

Documents de référence du site

Documents disponibles au centre de ressources de l'a.s.b.l Educa-Santé

Ouvrages :

- **ANDRE C., LELORD F., "L'estime de soi : s'aimer pour mieux vivre avec les autres". Paris : Odile Jacob, 1999.**

Croire en soi, s'aimer soi-même, avoir confiance en soi, autant de facettes d'une des dimensions fondamentales de notre personnalité : l'estime de soi. Avoir des difficultés à communiquer, se sentir mal dans sa peau : bien des tracasseries quotidiennes s'expliquent par une mauvaise estime de soi. Pour autant, rien n'est irrémédiable. Comment se construit l'estime de soi et comment se développe-t-elle ? Quels sont les grands problèmes ? Comment évaluer son estime de soi ? Et, surtout, que faire ? Ce livre vous permet d'établir votre bilan personnel et vous propose des solutions concrètes pour vivre en meilleure harmonie avec vous-même... et avec les autres.

- **ANDRE C., LELORD F., "Imparfaits, libres et heureux. Pratiques de l'estime de soi". Paris : Odile Jacob, 2006.**

Ne plus se soucier de l'effet que l'on fait sur les autres. Agir sans craindre ni l'échec ni le jugement. Ne plus trembler à l'idée du rejet. Et trouver tranquillement sa place au milieu des autres. Ce livre va vous aider à avancer sur le chemin de l'estime de soi. A la construire, la réparer, la protéger. Il va vous aider à vous accepter et à vous aimer, même imparfait. Non pour vous résigner, mais pour mieux évoluer. Pour être enfin vous-même, imparfait, mais libre et heureux...

- **BANTUELLE M., DEMEULEMEESTER R., "Référentiel de bonnes pratiques. Comportements à risque et santé : agir en milieu scolaire". France : Inpes, 2007.**

L'objectif de cet ouvrage est de mettre à disposition des promoteurs de programmes de prévention ou de promotion de la santé des enfants d'âge scolaire une synthèse de la littérature scientifique et technique internationale des comportements à risque et leurs modalités d'application. Ces interventions ont pour finalité de limiter les comportements à risque, c'est-à-dire ceux qui menacent de façon significative la vie ou la santé.

- **DUCLOS G., "L'estime de soi un passeport pour la vie". Montréal : Col. Parents, Les éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2000.**

L'estime de soi doit être nourrie dès le plus jeune âge par les parents et les éducateurs. Dans ce livre, les quatre composantes de l'estime de soi - le sentiment de confiance, la connaissance de soi, le sentiment d'appartenance à un groupe, le sentiment de compétence - sont décrites par l'auteur qui explique comment elles peuvent être transmises à l'enfant. Dans un langage simple, l'auteur propose des attitudes éducatives positives dont la mise en œuvre permet à l'enfant d'acquiescer une meilleure connaissance de sa valeur personnelle. Ce livre démontre en quoi l'estime de soi est le plus précieux héritage que des parents peuvent léguer à un enfant.

● **FAMOSE J.P., BERTSCH J., "L'estime de soi: une controverse éducative". Paris: PUF, 2009.**

La psychologie de l'estime de soi a oublié ses racines spirituelles. D'ailleurs, la psychologie dans son ensemble s'est éloignée de toutes formes de spiritualité. Si bien que, entre croissance psychologique et épanouissement spirituel, il s'est creusé un fossé presque infranchissable. Dans cet ouvrage, complété par un recueil de stratégies, reconnaît les affinités profondes entre psychologie et spiritualité, et se propose de rétablir les articulations entre la démarche de l'estime de soi et celle de l'estime du soi. L'auteur montre que, pour s'épanouir pleinement, une personne doit à la fois développer l'estime d'elle-même et découvrir les richesses intérieures du Soi, l' "image de Dieu" en elle.

