

L'estime de soi

CONSEILS POUR TRAVAILLER SON ESTIME DE SOI AU QUOTIDIEN

Ne te compare pas aux
autres, chacun ses
points forts et ses points

Récite tes qualités

Rappelle-toi en quoi
tu es fort

Propose ton aide à ceux
qui en ont besoin

Célèbre tes réussites

Eloigne-toi des personnes
méchantes/négatives

Ne critique pas les
autres

faibles

Dis NON à ce que tu
ne veux pas

Sois content des
réussites des autres

Chaque jour, dis toi
des phrases
positives

Sois fier.e quand tu
oses demander de

l'aide

