

Et si on cultivait ensemble
votre jardin intérieur ?



Newsletter n°16
Janvier 2026

Mes intentions pour 2026 : prendre soin, ensemble

Chaque début d'année est pour moi un temps de pause. Un moment pour regarder le chemin parcouru... et surtout pour me demander comment j'ai envie de continuer à accompagner celles et ceux que je rencontre.

Pour 2026, une intention s'est imposée très naturellement : **mettre encore plus de place à la prévention en santé mentale**, avec douceur, simplicité et humanité.

Parce que, dans mon quotidien professionnel, je rencontre de plus en plus de personnes fatiguées, débordées, inquiètes. Des personnes qui tiennent bon – parfois trop longtemps – avant d'oser demander de l'aide.



❤️🩹 **Prévenir plutôt que réparer**

Prévenir, ce n'est pas dramatiser. C'est **apprendre à repérer plus tôt**, à mieux se connaître, à comprendre ce qui nous fragilise... pour éviter que l'épuisement, le découragement ou la souffrance ne s'installent.

C'est dans cet esprit que je souhaite, cette année encore, **renforcer mon engagement dans des actions de prévention**, à mon échelle, là où cela fait sens.

😓 **En entreprise : agir avant l'épuisement**

Le monde du travail est un espace clé. En 2026, je souhaite développer davantage de **formations en entreprise** autour de la prévention de

l'épuisement professionnel, de la gestion du stress et du bien-être au travail.

Ces temps sont pensés comme des espaces concrets, accessibles et sans jugement, pour :

- mieux comprendre les mécanismes du stress,
- apprendre à repérer les signaux d'alerte,
- trouver des leviers simples pour préserver son équilibre au quotidien.



👪 **Pour les familles : créer des espaces de soutien collectif**

La famille est souvent un lieu d'amour... mais aussi de fatigue, de doutes et parfois de solitude.

J'ai à cœur de **poursuivre et développer des dispositifs en groupe pour les familles**, afin d'offrir des espaces où l'on peut déposer, comprendre et avancer ensemble.

Ateliers, groupes de parole, temps de partage : ces moments permettent de rompre l'isolement, de normaliser les difficultés et de repartir avec des ressources concrètes.

🎁 **Une intention simple, mais essentielle**

Si la santé mentale est à nouveau mise en lumière au niveau national, je crois surtout que, dans la vraie vie, elle se joue dans les petits gestes, les prises de conscience et les espaces d'écoute que l'on crée.

Pour 2026, mon intention est simple : 🙌 **continuer à accompagner avec présence, bienveillance et pragmatisme**, en aidant chacun à prendre soin de sa santé mentale avant que cela ne devienne trop lourd.

Merci de faire partie de ce chemin 🌸.

Et si ces projets résonnent pour vous – en tant que professionnel, parent ou simplement humain – je serai heureuse d'en parler avec vous.

Et si on cultivait ensemble
votre jardin intérieur ?



Newsletter n°16
Janvier 2026

Idron en Pleine Conscience : une semaine pour prendre soin de soi à tout âge

Convaincue que le bien-être se cultive à tout âge, je propose une semaine entièrement dédiée à la découverte de pratiques simples et puissantes, adaptées à chacun. Cette semaine « Idron en Pleine Conscience » permettra aux participants de vivre une expérience ressourçante, apaisante et transformatrice, dans le cadre privilégié du Château d'Idron.

Des ateliers seront répartis sur 2 semaines des
prochaines vacances de février 2026.



Pour les enfants (8-10 ans)

« Explorer ses émotions et apprendre autrement »

Une journée ludique pour découvrir comment fonctionner avec ses émotions, mieux se concentrer, développer l'écoute et la coopération.

Dates : **Zone A** le lundi 9 février et jeudi 12 février.

Horaires : 9h30-12h / 14h-16h

Groupe : 4 à 10 enfants

Objectifs :

- Comprendre ses émotions
- Apprendre à se recentrer
- Développer l'attention
- Encourager la coopération et l'expression

Zone C le lundi 23 février et jeudi 26 février.

Outils : jeux de pleine conscience, contes, créativité, mouvements

Tarif : 70€ la journée

Possibilité d'un pique-nique partagé



Pour les adolescents

« Stress, confiance, cybermonde : rester acteur de sa réussite »

Un temps pour comprendre le stress, prendre confiance, développer l'estime de soi et adopter un usage plus conscient du numérique.

Dates : **Zone A** le mardi 10 et vendredi 13 février.

Horaires : 9h30-12h / 14h-16h

Groupe : 4 à 12 ados

Tarif : 80€ la journée

Possibilité d'un pique-nique partagé



Zone C le mardi 24 et vendredi 27 février.

