

# LA CONFIANCE EN SOI



## **Chères lectrices, chers lecteurs,**

Cette semaine nous avons le plaisir de vous retrouver pour le thème de la confiance en soi. La bibliographie sélective pourra vous être utile afin d'acquérir des connaissances sur les différentes techniques pour vous et pour vos élèves.



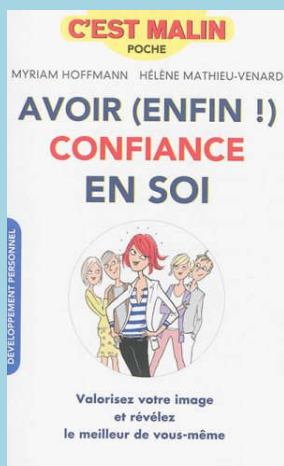
## 50 activités bienveillantes pour renforcer la confiance en soi

Larousse

Publié en décembre 2018 par Larousse

Cote : 159.9 LAR

La confiance en soi ne se décide pas, elle se construit, elle s'apprend et se nourrit des expériences familiale, sociale et scolaire de l'enfant. Il est possible de renforcer la confiance en soi en s'appuyant notamment sur des activités qui développent le sentiment de sécurité intérieure, la confiance en ses propres compétences et le dépassement de la peur de l'échec. c'est tout l'enjeu de cet ouvrage, qui s'inscrit résolument dans la continuité d'une éducation bienveillante et positive.



## Avoir (enfin) confiance en soi

Myriam Hoffmann

Publié en février 2015

Cote : 159.9 HOF

Résumé : Pour entreprendre de nouveaux projets et vous épanouir, vous devez avoir confiance en vous ! Avec ce livre unique, qui associe pour la première fois travail psychologique et conseil en image, c'est enfin possible ! Avec ce guide jalonné d'exercices simples, vous pourrez :- Identifier vos valeurs, vos goûts, vos atouts (mais aussi vos peurs) pour mieux vous connaître.- Repousser les limites que vous vous imposez, avec des techniques concrètes.- Améliorer votre image en adoptant le style qui vous mettra vraiment en valeur, grâce à des conseils précieux.



## Gagnez en confiance et sérénité - 1 défi positif par jour : 1 défi positif par jour

Florence Peltier

Publié en mars 2019 par InterEditions

Cote : 159.9 PEL

Être heureux, bien dans sa vie, bien dans ses relations n'est pas si évident que ça. Nous passons souvent à côté de l'essentiel. La confiance en soi se travaille. En 21 défis simples à relever chaque jour, ce livre vous propose de développer vos forces de caractère et vos émotions positives pour exprimer davantage ce que vous ressentez et donner du sens à votre vie. Conseillère conjugale et familiale et coach en psychologie positive, Florence Peltier vous accompagne tout au long de ce cheminement en 21 jours, en vous prodiguant conseils, retours d'expérience et exercices pratiques afin de réussir ces défis et de préparer un avenir heureux. Avec la collection « 1 défi positif par jour », consacrez un peu de votre temps pour accompagner le changement de votre quotidien. Par des actions faciles, rapides et positives, ces livres entraîneront un bienfait durable sur vous et votre couple.



### **Imparfais, libres et heureux. Pratiques de l'estime de soi**

Christophe André

Publié en 2009 par O. Jacob

Cote : 159.9 AND

Cet ouvrage, tourné vers la pratique quotidienne de l'estime de soi, examine le rapport à soi et aux autres, le rapport à l'action et la peur de la mort.



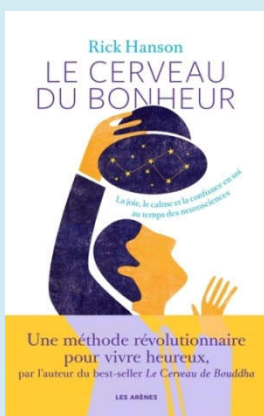
### **La confiance en soi (Les cahiers Filliozat)**

Isabelle Filliozat, Violaine Riefolo, Chantal Rojzman et Amandine Laprun

Publié en mars 2017 par Nathan

Cote : 159.9 FIL

- Un cahier d'activités pour aider l'enfant à s'accepter, et à s'adapter aux situations nouvelles.
- Dessiner, colorier, coller, imaginer... pour inviter l'enfant à s'exprimer et à vivre mieux avec lui-même et avec les autres.
- Avec un cahier parents à détacher pour comprendre les clés de la confiance en soi, chez l'enfant. Psychologue clinicienne et psychothérapeute, Isabelle Filliozat est l'auteur de plusieurs best-sellers, dont L'intelligence du cœur, Au cœur des émotions de l'enfant et J'ai tout essayé. Elle prône une parentalité résolument positive, orientée vers l'éviction de tout ce qui fait peur ou honte à l'enfant.



