

Atelier Communication NEWSLETTER



Décembre 2024 n°107

A vos agendas...

J'organise divers **VOYAGES SONORES** entre février et juin 2025,

- à Chuzelles et à Corbas,
- des vendredis soirs et des samedis matins
- seule ou avec une prof de Do In (auto-massage)

Pour en savoir plus sur les jours, horaires, lieux et activités :

<https://ateliercommunication.e-monsite.com/pages/temoignages-1/>



Pour Noël,
possibilité d'offrir un **BON CADEAU**
pour un voyage sonore



Il suffit de me le demander par SMS ou par mail

MERCI à ...

Nathalie H. de partager ce calendrier pour les adultes,
pour connaître et prendre soin de nos besoins :

https://app.myadvent.net/calendar?id=9rpwq0fdgjakpt19q6qj4kew0v0jfgod&fbclid=IwY2xjawG4-MNleHRuA2FlbQIxMQABHQr1FslST_968MMI4IX_FXWfnhoAq6T0iyHRgUjDiepr680oMf_eQR49Dw_aem_G-OIQPOctZ_8aRomsjluhw&sfnsn=scwspwa

UNE CHANSON ...

que je vous conseille d'écouter, d'Emmanuel Moire
"Si j'avais confiance en moi" :

<https://www.youtube.com/watch?v=vD6DrBncDQU>





Pour prendre soin de soi...



La méthode des 3-3-3, un remède instantané contre le stress.

Cette technique permet de reprendre le contrôle de vos pensées en quelques secondes.

Concrètement, comment ça marche ? Et bien, la méthode repose sur trois étapes simples :

1. Regardez autour de vous et identifiez trois objets. Peu importe leur importance. Vous pourriez remarquer une lampe, un stylo ou même un verre d'eau.
2. Écoutez attentivement et nommez trois sons que vous entendez. Cela peut être des bruits de fond, des conversations, ou même le son de votre propre respiration.
3. Bougez trois parties de votre corps. Cela peut être aussi simple que remuer vos doigts, rouler vos épaules ou étirer vos jambes.

Ces actions agissent comme des « interruptions » pour vos pensées anxieuses. En effet, en vous concentrant sur des éléments concrets et immédiats, vous envoyez un signal à votre cerveau : tout va bien. C'est comme réinitialiser une machine qui surchauffe. Vous créez une pause, un moment de respiration dans le chaos mental.

Pourquoi cette technique est-elle si efficace ?

Pour commencer, la méthode des 3-3-3 fonctionne en activant des mécanismes simples mais puissants dans votre cerveau. C'est un peu comme donner un coup de frein à une voiture lancée à pleine vitesse sur l'autoroute du stress.

1. Vous réorientez votre attention. L'anxiété prospère dans un environnement mental où les pensées négatives se multiplient. Aussi, en portant votre attention sur des objets, des sons et des sensations physiques, vous arrêtez de nourrir ces pensées, et vous brisez la boucle anxieuse.
2. Vous engagez vos sens. Le fait de regarder, d'écouter et de bouger active des parties du cerveau liées à l'instant présent. De fait, cela détourne l'activité cérébrale de la zone du stress, en se concentrant sur des stimuli sensoriels simples. En d'autres termes, vous ramenez votre esprit à une réalité plus apaisante, loin des préoccupations mentales.
3. Vous calmez votre corps. Quand vous bougez vos doigts ou vos épaules, même légèrement, vous libérez la tension accumulée dans vos muscles. Et lorsque le corps se détend, l'esprit suit naturellement.

C'est comme éteindre des petites étincelles de stress
avant qu'elles ne deviennent un incendie.

On détend le corps qui est crispé naturellement à cause du stress.

Rie
Danse
Médite
Pardonne
Pardonne-toi
Demande de l'aide
Permet-toi de briller
Communique tes émotions
Mets-toi en action aujourd'hui
Laisse aller tes vieux schémas en confiance
Prends la décision une bonne fois pour toute
Va marcher dehors et écoute les oiseaux chanter
Prends soin de toi comme tu le fais avec les gens que tu aimes



Marie-Laure CODEST

0687863621

godestml@gmail.com

<https://ateliercommunication.e-monsite.com/>

A partager avec les enfants...

DÉCEMBRE

31 idées pour attendre Noël et la nouvelle année

1^{er}

Laissez votre enfant prendre son bain en maillot de bain !

2

Construisez une cabane avec des draps et des coussins.

3

Installez une cabane à oiseaux à l'extérieur.

4

Transformez les dessins de votre enfant en cartes de vœux.

5

Choisissez ensemble une ou des denrées pour une banque alimentaire.

6

Lisez un livre à votre enfant dans un endroit inhabituel.

7

Cachez de petits coeurs en papier dans sa chambre ou dans les poches de son manteau.

8

Laissez votre enfant vous coiffer !

9

Faites une soirée pyjama-cinéma-chocolat chaud en famille ou entre amis.

10

Inventez une histoire avec cinq objets choisis par votre enfant.

11

Découvrez comment on fête Noël dans un autre pays.

12

Photographiez des objets et demandez-lui de les retrouver dans la maison !

13

Sortez des feuilles du bac de recyclage et proposez à votre enfant de « patiner » en posant les pieds dessus !

14

Mangez en couleur ! Servez juste des aliments rouges.

15

Mettez en scène ses toutous pour le faire rire !

16

Invitez un ami de votre enfant à jouer à la maison.

17

Sortez admirer les maisons illuminées à la nuit tombée.

18

Faites un concours de grimaces dans le miroir.

19

Créez ensemble un monstre rigolo avec de la pâte à modeler.

20

Enregistrez votre voix et celle de votre enfant pendant la lecture d'une histoire.



21

Courez et sautez dans la neige juste pour le plaisir !

22

Faites deviner à votre enfant ce que vous lui faites goûter pendant qu'il a les yeux fermés.

23

Accrochez de petites surprises dans le sapin.

24

Racontez des souvenirs en regardant vos photos de famille.

25

Jouez à un jeu de société en famille.

C'est Noël !



PENSEE POSITIVE

Parle à toi-même comme tu le ferais avec quelqu'un que tu aimes

Brené Brown



JOYEUX NOEL

et à l'année prochaine !

Marie-Laure CODEST

0687863621

godestml@gmail.com

<https://ateliercommunication.e-monsite.com/>

Un souhait :
Créer maintenant un arbre de Noël bien particulier.
Y déposer à la place des cadeaux les noms de tous mes amis. Les proches, ceux qui sont loins; ceux de toujours, les plus récents.
Ceux qui accompagnent mon quotidien, Ceux que je vois moins souvent, Ceux auxquels je pense toujours, et ceux que j'oublie trop souvent.
Ceux de tout le temps, ceux de parfois.
Ceux des moments de joie et ceux des moments difficiles. Ceux que j'ai blessé sans le vouloir Et ceux qui me blessèrent sans intention.
Ceux à qui je dois beaucoup. Les amis modestes et les amis importants.
Ceux que je connais très bien et ceux que je connais moins.
C'est pour cela que je vous nomme tous qui êtes rentrés un jour dans ma vie Et pour qui je crée cet arbre aux racines profondes, dont vos noms ne se déracineront jamais.
Un arbre dont la sève de l'an qui vient apportera le rêve, la santé, l'amour et l'amitié, La paix.
Et ce Noël fasse que nous puissions nous revoir dans la joie et partager ce moment d'espoir sans oublier Ceux qui autour de nous souffrent