



Les 4 facettes de l'estime de soi

1

Connaissance de soi:

C'est quand tu comprends qui tu es, tes qualités, tes limites, et ce qui te rend unique.

2

Sentiment de compétence :

C'est la sensation de savoir que tu es capable de réussir quelque chose par toi-même.

3

Sentiment d'appartenance :

C'est quand tu te sens accepté.e et à ta place dans un groupe, comme si tu en faisais vraiment partie.

4

Sentiment de confiance :

C'est quand tu crois en toi, en ta capacité de réussir face aux défis, et que tu te sens capable de prendre ta place.



**Entraide
Jeunesse**
~~~~~ Québec





## Trucs pour travailler sur ces facettes

1

### **Connaissance de soi:**

*Faire des activités d'introspection et explorer ses intérêts.*

2

### **Sentiment de compétence :**

*Se fixer des objectifs réalisables et prendre le temps de reconnaître et de célébrer chaque petite réussite.*

3

### **Sentiment d'appartenance :**

*Côtoyer des personnes qui ont des intérêts similaires aux tiens et être bienveillant.e avec les autres.*

4

### **Sentiment de confiance :**

*Sortir de sa zone de confort et oser affirmer ses opinions et ses besoins. Pratiquer la pensée positive.*



**Entraide  
Jeunesse**  
~~~~~ Québec

