

# LE QUOTIDIEN EN HARMONIE ET DANS LE RESPAIX

## UNE BONNE ESTIME DE SOI... UN ATOUT PRÉCIEUX LORS DE CONFLITS

L'estime de soi, c'est reconnaître ses forces et ses limites et s'accepter tel que l'on est. Une bonne estime personnelle permet d'avoir confiance en nos capacités de régler un conflit et d'affirmer pacifiquement nos opinions, nos sentiments et nos solutions.



### Quelques pistes pour s'estimer à sa juste valeur :

- Je me reconnais tel que je suis
- Je m'accepte tel que je suis
- J'ai confiance en moi