

Bienvenue dans mon abondance



Chaque mois, j'ai décidé de vous embarquer avec moi dans mon abondance personnelle, en vous partageant mes découvertes, mes joies, mes gratitudes. En effet, dans la vie, j'adore découvrir de nouvelles choses et ce que j'aime encore plus c'est de transmettre mes découvertes à mes amis. Grâce à cette newsletter je souhaite impacter plus de monde encore et ainsi vous donner peut être envie à vous aussi de découvrir mes pépites.

J'aimerais que cette newsletter soit aussi l'occasion de partages entre nous alors si vous aussi vous avez découvert quelque chose de trop bien, je serais ravie que vous me le partagiez par retour de mail. Je me ferais un plaisir d'en prendre connaissance et de vous donner mon avis.

De plus, si il y a des sujets que vous aimeriez que j'aborde dans cette newsletter, ou des choses que vous souhaiteriez que je change, n'hésitez pas à m'en faire part cela m'aidera à m'améliorer.



Mes livres du mois :

Ce mois ci j'ai envie de vous parler de 2 livres que j'ai beaucoup aimés :

- **“Journal intime d'un voyageur chamanique”** de Jonathan Lehmann. Jonathan est un homme jeune mais qui a déjà eu plusieurs vies. Il a écrit 2 autres livres avant qui expliquent son parcours. Celui ci parle de ses expériences chamaniques et de la prise d'un breuvage sacré venu d'Amazonie : l'ayahuasca. Connue pour ses vertus thérapeutiques, cette préparation à base de plantes utilisée par les chamans permet, grâce à des visions, une plongée au tréfonds de soi. Il explique son voyage intérieur et j'ai trouvé ça passionnant, et aussi un peu effrayant LOL
- **“L'heure des femmes”** de Adèle Bréau. C'est l'histoire d'une femme, Menie Grégoire, qui a donné pour la première fois la parole aux femmes, dans la France des années 60. A la tête d'une émission de radio qui est rapidement devenue très écoutée, elle permettait aux femmes de tous les milieux de s'exprimer et de s'informer. Ce roman témoignage est incroyable car en le lisant je me suis vraiment rendue compte des avancées incroyables qui ont eu lieu en 40 ans concernant la condition féminine dans la société Française. J'ai trouvé ce livre très instructif et émouvant.



Mes découvertes Vidéo du mois :

Ce mois ci j'ai très envie de vous partager une chaîne You tube que j'adore :

- Ce compte s'appelle **"Isadora et Marisa"** (leur chaîne : <https://youtube.com/@IsadoraetMarisa>)
- Leur présentation est la suivante : "Nous sommes des soeurs jumelles (nées sous le signe du verseau! ahah) de 34 ans. Ici on ne parlera pas beauté (quoique si elle est green...), on ne montrera pas nos abdos (en acier), on ne montrera pas de recettes avec 3 petits pois et deux graines de chia (ici on ne se famine pas!). On vous partage simplement des recettes saines ET gourmandes, une chaîne déculpabilisante et 100% positive !"

- Leur contenu est très sympa, souvent drôle, léger, les recettes qu'elles partagent sont simples et équilibrées. Elles sont toutes les 2 très authentiques et solaires et j'adore les regarder cuisiner !!
- Pour ne rien gâcher, elles aiment aussi beaucoup lire et tous les mois elles font un "**Book Club**" où elles débrièvent un livre qu'elles ont lu dans le mois.

Bref si vous cherchez un contenu léger et intelligent, positif sans être gnanngnan, déculpabilisant et agréable, testez ce compte et vous m'en direz des nouvelles



Mes lieux du mois :

J'ai eu l'honneur d'être invitée avec mon mari à une séance du groupe de parole des **Alcooliques Anonymes** de Rouen (AA pour les intimes) et j'en suis ressortie chamboulée.

Comme beaucoup de gens je pense, j'avais des à-priori sur ce genre de groupes, j'imaginai une salle en sous sol, une atmosphère lourde et pesante, des personnes en grande souffrance. Et en fait j'y ai trouvé une grande humanité, un soutien social formidable, une famille de coeur où chacun peut venir comme il est et s'exprimer sans être jugé. Les témoignages se sont succédés, d'hommes et de femmes de tout âge, et j'ai été très touchée par chacun d'eux. Il y a eu beaucoup d'émotions pendant cette soirée, de la tristesse mais aussi beaucoup de la joie. On a même fêté un anniversaire !!! En effet une des femmes présentes célébrait ses 15 ans d'abstinence et c'était très gai, avec gâteaux et bougies.

Il existe des groupes de parole AA dans toutes les grandes villes, plusieurs fois par semaine. La plupart du temps ces groupes sont fermés (ouverts seulement aux alcooliques), mais une fois par semaine ou par mois ils ouvrent aux personnes comme moi qui souhaitent en savoir plus pour ensuite pouvoir en parler.

Si vous aussi, vous voulez en savoir plus, voici le lien de l'association :

<https://alcooliques-anonymes.fr/apercu-sur-aa/>



Mon actualité du mois :

M'inscrire au Thé Psycho

LE THE PSYCHO DE JUIN :

En Juin j'ai eu la chance d'animer un atelier sur le thème suivant :
"Comment quitter le mode survie et choisir la vie qui vous convient"

- Vous avez été nombreux à y participer et je vous en remercie.
- Une fois de plus c'était un moment suspendu, fait de rires et de larmes, de confidences et d'introspection, de douceur et de bienveillance.

Si vous hésitez encore à vous inscrire, voici ce qu'en disent les participants :

- *"C'est un moment suspendu pour faire un sondage introspectif en toute décontraction et bienveillance avec un petit groupe de personnes concernées par les sujets abordés"*
- *"Un thé Psycho permet d'en apprendre sur des sujets psycho, de mieux comprendre son fonctionnement, et donne des clés pour être dans l'équilibre, la fluidité de la vie. Tout ça en dégustant de bons produits fait maison et aux ingrédients bio :)"*
- *"C'est un temps pour soi une parenthèse où l'on peut lâcher le Faire pour prendre soin de ses ressentis"*
- *"Pour moi l'atelier thé psycho c'est une occasion de pouvoir échanger avec d'autres personnes, de se nourrir des témoignages de chacun.e pour prendre du recul par rapport à soi sur un thématique spécifique, et c'est aussi une très belle occasion de réfléchir sur soi grâce aux questions de Stéphanie sur la petite feuille. On prend le temps de se poser et de réfléchir (ce que l'on fait peu ou pas à cause du rythme effréné de notre quotidien)."*

LE THE PSYCHO DE SEPTEMBRE :

Je souhaite faire une pause estivale mais dès la rentrée je reviens avec un Thé psycho sur un thème qui, je pense, parlera à beaucoup d'entre vous :

LE STRESS

Il aura lieu le **Vendredi 07 Septembre à 17h30..**

Lors de cet atelier je reviendrais sur :

- Le fonctionnement du stress
- La notion des stressseurs

et je vous donnerais des outils concrets pour apprendre à maîtriser au quotidien votre niveau de stress.

M'inscrire au Thé Psycho



**Thérapie Rouen -
Stéphanie Quedeville**

160 rue Saint Julien, 76100, Rouen

Tel : 06 27 52 49 11

email : ste.quedeville@gmail.com

Site internet :

<https://www.stephaniequedeville.therapie-rouen.fr/>

This email was sent to

{{contact.EMAIL}}

You've received this email because
you've subscribed to our newsletter.

[Se désinscrire](#)