● **FREUD S., "Pour introduire le narcissisme". Paris : Payot & Rivages, 2012.**

Qu'est-ce qui nous pousse à nous aimer ? L'amour de soi a-t-il des vertus ? Explorant les causes et les effets du narcissisme jusque dans l'admiration aveugle de certains parents pour leurs enfants, Freud bouleverse sa théorie des pulsions et annonce les thèses révolutionnaires de Au-delà du principe de plaisir. Le moi devient un « grand réservoir de libido ». Apparaît aussi l'un des principaux concepts de la psychanalyse, l'idéal du moi, ce modèle positif que nous essayons tous inconsciemment d'égaliser et qui est intimement lié à la conscience morale. « Pour introduire le narcissisme » est suivi notamment d'un autre texte de Freud, « Une difficulté de la psychanalyse », et de l'essai de Karl Abraham sur lequel Freud s'appuie explicitement pour élaborer sa théorie.

● **L'ECUYER R., "Le développement du concept de soi de l'enfance à la vieillesse". Montréal : Les Presses de l'Université de Montréal, 1994.**

Le développement du concept de soi de l'enfance à la vieillesse constitue une étude détaillée et systématique à partir de résultats accumulés pendant trente années de recherche. Grâce à une conception multidimensionnelle comportant 43 facettes différences du soi, l'auteur identifie les divers stades et sous-stades caractérisant les transformations des perceptions de soi d'un âge à l'autre jusqu'à 100 ans et les groupements de perceptions centrales spécifiques à l'âge et au sexe, en se basant sur l'analyse des profils développementaux et des contenus perceptuels tels que verbalisés par les personnes elles-mêmes. Dans l'état actuel des connaissances, le présent ouvrage comble une lacune importante en fournissant la première théorie expérientielle-développementale basée, non sur des hypothèses, mais sur l'analyse de résultats.

● **MARTINOT D., "Le Soi. Les approches psychosociales". Grenoble : Presses universitaires de Grenoble, coll . "La psychologie en plus", 2002.**

La question de la connaissance que nous avons de nous-même et de la façon dont nous l'utilisons constitue un domaine important de la recherche en psychologie sociale. Cet ouvrage a pour objectif de fournir une représentation des travaux conduits sur le Soi et d'offrir un ensemble d'exercices pour faciliter aux étudiants et enseignants le contrôle et la maîtrise didactique de ce concept.

● **MARTINOT D., "Le Soi, les autres et la société". Grenoble : Presses universitaires de Grenoble, 2008.**

Comment notre connaissance de nous-même guide-t-elle nos pensées, nos sentiments, et nos comportements ? Dans quels buts cherchons-nous à nous connaître ? D'où vient cette connaissance de nous-même ? Quel rôle a l'estime de soi ? Nous apporterons à ces questions une réponse scientifique étayée par les travaux conduits sur le soi en psychologie sociale et montrerons qu'il est nécessaire d'aborder le soi comme une construction sociale contribuant au maintien de notre système social.

● **MERAM D., EYRAUD G., FONTAINE D., OELSNER A. "Favoriser L'estime de soi à l'école : enjeux, démarches, outils". Lyon : Chronique Sociale, 2006.**

Ce livre est destiné à tous ceux qui œuvrent dans le champ très large de l'éducation ou de la santé et qui sont motivés pour un travail partenarial de prévention. Il propose un cadre et des outils pour mettre en place, en milieu scolaire, une démarche préventive axée sur la promotion de l'estime de soi et des compétences relationnelles des enfants de 5 à 7 ans. Les auteurs, ayant chacun, dans leur spécificité professionnelle, participé à cette recherche-action sur la commune de Vénissieux (Rhône), font partager leur expérience d'une démarche simple et originale de promotion de la santé. Cet ouvrage a l'ambition de susciter chez ses lecteurs le désir de s'ouvrir à ce type d'aventure collective à visée préventive et éducative.

