

Bienvenue dans mon abondance



Bonjour à tous,

Bienvenue dans ma newsletter de la rentrée.

Je ne sais pas vous, mais moi **j'adore** le mois de Septembre, il représente à mes yeux le renouveau et l'énergie de l'action (après la langueur de l'été) !!

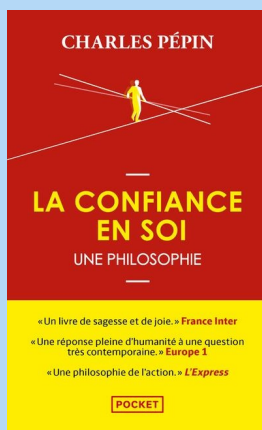
Et vous, comment vivez vous cette rentrée 2023 ? Est elle synonyme de stress ou de joie pour vous ?

D'ailleurs, si vous ressentez du stress, n'oubliez pas que j'organise un atelier vendredi 08 Septembre sur ce thème, histoire de démarrer l'année avec quelques bons conseils pour éviter de vous laisser embarquer par le stress.

En tout cas, j'espère que cette newsletter vous aidera à aborder cette rentrée avec curiosité et envie.

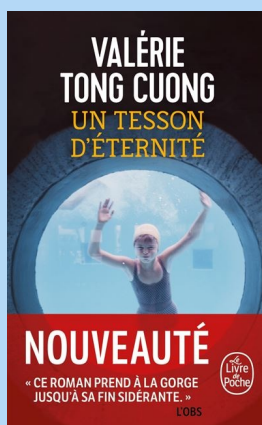


Mes livres du mois :



“La confiance en soi” de Charles Pépin

J'adore cet écrivain, ou plutôt ce **philosophe** qui écrit des livres, des livres toujours très courts et hyper faciles à lire pour la non philosophe que je suis. A chaque fois que je finis un de ses livres, je me sens plus intelligente et ça, ça n'a pas de prix LOL. Ce petit livre rouge parle de **la confiance en soi et du chemin pour y accéder**. Il parle des relations humaines, de la maîtrise, de l'action, de l'admiration et même de la spiritualité. Passionnant je vous dis 😊



“Un tesson d'éternité” de Valérie Tong Cuong

Ceci est un **roman**, que j'ai dévoré en quelques jours. C'est l'histoire d'une femme qui a réussi à se construire une vie parfaite et qui va voir tout basculer en quelques jours. C'est très bien écrit et la **psychologie des personnages** est très fine. Ce roman parle aussi des **blessures de l'enfance** et de leur influence dans notre vie d'adulte si on ne les soigne pas (avec un thérapeute par exemple).

Et la bonne nouvelle, c'est que l'écrivaine a écrit plein d'autres livres que j'ai hâte de découvrir. Vous la connaissiez vous ?



Ma découverte audio du mois :

Ce n'est pas une découverte mais plutôt une redécouverte.

Nach, de son vrai nom Anna Chedid, est une chanteuse très talentueuse, qui se trouve être la petite sœur de Mathieu Chedid. Elle a déjà fait plusieurs albums, dont celui-ci : "**L'aventure**". Je vous laisse aller découvrir son univers mais moi je l'adore. J'aime sa voix, ses textes très poétiques et son sens de la musique. C'est juste, elle n'en fait jamais trop, et en même temps c'est très original.

Voici un extrait des paroles d'une de mes chansons favorites "**Dans les yeux de ma mère**" :

*Dans les yeux de ma mère
J'ai vu comme c'est beau
J'ai vu comme c'est dur
J'ai vu comme la vie*

*Dans les yeux de ma mère
J'aimerais me noyer
J'aimerais me lover
J'aimerais me perdre*

*Dans les yeux de ma mère
J'ai vu des arcs-en-ciel
J'ai même vu mon père
J'ai même vu mon père*

*Dans les yeux de ma mère
Je suis à la recherche
De la belle inconnue
Que je connais si bien*

C'est beau non ??

Bref, elle sort un **nouvel album le 20 Octobre, "Peau neuve"**, et vous l'aurez peut-être déjà compris mais j'ai hâte



L'évènement du mois :

Après tous ces sujets légers j'aimerais vous parler d'une cause qui me tient particulièrement à coeur et d'une association qui fait un travail remarquable :

- La cause c'est **l'inceste et les violences sexuelles faites aux mineurs**.
- L'association c'est "**Les enfants de Tamar**". L'objectif de cette association est le suivant : dénoncer et lutter contre l'inceste et les agressions sexuelles en faisant de la prévention, de la sensibilisation, de la formation et de l'accompagnement aux victimes (<https://www.lesenfantsdetamar.fr/>)

Dans le cadre de leurs différentes missions, ils organisent chaque année une journée de formation/information. L'année dernière nous avons eu la chance d'y assister avec Michael et nous avons été impressionnés par la qualité des intervenants et du contenu partagé.

Nous avons aussi été choqués par les chiffres partagés :

- En 2020, une enquête IPSOS a mis en lumière que **10 % de la population française aurait subi un inceste**
 - Ce chiffre est certainement en dessous de la réalité puisqu'il ne prend pas en compte les personnes amnésiques (environ 4 victimes/10 sont amnésiques, c'est ce qu'on appelle l'amnésie post traumatique) et celles qui se souviennent mais qui ne veulent pas en parler
- Chaque année **160 000 enfants sont victimes d'inceste en France...**

Si vous aussi vous avez envie d'en savoir plus sur ce sujet dramatique, et de mieux comprendre comment le corps garde des traces de tout ce qui a été subi enfant, je vous encourage vivement à vous inscrire à **ce colloque qui aura lieu le 25 Septembre à Vernon**.



Mon actualité de la rentrée :

LE THE PSYCHO DE SEPTEMBRE : LE STRESS

Il reste quelques places pour l'atelier de **Vendredi 08 Septembre à 17h30.**

Si vous aussi vous avez envie de démarrer l'année avec de bonnes bases pour éviter les pièges du **stress**, je vous invite à nous rejoindre pour cet atelier.

LE THE PSYCHO D'OCTOBRE : LA FEMINITE

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

Il se tiendra le **vendredi 27 octobre à 17h30.**

Pendant 2 heures, nous répondrons ensemble à ces questions passionnantes :

- Qu'est ce qu'être une femme aujourd'hui ?
- Quel type de femme souhaitez vous être ?

Si vous aussi ce thème vous passionne, vous pouvez vous inscrire dès à présent.

M'inscrire au Thé Psycho

LANCEMENT DE MON GROUPE DE THERAPIE :

En **octobre 2023**, je vais lancer la **2eme édition de mon groupe de thérapie.**

Il sera constitué de **4 à 6 personnes maximum**, toutes suivies en thérapie individuelle par ailleurs.

Chaque séance se tiendra **un samedi après-midi par mois de 15h à 18h.** Le tarif est de **75 euros** par séance.

Les **dates** sont les suivantes ; le 28 octobre, le 25 novembre, le 16 décembre, le 20 janvier, le 24 février, le 23 mars, le 27 avril, le 25 mai et le 22 juin

Il reste quelques places alors si cela vous intéresse de rejoindre ce groupe, n'hésitez pas à me contacter dès maintenant.

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](#)

