

# L'estime de soi

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Introduction .....</b>  | <b>7</b>  |
| <b><i>Chapitre 1 : Quelles différences entre estime de soi et confiance en soi ? .....</i></b> | <b>8</b>  |
| Qu'est-ce que l'estime de soi ? .....  | 8         |
| Qu'est-ce que la confiance en soi ? .....  | 9         |
| Les bases de construction de l'estime de soi .....   | 11        |
| <b><i>Chapitre 2 : Les enjeux d'une estime de soi saine .....</i></b>                          | <b>13</b> |
| <b><i>Chapitre 3 : Les risques d'une « mauvaise » estime de soi .....</i></b>                  | <b>16</b> |
| Les risques d'une haute estime de soi.....   | 16        |
| Les risques d'une faible estime de soi .....   | 18        |
| <b><i>Chapitre 4 : L'influence des attitudes parentales..</i></b>                              | <b>20</b> |
| L'estime de soi des parents .....  | 20        |
| Le poids des attentes parentales.....  | 22        |
| <b><i>Chapitre 5 : Les attitudes qui favorisent le développement de l'estime de soi ..</i></b> | <b>26</b> |
| Développer une écoute active et empathique .....   | 26        |
| Développer une relation de confiance.....  | 28        |
| Développer un langage personnel.....   | 31        |
| La reconnaissance au lieu de l'évaluation .....  | 32        |
| Prendre soin de soi .....  | 35        |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Chapitre 6 : Comment aider l'enfant<br/>au quotidien ?</b> ..... | <b>38</b> |
| Ce qu'il vaut mieux éviter .....                                    | 38        |
| Les attitudes à favoriser .....                                     | 43        |
| <b>En conclusion</b> .....  | <b>47</b> |
| <b>Bibliographie</b> .....  | <b>48</b> |