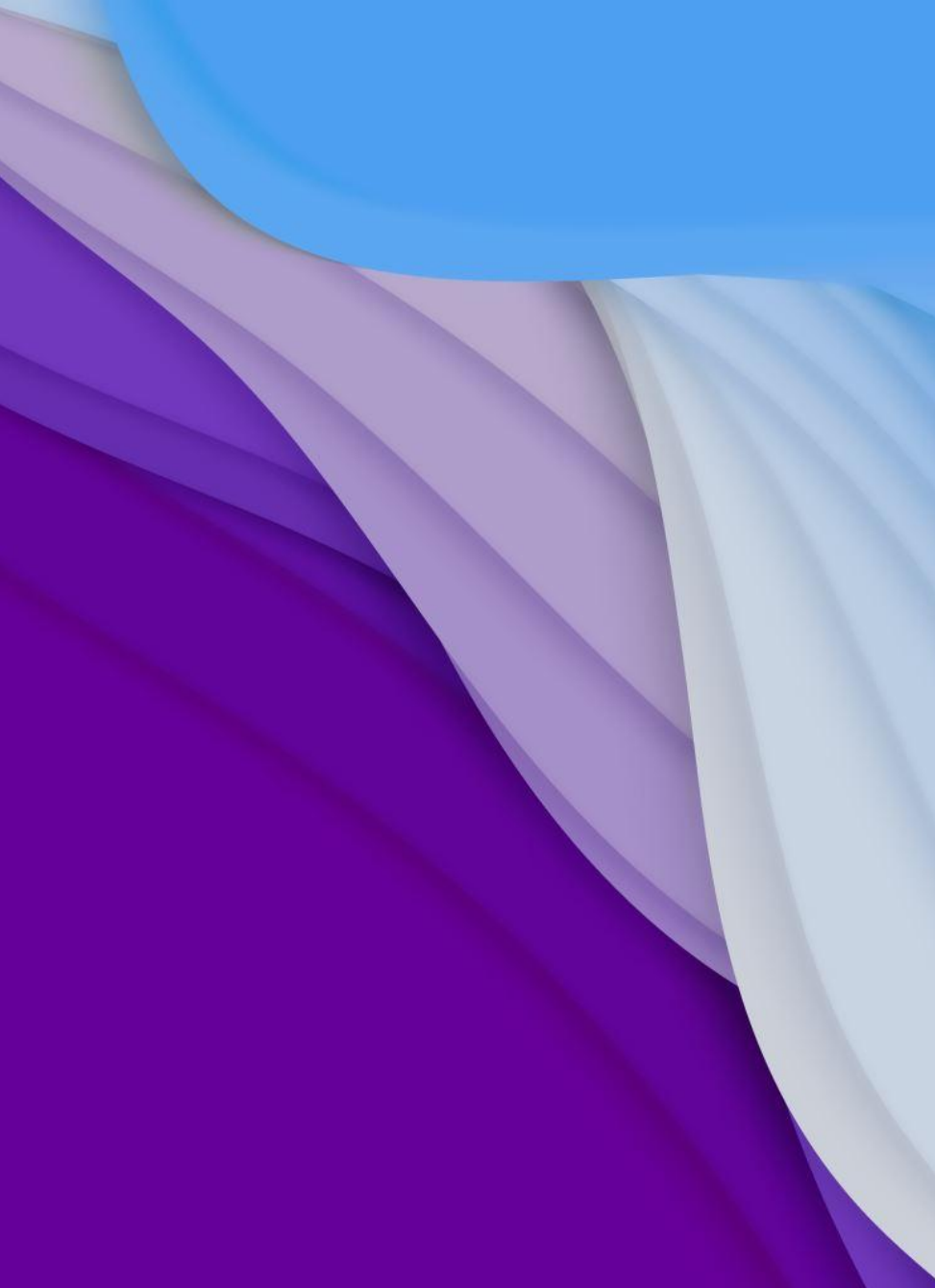


La rencontre avec soi-même!

LA MINUTE PSY: APPRENDRE À SE CONNAÎTRE ET S'AIMER SINCÈREMENT ET PROFONDÉMENT POUR ÊTRE BIEN AVEC SOI-MÊME ET LES AUTRES.





L'estime de soi c'est la conscience de ses capacités et de ses talents et la conviction intime d'avoir de la valeur en tant que personne.

Cette estime de soi exige que l'on puisse:

- *Se connaître (goûts, croyances, forces, faiblesses, valeurs, rêves)*
- *S'accepter soi-même tel que l'on est,*
- *Gérer ses émotions,*
- *S'affirmer face aux autres,*
- *Se faire confiance*
- *Avoir des pensées positives à son sujet,*
- *Reconnaître son importance en tant que personne,*
- *Être bien dans sa peau et dans son corps.*

**S'AIMER , S'ACCEPTER SINCÈREMENT
ET PROFONDÉMENT COMME JE SUIS!**

Qui suis-je? La synthèse de ma vie



Apprendre à se connaître!

