



# Bienvenue dans mon abondance



Bonjour à tous,

Je suis ravie de vous retrouver après 2 mois d'absence (L'été est passé comme un rêve).

La semaine prochaine sonne la rentrée des classes pour les enfants et pour moi aussi. J'adore l'énergie de la rentrée !!! Le début des nouvelles activités, les bonnes résolutions, la nouvelle tenue .... (liste non exhaustive)

Bref la petite fille qui est en moi jubile 😊

En attendant je vais vous partager mes découvertes de l'été, j'espère qu'elles vous inspireront.

Et n'hésitez pas à me répondre en retour de ce mail, j'adore vous lire et découvrir vos propres découvertes.

Bonne lecture

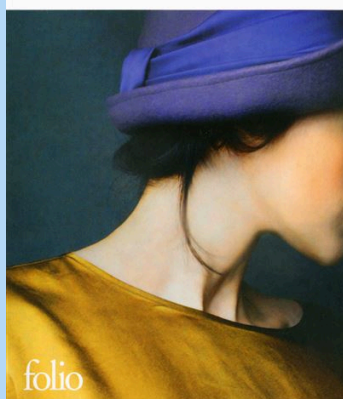


## Mes livres de l'été :

J'ai énormément lu cet été alors j'ai du faire un choix de ce que j'allais vous partager (j'ai lâché un peu la saga des 7 soeurs, je la fais durer lol). J'ai choisi 2 livres, un premier assez profond et le 2eme plus léger.

**Anna Hope**

Le chagrin des vivants



### Le chagrin des vivants de Anna Hope

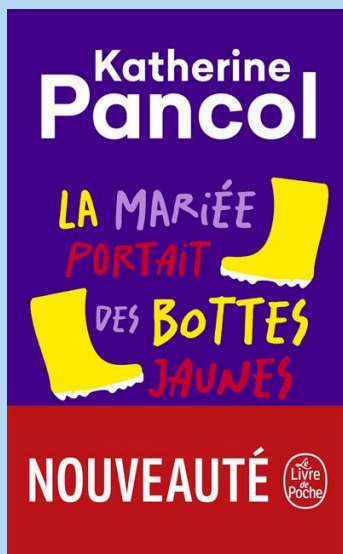
J'aime beaucoup cette écrivaine, qui a une plume très sensible, qui parle de la psychologie de ses personnages avec beaucoup de pudeur et de justesse.

Ce livre parle de la 1ère guerre mondiale, ou plutôt de l'après 1ère guerre mondiale (Novembre 1920) en Angleterre, quand les hommes, les maris, les fils sont revenus de la guerre, ou pas, et des blessures silencieuses avec lesquelles tous doivent vivre / survivre.

C'est le regard de 3 femmes très différentes mais reliées par ce chagrin des vivants.

C'est magnifique, original et pudique.





