

# De l'estime de soi ...à la liberté intérieure

Formations et stages pédagogie 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 de 5 jours en petit groupe, qui intègre psychologie et spiritualité . Une pédagogie bienveillante et progressive basée sur alternance de théorie et d'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.



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

## Un atelier les mardi soir en visio si vous êtes loin :

Du 9 novembre 2021 au 15 février 2022, en petit groupe, par modules de 2 heures. 13 mardis hors vacances scolaires zone C de 20H à 22H. Entretien individuel d'une heure pour valider l'inscription.

## Programme 2022 :

### Versailles ou Paris :

#### Atelier Estime de soi et du Soi

Les **lundis** : 07/14/21/28 mars puis 4 avril 2022

Les **samedis** : 12/19/26 mars puis 2 et 9 avril 2022

#### 1 journée « apprivoiser son ombre » :

Jeudi 10 février 2022 ; Jeudi 24 mars 2022

Lundi 11 avril . Samedi 14 mai

De 9H à 16H, adaptable selon les groupes.

Tarif atelier : 90 € par jour, journée ombre 100 €

### A la campagne, en Champagne :

**Sessions pour célibataires :** Toussaint 2022, 3 jours atelier de connaissance et affirmation de soi, et activités découverte du champagne.

#### Semaines d'été :

**Pour tous :**

\* Du dim. 3 juillet 18H au vendredi 8 juillet 17H

#### Spécial étudiants jeunes pro. A partir de 18 ans :

\*Du dimanche 28 Août au mercredi 31 Août 17H

Un atelier en pension complète pour du vrai repos et oublier votre charge mentale. 6 h par jour d'atelier, logement en gîtes dans le village. A vivre seul, en couple, avec des amis ... à partir de 20 ans. *Pension complète (40 €/j) à Villars en A. (52120).*

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)

## UN APERÇU DU PROGRAMME ....

### 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 émotives 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
- Résoudre les micro deuils du quotidien

« 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. »

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

- Me connecter à mes émotions et en faire une richesse
- Me libérer en pardonnant
- Rechercher mon identité profonde
- Savoir reconnaître mes ombres et intégrer un trait de mon ombre
- Être capable de donner ou accepter 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. »

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

- Développer mon intelligence émotionnelle et reconnaître mes besoins
- M'exercer à l'écoute active et l'empathie. Distinguer les différentes formes de conflit.
- Relever les défis de l'affirmation de soi avec intégrité
- Message en JE et outils de gestion de conflits
- M'exercer à la gratitude,
- découvrir les étapes du pardon

« 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 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 et co-auteurs).

**Formations « sur mesure », de 2 heures à 5 jours, en entreprise ou établissements scolaires pour faire expérimenter aux enseignants ou collaborateurs une nouvelle dynamique de communication et plus de confiance en soi.**

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)