

Reçu le : 09/09/2025 Accepté le : 17/09/2025 Publié le : 30/09/2025



COMPTE-RENDU DE L'OUVRAGE DE :

Chalvin M-J. 2007. *L'estime de soi : Apprendre à s'aimer avec ou sans les autres*. Eyrolles. Paris.254 pages

REVIEW OF THE BOOK:

Chalvin M-J. 2007. *Self-esteem: Learning to love yourself with or without others*. Eyrolles. Paris.254 pages

~~✉~~ELKOUMITI Faouzia¹

faouzia.elkoumiti@univ-relizane.dz

Université de Relizane/Algérie

ABSTRACT:

This book by Marie-Joseph Chalvin presents self-esteem as a central pillar of well-being. It encourages deep self-understanding, acceptance of one's imperfections, and treating oneself with kindness. The author emphasizes the importance of not relying on others' opinions, but rather developing a stable and authentic relationship with oneself. She also highlights the evolving nature of our identities and the need to navigate these changes with flexibility and self-respect.

Keywords: self-esteem, identity, kindness, emotional autonomy, personal transformation.

RESUME:

Ce livre de Marie-Joseph Chalvin aborde l'estime de soi comme un pilier central du bien-être. Il invite à se connaître en profondeur, à accepter ses imperfections et à se traiter avec bienveillance. L'auteure insiste sur l'importance de ne pas dépendre du regard d'autrui, mais de développer une relation stable avec soi-même. Elle met également en lumière le caractère évolutif de nos identités, et l'importance d'accompagner ces changements avec souplesse et respect de soi.

Mots clés : Estime de soi, identité, bienveillance, autonomie émotionnelle, transformation personnelle.

1. Introduction

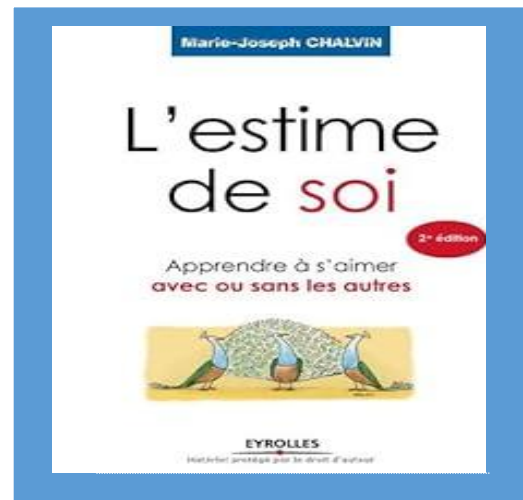
Écrit par Marie-Joseph Chalvin Psychopédagogue, formatrice d'enseignants, comportementaux et cognitifs, l'ouvrage *L'estime de soi Apprendre à s'aimer avec ou sans les autres*. C'est un ouvrage qui souligne l'importance fondamentale de s'aimer et de se respecter pour mieux vivre avec soi-même et avec les autres. À travers des réflexions, des outils pratiques et des stratégies concrètes, ce livre nous guide pour construire, développer et entretenir notre estime de soi dans nos vies personnelle, familiale, professionnelle et sociale.

L'estime de soi n'est pas un état permanent ni un privilège réservé à quelques privilégiés. Elle est le fruit d'un travail quotidien, de la conscience de ses forces et de ses faiblesses, et d'efforts constants pour surmonter les obstacles. Elle repose sur un équilibre entre affirmation de soi et respect d'autrui, entre acceptation de ses imperfections et valorisation de ses forces. Ce livre nous enseigne que la confiance en soi est un élément essentiel pour mener une vie épanouissante, faire face aux challenges et développer nos relations interpersonnelles. Il nous encourage à entretenir notre jardin intérieur, à éliminer les pensées nuisibles et à développer nos qualités, tout en apprenant à faire face aux défis.

En définitive, « *L'estime de soi* » est un ouvrage indispensable pour toute personne désireuse de se transformer en la meilleure version d'elle-même et d'établir des relations positives et gratifiantes avec les autres. Une estime de soi bien dosée est le fondement d'une existence équilibrée, paisible et épanouissante.

