|  |  |
| --- | --- |
|  | **Module thérapeutique 10 : Estime de soi** |

**Feuille de travail 10.2. Les sources de l’estime de soi**

Votre vie est composée de différents domaines qui ont tous le pouvoir d’être des sources d’estime pour soi-même.

Imaginez votre vie comme une étagères à livres avec différents compartiments remplis :

Remplissez les compartiments avec différentes parties de votre vie.

Y a-t-il des casiers que vous n’avez pas regardé depuis longtemps ?



**Compétences**

**Apparence**

**Relations**

**Loisirs**

**Travail**

**Hobbies**