

**Centre de relation d'aide psychosociale et spirituelle Georges L. Beauchamp**  
96B rue Rolland St-Onge, Gatineau (Québec) J8Y 5V2  
beauchampgl1@hotmail.com  
819-770-0549

**Descriptif : Formation théorique et pratique portant sur l'estime de soi**

**Durée : 6 heures**

- 1) Bref historique sur l'estime de soi et la psychologie
- 2) Définition de l'estime de soi et l'amour de soi
- 3) La perception de soi
- 4) La confiance en soi
- 5) L'acceptation de soi – accueillir ses qualités vs ses petits défauts en soi
- 6) Les quatre signes pour reconnaître l'estime de soi chez une personne
- 7) Distinction à faire entre une bonne estime de soi et une basse estime de soi
- 8) Quels sont les critères pour favoriser une bonne estime de soi – Exercice #1  
Doc. I
- 9) Les attitudes qui favorisent une bonne estime de soi
- 10) L'estime de soi et les relations avec les autres – La triangulation de Karpman
- 11) Les maladies associées à une mauvaise estime de soi Exercice #2 Évaluer votre  
estime de soi
- 12) Le Soi vs l'estime de soi – de la psychologie à la spiritualité