

# Renforcer son estime de soi, Apprivoiser son ombre, Apprendre à pardonner ...

Ateliers d'après Jean Monbourquette

**Découvrez 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, ou encore démarrer une démarche de pardon libératrice.**

Des ateliers de 1 à 5 jours en petit groupe, qui intègrent 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. » « j'ai pu me libérer d'une culpabilité tenace » « 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 »

## Prochains ateliers 22/23 : des propositions de 1 à 5 journées :

### Ateliers à Versailles

#### « DE L'ESTIME DE SOI A L'ESTIME DU SOI » :

4 **samedis** : 19 et 26 nov. puis 3 et 10 déc.2022

Les **jeudis** en demi-journée :

\* 7 matinées : du 5 janvier au 16 février2023

\* 7 après-midis : du 9 mars au 20 avril 2023

5 **vendredis** : 07/14/21/28 janvier et 4 fév. 2023

5 **mardis** : du 15 novembre au 13 décembre 2022

#### « APPRIVOISER SON OMBRE » :

Une journée : samedi 1<sup>er</sup> octobre 2022 ; Vendredi 9 décembre 2022 ; Jeudi 11 mai 2023

#### COMMENT PARDONNER ? « PARDONNER POUR GUERIR, GUERIR POUR PARDONNER »

2 jours : les 13 et 14 mars 2023

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

Tarif atelier estime de soi : 90€/jour,

Journée ombre ou pardon 100 €

### Ateliers à la campagne ou bord de mer été 2023

#### DE L'ESTIME DE SOI A L'ESTIME DU SOI :

Un atelier en pension complète pour du vrai repos et une immersion totale. 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.

Pour tous :

\* du dim. 2 juillet 19H au vendredi 7 juillet 17H

\* du dim. 17 juillet 19H au vendredi 21 juillet 17H

Spécial étudiants jeunes pro. (18-26 ans) :

\* du dim. 27 Août 19 H au jeudi 31 Août 17H

*En pension complète (prévoir 40 €/j. en sus) à Villars en Azois, en Champagne (52120). Arrivée possible à la gare de Bar sur Aube, ou covoiturage.*

Pour tous,

Du 9 juillet 19H au 14 juillet à Varangéville(54110),

*Retrouvez toutes les informations sur la pédagogie Monbourquette, l'annuaire des praticiens accrédités et les ateliers partout en France sur le site officiel de l'association : [www.estimame.com](http://www.estimame.com)*

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 DES THEMES ABORDES EN ATELIERS...

### 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
- Découvrir les étapes du **pardon** et me libérer en pardonnant (possible en atelier de 2 journées)
- Rechercher mon identité profonde
- Savoir reconnaître mes ombres et intégrer un trait de mon **ombre** (possible en atelier d'1 journée)
- Etre 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,

« 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 ». »

**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 » (Les citations sont tirées des ouvrages de J. Monbourquette et co-auteurs).

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