

Atelier Communication NEWSLETTER



Mai 2026 n°120

Bonne fête des mères !

À toutes celles qui veillent, qui protègent, qui réconfortent. Celles qui aiment en silence, maladroitement ou à distance. Celles qui nous ont portés, ou qui nous ont accueillis dans le cœur. À celles qui ont été mères d'un jour, d'un instant ou d'un espoir. Celles qui, sans avoir donné la vie, ont incarné une présence maternelle. Celles qui sont parties trop tôt, mais qui vivent encore en nous.

Merci !

Merci d'avoir aimé, à votre manière, avec vos forces, vos élans et vos absences. Vous avez semé bien plus que vous ne le croyez.

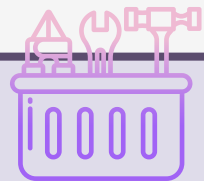
A l'occasion de la **fête des mères**, afin de partager un moment de détente, entre **mère et fille ou fils**, je vous propose un voyage sonore à Corbas le dimanche 14 juin à 15€ pour le duo (au lieu de 30€). Vous trouverez les détails de l'activité sur le flyer :

<https://ateliercommunication.e-monsite.com/medias/files/14juin2026-cie-ultimate-voyage-sonore.pdf>

Pour vous inscrire, il suffit de m'envoyer un mail ou un message par téléphone en donnant le code suivant :

fêtedesmères

L'IMPORTANCE D'ENCOURAGER SON ENFANT



- **Décrivez les actions de votre enfant, en observant ce qu'il fait sans porter de jugement.** Dites par exemples : « Tu as monté l'escalier seul » « Tu as prêté les jouets » Cela aide votre tout-petit à comprendre lui-même que ce qu'il a réussi est important.
- **Posez-lui des questions sur ses réalisations.** Vous pouvez par exemple lui demander : « Explique-moi comment tu as fait ton bricolage. » Ainsi, votre tout-petit apprend à s'évaluer et à apprécier ce qu'il fait.
- Dites « **merci** » au lieu de « bravo ». Si votre enfant range ses jouets ou s'il a été patient, remerciez-le. Cela démontre votre reconnaissance sans lui mettre de pression ni porter de jugement. De plus, cela lui donne le goût de recommencer !
- **Valorisez ses gestes et ses efforts** avec des phrases comme : « Tu as travaillé fort pour faire ton casse-tête sans aide » ou « Tu as essayé plusieurs fois de mettre ton manteau et tu as réussi ». Cela l'encourage à mettre des efforts et à persévérer pour réussir même quand c'est difficile.
- Mettez **l'accent sur son sentiment de fierté** en disant : « Tu as l'air fier d'avoir construit une grande tour » ou « Tu peux être fière de toi ». Ces phrases recentrent votre tout-petit sur ses réalisations et l'aident à se sentir fier et confiant.
- **Des gestes qui valent mille mots** Pas toujours besoin de parler pour encourager votre enfant. Un pouce en l'air, un sourire, un câlin, une tape dans la main : tous ces gestes d'affection développent sa confiance et le motivent à avancer. Le simple fait d'être près de lui et attentif à ce qu'il dit est aussi encourageant, car cela lui montre qu'il est important pour vous.

Une vidéo

Emmanuelle PIQUET, thérapeute, nous raconte l'histoire de Jean-Paul qui se faisait harcelé :

<https://www.youtube.com/watch?v=KJGm0VktGck&t=271s>

A proposer aux enfants...

...des activités écologiques, en lien avec la nature.

Voici un site pour trouver des idées :

<https://www.fourmisetcie.fr/>

A DECOUVRIR...



Petit guide de la discipline d'aujourd'hui

Il n'y a pas de mode d'emploi pour élever un enfant et comme parent, on fait de notre mieux. Qui peut toutefois affirmer n'avoir jamais été dépassé par le comportement de son enfant ou n'avoir jamais fait de faux pas? Ne pas perdre patience, ne pas crier, gérer une crise...: tout cela demande des habiletés qui s'apprennent avec le temps. Pour vous aider dans ces moments difficiles, voici un Petit guide de la discipline d'aujourd'hui :

comprendre et accompagner son enfant.

[https://www.youtube.com/playlist?](https://www.youtube.com/playlist?list=PL3CFEd2iBXzaOPAXFsjZ0tueBelZlFlb)

[list=PL3CFEd2iBXzaOPAXFsjZ0tueBelZlFlb](https://www.youtube.com/playlist?list=PL3CFEd2iBXzaOPAXFsjZ0tueBelZlFlb)

A partager avec les enfants

Massage magique des 3 coeurs :

<https://www.youtube.com/watch?v=ffu4nblKNHQ&t=184s>

Pour prendre soin de soi...

9 pensées à se répéter souvent



PENSEES POSITIVES

Philosophie du Tao

" Le corps est le jardin,
l'esprit est le vent :
s'ils ne s'accordent pas,
les saisons intérieures se dérèglent."

Si tu écoutes ton corps quand il chuchote,
tu n'auras pas à l'entendre crier."
Sagesse Tibétaine

Ralentir, ce n'est pas prendre
du retard. La vie, ce n'est pas
seulement faire, c'est aussi
être.

Nous pouvons avoir l'impression de devoir travailler sans relâche, et de devoir nous efforcer d'être meilleurs dans tout ce que nous faisons. As-tu déjà ressenti cela? Si oui, souviens-toi de ceci: la vie est un long voyage et tu n'as pas besoin d'une excuse pour te reposer. Tu n'as pas besoin de t'épuiser pour mériter une pause. Donne-toi le temps de te détendre et de profiter pleinement des petits moments de la vie, en étant aimable avec toi-même. Pourrais-tu t'accorder le repos que tu mérites aujourd'hui?

Extrait Méditopia

Marie-Laure CODEST

0687863621

godestm@gmail.com

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