

Atelier Communication NEWSLETTER

Septembre 2025 n°116

J'espère que vous avez bien pu profiter de vos vacances pour faire le plein de bons moments, de kiffs, d'énergie... Et que cette rentrée se passe au mieux pour vous.

Petite info sur les futures newsletter : vous la recevrez à présent tous les 2 mois.

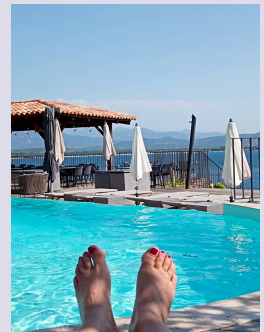
Pour prendre soin de soi

Et si on profitait de cette rentrée pour ancrer une nouvelle habitude afin de prendre soin de soi avec la méthode dite des **"17 secondes"**. En vous concentrant volontairement sur une pensée agréable pendant un court moment, vous créez un sas. Vous stoppez la spirale. Vous vous accordez une respiration, qui n'est pas juste une pause, mais un recentrage. Ce petit moment devient un point d'ancrage au cœur du rythme infernal. En mobilisant intentionnellement votre attention, vous rééduquez aussi votre cerveau. Vous l'entraînez à sortir du pilotage automatique, à revenir à l'instant, à se détacher de l'agitation mentale. Cette capacité est précieuse, car elle renforce la présence à soi et diminue l'impact du stress diffus.

1. Installez-vous confortablement, les yeux ouverts ou fermés.
2. Inspirez profondément une ou deux fois.
3. Choisissez une pensée positive: un souvenir, un projet, une qualité que vous admirez.
Vous pouvez vous aider d'une photo ou d'une phrase écrite
4. Tenez cette pensée pendant 17 secondes. Laissez-la vous habiter.
5. Si votre esprit dérive, ramenez-le doucement.
6. Expirez profondément.

Répétez ce rituel une à trois fois par jour. Sans pression.

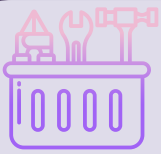
Le but est de vous créer un espace à vous, pour vous reconnecter à ce qui vous fait du bien.



Profitez de cette rentrée pour...

...faire le point sur votre organisation familiale, sur ce qui vous convient et sur ce que vous pourriez changer, faire évoluer, améliorer ! Qu'il s'agisse de l'organisation du matin (le fameux « marathon du matin » tant redouté), des emplois du temps de chacun, de la gestion des courses et des repas ou encore des papiers administratifs, tout peut être passé en revue à cette occasion. L'objectif étant de mettre du « liant », de la fluidité dans votre quotidien.

Vous y parviendrez en vous posant la question suivante : « Qu'est-ce qui va pouvoir nous faciliter la vie cette année ? » ou encore « Qu'est-ce que nous ne voulons plus vivre cette année ? » Chaque proposition, y compris celles des enfants, est la bienvenue. A vous de retenir les meilleures d'entre elles, les plus réalistes aussi et de les tester. Vous pourrez à tout moment ajuster si besoin, affiner votre organisation, jusqu'à trouver un rythme de croisière et inscrire cette nouvelle habitude dans la durée.



UN TEXTE pour mieux comprendre Les parents ayant un enfant porteur de handicap

BIENVENUE EN HOLLANDE d'Emily Perl Kingsley

On me demande souvent de décrire l'expérience d'élever un enfant ayant un handicap, afin d'essayer d'aider les personnes qui n'ont pas vécu cette expérience unique à la comprendre, à imaginer comment on se sent. C'est ainsi... Attendre un bébé, c'est comme préparer des vacances de rêve en Italie. Vous vous procurez un tas de guides touristiques et vous élaborez des plans merveilleux : le Colisée, le David de Michel Ange, les gondoles de Venise. Vous apprenez peut-être quelques mots d'italien. Tout cela est très excitant. Après de longs mois d'attente, le grand jour arrive enfin. Vous faites vos bagages et vous voilà partie. Plusieurs heures plus tard, l'avion atterri. L'agent de bord arrive et vous dit : « Bienvenue en Hollande ». « Hollande?!? », dites-vous. « Comment ça, Hollande?? Je me suis engagée pour l'Italie. Je suis supposée être en Italie. J'ai rêvé toute ma vie d'aller en Italie. » Mais il y a eu un changement dans le plan de vol. Ils ont atterri en Hollande et c'est là que vous devez rester. La chose importante, c'est qu'ils ne vous ont pas emmené dans un endroit horrible, répugnant, sale où règnent la peste, la famine et la maladie. C'est juste un endroit différent. Vous devez donc partir vous procurer de nouveaux guides de voyage. Et vous devez apprendre une toute nouvelle langue. Et vous allez rencontrer une foule de gens que vous n'auriez jamais rencontrés autrement. C'est juste un endroit différent. Le rythme est plus lent qu'en Italie, c'est moins flamboyant que l'Italie. Mais après être resté un certain temps et avoir repris votre souffle, vous regardez autour de vous... et vous commencez à remarquer que la Hollande possède des moulins à vent... et que la Hollande a des tulipes. La Hollande a même Rembrandt. Cependant tous les gens que vous connaissez ne font que des allers-retours pour l'Italie... et se vantent tous des merveilleux moments qu'ils y ont passé. Et pour le reste de vos jours, vous direz: « Oui, c'est là où je devais aller. C'est ce que j'avais prévu. » Et cette douleur ne vous quittera jamais, jamais, jamais, jamais... car l'anéantissement de ce rêve constitue une perte très très importante. Mais si vous passez votre vie à vous lamenter du fait que vous n'êtes pas parvenue en Italie, vous pourriez ne jamais être libre d'apprécier toutes les choses spéciales et charmantes... de la Hollande.