Décris ton caractère en 3 mots :

La partie de ton physique que tu aimes le plus :

La partie de ton physique que tu aimes le moins :

Ce qui te fait peur :

La chose dont tu es le plus fier :

Ce qui t'agace le plus :

Ton plus gros défaut :

Ta plus grande qualité :

Le sentiment le plus beau qui existe :

La valeur la plus importante pour toi :



Mon moi en profondeur?

Crois-tu en toi :

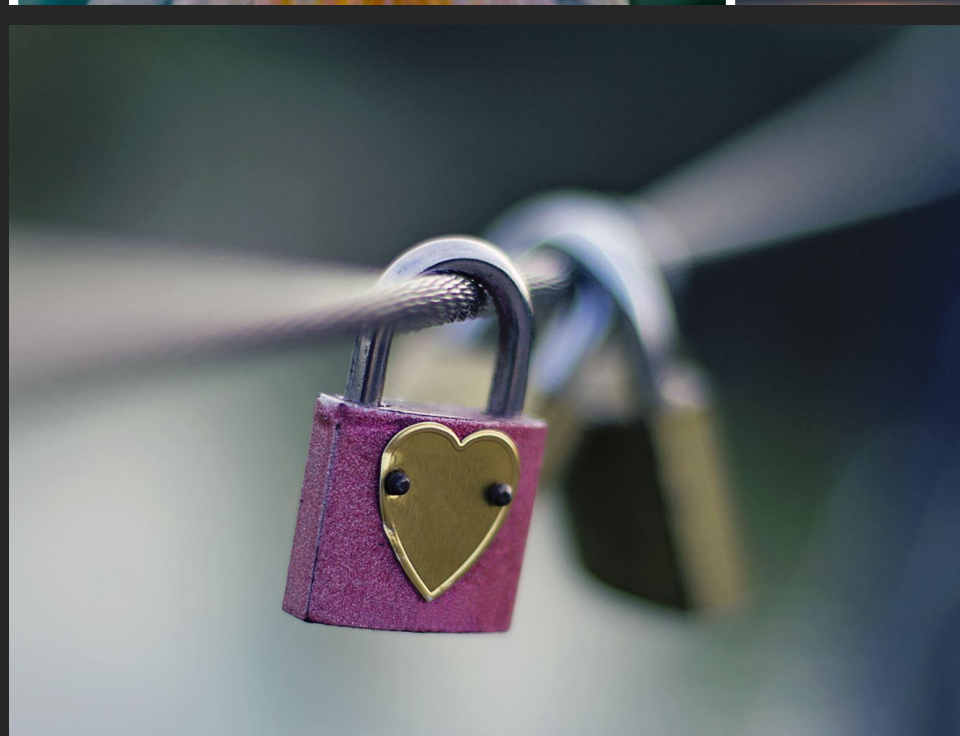
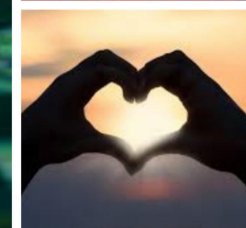
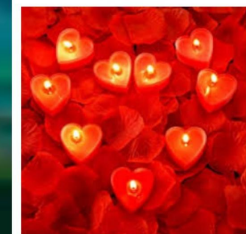
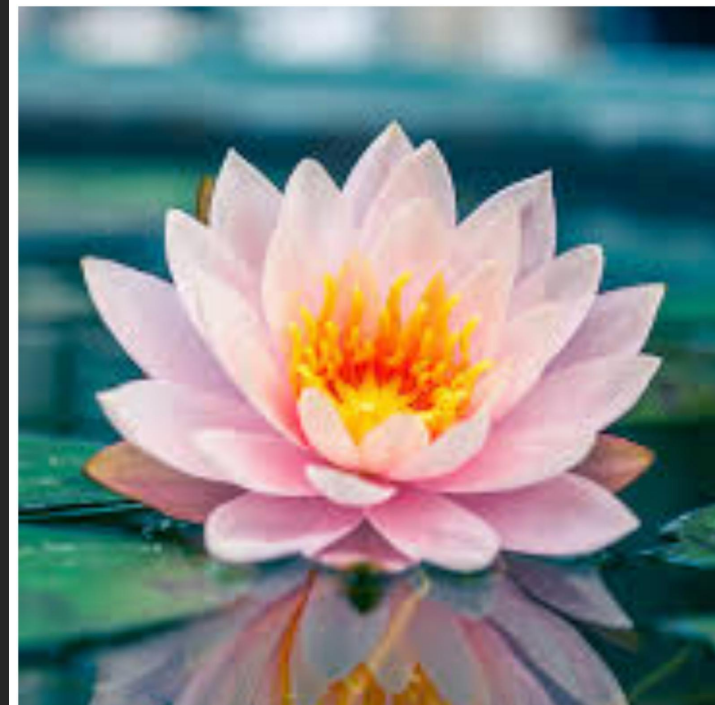
-Crois-tu en tes amis :

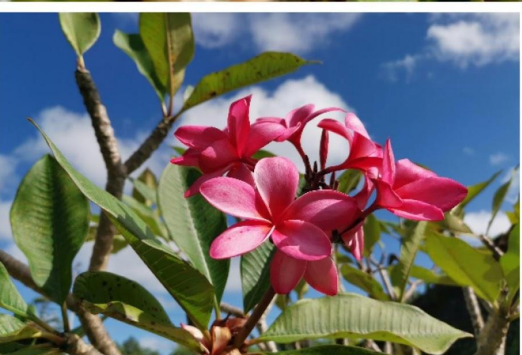
-Crois-tu en l'amour :

-Ton odeur préféré :

-Tu es plutôt Jour ou nuit :

-Ta saison préférée :





Sois à ton écoute!

