

# 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**.

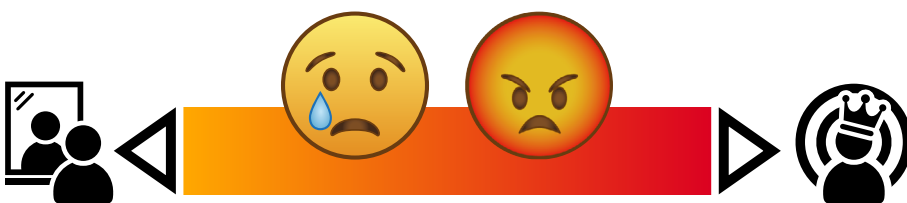
## Moi idéal



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** !