

Atelier Communication NEWSLETTER

JANVIER 2026 n°118



En cette nouvelle année, je tenais à vous adresser mes vœux les plus sincères.

Je vous souhaite une **année 2026** douce et vivante, une année qui vous ressemble, dans laquelle vous pourrez prendre soin de vous, écouter ce qui est important pour vous et avancer à votre rythme, avec plus de présence et de bienveillance envers vous-même.

Pour prendre soin de soi

C'est prouvé : le fait de penser à une situation agréable déclenche dans le corps les mêmes hormones que si vous la viviez.
Vous savez ce qu'il vous reste à faire...

UNE VIDEO

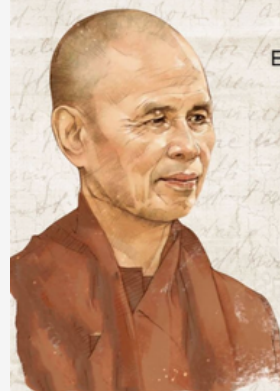
sur les relations entre frères et soeurs :
https://www.youtube.com/watch?time_continue=156&v=Otkl6YhVenI&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fnaitreetgrandir.com%2F&embeds_referring_origin=https%3A%2F%2Fnaitreetgrandir.com&source_ve_path=Mjg2NjY

A partager avec les enfants

Une idée pour occuper les enfants dans une salle d'attente ou ailleurs ! Pour remettre le jeu au cœur des relations.
Une belle initiative que je vous partage et à dupliquer !
<https://maindanslesac.com>



MANTRA DE LA COLÈRE



En inspirant, je sais que la colère est là.

En expirant, je sais que je ne suis pas la colère.

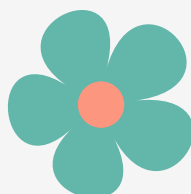
En inspirant, je sais que la colère est désagréable.

En expirant, je sais que ce sentiment passera.

En inspirant, je suis calme.


En expirant, je suis assez fort pour contrôler cette colère.

— Thich Nhat Hanh
Maître Zen



VOYAGER ENSEMBLE ✈
sourire à la vie
SUIVRE SES RÊVES
vivre à 100 ♥ à l'heure
S'AMUSER ET RIRE
passer du bon temps
☀ Observer les étoiles
danser sous la pluie
➡ AIMER LA VIE

Apprendre à lire leur langage du cœur

Nous, adultes, on a appris à dire "**Je t'aime**" avec des mots bien choisis. Les enfants, eux, ont leur propre langage : plus spontané, plus direct, parfois un peu mystérieux, mais aussi tellement plus intuitif et vrai. 

Les enfants n'ont pas toujours le vocabulaire pour dire ce qu'ils ressentent, mais si on observe bien leurs petits gestes, leurs habitudes et leur façon d'être avec nous, on se rend compte qu'ils nous disent "Je t'aime" à longueur de journée :

1. Leurs **câlins** qui surgissent de nulle part

Ces moments où votre enfant vient se coller contre vous sans raison apparente. Pas pour demander quelque chose ou pour négocier plus de temps d'écran. Juste pour être là, tout contre vous. C'est sa façon de se recharger émotionnellement : votre présence lui fait du bien, tout simplement.


2. Leurs **petits trésors** offerts comme si c'était de l'or

Un caillou ramassé au parc, un dessin un peu froissé, une construction Lego qui tient à peine debout... Pour vous, c'est trois fois rien. Pour eux, c'est précieux. En vous l'offrant, ils vous invitent dans leur univers et vous partagent ce qui compte à leurs yeux.

3. Ce **regard** qui vous cherche dans la pièce

Au milieu d'un groupe d'enfants, entre deux jeux, dans la rue, à l'école... ce petit coup d'œil rapide pour vérifier : "T'es là, hein ?" Vous êtes leur point de repère, leur ancrage. Tant que vous êtes dans leur champ de vision, tout va bien.

4. Les "**Tu viens avec moi ?**" pour un rien

Aller aux toilettes, choisir un pull, prendre la douche... rien d'extraordinaire mais c'est leur manière de dire : "J'ai besoin de toi même pour les petites choses." C'est la preuve qu'ils veulent vous inclure dans leur quotidien, pas seulement dans les grands moments. 

5. Leurs **questions** sans fin

"Pourquoi le ciel est bleu ?", "C'est quoi mourir ?". Oui, c'est parfois épuisant. Oui, les questions se répètent. Mais si c'est à vous qu'elles sont posées, c'est que vous êtes leur personne de confiance et leur source la plus fiable. Leur curiosité, c'est aussi une façon de rester connectés à vous et de partager avec vous leur découverte du monde.

6. Quand ils vous copient sans s'en rendre compte

Votre façon de rire, une expression que vous répétez souvent, un geste machinal... Les enfants absorbent ce qu'ils observent. Vous êtes dans leurs gestes bien plus que vous ne l'imaginez. Vous **imiter** c'est aussi leur façon de vous garder avec eux même quand vous n'êtes pas là.


