

© les outils de mauricette

Comprendre
l'estime de soi,
le plus tôt
possible...



Davantage d'outils :
www.leshistoiresdemauricette.com

Mauricette,
C'est quoi l'estime de soi ?

C'est le **regard** que l'on
porte sur sa personne.
C'est la **valeur** que l'on se
donne,
notre **importance**.

Mauricette, ça sert à quoi l'estime de soi ?

L'estime de soi,
c'est comme un muscle
que l'on peut travailler et
renforcer, **ça nous aide à**
nous sentir bien au
quotidien, pour être
heureux.

Mauricette, C'est important de développer l'estime de soi ?

oui ! Car la vie est plus simple lorsque je m'apprécie et m'accepte comme je suis, avec mes forces et mes faiblesses.

Je sais décoller les étiquettes que certains me collent et qui me bloquent, parce que je connais ma valeur.

Je me prends moins la tête !

Je me tire moins vers le bas en me dévalorisant, en me critiquant.

Je me concentre moins sur ce que les autres peuvent penser de moi.

J'ose plus facilement pour faire des choses et j'ai moins peur de me tromper. J'ai donc davantage confiance en moi et en mes capacités !

Quelques idées pour s'occuper de l'estime de soi ?

Par les pensées positives :
en me disant ou écrivant des mots bisous,
ceux qui aiment, encouragent,
aident à grandir.

En évitant de me comparer aux autres.

En faisant des activités qui me
permettent de me sentir bien.

Bien dormir et bien manger,
ça aide aussi à se sentir bien.

Aider les autres,
car quand j'aide les autres à se sentir
bien, je me sens bien, utile, important.
Et ça me fait sortir de ma tête et
de mes petits problèmes. ● ● ●

A ton tour de chercher d'autres idées pour t'aider à développer ton estime de toi... .

Mauricette,

Comment me rappeler de l'estime de
soi pour m'en occuper tous les jours ?

Imaginons qu'en chacun de nous,
dans notre cœur , vit une
petite coccinelle du bonheur.

»»» Notre mission : s'en occuper !

Plus notre coccinelle se sent bien,
aimée, acceptée, encouragée,
plus elle gagne des points noirs et
en finalité : **je me sens bien.**

Mais attention, car si l'on se dit des mots
cailloux, que l'on se compare aux autres en
se trouvant nul, moins intéressant, moins
important, notre coccinelle perd ses points.

Et si ma coccinelle est triste,
je suis malheureux.

Je te propose d'imaginer ta coccinelle en la dessinant,
et fais/dis des choses qui te font du bien pour que ta

© coccinelle gagne ses petits points... **Mauricette**

