

# Bienvenue dans mon abondance



Bonjour à tous,

Comment allez vous en cette fin Novembre ? J'espère que vous avez réussi à vous apporter du réconfort, du douillet, du chaleureux car je crois que c'est ce dont nous avons tous besoin en cette fin d'année !

Pour ma part, je vous propose comme d'habitude une newsletter variée où vous trouverez entre autre de **l'évasion** et du **chocolat**

Si vous avez envie de **répondre à cet email**, je serais ravie de vous lire, que ce soit pour commenter le contenu, me faire des retours sur mes propositions ou m'envoyer vos propres suggestions de choses à découvrir.

Et si vous souhaitez **partager cette newsletter** à vos amis, n'hésitez pas !

Ah oui une dernière chose, j'allais oublier, je me lance dans des **mini vidéos** sur mon compte Instagram pro alors si vous voulez m'encourager et voir ma petite tête pas à l'aise vous parler, abonnez vous à **mon Instagram** ça me fera plaisir et j'aurais moins l'impression de parler toute seule

Venez me soutenir sur Instagram



## Mes livres du mois :



### “Magellan” de Stéfán Sweig

Avec ce livre là, vous allez voyager je vous le promets. Vous allez traverser des océans, découvrir des endroits où personne n'est jamais allé et surtout vous allez découvrir un homme incroyable ! Moi je trouve ça dingue ces aventuriers qui partaient sans GPS ni même cartes pour aller découvrir des terres, des mers et même des océans. Magellan avait une conviction, une intuition, une mission même on pourrait dire, et il a sacrifié sa vie pour l'honorer. C'est un modèle de persévérance, de patience, de force, et grâce à lui des découvertes considérables ont été faites (la plus grande étant que son voyage a prouvé de façon non discutable que la terre était ronde). C'est passionnant comme un roman d'aventure et instructif comme un essai historique.



### “A la recherche d'Alice Love" de Liane Moriarty

Ce livre est un roman que j'ai beaucoup aimé car il est drôle, léger et en même temps il parle d'un sujet plutôt sérieux : la perte de mémoire et la recherche de son identité. En général je n'aime pas beaucoup les livres dits "légers", et celui ci ne l'est pas vraiment mais pourtant l'écriture est très drôle et on s'attache très vite à la narratrice, Alice. Voici un livre à lire au coin du feu, avec un bon thé bien chaud



## Le focus du mois : l'association NO INCEST

J'aimerais mettre à l'honneur aujourd'hui une association dont je suis membre depuis peu et qui me tient particulièrement à coeur : **NO INCEST**

C'est une Association Rouennaise Loi 1901 qui a pour but la Prévention de l'inceste. Pour atteindre ce but, l'association NO INCEST a trois missions principales :

- **Sensibiliser** (actions de formation et de sensibilisation auprès du grand public et des enfants dans les écoles)
- **Cultiver l'estime de Soi** (animation d'ateliers d'art - thérapie)
- **Libérer la parole** ; NO INCEST met en place des groupes de parole en présentiel et ou en distanciel, à l'attention de proches de victimes d'inceste d'une part, et de victimes d'inceste d'autre part.

A ce jour,

- des groupes de parole en présentiel pour proches de victimes majeurs se tiennent gratuitement tous les deuxièmes (2e) lundis de chaque mois à Rouen Centre de 19h à 21h.
- des groupes de parole en distanciel pour proches de victimes majeurs ont lieu gratuitement tous les quatrièmes (4e) jeudis de chaque mois de 19h30 à 21h30.

***A partir de Janvier 2024, Michael et moi même allons animer un groupe de parole en présentiel pour les victimes d'inceste majeures. Ces ateliers seront proposés gratuitement, tous les quatrièmes (4e) lundis de chaque mois à Rouen Centre de 19h à 21h.***

Si vous vous sentez concernés, ou si vous connaissez quelqu'un qui pourrait l'être, n'hésitez pas à **me contacter en direct** ou à **contacter l'association** (06 51 00 30 21 / 06 49 63 91 05 ou [notincest.antennerouen@gmail.com](mailto:notincest.antennerouen@gmail.com))

Pour adhérer ou faire un don à l'association :

<https://www.helloasso.com/.../adhesions/agir-avec-no-incest>



*Fondantissime choco cacahuète*

## La recette du mois :

Voici LE gâteau réconfortant par excellence !! Du chocolat, du beurre de cacahouètes et tout ça hyper fondant .... Miam miam.

