



Pas besoin d'être un diamant pour laisser passer la lumière

L'estime de soi, c'est la conscience de la valeur personnelle qu'on se reconnaît dans différents domaines.

Avoir un regard positif sur sa valeur personnelle permet entre autres de se sentir mieux dans sa peau, de mieux rebondir dans les difficultés, d'oser dans tous les domaines de la vie.

Si l'estime de soi se construit au départ par le regard des parents et de la société, elle n'est jamais acquise une fois pour toutes. Elle s'entretient et se développe même à l'âge adulte.



Parce qu'il est vital que les femmes croient en elles

L'ACRF, mouvement de femmes en milieu rural, décline en 2006 la campagne *Un zeste d'estime* sous le signe d'une vaste collecte de témoignages de femmes de tous horizons.

En effet, valoriser les femmes est aussi un enjeu collectif, pour que les femmes continuent à prendre leur place dans la société.



Des astuces pour développer l'estime de soi

- Dressez la liste de vos dix qualités principales.
- Fixez-vous chaque semaine un petit objectif personnel à réaliser.
- Pratiquez un hobby ou une passion.
- Osez demander le soutien des autres. Formulez des demandes plutôt que des plaintes.
- Faites des compliments sincères aux personnes que vous estimez et accueillez ceux qu'on vous fait.
- Prenez dix minutes par jour pour vous.
- Investissez-vous dans un groupe.
- Répondez à la question suivante :



De quoi êtes vous fière ?

En répondant à cette question, vous mettez en lumière votre force personnelle et développez l'estime que vous vous portez.

En nous l'envoyant, vous contribuez à valoriser les femmes dans notre société... car les petites gouttes font les grandes rivières.

Racontez une situation dans laquelle vous avez été fière de vous ces derniers mois :

