



Le Fil du Moi

Une dose d'inspiration et de bien-être chaque mois

Bonjour à tou.te.s,

Bienvenue dans cette newsletter du mois d'Août !

Août est là, avec ses journées qui semblent suspendues et son parfum de sel, de fruits mûrs et de lumière douce. Pour certain.e.s, c'est le temps des vacances, pour d'autres un quotidien un peu ralenti — ou au contraire plus chargé.

Dans tous les cas, c'est un mois particulier, souvent entre parenthèses, entre deux cycles. Et si l'on en profitait pour faire un pas de côté ? Pas pour ralentir cette fois-ci, mais pour **regarder sa vie sous un autre angle**, se poser de nouvelles questions, s'ouvrir à d'autres façons d'être.

Je vous propose ce mois-ci une newsletter comme une invitation à explorer, à vous surprendre, et à semer des petites graines de transformation... tout en savourant les plaisirs de l'été.

CLÉ DE TRANSFORMATION

Et si vous vous autorisiez à changer d'avis ?

On parle souvent de rester fidèle à soi-même. Et si être fidèle à soi, c'était aussi accepter que l'on évolue ?

Changer d'avis, modifier ses envies, repenser ses priorités ou son organisation, ce n'est pas un signe d'inconstance, c'est le reflet d'un **chemin vivant**.

Ce que vous pensiez vouloir en début d'année n'est peut-être plus aussi juste aujourd'hui. Ce qui vous convenait avant ne vous nourrit peut-être plus maintenant.

Et si le mois d'août devenait un espace pour **questionner vos "je dois" et vos "il faut"** et faire un peu de place à ce que vous voulez vraiment ?

Voici quelques pistes de réflexion pour amorcer ce petit tournant intérieur :

- Qu'est-ce que j'ai envie d'arrêter ou de laisser derrière moi ?
- Qu'est-ce que je fais par habitude et non par choix ?

- Qu'est-ce que je pourrais faire différemment, juste pour voir ?
- Quelle décision ai-je prise il y a longtemps et qui mérite peut-être d'être revisitée ?

*Transformer sa vie, commence parfois par une seule permission : **celle d'évoluer.***

À LIRE CE MOIS-CI

BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

5 CONSEILS POUR SE RESSOURCER L'ÉTÉ
SANS ATTENDRE LES VACANCES



BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL :

5 conseils pour se ressourcer l'été sans attendre les vacances

Même si le rythme se ralentit, rester concentré.e en pleine période estivale peut vite devenir un défi alors que les collègues partent les uns après les autres. Bonne nouvelle : l'été est aussi une saison propice au **bien-être**... même au travail. Dans cet article, je vous propose mes **5 conseils** de sophrologue pour transformer votre été au travail en parenthèse ressourçante, en attendant les congés... ou même sans en prendre.

DÉCOUVRIR L'ARTICLE

PARCOURS PMA / AMP

— 20 **MANTRAS** POUR TRAVERSER CETTE PÉRIODE AVEC CONFIANCE —



PARCOURS PMA / AMP :

20 mantras pour traverser cette période avec confiance

Le parcours d'Assistance Médicale à la Procréation (PMA ou AMP) est une aventure complexe, souvent longue, jalonnée d'espoirs, d'attentes, de déceptions parfois... et d'un grand besoin de soutien émotionnel. Face à l'intensité des examens, à la fatigue, aux rendez-vous, au sentiment d'impuissance ou de solitude, il est essentiel de pouvoir **créer un espace intérieur de sécurité**, de **douceur** et d'encouragement.

Parmi les outils simples et accessibles qui peuvent vous accompagner au quotidien, il y a les **affirmations positives** ou **mantras**. Je vous propose d'en découvrir dans cet article.

DÉCOUVRIR L'ARTICLE

LES RESSOURCES À TÉLÉCHARGER

LES PETITS PLAISIRS DE L'ÉTÉ

AFFICHE À TÉLÉCHARGER GRATUITEMENT



Et si vous profitez de l'été pour ralentir et savourer pleinement les petits bonheurs du

TÉLÉCHARGEZ GRATUITEMENT VOTRE CAHIER DE VACANCES



Un **cahier de vacances** doux et ludique, à télécharger *gratuitement* pour prendre soin de vous, vous recentrer et faire le plein d'inspiration, ça vous dit ?

quotidien ?

Cette affiche à télécharger **gratuitement** vous invite à cultiver la gratitude à travers une sélection de **plaisirs simples, sensoriels et estivaux**

Réflexions, rituels bien-être, exercices de respiration, bilans, intentions... Ce "cahier de vacances bien-être" est le compagnon parfait pour vos pauses à l'ombre ou vos soirées d'été !

TÉLÉCHARGER L'AFFICHE

TÉLÉCHARGER LE CAHIER

ET SI ON PASSAIT UNE JOURNÉE ENSEMBLE ?



Cet été, j'ai partagé un **vlog** sur Instagram : une journée dans mon quotidien de psychopraticienne et sophrologue.

Si vous êtes curieux.se de voir les coulisses de mon activité (séances, interventions, rituels bien-être, cabinets...), c'est par ici :

VOIR LA VIDÉO

Et si ce n'est pas encore fait, c'est le moment idéal pour me rejoindre sur Instagram : je partage des ressources, des citations, des coulisses au quotidien

ME SUIVRE SUR INSTAGRAM

LE TÉMOIGNAGE DU MOIS



***"Je recommande Eugénie Mignot sans hésiter.
On ne pousse pas sa porte, c'est elle qui l'ouvre.
Son professionnalisme et sa bienveillance me conduisent, dans
un climat de confiance et par ses soins, vers le chemin qui me
convient."***

F.
(Avis Crenolibre)

PARTAGEZ, VOUS AUSSI, VOTRE AVIS SUR MES
ACCOMPAGNEMENTS

(Re)DÉCOUVRIR MES ACCOMPAGNEMENTS

Je vous accompagne avec douceur, structure et engagement sur des problématiques variées : gestion du stress, anxiété, sommeil, charge mentale, transition de vie, parentalité, hypersensibilité...

MES OUTILS : sophrologie, hypnose, analyse transactionnelle, coaching PNL, thérapies brèves

- 👉 Vivre en harmonie avec ses émotions
- 👉 Améliorer son sommeil
- 👉 Se libérer du stress et de la charge mentale
- 👉 Améliorer sa communication
- 👉 Prendre du temps pour soi
- 👉 Développer sa confiance en soi

POUR QUI ? Les enfants (à partir de 4 ans), les adolescents, les adultes et les seniors, mais aussi pour les entreprises, les établissements scolaires ou les associations.

OÙ ? En cabinet à Lambersart ou à Emmerin, en visio ou dans vos locaux (ateliers, formations ou séances collectives)

Pour en savoir plus : www.eugeniemignot.fr

Si cette newsletter vous a plu, n'hésitez pas à la partager ou à me répondre !

*À très bientôt,
Prenez soin de vous,*

Eugénie Mignot



Eugénie Mignot
Praticienne en thérapies brèves et sophrologue

mignot.therapie@gmail.com

11 Rue du maire Castel 59320 Emmerin
122 Rue Auguste Bonte 59130 Lambersart
07 68 61 86 58

[Se désinscrire](#)