

L'estime de soi

Introduction	7
<i>Chapitre 1 : Quelles différences entre estime de soi et confiance en soi ?</i>	8
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
<i>Chapitre 2 : Les enjeux d'une estime de soi saine</i>	13
<i>Chapitre 3 : Les risques d'une « mauvaise » estime de soi</i>	16
Les risques d'une haute estime de soi.....	16
Les risques d'une faible estime de soi	18
<i>Chapitre 4 : L'influence des attitudes parentales..</i>	20
L'estime de soi des parents	20
Le poids des attentes parentales.....	22
<i>Chapitre 5 : Les attitudes qui favorisent le développement de l'estime de soi ..</i>	26
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

Chapitre 6 : Comment aider l'enfant au quotidien ?	38
Ce qu'il vaut mieux éviter	38
Les attitudes à favoriser	43
En conclusion	47
Bibliographie	48