Que pensent les gens la première fois qu'ils te voient :

-Ce qui te fait plaisir :

-Le mot que tu dis le plus souvent:

-La plus grande injustice selon toi :

-Aimerais-tu être célèbre, pourquoi :

-La chose à laquelle tu penses en te levant le matin :

-La résolution essentielle que tu as pris :

-Occupation préférée que tu fais la fin de semaine :

-À qui laisserais-tu lire ton journal intime :

-Aimes-tu ta vie:

-Que fais-tu pour te défouler :

-Un rêve que tu crois impossible

Ma force pour survivre à n'importe quelle épreuve de la vie?



apprendreaeducker.fr

Ce que je sais faire, ce que j'ai appris

Je peux

Mes forces et mes qualités

Je suis

Mes ressources pour surmonter les difficultés et rebondir

J'aime

Les activités que j'aime bien pratiquer.

J'ai

Le modèle qui m'inspire

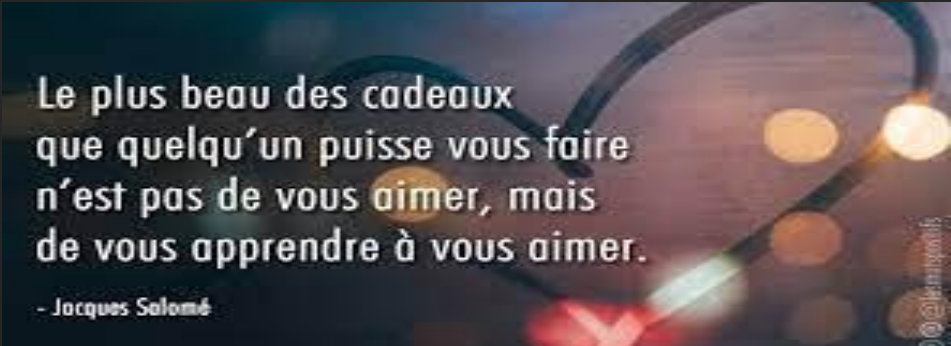
Les personnes qui peuvent m'aider



Lettre
d'amour à
soi-même!

A close-up photograph of two vibrant red roses, one above the other, set against a soft, out-of-focus background. The petals are detailed and layered, showing the classic spiral pattern of a rose.

**Aime-toi et la
vie t'aimera!**

A dark, atmospheric background featuring a string of warm-toned bokeh lights and a faint, glowing circular pattern, possibly representing a planet or a celestial body.

Le plus beau des cadeaux
que quelqu'un puisse vous faire
n'est pas de vous aimer, mais
de vous apprendre à vous aimer.

- Jacques Salomé

Fleur d'amour,

Ne pleure pas.

Je suis là près de toi.

Essuies tes larmes,

Et prends ma main.

Sens-tu la chaleur

Que je t'envoie

Pour te rassurer

Et te dire,

Tu es la lumière de ta propre vie.

Sois le patron de ton destin,

Le seul guide de ton âme.

LE BONHEUR

Si tu ne trouves pas le bonheur,

c'est peut-être que tu le cherches ailleurs...

Ailleurs que dans tes souliers.

Ailleurs que dans ton foyer.

Selon toi, les autres sont plus heureux.

Mais, toi, tu ne vis pas chez eux.

Tu oublies que chacun a ses tracas.

Tu n'aimerais sûrement pas mieux leur cas.

Comment peux-tu aimer la vie

si ton coeur est plein d'envie,

si tu ne t'aimes pas,

si tu ne t'acceptes pas ?

Le plus grand obstacle au bonheur, sans doute,

c'est de rêver d'un bonheur trop grand.

Charles-Eugène Plourde



Ma déclaration d'estime de soi

Moi, _____,

J'ai conscience que je suis une personne tout a fait unique
et qu'il n'y a personne d'autre comme moi.

Suite a ce cours d'estime de soi:

Je promets de me voir comme une belle personne.

- . Je promets d'accepter de faire des erreurs et de me pardonner.
- . Je promets de prendre de bonnes décisions qui m'aideront a grandir et a me développer sainement.
- . Je promets de vouloir ce qu'il y a de mieux pour moi et d'agir pour l'obtenir.
- . Je promets d'avoir un langage interne positif me concernant.
- . Je promets de voir le beau chez les êtres humains et de les respecter.
- . Je promets de ne jamais laisser quelqu'un me manquer de respect.
- . Je promets de croire que j'ai ma place, ici et maintenant.
- . Je promets _____

Signature: _____ Date: _____

