



Bienvenue dans mon abondance



Bonjour à tous,

Comment allez vous ? Est ce que le printemps fleuri chez vous ? Ou en sont vos projets, vos envies ?

Comme chaque moi je vous ai concocté une **liste de mon abondance** du mois de Mars, éclectique avec 2 conseils de lecture, 1 podcast et une série, de quoi vous inspirer, vous divertir ou vous détendre :)

J'ai aussi profité du mois de Mars pour faire un ménage de printemps sur mon **site internet** et regrouper sous le même onglet toutes mes propositions **d'accompagnement de groupe**. Avez vous pu y jeter un oeil ?? Si non, suivez le lien ci dessous :

[Lien vers mon site 😊](#)

D'ailleurs en parlant d'offre de groupe, merci aux personnes qui ont eu la gentillesse de répondre à mon questionnaire concernant le **Mastermind** que je démarre en **Juin** et termine en **Décembre 2024**.

Si vous êtes une femme, que vous avez un challenge à relever dans votre vie privée ou professionnelle et que vous avez envie de vous faire aider par un groupe de femmes

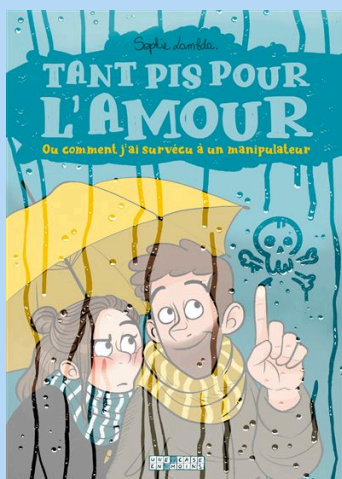
solidaires et engagées, mon groupe de Mastermind "**Les audacieuses**" est fait pour vous ! En effet pendant 7 mois, vous allez bénéficier de l'énergie et de la force du groupe pour grandir, vous développer et atteindre vos objectifs. Cette offre unique et hybride propose des temps de travail de groupe en ligne et des ateliers en présentiel, de l'apprentissage et du partage.

Si vous avez envie d'en savoir plus vous pouvez consulter la page de mon site internet qui en parle et vous pouvez aussi remplir le formulaire en ligne pour que je vous rappelle.

En savoir plus sur le Mastermind



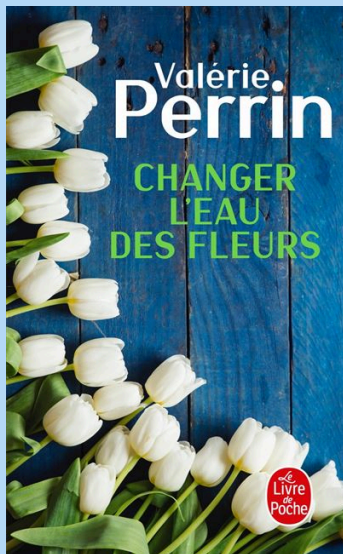
Mes livres du mois :



"Tant pis pour l'amour" de Sophie Lambda

Cette BD est géniale car elle explique de façon très claire, aux travers le témoignage de l'autrice les mécanismes en jeu dans une relation avec une personne manipulatrice : de la lune de miel aux premières désillusions, des premiers abus à la prise de conscience.

C'est aussi très joliment illustré et il y a en fin de BD un chapitre écrit par un psychologue qui apporte des informations précises sur la manipulation et comment en sortir.



"Changer l'eau des fleurs", de Valérie Perrin

Quel joli livre !!!!! C'est une hymne au plaisir des choses simples, c'est très agréable à lire, ça pousse à ouvrir les yeux sur tous les petits bonheurs du quotidien.

"C'est l'histoire d'une gardienne de cimetière."

Oui je sais, dit comme ça, ce n'est pas très vendeur mais c'est toute la magie de ce livre, nous encourager à aller voir derrière les apparences et les évidences.



Le podcast du mois : "Allez j'ose" de Elsa Wolinski

Ce podcast est sur un sujet dont on ne parle jamais ou presque : la **ménopause** !!

Je trouve que ces podcasts sont intéressants pour tous, jeunes ou vieux, hommes ou femmes.

- Bien sûr si vous êtes une femme aux alentours de la cinquantaine, vous allez pouvoir piocher des conseils, des témoignages pour vous aider à vous sentir moins seule.
- Si vous êtes une femme plus jeune, ça peut vous informer et ne pas en faire un sujet tabou dont on ne parle pas.
- Si vous êtes un homme, ce podcast vous aidera à comprendre ce que traversent les femmes de votre entourage, vos mères, vos femmes, vos amies.

Le ton est léger et décomplexé, on rit beaucoup en écoutant ce podcast (et oui LOL), Chaque épisode comprend un témoignage d'une femme qui a traversé ou est en train de traverser sa ménopause, puis l'intervention d'un expert (médecin endocrinologue, naturopathe, etc ...)

Bonne écoute et n'hésitez pas à m'envoyer vos retours ça me fait toujours très plaisir de vous lire.



Ma série du mois : "Icon of french cinéma", de et avec Judith Godrèche

Vous avez certainement déjà entendu parler de cette série car suite à sa sortie, Judith Godrèche a ouvert sa parole et dénoncé les violences sexuelles qu'elle a subies avec son "compagnon" de l'époque, qui avait 52 ans et elle 16 ans.

Cette série est censée être une fiction mais retrace en fait en filigrane les abus qu'elle a subis. Le ton est léger, il n'y a rien de choquant dans les images qui sont souvent drôles et poétiques. Cette série est un OVNI mais un OVNI qui fait du bien.

Elle est disponible jusqu'au 20/06/2024 sur ARTE et ne fait que 6 épisodes donc n'hésitez pas à la visionner si ce n'est déjà fait,

[Lien vers la série](#)



Mon actualité :

LE THE PSYCHO DE MAI : Etre HPI qu'est ce que ça veut dire ?

En Avril pas de Thé Psycho, on se retrouve le **Vendredi 24 Mai à 17h30** (Il se tiendra chez Sarah de Plaisirs Diet'Ethiques : 70 rue de Trianon à Sotteville-lès-Rouen) pour le sujet des HPI.

Durant cet atelier :

- Nous détaillerons ce que c'est qu'être HPI
- nous parlerons ensuite des conséquences pour la personne et son entourage
- Nous finirons par quelques conseils pour mieux vivre sa différence ou aider une personne de notre entourage qui serait HPI

Si le sujet vous intéresse vous pouvez vous inscrire sur le lien suivant :

M'inscrire au Thé Psycho

LE MASTERMIND "Les audacieuses"

Si vous voulez faire partie des 6 audacieuses qui démarreront en Juin cette expérience transformatrice, c'est par ici :

Me contacter pour le Mastermind



Vous connaissez quelqu'un qui pourrait bénéficier de mes partages ?
Faites-lui suivre cette newsletter !

On vous a fait suivre cette newsletter ?
[Inscrivez-vous](#) ici pour recevoir les prochaines.



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/>

https://www.instagram.com/stephanie_quedeville_pro/

This email was sent to {{contact.EMAIL}}
You've received this email because you've
subscribed to our newsletter.

[Se désinscrire](#)

