



*Un zeste d'estime ...*

Parce qu'il est vital  
que les femmes  
croient en elles.





Les femmes jonglent entre vie familiale, sociale et professionnelle. Et pourtant, statistiquement, elles ont moins confiance en elles que les hommes. L'estime de soi peut être développée.

Trois petits trucs :

- *se connaître*
- *agir*
- *établir des relations*

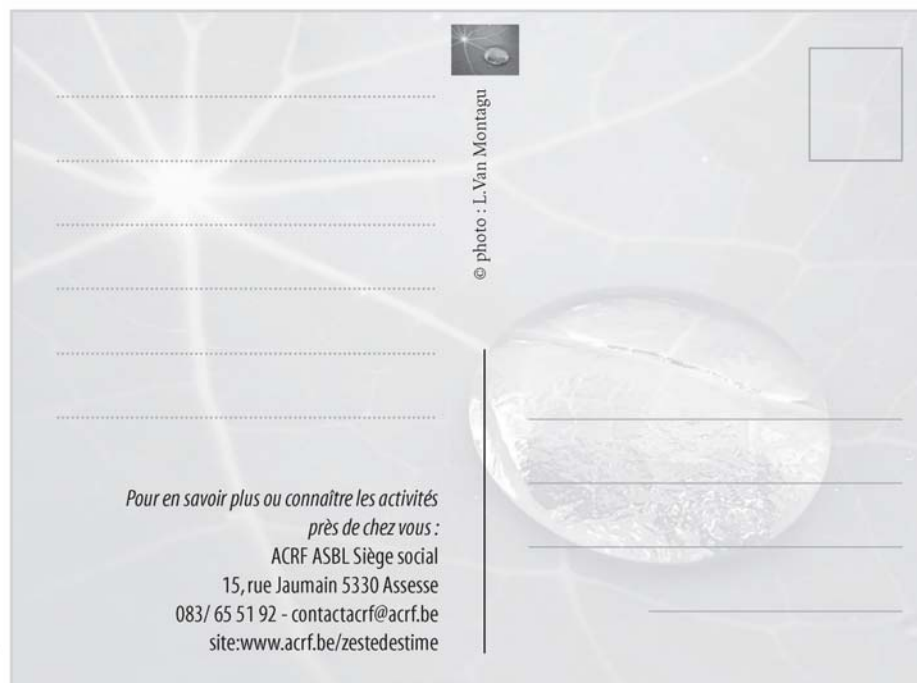
***Vous souhaitez participer à cette campagne***

***« Un geste d'estime » :***  
***complétez les cartes par un message positif***  
***et envoyez-les à une femme.***

Besoin d'autres cartes ?  
 Téléchargez-les et envoyez-les  
 par courrier électronique.



« Habiter l'espace rural »



© photo : L. Van Montagu

*Pour en savoir plus ou connaître les activités  
 près de chez vous :*  
 ACRF ASBL Siège social  
 15, rue Jaumain 5330 Assesse  
 083/ 65 51 92 - [contactacrf@acrf.be](mailto:contactacrf@acrf.be)  
 site: [www.acrf.be/zestedestime](http://www.acrf.be/zestedestime)

