

## Les Murmures de l'Atelier – Août 2026

### Le murmure du mois

*Ambiance d'août - Garder la tête froide*

Bonjour,

On les a attendus, ces beaux jours d'été.

Le soleil, les vacances, la mer, les baignades et les longues soirées dehors.

Et puis, comme chaque année, arrive le moment où l'on se surprend à chercher l'ombre, à fermer les volets... et à trouver qu'il fait finalement... trop chaud.

Je dois vous avouer que je suis du genre à sortir un petit gilet dès que la température descend sous les 26 degrés.

Mais même pour les amateurs de chaleur, il arrive un moment où le corps réclame une pause.

Quand les températures grimpent, nous ralentissons naturellement, nous cherchons la fraîcheur et nous économisons notre énergie.

Une bonne occasion de nous rappeler que, dans la vie aussi, il est parfois utile de lever le pied pour éviter la surchauffe.

### Comprendre ce qui se passe

Lorsqu'il fait très chaud, notre corps met tout en œuvre pour maintenir sa température autour de 37 °C.

Pour cela, il transpire, augmente la circulation sanguine à la surface de la peau et nous pousse naturellement à ralentir.

C'est une réaction de protection tout à fait normale.

Le cerveau est particulièrement sensible à la chaleur.

Lorsque les températures grimpent, il n'est pas rare de se sentir plus fatigué, moins concentré ou un peu irritable.

Autrement dit, si vous avez l'impression de fonctionner au ralenti pendant les fortes chaleurs, ce n'est pas de la paresse : c'est simplement votre organisme qui cherche à préserver son équilibre.

## Une autre lecture

Notre langage est plein d'expressions qui associent la chaleur à nos émotions : « avoir la tête qui chauffe », « bouillir intérieurement », « être sous pression », ou encore « perdre son sang-froid ».

Ce n'est sans doute pas un hasard. Depuis toujours, nous empruntons au corps les mots qui parlent de notre vie intérieure.

Lorsque nous disons que nous sommes « en surchauffe », nous ne parlons pas seulement de la température. Nous évoquons aussi ces périodes où tout semble s'accumuler, où nous avons le sentiment d'avoir atteint nos limites.

Peut-être que ces expressions nous rappellent simplement une chose : avant de chercher à "refroidir" nos émotions, il est parfois utile de reconnaître que nous avons simplement... trop chauffé.

## A emporter avec vous

**Et si une simple odeur pouvait tromper votre cerveau et lui faire croire qu'il fait un peu moins chaud ?**

C'est la question que se sont posée des chercheurs.

Leur réponse est surprenante : le menthol, présent notamment dans la menthe poivrée, active les mêmes récepteurs que le froid. Sans faire baisser la température de la pièce, il peut procurer une agréable sensation de fraîcheur.

Si les nuits sont difficiles en ce moment, vous pouvez essayer un gel douche mentholé, une brume rafraîchissante ou quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée sur un mouchoir déposé près du lit.

*Comme toutes les huiles essentielles, la menthe poivrée est très concentrée. En cas de doute ou de situation particulière (grossesse, jeunes enfants, certaines pathologies...), demandez conseil à votre pharmacien.*

## Le coin de Plumette

Aux heures les plus chaudes, Plumette a une stratégie bien rodée : elle cherche un coin d'ombre, s'étire de tout son long... et remet toute activité non essentielle à plus tard.

Les chats transpirent très peu. Pour éviter la surchauffe, ils préfèrent donc économiser leur énergie et multiplier les siestes.

Une philosophie estivale qui mérite peut-être d'être adoptée, par nous aussi, de temps en temps.

**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

- **Ode à mes chats**

Pourquoi ai-je passé des heures avec un tigre en Australie ? Pourquoi un tapis de plumes jaunes au septième étage de mon immeuble m'a-t-il fait sourire ? Et pourquoi suis-je convaincue que la vie est plus belle quand un chat nous attend à la maison ? Toutes les réponses sont dans cette déclaration d'amour aux félins.

→ [Lire l'article](#)

- **Plus connectés que jamais... et parfois plus seuls que jamais**

Nous échangeons des dizaines de messages chaque jour, suivons la vie de centaines de personnes... et pourtant, beaucoup d'entre nous se sentent parfois seuls. Comment expliquer ce paradoxe ? Une réflexion sur la différence entre être connecté... et se sentir véritablement relié aux autres.

→ [Lire l'article](#)

## La question du mois : qu'est-ce qu'un chakra ?

Le mot *chakra* vient du sanskrit et signifie « roue » ou « disque ». Dans les traditions indiennes, il désigne des centres énergétiques répartis le long du corps. La tradition en décrit de nombreux, mais sept chakras principaux sont le plus souvent représentés aujourd'hui.

Chaque chakra est associé à certains aspects de la vie, des émotions ou du fonctionnement de la personne. Ils peuvent être considérés comme plus ou moins équilibrés.

Dans certaines approches énergétiques, cette représentation sert de repère pour guider l'accompagnement, parmi d'autres modèles possibles.

Si les chakras sont aujourd'hui très connus en Occident, leur origine remonte à plusieurs millénaires dans les textes de la tradition hindoue.

## 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](https://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](https://atelierdesames.fr)

[contact@atelierdesames.fr](mailto: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](#)

