



Bienvenue dans mon abondance



Bonjour à tous,

Me revoilà fidèle au poste pour ma newsletter du mois d'Avril 2024 !!

Ce mois a été sous le signe de l'audace pour moi, j'ai osé de nouvelles expériences, j'ai osé demander de l'aide, j'ai osé me mettre en avant, j'ai osé croire en mes rêves et je suis très fière de moi :) D'ailleurs, j'ai prévu de vous parler un peu plus de l'audace dans ma newsletter.

Je vais aussi vous partager quelques découvertes "livresques" et vous parler de mon actualité riche en ce début Mai.

Bonne lecture :)



Mes livres du mois :



"L'inconnue de Vienne" de Robert Goddard

Ce livre est une vraie bonne surprise !! Il était dans mon panier culture (chaque mois, ma bibliothèque me prépare une sélection de livres, j'adore le concept lol) et je me suis fait littéralement happée par l'histoire.

Ca parle d'amour, de l'histoire de la photographie, de vies passées, de mensonges, c'est étonnant et très dépaysant. C'est comme une enquête policière mais on ne cherche pas un coupable mais un amour 💕



"Le jour où les lions mangeront de la salade verte", de Raphaëlle Giordano

Une fois n'est pas coutume, un livre de développement personnel dans mes propositions de lecture. Celui ci est sympa, sans prétention, il se lit facilement, est souvent drôle et nous distille l'air de rien quelques concepts intéressants.

C'est un livre qui m'a fait sourire souvent, réfléchir parfois, et qui met à disposition du plus grand monde des concepts psy qui peuvent être utiles à tous. C'est de la bonne vulgarisation je trouve 😊



L'audace : dans ma vie et dans une conférence

Comme je vous le disais en introduction, j'ai fait preuve de pas mal d'audace en Avril. En effet, **j'ai fait mon influenceuse** sur les réseaux sociaux LOL

Vous avez peut être vu, ou pas, mais j'ai fait **mon premier live Instagram** Vendredi dernier. Et oui, avec le matériel et tout !! Un client adorable (merci à lui) m'avait prêté tout ce qu'il fallait (ring light, trépied), j'ai dû tout installer et me filmer pendant 30 minutes en live sur Insta. Cette expérience m'a fait sortir de ma zone de confort clairement mais j'ai aussi adoré ça ! Pouvoir parler pendant 30 min de mon projet de coeur, le mastermind "LES AUDACIEUSES", ça a été très stimulant pour moi. Même si bien sûr, c'était plein d'imperfections, l'expérience a été très enrichissante pour moi.

Autre expérience qui m'a aussi demandé pas mal d'audace, c'est d'accepter d'être **interviewée dans un podcast !!!!!** Oui, oui, pour la première fois j'ai participé à un podcast et j'en suis très fière. Surtout que ce podcast est lumineux, que la femme qui l'anime est formidable et le moment qu'on a partagé ensemble était magique. J'ai hâte que vous puissiez l'écouter, et en même temps j'ai peur !!! Dès qu'il sera disponible, je vous le partagerais :)

Et donc pour clôturer ce mois sous le signe de l'audace, j'ai participé à une **conférence de Florence Servan Schreiber** sur ce thème. Et cela a permis de mettre des mots sur ce que j'avais pu vivre au travers de mes expériences personnelles.

En résumé :

- L'audace passe par l'action et met à distance la peur
- L'audace est différente du courage, car on choisit d'être audacieux alors qu'on est forcé d'être courageux (à cause des aléas de notre vie).
- Il y a plein de façons d'être audacieux et on l'est tous et toutes beaucoup plus qu'on ne le pense.
- Quelques exemples de ce à quoi peut ressembler l'audace :

- Etre insolent
- Aller à contre courant
- Faire l'école buissonnière
- L'ennemi de l'audace c'est la peur.
- Pour avoir moins peur d'échouer, s'entraîner à échouer.
- Quand on fait preuve d'audace, parfois on réussit et parfois on échoue, mais on ne regrette jamais.

Ma question pour vous : C'était quand la dernière fois que vous avez fait quelque chose pour la première fois ? Et c'était quoi ??



Notre groupe de parole pour les victimes de violences sexuelles

Si vous lisez cette newsletter depuis le début, vous savez que le sujet des violences sexuelles est un sujet qui me préoccupe énormément. Il est bien sûr très présent dans les médias mais aussi dans mon cabinet.

Mon mari Michael, qui est lui aussi thérapeute, avait à coeur de contribuer à libérer la parole sur ce sujet prioritaire à notre sens.

C'est pourquoi nous avons décidé de coanimer ensemble un groupe de parole pour les victimes de violences sexuelles.

Ce groupe sera ouvert aux personnes majeures, hommes ou femmes, ayant subies des violences sexuelles dans leur enfance ou à l'âge adulte. Les réunions se tiendront une fois par mois, en soirée (la date et l'heure restent à préciser), dans une salle Rive gauche.

Chaque réunion sera à participation libre, chacun donnant ce qu'il peut/veut pour l'organisation, la logistique ou d'autres projets futurs à titre bénévole.

N'hésitez pas à partager l'information autour de vous, car je pense que ça pourrait intéresser de nombreuses personnes.

Nous pensons commencer les réunions avant l'été, si vous êtes intéressés envoyez nous un petit mail et nous vous recontacterons dans les meilleurs délais.

Nous contacter



Mon actualité :

LE THE PSYCHO DE MAI : Les HPIs dans le monde du travail

On se retrouve le **Vendredi 24 Mai à 17h30** pour le prochain Thé psycho (Il se tiendra chez **Sarah de Plaisirs Diet'Ethiques** : 70 rue de Trianon à Sotteville-lès-Rouen) pour le sujet des HPI dans le monde du travail.

Durant cet atelier :

- Je détaillerais ce que c'est d'**être un HPI** (Haut Potentiel intellectuel), le fonctionnement cérébral spécifique ainsi que les troubles potentiels associés
- Je vous présenterais ensuite un modèle qui décrit **6 profils de HPIs**
- Dans un 3eme temps, je parlerais plus précisément du **monde du travail** et des qualités / risques professionnels spécifiques aux HPIs ainsi que des postes de travail qui leurs sont plutôt favorables ou défavorables.
- Pour finir, je vous proposerais des **pistes** pour que ces différences deviennent des forces

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

M'inscrire au Thé Psycho

LE MASTERMIND "Les audacieuses"

Mon mastermind démarre en Juin !! Si vous vous sentez l'âme audacieuse pour nous rejoindre, les candidatures sont toujours ouvertes.

Pour rappel :

Le mastermind "Les Audacieuses" est une **offre hybride** qui propose des rencontres en visio et des ateliers en présentiel.

- Il débute en **Juin** et se terminera en **Décembre 2024**
- Il est constitué de **6 femmes**
- Il y a **2 sessions de travail par mois** (en visio) de 1h30
- Un **groupe WhatsApp dédié**
- **3 sessions Expert** (en visio) de 1h30
- **2 sessions de coaching individuel**
- **2 demi-journées en présentiel** d'ateliers de groupe, suivis d'un repas :
 - l'Equi Coaching
 - l'Art Thérapie

Si cela vous intéresse contactez moi en MP, Mail ou via le formulaire de contact ci-dessous et je me ferais un plaisir de vous rappeler.

Me contacter pour le Mastermind



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/>

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](#)

