

Bienvenue dans mon abondance



Bonjour à tous,

Tout d'abord je voudrais vous souhaiter une **très bonne année 2024** (je suis encore dans les temps je crois LOL). Je vous souhaite d'oser rêver, de croire en vos rêves et de prendre des décisions dans votre vie pour les réaliser.

J'avais envie de vous partager quelques un de mes **objectifs professionnels** pour 2024 :

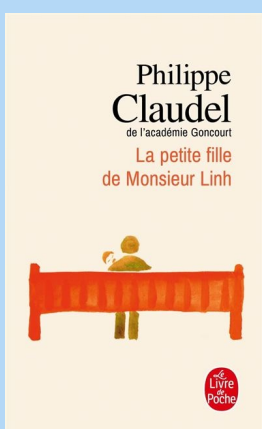
- J'ai envie d'accompagner encore plus de **couples** en 2024. Depuis 2022 j'ai commencé à accompagner des couples, 3 à 5 par ans environ, et cette année j'ai vraiment envie d'aider encore plus de couples à mieux vivre ensemble.
 - Pour perfectionner ma pratique, j'ai décidé de suivre une **formation** complémentaire en 2024 sur les nouveaux couples, les défis associés et la gestion des crises conjugales.
 - Nous avons démarré en Janvier avec Michael des **ateliers** pour les couples sur le couple. Ils vont se poursuivre jusqu'en Juin 2024 et j'aimerais continuer dans cette voie par la suite car ces ateliers sont d'une grande richesse.
- Je souhaite lancer au printemps des **groupes de Mastermind** (ce n'est pas le jeu de société lol). Un groupe de Mastermind est un cercle harmonieux, confidentiel et soudé qui regroupe 6 à 8 personnes qui ont des objectifs communs (lancer leur boîte ou pérenniser leur activité par exemple) où l'entraide et le partage d'expertise et de stratégies ne sont pas seulement encouragées, mais célébrées. C'est un groupe de co développement où chacun apporte au groupe et où l'énergie du groupe porte chaque individu. Je vous en reparlerais ne vous inquiétez pas ;)
 - Je vais tout d'abord me **former** à la création d'un groupe de Mastermind au premier trimestre 2024

- J'aimerais lancer mes premiers groupes **courant Avril 2024** : un groupe en présentiel et un groupe à distance.
- Si déjà le sujet vous intéresse, envoyez moi un petit DM et je vous tiendrais comme ça au courant avant tout le monde :)
- J'ai envie de continuer à développer ma visibilité sur **Instagram** en 2024 (objectif 200 followers en Avril) alors n'hésitez pas à venir me soutenir en vous abonnant à mon compte :)

Venez me soutenir sur Instagram



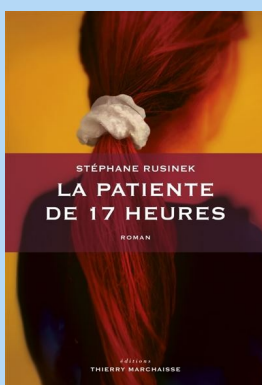
Mes livres du mois :



“La petite fille de Mr Linh” de Philippe Claudel

Ce livre est un bijou de sensibilité. C'est un petit livre, qui se lit très vite et très facilement. C'est un petit livre simple et modeste, et pourtant il m'a beaucoup marquée et j'y pense encore, plus d'un mois après l'avoir terminé.

Il nous parle d'exil, de solitude, d'amitié, en un mot d'humanité et c'est ça qui fait de ce petit livre un Grand livre



"La patiente de 17h" de Stéphane Rusinek

Si vous avez toujours voulu savoir ce qui se passe dans la tête d'un psy, ce livre est fait pour vous lol

C'est un livre assez drôle qui nous plonge dans les réflexions d'un psy en TCC (thérapie brève) qui reçoit une patiente, la patiente de 17h. Je ne peux pas vous en dire plus sinon je vous dévoilerais l'intrigue et ça serait dommage.

Ce livre est aussi assez court et facile à lire

donc si vous avez envie de 2 heures
d'évasion et de suspens dans la tête d'un psy,
lisez le :)



Le podcast du mois : Ou peut être la nuit

Ce podcast en 6 épisodes est important et je vous encourage toutes et tous à l'écouter. Il parle d'un sujet qui, vous le savez maintenant, me touche particulièrement, l'inceste.

Il est bien sûr bouleversant mais aussi très intelligent car il permet de mieux comprendre "la fabrique du silence" autour de l'inceste.