Dans le cadre du numéro thématique consacré aux « identités en mouvement », ce compte rendu s'attache à mettre en lumière un ouvrage qui explore en profondeur la dynamique interne de l'identité, « *L'estime de soi : Apprendre à s'aimer avec ou sans les autres* », de Marie-Joseph Chalvin. Ce livre a été retenu parmi d'autres car il propose une réflexion claire, accessible et rigoureuse sur la manière dont l'estime de soi se construit, évolue et s'articule avec les relations sociales dès lors que l'on s'intéresse à l'identité comme un processus en transformation constante. Dans cet ouvrage, l'auteure accompagne le lecteur dans une exploration progressive de son rapport à lui-même et aux autres. Elle propose une méthode à la fois personnelle et universelle pour développer une estime de soi solide et durable, en tenant compte des interactions sociales et du soutien relationnel. Plutôt que d'encourager un repli sur soi, elle montre comment l'identité individuelle se forge dans un équilibre entre affirmation de soi et reconnaissance des autres. Le lecteur est ainsi invité à identifier ses différences, à les valoriser, et à entretenir une relation respectueuse et apaisée avec lui-même, tout en cultivant des liens sociaux de qualité.

Ce livre mérite une attention particulière car il met en évidence le rôle fondamental de l'estime de soi dans l'affirmation identitaire, tout en proposant des outils pour se libérer des conditionnements psychologiques et éthiques qui peuvent entraver le développement personnel. Dans un monde où les identités se redéfinissent sans cesse sous l'effet des changements sociaux, culturels et relationnels, cet ouvrage apparaît comme une ressource précieuse. En soulignant que s'aimer soi-même est un acte



fondateur, il offre une clé de lecture pertinente pour comprendre les mouvements intérieurs qui traversent et transforment l'identité de chacun.

2. Première partie : L'estime de soi entre soi et les autres.

Dans cette première partie, Marie-Joseph Chalvin met en lumière la dimension relationnelle de l'estime de soi, en montrant qu'elle ne se construit jamais en vase clos. Loin d'être un simple jugement intérieur ou un sentiment figé, l'estime de soi est décrite comme un processus vivant, en perpétuelle évolution, influencé à la fois par nos expériences personnelles et par nos interactions avec autrui. Elle souligne que l'équilibre de l'estime de soi repose sur une double capacité : celle de s'appuyer sur soi-même avec confiance, tout en tenant compte du regard des autres sans s'y soumettre totalement. Ce premier volet de l'ouvrage met donc en place une réflexion essentielle : l'estime de soi n'est pas seulement affaire d'introspection, mais se joue aussi dans l'espace social. Elle suppose de naviguer entre autonomie et appartenance, affirmation de soi et acceptation de l'autre. Ce travail d'équilibre est au cœur de toute démarche de construction personnelle, et prépare le terrain aux transformations intérieures développées dans les parties suivantes.

Chapitre 1 : Qu'entend-on nous par estime de soi.

Marie-Joseph Chalvin définit l'estime de soi comme un état fluctuant qui se construit, se déconstruit et se reconstruit quotidiennement en fonction des circonstances heureuses ou malheureuses de la vie. L'estime de soi permet de s'appuyer sur soi-même tout en tenant compte des autres et de leur reconnaissance. C'est une relation, entre soi et les autres qui vise à trouver un équilibre pour être soi-même en intégrant l'impact de l'environnement social. Le livre souligne que certaines personnes manquent de confiance en elles et perdent leur autonomie, tandis que d'autres ont une estime d'elles-mêmes trop élevée, ce qui peut les isoler socialement. La juste estime de soi est celle qui est bien tempérée, ni trop basse ni trop haute, et qui permet d'intégrer ses différences et de s'épanouir dans la vie personnelle et sociale.

Dans ce chapitre l'auteure aborde aussi le fait que la notion de l'estime de soi soit un fait de société massive : « En tant que fait de société massif, et semble-t-il incontournable, la quête d'estime de soi trouve un écho dans les médias. Elle en serait devenue, dit-on, la préoccupation essentielle et la principale source de revenus. Journaux, radios, télévisions et agences publicitaires » (2007 : 16)

Par contre l'auteure identifie certains préjugés les plus répandus sur l'estime de soi qui sont dû à une banalisation de certains concepts psychologiques liés à l'estime de soi et nous met en garde contre les croyances erronées sur la notion de l'estime de soi.

