

La maîtrise de soi est la capacité à contrôler ses impulsions, ses émotions et ses comportements afin de faire des choix réfléchis et alignés avec ses objectifs et ses valeurs. Cette compétence est essentielle pour réussir dans divers aspects de la vie, qu'il s'agisse des études, du travail, ou des relations personnelles. Elle permet de maintenir la concentration, de résister aux distractions, et de persévérer dans les moments de difficulté.