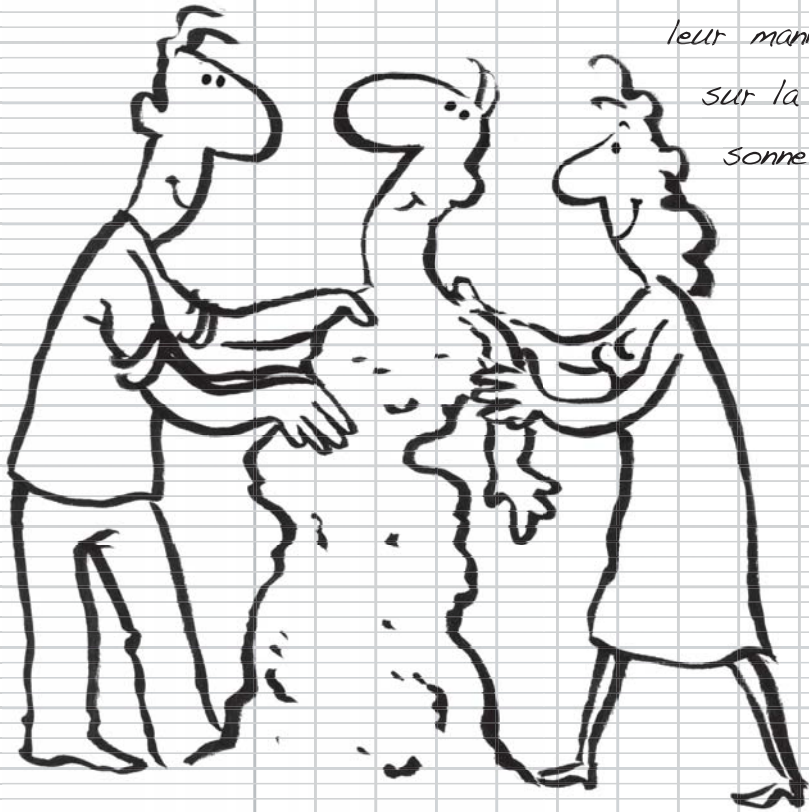


Comment se construit l'estime de soi

C'est au contact des autres qu'elle se construit : les parents d'abord, la famille, les amis, les enseignants, tous, à leur manière ont une influence sur la perception que la personne a d'elle-même.

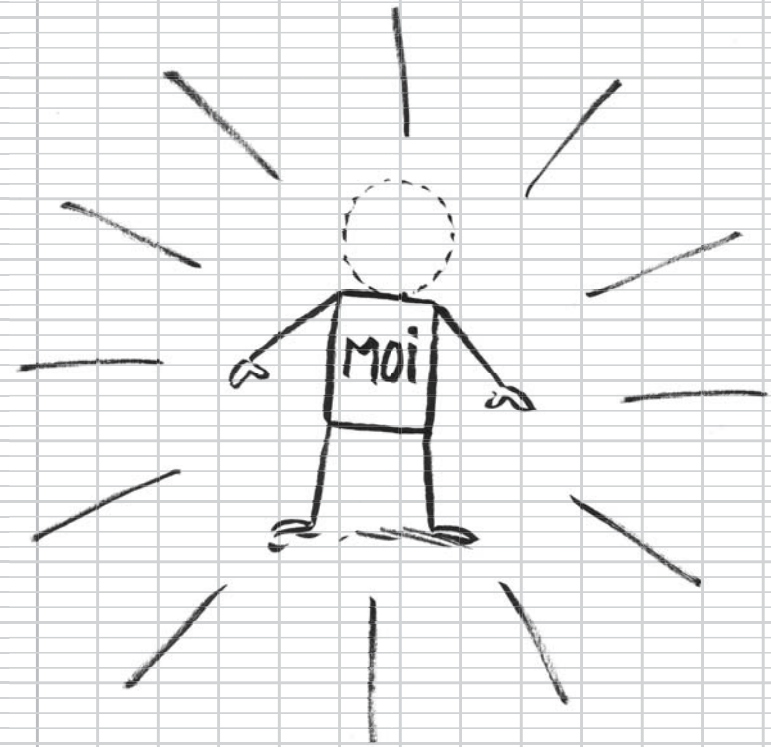


14

À l'âge adulte, l'environnement joue un rôle important qui s'ajoute aux influences subies dans l'enfance, comme les succès, les erreurs ou les échecs.

Qui a participé à la construction de votre estime de vous-même ?

Dessinez les personnes significatives qui vous ont transmis des messages positifs dont vous vous souvenez. Écrivez leurs messages au bout des traits ! Par exemple, Oncle Paul : « Tu as tout pour réussir ! »



15