



Un zeste d'estime ...



Pas besoin d'être un diamant pour laisser passer la lumière...



Chacun porte en soi ses propres richesses et ses propres limites. Si les femmes se comparent aux images des magazines, si elles veulent être parfaites dans tous les domaines, ... la différence entre l'idéal impossible à atteindre et la réalité rabaissera leur estime.



Comme cette simple goutte d'eau qui scintille, désaltère, lave, apporte la vie, **toute femme a une multitude de raisons d'être fière d'elle-même**, à condition qu'elle s'en aperçoive.

Les petites gouttes font les grandes rivières

L'ACRF collecte les témoignages de femmes

« Racontez une situation dans laquelle vous avez été fière de vous au cours de ces derniers mois. »

Consultez **le livre d'or** des témoignages déjà partagés sur notre site et déposez-y le vôtre.

<http://www.zestedestime.acrf>

Vous souhaitez faire partager cette démarche par des femmes qui n'ont pas accès à internet ? Un dépliant comprenant des astuces pour développer l'estime de soi et un talon à compléter par un témoignage écrit est également disponible.

Un recueil de témoignages sera publié en 2007.
Date limite d'envoi pour ce recueil : le 1er octobre 2006.



Un zeste d'estime ...

Rédaction et coordination
Claire Ruwet

<http://www.zestedestime.acrf>



ACRF asbl ■ 15, rue Jaumain
5330 Assesse ■ 083/65 51 92

contact@acrf.be
www.acrf.be

Avec le soutien de



CULTURE
EDUCATION PERMANENTE

INSTITUUT VOOR
DE GELIJKHEID
VAN VROUWEN
EN MANNEN



INSTITUT
POUR L'ÉGALITÉ
DES FEMMES
ET DES HOMMES