

#5

LA THÉRAPIE NOMADE

JAN 26

Prendre soin de soi autrement

Belle Année

Bienvenue dans cette 1ère édition 2026

LTN NEWSLETTER

La Thérapie Nomade, c'est plus qu'un projet :
C'EST UNE AVENTURE HUMAINE.



Ce mois-ci, on parle :

- Vœux 2026
- LTN, pour qui ?
- Récap 2025
- J'aurais dû faire mieux

Dans cette newsletter, découvrez les actualités LTN de Janvier 2026

La Thérapie Nomade vous souhaite une Belle Année !

À l'aube de cette nouvelle année, je tiens à vous adresser mes vœux les plus sincères. Je vous souhaite, pour 2026, ce que l'on oublie parfois de se souhaiter, vraiment :

du temps pour vous, une écoute respectueuse de vos besoins, de la douceur envers vous-même, du mouvement quand il est juste, du repos quand il est nécessaire, et surtout, la liberté d'être pleinement qui vous êtes, à votre rythme.

Que cette année soit une invitation à prendre soin de votre équilibre émotionnel, mental et corporel, à accueillir vos ressources autant que vos fragilités, et à vous autoriser à demander de l'aide lorsque le chemin devient plus lourd. La thérapie n'est pas un signe de faiblesse : c'est un acte de conscience, de responsabilité et de respect envers soi.

2026 marque aussi une étape importante pour **La Thérapie Nomade**. Cette nouvelle année est celle de son envol. De beaux projets s'annoncent : des accompagnements accessibles, des rencontres dans divers lieux de vie, des interventions auprès de publics variés, et une approche qui continue de placer l'humain, le lien et le bien-être au cœur de tout.

La Thérapie Nomade, c'est avant tout une aventure humaine. Une façon différente de penser l'accompagnement thérapeutique : plus proche, plus vivante, plus adaptée aux réalités de chacun.

J'espère que, de près ou de loin, d'une manière ou d'une autre, vous ferez partie de cette aventure. Que ce soit en cheminant à mes côtés, en croisant la route du projet, ou simplement en vous autorisant à prendre soin de vous, là où vous êtes.

Merci pour votre confiance, votre présence, votre curiosité et votre engagement envers votre mieux-être. **Je vous souhaite une année 2026 profondément humaine, alignée et vivante.**

Chaleureusement,
Charlotte





Qui suis-je ?

CHARLOTTE CHARBONNEAU

Psychopraticienne spécialisée en développement de l'enfant, psychologie positive, art thérapie et Thérapie Mosaic.

Parce que chaque parcours de vie est unique, je propose des accompagnements adaptés à tous les âges et à toutes les situations.

Ma motivation quotidienne ?

SENTIR QUE L'ON EST ÉCOUTÉ ET COMPRIS PEUT VÉRITABLEMENT TRANSFORMER NOTRE VIE !

EN SAVOIR PLUS SUR
@LATHERAPIENOMADE



A qui s'adresse LTN ?

A celles et ceux :

- ✓ qui n'ont pas (ou plus) accès aux soins de professionnels en santé mentale à proximité de leur domicile
- ✓ qui se sentent isolés, débordés, loin de tout... ou simplement loin d'eux-mêmes
- ✓ pour qui se déplacer est compliqué, chronophage, ou anxiogène
- ✓ qui n'osent pas franchir la porte d'un cabinet "classique"
- ✓ LTN s'adresse aussi à ceux qui sentent, intuitivement, que prendre soin de soi ne nécessite pas forcément quatre murs.

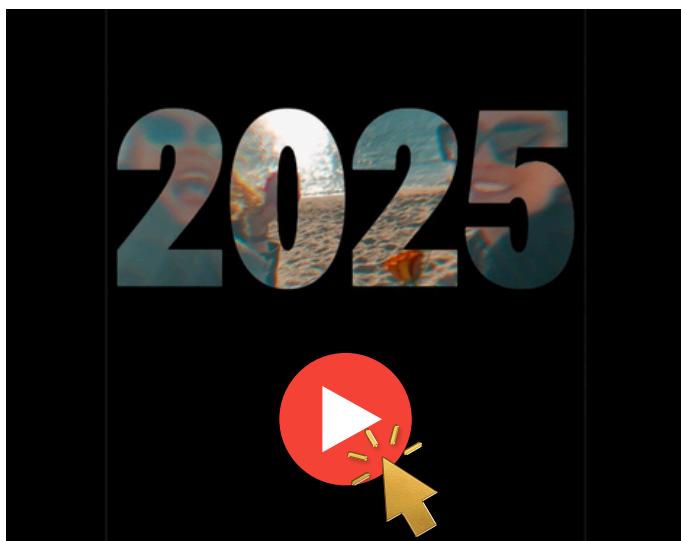
Parce que c'est souvent dans les lieux où l'on se sent bien : en sécurité, apaisé, vivant, que la prise de conscience devient possible. Et que l'on peut enfin évoluer, grandir, se réparer.

Pour les enfants, les ados, les adultes seul, en famille, ponctuellement, ou sur un suivi plus long.

➤ **La Thérapie Nomade,
c'est une thérapie
qui vient à vous.**



RÉCAP 2025 EN IMAGES



Une année d'aventures, de rencontres personnelles et professionnelles. Des hauts, des bas, des joies, des larmes. Du travail, des idées, parfois trop... et surtout un projet qui me tient profondément à cœur. ❤️

Pour Vous. Pour moi. Pour rendre ce monde un peu plus beau.

Heureuse d'accueillir 2026 ✨

AUTO-COMPASSION



Vous aussi, vous êtes plus doux avec les autres qu'avec vous-même ? Vous culpabilisez dès que vous soufflez un peu ? Vous vous dites souvent : "j'aurais dû faire mieux" ? Vous pensez que la douceur = faiblesse ?

Découvrez les 3 piliers de l'Auto-compassion sur @latherapienomade

Et n'oubliez pas, Tout ce que vous ressentez est légitime.



Restez connectés

Curieux du concept LTN ?

👉 Suivez-moi sur les réseaux pour ne rien manquer, ou écrivez-moi par mail, je serai ravie d'échanger avec vous.



@latherapienomade | contact@latherapienomade.fr
WWW.LATHERAPIENOMADE.FR