

Hey coucou,

Voici, comme promis, ma toute première Newsletter !
J'y pensais depuis un moment, et c'est enfin chose faite.

Mon objectif n'est pas de t'envahir, d'autres font ça tellement mieux que moi 😊.

Je souhaite que ce mode de communication puisse être instructif et léger
à la fois mais surtout qu'il soit un lien entre nous !

Je compte sur toi pour me dire tes impressions et mieux encore,
ce que tu aimerais y lire !



L'article à lire



L'automne est un deuxième printemps où chaque feuille est une fleur.

Nous sommes en octobre, dans quelques jours, nous allons changer d'heure. Cette période est propice aux coups de blues et à la déprime passagère.

Ici un article qui peut t'aider à apprivoiser cette période :

[On garde le Moral !](#)

Le conseil à écouter

« Je vais vieillir, je vais avoir des cheveux blancs... Qu'est-ce que vous voulez que je contrôle ? »

[Clique ici pour écouter l'éloge du lâcher prise par Sophie Marceau](#)



La blague à ne pas manquer



Sinon, ça se passe comment avec ton ex ?!

Un compte @instagram à découvrir de toute urgence : [lamagiedetonex](https://www.instagram.com/lamagiedetonex)

Qui sait, tu as toi aussi certainement des pépites à partager ! 🍷

La recette à tester

Cuisiner avec les enfants.

En voilà une activité ludique, agréable et gourmande à réaliser avec vos enfants. Des moments parfaits que tout le monde appréciera !



Doigts de sorcière à croquer pour Halloween

Recette :

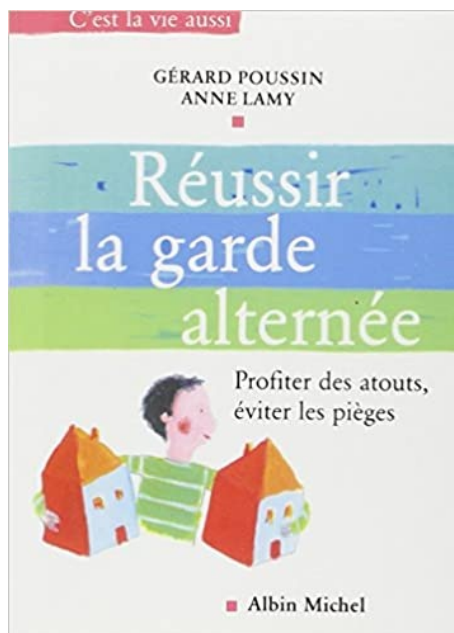
- 250g de farine
- 80g de beurre
- 100g de sucre
- 1 oeuf
- Amandes
- Confiture (rouge)

Préchauffer le four à 200°C.
Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre, le beurre fondu et la vanille.
Mélanger juste assez pour pouvoir former une boule de pâte.
Former des boudins de pâte d'1,5cm de diamètre et 10 de long pour former les doigts.
Enfourner pendant 15 minutes.
Coller alors les amandes avec la confiture pour former les ongles et faire des rides au niveau des plis des doigts.



Les livres à découvrir

... Pour les parents



Réussir la garde alternée

Auteurs : Gérard Poussin, Anne Lamy

Présentation :

La garde alternée a fait couler beaucoup d'encre ces dernières années, tant du côté de ses détracteurs que de ses militants.

Loin de ces polémiques, ce livre s'attache à en décrire avec lucidité les atouts et les écueils. Car ce mode de garde s'avère le moyen le plus juste et le plus rassurant pour l'enfant, qui peut ainsi être élevé au quotidien par ses deux parents. Et le plus équilibré pour ces derniers, qui peuvent exercer leur rôle parental, tout en retrouvant du temps pour leur vie d'adultes.

À quel âge peut-on envisager la garde alternée ? Quelles sont les conditions indispensables ? Combien ça coûte ? Comment s'organiser au jour le jour ? Comment l'adolescent s'adapte-t-il ? Quels sont les indices qui laissent penser qu'il vaut mieux arrêter ?...

Que les parents aient déjà démarré la garde alternée ou qu'ils l'envisagent, ce livre les aidera à tester leurs motivations, à prendre en compte les contraintes et à s'organiser pour trouver un équilibre satisfaisant pour tous.

Pour le commander c'est ici !

... Pour les enfants



Sur mon fil

Albums 3 - 7 ans

Séverine Vidal, Louis Thomas.

Résumé

Entre les maisons de ses parents divorcés, la narratrice a tendu un fil invisible. Ce fil imaginaire est celui sur lequel elle doit, tous les samedis, s'aventurer comme une petite funambule pour gérer comme elle peut ses émotions de petite fille en garde alternée... Sur le thème extrêmement actuel de la garde alternée, un album plein de poésie.

Pour le commander c'est ici !

La parole est à toi

Tu veux partager ton histoire ?
Raconter ton parcours, tes joies,
tes peines de cette nouvelle vie

APPEL À TÉMOIGNAGES



avec tes enfants en alternance ?

Tu veux poser une question,
demander un conseil à la
communauté, relater une
anecdote...

[Ecris-moi ici](#)

Tu seras publié(e) dans la
prochaine newsletter !



Tu n'es pas encore abonné(e)
mais tu as hâte de découvrir
mon prochain bulletin ?

[C'est par ici !](#) 😊



Trouver un avocat

Tu as des questions
juridiques ?
Tu as besoin de
renseignement
concernant le
jugement du divorce
?

Pose ici ta question,
un avocat te
réponds
gratuitement :
[Clique ici !](#)



Le dessin du jour

La garde alternée
résumée en [un
dessin](#).

© Margaux Motin



Entraide et solidarité

Rejoins ceux qui
vivent la même
chose que toi

[Groupe privé
Facebook](#)



Une nouvelle Vie

<http://une-nouvelle-vie.com>

This email was sent to {{contact.EMAIL}}
You've received it because you've subscribed to our newsletter.

[Unsubscribe](#)

