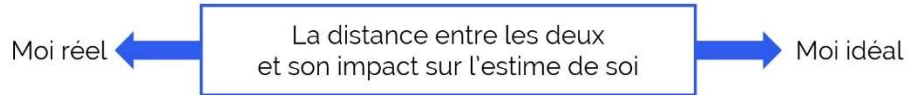


Fiche à imprimer
Pour explorer et cultiver mon estime



1. **Moi réel VS Moi idéal**

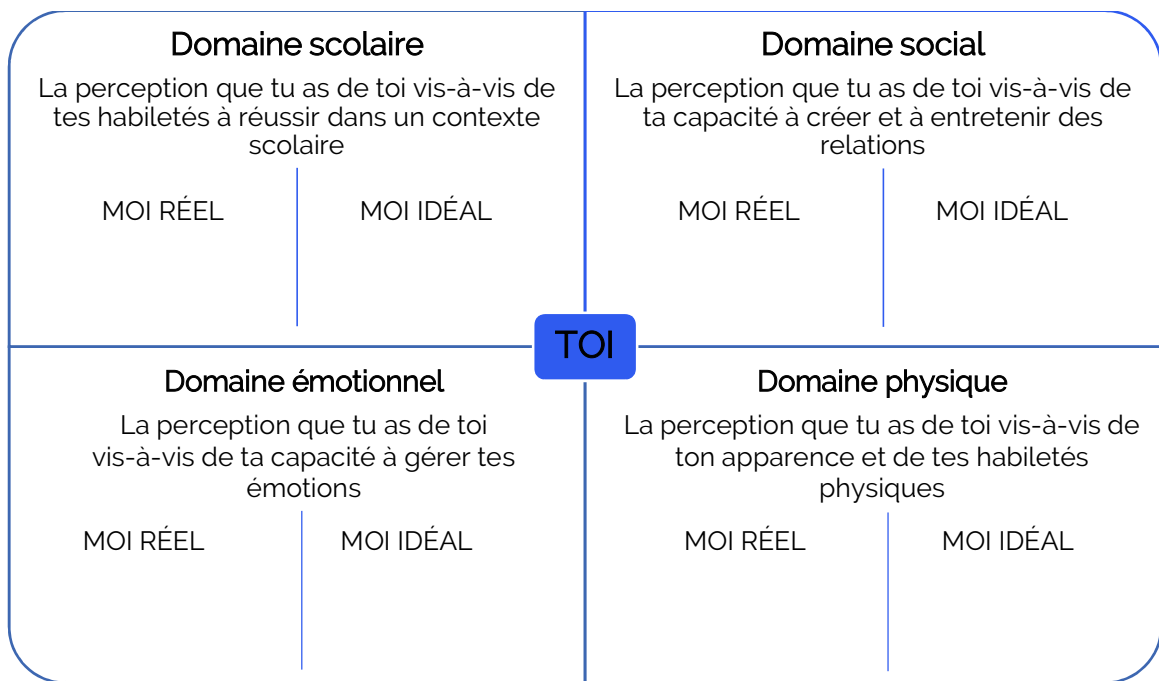


Décris ton « moi réel » (l'image que tu as de toi-même, ton reflet dans le miroir) :

Décris ton « moi idéal » (la personne que tu aimerais être, idéalement) :

2. **Mes quatre domaines de compétences**

Décris ton « moi réel » et ton « moi idéal » pour chaque domaine de compétence.



3. **Et si mes « moi » se rapprochaient**

Écris une phrase positive et bienveillante, avec la stratégie du « *ET MALGRÉ TOUT.* » pour rapprocher tes « moi » dans l'un des domaines de compétence.
