

Fiche à imprimer
Pour explorer ton estime



1. Explore ton « Moi réel » et ton « Moi idéal »!

- **Décris ton « Moi réel »** : Le regard que tu portes sur toi, ta valeur, ton importance. Le reflet que tu vois de toi dans le miroir, ici et maintenant (p. ex. sur le plan scolaire, social, émotionnel, physique).

- **Décris ton « Moi idéal »** : C'est l'idée que tu te fais de la personne que tu aimerais ou devrais être, dans un monde idéal. Toi, à ton meilleur (p. ex. sur le plan scolaire, social, émotionnel, physique).

2. Comment est la distance entre tes deux « moi » ? *Plutôt...*

- ☐ **Éloignée** (estime de soi plus négative ou fragile);
- ☐ **Rapprochée** (estime de soi plus positive, équilibrée, saine et solide).

**PLUTÔT
ÉLOIGNÉE?**



**PLUTÔT
RAPPROCHÉE?**

