

Table des matières

Avant-propos	1
--------------------	---

PREMIÈRE PARTIE

L'estime de soi : une relation entre soi et les autres

Chapitre 1 - Qu'entend-on par estime de soi ?.....	15
Tordre le cou à quelques idées reçues sur l'estime de soi.....	17
Qu'est-ce que l'estime de soi ?.....	27
Faites le point !.....	35
 Chapitre 2 - L'autre, frein ou moteur de l'estime de soi ?.....	 47
Survivre sans Autrui ?	48
L'Autre : un frein à l'estime de soi	52
L'Autre : un élément moteur de l'estime de soi.....	57
Organiser la cohabitation	60
À la recherche de votre zone aveugle.....	62

L'ESTIME DE SOI

DEUXIÈME PARTIE

Estime ou mésestime de soi : origines et mécanismes

Chapitre 3 - S'estimer : un long chemin qui passe par soi.....	69
À la recherche de son identité.....	70
Aux origines de l'estime de soi	75
Le moi s'exprime dans la confiance en soi	80
Un mince espace de liberté pour bâtir son estime de soi	86
« Se déraciner pour s'enraciner ? ».....	95
 Chapitre 4 - Les altérations de l'estime de soi	 97
Les mamandises... ..	98
Les complexes, pannes de l'estime de soi	100
Les positions de vie négatives.....	109
Les sept poisons mortels pour l'estime de soi	119

TROISIÈME PARTIE

Entretenir et réparer son estime de soi au quotidien

Chapitre 5 - Se prendre en main pour vivre mieux avec les autres.....	127
Reconquérir son territoire	128
Décrypter les messages envoyés par son corps.....	130
Comprendre ses sentiments et ses émotions.....	135
Apprendre à s'apprécier	140
Entretenir son réseau relationnel	142
Se mettre aux commandes de sa vie.....	143
Se fixer une stratégie pour progresser	149

TABLE DES MATIÈRES

Chapitre 6 - S'épanouir en couple et en famille	161
Construire son estime de soi au jour le jour.....	162
Accroître son estime de soi en faisant grandir celle de ses enfants	178
 Chapitre 7 - Se réaliser dans sa vie professionnelle.....	 191
Quel est votre niveau d'estime de vous-même au travail ?	192
Travailler, oui mais pas à n'importe quelles conditions !	203
Créer des conditions propices à l'estime de soi au travail.....	206
S'investir pour développer son estime de soi au travail	212
Conserver son estime de soi en situation difficile	217
 Conclusion	 227
Foire aux questions.....	229
Bibliographie	243