

L'estime de soi

Type de contenu : Texte

Titre(s) : L'estime de soi [Texte imprimé] : S'aimer pour mieux vivre avec les autres / Christophe André, François Lelord

Auteur(s) : André, Christophe

Autre(s) auteur(s) : Lelord, François

Editeur, producteur : Paris : O. Jacob, 2008

Description matérielle : 319 p.

Collection : Poches Odile Jacob

ISBN : 9782738108586

Appartient à la collection : Poches Odile Jacob

Résumé ou extrait : 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 ?

Sujet(s) : développement de la personnalité
perception de soi
schéma corporel