

# Reconnaître sa propre valeur

S'efforcer de s'apprécier soi-même peut sembler gênant ou peu familier, mais cela apporte des avantages durables. Reconnaître sa propre valeur peut mener à une vie plus épanouissante, aider à surmonter les difficultés et favoriser un sentiment d'optimisme.

Utilisez cette feuille de travail pour commencer. Mieux encore ! Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

Conseil de pro : Conservez vos réponses pour y revenir chaque fois que vous avez besoin d'un coup de pouce ou simplement pour réfléchir. Gardez également une copie vierge à portée de main, afin de pouvoir répéter l'exercice et découvrir encore plus de raisons de vous apprécier.

<b>Je me sens au mieux de ma forme lorsque</b>	<b>Ce que j'aime chez moi</b>
	
<b>Les choses que je fais bien</b>	<b>Ce qui est unique en moi</b>
	
	<b>Les réussites dont je suis fière</b>
	
<b>Je suis reconnaissante pour</b>	<b>Ce que j'apprécie le plus dans mon esprit, c'est</b>
	
	<b>La partie de mon corps que je préfère, c'est</b>
	
<b>Les choses que j'aimerais apprendre sont</b>	<b>Ce que je préfère chez moi, c'est</b>
	<b>Une chose que j'attends avec impatience, c'est</b>

## Sources

Health Direct, [Self-esteem and mental health](#), Février 2024.

Mayo Clinic, [Self-esteem: Take steps to feel better about yourself](#), 6 juillet 2022.

Mind.org, [What is self-esteem?](#) Août 2022.



Optum est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de marques ou de produits appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Dans la mesure où nous nous efforçons sans cesse d'améliorer nos produits et services, Optum se réserve le droit de modifier toute spécification sans préavis. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2025 Optum, Inc. Tous droits réservés. W15498908 335266-012025 OHC