

Introduction

Chapitre 1. Définition et caractéristique de l'estime de soi

- Ma maison
- Une définition de l'estime de soi
- Un jugement réaliste
- Quelques distinctions
- Un phénomène cyclique et variable comme la vie
- A la source de l'estime de soi
- Le parcours des enfants vers l'estime de soi
- La qualité des relations
- Comment se développe l'estime de soi
- Pour vivre des succès
- Un héritage précieux
- Les composantes de l'estime de soi

Chapitre 2. Favoriser un sentiment de sécurité et de confiance

- Le sentiment de sécurité préalable à l'estime de soi
- Le sentiment de sécurité physique
- Le sentiment de sécurité psychologique
- Une présence et des attitudes sécurisantes
- Garantir la stabilité
- Développer l'autodiscipline
- Des règles de conduite sécurisantes
 - * Etre claires
 - * Etre concrètes
 - * Etre constantes
 - * Etre cohérentes
 - * Entre conséquentes
- Pour une discipline incitative
 - * Reconnaissance
 - * Réparation
 - * Rachat
- Aider l'enfant à gérer le stress
- De la sécurité à la confiance

Chapitre 3. Favoriser la connaissance de soi

- Je te reconnais grâce à l'espace qui nous sépare
- Se connaître par ses différences
- Accepter l'enfant dans son identité
- Comment se forme cette image de l'enfant rêvé
- Valoriser l'enfant
- Cultiver l'empathie

- Ce qui nuit à l'estime de soi
 - * Une éducation « négative »
 - * Les mots qui blessent
 - * L'identité négative

Chapitre 4. Favoriser un sentiment d'appartenance

- Vers des attitudes prosociales
- Apprendre à socialiser
 - * La prise de contact
 - * L'affirmation de soi
 - * La conscience des autres
 - * Le contrôle de soi
 - * La résolution de conflits
- Des projets de groupe
- Le groupe familial
- Le groupe scolaire
- Le groupe d'amis
- Au contact des parents et des enseignants

Chapitre 5. Favoriser un sentiment de compétence

- Les rêves des parents
- Des parents qui se sentent impuissants
- Vers un sentiment de compétence
- Processus ou démarche d'apprentissage
- Des objectifs réalistes
- Des attitudes pour apprendre
- La motivation
- A la source de la motivation
- Les facteurs de motivation
- Des liens avec la vraie vie
- L'autonomie
- La responsabilité
- Des stratégies pour apprendre
- Apprendre à apprendre
- L'erreur au service de l'apprentissage
- Le stress, un facteur dynamisant
- Le stress de performance
- Quand le stress devient détresse
- Protéger l'estime de soi chez l'enfant et l'aider à gérer le stress

Chapitre 6. Le sentiment de compétence parentale

- La famille, d'hier à aujourd'hui
- Les obstacles au rôle parental

- Pauvreté et isolement social
- Le manque de temps
- Le stress parental
- Le parent porteur de son histoire
- Le sentiment de compétence parentale
- Le sentiment d'efficacité
- Le sentiment de satisfaction

Chapitre 7. L'estime de soi chez l'enseignant

- Contexte théorique
- L'enseignant, un professionnel incompris
- Une tâche complexe
- Favoriser l'estime de soi chez l'enseignant
- Miser sur son pouvoir d'agir
- Des stratégies utiles pour les enseignants, selon les composantes de l'estime de soi
 - * Le sentiment de sécurité et de confiance
 - * La connaissance de soi
 - * Le sentiment d'appartenance
 - * Le sentiment de compétence

Conclusion