



Estime de soi, Confiance en soi

Les bases de notre équilibre

*« Manque de confiance en soi, ne pas oser, refuser des opportunités...
Apprendre à développer l'estime et la confiance en soi est essentiel pour chaque
personne et pour sa relation aux autres. »*

- Pour prouver que **l'estime de soi est une chose « naturelle »** qui préside à notre naissance et qui ne devrait jamais nous quitter, sa démonstration est simple : un enfant nouveau-né a-t-il de la valeur, est-il important ? La plupart d'entre nous répondront « oui, c'est évident » ! Et cependant le bébé n'a rien fait, rien prouvé au monde. Le simple fait d'exister, fait qu'il a de la valeur et qu'il est important. Parce qu'il est vivant vous l'aimez. L'estime de soi est en quelque sorte un « cadeau de naissance », il n'y a rien à faire pour l'avoir, car il n'y a rien à faire pour être.
- **La confiance en soi** est basée sur ce que nous faisons, réalisons, sur nos comportements. Il est essentiel et urgent de faire la différence entre **l'être** et le **faire** pour renforcer les bases de l'estime de soi.
La confiance en soi n'est jamais installée définitivement, nous avons tous nos périodes de doute.
- L'objectif de cet atelier est de donner aux participants les moyens de faire le point dans ce domaine et **d'apprendre à développer leur estime de soi et leur confiance en soi** au travers de pratiques simples et concrètes.