

CONFIANCE EN SOI



Avoir confiance en soi est une question importante pour tout le monde, pour les adultes aussi. L'adolescence peut être une période spécialement difficile pour la confiance en soi. Ton cerveau et ton corps changent. Ta façon de voir les choses et tes liens avec les personnes autour de toi peuvent aussi changer.

Ces changements peuvent être plus ou moins faciles. C'est pourquoi il est important de prendre soin de toi et de faire des choses qui t'apportent de la joie quand tu vis des moments difficiles.