



# ART ET SANTÉ

## droguerie roggen

No 37 | Automne 2015 | Valeur Fr. 2.- | [www.roggen.ch](http://www.roggen.ch)

MURIEL MÉNÉTREY  
DROGUISTE DIPLÔMÉE



### Fleurs de Bach à la rescousse

*De nos jours, la vie est de plus en plus stressante. Concilier le travail, les responsabilités, les soucis avec la vie de famille et les loisirs n'est pas toujours évident. Il est parfois difficile de trouver un bon équilibre. Lorsque la gestion du stress nous échappe, la nervosité, l'anxiété, les troubles du sommeil, la déprime passagère et d'autres pathologies du système nerveux peuvent venir gâcher notre quotidien. Pour régler ces petits soucis temporaires et se rendre la vie plus légère, nous avons pour habitude de conseiller des Fleurs de Bach, seules ou dans un mélange d'essences spagyriques. L'initiation à cette thérapie fait partie de l'apprentissage de droguiste. Afin de parfaire ses connaissances des Fleurs de Bach, il est possible de suivre des formations continues (niveau 1, 2 et 3). Au sein des drogueries Roggen, une jolie palette de droguistes est formée dans les divers niveaux. Nous avons également la chance d'avoir, en la personne de Sonja Aerne (lire page 7), une formatrice de thérapeutes qui nous coachent au quotidien.*



## Mieux vivre ses émotions

*Mens sana in corpore sano\**. Cet adage, tiré de la dixième Satire de Juvénal, traduit parfaitement la vision du Dr Edward Bach (1886-1936). Cette quête du bien-être physique grâce au bien-être mental fut au cœur des recherches et de la démarche professionnelle de ce médecin généraliste, chirurgien, bactériologiste et homéopathe britannique. Le Dr Bach avait en effet constaté que les soins étaient généralement réservés aux problèmes physiques, et qu'on ne s'intéressait pas suffisamment aux émotions des patients. Partageant l'opinion d'Hippocrate, de Paracelse et d'Hahnemann selon laquelle il n'existe pas des

maladies, mais des malades, il identifia **38 formes de comportements négatifs**, sources majeures de pathologies ou de mal-être. Il découvrit dans la nature **38 fleurs, qu'il classa en 7 familles, capables** de transformer les états négatifs en leur contraire positif. Par exemple, la peur en courage, le découragement en espoir ou les colères en générosité. Si cette thérapie par les élixirs floraux rencontre aujourd'hui un immense succès, c'est qu'elle permet de mieux vivre les émotions, mais surtout parce que les Fleurs de Bach sont efficaces, proches de la nature et sans effets secondaires.

*\*Un esprit sain dans un corps sain.*

### AU SOMMAIRE

PLANTE MÉDICINALE | page 3

*La verveine, pour les enthousiastes excessifs*

BALADE | pages 4-5

*A Yvonand, sur le chemin des Fleurs de Bach*

# Le remède d'urgence du docteur Bach



Le Docteur britannique Edward Bach, à la fois médecin et chercheur, a conçu dans les années 1930 les 38 Fleurs de Bach, auxquelles il a ajouté un mélange composé de 5 fleurs. Ce dernier, spécialement développé pour faire face aux situations de trouble émotionnel, a été baptisé «RESCUE», littéralement «secours». Il est composé des essences Cherry Plum, Clematis, Impatiens, Rock Rose et Star of Bethlehem.

Le flacon à pipette RESCUE Gouttes (10

ou 20 ml) contient le mélange des Fleurs de Bach original. Il est volontiers utilisé dans des situations fortes en émotions, par exemple les défis quotidiens ou un voyage en avion.

Chacun son flacon

Fonctionnel, le RESCUE Spray est idéal à la maison, au bureau ou en route. Il suffit de le vaporiser sur la langue. Quant au RESCUE NIGHT, il contient, **en plus des 5 essences de RESCUE, l'es-**

sence White Chestnut, qui **traite les sentiments d'anxiété**, par exemple lorsque les mêmes pensées reviennent en boucle.

