

Renforcer son estime de soi : Comment arrêter de se dévaloriser

Type de contenu : Texte

Titre(s) : Renforcer son estime de soi : Comment arrêter de se dévaloriser

Ensemble : Psychologies Mars 2021 No. 419

Description matérielle : p. 63-89

Résumé ou extrait : - Pourquoi tant de dévalorisation - Petite histoire de l'estime de soi - Repérer les signes de la haine de soi - Christophe André : "Une bonne estime de soi est nourrie par la reconnaissance sociale" - Comment exprimez-vous votre vulnérabilité ? - La confiance en soi, ça se construit.

Sujet(s) : perception de soi