



## Les Murmures de l'Atelier – Mars 2026



### Le murmure du mois

 Ambiance de mars • transition & renouveau discret 

 Bonjour,

Mars donne envie de repartir. La lumière revient, les projets se réveillent... et pourtant, l'élan peut rester timide.

C'est un mois de transition. Un mois où l'on sent le mouvement... sans qu'il soit encore installé.

Si vous avez l'impression d'être "un peu entre deux", vous êtes probablement exactement au bon endroit.

Le printemps ne se force pas. Il s'apprivoise.

Je vous souhaite un mois de mars souple et vivant.

Bien chaleureusement,

Muriel



## **Comprendre ce qui se passe**

À l'approche du printemps, beaucoup ressentent une forme d'impatience :

“Je devrais être plus motivé(e).”

“Je devrais avoir plus d'énergie.”

Mais le système nerveux ne fonctionne pas sur un calendrier symbolique.

Après l'hiver, le corps ne passe pas instantanément en mode “printemps”.

Il sort doucement de la reconstitution.

C'est souvent à ce moment-là que surgit... la procrastination.

Non pas comme un défaut,

mais comme un signal.

Le corps dit :

“Je ne suis pas encore prêt(e) à accélérer.”

Plutôt que de vous juger, vous pouvez vous poser une question simple :

De quoi ai-je encore besoin pour me sentir en sécurité avant d'avancer ?

## **À emporter avec vous**

Le micro-compliment intérieur

Le 1er mars est la journée mondiale du compliment.

Et si, pour une fois, vous commencez par vous ?

Pas une phrase artificielle.

Pas une affirmation forcée.

Juste une reconnaissance simple.

Par exemple :

“Je fais de mon mieux dans ce que je traverse.”

ou “Je peux avancer à mon rythme.”

Les mots que l'on se dit modifient l'état intérieur.

Ils apaisent ou ils pressent.

Ils soutiennent ou ils fatiguent.

*Pour aller plus loin* : [Les mots pour les maux](#) — un article issu de ma conférence au Salon du Bien-être de Toulon.

## L'éclairage du mois

Procrastination : et si ce n'était pas de la paresse ?

On associe souvent la procrastination à un défaut moral : manque de discipline, manque de sérieux.

Or, en neurosciences, on sait que la procrastination est souvent liée à une surcharge émotionnelle.

Quand une tâche active :

- la peur de mal faire
  - la peur d'être jugé(e)
  - la peur de l'échec
  - ou un souvenir inconfortable
- le cerveau préfère éviter.

Il ne cherche pas la performance.

Il cherche la sécurité.

Changer le discours intérieur peut modifier cette réaction.

Au lieu de :

“Je suis incapable.”

Essayer :

“Qu'est-ce qui m'inquiète vraiment ici ?”

Ce déplacement change tout.



## Le coin de Plumette

Plumette a repéré les premiers bourgeons.

Elle les observe longuement... puis retourne à sa sieste.

Elle sait que pousser demande du temps.



✨ **Plumette** est la mascotte feutrée de l'Atelier. Présence discrète et complice, elle glisse dans chaque lettre un souffle de douceur. Et si elle porte ce nom, c'est parce que les *plumes* symbolisent soutien, protection et clins d'œil de l'invisible.



## Et ces plumes, alors ? : Plume vert tendre

La plume vert tendre symbolise la croissance tranquille.

Elle ne force pas la pousse : elle accompagne.

Elle rappelle que le renouveau se construit parfois par petites touches, à votre rythme — sans brusquer le vivant.



## Le focus du mois — Retrouver l'élan sans se brusquer

Quand l'énergie commence à revenir, il est important de ne pas la disperser trop vite.

Les séances de rééquilibrage énergétique permettent d'accompagner cette transition :

- soutenir le système nerveux
- relancer la circulation
- installer un mouvement plus stable



En présentiel à Toulon ou à distance



Durée : 45 minutes —  Tarif : 50 €




**Bonus du mois** : Pour toute séance réalisée en mars, je vous propose 1 question posée au pendule pour éclairer votre prochaine étape intérieure, en toute simplicité.



### Pourquoi l'Atelier des Âmes ?

L'Atelier des Âmes est un espace d'écoute et d'équilibre — pour harmoniser ce qui est dispersé, revenir à soi, et prendre soin de toutes les dimensions de l'être.




Présentiel à Toulon —  À distance

—  atelierdesames.fr —  contact@atelierdesames.fr

### À propos de cette lettre

Cette mini-newsletter est volontairement sobre. Une lettre chuchotée, presque feutrée : peu d'images, un souffle discret. Elle se veut comme une bulle de douceur et de clarté, reçue chaque mois sans bruit inutile, et proposant une offre assortie d'un petit cadeau (valable pour les rendez-vous du mois) — une façon d'ajouter un geste concret à ce rendez-vous de sérénité.

Cette lettre vous plaît ? 

► Partagez-la à quelqu'un qui en aurait besoin.

► Ou inscrivez-vous ici : Les Murmures de l'Atelier

**Atelier des Âmes**

*83000 Toulon*

*France*



Vous recevez cet email car vous vous êtes inscrit(e) à la newsletter de l'Atelier des Âmes. Pour vous désabonner, cliquez ici :

[Unsubscribe](#)

