

Bienvenue dans mon abondance



Bonjour à tous,

Octobre est passé toute allure, je ne sais pas pour vous mais moi je n'ai pas vu le temps passer :)

Cette nouvelle newsletter est comme toujours **éclectique** avec des sujets très concrets (comme le podcast sur l'actualité par exemple) et d'autres plus abstraits (l'analyse des rêves). C'est important pour moi de toujours garder les pieds sur terre et d'avoir la tête dans les étoiles, c'est un équilibre qui me convient parfaitement.

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 !

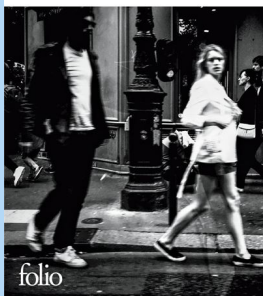
Ah oui une dernière chose, j'allais oublier, je me lance dans des **mini vidéos** sur mon compte Instagram pro alors si vous voulez m'encourager et voir ma petite tête pas à l'aise vous parler, abonnez vous à **mon Instagram** ça me fera plaisir et j'aurais moins l'impression de parler toute seule

Venez me soutenir sur Instagram



Mes livres du mois :

Karine Tuil
L'insouciance



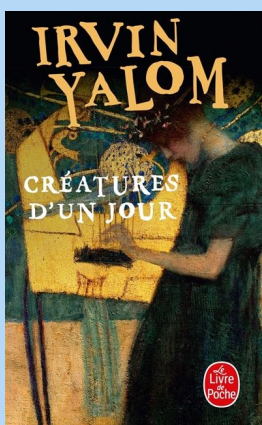
“L'insouciance” de Karine Tuil

Ce livre est très différent de ceux que j'ai l'habitude de lire. En effet, il parle d'actualité, de guerre et de politique, sujets que j'évite d'habitude lol

Et pourtant j'ai été attirée par celui-ci et j'ai bien fait de passer outre mes à-priori de départ. Car finalement, **ce livre parle avant tout de la psychologie humaine**, de l'amour, de la résilience, du destin et aussi de ce moment où nous tous, nous perdons notre insouciance.

Et la question que pose ce livre c'est : qu'est-ce qui se passe après ? Comment on continue ?

Je vous encourage vivement à lire ce livre car il est très bien écrit et au passage vous y apprendrez peut-être aussi des choses !



“Créatures d'un jour" d'Irvin Yalom

Irvin Yalom c'est mon chouchou 😊

J'aime l'homme, l'écrivain. C'est un psychiatre et psychothérapeute américain qui a plus de 80 ans à présent et qui écrit toujours. Il est l'origine de la **thérapie existentielle**, qui traite en particulier des questionnements autour du sens de la vie, de la mort.

Il a écrit de nombreux livres, certains sont destinés aux thérapeutes mais d'autres sont pour tous.

Ce petit livre en fait partie, c'est un **recueil de nouvelles** où chaque histoire est une séance de thérapie qu'il a eu avec un patient. Il la raconte de son point de vue et c'est toujours très touchant, humain, et on peut vraiment le lire même si on n'a aucunes



Le focus du mois : l'analyse des rêves ou onirologie

Je ne sais pas pour vous, mais moi **l'analyse des rêves c'est quelque chose qui m'a toujours fascinée.**

J'ai d'abord essayé d'**interpréter mes rêves seule** à l'aide de dictionnaires de rêves (ne faites pas ça c'est inutile) et ce n'était jamais très concluant.

Puis j'ai eu la chance il y a quelques années de suivre une formation de coaching formidable ("**L'intelligence de Soi**" chez Osiris Conseil), où l'analyse des rêves avait une grande place dans l'enseignement (chaque matin Geneviève, une des 2 formatrices, nous les analysait en live). Et c'était toujours passionnant de voir ce qu'on pouvait en tirer comme informations.

