

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

STAGE DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL EN PENSION COMPLÈTE EN CHAMPAGNE

**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 stage en petit groupe qui unit psychologie et spiritualité,  
une pédagogie concrète et progressive,  
un accompagnement individuel ou conjugal possible sur place.



## Avec qui ?

**Conseillère conjugale et familiale**, membre du CLER, **Bénédicte de Dinechin** a travaillé dans la communication avant de fonder son cabinet en 2010. Elle est de plus formée à la gestion de conflits et en formation à l'animation d'ateliers d'estime de soi, d'après les travaux de Jean Monbourquette. C'est après avoir expérimenté la richesse de cette approche et vu son bénéfice pour les couples qu'elle reçoit qu'elle anime depuis un an des ateliers dans toute la France.

## Pour qui ?

**Atelier pour adultes et étudiants**, dans le respect des valeurs et croyances de chacun.  
Inscription définitive après validation de votre demande et réception d'un chèque d'arrhes de 100 Euros. Groupe limité à 9 personnes. Autres dates sur le site. (Programme détaillé au verso.)

## 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... »*

## 4 jours en Champagne, en pleine nature, du 5 juillet 20h au 9 juillet 18H

**A Villars en Azois (52120), logés dans un gîte.**  
**9H/12H30 : atelier**  
**Déjeuner et détente (tennis gratuit, baignade, randonnée sur place)**

**16H/19H30 atelier, puis dîner et soirée libre**  
Aide demandée pour préparer les repas  
Pension complète environ 50 Euros/jour en sus  
Infos. par tel. au **06 11 59 55 24**

## Tarifs :

Tarif particulier : 320 €

Tarif entreprise : 400 €

Tarif solidarité sur demande

**« A mots découverts »** | Cabinet de conseil conjugal et familial | Sur rendez-vous au 06 11 59 55 24  
Bénédicte de Dinechin | 51, rue des Missionnaires - 78000 Versailles | [www.conseil-conjugal.org](http://www.conseil-conjugal.org)

**ARRIVEE LE MERCREDI DES 18 HEURES, DINER ET PRESENTATION DE L'ATELIER**

**JEUDI ET VENDREDI**

## **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.*

**SAMEDI**

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

- Rechercher son identité profonde
- Apprivoiser son ombre
- Intégrer un trait de son ombre

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. »*

**DIMANCHE ( FIN A 18 HEURES )**

## **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 « J E » et écoute active
- (Horaires permettant d'aller à une messe le samedi soir ou le dimanche matin)

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

*« 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)

**D'autres ateliers sont prévus dès octobre 2017 en région parisienne, voir les dates sur mon site.**