

# Apprivoiser son ombre, d'après Jean Monbourquette

---

Une journée d'atelier en petit groupe pour expérimenter la réintégration d'un trait de votre ombre.

*« Ce n'est pas en regardant la lumière qu'on devient lumineux, mais en plongeant dans son obscurité. Mais ce travail est souvent désagréable, donc impopulaire »*  
Carl G. Jung

Par besoin de reconnaissance, par souci d'adaptation, nous nous sommes conformés aux exigences, aux règles et aux lois que nous avons compris de notre milieu. Nous faisons des concessions et montrons de nous des qualités, aptitudes, traits de caractère. Nous osons accueillir et /ou exprimer certaines émotions. L'ombre, c'est l'ensemble de ce que nous avons refoulé dans l'inconscient par peur d'être rejeté par les personnes qui ont joué un rôle déterminant dans notre éducation. Elle est constituée de sentiments, talents, qualités et attitudes qu'on croyait inacceptables par l'entourage. Son caractère caché, primitif et non-éduqué fait peur car il paraît menacer les règles sociales.

Et chacun de nous a mis dans son ombre des traits différents ... et si nous acceptions de reconnaître que ce qui nous fascine ou exaspère chez l'autre est peut-être quelque chose que j'ai refoulé en moi ? Et si j'osais apprivoiser son intention positive, que se passerait-il ?

**Objectifs :** Comprendre le schéma de la personnalité d'après Jung

Découvrir ses ombres

Reconnaître ses projections sur les autres

Savoir faire la réintégration d'un trait d'ombre à partir du Soi

**Outils :** apports théoriques, temps d'appropriations personnelle, travail en sous-groupe, intégration. Prévoir de quoi prendre des notes, votre repas et une tenue vestimentaire confortable.

**Quand ?** Les **vendredi 14 juin, 28 juin ou le samedi 29 juin 2024**

**De 9h précises à 16 H30**

**Café d'accueil à 8H30, 1 h de pause repas (à emporter ou commerces à proximité).**

**Où ? 1 rue du maréchal de Lattre de Tassigny, 78150 Le Chesnay. Code 9583 puis interphone**

Bus 1, 3, 4 ou 5 arrêts « de Bange » ou « Jean Houdon » depuis les 3 gares de Versailles.

**S'inscrire ?**

Par mail, ou téléphone en précisant votre motivation. Groupe limité à 8 participants. Inscription prise en compte à la réception d'un virement ou d'un chèque de 100€ à l'ordre de B.de Dinechin.



**Frais de participation :** 100 Euros

**Animation :** Bénédicte de Dinechin

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 Éditions Larousse et Quasar. Je donne des conférences sur ces thèmes.

**[www.benedicte2dinechin.net](http://www.benedicte2dinechin.net) Mail : [benedicte@dinechin.net](mailto:benedicte@dinechin.net) TEL : 06 11 59 55 24**