

# Sommaire

Avant-propos.....	9
Introduction .....	11
<b>Partie 1 - L'ESTIME DE SOI AU CŒUR DE LA RÉUSSITE.....</b>	<b>13</b>
<b>Chapitre 1 - L'histoire de l'estime de soi.....</b>	<b>15</b>
Les fondements de l'estime de soi .....	15
La prise en compte de « l'humain », l'émergence d'un concept ...	16
L'évolution des systèmes de valeur.....	17
Les différences socioculturelles et générationnelles .....	20
Estime de soi et performance des organisations .....	22
La valorisation des compétences .....	22
La gestion du capital humain.....	23
<b>Chapitre 2 - Les façons d'aborder l'estime de soi .....</b>	<b>27</b>
L'acquisition de référentiels : les écoles du développement personnel.....	28
L'éducation à l'intelligence émotionnelle.....	30
Les apports des neurosciences .....	31
<b>Chapitre 3 - La construction de l'estime de soi .....</b>	<b>37</b>
L'estime de soi : un processus d'acquisition .....	38
L'estime de soi et nos relations sociales.....	41

**Partie 2 - L'ESTIME DE SOI, UN CAPITAL EN MOUVEMENT ..... 53**

**Chapitre 1 - Les apports des neurosciences  
comportementales : notre tempérament et nos personnalités ... 55**

Se construire et évoluer ..... 56

La construction physiologique de notre mémoire long terme :  
expériences, apprentissages, valeurs, antivaleurs,  
personnalités et émotions associées..... 56

Les quatre territoires cérébraux en action : les racines  
de nos personnalités primaires, grégaires, secondaires  
et cognitives..... 59

Présentation des territoires cérébraux..... 59

Les différentes étapes de la construction  
du « capital d'estime de soi » de l'avant adolescence ..... 63

L'estime de soi après l'adolescence ..... 67

Nos territoires cérébraux et leurs interconnectivités ..... 70

Les processus de perception de l'environnement,  
d'expression de soi et de prise de décision ..... 71

Le répertoire des modes d'actions : les schémas intégrés  
utilisés par les processus cognitifs..... 72

L'augmentation de nos capacités de faire :  
notre valence d'efficacité..... 73

L'estime de soi, une ressource accessible..... 75

Accéder à nos ressources internes ..... 75

Les interférences qui font obstacle..... 76

Le miroir de nos personnalités dans la relation à soi et à autrui ..... 77

Ombre et lumière de l'estime de soi ..... 77

Les stimuli sensoriels..... 79

Le reflet des miroirs : le soi, autrui et le groupe..... 81

L'interférence de l'ombre dépourvue de reflet..... 85

La vision narcissique..... 86

Le cadre de référence : être en conscience..... 89

Comparez vos choix à l'aide des deux cartes mentales ..... 97

<b>Partie 3 - L'ESTIME DE SOI ET NOTRE CAPACITÉ À RÉUSSIR ...</b>	<b>143</b>
<b>Chapitre 1 - Le développement de son intelligence émotionnelle, clef de sa réussite personnelle et professionnelle .....</b>	<b>145</b>
Les formes d'intelligences.....	145
Comprendre et agir sur les cinq niveaux de la pyramide de l'intelligence émotionnelle .....	153
Niveau 1 - Conscience de soi.....	154
Niveau 2 - L'autorégulation.....	154
Niveau 3 - La motivation intrinsèque.....	155
Niveau 4 - Empathie .....	156
Niveau 5 - La compétence sociale .....	156
Les clefs de la réussite .....	157
Assumer de ne pas être parfait.....	157
Être authentique.....	158
Affirmer sa différence.....	158
Oser prendre le risque .....	159
Oser « voir » ce qui est .....	160
Oser « être », accepter ce qui « est » (principe de réalité) .....	160
Oser « dire » et comment le dire selon le contexte et autrui.....	160
Oser « faire » - poser le comportement et/ou l'action appropriés et/ou comment faire autrement .....	161
Faire évoluer la dynamique : confiance en soi, estime de soi et affirmation de soi.....	161
Se construire une posture afin de remettre en cause le « comment faire » et non « le soi » au risque de perdre ses repères de confiance en soi.....	162
Utiliser le tableau de bord interne des signaux pour clarifier ses intuitions.....	163
Construire les ressources tête, cœur et corps pour alimenter la dynamique de sa propre évolution .....	165
La réussite de l'athlète de haut niveau.....	167
La conscience de sa singularité .....	167
La connaissance de son capital d'estime de soi.....	168

<b>Chapitre 2 - Le coaching au service du développement et de l'expression de l'estime de soi</b> .....	171
La méditation au service de l'estime de soi .....	176
<b>Partie 4 - LES ORGANISATIONS: UN TERRAIN DE « JE » POUR L'ESTIME DE SOI DANS L'APPRENTISSAGE DU « NOUS » COLLECTIF</b> .....	239
<b>Chapitre 1 - Les organisations confrontées à la complexité d'un monde qui bouge</b> .....	241
La culture du changement.....	242
Sortir des systémiques improductives .....	243
Produire de l'innovation.....	244
<b>Chapitre 2 - Un nouveau paradigme : les valeurs de solidarité</b> ....	249
Promouvoir le « je » et le « nous » .....	251
Construire ensemble .....	252
Faire face à l'incertain .....	253
Proposer des solutions à la crise .....	255
Produire du sens .....	256
<b>Chapitre 3 - Le chemin du succès : l'organisation du « je » et du « nous »</b> .....	261
Produire de l'adhésion .....	261
Une vision prospective.....	262
L'organisation apprenante.....	264
Une nouvelle culture managériale .....	266
L'adaptation des structures à leur environnement .....	270
Conclusion .....	291
À propos des auteurs .....	296