Le remède de secours RESCUE est à prendre en cas de **frayeur subite, d'état de choc à la suite d'une mauvaise nouvelle, d'une dispute violente, d'une séparation, d'un évanouissement léger**; avant un rendez-vous important, un examen, un rendez-vous chez le dentiste, une opération, **lors d'anxiété inexplicable** ou de peur en avion; avant un discours, avant de

monter sur scène. Il peut apaiser une **crise d'asthme, une crise de nerfs. Il se prendra le soir pour apaiser l'esprit, aider à l'endormissement. Il a un effet immédiat calmant, apaisant, stabilisant** et est recommandé pour toute la famille. Il **s'utilise aussi avec succès pour les animaux, toujours en cas d'urgence. Totalement naturel et sans effet secondaire**, RESCUE peut être utilisé sans aucune crainte ni accoutumance par les adultes et les enfants.

## VOYAGE

# Séjour botanique 2016 dans les Grisons

Des lis orangés à profusion, un **champ d'edelweiss, d'élégantes ancolies** des Alpes. La région du Parc Ela dans les Grisons, le plus grand parc naturel de Suisse, réserve de belles surprises en matière botanique. Vous êtes invités à venir découvrir ces splendeurs florales et à vous initier aux vertus médicinales des plantes en compagnie des druides de la famille Roggen. Le séjour botanique 2016 aura lieu du 10 au 16 juillet. Vous **serez logés dans l'hôtel trois étoiles Piz Mitgel** chez la famille Waldegg à



**Savognin. L'établissement est équipé d'une piscine, d'un sauna et d'une**

connexion Wi-Fi. Voici un aperçu du programme: Jour 1: déplacement en car au départ de Domdidier, visite guidée de Savognin. Jour 2: depuis Somtgant (2112 m), randonnée vers Radons, le village des sorcières. Jour 3: **découverte de la flore exceptionnelle du Val d'Err et ses aigles**

royaux. Jour 4: depuis Tignas (1600 m), balade sur le chemin des églises vers Salouf. Jour 5: marche vers Motta Palousa (2143 m) qui offre une vue

panoramique sur 35 villages environnants et sur le massif d'Albula. Jour 6: **visite de l'Alp Flix, boîte à bijoux** du parc national Ela avec ses vastes marécages et ses forêts de pin. Jour 7: **déjeuner sur l'alpe et retour. Le prix par personne est de Fr. 1'090.- en chambre double, et de Fr. 1'390.- en chambre simple.** Sont inclus: pension complète avec petit-déjeuner, pique-nique et repas du soir soigné avec découverte des plats typiques des Grisons, présentation des plantes et explications botaniques de la famille Roggen, déplacement en car aller-retour depuis Domdidier. Infos et inscriptions par téléphone au 026 663 30 34.



## FICHE TECHNIQUE

# Verbena officinalis

### DISTINCTION

Ne pas confondre avec la verveine odorante, au parfum citronné, buée en infusion. La verveine officinale **n'a pas d'odeur et sa saveur est amère.**

### HISTOIRE

Du latin *herba Veneris*, herbe de Vénus, aussi herbe sacrée, herbe aux sorcières, veine de Vénus, **larme d'Isis. Plante médicinale légendaire servant de diseuse d'avenir** chez les druides. Une chambre **aspergée d'eau de verveine s'emplit d'une ambiance gaie et vivante.** Portée en amulette, elle protégeait des mauvais esprits et des intempéries.

### DESRIPTIF

De la famille des Verbénacées, plante vivace, parfois annuelle, à tige rigide, quadrangulaire, poilue, à fleurs violet clair fleurissant en épis de juin au premier gel. On la croise au bord des chemins, dans les prairies. Elle aime les coins **ensoleillés, à l'abri du vent.**

### VERTUS

En plante séchée, elle entre dans la composition de tisanes diurétiques, astringentes, calmantes, digestives; en homéopathie, en cas **d'hématomes; en usage externe** sous forme de cataplasme pour les contusions ou en lotion, pour nettoyer la peau. En essence spagyrique, **elle lutte contre l'épuisement nerveux, l'anémie, les douleurs et les dépressions nerveuses, les stases biliaires et rénales, les catarrhes de la vessie.** SAR

## La verveine, fleur des enthousiastes

En Fleur de Bach, le type *Vervain* (verveine) correspond à une personne pleine d'enthousiasme, très active et passionnée, qui aime communiquer ses convictions à son entourage. De nombreux thèmes l'intéressent et elle s'engage socialement. Avec un idéal élevé, elle va investir une grande énergie mentale et se battre pour la bonne cause. Elle est loyale et a un sens aigu de la justice.