Les croyances erronées sur la notion d'estime de soi déclenchent en effet des comportements maladroits et inadaptés, peu compatibles avec un travail de développement personnel : résignation passive, euphorie, agressivité, volontarisme, séduction ou demande de surprotection...Cependant, comme ces idées fausses recèlent une part de vérité, nous nous appliquons à les mettre en œuvre avec persistance et détermination » (2007 :16).

Elle a énuméré quelques idées reçues tel que :

- L'idée que l'estime de soi est une qualité fixe et immuable que l'on possède ou non. En réalité, elle est un état fluctuant qui se construit, se déconstruit et se reconstruit au fil des événements de la vie

- Le préjugé que l'estime de soi dépend uniquement de la reconnaissance ou de l'approbation des autres. Chalvin souligne au contraire qu'elle dépend aussi de la capacité à s'appuyer sur soi-même.
- La croyance erronée que la haute estime de soi signifie toujours une bonne confiance en soi. En fait, une estime excessive peut couper des autres et mener à l'isolement.
- L'idée que la quête exclusive de réussite et de bonheur personnels conduit à une autonomie réelle. Cette recherche "égocentrée" peut au contraire entraîner frustration, repli sur soi et dévalorisation.
- Le préjugé que l'estime de soi ne peut pas s'améliorer ou changer. L'auteure montre qu'avec des efforts, des prises de conscience et des pistes adaptées, elle peut se reconstruire et s'équilibrer.

En dernier lieu l'auteure propose deux tests sur l'estime soi. L'un mesure le niveau de l'estime de soi sur quatre domaines qui entrent en compte dans la notion d'estime de soi : l'apparence physique, la reconnaissance de ses atouts, la réussite de sa vie sociale et la réussite de sa vie sentimentale ; l'autre test aide à reconnaître la capacité de la personne à résister à l'adversité.

Pour l'auteure et selon une étude américaine le Q.A (quotient de résistance à l'adversité) est plus important dans la construction de notre estime de soi que le Q.I (quotient intellectuel) ou le Q.E (quotient émotionnel), ainsi :

Un individu peut être supérieurement intelligent et n'avoir aucun sens des relations et du dialogue, ou avoir une bonne gestion de ses émotions et manquer de force et d'audace pour aller de l'avant... En revanche, un Q.A. élevé indique une bonne capacité à faire face aux difficultés et signale un goût exceptionnel pour les défis. Les individus dotés d'un excellent Q.A. sont donc bien armés pour se prendre en main et se réaliser. Ils aiment être confrontés aux difficultés et possèdent les capacités nécessaires pour ne pas se laisser aller au découragement. Le quotient d'adversité (Q.A.) permet donc une autre mesure de son niveau d'estime de soi... » (2007 : 43)

Chapitre 2 : L'autre, frein ou moteur de l'estime de soi ?

Avant d'entamer le dilemme entre l'autre frein ou moteur de l'estime de soi l'auteure soulève un point important sur l'ambivalence émotionnelle que vit certaines personnes vis-à-vis des autres personnes en disant « personnellement, je vais beaucoup mieux depuis que je ne m'occupe plus des autres. Ils peuvent dire et faire ce qu'ils veulent, ça ne me touche pas... » (2007 : 47). Malgré cette affirmation, aussi catégorique et concluante, elle traduit bien le dilemme dans lequel baigne celui qui veut s'épanouir et être lui-même au milieu des autres. Pour Chalvin cette contradiction est expliquée en déclarant :

Malgré la prééminence du soi dans l'expression "l'estime de soi", celle-ci ne peut se construire sans composer avec les autres ou se confronter à eux. Affirmer que l'estime de soi réside dans la capacité à organiser sa vie sans dépendre des autres est une illusion. Il n'existe pas d'alternative à la vie en société, nous ne pouvons échapper à notre nature d'animal social. Cependant, si l'autre nous aide à développer notre individualité, il peut aussi nuire à notre épanouissement. En conséquence, l'estime de soi varie selon la qualité des relations et des échanges établis avec les autres (2007 : 47).

L'idée de survivre sans l'autre pour l'auteure relève de l'impossible car :

C'est au contact d'autrui que l'on devient soi. Dès la naissance, le bébé ne survit que grâce à autrui. Il ne découvre que peu à peu ses potentialités, et construit son identité en prenant conscience de ce qui le différencie de son entourage. S'il devient un individu en se

différenciant des autres, il ne peut vivre sans eux, ce qui complique sérieusement la démarche qui doit le conduire à une saine estime de lui-même (2007 : 48)

En explorant le second chapitre on déduit que Marie-Joseph Chalvin le dédie dans sa globalité à l'exploration détaillée des bases de l'estime de soi. Elle y examine minutieusement les processus psychologiques qui se cachent derrière et les conditions requises pour son épanouissement sain.

