



ESTIME de SOI

L'ESTIME DE SOI est une ATTITUDE INTÉRIEURE



qui consiste à se dire
qu'on a de la **VALEUR**
qu'on est **UNIQUE**
et **IMPORTANT**
c'est se **CONNAITRE**

et **S'AIMER**
comme on est
avec ses **QUALITÉS**
et ses **LIMITES**



C'est **S'APPRECIER**

et **S'ACCEPTER** comme on est



AGJR
abcd

ASSOCIATION GÉNÉRALE DES INTERVENANTS RETRAITÉS
Actions de Bénévoles pour la Coopération et le Développement

45, rue Letort 75018 PARIS - 33 (0) 1 47 70 18 9

ONG Association reconnue d'Utilité Publique

agirabcd@agirabcd.org