● **MUCCHIELLI A., "L'identité". Paris : Que sais-je? Presses Universitaires de France, 1986.**

Cet ouvrage sur l'identité n'entend pas être la énième synthèse et reformulation générale de ce qui s'écrit depuis plus de cinquante ans sur la question. Il ne redira donc pas ce que l'on a déjà lu et relu sur les fondements génétiques, biologiques, psychologiques, relationnels ou culturels de l'identité, mais tentera de dépasser cette morcellisation des approches et des définitions. Pour cela, l'auteur resitue le concept dans le nouveau paradigme des sciences humaines, celui de la complexité, afin de proposer une vision générale et nouvelle du phénomène identitaire qui puisse englober et dépasser les diverses théories et définitions connues de l'identité. Quels sont les fondements de l'identité psychosociologique ? À quels problèmes l'identité psychosociale se trouve-t-elle confrontée ?

● **MONBOURQUETTE J., "De l'estime de soi à l'estime du soi: de la psychologie à la spiritualité". Montréal: Novalis, 2002.**

"La conception prévalente parmi les professionnels de l'enseignement de la santé mentale repose sur l'idée qu'une basse estime de soi est la racine de nombreux maux sinon de tous les maux personnels et sociaux... L'amélioration de la valeur de soi constitue actuellement un des objectifs principaux de nombreux programmes éducatifs à travers le monde... Pourtant cet engouement pour l'estime de soi est sujet à controverse." En effet certains chercheurs contestent cette stratégie d'intervention unique et préconisent des efforts centrés sur l'acquisition de compétences différents domaines socialement importants, ce qui induira une valorisation de l'estime de soi et apportera des améliorations dans sa propre vie.

● **RASCLE O., SARRAZIN P., "Croyances et performance sportive". Paris: Éditions Revue EP.S, 2005.**

Qu'est ce qui permet aux sportifs de réussir? Le potentiel athlétique, la maîtrise des techniques et des tactiques constituent assurément des facteurs importants du succès. Est-ce néanmoins suffisant? Il existe dans chaque discipline sportive de multiples exemples d'athlètes talentueux et prometteurs qui n'ont pourtant pas réussi à percer au plus haut niveau, perdant parfois tous leurs moyens lors d'événements importants ou s'effondrant après un échec. À l'inverse, d'autres sportifs, moins brillants peut-être, parviennent à tirer le meilleur d'eux-mêmes, à exceller face à l'adversité et à rebondir après un revers. Cet ouvrage s'adresse à tous ceux qui souhaitent mieux comprendre les liens les liens psychologiques unissant les processus sociocognitifs et la performance sportive: sportifs en quête d'explications sur leurs capacités et leurs états psychologiques en compétition, entraîneurs soucieux d'expliquer les contre-performance de leurs athlètes afin de mieux y

remédier, enseignants préoccupés par les conduites non adaptées de leurs élèves, étudiants en second et troisième cycle STAPS ou préparant les concours de recrutement.

Articles :

- DELVAUX B., "Décrochage scolaire et estime de soi". *L'Observatoire*, n°32, 2000.
- FAMOSE J.P., "Les causes d'une basse estime de soi chez les collégiens et les lycéens".
<http://f3.quomodo.com/78D73CA0/uploads/69/Forum%20Bordeaux-aeeps2005.pdf>
- FAMOSE J.P., GUERIN F., SARRAZIN P., "Les croyances sur soi : clarification conceptuelle, formation, et relations à la performance sportive", in O.Rasclé et P.Sarrazin, Croyances et performance sportive. Processus sociocognitifs associés aux comportements sportifs. Paris : Revue EPS, pp. 19-52, 2005.
- FERRON C., "Estime de soi et prise de risque : de quoi parle-t-on?", *La santé de l'homme*, 384, 2006, pp. 19-23.
- JENDOUBI V., "L'estime de soi et l'école", *Résonances*, 3, 2002, pp. 7-9. ● LARIVEY M. "L'estime de soi". La lettre du Psy, magazine électronique, volume 6, n° 3c: Mars 2002.
<http://www.redpsy.com/infopsy/estime.html>.
- LARIVEY M. "L'estime de soi". La lettre du Psy, magazine électronique, volume 6, n° 3c: Mars 2002. <http://www.redpsy.com>
- LE BRETON D., "Conduite à risque, le grand écart". *La santé de l'homme*, 372, pp. 8-10, 2004.
- LIEURY A. FENOUILLET F., "Motivation et estime de soi", *Résonances*, 3, 2002, pp. 10-13.
- TOCZEK M. M., "La face cachée d'une estime de soi élevée". *Diversité*, 143, 2005, pp. 91-96.
- VALLIERES E., VALLERAND R., "Traduction et validation canadienne-française de l'échelle de l'estime de soi de Rosenberg". *International Journal of Psychology*, 25, 1990, pp 305-316.