De même la confiance en soi qui n'est pas une caractéristique innée, mais une construction dynamique qui se développe selon les expériences personnelles et les interactions sociales, elle renforce aussi l'acquisition d'une estime de soi équilibrée. Une définition précise de l'estime de soi est établie, cette sensation de valeur personnelle que chacun éprouve envers lui-même. Elle souligne l'importance de différencier l'estime de soi globale des jugements spécifiques concernant des compétences particulières, notant que l'harmonie entre ces deux aspects est essentielle. Par la suite, elle précise les trois fondements de l'estime de soi :

- L'acceptation de soi : se reconnaître sans jugement sévère ni dénigrement.
- La compétence perçue : avoir foi en sa capacité à surmonter les défis.
- L'affiliation sociale : éprouver la reconnaissance et le support de son entourage.

L'auteure précise que ces facteurs sont en interaction constante, en explorant aussi le rôle des premières expériences émotionnelles, en particulier celles associées à la famille d'origine. Il est essentiel de ressentir une sécurité affective : un cadre bienveillant et réconfortant aide à l'assimilation positive des expériences, «Ainsi, toutes les personnes, réelles ou fictives, que nous avons rencontrées au cours de notre vie sont inscrites dans notre mémoire et nous accompagnent partout. Nos parents, nos amis, nos éducateurs dialoguent en permanence avec nous, et côtoient nos héros, acteurs de films ou individus» Vus à la télé », avec qui ils font bon ménage. Tous nous guident, nous parlent, nous conseillent et nous influencent malgré nous » (2007 : 61).

Néanmoins un aspect essentiel discuté est l'effet des messages internes, ou « dialogue intérieur ». L'auteure démontre que les pensées récurrentes, qu'elles soient positives ou négatives, sculptent peu à peu l'image de soi. Il insiste sur l'importance de nourrir délibérément cette voix intérieure pour renforcer l'estime de soi plutôt que de la diminuer.

En fin de compte Marie-Joseph Chalvin suggère pour récapituler, des approches concrètes pour améliorer l'estime de soi, notamment via la reprogrammation cognitive et l'exposition progressive à des situations valorisantes. Elle prévient aussi des conditions externes trop variables qui rendent cette structure instable.

3. Deuxième partie : Estime ou mésestime de soi, origines et mécanismes

Dans cette seconde partie, Marie-Joseph Chalvin explore les fondations profondes de l'estime de soi, en remontant à ses origines psychologiques et existentielles. Elle souligne que s'estimer ne va pas de soi. C'est un chemin long, intime et souvent semé d'obstacles. L'estime de soi naît d'un processus complexe mêlant reconnaissance de soi-même et confrontation au regard d'autrui. La quête d'identité devient ici centrale dans la mesure où elle conditionne la manière dont chacun construit un espace intérieur de liberté et de confiance. En apprenant à se définir par soi-même et non uniquement à travers ce que les autres projettent sur nous, l'individu peut bâtir une estime de soi plus autonome et solide. En somme, cette partie met l'accent sur le fait que l'estime de soi n'est pas donnée à la naissance, elle se construit patiemment, se répare parfois et nécessite un travail de conscience pour dépasser les conditionnements. En identifiant les origines et les altérations possibles de ce sentiment

fondamental, Chalvin propose une lecture humaniste et réaliste du développement personnel, ancrée dans la complexité du vécu humain.

Chapitre 3 : S'estimer, un long chemin qui passe par soi.

L'auteure aborde la recherche de son identité, les origines de l'estime de soi, le rôle de la confiance en soi comme expression du moi, et la construction d'un espace de liberté personnel pour bâtir son estime de soi. Ce chapitre explore le développement progressif de l'estime de soi à travers un processus qui implique une reconnaissance de soi-même, souvent confrontée aux influences externes et aux relations aux autres. Elle met en avant la complexité de cette construction personnelle qui est essentielle pour s'appuyer sur soi-même tout en prenant en compte la reconnaissance d'autrui.

