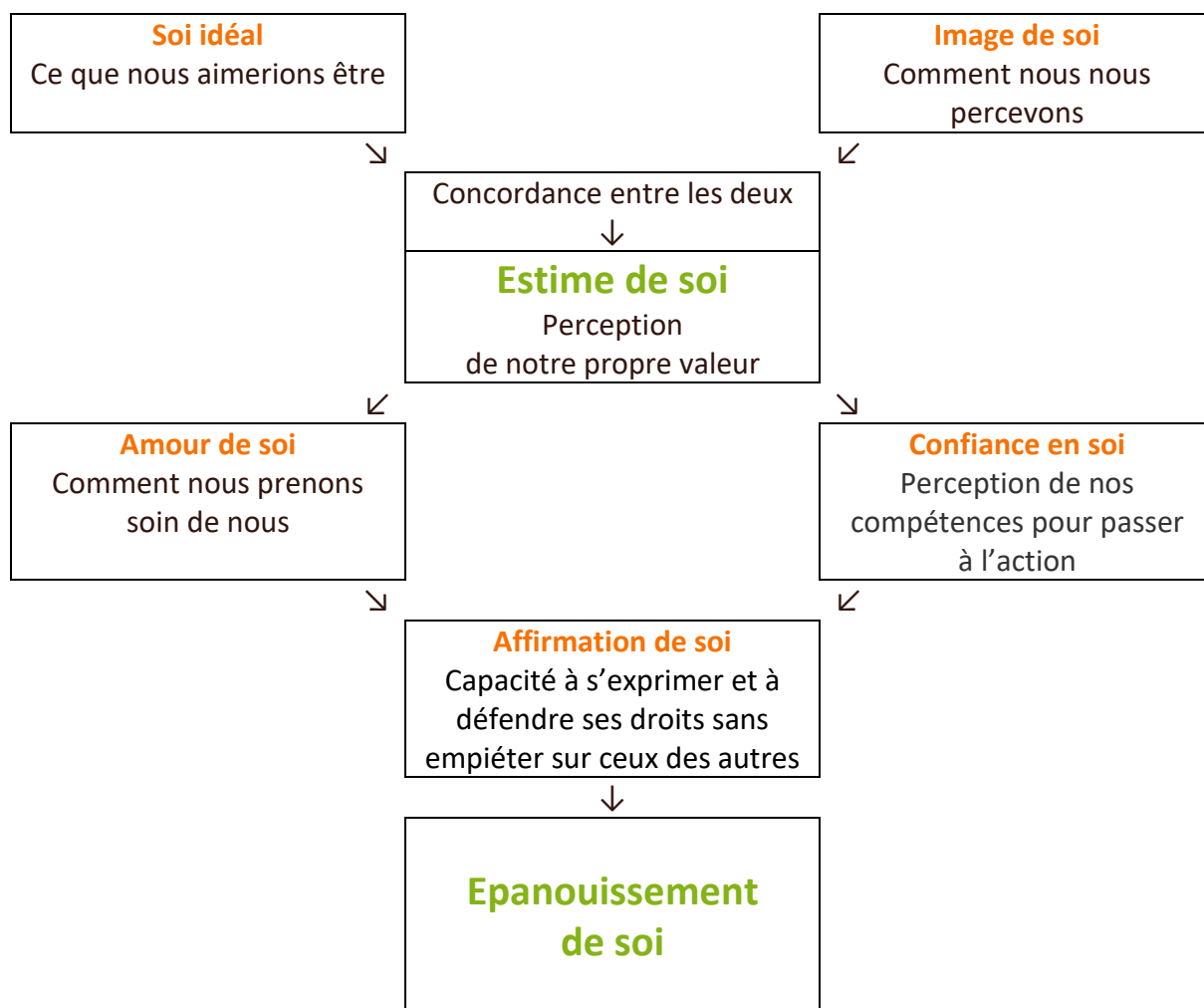


De l'estime de soi à l'épanouissement de soi



Le soi idéal

C'est un ensemble de croyances à propos de nous-même, une représentation idéalisée de ce que nous souhaiterions posséder comme attributs physiques (taille, poids, couleur de cheveux...), cognitifs (façon d'organiser notre environnement), sociaux (capacité à interagir avec les changements de l'environnement) et affectifs (personnalité intro/extraverti, susceptible, irritable...).

L'image de soi

C'est comment nous nous percevons. Elle transparait souvent à travers la façon dont on se décrit.

L'estime de soi

C'est l'évaluation de notre propre valeur. Cette évaluation est basée d'une part sur la valeur qu'on s'attribue et d'autre part, sur notre contribution au monde.

La confiance en soi

C'est la reconnaissance de nos propres compétences, notre capacité à évaluer nos ressources pour faire face à une situation X à un moment précis et pour cela, il faut avant tout bien se connaître. Contrairement à l'estime de soi, elle est liée à nos actes.

L'affirmation de soi ou l'assertivité

C'est la capacité à **prendre sa place, à s'exprimer et à défendre nos intérêts avec fermeté** mais sans agressivité et tout en tenant compte des autres. Cela permet de se faire écouter et respecter, de trouver sa juste place dans sa relation aux autres.