Documents non disponibles au centre de ressources de l'a.s.b.l Educa-Santé

Ouvrages :

- BOLOGNINI M., PRETEUR Y., *"Estime de soi, perspective développementales"*. Lausanne : Delachaux et Niestlé, 1998.
- BRANDEN N., *"Les six clés de la confiance en soi"*, Paris : J'ai lu, 1995.
- JUNG C.G., *"Métamorphoses de l'âme et ses symboles"*, 1912.
- LAZARUS Richard S., FOLKMAN S., *"Stress, Appraisal, and Coping"*, Springer Publishing Co Inc, New-York, 1984.
- LIEURY A. FENOUILLET F., *"Motivation et réussite scolaire"*. Paris : Dunod, 1996.
- MARTINOT D., *"Connaître le soi de l'élève et ses stratégies de protection face à l'échec"*, in M.-C. TOCZEK et D. MARTINOT (dir.), *Le Défi éducatif. Des situations pour réussir*. Paris : Armand Colin, coll. "Sociétales", 2004.
- McCLELLAND D., *"The Achieving Society"*. Princeton, N. J.: D. Van Nostrand Co., 1961.
- MERAM D., FONTAINE D., EYRAUD G., OELSNER A., MEIRIEU P., *"Favoriser l'estime de soi à l'école"*. Paris : Broché, 2006.
- MONTEIL J. M., *"Soi et le contexte"*. Paris: Armand Colin, 1993.
- PICKARD C., *"Développez l'estime de soi de votre enfant"*. Montréal : Edition de l'Homme, 2001.
- POLETTI R., DOBBS B., *"L'estime de soi. Un bien essentiel"*. Saint Julien en Genevois : Jouvence, 1998.
- ROSENBERGH M., *"Conceiving the self"*. New-York : Basic books, 1979.
- SEVIGNY L., LAPORTE D., *"L'estime de soi des 6-12 ans"*. Montréal : Collection du CHU Sainte-Justine, 2002.
- TURNER, J. C., HOGG M. A., OAKES P. J., REICHER S. D., WETHERELL M. S., *"Rediscovering the social group : A self-categorization theory"*. Oxford: Basil Blackwell, 1987.
- WILLIAM J., *"The principle of psychology"*. New-York: Holt, 1890.

Articles :

- CROSS S. E., BACON P. L., MORRIS M. L., The relational-interdependent self-construal and relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, pp. 791-808, 2000.
- HARTER, S., "*The Self-Perception Profile for Adolescents*". Unpublished manual. University of Denver, Denver, CO, 1988.
- MARKUS H., "Self-schemata and processing information about the self". *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, pp. 63-78, 1977.
- MARKUS, H., & WURF, E., "The dynamic self-concept: A social psychological perspective". In M.R. Rosenweig & L.W. Porter (Eds.), *Annual Review of Psychology*, 38, pp. 299-337, 1987.
- MARKUS H. R., KITAYAMA S., "Culture and the self : Implications for cognition, emotion, and motivation". *Psychological Review*, 98, pp. 224-253, 1991.
- MASLOW H., "A Theory of Human Motivation". *Psychological Review*, 50, pp. 370-396, 1943.
- ROSENBERG M., "Self-concept and psychological well-being in adolescence". In: The Development of the Self, Leahy R, ed. New York: Academic Press, pp. 205-246, 1985.
- TAJFEL H., TURNER J.-C., "The social identity theory of intergroup behaviors". In S. Worchel & W. Austin (Eds.), *Psychology of intergroup relations*. Chicago : Nelson-Hall, pp. 33-48, 1979.
- TRIANDIS H. C., "The self and social behavior in differing cultural contexts". *Psychological Review*, 96, pp. 506-520, 1989.