

# Estime de soi

L'élève sera capable d'expliquer dans ses mots ce qu'est l'estime de soi.

Compléter le texte « développer une bonne estime de soi ».

L'exercice vise à donner des valeurs et des moyens utiles qui aident à développer et renforcer l'estime de soi.

---

accorder - conflits - comparer - forces - parfait - défis  
respectent - négative - différents - confiance - faiblesses - réalistes

---

Me reconnaître tel que je suis, avec mes \_\_\_\_\_ et mes \_\_\_\_\_.

Fréquenter des amis qui m'apprécient et me \_\_\_\_\_.

Reconnaître mes réussites et leur \_\_\_\_\_ de l'importance.

Avoir des attentes \_\_\_\_\_ envers moi-même.

Avoir \_\_\_\_\_ en moi et me lancer de nouveaux \_\_\_\_\_.

Porter attention à ma voix intérieure, lorsqu'elle est \_\_\_\_\_, je l'arrête.

Me rappeler que personne n'est \_\_\_\_\_.

Éviter de me \_\_\_\_\_ aux autres, nous sommes tous \_\_\_\_\_ et c'est ce qui fait notre richesse.

Apprendre à faire face à mes \_\_\_\_\_ et les régler.

---

**L'estime de soi varie au cours de la vie, selon notre environnement,  
nos expériences, nos réussites, nos échecs et nos relations.**

**L'accumulation d'expériences constructives permet de développer l'estime de soi positivement.**