

Sommaire

Avant-propos - Au parent pédagogue	9
Introduction	11
Histoire sans façon.....	13
PARTIE 1 - DÉCOUVRIR L'ESTIME DE SOI	19
Chapitre 1 - Première approche de l'estime de soi	21
L'estime de soi, le système immunitaire de la conscience	22
Définir l'estime de soi	23
Estime de soi et confiance en soi.....	24
Estime de soi et morale.....	25
En avoir ou pas : la faute aux autres ?	25
Les variations de l'estime de soi	26
Quelle place donne-t-on actuellement à l'estime de soi ?	28
Chapitre 2 - Comportements et estime de soi	29
Quelques symptômes d'une faible estime de soi	30
Des signes et des comportements qui manifestent une bonne estime de soi	33
PARTIE 2 - LES CINQ ÉLÉMENTS CLÉS DE L'ESTIME DE SOI À DÉVELOPPER CHEZ L'ENFANT ET L'ADOLESCENT....	37
Chapitre 3 - Développer un sentiment de sécurité physique, émotionnelle et mentale	41
La sécurité physique	42
La sécurité émotionnelle	44
La santé mentale	46

À l'inverse de la sécurité : la maltraitance	48
Ce que peut apporter un sentiment de sécurité à l'enfant et à l'adolescent	49
Les signes de reconnaissance	52
Chapitre 4 - Développer un sentiment d'individualité et d'identité	57
Pistes pratiques pour développer un sentiment d'identité	58
Ce que peut apporter un sentiment d'identité à l'enfant et à l'adolescent	64
Un petit exercice surprise.....	66
L'histoire de Mark et de Sœur Helen.....	66
Chapitre 5 - Développer un sentiment d'affiliation et d'appartenance	69
Pistes pratiques pour développer un sentiment d'appartenance	71
Ce que peut apporter un sentiment d'appartenance à l'enfant et à l'adolescent	80
Aider l'enfant à être visible	82
Les quatre listes de choses positives	84
Chapitre 6 - Développer un sentiment de compétence	87
Pistes pratiques pour développer un sentiment de compétence	88
Ce que peut apporter un sentiment de compétence	97
Cultiver les « mémoires de succès »	99
Le calendrier de fierté.....	100
Surtout, fais des erreurs!.....	100
Chapitre 7 - Développer le sentiment d'avoir des buts et des responsabilités	103
Pistes pratiques pour développer le sentiment d'avoir des buts et des responsabilités	104
Ce que peut apporter un sentiment de responsabilité à l'enfant et à l'adolescent	108
La lettre du futur : s'imaginer être grand-père ou grand-mère, et raconter sa vie.....	110
Développer l'estime de soi en groupe : le <i>Circle Time</i>	111
Aider un ami imaginaire.....	114

PARTIE 3 - CLARIFIER SON PROPRE RAPPORT AVEC L'ESTIME DE SOI	119
Chapitre 8 - Les six fondements de l'estime de soi de l'adulte....	121
Les éléments clés de l'estime de soi de l'adulte.....	122
Vivre avec conscience ce que nous vivons.....	122
S'accepter soi-même.....	124
S'accepter responsable	125
Développer un sentiment d'assurance personnelle.....	127
Vivre avec des buts réfléchis.....	128
Vivre avec intégrité	130
Chapitre 9 - Vivre au quotidien l'estime de soi	133
Revenir sur sa propre enfance, pour mieux aider son enfant	134
Le septième pilier de l'estime de soi.....	138
PARTIE 4 - L'ESTIME DE SOI, RELATIONS ET INFLUENCES	141
Chapitre 10 - Lorsque l'estime de soi est attaquée	143
Négativisme adulte et estime de soi	144
Comportements destructeurs de l'enfant et estime de soi.....	145
L'autosabotage et le syndrome de l'imposteur.....	146
La pseudo-estime de soi.....	147
Reconnaissance des autres et estime de soi.....	148
L'histoire d'un billet de 100 €	149
Chapitre 11 - École et estime de soi.....	151
L'école, un lieu où peut se renforcer ou se détruire l'estime de soi..	152
L'importance de l'école pour la construction de l'estime de soi.....	154
Apprentissage et estime de soi.....	157
Estime de soi et échec scolaire.....	158
PARTIE 5 - L'ESTIME DE SOI, AU CŒUR DE L'INDIVIDU ET DE LA SOCIÉTÉ.....	161
Chapitre 12 - L'importance de l'estime de soi	163
L'estime de soi, un besoin naturel et fondamental.....	164
L'estime de soi, un besoin social	165
L'estime de soi, un besoin économique.....	169

L'estime de soi, un problème de santé publique	170
L'importance d'entretenir et de développer l'estime de soi.....	172
Inconvénients et avantages d'une faible estime de soi.....	173
Chapitre 13 - L'estime de soi au cœur de notre vie.....	179
Estime de soi et cultures	180
Estime de soi et systèmes philosophiques et religieux.....	185
Estime de soi et recherche du bonheur	188
Estime de soi et relations amoureuses.....	189
Estime de soi et travail	190
Estime de soi et intégrité.....	192
Ressources commentées.....	193
À propos de l'auteur et de l'illustrateur	194