

Les Murmures de l'Atelier – Septembre 2026

Le murmure du mois

Ambiance de septembre - Tri de rentrée

Bonjour,

Je ne sais pas si ça vous fait le même effet, mais moi, chaque année, j'ai l'impression que les vacances disparaissent à une vitesse folle.

Quelques jours suffisent pour qu'elles nous paraissent déjà loin. Puis le quotidien reprend son cours, les listes de choses à faire réapparaissent, les rendez-vous s'enchaînent... et, presque sans nous en rendre compte, la charge mentale retrouve elle aussi sa place.

Au point que l'on finit parfois par se demander si ces quelques semaines de pause ont vraiment changé quelque chose.

Mais ça ne m'empêchera pas de déjà commencer à penser aux prochaines !

Comprendre ce qui se passe

Nous avons souvent l'impression que les bienfaits des vacances s'évaporent en quelques jours. Pourtant, les recherches dressent un constat plus nuancé.

Une méta-analyse publiée en 2025, qui a compilé les résultats de **32 études**, montre que les vacances améliorent réellement notre bien-être... et que leurs effets durent souvent plus

longtemps qu'on ne le croit.

Les chercheurs ont identifié un facteur particulièrement important : le **détachement psychologique**. Derrière ce terme un peu technique se cache une idée très simple : réussir à décrocher vraiment.

Pas seulement en quittant son lieu de travail, mais aussi en cessant de penser à ses dossiers, à ses e-mails ou à tout ce qui nous attend au retour.

Les personnes qui parviennent à cette véritable déconnexion mentale semblent conserver plus longtemps les bénéfices de leurs vacances. À l'inverse, continuer à penser au travail ou préparer mentalement la reprise limite cet effet.

Finalement, partir en vacances ne suffit pas toujours. C'est la capacité à décrocher mentalement qui semble faire toute la différence.

Une autre lecture

Les vacances riment souvent avec bagages. Avant le départ, nous préparons soigneusement nos valises. Nous choisissons ce que nous emporterons, puis, au retour, nous dé faisons nos bagages et rangeons chaque chose à sa place.

En psycho-symbolique, les bagages représentent aussi tout ce que nous transportons avec nous au fil de notre vie : nos expériences, nos responsabilités... mais aussi parfois des blessures anciennes, des peurs, des colères ou des traumatismes qui continuent d'influencer notre quotidien, souvent sans que nous en ayons conscience

Nous dé faisons nos valises avec soin. Et si nous profitons aussi de cette rentrée pour nous demander quels bagages invisibles continuent d'accompagner chacun de nos pas ? Et surtout, et si nous profitons pour nous en dé charger ?

À emporter avec vous

Nous associons souvent une chanson à une période de notre vie. Quelques notes suffisent parfois à faire resurgir un lieu, une odeur ou une émotion avec une étonnante précision.

Ce n'est pas une simple impression. Les neurosciences montrent que la musique est l'un des plus puissants déclencheurs de la mémoire autobiographique. Parce qu'elle mobilise à la fois les émotions et les souvenirs, elle peut nous replonger très rapidement dans l'état d'esprit d'un moment vécu.

Avant d'être totalement emporté par le tumulte de la rentrée, choisissez une chanson qui symbolise vos vacances et transformez-la en déclencheur. Chaque fois que vous l'écoutez, elle pourra vous aider à retrouver plus facilement ce fameux détachement psychologique dont parlent les chercheurs.

Le coin de Plumette

Plumette sait qu'une bonne sieste ne résout pas tous les problèmes... mais elle est convaincue qu'il est inutile de reprendre sa course avant d'avoir vraiment terminé sa pause. Alors, pendant que ses humains s'affairent à défaire leurs bagages, elle a trouvé le meilleur endroit où prolonger encore un peu les vacances...

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

- **La solitude : ce luxe que j'ai toujours aimé**

La solitude est souvent associée au manque ou à l'isolement. Pourtant, lorsqu'elle est choisie, elle peut devenir un espace précieux de liberté et de ressourcement. Et si savoir apprécier sa propre compagnie était aussi une manière de mieux choisir celle des autres ?

→ [Lire l'article](#)

- **Pourquoi certaines histoires nous donnent-elles les larmes aux yeux ?**

Pourquoi certaines retrouvailles, un geste de gentillesse ou une simple preuve d'affection peuvent-ils soudain nous mettre les larmes aux yeux ? Cette émotion porte un nom... et elle en dit beaucoup sur notre besoin de lien.

→ [Lire l'article](#)

- **Miroir, mon beau miroir... Narcisse au temps des selfies**

Les réseaux sociaux ont transformé notre rapport à l'image. Entre souvenir, mise en scène et besoin d'être regardé, où finit le simple plaisir de se montrer à son avantage et où commence la quête d'approbation ?

→ [Lire l'article](#)

Vraiment ?

Faut-il y croire pour qu'un soin énergétique fonctionne ?

C'est une question que l'on me pose très souvent.

En réalité, cette idée vient surtout de la manière dont notre cerveau fonctionne. Face à une pratique que nous connaissons mal, nous cherchons spontanément à la rapprocher de quelque chose de plus familier. Les soins énergétiques sont ainsi souvent associés à la religion (« il faut croire ») ou à l'effet placebo (« il faut être convaincu »).

Cette comparaison est naturelle... mais elle ne signifie pas que ces pratiques reposent sur les mêmes mécanismes.

Pour être tout à fait honnête, j'avoue même avoir un petit faible pour les personnes qui arrivent en me disant qu'elles n'y croient pas du tout. J'aime voir leur surprise lorsqu'elles constatent, quelques minutes plus tard, que la douleur s'est apaisée ou a disparu. Ce n'est pas à moi de convaincre : chacun est libre de se faire sa propre opinion.

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](#)

