

Les Murmures de l'Atelier – Mai 2026



Le murmure du mois

Ambiance de mai • lumière & mouvement

Bonjour,

Nous voici déjà en mai. Mai, pour moi, c'est la joie !

Tout est beau, tout est en fleurs.

La lumière est là, les journées s'étirent, les fenêtres s'ouvrent.

On a envie de sortir, de respirer, de profiter.

Il y en a pour tous les sens.

Le jardin est magnifique à regarder. Les fleurs sentent bon.

Les oiseaux chantent dès le matin.

Il y a quelque chose de vivant, de simple.

Presque évident.

Et pourtant...

Tout donne envie de profiter... mais le corps n'est pas toujours d'accord.

Je me souviens d'un jour d'hiver, à Grenoble.

Obligée de m'arrêter sur le bas-côté après une série d'éternuements incontrôlables.

Sur le moment, ça n'avait aucun sens.

Et puis j'ai compris : certains pollens circulent déjà, même en hiver.

Le corps, lui, avait réagi bien avant le "printemps officiel".

Depuis, je me dis que le corps ne suit pas toujours le calendrier. Et qu'il ne vit pas toujours le mois de mai comme une évidence joyeuse.

Comprendre ce qui se passe

En mai, l'environnement change vraiment.

La lumière augmente, les journées s'allongent, on passe plus de temps dehors.

Et avec cela, le corps est plus exposé : à l'air, aux pollens, aux variations de température.

Le corps est alors sollicité de toutes parts : la lumière, les odeurs, les sons... tout s'intensifie.

Les allergies en sont un exemple assez parlant.

Sur le plan physiologique, il s'agit d'une réaction du système immunitaire qui identifie comme "menaçantes" des substances pourtant inoffensives, comme le pollen.

La réponse est excessive : inflammation, irritation, éternuements, fatigue.

Autrement dit : ce n'est pas le monde extérieur qui est dangereux... c'est la manière dont le corps y réagit, à ce moment-là.

Ce que ça peut raconter

Au-delà de l'aspect physiologique des allergies, on peut aussi se poser une autre question : pourquoi, à certains moments, le corps réagit-il plus fortement à ce qui l'entoure ?

En psychologie, on s'intéresse à la symbolique des réactions du corps.

Certaines approches suggèrent que l'allergie pourrait être liée à une forme de réaction de défense... mais sur un autre plan que le strict biologique.

L'organisme identifie une substance comme "ennemie", alors même qu'elle est objectivement inoffensive.

Comme si quelque chose, en nous, la percevait malgré tout comme une menace.

On envisage alors que certains éléments — odeurs, pollens, matières... — puissent, parfois, faire écho

à des souvenirs,

à des ressentis,

à des moments où l'on s'est senti envahi, inconfortable ou en insécurité.

Pas forcément de façon consciente.

Ce qui est intéressant, c'est que dans ces cas-là, ce ne serait pas seulement la substance qui déclenche la réaction, mais ce qu'elle réactive.

Et lorsque beaucoup de choses s'accumulent — fatigue, stimulation, émotions, changements de rythme — le seuil de tolérance peut diminuer.

Du coup, le corps réagit plus vite, plus fort.

Les éternuements s'enchaînent, les yeux piquent, le nez coule... comme s'il essayait, à sa manière, de mettre à distance quelque chose.

Alors parfois, la question peut se poser, tout simplement :

est-ce qu'il n'y a que le pollen... ou est-ce que mon corps me signale aussi autre chose ?

A emporter avec vous

Quand tout devient un peu "trop" (lumière, bruit, odeurs...), vous pouvez essayer quelque chose de très simple :

tapotez doucement un point sous une seule clavicule (gauche ou droite), avec le bout des doigts, pendant une trentaine de secondes.

Respirez normalement.

C'est une façon simple d'aider le corps à redescendre, quand tout devient un peu trop.

Le coin de Plumette

Plumette a trouvé un coin parfait, au milieu des fleurs. Elle observe, elle écoute... et elle profite, à sa manière. Sans se presser.

Et bonne nouvelle : elle n'éternue pas !

Plumette est la mascotte feutrée de l'Atelier. Présence discrète et complice, elle glisse dans chaque lettre un souffle de douceur.

A lire ce mois-ci sur mon blog

- Se montrer... mais tous un peu pareil ?

Sur LinkedIn, la visibilité explose... et la singularité se dilue.

→ [Lire l'article](#)

- Montrer... mais ne pas être joignable ?

Être connecté ne signifie pas forcément être disponible.

→ [Lire l'article](#)

Le focus du mois - Retrouver un équilibre

Quand tout s'accélère à l'extérieur, il peut être utile de revenir à quelque chose de plus ajusté à soi.

Les séances de rééquilibrage énergétique accompagnent ces moments où le corps semble "débordé" ou en décalage, pour :

- apaiser les tensions
- soutenir le système nerveux
- retrouver une forme de fluidité intérieure

En présentiel à Toulon ou à distance

Durée : 45 minutes — Tarif : 50 €

Le bonus du mois

Pour toute séance réalisée en mai, je vous propose un petit rituel d'ancrage personnalisé, pour accompagner cette période de transition en douceur.

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.

En présentiel à Toulon ou 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

1152 Avenue de la Résistance, 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](#)

