

# BIO info

Le magazine belge du mieux-vivre N° 172



Rencontre

**Bière Ginette**

« Notre challenge ?  
Développer le bio  
pour tous ! »

DOSSIER

## LE "SANS GLUTEN" : mode ou option salubre ?

**Nutrition**

La puissance des  
graines germées

**Psycho**

Culpabilité et  
fantasme de  
toute puissance

**Thérapie**

Se former à  
l'hypnose  
humaniste

**Beauté**

Pourquoi faire  
son dentifrice  
maison ?



QUINTESENS



Nouveau

Belle, bio, écolo

L'HUILE D'OLIVE QUI A DU SENS !



Authentique

UNE VÉRITABLE HUILE D'OLIVE DE TERROIR  
DONT LA SAVEUR SUBLIMERA TOUS VOS PLATS

Notre huile d'olive vierge extra Bio n'est pas un mélange aléatoire d'huiles de différents pays mais un pur jus à la **traçabilité maîtrisée du champs à la bouteille !**

Pour vous offrir la meilleure des huiles d'olive Bio, nos experts ont sélectionné 2 variétés typiques des terroirs de Tunisie, la **Chetoui** à l'arôme intense d'amande verte et la **Chemlali** au subtil parfum de pomme et d'herbe verte.

La cueillette se fait en famille, **à la main**, à l'aide de peignes à olive. Récoltées sur filet, les olives sont stockées dans des sacs de jute de 80 kg puis acheminées jusqu'au moulin le plus proche où elles sont lavées puis doucement **pressées à froid**.

Une fois filtré, cet or jaune et limpide révélera une huile d'olive **délicieusement fruitée sans amertume ni piquant**.



Ecologique

EN CHOISSANT CET EMBALLAGE,  
VOUS CONTRIBUEZ À LA PROTECTION  
DE L'ENVIRONNEMENT

- 3 fois moins de CO<sup>2</sup> qu'une bouteille en verre\*
- Un emballage **100 % recyclable**
- À base de carton issu de ressources **100 % renouvelables**



Pratique

LE MEILLEUR DES EMBALLAGES POUR  
LA MEILLEURE DES HUILES D'OLIVE

- Une bouteille inerte garantie sans migration
- À l'abri de la lumière et conditionnée sous vide d'air, l'huile d'olive **conserve 3 fois plus longtemps** son fruité et ses vertus
- Une bouteille **incassable** et **12 fois plus légère** que le verre





# Être un parent zen, c'est possible !

Rencontre avec Catherine Schwennicke, psychologue experte en ANC (Approche Neurocognitive & Comportementale), formatrice spécialiste en coaching parental, co-auteure du titre « Parent Zen ».

**On constate une augmentation du stress dans le cercle familial ces dernières années... Pourquoi ?**

**I**l y a en effet une augmentation du stress dans les familles. Il semble qu'il y ait de plus en plus de tensions et énormément de pression liée à la réussite scolaire et également en ce qui concerne les activités que pratiquent les enfants : ils sont sur-stimulés, il y a une surenchère dans la course à l'activité. Cela génère du stress pour les trajets, l'organisation, le succès ou l'échec de l'enfant dans l'activité en question, etc. Il y a donc de plus en plus d'exigences qui génèrent du stress. On veut obtenir une génération parfaite.

**Quelles sont vos recettes pour devenir un parent plus zen ?**

Devenir un « parent zen », c'est apprendre à changer d'état d'esprit : en tant que parent, il y a beaucoup de

choses qui nous agacent, qui nous stressent, qui nous découragent, que ce soit dans la relation avec nos enfants et même dans la vie de tous les jours en général.

Alors plutôt que de s'accrocher à ces petites choses qui nous irritent, je vous propose l'approche neurocognitive et comportementale qui permet d'apprendre à changer de territoire cérébral... et donc d'état d'esprit. Dans ce modèle de l'humain, on n'est pas dans le jugement : pas de bien-mal, échec-réussite... mais dans l'accueil de ce qui est.

**Que nous apprend cette approche neurocognitive et comportementale ?**

Le modèle nous apprend à diminuer notre « stressabilité », donc notre vulnérabilité par rapport aux petites choses du quotidien qui parfois nous pourrissent la vie et les relations avec nos enfants. Pour cela, il faut prendre le temps de déterminer nos « stressseurs », et ensuite réfléchir aux bénéfices qu'ils pourraient finalement nous apporter. Donc l'idée, c'est d'éduquer, non pas à changer notre pensée, mais à relativiser, à nous rendre compte que notre pensée n'est pas la seule qui existe et que l'on peut adopter différents points de vue sur un même problème. On apprend donc à prendre du recul, à être dans la nuance et plus détaché par rapport à certaines croyances qui bien souvent nous limitent. Du coup, on est plus crédible avec ses enfants et on peut faire passer ses valeurs dans le calme.

**Envie d'apprendre à déployer votre sérénité ?**

**On vous propose :**

- Un atelier Parents-Thèses cet été « La Sérénité dans l'éducation » animé par Catherine Schwennicke le lundi 10 juillet de 9.00 à 16.30 à Ohain (Terre d'Eveil). Infos sur [www.parents-theses.be/agenda](http://www.parents-theses.be/agenda)

- Un programme de 20 capsules de coaching en vidéo, issu de 25 années de recherche en neurosciences, animé par Catherine Schwennicke

**Chacune des vidéos :**

- Propose un concept-clé, en quelques minutes seulement (max 3 à 10 minutes de votre temps précieux)  
- est accompagnée de documents, de liens et d'exercices à pratiquer chez soi, à son rythme pour progresser et rester à la page des dernières avancées en neurosciences et éducation.  
- donne l'accès à un forum privé « Parent Zen » pour échanger vos défis et vos progrès avec d'autres parents.

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

**Devenir un « parent zen », c'est apprendre à changer d'état d'esprit**

**Vous proposez un nouveau programme de coaching en ligne. Que va-t-on y apprendre ?**

Dans ces capsules vidéo, nous développons toute une manière d'être, tout un état d'esprit qui permet de faire face à tout ce qu'un parent peut vivre de façon sereine (l'échec scolaire, l'accident, la façon dont l'enfant lui parle, l'enfant désobéissant, l'enfant qui se drogue...). Il s'agit de comprendre que certes, c'est grave, mais qu'il y a moyen de vivre cela avec calme. Et pour cela, il faut développer un état d'esprit que l'on a appelé pré-frontal, ou la pré-frontale attitude, qui est un état d'esprit serein, quoi qu'il arrive. Car

il est vrai que rares sont les parents qui ont des enfants qui ne font jamais de bêtises, sont toujours en bonne santé etc. Il faut donc se préparer.

Merci à Catherine Schwennicke ! Pour son humilité, son professionnalisme, sa bienveillance, le « non-jugement » qui émane d'elle et sa vision détachée des choses qui aide à changer de regard sur les situations stressantes !



**Sandrine Corbiau**  
[parents-theses.be/news-letter](http://parents-theses.be/news-letter)  
[facebook.com/ParentsTheses](https://facebook.com/ParentsTheses)

