

BONJOUR à TOI!

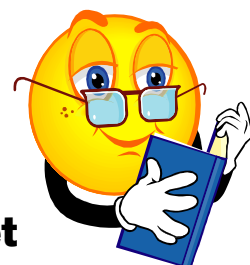
Nous sommes fiers de t'offrir ton **Guide personnel**. Ce nouvel outil t'aidera à comprendre à quel point **il est important de conserver une bonne opinion de toi-même** malgré les difficultés qui peuvent survenir dans ta vie. Ce guide te donnera aussi l'occasion de mieux te connaître et te fera **découvrir tes forces** et reconnaître **tes réussites de tous les jours**. Entretenir une bonne opinion de toi-même en t'acceptant tel que tu es malgré tes erreurs et tes échecs, cela s'appelle **avoir une bonne estime de toi-même**. À toi de découvrir, à l'aide de ce guide, tous les trésors qui font de toi, cette personne unique qui enrichit notre monde.

TON CARNET PERSONNEL

Pour te permettre de travailler plus facilement sur toi-même, nous avons divisé ton guide personnel en quatre sections :

- **TOPP – Infos**
- **TOPP – Outils**
- **TOPP - Conseils**
- **Je suis TOPP – Génial!**

Aussi, nous te suggérons des activités à compléter à l'aide de **ton carnet personnel**. Alors, quand tu verras apparaître ce **logo**, cela t'indiquera que tu as une activité à réaliser dans ton **Carnet personnel**.



TOPP-INFOS

Dans cette première section, tu trouveras toutes les informations nécessaires pour bien **comprendre ce qu'est l'estime de soi et ce qui peut aider ou nuire à son développement**. Tu auras également l'occasion d'y découvrir ce qu'une bonne estime de toi-même peut **t'apporter de positif dans ta vie**. Cette section est très importante, car elle te permet de comprendre sur quoi tu auras à travailler pour arriver à **changer tes attitudes intérieures** qui te jouent parfois de mauvais tours dans tes apprentissages ou dans tes relations avec les autres.

TOPP-OUTILS

Dans cette deuxième section, tu découvriras **les images-outils que nous te suggérons d'utiliser au quotidien**. Et oui, développer l'estime de soi nécessite de bons outils! C'est un peu comme si tu t'apprêtais à construire une belle maison intérieure; pour que cette maison possède des bases solides, qu'elle soit confortable et que tu t'y sentes bien, il te faudra la construire avec soin. **Chaque outil a son importance si tu veux habiter une maison intérieure dans laquelle tu te sentiras heureux.**



TOPP-CONSEILS

Cette troisième section t'offre de précieux conseils pour **conserver une attitude positive envers toi-même**. C'est en quelque sorte, un aide-mémoire que tu pourras consulter en cas de besoin; **une petite trousse de survie de l'estime de soi**. Les conseils qui te seront suggérés touchent différents aspects de ta vie. Tu es donc libre de choisir ceux qui te conviennent le mieux, selon ce que tu vis.



Je suis TOPP-GÉNIAL!

Cette dernière section et non la moindre, te permettra de trouver **tout ce qui est génial en toi-même**. Comme tu le sais, nous sommes persuadés que tu possèdes des trésors intérieurs qui font de toi, **une personne extraordinaire et unique au monde**. Cette section te fera donc découvrir les aspects positifs de ta personnalité et te permettra de mieux te connaître.

