

# Nourrir l'estime de soi

## Estime de soi

**Confiance en soi**  
Se sentir capable d'agir  
de façon adaptée à la situation

**Amour de soi**  
Cohérence et respect des  
besoins & valeurs

**Vision de soi**  
Se voir et se parler  
avec compassion

**Acceptation de soi**  
Être en paix avec soi-même  
Intégrer ses défis et ses forces

[www.art-aimer.com](http://www.art-aimer.com)