La construction d'une saine estime de soi ne peut se réaliser sans tenir compte des autres. Elle nécessite aussi d'avoir une idée claire de son identité. En totale symbiose avec sa mère, puis avec son entourage, l'individu se construit en interprétant les multiples messages auditifs, tactiles et visuels, qui lui sont envoyés. Pour devenir lui-même, il lui faut rompre cette symbiose. Nous avons tous à parcourir ce chemin semé d'embûches pour atteindre une bonne estime de nous-mêmes ». (2007 : 61).

L'auteure montre ainsi que l'estime de soi n'est pas un état fixe mais fluctuant, se construisant au gré des expériences personnelles et des interactions sociales. Le chapitre insiste sur l'importance d'un long cheminement intérieur pour atteindre une estime de soi saine et équilibrée, intégrant à la fois l'acceptation de soi et la relation avec les autres.

Les principaux thèmes soulevés dans ce chapitre sont :

- La quête de l'identité personnelle, c'est-à-dire comment l'estime de soi se fonde sur une meilleure connaissance de soi.
- L'importance de la confiance en soi comme manifestation concrète de l'estime de soi.
- Le rôle des expériences et des relations aux autres dans la construction progressive de l'estime de soi.
- La notion de liberté intérieure, qui permet de se détacher des jugements externes pour mieux s'appuyer sur soi-même.
- La dynamique entre l'acceptation de soi et la reconnaissance par autrui, soulignant que l'estime de soi est une construction mouvante et fragile.

Ces thèmes soulignent que l'estime de soi est un processus évolutif et exigeant, impliquant à la fois un travail intérieur et les interactions sociales. Notons que L'estime de soi est plus profonde, elle concerne le sentiment de valeur personnelle, alors que la confiance en soi concerne la capacité à agir dans certaines situations.

Aussi permet-elle de se libérer du jugement des autres où L'estime de soi se construit en s'affranchissant du regard extérieur et en développant une voix intérieure bienveillante. Elle vise également l'importance de la bienveillance envers soi-même, c'est-à-dire se traiter avec douceur, comme on traiterait un ami cher, constitue un pilier de l'estime de soi. Sans oublier le fait d'apprendre à se pardonner, car les erreurs font partie de l'humain et l'acceptation de ses imperfections est essentielle pour s'aimer. Enfin citons l'autonomie affective : s'aimer "avec ou sans les autres" signifie ne pas dépendre uniquement des autres pour se sentir digne ou aimé. Ainsi, selon Marie-Joseph Chalvin, la confiance en soi:

Constitue la face apparente de la force du moi. Révélatrice de l'image de soi, elle ne peut exister sans une certaine dose d'amour inconditionnel de soi-même. Élaborée depuis l'enfance,

elle naît au contact des autres et se forge au gré de l'évaluation positive ou négative de l'entourage. Elle se manifeste par des actes qui contribuent à nourrir l'estime de soi, permet de s'affirmer tranquillement, et fournit l'énergie nécessaire pour faire confiance aux autres et aller de l'avant malgré les difficultés (2007 : 80)

Chapitre 4 : Les altérations de l'estime de soi.

Dans ce chapitre Chalvin traite la notion du moi, sa naissance, son développement ensuite l'émergence de l'estime de soi en déclarant que :

Le moi a son histoire. Il s'est développé « comme il a pu », au gré des circonstances heureuses et malheureuses de la vie, et s'est construit de manière mystérieuse et impossible à décrypter, en combinant éléments innés et éléments acquis dans son environnement. De cet incompréhensible parcours souterrain, la personnalité sort capable d'affronter la vie ou au contraire confuse et perturbée » (2007 : 97).

Une bonne estime de soi ne dépend pas de la perfection, mais de l'acceptation un sentiment de sécurité et d'appartenance renforce notre bonne acquisition de notre estime de soi, certaines critique ou remarque restent graver dans notre mémoire et peut altérer notre estime de soi :

Enfouies profondément en nous, ces expressions refont surface aux moments importants de notre vie, sous forme de conseils à suivre impérativement. Si elles nous encouragent parfois, elles nous imposent aussi des contraintes en nous rappelant des interdits. Dans ce cas, elles constituent des freins puissants qui ralentissent notre marche vers l'estime de nous-mêmes (2007 : 99).

