

# RECONSTRUCTION DE L'ESTIME DE SOI



**Bienvenue dans ton Kit de Reconstruction de l'Estime de Soi.**

Ce kit a été conçu pour t'aider à te reconnecter à ta valeur personnelle, retrouver ta confiance intérieure et reconstruire une relation bienveillante avec toi-même.

## ◆ 1. Affirmations positives

Lis-les à voix haute chaque jour :

- Je suis suffisant(e) tel(le) que je suis.
- Ma valeur ne dépend pas du regard des autres.
- Je mérite l'amour, le respect et la paix intérieure.
- J'avance à mon rythme, et c'est parfaitement OK.
- Je suis fier(e) de chaque petit pas que je fais.

note : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## ◆ 2. Rituels quotidiens

De petites habitudes pour nourrir ton estime :

- ♦ Commence ta journée par une pensée douce pour toi-même.
- ♦ Écris chaque soir 3 choses que tu as accomplies, même minimes.
- ♦ Prends un moment pour respirer profondément et te féliciter.
- ♦ Entoure-toi de personnes ou de contenus qui te font du bien.

note: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

◆ 3. Challenge 7 jours : je me choisis

Pendant 7 jours, engage-toi à :

Jour	Action pour moi-même
1	Écrire une lettre à mon moi plus jeune.
2	Dire "non" à quelque chose qui ne me respecte pas.
3	Me regarder dans le miroir et me sourire sincèrement.
4	Offrir à mon corps un moment de douceur (bain, soin, repos).
5	Identifier une qualité que j'aime chez moi.
6	Me féliciter pour un progrès, aussi petit soit-il.
7	Me remercier pour ma résilience.

note: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### ◆ 4. SOS Estime de soi

Quand tu te sens dévalorisé(e), rappelle-toi :

- Ce moment est passager.
- Ce que je ressens est valide, mais il ne définit pas qui je suis.
- J'ai déjà traversé des tempêtes. Celle-ci aussi passera.
- Je mérite d'être traité(e) avec respect — par les autres et par moi-même.

note: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### ◆ 5. Liste d'amour-propre

Fais une liste de :

- Ce que j'aime chez moi physiquement
- Mes forces personnelles
- Les moments où j'ai été fier(e) de moi
- Ce que j'aimerais apprendre ou améliorer avec douceur

note: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### ◆ Tu es en reconstruction, pas en échec.

**Chaque effort que tu fais compte. Chaque pas, même invisible, te rapproche de ton toi authentique.**

**Garde ce kit près de toi. Tu peux revenir à lui chaque fois que tu en ressens le besoin.**

**Tu es digne. Tu es capable. Tu es précieux(se).**