

# Prendre confiance en moi

## Connaître mes talents

ATELIER DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

### Programme spécial 11 à 16 ans :

- ... Découvrir mes ressources et les renforcer,
  - ... mieux m'affirmer dans le respect de l'autre,
  - ... accepter tous les aspects de ma personnalité et croire en moi.
- Un atelier en petit groupe, une pédagogie concrète et progressive.

### Avec qui ?

---

**Conseillère conjugale et familiale, éducatrice à la vie**, je pratique l'accompagnement personnel, conjugal et l'animation de groupes de jeunes depuis plus de 20 ans. Formée à la gestion de conflits et accréditée pour l'animation d'ateliers d'estime de soi d'après Jean Monbourquette, je propose aussi des accompagnements pour vivre des chemins de deuil ou de pardon. Je suis également auteur de 3 cahier-tutoriel à l'usage de tous ceux qui veulent entretenir leur flamme conjugale et mieux vivre en famille. (Ed. Larousse et Quasar )



### Pour qui ?

---

**Ateliers pour adultes et étudiants, ou adolescents, avec un programme et une pédagogie adaptée à chaque public.** Inscription après validation de votre demande au cours d'un entretien téléphonique. Groupes limités à 8 jeunes par ordre de réception des arrhes .

### Ils témoignent :

---

« Je n'en reviens pas de me découvrir toutes ces qualités » « J'ai retrouvé de la motivation » « Merci pour votre écoute bienveillante qui m'a aidé à mieux me connaître »  
« je comprends mieux mes parents , même quand ils crient » « Je suis réconciliée avec moi-même. »  
« quand je n'ai pas le moral je regarde le cœur avec mes ressources qui est au dessus de mon lit »  
« j'ai repris confiance en moi » « Mon fils est transformé, il s'est enfin ouvert »

### Prendre confiance en début d'année pendant les vacances de la Toussaint

---

**A Versailles Rive droite .**

**Pour les 11/13 ans Du lundi 21 au vendredi 25 octobre de 9h à 12H30**

**Pour les 14/16 ans Du lundi 21 Au vendredi 25 octobre de 14H30 à 18H**

Tarif : 200 € comprenant un livret pédagogique, et la possibilité de rester déjeuner jusqu'à 13H30 .

Inscription au téléphone au 06 11 59 55 24 dans la limite des places disponibles.

Le prix ne doit pas être un empêchement, n'hésitez pas à m'en parler.

## PROGRAMME ADOS : UNE ALTERNANCE DE THEORIE, JEUX ET EXERCICES EN GROUPE

### 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 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
- Accueillir et nommer mes émotions

*« 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. ».*

### 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
- Initiation à la communication non violente
- Faire le blason de mes forces et mes valeurs

*« 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 ». »*

*« je suis responsable de mon bonheur »*

## PROGRAMME DES ATELIERS ADULTES :

Les ateliers continuent, à Versailles ou à la campagne.

Les ateliers adultes durent de 4 à 6 jours. J'en anime en semaine ou les samedis. J'organise aussi une semaine complète l'été, à la campagne, début juillet et fin Août. La pédagogie de Jean Monbourquette est un outil puissant pour changer notre regard sur nous-même, et a transformé la vie de beaucoup de participants. Sa spécificité ? Une démarche concrète, une prise en compte du spirituel, une dynamique positive, des changements mesurables.

**Ateliers proposés à l'école 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)

**Plus d'infos et toutes les prochaines dates : [benedicte2dinechin.com](http://benedicte2dinechin.com)**