

# Atelier Communication NEWSLETTER



JANVIER 2025 n°109

## MEILLEURS VOEUX

2025 est là, comme un souffle nouveau. Et avec elle vient cette promesse silencieuse : celle de la possibilité.

La possibilité de grandir, d'aimer, de pardonner, d'oser, et de rêver.

Je vous souhaite une année où votre cœur trouvera la paix, même dans les tempêtes.

Une année où vous vous surprendrez à sourire, parfois sans raison, juste parce que vous êtes bien.

Une année où vous osez croire en vous, même lorsque le doute frappera à votre porte.

J'aimerais vous inviter à une petite réflexion, un cadeau que vous pourriez vous offrir en ce début d'année.

Et si cette année, vous décidiez d'être doux et douce avec vous-même ?

De prendre soin de vos rêves ? Et de vous offrir enfin la place que vous méritez ?

C'est une simple pensée, mais elle peut tout changer. Pour commencer ce voyage, je vous propose un petit défi, tout en douceur, pour poser la première pierre...

Le Défi des Premiers Pas

Prenez quelques minutes aujourd'hui pour vous demander : « Quelle est la plus belle chose que je me souhaite en 2025 ? ». Quand vous avez une réponse et quelques idées pour atteindre votre objectif, je vous invite à noter toute cette réflexion, dans votre agenda papier ou électronique, en mars, juin, septembre et décembre.

Ainsi vous aurez des piqûres de rappel et un fil conducteur pour 2025.

## La boîte à outils

pour comprendre et réagir lorsqu'un jeune enfant mord, je vous invite à aller sur le site

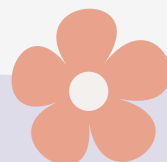
VEO : <https://stopveo.org/outils-sensibilisation/affiches-flyers/#morsures-entre-enfants>



## A REGARDER...

... une vidéo pour découvrir des ASTUCES afin de passer des journées synonymes de bonheur

: [https://www.youtube.com/watch?v=7pW-GM4\\_x4o](https://www.youtube.com/watch?v=7pW-GM4_x4o)





## Pour prendre soin de soi...

PSYCHOLOGIE POSITIVE

### 10 questions

POUR FABRIQUER SES PETITS BONHEURS

1. Qu'ai-je appris aujourd'hui ?
2. Qu'est-ce qui m'a surpris.e aujourd'hui ?
3. De quoi suis-je fier.e aujourd'hui ?
4. Quels actes d'amour ou d'amitié ai-je donnés/reçus aujourd'hui ?
5. Pour quoi/ pour qui est-ce que je ressens de la gratitude aujourd'hui ?
6. Qu'est-ce qui m'a fait rire aujourd'hui ?
7. Qu'ai-je fait aujourd'hui pour me rapprocher un peu plus de mes objectifs ?
8. Qu'ai-je fait pour prendre soin de moi aujourd'hui ?
9. Qu'est-ce qui m'a enthousiasmé.e, excité.e, émerveillé.e ou inspiré.e aujourd'hui ?
10. Qu'ai-je fait concrètement pour relâcher la pression aujourd'hui ?

matransformationinterieure.fr

## RAPPEL

Si vous voulez vous détendre, prendre du temps pour vous, venez profiter d'un voyage sonore :  
<https://ateliercommunication.e-monsite.com/medias/files/prochaines-dates-atelier-detente-corps-et-son-mlaure.pdf>

## A ECOUTER...

"Avant trois ans, pas d'écrans" : pourquoi il faut suivre ces recommandations dans le nouveau carnet de santé ?

<https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/net-plus-ultra/net-plus-ultra-du-vendredi-03-janvier-2025-3442350>



## PENSEES POSITIVES

Le rire est le soleil qui cache l'hiver du visage humain  
Victor Hugo

Ne pas chercher à être parfait mais être mieux



Marie-Laure GODEST  
0687863621  
godestml@gmail.com  
<https://ateliercommunication.e-monsite.com/>