



C'est **quoi** l'estime de **soi**?

L'estime de **soi** est **un** terme **que** nous **utilisons** **pour** **décrire** **combien** nous **nous** aimons.

Pourquoi est-il **important** **d'avoir** **une** bonne **estime** **de** **soi**?

Lorsque nous **avons** **une** bonne **estime** **de** **soi**, nous **comprenons** **que** nous **sommes** précieux et agréables. **Avoir** **une** **bonne** **estime** **de** **soi** n'est **pas** se **vanter** **ou** se **sentir** **mieux** **que** **les** autres, **mais** c'est **la** **capacité** **de** nous **accepter** **et** **de** nous **apprécier**.



L'estime de soi nous aide à faire face aux erreurs et aux problèmes quotidiens et à apprendre d'eux.

Lorsque notre estime de soi est bonne, nous avons le courage d'essayer de nouvelles choses et la confiance nécessaire pour prendre nos propres décisions.

Comment pouvons-nous améliorer ce que nous pensons de nous-mêmes?

Une stratégie utile que nous pouvons utiliser pour améliorer notre estime de soi est d'utiliser des « affirmations ».

Souvent, les personnes ayant une faible estime de soi ont des pensées négatives qui leur traversent la tête.

Au lieu de pensées négatives, l'utilisation de phrases positives nous rappelle que nous sommes des gens précieux et valables. Voici quelques exemples :

- Je tiens à moi.
- Je suis bon pour moi-même et un bon ami pour les autres.
- Je m'accepte comme je suis.
- La vie est belle
- Je me respecte moi-même et les autres

Comment pouvons-nous aider les autres à améliorer leur estime de soi?

Encourager nos amis et camarades de classe, et célébrer leurs succès, augmentera leur estime de soi et les aidera à se sentir valorisés et appréciés.

Lorsque nous aidons ceux qui nous entourent à se sentir bien dans leur peau, nous aidons à bâtir un environnement favorable et positif au sein de nos familles et de notre école.