

Les Murmures de l'Atelier – Juillet 2026

Le murmure du mois

Ambiance de juillet - Se sentir bien dans sa peau

Bonjour !

Juillet a ce parfum si particulier des vacances.

L'odeur de la crème solaire, le sable encore tiède sous les pieds, la chaleur du soleil sur la peau, les soirées qui s'éternisent.

En été, notre peau retrouve une place centrale.

On l'expose davantage, on la protège, on en prend soin.

Et l'on oublie parfois qu'elle est bien plus qu'une simple enveloppe.

La peau est notre frontière avec le monde extérieur.

Elle nous protège, nous relie aux autres et nous permet de ressentir le contact, la chaleur et la douceur.

Comprendre ce qui se passe

Le soleil permet à notre peau de fabriquer de la vitamine D, essentielle notamment à la santé osseuse et au bon fonctionnement de l'organisme.

Mais cette exposition doit rester mesurée.

La peau joue un rôle de barrière protectrice. Elle nous défend

contre les agressions extérieures, les infections, les frottements et les rayons ultraviolets.

C'est d'ailleurs l'organe le plus étendu du corps humain.

Une autre lecture

La peau marque la frontière entre soi et le monde.

Elle nous protège, mais elle nous permet aussi d'entrer en contact avec les autres.

Dans le langage courant, certaines expressions sont éloquentes : « être à fleur de peau », « se sentir bien dans sa peau », « avoir quelqu'un dans la peau ».

Lorsque nous traversons une période de stress ou de sensibilité particulière, notre peau peut parfois devenir plus réactive.

Bien sûr, les problèmes cutanés ont avant tout des causes médicales bien réelles.

Mais ils peuvent aussi nous inviter à nous demander :

- Ai-je besoin de davantage de protection ?
- Suis-je trop sollicité(e) ?
- Ai-je du mal à poser mes limites ?

A emporter avec vous

En été, notre peau est particulièrement sollicitée : soleil, sel, chlore, vent, climatisation... autant de petits facteurs qui peuvent la rendre plus sèche ou plus sensible.

Prendre quelques minutes pour l'hydrater est bien sûr un geste simple et utile.

Mais cela peut aussi devenir un petit rituel de douceur.

Au moment d'appliquer votre crème ou votre lait pour le corps, ralentissez un instant. Prenez le temps de masser vos bras, vos jambes ou vos épaules en conscience, plutôt que de le faire machinalement.

Si votre peau tiraille, elle vous rappelle peut-être simplement qu'elle a besoin d'attention.

Et, qui sait, peut-être vous aussi.

Un petit geste du quotidien, à la fois concret et réconfortant.

Le coin de Plumette

En juillet, notre Plumette prend son rôle de spécialiste du bien-être très au sérieux : protection solaire, sieste à l'ombre et séance intensive de ronronthérapie.



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

- Alors ? tu vas m'analyser ?

« Tu vas m'analyser ? » « Tu apprends à manipuler les gens ? »

Ces remarques, je les ai entendues des dizaines de fois.

Derrière ces clichés se cache pourtant une réalité bien différente. Retour sur quelques idées reçues... et sur ce que mes études de psychologie m'ont réellement appris.

→ [Lire l'article](#)

- Quand il fait beau dehors mais que le coeur est à l'ombre

Le soleil peut briller dehors alors que tout s'effondre à l'intérieur.

Une réflexion sur ces moments où l'on se sent en décalage avec le monde qui nous entoure.

→ [Lire l'article](#)

La question du mois

Que signifie l'expression "couper le feu" ?

Lors d'une brûlure, la chaleur endommage les tissus, déclenche une inflammation et provoque une douleur généralement très intense.

Couper le feu consiste à agir le plus tôt possible afin de limiter l'évolution de la brûlure et de soulager la douleur.

Comment cela fonctionne-t-il ? Si vous me posez la question, la réponse la plus honnête est simple : je ne sais pas l'expliquer. En revanche, je constate depuis des années que de nombreuses personnes ressentent un soulagement après une séance.

Chaque coupeur de feu a sa propre façon de travailler. Certains utilisent des prières ou des formules transmises, d'autres des gestes particuliers. Pour ma part, je travaille avec les énergies, à

l'aide de mes mains ou de mon pendule. Dans tous les cas, cette pratique ne remplace jamais les soins médicaux : elle vient en complément.

*À noter : selon les régions, on parle aussi de **barreur de feu** ou de **passeur de feu**. Ces différentes expressions désignent la même pratique.*

Besoin d'en parler ?

Si certains sujets évoqués dans cette lettre résonnent avec ce que vous traversez actuellement, je peux peut-être vous aider à y voir plus clair ou à retrouver davantage d'équilibre.

Séances au cabinet à Toulon ou à distance.

Informations et rendez-vous : atelierdesames.fr

Pourquoi l'Atelier des Âmes ?

L'Atelier des Âmes porte ce nom parce que l'accompagnement proposé ne se limite pas à une difficulté ou à un symptôme. Il s'intéresse à la personne dans sa globalité : le corps, le cœur et l'esprit.

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.

Chaque mois, elle propose une réflexion de saison, quelques pistes pour mieux comprendre ce que nous vivons, un regard sur certaines notions liées au magnétisme et aux approches psycho-énergétiques, ainsi que les dernières nouvelles de l'Atelier.

Une parenthèse de douceur et de réflexion à recevoir sans bruit inutile.

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](#)

