

# De l'estime de soi ...à l'estime du Soi

STAGE DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

**4 jours pour augmenter votre confiance en vous,  
mieux vous affirmer dans le respect de l'autre,  
accepter tous les aspects de votre personnalité et les unifier.**

Un atelier en petit groupe qui intègre psychologie et spiritualité,  
une pédagogie concrète et progressive,  
un accompagnement individuel.



## Avec qui ?

**Conseillère conjugale et familiale, membre du CLER, Bénédicte de Dinechin** a travaillé 10 ans dans l'enseignement puis dans la communication en entreprise avant de fonder son cabinet de conseil conjugal en 2010. Elle accompagne des couples et des familles, ainsi que des jeunes et des adultes. Elle est formée à la gestion des conflits et **certifiée pour l'animation d'ateliers d'estime de soi**, d'après la méthode de Jean Monbourquette. Elle anime également des conférences et écrit des articles sur le couple et l'estime de soi.

## Pour qui ?

**Atelier pour adultes et étudiants, ou adolescents**. Inscription après validation de votre demande avec la formatrice. Groupes limités à 10 personnes. **TARIFS : 70€ par jour adulte, 60€ ados**

## Ils témoignent :

« J'ose enfin dire non ! » « Notre communication de couple est devenue apaisée » « J'ai retrouvé de la motivation » « Merci pour votre écoute bienveillante qui m'a aidé à mieux me connaître »  
« De beaux outils que je transmets à mes enfants. » « Je suis réconciliée avec moi-même. »  
« Stage profond, drôle et dynamique, quel chemin en 4 jours... » « J'ai repris confiance en moi »

## Quand et où ?

**4 jours, un jour par semaine, 9h/16h**

**Arras :**

Lundis et mardis 24/25 avril et 22/23 mai

**Versailles :**

Les lundis ou jeudi de mars 2017

**Paris :**

Les jeudis du 20 avril au 11 mai 2017

les samedis de mars 2017

**Haute Marne :** du mercredi 5 juillet 20H au

dimanche 9 juillet 18H,

en pension complète ( 50€ /j.)

**Menthon ST Bernard :**

15/16 mai et 12/13 juin

**Ados :** Versailles, atelier de 2 jours, 9H/17H :

15/18 ans : 6 et 7 février 2017

13/15 ans : 13 et 14 février 2017

## JOURS 1 ET 2

### Distinguer amour de soi et confiance en soi, et améliorer chacun de ces domaines.

- Découvrir ce qui entrave votre estime de vous
- Expérimenter des stratégies visuelles, auditives et kinesthésiques pour progresser
- Démarrer leur mise en œuvre entre avec un accompagnement personnel
- Concevoir un objectif propice à l'estime de soi
- Apprendre à s'aimer dans son être et à s'apprécier dans son agir

« C'est moins le réel qui nous influence que les images que nous nous en faisons. »

« Le choix des mots avec lesquels je me parle habituellement façonne mon avenir. »

« Tu aimeras ton prochain comme toi-même » N.T.

## JOUR 3

### Accéder à votre intériorité, accueillir toute votre personne, et vous laisser réunifier

- Rechercher son identité profonde
- Savoir reconnaître ses ombres et intégrer un trait de son ombre
- Etre capable de donner des marques d'attention et d'affection

Prendre en compte votre spiritualité, pour passer de la bienveillance envers soi-même à l'accueil d'une âme animée par le divin.

« Un moi fort est nécessaire si l'on veut s'approcher du Soi, l'âme habitée par le Divin, l'estimer et prendre soin de lui. »

« Une fois épuisés les efforts de l'intelligence et de la volonté propres à l'estime de soi, le Soi intervient par sa grâce. »

## JOUR 4

### Acquérir les clefs d'une bonne affirmation de soi, et vous exercer avec des méthodes efficaces.

- Accueillir et nommer ses émotions
- Relever les défis de l'affirmation de soi avec intégrité
- Message en JE et écoute active

« Quand les émotions ne s'expriment pas, elles s'impriment. »

« Si vous ne pouvez pas être compatissant envers vous-même, vous ne pourrez pas l'être envers les autres. »

« Lorsqu'on veut dire « non » et qu'on dit « oui » c'est à soi qu'on dit « non ». »

---

**Atelier proposé dans l'approche de Jean Monbourquette (1933-2011), prêtre et psychologue canadien.** « La grande maladie du 20ème siècle, c'est la perte de l'âme. Or quand on néglige son âme, on voit apparaître toutes sortes de symptômes dont l'anxiété, les obsessions, les dépendances et la perte d'un sens à la vie » Le site [www.estimame.com](http://www.estimame.com) vous donnera plus d'informations.

(Les citations sont tirées des ouvrages de J. Monbourquette)