L'auteure explique que les complexes et leurs altérations fragilisent la confiance en soi et bloquent le développement personnel. Elle insiste notamment sur la nécessité de reconnaître ces obstacles pour pouvoir ensuite réparer et entretenir une estime de soi saine. Ces altérations sont souvent des héritages émotionnels ou relationnels, et les comprendre est essentiel pour la reconstruction d'une estime positive.

Notre moi complexé est cependant suffisamment lucide pour observer la situation paradoxale dans laquelle il se trouve : il a envie d'être lui-même et en est empêché. Plus fort que lui, le complexe obscurcit sa lucidité, il arrive même à l'influencer et à l'obliger à adopter des comportements qui le mettent en situation délicate (2007 : 102)

Les complexes origines de la mésestime de soi, Chalvin considère que ces derniers sont une sorte de maladies chroniques du moi (2007 : 101), elle cite quelques exemples tels que : le complexe de castration, le complexe de culpabilité, le complexe d'infériorité, le complexe d'exclusion, le complexe de supériorité et le complexe d'échec. En parlant des positions de vie Chalvin a mis au point une échelle des caractéristiques des positions de vie composée de :

Surestime de soi (survalorisation de soi, dévalorisation des autres +-),

Estime de soi (bonne connaissance de soi, acceptation des autres ++),

Mésestime de soi (dévalorisation soi, dévalorisation des autres - -),

Mésestime de soi (dévalorisation soi, survalorisation des autres - +).

Enfin l'auteure cite les sept poisons mortels pour l'estime de soi parmi eux ; le déni, le blocage ou le pinaillage, la comparaison avec l'incomparable, la compétition excessive, l'extrême dépendance, le désir de conformité et enfin la rumination et l'interprétation erronée.

En résumé, ce chapitre décrit les causes profondes des défaillances de l'estime de soi ; leurs manifestations et les mécanismes qui les entretiennent, en vue de mieux les surmonter ultérieurement.

4. Troisième partie : Entretenir et réparer son estime de soi au quotidien.

Dans cette troisième partie, Marie-Joseph Chalvin adopte une approche résolument pragmatique et centrée sur l'action. Elle montre que l'estime de soi n'est pas un acquis définitif, mais un travail quotidien qui exige attention, engagement et persévérance. Loin de toute vision magique ou instantanée du développement personnel, elle rappelle que l'estime de soi se construit en interaction constante avec les autres. À travers les relations interpersonnelles, qu'elles soient amicales, amoureuses ou professionnelles, chacun est amené à se redéfinir, à se repositionner et à ajuster sa manière d'être au monde. Cette dynamique impose de « se prendre en main » pour mieux vivre avec les autres, en assumant la responsabilité de son bien-être psychologique.

Ces dispositifs permettent de mieux comprendre comment l'on se situe en termes d'estime de soi au travail, entre sous-estime, surestime ou équilibre. Cette réflexion ouvre la voie à une meilleure gestion de soi dans un environnement exigeant, en encourageant l'individu à s'affirmer sans arrogance et à coopérer sans s'effacer. Ainsi, la troisième partie constitue une véritable boîte à outils pour cultiver, ajuster et réparer son estime de soi dans les réalités concrètes du quotidien.

Chapitre 5 : Se prendre en main pour vivre mieux avec les autres.

L'auteure dans ce chapitre met l'accent sur le fait que interagir avec les autres construit le moi de la personne et aide à développer une bonne estime de soi : « L'estime de soi n'est pas un cadeau que l'on découvre au pied du sapin le Jour de Noël, il s'agit d'un travail qui nécessite une implication importante et de l'endurance » (2007 : 127).

Ainsi, reconquérir son territoire joue un rôle clé dans la gestion de l'estime de soi car elle oblige chacun à naviguer entre désir d'expression de soi et besoin de protection de son intimité. Une bonne estime de soi est liée à cette capacité à protéger son espace intime tout en étant capable de s'affirmer dans l'espace public, se sentir en sécurité enfin être sûr de ses droits. Encore décrypter les messages envoyés par son corps, qui se fera par l'acceptation de son corps, l'acceptation de son apparence et prendre soin de soi sont des étapes clés pour renforcer l'estime de soi. Il est également important de gérer la fatigue, le stress et les signaux d'alerte envoyés par le corps.

