achats, allant même jusqu'à acheter les « crasses » qu'ils mettaient sur la liste de courses. Chacun mange comme il veut après tout et c'est comme ça... J'y étais devenue comme indifférente, sentiment très inconfortable d'être déconnectée, comme si plus rien n'avait d'importance. L'aspect positif, c'est que je ne m'énervais plus mais ce désintéret ne me ressemblait pas. **Pine** pointait le bout de son nez, et j'oscil-

lais entre « ça m'est égal » et « tu devrais faire plus attention »... J'avais conscience que cette indifférence n'était pas une bonne manière de faire.

Aujourd'hui, les fleurs aidant, mon approche a changé. Je fais de mon mieux – **Pine** – j'achète de bons produits quand c'est possible, et si cela ne l'est pas, eh bien, je m'adapte, l'esprit tranquille. Taty Lauwers (pour moi, la papesse de l'alimentation saine en Belgique) m'a un jour dit : « Chaque fois que tu fais un 'bon' repas pour tes enfants, même si ce n'est pas 100% du temps, c'est déjà cela de pris ! » Je reste convaincue de l'importance d'une alimentation saine et bio, et je continue à échanger avec mes enfants sur le sujet mais avec modération et délicatesse. Je reste ouverte à leurs idées, tout en les ouvrant aux miennes – **Vervain**. J'ai

compris aussi que les changements d'habitudes prennent du temps et j'avance sans précipitation – **Impatiens**. Grâce à **Elm**, je m'engage en faisant des petits pas : remplacer un produit par un autre, changer de magasin pour mes courses quand c'est possible... Chaque petit pas est facilement réalisable et petit à petit les choses changent en profondeur. Et la Vie est pleine de saveurs et de nuances et je me sens pleinement vivante – **Wild Rose**.

En découvrant qui nous sommes et comment nous fonctionnons, nous pouvons avoir une vie meilleure et plus harmonieuse ! Bon bio à vous !

**Véronique**

**Heynen-Rademakers**

[www.fleurdebach.be](http://www.fleurdebach.be)

[www.fleursdrbach.com](http://www.fleursdrbach.com)

[www.lapetitecoledesfleursdebach.com](http://www.lapetitecoledesfleursdebach.com)

## 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 afflictions 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](mailto:info@fleurdebach.be)  
[www.fleurdebach.be](http://www.fleurdebach.be)  
[www.bachrescue.be](http://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](http://www.bachrescue.be)