



© www.coliza.be

Dans la fleur, les pétales s'appuient les uns sur les autres

Comme ces pétales, nous avons besoin du soutien des autres pour résister au vent et à la grêle, pour exister.

L'ensemble des relations que nous créons et entretenons avec notre entourage donne le sentiment d'être aimé et d'être aidé. Le soutien des autres est donc essentiel pour l'estime de soi.

Ne pas hésiter à demander du soutien mais accepter qu'on ne puisse pas nous le fournir à l'instant même. Formuler des demandes précises, concrètes, réalisables plutôt que des plaintes.

Comme une fleur, notre réseau de relations a besoin d'être arrosé régulièrement.

Prendre le temps de l'entretenir, par un coup de téléphone, une invitation, une visite, le partage des responsabilités. Ne pas utiliser notre réseau social uniquement en cas de coups durs.

La véritable estime de soi s'enracine dans un réseau social large et diversifié. Au plus les racines sont larges et profondes, au plus notre estime sera solide.

C'est pourquoi le lien social tissé par les associations et le sentiment d'appartenir à un groupe sont essentiels pour l'estime de soi, individuellement et collectivement.

Alors c'est le moment de s'inscrire ou de poursuivre! S'investir dans un groupe, c'est bon pour l'estime de soi... et celle des autres...

Rédaction: Claire Ruwet
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

LA CAMPAGNE CITI
GÉRÉE PAR LA FONDATION ROI BAUDOIN
POUR LE COMPTE DE LA RÉGION WALLONNE



CULTURE
ÉDUCATION PERMANENTE

INSTITUUT VOOR
DE GELIJKHEID
VAN VROUWEN
EN MANNEN



INSTITUT
POUR L'ÉGALITÉ
DES FEMMES
ET DES HOMMES

Sur près de quatre cents témoignages de femmes récoltés à ce jour dans le cadre de la campagne «Un zeste d'estime», une cinquantaine nous montre l'importance de la vie associative dans la construction de l'estime de soi. Une autre cinquantaine nous dit combien les femmes sont fières d'aider les autres.

Et vous, racontez de quoi vous êtes fières.

Pour en savoir plus, cliquez sur les liens suivants et vous découvrirez toutes les possibilités offertes par notre campagne «Un zeste d'estime»: images-clefs, cartes, recueil de témoignages, des fiches pédagogiques, une lettre d'information électronique...