NUMÉRO
12

CAROLE & CO

DÉCEMBRE 2023

NOËL A TOUT PRIX !

Au moment ou je vous écris, nous sommes à J-29 de Noël, je ressens déjà une certaine forme d'excitation et d'agitation, autour de moi, qui ne peut me laisser indifférente.

Je ne sais pas pour vous, mais Noël est une fête que j'apprécie, même si le temps et les changements dans ma cartographie familiale ont élimés mon intérêt pour la magie de Noël.

Aurais-je perdu mon regard naïf de l'enfance ? Pourtant, j'aime rassembler autour de moi ceux que j'aime.

Je me souviens que dans ma famille la fête de Noël me paraissait un peu précipitée et dans un chaos d'incertitudes, mais cependant, le soir du réveillon, tout était parfait, jusqu'à la possible venue d'un invité de dernière minute.

Alors, j'imagine que c'est cette folie me manque !

NEWSLETTER DU CABINET

SOMMAIRE

Suis-je natalophobe ? P. 2

Seul(e) à Noël P. 2

Osez Compostelle P. 3

Challenge ta Vie P. 4

Agenda P. 4

SUIS-JE DEVENUE NATALOPHOBE ?

Certaines personnes angoissées de Noël ressentent un état de mal-être à l'approche des fêtes de Noël. Pour elles, les stimulations visuelles, olfactives, auditives, liées à la fête de Noël, comme les chansons, les sapins décorés, les repas avec la dinde et la bûche peuvent devenir des sources d'inconfort et de malaise.

Des causes multiples peuvent être à l'origine de cette nostalgie :

- Ne croyant plus au Père Noël, nous avons conscience que nous ne revivrons plus jamais les mêmes Noëls que quand nous étions petits.
- Ou, est-ce que nos rythmes de vie, nous empêchent de vivre chaque moment intensément ?
- Enfin, sommes-nous aliénés définitivement et désespérément à une société de consommation qui nous fait passer d'un évènement à l'autre, sans conscience, un peu comme celle d'une main plongeant dans un paquet de chips, chips que nous engloutissons automatiquement, sans réelle faim !

Alors pour ne pas sombrer dans la morosité, l'amertume ou la phobie, liée à cette période, je vous propose de prendre le plus de recul possible pour rester serein(e). Autorisez vous à parler librement de votre désaffection pour cette période, sans culpabiliser.

Et si au contraire, vous êtes un fervent ou une fervente amoureuse de cette période de fin d'année, profitez de tout ce qui vous rend heureux(se).

SEUL(E) A NOËL

Vous êtes seul(e) durant cette période de festivité, sollicitez votre réseau de connaissances. Rejoignez des groupes qui peuvent vous aider à rompre la solitude et créer du lien. Je vous en propose de découvrir l'un entre eux particulier, **Armor Smile**. Vous trouverez ci-après les liens de leur page facebook et celui de leur programme d'activités.

https://www.facebook.com/profile.php?id=100085731851922&sk=friends_mutual

https://www.facebook.com/messenger_media/?attachment_id=1072925107389246&message_id=mid.%24cAAAB9IOi1h2SGiRNwWL6N8DsW56U&thread_id=100085731851922

OSEZ COMPOSTELLE !

Le chemin de Compostelle est par essence une invitation à l'introspection personnelle, au ralentissement et à la rupture d'avec nos habitudes de vie.

Nous vous proposons 4 séjours de 9 jours pour rompre avec votre quotidien et prendre du recul en pleine nature. Affronter les éléments, vous dépasser... Sortez de votre zone de confort en toute sécurité.

Voila, le défi que nous vous proposons.

Nous allions la pratique de la marche et les outils de développement personnel, pour restaurer votre équilibre psychique, physique et émotionnel.
Nos séjours sont accessibles à tous.

