

Et si on cultivait ensemble
votre jardin intérieur ?



Newsletter n°17
Février 2026

Et si l'éducation et l'entreprise cessaient de s'observer
à distance pour apprendre à grandir ensemble ?

Chaque fois qu'un jeune franchit les portes d'une entreprise, quelque chose se met en mouvement. Des représentations tombent, des vocations naissent, des compétences se révèlent. Et, de l'autre côté, les professionnels redécouvrent le sens de leur engagement en transmettant leur expérience.

Accompagner ces rencontres me passionne. Parce qu'elles nourrissent ma polyvalence, parce qu'elles sont profondément alignées avec mes ambitions pour les jeunes... mais aussi pour les entreprises. Quand les deux mondes collaborent, les bénéfices sont réciproques. Et puissants.

L'an dernier, je vous présentais **l'association Crée Ton Avenir (C.T.A)**, engagée pour permettre aux collégiens et lycéens – notamment les plus vulnérables – de devenir acteurs de leur parcours et de sécuriser leur orientation vers l'insertion professionnelle ou l'enseignement supérieur.



Plusieurs dizaines de stages sont organisés chaque année partout en France. Dans les Pyrénées-Atlantiques, une seule entreprise s'est engagée dans l'aventure : **TotalEnergies** à Pau. **Entrepreneurs, dirigeants, salariés de PME du 64 et du 65 : et si vous rencontriez C.T.A pour, vous aussi, contribuer à ouvrir le champ des possibles ?**



Stage de 3e chez 

Début février, j'ai accompagné une quinzaine de collégiens lors de leur stage de 3e chez **TotalEnergies** à Pau. Tout au long de la semaine, **j'ai vu les jeunes évoluer**. S'investir. Gagner en assurance. Intégrer les codes professionnels : ponctualité, posture, langage adapté, compréhension des règles de l'entreprise.

Ce que j'aime dans ce type d'accompagnement, c'est l'équilibre subtil entre cadre et adaptation. Une trame claire, des objectifs précis... et, en même temps, de la pédagogie sur-mesure, des ajustements permanents, des espaces où mes compétences trouvent leur juste place.

Envie de proposer des stages créatifs et innovants ? Oubliez les stages ennuyeux pour des adolescents qui débordent d'imagination et de compétences. Contactez-moi !



Et si on cultivait ensemble
votre jardin intérieur ?



Newsletter n°17
Février 2026

Les salariés ont présenté leurs métiers avec passion : de la documentaliste spécialisée au géologue expert en carottage, du responsable sûreté au coordinateur HSE. Tous ont captivé les élèves – avec une mention spéciale pour le juriste négociateur, dont les conseils concrets ont suscité de nombreuses questions.

Ces expériences permettent aux jeunes de confronter leurs idées à la réalité du terrain. Elles donnent du sens. Elles éveillent des ambitions.



"Fly Me to the Moon" – Évry



Du 16 au 20 février, C.T.A m'a également confié l'animation d'un stage à Évry : "Fly Me to the Moon".

Le défi ? **Imaginer la création d'une filiale de l'entreprise partenaire... sur la Lune.**

Entre découverte des métiers existants et travail en équipe sur ce projet prospectif, les jeunes ont dû réfléchir à l'ensemble des problématiques : organisation, ressources, sécurité, communication, coopération. Un exercice exigeant, stimulant, profondément formateur.

Ces stages incarnent ma conviction : l'éducation et l'entreprise ont tout à gagner à collaborer. Les jeunes développent des compétences, de la confiance et une vision concrète de leur avenir. Les entreprises, elles, participent activement à la formation des talents de demain, renforcent leur culture de transmission et redonnent du sens à l'engagement collectif.

Et si nous étions plus nombreux à ouvrir ces portes ?



Envie de proposer des stages créatifs et innovants ? Oubliez les stages ennuyeux pour des adolescents qui débordent d'imagination et de compétences. Contactez-moi !



Et si on cultivait ensemble
votre jardin intérieur ?



