

Moi réel et Moi idéal

Moi réel



Le **regard**, positif ou négatif, que tu portes sur **toi**. La **valeur** et l'**importance** que tu t'accordes, **ici et maintenant**.

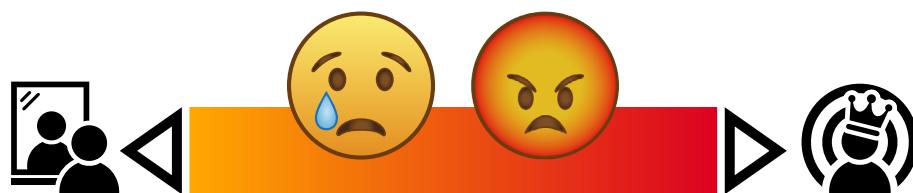
Moi idéal



La **personne idéale** que tu voudrais être. La **valeur** et l'**importance** que tu accordes à cette **image idéalisée** de toi, à son **meilleur**.

Comment est la distance entre tes 2 “moi”?

PLUTÔT
ÉLOIGNÉE?



PLUTÔT
RAPPROCHÉE?



Pour **diminuer la distance** entre tes 2 “moi” et **renforcer ton estime**, tu peux tenter **d'améliorer le regard** que tu poses sur toi, en le rendant plus **positif et réaliste**!