**Jusqu'ici, tout va bien!**

Or ce trait de caractère peut être confronté à des situations désagréables et se retrouver dans un état négatif. Quelquefois, **c'est une humeur passagère qui nous perturbe, par exemple lorsqu'on en fait trop, qu'on pousse à l'extrême en essayant de convaincre les autres à tout prix.** Ces activités peuvent se transformer en excès de zèle, en surrégime de travail ou en engagement exagéré. Une tension nerveuse et une grande fatigue s'installent alors: **un facteur de stress qui peut mener jusqu'à l'épuisement.** Irritable, on est à prendre avec des pin-

cettes. Un enfant ayant besoin de verveine aura de la peine à s'endormir à cause de son côté hyperactif, de sa surexcitation; **s'il trouve un comportement injuste, il va se bagarrer pour défendre un copain.**

Edward Bach décrivait cette plante ainsi: «Pour ceux qui ont des principes et des **idées arrêtées, qu'ils croient fermement**

être justes et qui en changent très rarement. Ils ont un grand désir de convertir tous ceux qui les entourent à leurs propres vues sur la vie. Ils ont une

**forte volonté et beaucoup d'ardeur** pour répandre les choses dont ils sont convaincus.» Deux gouttes de verveine et la modération revient. La tranquillité **s'installe, accompagnée d'une énergie nouvelle.** On peut alors transmettre sa passion aux autres sans les écraser, en leur laissant une opinion propre. Le mental devient flexible, permettant de **se détendre et d'être tolérant.** Cette fleur encourage la sagesse, la sagesse de profiter de chaque instant. SAR







# Sur le chemin des Fleurs de Bach

Observer les Fleurs de Bach qui poussent naturellement dans notre environnement. C'est l'idée cultivée par le Chemin des Fleurs de Bach d'Yvonand. Emmenée par Martine Winnington, thérapeute et enseignante en Fleurs de Bach, une poignée de bénévoles - regroupés sous la bannière d'une association qui a vu le jour en 2008 ([www.fleursdebach.ch](http://www.fleursdebach.ch)) - a créé un parcours balisé dans les rues du village vaudois. A proximité de chaque fleur ou de chaque arbre qui fait partie de la palette des 38 élixirs floraux du Dr Edward Bach (dont 36 poussent à Yvonand) se trouve une plaquette informative qui permet d'identifier la plante et de savoir à quelle émotion elle correspond. Ainsi, on apprendra que **Wild Rose, l'églantier, est la plante de la résignation, de l'apathie, de la passivité et du fatalisme, alors que Rock Rose, l'héliantheme, est la plante de la peur panique, des terreurs et des cauchemars...**

Conseillée de mars à septembre, soit au moment de la floraison des plantes qui s'échelonnent tout au long de la belle saison, la visite se fait à la carte. Une brochure, munie d'un plan qui situe les Fleurs de Bach à observer au fil du parcours, est à disposition à l'Office du

tourisme d'Yvonand (avenue du Temple 15, tél. 024 430 22 02), ainsi que sur le site internet [www.fleursdebach.ch](http://www.fleursdebach.ch).

L'itinéraire proposé ici part de la gare, où il existe des places de parc en suffisance pour stationner son véhicule. On contourne par la droite l'immeuble qui fait face à la gare pour s'enfiler sur le parc qui borde la salle polyvalente. Trois arbres, soit un marronnier rouge (Red Chestnut), un pommier sauvage (Crab Apple) et un châtaignier (Sweet Chestnut), sont les premières Fleurs de Bach à croiser notre chemin. On rejoint, sur la gauche, l'avenue du Temple.

