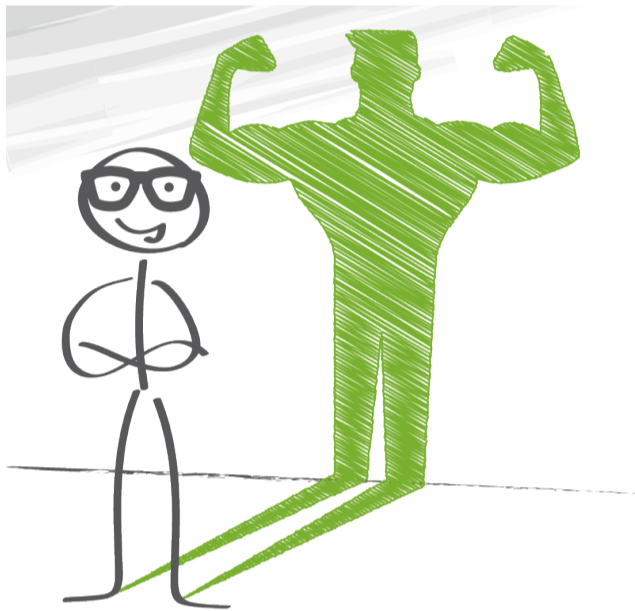




ESTIME de SOI

# 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



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

ONG Association reconnue d'Utilité Publique

45, rue Letort 75018 PARIS - 33 (0) 1 47 70 18 9 - [agirabcd@agirabcd.org](mailto:agirabcd@agirabcd.org)