GRANDIR EN ESTIME DE SOI



L'estime de soi, c'est le jugement plus ou moins favorable que j'ai de ma propre valeur. Bonne nouvelle = je peux modifier ce jugement !

Quand je manque d'estime de moi, j'ai tendance à me dévaloriser, me comparer, refouler mes émotions, ne pas savoir dire non…

Si j'ai une bonne estime de moi-même, je suis conscient.e d'être une personne unique et irremplaçable, je me fais confiance, je sais poser des limites saines, je m'affirme de façon ajustée. J'ose prendre des risques, j'apprends de mes erreurs. Je sais demander de l'aide.

Un peu de théorie et de nombreux exercices pratiques sont proposés selon la pédagogie de Jean Monbourquette lors de cette journée.

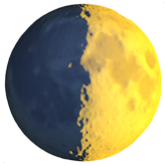
Samedi 10 janvier, jeudi 26 février
ou vendredi 20 mars 2026

TEMOIGNAGES DE PARTICIPANTS

« Un atelier complet et très bien mené, alternant exposés et exemples concrets, réflexions personnelles et mises en situation. Brigitte orchestre tout cela avec douceur et professionnalisme. »

« Je suis venu avec le besoin d'outils pour me reconstruire après mon burnout, et je repars avec plein de stratégies qui m'aident déjà et m'accompagneront toute ma vie. »

↳



Apprivoiser son Ombre

Dans cet atelier, nous explorerons la **notion d'Ombre**, développée par **Carl G. Jung** et enrichie par les exercices concrets de **Jean Monbourquette**.

Nous partirons à la découverte de ces facettes refoulées de nous-mêmes : talents, émotions, élans de vie que nous avons appris à taire, souvent dès l'enfance, pour rester « aimables ». Des richesses qui demandent à exister pour retrouver l'unité intérieure.

✨ **Objectifs de l'atelier :**

- Comprendre les concepts de Persona et d'Ombre
- Identifier les traits refoulés dans l'enfance qui influencent nos comportements et nos relations aujourd'hui
- Choisir en conscience les qualités que nous souhaitons incarner
- Apprivoiser un trait d'ombre pour retrouver l'unité en nous

Jeudi 15 janvier 2026

📍 Ces deux ateliers : 4 à 8 personnes - 120 chf à **Pully (Vaud)** - 9h-17h

Le prix ne doit pas être un obstacle. Si besoin, me contacter pour trouver ensemble la solution la plus juste.

Brigitte Decré Rinner
Sophrologue & Praticienne Monbourquette

077 522 0907 / www.brigittedecre.com

Toutes les dates sur