Le plan nous permet de rester attentifs et de ne pas manquer les nombreuses Fleurs de Bach qui jalonnent le parcours. Une fois sur la Grand-Rue, on part à droite, en direction d'Yverdon. On va rapidement quitter le trafic de la grand-route pour filer vers le chemin des Rosiers qui, une fois le passage à niveau franchi, devient le chemin des

Pêcheurs. A la hauteur du petit pont qui enjambe la Menthue, on tourne à gauche vers le chemin de la Plage. Le plan propose d'aller flâner au large du camping, afin de faire la connaissance du saule jaune (Willow) et du peuplier tremble (Aspen). Si on choisit cette option, on fera demi-tour jusqu'à l'avenue des Pins qui, dans une légère courbe à gauche, conduit jusqu'au marais du lieu-dit Les Goilles.

Dans un virage en épingle à cheveux, on se dirige à gauche sur la rue de l'Ancien Stand. Quelques dizaines de mètres après la demeure et le jardin de Martine Winnington, signalés comme Ressources sur le plan et où sont présentées dans des bacs plusieurs Fleurs de Bach, on suivra le sentier qui file à gauche vers une haie. Le jardin «sauvage» qui a été installé à cet endroit regorge de trésors floraux. Une fois la ligne ferroviaire franchie, on retrouve la route cantonale (avenue de Mordagne) qui



nous ramène à notre point de départ. Le retour par le trottoir qui longe la grand-route n'est pas des plus agréables. Un petit détour par la rue de Montaigue est bienvenu. On suivra la **Menthue** pour rejoindre l'artère principale, puis la gare.

## La clématite blanche



La clématite des haies ou clématite vigne-blanche est une plante grimpante de la famille des Renonculacées. Grace à leur aspect ligneux, ses tiges ressemblent à des lianes. Elles étaient employées en vannerie. La clématite est également appelée bois à fumer, bois de pipe et même herbe aux gueux.

Cette dernière dénomination provient de l'utilisation de ses feuilles irritantes par les mendiants pour s'infliger volontairement des ulcères afin de susciter la pitié. Dans les fleurs de Bach, elle convient aux personnes qui vivent dans un monde à eux, qui ne s'intéressent aucunement à la réalité et qui semblent rêver. Ces personnes - tout comme la plante par ailleurs, même si elle a des racines bien en terre - évoluent toujours la tête dans les nuages. Le point positif de cette fleur amène ces personnes à respirer la joie de vivre et à montrer un grand intérêt pour le monde qui les entoure. Ce sont souvent des créatifs.

## L'impatiente glanduleuse



L'impatiente glanduleuse est une plante de grande taille aux nombreuses fleurs roses foncées. Importée d'Asie comme plante ornementale, elle s'est rapidement échappée des jardins. Considérée comme plante invasive, elle est prolifère et se propage de façon incontrôlable. Appelée également balsamine de l'Himalaya, elle possède un fruit extrêmement complexe, ayant une mécanique géniale. Une fois à maturité, un simple frôlement suffit pour mettre en marche la catapulte qui lance les graines à plusieurs mètres. C'est bien évidemment la fleur du Dr Bach qui donne de la patience. Elle convient aux personnes qui s'énervent facilement et qui veulent tout, tout de suite. Ces personnes fonctionnent à un rythme effréné aussi bien dans leurs tâches, que dans leurs pensées ou leurs paroles.




## INFOS PRATIQUES



Durée de la marche: une heure et demie, sans la lecture des panneaux.  
Distance: 5,5 km.  
Dénivelé: 36 m.

Pour qui? Idéal avec les enfants; le parcours est parfaitement adapté à la poussette de bébé.

Orientation: une carte détaillée du chemin des Fleurs de Bach est disponible à l'Office du tourisme d'Yvonand.