Alors cette petite merveille a été imaginée par **Sarra du blog "Quinoa et Basmati"**. Elle est très active sur les réseaux, fait des supers ebooks de cuisine végétale ([lien vers les ebooks](#)) et en plus elle est normande.

Elle a eu la gentillesse de m'autoriser à partager sa recette ici :

*200 g de chocolat noir  
120 g de beurre végétal  
100 g de beurre de cacahuète  
3 oeufs  
50 g de farine de riz  
30 de sucre complet  
40 g de cacahuètes grillées non salées +  
une belle poignée pour la déco*

*Faites fondre le chocolat au bain marie avec le beurre végétal.*

*Incorporez le beurre de cacahuète au chocolat fondu.*

*Ajoutez le sucre complet, les œufs et la farine.*

*Lorsque le mélange est bien homogène ajoutez les cacahuètes et mélangez une dernière fois.*

*Versez la préparation dans un plat recouvert de papier sulfurisé et réservez 20 minutes au frais.*

*Parsemez le gâteau avec la poignée de cacahuètes et faite cuire 15 à 20 minutes à 150°.*

*Laissez refroidir un peu avant de déguster.*

Si vous voulez aller voir ce qu'elle propose en contenu gratuit ou payant, voici son lien instagram

Instagram de Quinoa et Basmati



## Mon actualité de la rentrée :



## LE THE PSYCHO DE NOVEMBRE : LA PROCRASTINATION

J'ai choisi ce thème à la demande de plusieurs d'entre vous pour cet atelier du **Vendredi 24 Novembre à 17h30**.

Nous verrons ensemble

- Ce qu'est et ce que n'est pas la procrastination
- Quelles en sont les causes principales
- Des outils pour vous aider à surmonter ces causes

Si le sujet vous intéresse vous pouvez vous inscrire, il reste quelques places.

## LE THE PSYCHO DE DECEMBRE : ATTACHEMENT ET DETACHEMENT, un enjeu pour le couple

Cet atelier aura lieu le **Vendredi 15 Décembre à 17h30** (il se tiendra à la maison de quartier du jardin des plantes).

J'aurais le plaisir de le coanimer avec Michael Quedeville, Gestalt praticien (et aussi mon mari 😊)

- Nous détaillerons dans un premier temps les **mécanismes** en jeu dans l'attachement et le détachement au sein du couple,
- nous parlerons de l'**effet miroir** et de l'enjeu du couple
- et nous terminerons avec des **outils** pour vous aider à travailler votre attachement et détachement au sein de votre couple.

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

M'inscrire au Thé Psycho



## LES ATELIERS COUPLES DEMARRENT EN JANVIER 2024:

En **Janvier 2024**, je vais coanimer avec **Michael** ([son site internet](#)), lui aussi thérapeute, une série d'atelier pour les couples sur le couple.

Voici le programme de ces ateliers, dans les grandes lignes :

- 6 mois d'accompagnement, de **janvier à Juin 2024**
- **1 mardi soir par mois, de 19h45 à 22h30**
- Un groupe constitué de **6 couples** maximum
- Chaque mois un thème différent
- Les **thèmes abordés** seront :

- Mardi 16 Janvier : Se découvrir / Qu'est ce qu'un couple ?
- Mardi 13 Février : Le féminin / Le masculin
- Mardi 12 Mars : La communication
- Mardi 09 Avril : L'argent
- Mardi 21 Mai : L'intimité
- Mardi 11 Juin : La sexualité

Vous trouverez en pièce jointe de cette newsletter une fiche descriptive de ces ateliers. Si cela vous intéresse de rejoindre ce groupe, contactez moi dès à présent.



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](mailto: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](#)

