

UNE NOUVELLE VIE !

Guide de survie de la Garde Alternée

Bonjour {{ contact.PRENOM }}

Comment vas-tu en ce jour de la Chandeleur !

Pourquoi fait-on des crêpes à la Chandeleur ?

Il existe plusieurs hypothèses. Selon certaines d'entre elles, c'est le pape Gélase Ier qui serait à l'origine de cette tradition car il offrait des galettes aux pèlerins qui allaient à Rome. Pour d'autres, les crêpes étaient autrefois associées à la richesse et à l'argent car elles ne pouvaient être concoctées qu'avec de la farine excédentaire lors des mois de récolte fastes. **Enfin, grâce à leur forme ronde et à leur couleur dorée, les crêpes symbolisaient le retour du soleil, très attendu à la fin de l'hiver**

Et sinon toi, tu vas faire des crêpes aujourd'hui ?

Dans ce bulletin, tu trouveras une recette ultra simple et rapide !

Tu n'as donc plus aucune excuse ;-)

Bonne lecture... et bonne dégustation.



L'article à lire

Mon enfant, voici le beau-père que tu mérites.

Depuis la séparation d'avec ton papa, notre vie a changé. Depuis, mes amours vont et viennent et comme toute bonne



maman, je prends mon temps pour m'assurer que l'homme qui prendra la place dans ta vie à mes côtés sera un homme respectueux digne de partager tous les moments que je chéris en te regardant grandir car tu ne mérites rien de moins. [Lire l'article](#)

Trucs & Astuces



Petit avale-soucis

Les enfants ressentent des chagrins, des appréhensions et ont souvent leurs petits secrets. Le principe ? L'enfant dessine ou écrit sur un bout de papier son souci puis le glisse dans la bouche à fermeture éclair. Le soulagement est immédiat ! 7 modèles. A l'unité. Environ dim. 20 cm. Dès 3 ans.

Je le commande
14,90 €

Juste pour toi

Quelles sont tes attentes pour la nouvelle année ?

Une année qui se termine, une nouvelle qui commence... Voilà qui est loin d'être anodin. C'est une page du passé qui se tourne, tandis qu'une nouvelle se profile.

Une sensation à la fois exaltante, chargée de promesse, de joie, mais aussi, parfois, de craintes. Nous avons tous des attentes, plus ou moins avouées face à cette opportunité de changement pour soi et le monde qui nous entoure.

Déterminez quelles sont véritablement les vôtres, ce qu'elles disent de vous, et les ressources pour amorcer la nouvelle année sous un nouvel éclairage favorable à vos attentes !

Pour découvrir quel est votre profil dominant, répondez le plus sincèrement possible aux questions de ce test, élaboré avec Maud Simon, coach et auteur de *Fais ce qu'il te plaît*, (Ed InterEditions).

Faire le TEST

L'humour qui fait du bien

[Clique~ici](#) pour 47 secondes de fous rires !



La recette des petits Chefs



Crêpes faciles (à faire avec les enfants !)

Clique sur la photo pour découvrir la recette ainsi qu'une vidéo pour réaliser un « **Roulé de Crêpes !** »

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

Le coin lecture

« Je sais maintenant, grâce aux récits intimes de mon for intérieur, et aux histoires des enfances fracassées, qu'il est toujours possible d'écrire des soleils. Combien, parmi les écrivains, d'enfants orphelins, d'enfants négligés, rejetés, qui, tous, ont combattu la perte avec des mots écrits ? Pour eux, le simple fait d'écrire changea le goût du monde. Le manque invite à la créativité. La perte invite à l'art, l'orphelinage invite au roman. Une vie sans actions, sans rencontres et sans chagrins ne serait qu'une existence sans plaisirs et sans rêves, un gouffre de glace. Crier son désespoir n'est pas une écriture, il faut chercher les mots qui donnent forme à la détresse pour mieux la voir, hors de soi. Il faut mettre en scène l'expression de son malheur. L'écriture comble le gouffre de la perte, mais il ne suffit pas d'écrire pour retrouver le bonheur. En écrivant, en raturant, en gribouillant des flèches dans tous les sens, l'écrivain raccommode son moi déchiré. Les mots écrits métamorphosent la souffrance. » B. C.

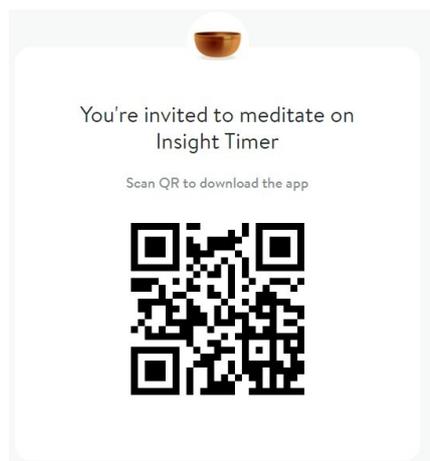


L'avis de la Fnac

Comment s'évader de la réalité et de ses contraintes par le biais de la littérature, de l'écriture ou de la lecture ? Le célèbre neuropsychiatre Boris Cyrulnik donne quelques pistes dans son nouvel ouvrage, La Nuit, j'écrirai des soleils. Un livre fascinant...

Commander

L'application à découvrir



Insight Timer - Méditation

La plus grande bibliothèque **gratuite** de méditations guidées dans le monde, avec plus de 100 000 titres. L'appli N°1 pour lutter contre le stress et l'anxiété, avec des méditations faites pour vous.

<https://insighttimer.com/fr>

Scan le QR code pour la télécharger ou clique sur les liens ci-dessous.

Android

Iphone



Témoignage

Tu veux partager ton histoire ? Publier un texte, 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) .

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 !](#) ☺

Céline

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

[Unsubscribe](#)

Envoyé par
 sendinblue