-  Point de départ
-  La clématite blanche
-  L'impatiente glanduleuse



# Fatigue chronique et stress?

Vous vous sentez fatigué et épuisé? **Ou vous sortez d'une maladie et avez de la peine à retrouver votre énergie habituelle?** Les gouttes Strath pour la convalescence aident à reprendre le dessus! Elles fortifient le corps et **stimulent l'esprit tout en augmentant la résistance.** Les gouttes Strath sont 100% naturelles. Elles contiennent de précieuses substances nutritives de la levure végétale Strath et sont totalement exemptes de substances fabriquées artificiellement. Depuis sa fondation 1961, la maison Bio-Strath AG produit à Herrliberg (ZH) de la levure végétale plasmoly-

sée selon une formule qui a largement fait ses preuves. Des cellules de levure du type «Saccharomyces cerevisiae Meyen» sont combinées avec plus de **50 extraits de plantes médicinales** soigneusement sélectionnées. Ces extraits de plantes sont en quelque sorte «digérés» par les cellules de levure, puis métabolisés. Un processus naturel de fermentation, tout en douceur, ouvre les parois de la cellule (plas-

molyse). **Ce qui permet à l'organisme humain d'assimiler les substances qu'elle renferme.** Sans cette plasmolyse, les cellules de levure seraient éliminées par le corps pratiquement inchangées, non digérées.

La levure végétale plasmolysée qui contient 61 substances vitales (**vitamines, sels minéraux, oligo-éléments, acides aminés et reconstituants généraux**), et qui, grâce à sa composition équilibrée et naturelle, est assimilée par le corps de façon remarquable. Les Gouttes Convalescence Strath sont un filtrat de la levure végétale Strath.

Aussi avec des Fleurs de Bach **En équilibrant l'état émotionnel,** les Fleurs de Bach améliorent **aussi l'état général et augmentent la réceptivité du corps à d'autres méthodes de guérison et de bien-être, ainsi qu'à d'autres traitements.** Elles se laissent tout à fait combiner avec les gouttes convalescence Strath.



## RECETTE

### Gâteau aux châtaignes sans gluten

Dans les Fleurs de Bach, Sweet Chestnut, le châtaignier, est la fleur de la rédemption, qui vient en aide lors de tristesse profonde et de désespoir absolu. Cette recette à base de purée de marrons vous aidera aussi à remettre votre énergie en mouvement.

Ingrédients (pour un moule à charnière de 26-28 cm)

- 125 g de beurre
- 125 g de sucre
- 4 œufs**
- 400 g de purée de marrons sans additifs (si elle est congelée, la dégeler avant l'emploi)
- 75 g d'amandes moulues
- 2 sachets de sucre vanillé**
- 1 sachet de poudre à lever Morga\***
- 3-4 cs de grappa
- Sucre glace pour la déco
- \*en vente dans les drogueries Roggen



#### Préparation

Réduire le beurre en crème. Ajouter les sucres et les œufs (un à la fois), puis les autres ingrédients et bien mélanger. Mettre dans le moule beurré et bien fariné. Cuire au milieu du four à 160°-180 °C pendant 1 heure. Saupoudrer de sucre glace une fois que le gâteau est refroidi. Emballé, se garde 1-2 jours au frais.

# Sonja et les fleurs de Bach

*Comme ses deux frères Christophe et Emanuel, Sonja Aerne-Roggen a été piquée par le virus de la droguerie.*

*L'ainée de la famille, qui travaille à la droguerie d'Estavayer-le-Lac, s'est spécialisée dans les Fleurs de Bach, une véritable passion qu'elle partage régulièrement dans les allées du Jardin botanique de Fribourg. Conseillère agréée par le Centre Bach en Angleterre (BFRP), Sonja propose des entretiens sur rendez-vous tous les lundis à Domdidier. Formatrice agréée des niveaux 1, 2 et 3 du programme international de formation en Fleurs de Bach (BIEP), elle préside l'association suisse 1 2 3 bach ([www.123bach.ch](http://www.123bach.ch)).*

## Les Fleurs de Bach, c'est quoi?

Sonja Aerne-Roggen: Ce sont 38 élixirs floraux qui sont tirés de fleurs de plantes et d'arbres, à l'exception de l'eau de roche, qui est élaborée à partir d'eau de source. Les Fleurs de Bach ont été découvertes par Edward Bach, médecin homéopathe anglais.

Comment sont-elles fabriquées?