Newsletter n°17
Février 2026

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

Encore quelques places pour participer aux ateliers organisés au **château d'Idron du 23 au 27 février 2026** !

Des créneaux sont répartis sur toute la semaine, à chacun son instant pour soi : jeunes enfants, ados, parents, adultes soumis au "stress" et .

ENFANTS

- Je comprends mes émotions
- J'apprends à me recentrer
- Je développe mon attention

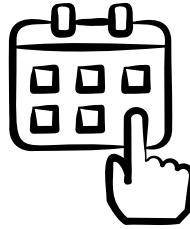


ADOS

- J'appréhende mieux mon stress
- Je renforce ma confiance
- Je comprends la cyber-addiction et j'agis
- J'adapte ma posture face au harcèlement

PARENTS

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



Relations

Parents / Ados

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

Adultes stressés

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

Si vous reconnaissez certains de vos besoins parmi cette liste évoquée dans les bulles, alors **les stages proposés vous apporteront des clés**. Observe les avis sur Google. Alors ? Ton quotidien sera transformé si tu prends le temps de mettre en place les outils que je te donne. Appelle moi vite, on commence la semaine prochaine !



Et si on cultivait ensemble
votre jardin intérieur ?



Newsletter n°17
Février 2026

Le Salon de la PARENTALITÉ et du BIEN-ÊTRE

DE LA GROSSESSE
À L'ADOLESCENCE

SAMEDI 7 MARS / 9H - 22H

Spectacle de STAND-UP à partir de 20h

Domaine Bourdalé-Dufau -
BOUGARBER (à 15 min de Pau)

Je participe le samedi 7 mars 2026 au salon de la parentalité et du bien-être à Boubarger avec 40 autres exposants. Ce salon a été pensé comme **un lieu ressource**, permettant aux familles de s'informer, d'échanger et de découvrir les acteurs locaux de la parentalité et du bien-être, réunis autour de thématiques essentielles : grossesse et accompagnement périnatal, sommeil, alimentation et bien-être, gestion des émotions et développement personnel, consentement et relations familiales, éducation, scolarité, harcèlement, deuil.

Tout au long de la journée, vous pourrez profiter :

- **de conférences et ateliers animés par des professionnels locaux**
- d'un service de garde d'enfants gratuit
- d'un espace massages, pour une vraie parenthèse cocooning
- d'une restauration sur place le midi et le soir
- et, **en soirée, d'un stand-up sur le thème de la parentalité, avec quatre humoristes**

Vous pouvez réserver vos places sur <https://parentsdaujourd'hui.fr/>



Mes
conférences

18h00
à
18h30

Écrans & Réseaux Sociaux : comment accompagner nos enfants, ados ?
Christelle NORMAND
Accompagnante parentalité

18h30
à
19h00

Harcèlement à l'école : où commence-t-il et comment protéger nos enfants ?
Christelle NORMAND
Accompagnante parentalité

Et si on cultivait ensemble
votre jardin intérieur ?



Newsletter n°17
Février 2026

Après les stages en entreprise, les ateliers en pleine conscience et les conférences, j'ai eu envie d'aller encore plus loin.

Les séjours que je vous propose sont une immersion.

Un temps suspendu pour **ralentir, se reconnecter à soi, renforcer la confiance et vivre des expériences transformatrices dans un cadre sécurisant et bienveillant.**

Que l'on soit enfant, adolescent ou parent, sortir de son quotidien permet souvent de franchir un cap. On ose davantage. On expérimente autrement. On crée des liens forts. On apprend sur soi... et avec les autres.

Ces séjours sont pensés comme **des espaces de respiration et de croissance.**

Des bulles pour cultiver son jardin intérieur en profondeur, avec des outils concrets, des temps de partage, des pratiques corporelles et émotionnelles, et toujours cette pédagogie qui allie cadre structurant et adaptation à chacun. Prêt(e) à vivre l'expérience ?