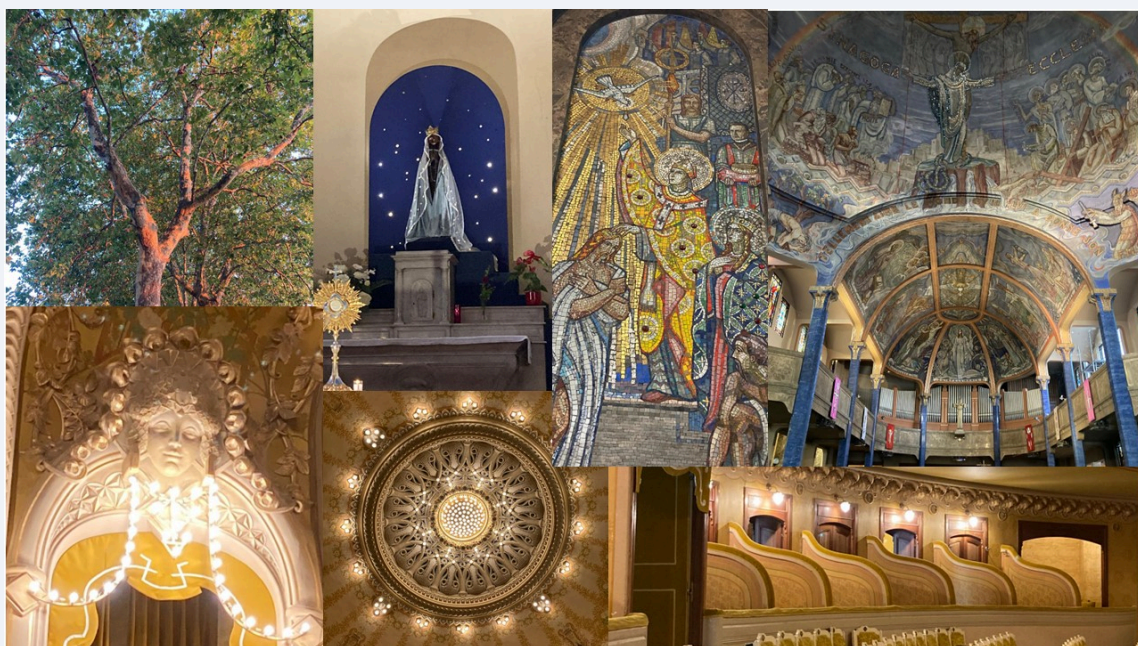
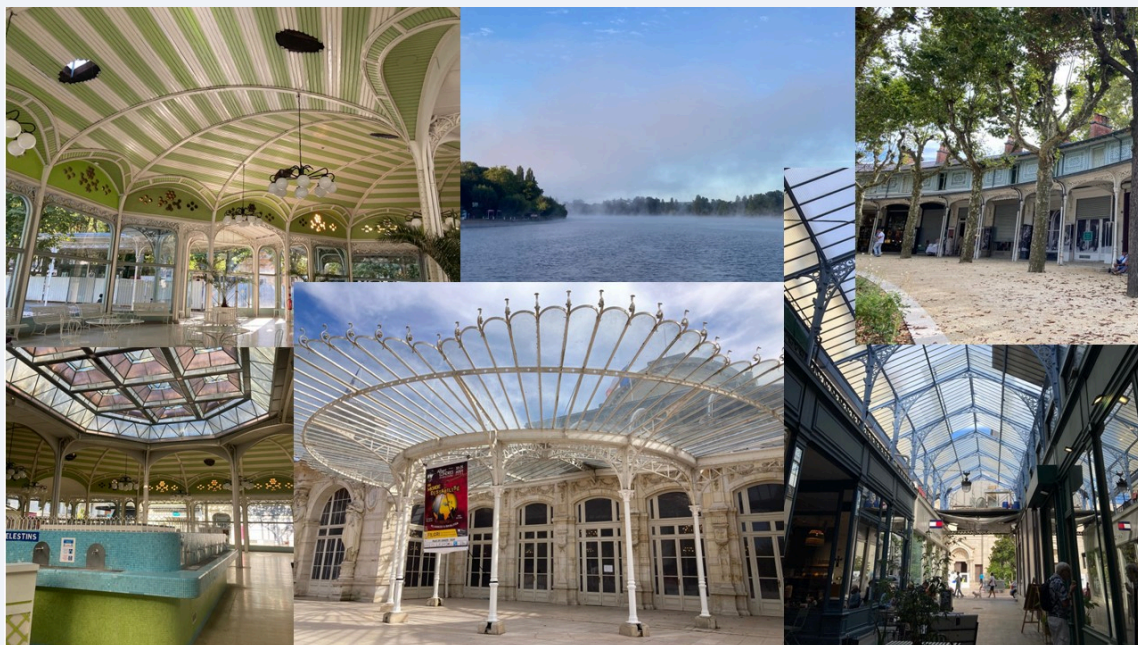
## La mariée portait des bottes jaunes de Katherine Pancol

Un vrai roman feel good, facile à lire et bien écrit, qui retrace avec tendresse le quotidien de 2 enfants. C'est drôle et touchant.

