

Les Murmures de l'Atelier – Octobre 2026

Le murmure du mois

Bonjour,

Octobre se pare de rose chaque année pour nous rappeler l'importance du dépistage du cancer du sein.

Et derrière le ruban rose, il y a cette question assez vertigineuse lorsqu'on pense à la maladie : mais pourquoi mon corps se met-il à « déconner » ?

Parce qu'au fond, on vit avec une machine assez extraordinaire. On se coupe, ça cicatrise. On se casse quelque chose, ça se ressoude. On tombe malade, la plupart du temps on guérit. Notre corps répare, renouvelle, compense en permanence, sans même qu'on y pense.

Et puis parfois, il ne le fait pas. Ou pas suffisamment.

Pourquoi ?

C'est ce que j'avais envie d'explorer avec vous ce mois-ci.

Une douce pensée pour toutes celles et tous ceux que le cancer touche, directement ou à travers quelqu'un qu'ils aiment.

Comprendre ce qui se passe

Mais pourquoi notre corps fabrique-t-il quelque chose qui peut lui faire du mal ?

Un cancer ne vient pas forcément de quelque chose qui nous attaque de l'extérieur. Il commence avec l'une de nos propres cellules.

Notre système immunitaire est notamment capable de repérer et d'éliminer certaines cellules anormales. Alors comment certaines cellules cancéreuses peuvent-elles lui échapper ?

Notre système immunitaire possède des sortes de « freins ». Ils sont indispensables : ils évitent notamment que nos défenses s'emballent et s'attaquent à nos propres cellules.

Or certaines cellules cancéreuses sont capables de détourner ce mécanisme de protection. Elles peuvent envoyer aux cellules immunitaires un signal qui revient, en simplifiant beaucoup, à leur dire : « Ne m'attaque pas. »

Et nos défenses peuvent alors les laisser tranquilles.

Autrement dit, certaines cellules cancéreuses parviennent à détourner à leur profit un mécanisme qui existe justement pour nous protéger.

Une autre lecture

« Mon corps m'a trahi. »

La phrase peut sembler étrange : notre corps, c'est nous. Alors comment pourrait-il nous trahir ?

Pourtant, après une maladie comme le cancer, la relation avec son propre corps peut changer. Celui auquel on ne pensait presque jamais devient parfois un corps que l'on surveille : cette douleur est-elle normale ? Cette fatigue ? Ce petit quelque chose que je n'avais jamais remarqué ?

Des études montrent d'ailleurs qu'après un cancer, certaines personnes deviennent beaucoup plus attentives aux signaux de leur corps et peuvent avoir du mal à lui faire à nouveau confiance.

Car il y a peut-être là un drôle de paradoxe : on peut guérir de la maladie avant d'avoir complètement retrouvé confiance en son corps.

À emporter avec vous

Lorsqu'une information nous menace ou nous bouleverse, notre attention a tendance à se resserrer sur ce qui nous paraît le plus important. Résultat : nous pouvons très bien entendre la mauvaise nouvelle... et beaucoup moins bien enregistrer ce qui est dit juste après. Des recherches menées lors d'annonces médicales retrouvent justement cette diminution du traitement et du souvenir des informations autour de l'annonce.

Alors, si un jour vous ressortez d'un rendez-vous en vous disant « pourtant, j'étais sûre d'avoir écouté », vous aviez probablement raison.

Vous écoutiez. Votre cerveau, lui, avait momentanément d'autres priorités.

Le coin de Plumette

Plumette tient à préciser qu'elle possède sa propre méthode pour faire face aux mauvaises nouvelles. Elle ferme les yeux. Si la mauvaise nouvelle est toujours là à son réveil, elle se rendort. La science n'a pas encore évalué le protocole.

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

A lire ce mois-ci sur mon blog

- **Mon humeur s'assombrit-elle proportionnellement à la perte de mon bronzage ?**

Septembre arrive, le bronzage s'efface et, avec lui, cette fameuse « bonne mine » ramenée des vacances. Mais est-ce vraiment notre teint hâlé qui nous manque ? Ou quelque chose d'autre disparaît-il peu à peu dans le miroir ?

→ [Lire l'article](#)

- **Pourquoi sommes-nous toujours fatigués ?**

On est fatigué parce qu'on a trop travaillé... mais parfois aussi parce qu'on s'est ennuyé. Parce qu'on n'a pas assez dormi... ou après avoir trop dormi. Et si, derrière notre très pratique « je suis fatigué », se cachaient des fatigues beaucoup plus différentes qu'on ne le pense ?

→ [Lire l'article](#)

- **La gentillesse : « bon » rime avec « don »... et non avec « con »**

On peut être gentil, généreux, rendre service et laisser passer beaucoup de choses... sans être aveugle ou idiot. Le problème, c'est qu'à force de recevoir, certains finissent parfois par considérer ce qu'on leur donne comme un dû. Jusqu'au jour où arrive H, après A, B, C, D, E, F et G... et où le gentil dit stop.

→ [Lire l'article](#)

La question du mois : à quoi sert un

pendule ?

Quand les personnes viennent au cabinet pour la première fois, elles remarquent souvent un petit objet posé sur mon bureau : un pendule. La question revient presque toujours : "À quoi ça sert ?"

Le pendule n'est pas un objet apparu avec les boutiques ésotériques. Sous différentes formes, il accompagne l'humanité depuis très longtemps. Comme les baguettes des sourciers, il fait partie de ces outils utilisés depuis des siècles pour rechercher une information ou guider une observation.

Aujourd'hui, chacun l'utilise selon sa pratique. Certains s'en servent pour rechercher de l'eau, d'autres dans un cadre spirituel ou personnel.

Pour ma part, le pendule est simplement l'un de mes outils de travail. Je l'utilise souvent pendant une séance pour affiner un ressenti ou vérifier certaines informations. Il ne remplace ni l'écoute, ni l'expérience, ni le dialogue avec la personne qui vient me consulter.

Le pendule ne "décide" rien à ma place. C'est un outil, au même titre qu'un stéthoscope aide un médecin à écouter le cœur ou qu'une loupe aide un horloger à observer un mécanisme.

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](#)

