



LA CONFIANCE EN SOI

C'est avoir conscience de ses propres ressources pour affronter certaines situations.

"Je suis capable"

Et ses 3 dimensions...

Vous par rapport à vous-même

Vous par rapport à l'action

Vous par rapport aux autres

« Croyez en vos rêves et ils se réaliseront peut-être. Croyez en vous et ils se réaliseront sûrement ».

Martin Luther King

L'ESTIME DE SOI

C'est l'amour de soi et la vision de soi. S'aimer de manière inconditionnelle avec ses points forts et ses limites.

"Je suis quelqu'un de bien"

LE SENTIMENT D'AUTO-EFFICACITE

C'est la confiance en ses capacités à agir correctement sans crainte excessive de l'échec.

"J'ai des compétences"

L'AFFIRMATION DE SOI

C'est savoir dire non, poser une question, engager une conversation ou donner son opinion, sans trop d'émotions ou la peur du jugement d'autrui

"Je peux dire qui je suis"