

Les Murmures de l'Atelier – Juin 2026

Le murmure du mois

Ambiance de juin - Ouvrir grand les yeux

Bonjour,

Ça y est, juin est là.

Les journées s'étirent, le soleil est bien installé, et il devient difficile de résister à l'envie de mettre le nez dehors.

Une terrasse, un café — ou plutôt un thé, dans mon cas —, quelques rayons sur le visage... et l'impression immédiate que la vie est un peu plus légère.

J'ai les yeux clairs. À cette période de l'année, mes lunettes de soleil ne me quittent donc plus beaucoup.

Au-delà du simple confort, cette saison me rappelle à quel point nos yeux sont précieux.

Ils ne se contentent pas de nous permettre de voir le monde : ils nous aident parfois à regarder certaines choses sous un jour nouveau.

Comprendre ce qui se passe

Si la lumière nous fait du bien, ce n'est pas seulement une impression.

Notre corps utilise la lumière naturelle comme un véritable repère pour régler son horloge interne.

Elle influence notre sommeil, notre niveau d'énergie et même notre humeur.

C'est d'ailleurs le principe de la luminothérapie, souvent utilisée lorsque le manque de lumière pèse sur le moral, notamment en hiver.

Autrement dit, s'exposer à la lumière du jour n'est pas qu'un plaisir : c'est aussi une façon très concrète de soutenir notre équilibre.

Une autre lecture

Nos yeux nous permettent de voir le monde, mais ils participent aussi à la manière dont nous interprétons ce que nous vivons.

D'ailleurs, notre langage en garde la trace : « y voir clair »,
« fermer les yeux », « ne plus pouvoir voir quelqu'un »,
« changer de regard »...

En psychologie, le regard est étroitement lié à la perception, au discernement et à la manière dont nous donnons du sens aux événements.

Il arrive que certaines situations soient difficiles à regarder en face. Non parce qu'elles sont insurmontables, mais parce qu'elles nous obligent à reconnaître quelque chose que nous préférons laisser dans l'ombre.

Bien sûr, les troubles oculaires ont avant tout des causes médicales bien réelles.

Mais ils peuvent aussi être l'occasion de se poser quelques questions :

- Y a-t-il quelque chose qui me paraît flou en ce moment ?
- Une situation que je préfère éviter de regarder de trop près ?
- Ou, tout simplement, une réalité que j'ai du mal à accepter ?

A emporter avec vous

Paradoxalement, après avoir profité de toute cette lumière, nos yeux apprécient parfois... quelques instants d'obscurité.

Si vos yeux se sentent fatigués après une journée devant un écran — ou simplement après une journée bien remplie —, voici un geste tout simple à tester.

Frottez doucement vos paumes l'une contre l'autre pour les réchauffer.

Puis posez-les en coupe sur vos yeux fermés, sans appuyer.

Restez ainsi quelques respirations.

La chaleur, l'obscurité et cette courte pause procurent souvent une sensation immédiate de détente.

Une façon simple d'offrir à vos yeux — et à votre esprit — une petite parenthèse de repos.

Le coin de Plumette

Saviez-vous que les chats voient beaucoup mieux que nous lorsque la lumière baisse ?

Leurs pupilles, capables de se contracter en fines fentes à la lumière du jour puis de s'ouvrir très largement dans l'obscurité, leur permettent de s'adapter avec une efficacité remarquable.

De quoi expliquer pourquoi Plumette repère instantanément la moindre friandise oubliée... même dans la pénombre.

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

Ce que le contact avec la nature change vraiment (et pourquoi on n'en profite pas toujours)

Nous savons presque tous que la nature apaise et aide à ralentir. Pourtant, lorsque nous sommes stressés ou débordés, c'est souvent la dernière chose à laquelle nous pensons. Pourquoi ce paradoxe ?

→ [Lire l'article](#)

Cannes, le grand théâtre des ego

Pourquoi admirons-nous autant les personnes les plus visibles ? Entre tapis rouge, besoin de reconnaissance et réseaux sociaux, une réflexion sur notre fascination pour le regard des autres.

→ [Lire l'article](#)

Les nouveautés de l'Atelier

Le site de l'Atelier des Âmes est désormais en ligne dans sa nouvelle version.

Vous y trouverez notamment :

- les situations pour lesquelles les personnes me consultent le plus souvent ;
- une présentation de mon approche ;
- les avis de personnes accompagnées ;

- les informations pratiques pour prendre rendez-vous.

Si vous ne l'avez pas encore visité, c'est peut-être l'occasion d'aller le découvrir.

Pour en savoir plus : atelierdesames.fr

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 ?

N'hésitez pas à la partager à quelqu'un qui pourrait l'apprécier.

Ou vous abonner 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](#)

