

L'ESTIME DE SOI

Parlons-en !

*Vous êtes interpellé(e)
par ce groupe de parole ?*

Bienvenue !

L'estime de soi est l'une des sources essentielles de la joie de vivre, elle permet de s'accepter, de s'aimer et de pouvoir aimer les autres.

Elle peut être développée tout au long de la vie.

C'est pourquoi nous vous proposons de commencer tout de suite...



Belfort Information Jeunesse
3 rue Jules Vallès
90000 BELFORT

La MDA de l'Aire Urbaine est également présente à Montbéliard, Héricourt, Valentigney, Audincourt et Delle.

Pour en savoir plus :

WWW.MDA-AU.FR

03 84 57 43 10

mda.au@ahfc.fr

*Maison de l'Adolescence
de l'Aire Urbaine*

**GROUPE
D'ENTRAIDE
POUR AMÉLIORER SON
ESTIME DE SOI**

*Chacun dispose des ressources
permettant de s'épanouir*



*Viens échanger avec
d'autres pour trouver des
solutions...*

GROUPE D'ENTRAIDE POUR AMÉLIORER SON ESTIME DE SOI

Pourquoi ?

Vaincre la timidité

Affronter le regard

S'affirmer

Oser le changement

Lors des rencontres, tu pourras :

✓ être écouté(e) et compris(e)

✓ **comprendre** ce qu'est l'estime de soi, le regard sur soi, l'amour de soi, la confiance en soi

✓ **analyser** les problèmes que tu rencontres

✓ **trouver des stratégies** pour y remédier



Comment ?

Avec quelques règles, partagées par tous :

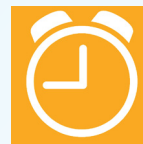
✓ la **confidentialité**



✓ le **RESPECT** de soi et des autres



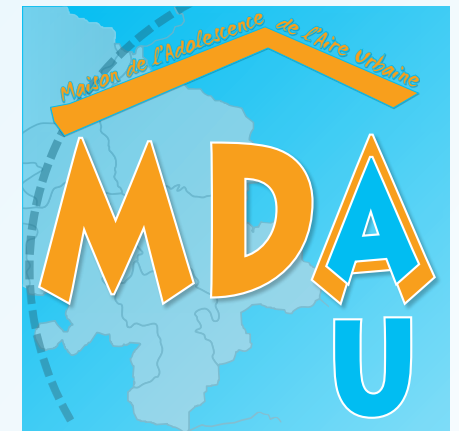
✓ la **punctualité**



l'après-midi
pour une durée de 1h30

Quand et où ?

à la **MDA de Belfort**
(3 rue Jules Vallès)



*Rejoins-nous
quand tu veux !*

Ce groupe de parole sera animé par **2 professionnels** de la Maison de l'Adolescence de l'Aire Urbaine.

Avec qui ?