



CABINET COACHING PERSONNEL

Clotilde Darmon



ATELIERS L'ALCHIMIE DU COUPLE

PENSER LE COUPLE DIFFÉREMMENT

L'alchimie du couple ou comment penser le couple autrement qu'à travers soi ? Laura Winckler auteur du livre "L'alchimie du couple" animera cette atelier / conférence mêlant, tantôt biologie, psychologie relationnelle et philosophie. Un parcours de 8 ateliers, un jeudi par mois de 16h à 18h15 au tarif de 100€ les 8 ateliers ou simplement assister à une conférence, tarif 10€.

[Info et réservation](#)

ARTICLE DE LA SEMAINE

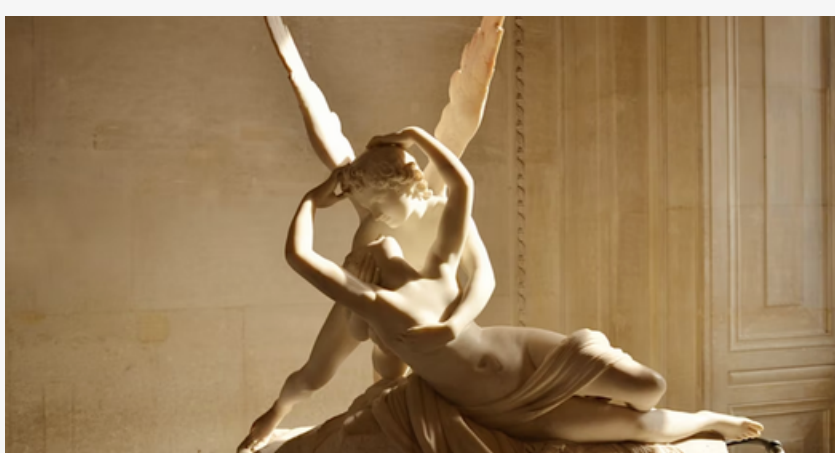
COMMENT SORTIR D'UN BURN-OUT ?

Se sentir stressé dans notre quotidien lorsque nous sommes confrontés à des situations engageantes ou changeantes est normal, voire nécessaire. Le stress "normal" est capable de nous mobiliser, d'accroître notre concentration et de nous rendre plus efficaces sur une courte période. Sur une période trop longue cependant, le corps s'épuise et du stress "normal", Nous passons en stress chronique ou aigu. Ce peut être le résultat d'un choc émotionnel ou d'un événement traumatisant, d'un deuil, d'un conflit, d'une suractivité prolongée, etc.

C'est à ce stade que se développent des symptômes psychologiques, tels que : crise d'angoisse, manque d'estime de soi, anxiété permanente, signes de dépression, troubles alimentaires, etc.

On estime à : Déjà 15% des personnes en activité interrogées disent avoir été absentes pour raison de santé psychologique en un an. Soit 2,83 de jours...

[Lire l'article](#)

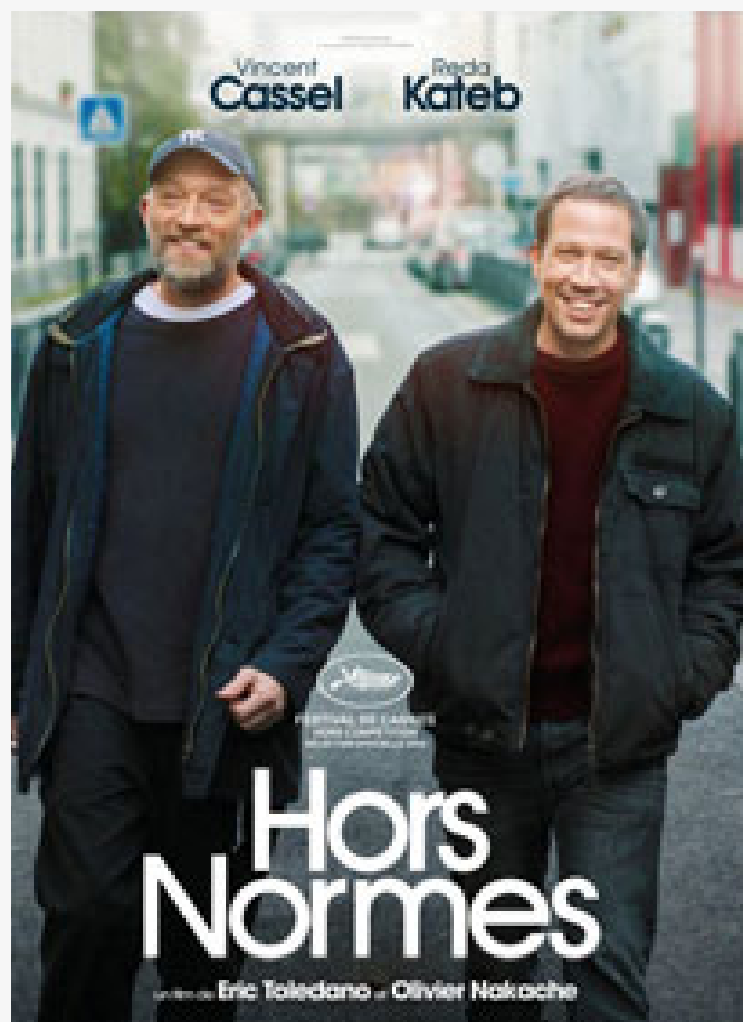


3710 ABONNÉS

UN FILM QUI COMPTE

HORS NORMES

Un film magnifique d'Eric Toledano et Olivier Nakache (intouchable inspiré du travail de deux éducateurs (association le silence des justes), investie d'une mission hors du commun. Recueillir des personnes autistes dont personne ne veut et leurs offrir autre chose qu'enfermement et médicament. Aussi grave que puisse être le sujet, C'est film qui nous parle d'humanité, d'engagement, de beauté intérieure. Plein d'humour, j'en suis sortie consciente de la gravité du sujet et pourtant rempli d'espoir. Je vous le partage tous simplement parce qu'il fait du bien !



ASTUCE BIEN ÊTRE

REGARDER COMME SI C'ÉTAIT LA PREMIÈRE FOIS

C'est une chose que j'adore faire et je pense y être bien entraînée maintenant. Rappelez-vous ? Plus nous pratiquons plus nous devenons fort. Je m'entraîne à regarder ce qui fait mon quotidien comme si c'était la première fois. Mes enfants, mon mari, mes ami(e)s... C'est un sentiment étrange au début décalé même, mais tellement bon ! Cela permet de raviver le caractère exceptionnel tant des personnes qui nous entourent, que des lieux ou encore des choses. Et vous, avez-vous déjà essayé ?

CONFÉRENCE TEDx

LA PUISSANCE CACHÉ DE LA MUSIQUE

Wahoo, j'adore...c'est dingo, totalement scientifique et carrément surprenant ! Imaginez vous que cet homme là, Michel Gauthier agriculteur découvre un jour après de nombreuses expériences, que la musique, et pas n'importe laquelle génère des changements notables tant physique que psychologique. Il nous explique le comment du pourquoi, il ne reste qu'à tester. Je l'ai fait... et ça marche !

[Lire la conférence.](#) Michel Gauthier enregistre des sons, musiques que vous pouvez écouter [ici](#) et puis bien sûr [Le canon de Pachelbel.](#)