Un extrait du podcast : "*Prenez une classe de CM2. Visualisez bien toutes ces adorables petites têtes blondes. Eh bien là, parmi eux, il y en a deux ou peut-être même trois qui souffrent en silence. Sans doute celui ou celle qui dort en classe. Qui n'écoute pas. Qui est un peu bizarre avec les autres. Celui ou celle qui n'a jamais les bonnes réactions. Voilà. 7 à 10 % de la population a subi des viols intrafamiliaux, 4 millions de victimes en France. Soit deux à trois enfants par classe. Et ces violences commencent en moyenne à l'âge de 9 ans. En CM2 donc. C'est aussi insoutenable que commun. Mais on ne l'entend pas. Ou plutôt : on ne veut pas l'entendre. Tant ça dérange. Tant c'est tabou.*"

Elle interview des femmes et des hommes, des victimes et des experts, et tous ces mots sur ce sujet encore si tabou moi ça m'a fait du bien. On comprend pourquoi les victimes ne parlent pas, comment fonctionne la mémoire traumatique, ce qui fait que les familles et la société ne veut pas entendre, d'où vient l'inceste dans les familles, comment se soigner après avoir été victime d'inceste et encore tant d'autres choses.

Ecoutez le et dites moi ce que vous en avez pensé, votre avis m'intéresse.



Mon focus du mois : Le Puzzle (et ce que ça dit de moi ...)

Oui je sais ça devient une idée fixe cette idée de puzzle. Le mois dernier je vous en ai déjà parlé (une bonne façon de survivre au mois de décembre LOL) et en Janvier je recommence ! J'avais envie de vous partager ma relation très ambiguë avec le puzzle.

J'adore l'idée de faire un puzzle, la sensation que ça me procure de ne penser à rien d'autre, la satisfaction quand la bonne pièce rentre parfaitement et complète un dessin. Bref quand je pense puzzle, je pense cocooning, lenteur et douceur...

Et quand je fait un puzzle, c'est une toute autre histoire ! A peine démarré, j'aimerais déjà qu'il soit terminé, si je ne trouve pas une pièce toutes les 10 secondes je commence à m'énerver et la plupart du temps le puzzle finit abandonné sur un coin de table, fait à 20 %, avant que je ne m'avoue vaincue et que je le range.

Mais ça c'était AVANT ! Quand je m'évertuais à acheter des puzzle de 1000 pièces car moins "c'est pour les enfants". Sauf que je viens de comprendre (il était temps me direz vous) que 1000 pièces c'est juste trop pour moi. Alors je me suis achetée des puzzle de 500 pièces (dont le magnifique que vous voyez ci-dessus) et alors là ça change tout ! Je retrouve le plaisir de trier, assembler, voir l'image s'animer sous mes doigts, et sans y passer 700 heures LOL

La leçon de cette histoire : Ne cherchez pas à faire comme tout le monde mais trouvez votre propre style ! Car ce qui compte avant tout c'est le plaisir :)



Mon actualité :

LE THE PSYCHO DE FEVRIER : LE BURN OUT

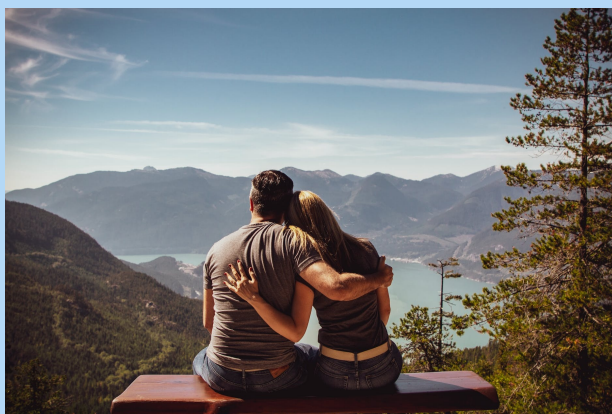
Cet atelier aura lieu le **Vendredi 23 Février à 17h30** (Il se tiendra chez Sarah de Plaisirs Diet'Ethiques : 70 rue de Trianon à Sotteville-lès-Rouen).

J'aurais le plaisir de le coanimer avec **Cécile Lemarié**, experte en nutrition santé et en gestion du stress.

- Nous détaillerons dans un premier temps les **mécanismes** en jeu dans le Burnout
- nous parlerons ensuite de l'impact du burnout sur le corps et des principaux **symptômes** (physiques, psychologiques, cognitifs)
- et nous terminerons avec des **outils** pour vous aider à éviter un burnout ou en sortir

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

[M'inscrire au Thé Psycho](#)



LES ATELIERS COUPLES :

Le 1er atelier a eu lieu en Janvier et c'était un très beau moment. Michael et moi avons accompagné **4 couples** qui nous ont fait confiance pendant 3 heures, et nous avons été très touchés de les voir réfléchir, rire, pleurer ensemble.

Il y a eu beaucoup d'émotions et surtout beaucoup d'**amour** pendant ce premier atelier !

Si vous aussi vous avez envie de vivre cette expérience en couple, n'hésitez pas à me contacter pour être sur liste d'attente car nous animerons certainement un prochain groupe courant 2024.



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](#)