L'estime de soi est directement liée à notre état de santé et à notre forme physique. De ce constat sont nées ces injonctions que nous lançent tous ceux qui nous veulent du bien « Prends soin de toi » Trois compagnons négatifs menacent l'estime de soi : la fatigue, le surmenage et le stress. Nous avons tous nos rythmes personnels, que nous ne pouvons bouleverser sans conséquence pour notre équilibre biologique, physiologique et psychologique (2007 : 131)

Il est important de comprendre ses émotions car elles sont des radars qui nous aident à naviguer dans la vie. Il est crucial de les identifier, les comprendre et les exprimer de manière appropriée, tout en évitant les excès. Il faut aussi apprendre à s'apprécier et s'accepter tel que l'on est, valoriser ses différences et reconnaître ses qualités sont des étapes fondamentales pour développer une saine estime de soi. Entretenir son réseau relationnel en se basant sur des relations sociales enrichissantes, basées sur la confiance et le respect mutuel, jouent un rôle important dans le développement de l'estime de soi.

Toutefois il faut se fixer des objectifs réalistes pour progresser, il est recommandé de se donner des buts accessibles et gratifiants, tout en évitant les ambitions irréalistes qui pourraient mener à l'échec et trouver l'équilibre entre soi et les autres ; il est nécessaire de respecter ses propres besoins tout en tenant compte de ceux des autres, en pratiquant le compromis et en favorisant une communication ouverte. En ce sens, ce chapitre propose des outils pratiques pour renforcer l'estime

de soi, en mettant l'accent sur l'équilibre entre autonomie personnelle et interactions sociales enrichissantes et durables.

Chapitre 6 : S'épanouir en couple et en famille.

Dans ce chapitre l'auteure porte un intérêt particulier au couple et à la famille, elle explore les dynamiques relationnelles au sein de celle-ci, tout en mettant en avant l'importance de l'estime de soi pour maintenir des relations saines et harmonieuses. Pour construire son estime de soi au sein du couple, elle précise qu'il faut un équilibre entre respect mutuel, affirmation de soi et acceptation des différences. Il est important de clarifier ses attentes, ses objectifs et ses comportements pour éviter les malentendus. Les conflits sont inévitables, mais ils peuvent être constructifs s'ils sont gérés dans le calme et le respect de l'autre.

Faut-il aussi définir les territoires et les frontières, chaque membre du couple ou de la famille doit avoir un espace personnel clairement défini. Les règles de courtoisie et de respect doivent être établies pour éviter les intrusions et les tensions. Et pour donner plus de crédibilité au couple et à la famille, il faut gérer les émotions et les conflits, car l'existence d'émotions comme la colère, la tristesse ou la jalousie doivent être identifiées et exprimées de manière appropriée, et les conflits doivent être abordés avec une communication non violente ouverte et des solutions concrètes, en évitant les reproches inutiles. En cas de séparation, il faut savoir faire face à la rupture, il est essentiel de partager les responsabilités, de préserver l'estime mutuelle et de protéger les enfants des conflits, car la rupture peut être l'occasion de se reconstruire et de retrouver son équilibre personnel.

Par ailleurs il est nécessaire aux parents d'accroître leur estime de soi, en évitant la symbiose avec leurs enfants et leur apprendre à être autonomes. Comme il est important aussi de valoriser les réussites des enfants, tout en leur apprenant à gérer les échecs et les frustrations. Les parents doivent également veiller à ne pas projeter leurs propres insécurités sur leurs enfants.

Et qui n'a pas d'enfants difficiles ?

Face à cette question, l'auteure suggère de les gérer, car face un enfant rebelle ou en difficulté, les parents doivent rester fermes mais bienveillants, en évitant la culpabilisation excessive. Toutefois il est essentiel de maintenir un dialogue ouvert et de chercher des solutions adaptées à chaque situation. Tout au long de cette éducation les parents ne doivent pas oublier de préparer les enfants à l'adversité en les aidant à développer leur résistance face aux épreuves de la vie en augmentant leur quotient d'adversité (Q.A) et cela passe par un juste équilibre entre protection et responsabilisation.

En guise de conclusion du chapitre 6, Marie-Joseph Chalvin met en lumière l'importance de l'estime de soi dans les relations familiales et conjugales. Elle propose des outils pour construire des relations équilibrées, gérer les conflits et accompagner les enfants dans leur développement, tout en respectant les besoins et les limites de chacun.

