

## Quelques définitions

### La confiance en soi

La confiance en soi correspond au sentiment d'avoir la capacité à répondre avec réussite aux exigences et se débrouiller, d'adapter, réaliser ce que on commence à faire.

### L'affirmation de soi

L'affirmation de soi correspond à l'expression de son opinion, de ses sentiments et de ses besoins. L'affirmation de soi peut être définie comme l'expression de ses ressentis en vue d'une action.

### L'estime de soi

L'estime de soi peut être définie comme le sentiment intime qu'a une personne de sa valeur et de sa capacité à être aimable (dans le sens d'être aimée).

### L'image de soi

L'image de soi est une représentation qu'on se fait de soi-même quant à son physique et ses capacités dans tous les domaines.

### Le sentiment d'efficacité personnelle

La maîtrise personnelle

L'apprentissages sociale

La persuasion par autrui

L'état physiologique et émotionnelle.