Bref ça a continué à me fasciner et j'ai commencé à **analyser moi même** mes rêves et parfois aussi **ceux de mes clients ou de mes amis**. Mais je ressentais qu'il me manquait encore des "billes" pour me sentir parfaitement à l'aise dans cet exercice.

C'est pourquoi j'ai décidé en **2023** de me former de façon plus complète à cet art qu'est l'analyse des rêves. Et là j'ai eu la chance de tomber "par hasard" sur internet sur la **formation de Léa Le Gall**, qui est par ailleurs thérapeute Jungienne. Cette formation est formidable, elle m'a appris énormément de choses sur l'histoire de l'analyse des rêves, sur les différents courants d'analyse de rêves mais surtout elle m'a donné confiance en mon intuition.

Cette formation est très complète car

- elle se déroule déjà sur **6 mois**, à raison de **3 heures de cours en visio toutes les 2 semaines**.
- Chaque séance est composée d'une partie **théorique** (de moins en moins longue) et surtout d'une grande partie **pratique** où on analyse en live des rêves.

C'est formidable de voir comme petit à petit on arrive à se faire de plus en plus confiance et à écouter de plus en plus cette petite voix que j'appelle Intuition.

Bref, si vous aussi vous avez envie d'approfondir ce sujet passionnant, je vous encourage vivement à **contacter Léa** (0601952721) ou à aller consulter son site internet (<https://www.interpretationreves.fr/>).

Et si vous avez envie que **je vous interprète vos rêves**, c'est possible aussi, contactez moi pour que je vous explique comment ça se passe.



Le podcast du mois :

Comme beaucoup d'entre vous, l'actualité est pour moi un sujet d'inquiétude et d'anxiété. J'ai donc décidé depuis déjà plusieurs années de **me couper des médias habituels** (télévision, chaînes d'information) afin de me préserver.

Bien sûr je reste au courant des grands événements (merci les réseaux sociaux) mais c'est vrai que parfois je peux me sentir un peu en **décalage** ou même ignorante sur certains sujets d'actualité.

Grâce à ce podcast que j'ai découvert il y a quelques semaines, ce n'est plus le cas !! En effet, ce podcast propose chaque jour d'expliquer **un sujet d'actualité**, de façon pointue, sourcée et non polémique. A chaque écoute, je me sens un peu plus informée tout en restant apaisée,

C'est intelligent et clair, ça dure entre **15 et 30 minutes chaque jour** et je vous encourage vraiment à aller l'écouter

Découvrir le podcast



Mon actualité de la rentrée :

LE THE PSYCHO D'OCTOBRE : LA FEMINITE

J'ai choisi le thème de la **féminité** pour le Thé Psycho d'octobre.

Il se tiendra à la maison de quartier du jardin des plantes le **vendredi 27 octobre à 17h30**.

LE THE PSYCHO DE NOVEMBRE : L'ORGANISATION DU TEMPS

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

- les **mécanismes psychologiques** en jeu dans les difficultés de gestion du temps (qu'on soit plutôt dans l'hyper-contrôle ou le laxisme)
- et bien sûr je vous donnerais aussi quelques **astuces** que vous pourrez adopter dans votre quotidien pour que la gestion du temps ne soit plus un soucis pour vous.

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

M'inscrire au Thé Psycho

LES ATELIERS COUPLES :

En **Janvier 2024**, je vais co-animer avec mon mari **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 atelier de 3 heures** par mois animé par une femme et un homme
- Un groupe constitué de **6 couples** maximum
- Chaque mois un thème différent
- Les **thèmes abordés** seront :
 - Qu'est ce qu'un couple ?
 - Etre un homme / Etre une femme
 - La communication dans le couple
 - L'argent dans le couple
 - L'intimité
 - La sexualité

Si cela vous intéresse de rejoindre ce groupe, vous pouvez **me contacter dès maintenant** pour que je vous donne plus d'informations. Je vous tiendrais informés aussi via cette newsletter.



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/>

This email was sent to

{{contact.EMAIL}}

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

[Se désinscrire](#)

