

UNE NOUVELLE VIE !

Guide de survie de la Garde Alternée

Belle et heureuse année à toi {{ contact.PRENOM }}

J'espère que tu as pu passer des moments précieux avec tes proches durant ces fêtes.

Une nouvelle année commence, une année de tous les possibles.

Pour ma part, je te souhaite de trouver la sérénité, c'est bon pour la santé ♥

Je suis heureuse de te retrouver pour le tout premier bulletin de l'année !

Un moment de lecture et de découverte juste pour toi.

Avec toute mon affection.



L'article à lire



Mon témoignage pour le quotidien Ouest-France

Courant décembre 2022, j'ai été contacté par Charlotte Hervot, Journaliste pigiste à Rennes, pour témoigner sur la résidence alternée.

C'est intéressant de voir les mots retenus ; des mots que je n'aurais jamais pu prononcer il y a quelques années en arrière. Ce témoignage comme une leur d'espoir pour tous ceux qui sont encore dans le désespoir.

Par ailleurs, vous pourrez y découvrir d'autres vies, d'autres ressentis, d'autres parcours de pères aussi...

Voici le premier épisode de la série consacrée à la résidence alternée : [Lire l'article](#)

Juste pour toi

ASMR, tu connais ?

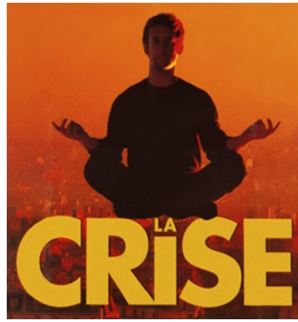
Qu'est-ce que l'ASMR ?

ASMR vient de l'anglais "Autonomous Sensory Meridian Response" que l'on pourrait traduire plus justement en français par "Réponse autonome du méridien sensoriel". Cet acronyme désigne une technique de relaxation par les sensations. Les sensations sont déclenchées par un stimulus sensoriel (un "tigger") la plupart du temps auditif et/ou visuel : l'écoute d'un son, la présentation d'un objet avec douceur et lenteur. "Il s'agit de donner à ressentir une sensation très relaxante. Cette sensation peut se manifester par des picotements et/ou des frissons en réponse à un stimulus auditif. Cette technique offre un grand pouvoir introspectif" comme la définit Lina Tea, hypnothérapeute spécialisée ASMR.

ASMR en vidéo : quels effets ?

Les vidéos d'ASMR sur Internet sont des séquences courtes dans lesquelles le Youtuber chuchote aux oreilles des internautes, gratte un coussin, froisse une feuille, déroule une bande adhésive... "Parmi les personnes qui regardent des vidéos ASMR, beaucoup le font le soir, couchées dans leur lit. Certaines regardent, d'autres préfèrent juste écouter les yeux fermés, sans se préoccuper des objets utilisés - leur but étant simplement de se laisser " bercer " par les sons et s'endormir", explique Lina Tea.

L'humour qui fait du bien



Clique sur l'image pour écouter (2:23)
ta résolution 2023 !

La recette des petits Chefs



Galette des Rois au chocolat

Clique sur la photo pour découvrir la
recette et un Tuto pour fabriquer soi-
même la couronne !

N'hésitez pas à partager avec moi les photos des recettes que vous réaliserez ♥

Le coin lecture



Pia est fille unique, et ses parents sont séparés. Une semaine sur deux, elle vit dans l'Hippopotame, le phare dont sa mère est la gardienne. Et une semaine sur deux, elle retrouve son père, qui vit dans un studio sur le continent. Sauf qu'un changement de vie radical s'annonce : le père de Pia va se remarier avec une femme qui a... beaucoup, beaucoup d'enfants. Cette nouvelle bande de frères et soeurs se verrait bien s'installer dans le grand manoir qu'ils ont découvert.

Seulement, comment en chasser son actuelle locataire ? Les folles semaines de Pia. Une nouveauté dans sa vie ? Pia l'accueille avec curiosité. Un problème ? Pas de souci : il n'y a pas de difficulté qu'un peu d'inventivité ne peut aplanir.

Un quotidien morne ? Jamais si Pia s'en mêle ! Une garde alternée qui pétille Sans être l'enjeu principal du récit, l'alternance entre deux modèles de vie alimente la réflexion de Pia, et lui permet de voir les choses selon des points de vue différents. Pia fait plus que s'accommoder de sa situation familiale : elle en sort plus riche. Une série à suivre Pia et sa drôle de famille reviendront très vite dans de nouvelles aventures !

Je le veux !

Témoignage

Tu veux partager ton histoire ? Publier un texte, poème, raconter ton parcours, tes joies, tes peines ?
Tu veux poser une question, demander un conseil à la communauté ? Relater une anecdote ? ...
[Ecris-moi ici](#) et tu seras publié(e) dans la prochaine newsletter (anonymat possible, à préciser)

En musique



Les petites enveloppes surprises du calendrier de l'Avent sont envoyées cette semaine

Codes promos

Brother & Sisters et Deaa boutique

20% de réduction SUR TOUT LE SITE avec le code CELINE20 <https://www.deaa.fr/>

30% de réduction sur TOUT LE SITE avec le code Céline.T30 <https://fr.brother-and-sisters.com/>



Changeons les choses

!

Aide-moi à simplifier les démarches sur les abonnements des transports scolaires en garde alternée :
[Signer la pétition](#)



Besoin d'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 : [Ma question](#)



Soutien et Solidarité

Rejoins ceux qui vivent la même chose que toi :
[Groupe Privé Facebook](#)



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

[C'est par ici !](#) ☺

Une nouvelle Vie

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

You've received it because you've subscribed to our newsletter.

[Unsubscribe](#)