Pour tout savoir sur les caractéristiques des séjours, les parcours, les hébergements, les prix... Une réunion d'information se tiendra le 3 décembre prochain.
Des flyers sont à votre disposition au Cabinet de Thérapie des Salines.

Du 29 mars au 5 avril 2024

Séjour de 9 jours et 8 nuits au départ du PUY

Du 20 au 28 avril 2024

Séjour de 9 jours et 8 nuits au départ du PUY

Du 7 au 15 juin 2024

Séjour de 9 jours et 8 nuits au départ de Saint Colm d'Olt

Du 06 au 14 septembre2024

Séjour de 9 jours et 8 nuits au départ de Lourdes

RAPPEL !
REUNION D'INFORMATION

Samedi 3 décembre 2023
à 19h au 25 rue des Salines
22510 Pléneuf-Val-André

Nombre de places limitées (8 par session)
Inscriptions ouvertes.

Frédéric : 06.02.16.49.34

Séjour de juin 2023 Photo C. PAGES

CHALLENGE TA VIE !

Le 11 décembre 2022, je créée le groupe Facebook « CHALLENGE TA VIE », un groupe qui a pour vocation de vous proposer de relever des défis et de vous connecter à vos ressources. Une façon originale d'explorer son intériorité par des exercices et des outils du développement personnel, de thérapie ou de coaching.

Depuis la création du groupe, je vous ai proposé 10 défis de 21 jours et 5 propositions d'activités : 2 balades en forêt et au bord de mer, une séance de yoga du rire et deux soirées : Défi des pulls moches de Noël et la Fête d'Automne, le 30 octobre dernier.

Après chaque challenge, c'est heure de faire son bilan et de prendre du recul sur soi-même. C'est à cette occasion que je vous ai proposé de partager vos expériences, vos doutes et vos victoires car elles sont apprenantes et inspirantes pour les autres.

J'ai mon propre défi, celui, de vous donner envie de créer du lien, de vous mettre en lien les uns avec les autres et de vous faire sortir de derrière vos écrans de téléphone afin de vous rencontrer en vrai.

Créer une communauté réelle et non virtuelle, faire que chacun puisse se raconter, partager, s'exprimer et puisse demander du soutien et de l'entraide.
Nous manquons de liens alors qu'aujourd'hui nous battons des records de moyens de connexion et d'accès à des réseaux sociaux en tous genres.
Fêtons ensemble, réellement, le premier anniversaire de la Communauté de Challenge ta Vie.

Je vous propose de donner vos impressions, vos attentes sur notre groupe, pendant tout le mois de décembre.

Je vous propose de nous retrouver, le vendredi **15 décembre 2023 à 19h** au bar à vin **« CHAIX les Garçons »** à QUINTIN à l'adresse suivante : 2 rue Au Blé 22800 QUINTIN.

Participez à la tombola pour le 1er anniversaire de la Communauté Challenge ta vie et gagnez un cadeau surprise. **Prix du billet : 5€ (tombola réservée uniquement aux membres de Challenge ta Vie).**

AGENDA

LE DERNIER ATELIER DE L'ANNEE

Se reconstruire après des relations toxiques : Dimanche 3 décembre 2023 15h à 19h
Sortir d'une relation toxique est éprouvant. La victime abasourdie et épuisée physiquement et mentalement doit retrouver des ressources pour rebondir et se défaire des schémas induits par le/la manipulateur/trice. Ce chemin de libération peut être long et délicat. Réapprendre à s'affirmer, à décider, à poser ses limites et se respecter sont autant d'étapes nécessaires à la reconstruction de la personne.

Tarifs

Atelier du dimanche 3h - 80€
Inscriptions : ***06 50 49 53 51 / 06 02 16 49 34***

Carole PAGES, 25 rue des Salines
22370 PLENEUF-VAL-ANDRE
0650495351 -
www.carolepages.fr
Siret : 52077836600036 - TVA intra : FR51520778366

CAROLE PAGÈS
Écologie de l'Individu