

# Sommaire

|  |           |
|--|-----------|
| Avant-propos .....   | 9         |
| Introduction.....  | 11        |
| <b>Partie 1 - L'ESTIME DE SOI AU CŒUR DE LA RÉUSSITE.....</b>            | <b>13</b> |
| <b>Chapitre 1 - L'histoire de l'estime de soi.....</b>                   | <b>15</b> |
| Les fondements de l'estime de soi .....                                  | 15        |
| La prise en compte de « l'humain », l'émergence d'un concept.....        | 16        |
| L'évolution des systèmes de valeur .....                                 | 17        |
| Les différences socioculturelles et générationnelles .....               | 20        |
| Estime de soi et performance des organisations.....                      | 21        |
| La valorisation des compétences .....                                    | 21        |
| La gestion du capital humain .....                                       | 22        |
| <b>Chapitre 2 - Les façons d'aborder l'estime de soi.....</b>            | <b>25</b> |
| L'acquisition de référentiels : les écoles du développement personnel... | 26        |
| L'éducation à l'intelligence émotionnelle .....                          | 27        |
| Les apports des neurosciences.....                                       | 29        |
| <b>Chapitre 3 - La construction de l'estime de soi.....</b>              | <b>35</b> |
| L'estime de soi : un processus d'acquisition.....                        | 36        |
| L'estime de soi et nos relations sociales .....                          | 39        |

|  |    |
|--|----|
| <b>Partie 2 - L'ESTIME DE SOI, UN CAPITAL EN MOUVEMENT</b> .....   | 49 |
| <b>Chapitre 1 - Les apports des neurosciences comportementales :<br/>notre tempérament et nos personnalités</b> .....  | 51 |
| Se construire et évoluer.....  | 52 |
| La construction physiologique de notre mémoire long terme :<br>expériences, apprentissages, valeurs, antivaleurs, personnalités<br>et émotions associées ..... | 52 |
| Les quatre territoires cérébraux en action :<br>les racines de nos personnalités primaires, grégaires,<br>secondaires et cognitives .....                      | 54 |
| Présentation des territoires cérébraux.....  | 55 |
| Les différentes étapes de la construction<br>du « capital d'estime de soi » de l'avant adolescence.....  | 59 |
| L'estime de soi après l'adolescence .....  | 62 |
| Nos territoires cérébraux et leurs interconnectivités.....   | 65 |
| Les processus de perception de l'environnement,<br>d'expression de soi et de prise de décision .....   | 66 |
| Le répertoire des modes d'actions :<br>les schémas intégrés utilisés par les processus cognitifs.....  | 67 |
| L'augmentation de nos capacités de faire : notre valence d'efficacité ....   | 68 |
| L'estime de soi, une ressource accessible .....  | 70 |
| Accéder à nos ressources internes .....  | 70 |
| Les interférences qui font obstacle .....  | 71 |
| Le miroir de nos personnalités dans la relation à soi et à autrui .....  | 71 |
| Ombre et lumière de l'estime de soi .....  | 72 |
| Les stimuli sensoriels.....  | 73 |
| Le reflet des miroirs : le soi, autrui et le groupe.....   | 75 |
| L'interférence de l'ombre dépourvue de reflet .....  | 79 |
| La vision narcissique .....  | 80 |
| Le cadre de référence : être en conscience .....   | 83 |
| Comparez vos choix à l'aide des deux cartes mentales.....  | 91 |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Partie 3 - L'ESTIME DE SOI ET NOTRE CAPACITÉ À RÉUSSIR .....</b>   | <b>133</b> |
| <b>Chapitre 1 - Le développement de son intelligence émotionnelle, clef de sa réussite personnelle et professionnelle .....</b>                     | <b>135</b> |
| Les formes d'intelligences .....  | 135        |
| Comprendre et agir sur les cinq niveaux de la pyramide de l'intelligence émotionnelle.....  | 143        |
| Niveau 1 - Conscience de soi.....   | 143        |
| Niveau 2 - L'autorégulation.....  | 143        |
| Niveau 3 - La motivation intrinsèque .....  | 144        |
| Niveau 4 - Empathie .....   | 145        |
| Niveau 5 - La compétence sociale.....   | 145        |
| Les clefs de la réussite .....  | 146        |
| Assumer de ne pas être parfait.....   | 146        |
| Être authentique .....  | 147        |
| Affirmer sa différence.....   | 147        |
| Oser prendre le risque .....  | 148        |
| Oser « voir » ce qui est.....   | 149        |
| Oser « être », accepter ce qui « est » (principe de réalité).....   | 149        |
| Oser « dire » et comment le dire selon le contexte et autrui .....  | 149        |
| Oser « faire » - poser le comportement et/ou l'action appropriés et/ou comment faire autrement.....   | 150        |
| Faire évoluer la dynamique : confiance en soi, estime de soi et affirmation de soi .....  | 150        |
| Se construire une posture afin de remettre en cause le « comment faire » et non « le soi » au risque de perdre ses repères de confiance en soi..... | 151        |
| Utiliser le tableau de bord interne des signaux pour clarifier ses intuitions .....   | 152        |
| Construire les ressources tête, cœur et corps pour alimenter la dynamique de sa propre évolution.....   | 153        |
| La réussite de l'athlète de haut niveau .....   | 155        |
| La conscience de sa singularité.....  | 155        |
| La connaissance de son capital d'estime de soi.....   | 157        |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Chapitre 2 - Le coaching au service du développement et de l'expression de l'estime de soi</b> .....                          | 159 |
| La méditation au service de l'estime de soi.....   | 163 |
| <b>Partie 4 - LES ORGANISATIONS : UN TERRAIN DE « JE » POUR L'ESTIME DE SOI DANS L'APPRENTISSAGE DU « NOUS » COLLECTIF</b> ..... | 221 |
| <b>Chapitre 1 - Les organisations confrontées à la complexité d'un monde qui bouge</b> .....                                     | 223 |
| La culture du changement.....  | 224 |
| Sortir des systémiques improductives .....   | 225 |
| Produire de l'innovation.....  | 225 |
| <b>Chapitre 2 - Un nouveau paradigme : les valeurs de solidarité</b> .....   | 229 |
| Promouvoir le « je » et le « nous » .....  | 231 |
| Construire ensemble .....  | 232 |
| Faire face à l'incertain .....   | 233 |
| Proposer des solutions à la crise.....   | 234 |
| Produire du sens .....   | 236 |
| <b>Chapitre 3 - Le chemin du succès : l'organisation du « je » et du « nous »</b> .....  | 239 |
| Produire de l'adhésion.....  | 239 |
| Une vision prospective .....   | 240 |
| L'organisation apprenante .....  | 241 |
| Une nouvelle culture managériale .....   | 243 |
| L'adaptation des structures à leur environnement.....  | 248 |
| Conclusion.....  | 267 |
| À propos des auteurs .....   | 270 |