Objectifs :

- Comprendre et gérer le stress
- Renforcer la confiance
- Prévenir la cyber-addiction (usage du téléphone, réseaux sociaux, sommeil)
- Posture face au harcèlement (affirmation, limites, estime de soi)

Et si on cultivait ensemble
votre jardin intérieur ?



Newsletter n°16
Janvier 2026

Idron en Pleine Conscience (suite)

Pour les parents

« Poser un cadre ferme et bienveillant »

Un espace pour partager, comprendre et repartir avec des outils concrets applicables au quotidien.

Dates : **Zone A** le mercredi 11 et jeudi 12 février.

Horaires : 2h de 18h à 20h

Groupe : 4 à 14 parents

Objectifs :

- Comprendre le cadre sécurisant
- Apprendre des outils pratiques pour poser des limites sans s'épuiser
- Offrir un espace de parole, de soutien et des techniques concrètes

Zone C le mercredi 25 février et jeudi 26 février.

Tarifs :

- 35€ par personne
- ou 50€ duo parents d'une même famille



Pour les adultes "stressés"

Atelier de pleine conscience & créativité : « Se recentrer - Retrouver souffle, clarté et énergie »

Un moment suspendu pour souffler, ralentir, se reconnecter à soi et retrouver de la clarté.

Dates : **Zone A** le mardi 10 et vendredi 13 février.

Horaires : 2h de 18h à 20h

Groupe : 4 à 15 adultes

Objectifs :

- Se reconnecter à soi
- Apaiser le stress
- Découvrir des pratiques utilisables dans son quotidien

Zone C le mardi 24 et vendredi 27 février.

Tarifs :

- 35€ par personne
- ou 50€ duo parents d'une même famille



Parents - ados/enfants (à partir de 8/10 ans)

Communiquer, s'entraider... Comment mieux vivre les relations ?

Il s'agira d'explorer la communication et la place de chacun dans la famille à travers des jeux de rôles, des exercices en binômes, trinômes.

Dates : **Zone C** le mercredi 25 février

Horaires : 2h de 14h à 16h ou de 16h à 18h

Groupe : 12 personnes

Objectifs :

- Comprendre la complexité de la communication
- Communiquer de manière efficace et bienveillante
- Adopter une nouvelle posture dans la communication

Tarifs :

- 1 parent + 1 ado/enfant : 50 €
- 2 parents + 2 ados/enfant (même famille) : 90 €
- Ajout d'un ado/enfant d'une même famille : 20 €



Et si on cultivait ensemble
votre jardin intérieur ?



Newsletter n°16
Janvier 2026

Une bulle d'air au cœur du Béarn

Pour mes chers parents fatigués, il est temps de vous ressourcer !
Prenez du recul, soufflez et repartez avec des solutions pour votre famille. Apprenez sur 2 jours à poser un cadre à la fois ferme et bienveillant.

Pensé spécialement pour les mamans et les papas, ce séjour vous permet de vous reposer tout en vous aidant dans votre parentalité.

C'est à la **Maison LABEYE**, à Cardesse (64) que je vous accueille du **20 au 22 mars 2026**.

Au programme : échanges, balades dans la nature, temps de détente en jacuzzi, et un accompagnement en douceur pour nourrir le lien à soi... et à ses enfants.



Le tarif est de 385€ par personne (Accompagnement, logement, repas, activités)



Séjour bien-être en vallée d'Ossau

C'est à Béost que je vous propose du **14 au 17 mai** un temps pour ralentir, se déconnecter du train-train quotidien et revenir à l'essentiel.

Dans le cadre atypique d'une ancienne abbaye laïque, venez goûter à l'art de vivre en pleine conscience : respirer, ressentir, savourer l'instant...

Au programme : repas faits maison, méditation, marche consciente, créations intuitives... De quoi relâcher la pression, ralentir la cadence et vous recentrer. 🌿

4/6



Plus d'information en m'appelant au 06.61.67.10.74. Le tarif est de 440€ par personne (Accompagnement, logement, repas, activités)



Et si on cultivait ensemble
votre jardin intérieur ?



Newsletter n°16
Janvier 2026

Le cadeau du coach

L'outil du mois : le "vision board..." version douce et modulable

Pour commencer l'année (ou simplement faire une pause), je vous propose un outil très simple, accessible à tous : le vision board, ou tableau de visualisation.

