

Avancer, autrement



EDITION JUIN

## ACTUALITÉS

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

Ce mois-ci, je vous partage :

- les ateliers de juin
- ces phrases qui aggravent la crise
- un accompagnement dans votre quotidien

Pas le temps de lire ?

retrouvez toutes les actus sur mes réseaux @latherapienomade



## Qui suis-je ?

### CHARLOTTE CHARBONNEAU

Psychopraticienne spécialisée en développement de l'enfant, psychologie positive, guidance parentale et Thérapie Mosaïc.

Parce que chaque parcours de vie est unique, je propose des accompagnements et des ateliers 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 !”**

@LATHERAPIENOMADE



## En JUIN, on se retrouve :

- [Samedi 20 juin](#)

Atelier Psycho-Sophro à Grasse avec Claire, sophrologue : Le Tunnel du soir, on en parle ?

- [Lundi 22 juin](#)

Atelier Psycho-émotions à Cannes  
Découvrons nos supers-pouvoirs : nos émotions

- [Mercredi 24 juin](#)

Atelier Psycho-Sophro à Grasse avec Claire, sophrologue : Le Tunnel du soir, on en parle ?

- [Vendredi 26 juin](#)

Tables rondes à Nice, santé mentale entre professionnels

- [Samedi 27 juin](#)

Atelier Psycho-émotions à Mougins chez 1001 Fripouilles, Découvrons nos supers-pouvoirs : nos émotions

+ d'infos sur ma page insta  
[@latherapienomade](#)





## Les phrases qui aggravent la crise

➤ Votre intention est bonne.

Vous souhaitez rassurer votre enfant, l'aider à retrouver son calme.

Alors, naturellement, vous utilisez peut-être des phrases comme :

*"Calme-toi."*

*"Arrête maintenant."*

*"Ce n'est rien."*

*"Ce n'est pas grave."*

Ces phrases, très souvent entendues, minimisent les émotions de votre enfant et parfois même ne les considèrent pas.

De plus, au moment où vous les prononcez, votre enfant ne les comprend pas.

En effet, lorsqu'un enfant est submergé par ses émotions, son cerveau n'est pas disponible pour raisonner. Il peut alors entendre ces mots comme une incompréhension de ce qu'il ressent, ce qui risque d'intensifier la crise.

➤ À l'inverse, quelques mots simples permettent de le sécuriser :

*"Je vois que c'est difficile pour toi."*

*"Je suis là."*

*"On va trouver une solution, ensemble."*

Vous n'avez pas besoin de trouver les mots parfaits.

Vous avez simplement besoin de choisir, au bon moment, des mots qui accueillent l'émotion avant de chercher à la faire disparaître.

**On ne calme pas une émotion en la niant. On aide un enfant à se calmer en lui montrant qu'il n'est pas seul pour la traverser.**

*En savoir plus sur @latherapienomade*

# Un accompagnement qui trouve sa place dans Votre quotidien

Vous pensez à tout le monde avant de penser à vous.

Et les jours passent. Puis les semaines. En vous disant que vous prendrez rendez-vous « *quand ce sera plus calme* ».

Mais ce moment arrive rarement.

C'est justement pour cela que j'ai souhaité rendre mes accompagnements plus accessibles : pour que prendre soin de vous puisse trouver sa place, même dans un quotidien à 100 à l'heure.



## ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

- Prendre une *rdv* pour une consultation
- Participer à un *atelier* existant
- Organiser un *atelier* près de chez vous

Il vous suffit de répondre à ce message en m'indiquant votre besoin, votre ville, ou votre contexte.



*Parce que derrière chaque comportement, il y a une émotion à comprendre, et qu'avec les bons outils, tout peut évoluer.*



## Restez connectés

Curieux du concept ?

👉 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](mailto:contact@latherapienomade.fr)

[WWW.LATHERAPIENOMADE.FR](http://WWW.LATHERAPIENOMADE.FR)