

# Atelier Communication NEWSLETTER



Septembre 2024 n°104



J'espère que vous avez pleinement profité de vos vacances et que vous êtes en pleine forme en cette rentrée...



## LES NOUVEAUTES

Je propose une nouvelle activité de détente pour les adultes :

### LES VOYAGES SONORES

Pour en savoir plus et connaître les dates déjà programmées, je vous invite à regarder les flyers sur mon site :

<https://ateliercommunication.e-monsite.com/medias/files/atelier-detente-corps-et-son.pdf>

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

Je me déplace aussi dans les entreprises et je peux ponctuellement animer une séance au sein d'une association, pour une soirée entre ami(e)s :

<https://ateliercommunication.e-monsite.com/medias/files/flyer-voyage-sonore-en-entreprise.pdf>

## PROCHAINES CONFERENCES

- A Grigny le lundi 23 septembre 2024  
"Parler aux enfants pour qu'ils écoutent et les écouter pour qu'ils parlent"
- A St Genis Laval le mardi 15 octobre 2024  
" L'estime de soi :  
un super pouvoir pour l'avenir"
- A Vernaison le lundi 25 novembre 2024  
"Grandir dans un monde connecté"

Les flyers sont en préparation, ils seront mis prochainement sur mon site



## MERCI ...

à Marion qui partage cette idée : "quand je fais un voyage avec mes amis, à la fin du séjour, on fait un bilan en donnant chacun sa pépite (le positif que l'on retient) et son caillou (le négatif, le moins sympa) . Voilà une nouvelle idée, une variante à la place des kiffs du jour... Nous l'avons testé et approuvé cet été !

## Pour mieux comprendre les enfants...

Le site Stop VEO (Violence Educative Ordinaire) proposent de nombreuses informations dont des flyers à imprimer : guide de secours sur les pleurs des nourrissons, sur le sommeil, les courses au supermarché, pour la salle d'attente, pour les moments de séparations/retrouvailles, pour les repas, les colères

<https://stopveo.org/outils-sensibilisation/affiches-flyers/>



## UN OUTIL

de prévention pour sensibiliser les jeunes femmes aux violences conjugales à travers un outil simple et utile pour "mesurer" si sa relation amoureuse est basée sur le consentement et ne comporte pas de violences

<https://www.centre-hubertine-auclert.fr/sites/default/files/medias/egaliteheque/documents/violentometre-maj-10072019-print.pdf>



## A lire

### Les promenades

Conte

Un jour, un garçon demanda à son père quel était le secret pour être heureux.

Le père proposa alors à son fils de le suivre et l'emmena se promener, lui installa sur un vieil âne, et l'enfant suivait à pied.

Les gens du village s'indignèrent :

« Mais quel mauvais père qui oblige ainsi son fils à marcher sous le soleil cuisant !

- Tu as entendu mon fils ? Rentrons à la maison, dit le père.

Le lendemain ils sortirent à nouveau, le père ayant cette fois installé son garçon sur l'âne et lui marchant à côté. Les gens du village

s'écrièrent :

- Quel fils indigne ! Comment peut-il si peu respecter son vieux père pour le laisser ainsi aller à pied !

- Tu as entendu mon fils ? Rentrons à la maison.

Le jour suivant, ils s'installèrent tous les deux sur l'âne.

Les villageois furent outrés :

- Il faut vraiment mépriser les bêtes pour les surcharger ainsi !

Quelle cruauté !

- Tu as entendu mon fils ? interrogea le père, rentrons à la maison.

Le jour d'après, ils partirent en portant eux-mêmes leurs affaires, l'âne trottant derrière eux. Cette fois, les gens du village ironisèrent :

- Voilà qu'ils portent eux-mêmes leurs bagages maintenant !

Quel intérêt d'avoir un âne ? Il faut vraiment être idiot.

- Tu as entendu mon fils ? Rentrons.

Arrivés dans leur maison, le père dit à son fils :

- Tu me demandais l'autre jour le secret du bonheur ? Souviens-toi de ceci : peu importe ce que tu fais, il y aura toujours quelqu'un pour y trouver à redire. Du moment que tu ne nuis à personne, fais donc ce qu'il te plaît sans te soucier du regard ou du jugement des autres. Et tu seras heureux. »

## Pour prendre soin de soi...

Massez vous le cuir chevelu.. Ce geste : soulage maux de tête et migraines, stimule l'énergie, met de bonne humeur en augmentant le taux de sérotonine et de dopamine, vient à bout des insomnies, chasse la fatigue oculaire, détend en régulant la température du corps

## PENSEES POSITIVES

**Le plus grand secret du bonheur,  
c'est d'être bien avec soi**  
Bernard Fontenelle

**La vraie sagesse de la vie consiste à voir  
l'extraordinaire dans l'ordinaire**  
Pearl Buck



Marie-Laure GODEST

0687863621

godestml@gmail.com

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