Elles sont préparées selon deux méthodes. Pour la première, dite «solaire», les fleurs sont cueillies un jour de grand beau avant midi, en pleine floraison, déposées dans un saladier en cristal contenant de l'eau de source et exposées quelques heures au soleil. Sous l'effet de la chaleur, l'énergie de la fleur passe dans l'eau. Le liquide est filtré. On y ajoute 50% de cognac. De ce mélange, qu'on appelle teinture mère, on prend deux gouttes qu'on place dans la bouteille d'origine avec du cognac. La méthode dite «d'ébullition» est utilisée pour les plantes qui ne fleurissent pas durant la belle saison ou pour les parties plus dures, comme les bourgeons. On cueille les fleurs ou les bourgeons et on les place dans une casserole avec de l'eau de source, qu'on porte à ébullition durant une demi-heure. Après refroidissement, le reste du procédé est identique à celui de la méthode solaire.

A quoi servent les Fleurs de Bach et à qui sont-elles destinées?

Elles servent à équilibrer les émotions. Les Fleurs de Bach sont destinées à tout le monde, du nouveau-né au grand-père, mais aussi aux plantes et aux animaux. Elles n'ont pas d'effets secondaires, ni de contre-indications. Elles sont douces

et n'interfèrent

pas avec des médicaments, ni avec d'autres thérapies. Le Dr Bach avait constaté que derrière chaque mal physique, il y avait un déséquilibre émotionnel.

C'est ce qui l'a poussé à élaborer une méthode pour s'occuper

de ce niveau émotionnel, afin que le physique s'en porte mieux.

Comment fonctionnent les Fleurs de Bach?

Elles agissent au niveau de nos émotions comme des catalyseurs. Si on a un état émotionnel négatif, la Fleur de Bach va aller chercher en nous le côté positif afin de pouvoir ramener l'équilibre dans cet état émotionnel momentanément perturbé.

Comment se déroule un conseil en Fleurs de Bach\*?

La personne vient avec un souci. Je lui explique la méthode, à quoi ça sert, comment ça fonctionne, tout en lui précisant que l'entretien restera confidentiel. Si je suis là pour l'écouter, je dispose d'un instrument pour l'aider, les Fleurs de Bach. Je pose des questions, et la personne m'explique son état actuel. En fonction de ce dernier, je propose des Fleurs de Bach. Le choix définitif se fait avec la personne en souffrance. Un mélange peut contenir au maximum sept Fleurs de Bach.



Comment sont choisies les fleurs?

On va toujours choisir les fleurs en fonction de l'état actuel. Comme pour l'épluchage d'un oignon, on travaille par couches. On s'occupe d'abord de la première couche. Une fois qu'elle est équilibrée, on passe à la deuxième. Et ainsi de suite jusqu'à ce que la personne se sente bien.

Comment avez-vous rencontré les Fleurs de Bach?

Dans le cadre de mon travail, à la droguerie. A l'époque, les clients venaient au magasin avec des billets sur lesquels il y avait des numéros, afin qu'on leur prépare un mélange de Fleurs de Bach; ce qui m'intriguait. Comme dans notre philosophie d'entreprise, on conseille au mieux ce que l'on connaît soi-même, je me suis inscrite à un cours. J'ai rapidement pris goût à cette méthode naturelle, qui correspond tout à fait à ma philosophie, qui est d'être à l'écoute des gens.

\*Conseil en Fleurs de Bach le lundi à Domdidier, sur rendez-vous uniquement (tél. 026 675 15 25).



## ACTIVITÉS

### RANDONNÉE

Balade botanique hivernale autour des arbres,

dont les arbres du Dr Bach

Au bois de Boulogne à Romont

Mercredi 11 novembre 2015

de 13h30 à 17h

Rendez-vous directement sur place,

au parking de la cabane du bois de

Boulogne. Prix: Fr. 15.– par pers.

Inscription obligatoire (voir infos pratiques).