Ce livre se passe dans un domaine viticole et j'ai aussi aimé découvrir un peu plus le quotidien de ces familles qui produisent du vin, leurs difficultés au quotidien mais surtout leur passion !!!

Un très joli livre pour vous détendre en cette rentrée qui peut pour certains être stressante.

## Ma ville du mois : Vichy



J'y suis encore à l'heure où j'écris cette newsletter mais j'avais trop envie de vous partager cette ville qui a un charme fou !!!

Elle me fait me sentir comme hors du temps, tout dans cette ville nous ramène début 1900, avec ses bâtiments magnifiques, ses thermes, ses sources d'eau (Vichy Célestin), ses parcs.

Et en même temps c'est une ville dynamique, avec énormément de travaux en cours, des boutiques qui fleurissent un peu partout, une plage (oui oui, sur le bord de l'allier) et tout ce qu'il faut pour amuser et divertir les petits et les grands.

Cette ville est un paradoxe, une surprise, une merveilleuse découverte que je vous encourage chaudement à visiter.

Est ce que vous connaissez ? Etes vous, vous aussi, tombé sous le charme de cette ville ?



## Mon podcast du mois : Amour Jungle

Un podcast imaginé, créé et animé par Ben Mazué, je me suis tout de suite dit que ça pourrait beaucoup me plaire. Et je n'ai pas été déçue !!

C'est original, brillant, unique, poétique bref c'est à l'image de Ben Mazué. Ca parle des relations amoureuses, de ce qui est facile et difficile, c'est humain, drôle et triste à la fois.

C'est une sorte de courrier du coeur mais pas que... En fait, c'est impossible à décrire mais c'est un délice à écouter.

Et ça fini toujours par une chanson 😊

Si vous aimez son univers, vous allez adorer !



Est ce que vous connaissez ?



## Mon actualité de la rentrée :

### LE THE PSYCHO DE SEPTEMBRE

On se retrouve le **Vendredi 27 Septembre à 17h30** pour le prochain Thé psycho (Il se tiendra comme toujours chez **Sarah de Plaisirs Diet'Ethiques** : 70 rue de Trianon à Sotteville-lès-Rouen).

Concernant le thème, je n'ai pas encore décidé et pour une fois, j'avais envie de vous demander votre avis.

J'ai plusieurs idées et j'avais envie de vous faire voter 😊

- **La charge mentale** : Thème d'actualité en cette période de rentrée, comment elle se crée et comment elle se canalise pour mieux vivre au quotidien
- **La spiritualité** : qu'est ce que c'est vraiment et comment la développer à son image
- **L'enfant intérieur** : Le rencontrer et en prendre soin pour mieux vivre sa vie d'adulte

Alors, qu'en pensez vous ???? Répondez moi par email pour voter sur votre thème préféré et je me ferais un plaisir de vous le préparer.

### MON GROUPE DE THERAPIE

Il démarre le **21 Septembre**. Ce groupe se réunira un samedi matin par mois, de 09h00 à 12h00 de Septembre 2024 à Juin 2025.

C'est un groupe fermé, c'est à dire que le groupe restera constitué des mêmes personnes pendant toute l'année. Il reste 2 places alors si vous ressentez l'envie de vous joindre à ce groupe, n'hésitez pas à me contacter.

Ce groupe est ouvert à tous mes clients et anciens clients, ainsi qu'aux personnes en cours de thérapie avec quelqu'un d'autre (dans ce cas un entretien préalable sera nécessaire).

Participer à un groupe de thérapie c'est un accélérateur de thérapie individuelle et c'est une magnifique opportunité de penser / agir et réparer votre rapport aux autres, vos capacités relationnelles.

Alors si vous voulez en savoir plus, contactez moi ou cliquez sur le lien suivant.

Si vous voulez en savoir plus sur mon  
groupe de thérapie



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/>

[https://www.instagram.com/stephanie\\_quedeville\\_pro/](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](#)