7. Leurs **émotions brutes** réservées à vous

Les grosses colères, les pleurs impossibles à consoler, les frustrations qui explosent... On pourrait croire qu'ils s'en prennent à nous. En réalité, c'est l'inverse : les enfants déchargent tout ça avec vous parce qu'ils se sentent en sécurité. C'est paradoxal, mais c'est le plus grand signe de confiance : c'est uniquement avec ceux qu'ils aiment le plus que les enfants osent quitter le masque.


8. Ils **vous confient leurs petits secrets du cœur**

Une peur, un rêve, une histoire qu'ils viennent d'inventer... Quand un enfant vous confie ce qui se passe dans sa tête ou dans son cœur, c'est une marque de confiance absolue. Et une belle déclaration d'amour, à sa façon.

9. Leur façon de revenir après une dispute

Même après un "non" ferme, un conflit, un moment de tension... ils reviennent **chercher le lien** : une main qui se glisse dans la vôtre, un câlin timide, un dessin, une invitation à jouer... C'est leur manière de dire : "On fait la paix ? Parce que nous deux, c'est solide." 


10. Ce réflexe de **vous appeler** pour le moindre bobo

Parce qu'ils savent que votre présence apaise mieux que n'importe quel médicament. Vous êtes leur refuge, leur « réparateur » officiel, leur point de sécurité... 

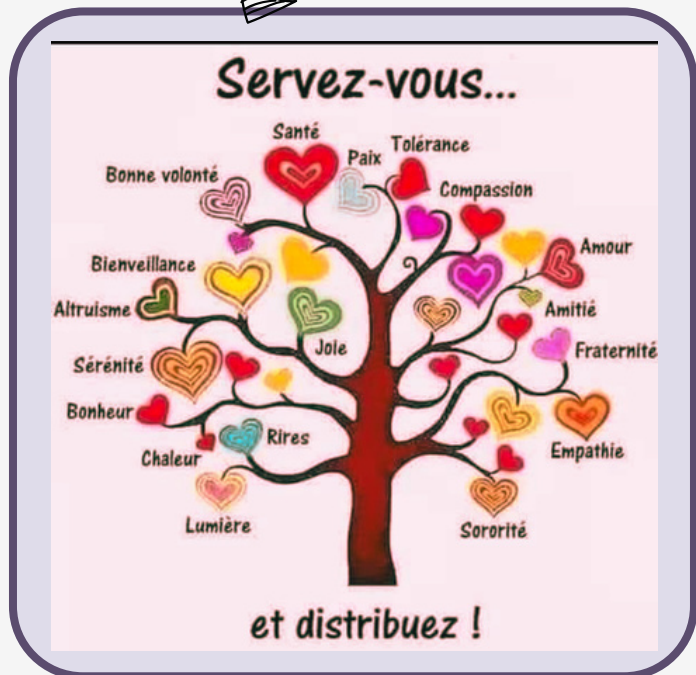
L'amour d'un enfant, ce n'est pas un grand discours. C'est un dessin posé sur la table, un regard qui vous cherche, une main qui se glisse dans la vôtre... Apprendre à décoder ces petits signaux, c'est entrer dans le monde de votre enfant. C'est comprendre que derrière chaque geste se cache un besoin de connexion. Et surtout, c'est se rappeler que :

les plus belles preuves d'amour sont souvent les plus simples.

Parce qu'au fond, l'amour ne se crie pas.

Il se vit, dans ces mille petits riens du quotidien qui tissent le lien parent-enfant. 

POUR 2026



« Je vous souhaite des rêves à n'en plus finir.
Et l'envie furieuse d'en réaliser quelques-uns.
Je vous souhaite d'aimer ce qu'il faut aimer,
et d'oublier ce qu'il faut oublier.
Je vous souhaite des passions.
Je vous souhaite des silences.
Je vous souhaite des chants d'oiseaux au réveil,
et des rires d'enfants.
Je vous souhaite de respecter les différences des autres
parce que le mérite et la valeur de chacun
sont souvent à découvrir.
Je vous souhaite de résister à l'enlèvement,
à l'indifférence
et aux vertus négatives de notre époque.
Je vous souhaite enfin de ne jamais renoncer
à la recherche, à l'aventure, à la vie, à l'amour,
car la vie est une magnifique aventure
et nul de raisonnable ne doit y renoncer
sans livrer une rude bataille.
Je vous souhaite surtout d'être vous,
fier de l'être et heureux,
car le bonheur est notre destin véritable. »

Texte de Jacques Brel



LES VOYAGES SONORES

Si vous avez envie de vous détendre,
de prendre un temps pour vous,
de découvrir ou vivre un moment zen

Alors cliquez sur les liens pour en savoir plus sur les
Voyages Sonores que je propose.

Ils restent des places

➤ **A Chuzelles, vendredi soir :**

[Seances 2025 2026 atelier detente corps et son \(784.47 Ko\).](#)

➤ **A Corbas, dimanche matin :**

<https://ateliercommunication.e-monsite.com/medias/files/1fevrier2026-cie-ultimate-voyage-sonore.pdf>



Marie-Laure GODEST
0687863421
godestml@gmail.com

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