Christelle Normand

PARENTS
FATIGUÉS ?
stage
DU 20 AU 22 MARS 2026

FORMULE TOUT COMPRIS **385 €***

Vous prenez soin de vos enfants, mais qui prend soin de vous ? Offrez-vous **un temps pour souffler** à la maison Labeye, à Cardesse (64), et repartez avec des solutions pour votre famille : **poser un cadre à la fois ferme et bienveillant.**

- SE DÉTENDRE ET SE RESSOURCER
- RALENTIR LE RYTHME
- (RE)DÉCOUVRIR SA PARENTALITÉ
- SORTIR DU QUOTIDIEN
- NOURRIR LE LIEN À SOI ET SES ENFANTS

Jacuzzi, balades dans la nature, temps d'échanges bienveillants et coaching parentalité seront au RDV.

INFO ET RÉSERVATION
WWW.CHRISTELLENORMAND.COM

*Prix par personne, voir les modalités.
Informations : christelle.normand64@gmail.com



Et si on cultivait ensemble
votre jardin intérieur ?



Newsletter n°17
Février 2026

Christelle Normand

DÉBORDÉ,
FATIGUÉ ?
sejourn
DU 14 AU 17 MAI 2026

FORMULE 440€*
TOUT COMPRIS

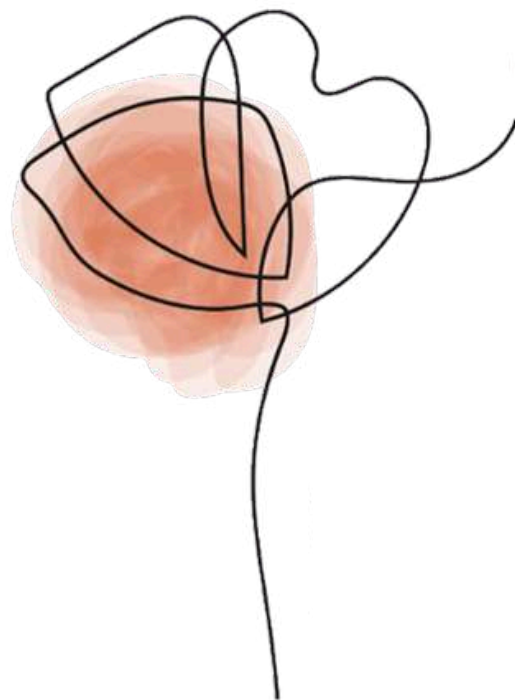
Offrez-vous une parenthèse régénérante au cœur de la montagne, dans un cadre atypique et ressourçant, au château de Béost (64).

- 🌿 DÉCONNECTER, SE RETROUVER
- 🌿 RECHARGER LES BATTERIES
- 🌿 RALENTIR LE RYTHME
- 🌿 SE DÉTENDRE ET SE RECENTRER
- 🌿 CALME DE LA NATURE, LOIN DU BRUIT

Au programme : méditation, marche consciente, création intuitive et repas faits maison.

INFO ET RÉSERVATION
WWW.CHRISTELLENORMAND.COM

*Prix par personne, voir les modalités.
Informations : christelle.normand64@gmail.com



Cette newsletter reflète ce qui m'anime profondément : créer des ponts.

- Des ponts **entre l'école et l'entreprise.**
- Des ponts **entre les jeunes et les professionnels.**
- Des ponts **entre les parents et leurs enfants.**
- Des ponts **entre chacun... et lui-même.**

Stages innovants, ateliers de pleine conscience, conférences, séjours immersifs : chaque proposition poursuit le même objectif – permettre à chacun de **mieux se connaître, de gagner en confiance et de trouver sa juste place.**

Si ce que vous avez lu résonne pour vous, pensez à **partager cette newsletter** :

- à une **entreprise** qui pourrait ouvrir ses portes à des jeunes
- à un **établissement scolaire** en quête de projets porteurs de sens
- à un **parent** qui aurait besoin d'outils concrets et d'un accompagnement bienveillant

Cultiver son jardin intérieur, c'est précieux.

Le faire ensemble, c'est encore plus puissant.

Au plaisir de vous retrouver très bientôt