### FLEURS DE BACH

Séminaire de formation en Fleurs de

Bach, cours de base niveau 1,

reconnu par l'ASCA. Prix: Fr. 370.-

Dimanches 17 et 24 janvier 2016

de 9h à 17h

Au Collège Saint-Michel, à Fribourg,

Rens. et inscr.: Sonja Aerne-Roggen,

conseillère et formatrice en Fleurs de

Bach, agréée par le Centre Bach en

Angleterre, tél. 079 478 88 42,

sonja\_aerne@yahoo.de

### SÉJOUR 2016

Semaine botanique avec les druides

de la droguerie Roggen.

Du 10 au 16 juillet 2016

dans les Grisons, dans la région

du Parc Ela.

Prix: Fr. 1'090.– en chambre double,

ou Fr. 1'390.– en chambre simple,

à l'Hôtel Piz Mitgel à Savognin.

Pension complète, déplacement en

car depuis Domdidier compris.

Plus d'infos en page 2. Inscription par

tél. au 026 663 30 34.

### COURS

Cours paquets cadeau

Jeudi 10 décembre 2015

A 14h à Domdidier (max. 12 pers.)

Prix: Fr. 15.– par pers. Inscription

obligatoire (voir infos pratiques)

### INFOS PRATIQUES

Inscription(s) obligatoire(s)

par tél. au 026 652 32 02

ou par mail: romont@roggen.ch.

## LES DROGUERIES ROGGEN VOUS ACCUEILLENT À...

### 1564 DOMDIDIÉ

Vy-d'Avenches 12

Tél. 026 675 15 25

domdidier@roggen.ch

#### Heures d'ouverture

Lundi à vendredi:

8h-12h et 13h30-18h30

Samedi: 8h-12h et 13h30-16h

Mercredi après-midi fermé

### 1470 ESTAVAYER-LE-LAC

Grand'Rue 27

Tél. 026 663 85 63

estavayer@roggen.ch

#### Heures d'ouverture

Lundi à vendredi:

8h-12h et 13h30-18h30

Samedi: 8h-12h et 13h30-16h

Lundi matin fermé

### 1680 ROMONT

Rue de l'Église 82

Tél. 026 652 32 02

romont@roggen.ch

#### Heures d'ouverture

Lundi à vendredi:

8h-12h et 13h30-18h30

Samedi: 9h-12h et 13h30-16h

Lundi matin fermé

...et en tout temps sur  
le site internet

[www.roggen.ch](http://www.roggen.ch)

## LIVRE

### Accompagner les émotions de l'enfant



Un enfant est une personne. Il a ses pensées propres, ses émotions et ses images mentales. **Respecter les émotions de l'enfant, c'est permettre de sentir qui il est.** Par des exemples simples et clairs du quotidien, la psychothérapeute Isabelle Filliozat offre des pistes pour aller vers davantage d'harmonie familiale. **Ce n'est pas un énième livre de conseils.** Il vise simplement à éclairer la route pour mieux contourner ce qui peut l'être, dénouer des nœuds et aider à franchir quelques obstacles. **Les jeunes parents ont besoin de repères... mais pas de conseils! Ils ont besoin d'apprendre à se faire confiance et à faire confiance à leurs enfants.**

«Avoir l'intelligence du cœur, c'est savoir aimer, comprendre autrui, être soi dans toutes circonstances et réagir dans les situations émotionnelles difficiles». **Qui ne désirerait pas cela pour ses enfants? L'auteure nous démontre ainsi que l'émotion a un sens, une intention. Et elle est «guérissante».** Ce livre a toute sa place dans la bibliothèque familiale; il ne devrait jamais rester fermé trop longtemps!

Isabelle Filliozat est psychothérapeute et mère de 2 enfants. Elle est auteure de nombreux livres dont *Il n'y a pas de parents parfaits, j'ai tout essayé!*, *Que se passe-t-il en moi?*, parus chez Marabout.

**Isabelle Filliozat, Au cœur des émotions de l'enfant,**

Edition Marabout poche, 315 pages, Fr. 10.30

Ce livre est présenté par Estelle Perritaz de la Librairie La Rumeur à Romont, tél. 026 652 02 24, [www.librairie-la-rumeur.ch](http://www.librairie-la-rumeur.ch).  
Egalement en vente dans les drogueries Roggen.

