

# Apprivoiser son ombre

Un atelier animé avec la pédagogie de Jean Monbourquette

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

Un atelier d'une ou deux journées en petit groupe, qui intègre psychologie et spiritualité. Une pédagogie bienveillante et progressive basée sur l'expérimentation.

## Avec qui ?

**Conseillère conjugale et familiale**, j'ai travaillé dans l'enseignement puis dans la communication en entreprise avant de fonder mon cabinet en 2010. J'accompagne des couples et des familles, ainsi que des jeunes et des adultes. Je suis formée à la gestion de conflits et suis **certifiée pour l'animation d'ateliers « de l'estime de soi à l'estime du Soi » et « apprivoiser son ombre »**, à l'école de Jean Monbourquette.

J'ai partagé mon expérience dans 3 cahiers-coach publiés aux Editions Larousse et Quasar. Je donne des conférences sur ces thèmes.



## Pour qui ?

**Toute personne désireuse de mieux se connaître. 100€ pour une journée, 180 € deux journées. Inscription après entretien téléphonique, groupe limité à 10 personnes.**

## 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 ... » « J'ai repris confiance en moi » « après un burnout, j'ai pu comprendre comment me préparer à mon prochain poste ».

## Quand ? prochaines journées 2021 « en présentiel »

### Une journée à Versailles :

Vendredi 5 février

Vendredi 12 mars

Samedi 20 mars

Jeudi 8 avril

Samedi 29 mai

De 9 heures à 17 heures, Square Jean Houdon.

Dans le respect des « gestes barrière ».

### 2 jours à la campagne cet été ....

\* jeudi 2 juillet et vendredi 3 juillet

\* lundi 30 Août et mardi 31 Août

Un programme alliant temps libres et 6H/J. de formation. Arrivée possible la veille au soir.

*En pension complète (prévoir 40 €/j. en sus) à Villars en Azois, en Champagne (52120). Sur place logement, repas et activités sportives ou de détente.*

**Atelier proposé 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.

Bénédicte de Dinechin, cabinet « A mots découverts » accompagnement personnel et conjugal.  
contact : [benedicte@dinechin.net](mailto:benedicte@dinechin.net) ou mobile : 06 11 59 55 24 [www.benedicte2dinechin.com](http://www.benedicte2dinechin.com)