IDEES à partager avec les enfants

Les bénéfices des câlins

Savez-vous que les câlins ...

- fortifient le système immunitaire
- relâchent les muscles
- réduisent la pression artérielle
- améliorent la confiance en soi (surtout pour les enfants)
- libèrent de l'ocytocine, l'hormone du plaisir, responsable du bien-être et de la bonne humeur
- diminuent le stress, l'anxiété et la dépression

7 minutes de câlin par jour c'est essentiel pour se sentir heureux.

Qu'attendez-vous pour vous faire des câlins ?

HOP1015.FR

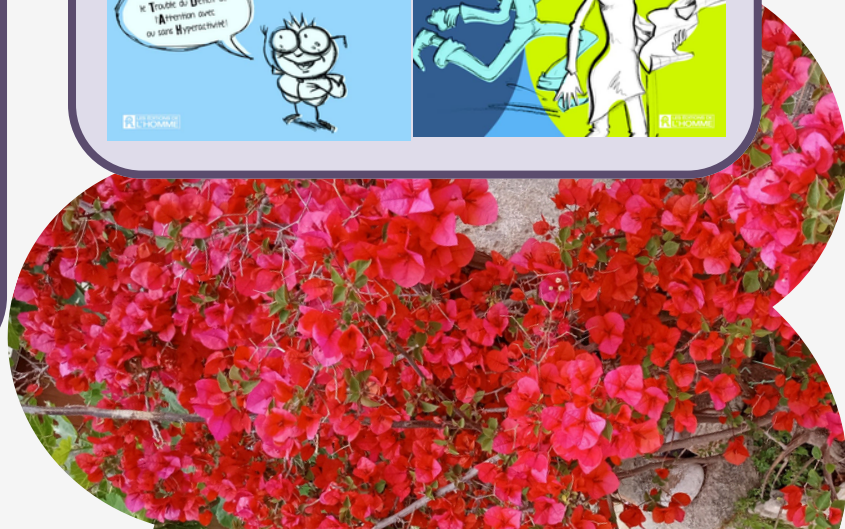
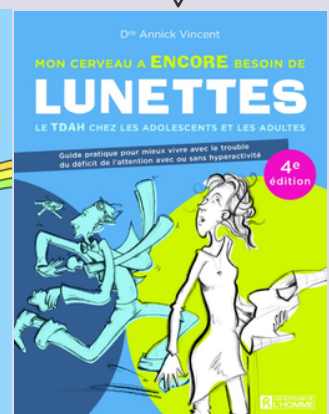
Un site sur lequel vous trouverez une mine d'informations sur les troubles du comportements, les émotions...

A LIRE

Le TDAH expliqué

aux enfants

aux adultes



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.
Les inscriptions sont ouvertes.

A Chuzelles, vendredi soir :

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

A Corbas, samedi ou dimanche matin :

➤ [3-dates-2025-26-cie-ultimate-voyage-sonore.pdf \(1.72 Mo\).](#)



PENSEES POSITIVES

Les dessins animés ne sont pas seulement faits pour émerveiller les enfants, ils savent aussi, avec des mots simples et des histoires touchantes, parler au cœur des adultes. Dans les films Disney et Pixar, on trouve des trésors de sagesse qui résonnent avec notre quotidien, nos émotions, nos doutes... et notre envie d'avancer.

Je vous laisse découvrir 15 citations inspirantes tirées de ces films d'animation autour de la confiance en soi, de l'écoute intérieure et du courage d'être soi.

"Oui, le passé est douloureux. Mais, à mon sens, on peut soit le fuir, soit tout en apprendre" - Le Roi Lion

"Tu n'as pas besoin de tout contrôler pour que ça se passe bien" - Le Monde de Nemo

"Sois qui tu es, pas ce que les autres attendent de toi" - Toy Story

"Ne minimise pas ta douleur parce que d'autres souffrent aussi" - Vice-Versa

"Aujourd'hui est un bon jour pour essayer" - Notre-Dame de Paris

"Tu es plus courageux que tu ne le crois, plus fort que tu ne le parais et tu es plus intelligent que tu ne le penses" - Winnie l'Ourson

"N'oublie pas qui tu es" - Le roi Lion

"Ce n'est pas parce que quelqu'un trébuche qu'il est perdu à jamais" - Le voyage d'Arlo

"Pour y arriver il faut d'abord y croire" - Walt Disney

"Parfois, la bonne voie n'est pas la plus facile" - Pocahontas

"Aventure-toi en dehors de ta zone de confort. La récompense en vaut la peine" - Raiponce

"Ce n'est pas parce que nous ne les comprenons pas que les choses sont forcément mauvaises." - Merlin l'enchanteur

"Il est parfois plus courageux de faire demi-tour que de continuer" - Rebelle

"Il en faut peu pour être heureux, vraiment très peu pour être heureux" - Le livre de la jungle

"Le problème ce n'est pas le problème, c'est ton attitude face au problème" - Pirates des Caraïbes



Marie-Laure GODEST

0687863621

godestml@gmail.com

[https://ateliercommunication.
e-monsite.com/](https://ateliercommunication.e-monsite.com/)