L'idée n'est pas de se fixer des objectifs ambitieux ou de "réussir" quelque chose, mais plutôt de :

- **mettre en images ce qui fait du bien,**
- **donner une direction,**
- **se reconnecter à ses envies et à ses besoins.**

Bonne nouvelle : cet outil s'adapte facilement **à tous les âges.**



✿ Le vision board comme rituel familial

Un moment pour se retrouver, s'écouter et partager... sans obligation de bien faire.

17 **Quand ?**

Un dimanche après-midi, en début d'année, ou lors d'un temps calme. Durée idéale : 30 à 45 minutes (on s'arrête avant que la patience ne s'évapore).

De quoi a-t-on besoin ?

- Feuilles, magazines, ciseaux, feutres, colle
- Ou tablette / ordinateur pour une version numérique
- Une ambiance tranquille (musique douce, goûter... très important le goûter)

Le déroulé

1. Chacun crée son vision board librement. Pas de consigne compliquée : « Qu'est-ce qui te fait du bien ? »
2. On peut choisir de partager... ou pas. Parler de son tableau est une invitation, jamais une obligation.
3. Un mot pour conclure. Chaque membre de la famille choisit un mot pour l'année : calme, rire, confiance, repos...

Pourquoi ça fonctionne ?

- Cela ouvre le dialogue sans forcer la parole
- Cela valorise les émotions de chacun, petits et grands
- Cela crée un souvenir commun, sécurisant et chaleureux



Et si on cultivait ensemble votre jardin intérieur ?



Newsletter n°16 Janvier 2026

🌟 Le vision board comme rituel d'équipe

Un temps collectif pour faire une pause... et remettre un peu d'humain au travail.

📅 17 Quand ?

Lors d'un séminaire, d'une réunion d'équipe élargie ou d'un temps dédié au bien-être.

Durée idéale : 45 à 60 minutes.

💡 De quoi a-t-on besoin ?

- Feuilles ou tableaux partagés
- Images, mots-clés, post-it
- Un cadre clair : bienveillance, confidentialité, non jugement

🔄 Le déroulé

1. Un temps individuel. « *Qu'est-ce que j'aimerais vivre davantage dans mon travail cette année ?* »
2. Un temps collectif. Création d'un vision board commun autour du bien-être de l'équipe.
3. Une phrase partagée. L'équipe formule une intention collective simple : « *Cette année, nous souhaitons plus de...* »



☀️ Pourquoi ça fonctionne ?

- Cela permet de parler du travail autrement que par les objectifs
- Cela renforce le sentiment d'appartenance
- Cela fait émerger des besoins souvent partagés (repos, reconnaissance, clarté...)



🌟 À retenir

Que ce soit en famille ou en équipe, le vision board n'est pas là pour "faire mieux", mais pour faire **plus juste**. Un petit rituel, parfois, suffit à remettre du lien, de l'écoute et un peu de respiration dans le quotidien.



Racontez moi la mise en place du Vision Board chez vous ou dans votre équipe !

Les derniers avis

Christelle Normand

4,9 ★★★★★ (61) ⓘ

B [] S []
1 avis

★★★★★ il y a 2 semaines NOUVEAU

Le programme MBSR s'achève. Etant de nature anxieux, stressé, vite oppressé, j'étais content de pouvoir faire partie de cette étude. Au fur et à mesure de son avancée, me sentant en confiance, écouté et compris par Mme Normand, j'ai appris petit à petit, à me reconnecter avec moi-même. Ses nombreux conseils et pratiques de méditation, m'ont beaucoup aidé en cela. De la même manière que le programme de réadaptation cardiaque nous invite à repenser notre mode de vie, aussi bien dans l'alimentation que dans la pratique d'exercices physiques, celui-ci vient en parfait complément pour la gestion du stress et des émotions.

:

Je me sens donc privilégié d'avoir pu en bénéficier. Il me semble donc utile de le proposer à tous ceux qui le souhaitent.

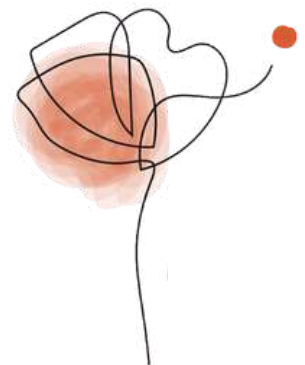
Mais il est aussi important de savoir, que, tout comme l'alimentation et l'activité physique préconisés, la méditation est également une invitation à la pratique quotidienne.

L'adhésion et la volonté sont donc indispensables pour l'ensemble des programmes.

Je vous en remercie.

Eric

Visité en janvier



Vos retours me sont utiles et je suis très reconnaissante envers tous ceux qui ont pu le faire. Vous ne m'avez pas donné votre avis en ligne ? [Vous pouvez ici](#). Merci.