Chapitre 7 : Se réaliser dans sa vie professionnelle

Dans ce chapitre Chalvin met la lumière sur les relations au milieu de travail, là où il y a plus de conflits et de compromis ; elle explore les liens entre l'estime de soi et la vie professionnelle en proposant des stratégies pour s'épanouir au travail malgré les défis existant. Pour évaluer son estime de soi au milieu de travail l'auteur a mis au point des questionnaires qui permettent de mesurer son niveau d'estime de soi vis-à-vis des supérieurs hiérarchiques et des collègues. Ces outils aident à identifier si l'on se situe dans une position de surestime, sous-estime ou saine estime de soi.

Et qui ne rêve pas de travailler dans des conditions adaptées ?

Dans cet axe, l'auteure insiste sur l'importance de trouver un équilibre entre vie professionnelle et personnelle. Cependant il est essentiel de définir ses priorités : certains privilégient leur carrière, tandis que d'autres préfèrent une vie personnelle épanouie. Et pour qu'une bonne estime de soi se développe au milieu professionnel, il est important de créer des conditions favorables à l'estime de soi, en définissant son territoire au travail, en établissant des frontières claires entre vie privée et professionnelle, reconnaître ses droits et ceux des autres pour instaurer un respect mutuel et faire un bilan de ses compétences pour mieux se connaître et valoriser ses points forts.

L'auteure insiste sur le fait de tisser des réseaux relationnels au travail peut aider à renforcer sa confiance en soi, car Les relations professionnelles enrichissantes, basées sur la confiance et la collaboration, renforcent l'estime de soi. Il est utile aussi de se constituer un réseau d'amis et de "personnes ressources" pour trouver du soutien et des opportunités. L'auteure argumente sa thèse sur l'estime de soi par l'utilité de fixer des objectifs clairs et réalisables pour maintenir sa motivation, prendre des initiatives, proposer des idées nouvelles et devenir un expert reconnu dans son domaine, apprendre à recevoir et donner des critiques de manière constructive, refuser les humiliations et savoir se défendre calmement en cas de conflit, utiliser la médiation comme dernier recours pour résoudre les tensions.

Dans ce chapitre ce chapitre l'auteure met en avant l'importance de l'estime de soi pour s'épanouir dans le milieu professionnel. Elle présente des outils pour mieux se connaître, gérer les relations au travail, surmonter les difficultés et trouver un équilibre entre vie personnelle et professionnelle.

5. Conclusion

L'estime de soi : Apprendre à s'aimer avec ou sans les autres de Marie-Joseph Chalvin est un livre qui souligne l'importance fondamentale de s'aimer et de se respecter pour mieux vivre avec soi-même et avec les autres. À travers des réflexions, des outils pratiques et des stratégies concrètes, ce livre nous guide pour construire, développer et entretenir notre estime de soi dans notre vie. L'estime de soi se construit jour après jour, à travers la reconnaissance lucide de ses forces comme de ses faiblesses, et par un engagement constant à dépasser les obstacles. Elle repose sur un juste équilibre entre l'affirmation de soi et le respect de l'autre, entre l'acceptation de ses imperfections et la valorisation de ses atouts. Cet ouvrage nous rappelle combien la confiance en soi est essentielle pour s'épanouir, relever les défis du quotidien et nourrir des relations humaines authentiques. Il nous invite à cultiver notre monde intérieur, à chasser les pensées négatives et à faire grandir nos qualités personnelles, tout en développant notre résilience face aux épreuves. En somme, *L'estime de soi* s'impose comme un guide précieux pour toute personne aspirant à devenir une meilleure version d'elle-même et à bâtir des liens humains riches et équilibrés. Une estime de soi saine constitue le socle d'une vie harmonieuse, stable et profondément épanouie.

Ce livre est une œuvre complète et abordable qui traite d'un sujet clé en psychologie, celui de la formation et la préservation de l'estime de soi. Il se caractérise par sa méthode pragmatique, ses instruments tangibles et ses illustrations qui aident le lecteur à se reconnaître et à examiner ses propres attitudes. Toutefois, même si le livre est généralement performant, il présente certaines restrictions d'un point de vue psychologique.

Références bibliographiques

- Chalvin Marie-Joseph. (2007). *L'estime de soi : Apprendre à s'aimer avec ou sans les autres*. Paris : Eyrolles