

Rappel :

L'estime de soi est un jugement positif ou négatif que vous faites de vous même, en fonction de vos propres valeurs, ce qui vous donne une image de vous.

Mes erreurs me servent à avancer

Je peux le faire

Je suis important(e)

Je suis beau/belle



MEMO SUR L'ESTIME DE SOI

QR Code Respirelax+ / Lien :
<https://www.youtube.com/watch?v=Tr5NI74ifgw>

Tu peux aussi télécharger l'application sur smartphone

J'ai le droit de me tromper

Je suis fière de moi

J'ai confiance en moi

J'ai de nombreux talents et de nombreuses qualités

Je crois en moi

Je suis fort/e

Je fais le point sur ce que je ressens (j'ai plus de pensées négatives que positives) je peux en parler à :

- Les adultes de l'établissement : CPE, chef d'établissement, infirmière...
- Mes parents
- Le médecin de famille
- Les personnes en qui j'ai confiance

Je m'aime

Je vais réussir

Je suis unique

Autres outils que tu peux utiliser :

- Séance de sophrologie ou de musique détente sur **Youtube** et sur le site du collègue
- Echelle des émotions
- Le journal des succès : notes tout ce que tu réussis dedans (exemple de journal sur le site du collègue)
- La balance point positif - point négatif
- Séance de relaxation (voir verso)