

# De l'estime de soi ...à l'affirmation de soi

STAGE DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

**Spécial jeunes vacances de février : 2 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 .



## Avec qui ?

**Conseillère conjugale et familiale membre du CLER**, je pratique l'accompagnement personnel, conjugal et l'animation de groupes depuis des années. Formée à la gestion de conflits et accréditée pour l'animation d'ateliers d'estime de soi d'après Jean Monbourquette. J'écris chaque semaine une chronique couple et éducation sur Aleteia.org.

## Pour qui ?

**Atelier pour lycéens OU pour collégiens**, inscription après validation de la demande du jeune. Groupes, dans la limite des places disponibles, groupes limités à 10 personnes. Votre enfant ne veut pas venir et vous voudriez l'aider ? Venez vous former en participant à un prochain atelier pour adultes, sur Paris ou Versailles.

## Les ados témoignent :

« Je sais enfin dire non sans m'énerver ! » « je n'en reviens pas de me découvrir des qualités » « je comprends mieux ma mère, même quand elle crie » « Je sais comment m'affirmer en classe »  
« Quand je déprime je regarde le cœur des qualités que j'ai mis au-dessus de mon lit »

## Quand et où ?

**13/15 ans : lundi 19 et mardi 20 février 2018**  
**15/18 ans : mercredi 21 et jeudi 22 février 2018**

A Versailles, de 10 heures à 17 heures.  
Pique nique pris sur place.

**Pour les parents**, 3 cycles au choix :

**1/ Versailles** : 5 jeudis du 15 février au 12 avril 9/16 h à Versailles,  
**2 ET 3/ Paris 75017** : Les mardis ou samedis des mêmes semaines

## Tarifs :

70 € par jour, en cas de souci financier nous contacter en toute simplicité.

« **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)

## PROGRAMME :

Alternance de théorie et exercices en groupe.  
Entretien individuel sur demande

### JOUR 1

## 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 2

## 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 ». »

« 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. »

---

**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)