

Atelier Communication NEWSLETTER



Novembre 2025 n°117



L'automne est bien là : les jours raccourcissent, le froid s'installe mais il y a encore des rayons de soleil dont on peut profiter, des fruits et légumes de saison à savourer et des arbres qui se parent de leurs plus belles couleurs à admirer.

Pour vos partages, un grand merci à...

- Luc pour cette vidéo sur les émotions :

<https://www.youtube.com/channel/UC-2EkisRV8h9KsHpslQ1gXA>

- Stéphane pour cet article sur notre relation à notre smartphone :

https://www.presse-citron.net/reebot-digital-detox-veritable-necessite-ou-simple-tendance/?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=PressecitronDaily
25 10 06

A DECOUVRIR

- **Murièle** propose une guidance parentale auprès de parents d'enfants présentant un TND T, ainsi qu'un accompagnement éducatif auprès de jeunes adultes en situation de handicap

Pour en savoir plus : <https://avoscotes.e-monsite.com>

- **Laetitia** propose un espace dédié à l'équilibre, à la détente et au ressourcement. À travers différentes approches corporelles et énergétiques, elle vous accompagne vers un mieux-être global, en respectant votre rythme et vos besoins.

Pour en savoir plus : <https://acorpsdetoi.fr/>



IDEES à partager avec les enfants



2 documents, réalisés par Eugénie Mignot, sophrologue.

A imprimer et à afficher, pour les enfants (et peut-être aussi pour vous !)

Pour les télécharger :

<https://ateliercommunication.e-monsite.com/pages/mes-kiffs/documents.html>

A LIRE absolument

Cet article vous donnera des informations précieuses sur les supers pouvoirs du nerf vague, sur l'importance de votre respiration et l'influence sur votre stress :

<https://www.relaxationdynamique.fr/nerf-vague-pas-si-flou-le-secret-dune-respiration-qui-change-tout/>

Pour prendre soin de soi

Un gagnant est un rêveur qui n'abandonne jamais.

Nelson Mandela

Être fier de soi et de tout ce que l'on a accompli peut être l'une de nos plus grandes sources de motivation. Aujourd'hui, essaie de te féliciter non seulement pour ce que tu as accompli, mais aussi pour les essais et les erreurs que tu as faits. Fais de la place pour apprécier ces moments où tu as été découragé.e mais où tu as osé essayer à nouveau. En repensant à ces moments, tu ouvriras un nouvel espace pour que le bonheur prenne racine et grandisse en toi. À quand remonte la dernière fois que tu as été fier.e de toi?





PROCHAINES CONFERENCES que j'anime

- A Mornant le 6 novembre sur la communication bienveillante
- A Irigny le 19 novembre sur la construction de l'estime de soi
- A Saint Clair du Rhône le 2 décembre sur les rivalités entre enfants

Pour accéder aux flyers :

<https://ateliercommunication.e-monsite.com/pages/soirees-echanges/>



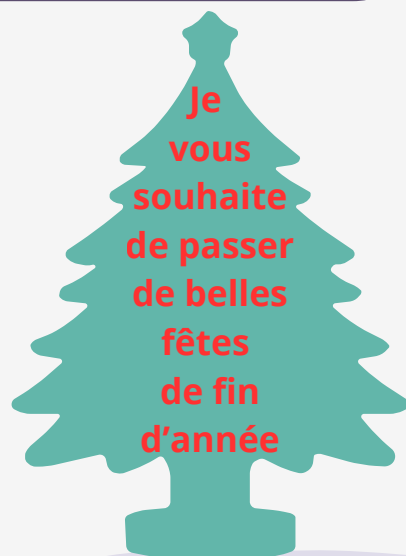
PENSEES POSITIVES

**"Il ne faut pas attendre
d'aller mieux pour faire,
mais faire pour aller mieux"**

**"On s'étonne trop de ce
qu'on voit rarement,
et pas assez de ce qu'on voit
tous les jours"
Madame de Genlis**

**"C est en changeant soi même
que l'on devient heureux,
pas en changeant
ce qui nous entoure"
Laurent Gounelle**

Je vous retrouve en janvier 2026...
En attendant, je vous invite à...



Marie-Laure GODEST
0687863621
godestml@gmail.com

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

