



# L'estime de soi pour aider à grandir

Auteur: Bruno Humbeeck  
Illustrateur: Maxime Berger

Collection: Être et conscience  
Genre: psychologie, développement personnel

Nombre de pages : 176  
Nombre d'illustrations: 26  
Format: 145 x 205

Tout public / Parents, enseignants, travailleurs sociaux, éducateurs, etc...

ISBN : 978-2-87402-104-6  
Prix: 20€

*Les enseignants, les psychologues, les travailleurs sociaux ou les parents se trouvent de nos jours confrontés à un singulier défi : restaurer, stimuler ou maintenir l'estime de soi de leur élève, de leur patient ou de leur enfant... sans pouvoir identifier clairement l'objet de leur préoccupation.*

*Nous proposons précisément dans cet ouvrage de définir concrètement ce que sous-entend le concept d'estime de soi en permettant aux parents, aux professionnels engagés dans une mission pédagogique ou sociale d'acquérir une connaissance plus précise des mécanismes qui la fondent.*

*Il s'agira notamment à travers le cheminement que propose ce livre de comprendre l'ensemble des processus par lesquels l'enfant, l'adolescent ou l'adulte apprennent à se connaître, se construisent une image plus ou moins positive d'eux-même et parviennent à s'aimer de façon suffisamment durable malgré les épreuves qu'ils traversent inévitablement.*

*Quel rapport l'estime de soi entretient-elle avec la honte ? Est-elle incompatible avec la timidité ? Fait-elle obstacle à l'humilité ? N'est-elle pas liée à une forme de prétention ? Suppose-t-elle une indéfectible confiance en soi ? Impose-t-elle l'affirmation de soi ? Oblige-t-elle à renoncer à l'effacement ? Comment se détruit-elle ? Sa destruction est-elle irrémédiable, définitive ? Comment dans ce cas la restaurer ? Comment éventuellement la stimuler ? Comment la renforcer ?*

*En répondant à toutes ces questions, cet ouvrage contribue à faire de la notion d'estime de soi un concept opérationnel ou, pour le dire plus simplement, un terme "prêt-à-l'emploi" bien utile pour affiner les interventions psychosociales ou éducatives parce qu'il aide à grandir et favorise l'épanouissement chaque fois qu'il permet à un être humain de se restaurer dans son inaliénable part d'humanité.*

Connaissance de soi, amour de soi et image de soi constituent les clés de voûtes sur lesquelles vient prendre appui l'estime de soi. Nous cheminerons à l'intérieur de ce triple soubassement afin de préciser à quoi correspond chaque composante. Pour chacune d'elles, nous proposerons notamment de remonter à la source. Nous verrons ainsi où prend naissance le désir de se connaître. Nous vérifierons également quel terreau est le plus favorable pour que l'amour de soi s'enracine durablement. Enfin, nous retournerons aux origines infantiles de ce regard sur soi qui façonne l'image que l'on se fait de soi-même.