### **Le cerveau du bonheur : la joie, le calme et la confiance en soi au temps des neurosciences**

Rick Hanson et Olivier Colette

Publié en 2015 par Les Arènes

Cote : 159.9 HAN

Nous avons naturellement tendance à ruminer les mauvaises expériences et à ne pas savoir profiter des bonnes. Habitué au fil des millénaires à nous préserver des mille dangers de la vie, notre cerveau n'est pas doué pour le bonheur. Les dernières découvertes en neurosciences nous apprennent pourquoi. Heureusement, nous pouvons nous-mêmes reprogrammer notre cerveau dans la vie de tous les jours. Par des expériences positives quotidiennes, grâce à une gymnastique mentale simple, nous avons le pouvoir de le remodeler. Ce livre propose des techniques accessibles à tous, pour renforcer les structures neuronales de la joie, du calme, de la force, de la confiance en soi et du bien-être.



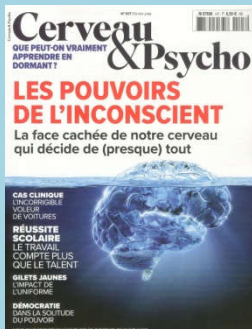
## Les 50 règles d'or de la confiance en soi

Muriel Bensimon

Publié en mai 2017 par Larousse

Cote : 159.9 BEN

Bonne nouvelle, la confiance en soi se cultive ! La confiance en soi est liée à la perception positive de ses capacités à gérer diverses situations. Elle vous permet de réussir dans votre vie privée ou professionnelle. Croire en soi et en ses compétences, clef de l'épanouissement et du rayonnement intérieur, n'est pas si difficile. Pour y arriver, il vous suffit de suivre ces 50 règles d'or. Alors, à vous de jouer !



## Le bon élève ? Celui qui évolue !

Jean-Philippe Lachaux

Dans Cerveau & psycho n°107 publié en février 2019 page 84-86

Le point sur l'importance des modèles de soi dans l'établissement de la confiance en soi : "modèles internes opératoires", influence des modèles sur les performances, conceptions fixiste et évolutive, techniques d'aide aux enfants, réussite scolaire, apprentissage et persévérance.



## Mais comment avoir confiance en soi ?

Dans Phosphore n°467 publié le 01 juin 2019 page 43

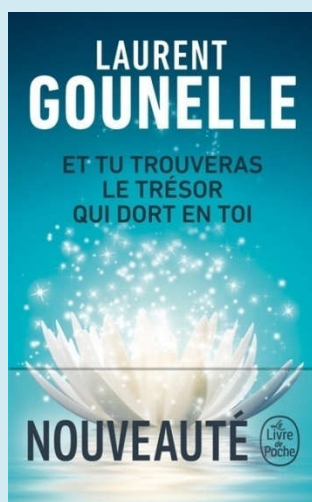
Conseils pour avoir confiance en soi : apprécier ses réussites ; connaître ses faiblesses et ses forces ; réaliser des choses concrètes pour mesurer ses capacités et se sentir utile.



## Vivre en accord avec soi-même

Dans Cerveau & Psycho n°124 publié en septembre 2020 page 43-61

Dossier consacré au concept psychologique d'authenticité. Innocence naturelle, honnêteté avec soi-même, hypocrisie, objectifs explicites et motifs implicites, le test d'aperception thématique, authentique et imposé, verbalisation du ressenti, le test de Stroop, congruence des motifs et harmonie sociale, la "flexibilité fonctionnelle". Interview de Jean-Luc Bernard, universitaire en psychologie, sur la prise de conscience de la mort, le manque d'authenticité et la dépression, l'échelle de Wood, ses trois dimensions (connaissance de soi, vie authentique, sensibilité au regard des autres), l'approche thérapeutique, les conséquences des normes sociales, les politiques de prévention, les politiques éducatives, la confiance en soi. Complexité du concept d'authenticité : la notion de "vrai soi", l'évaluation sociale, le biais de désirabilité, l'authenticité saine. Encadré : pyramide des besoins de l'être humain du psychologue Abraham Maslow.



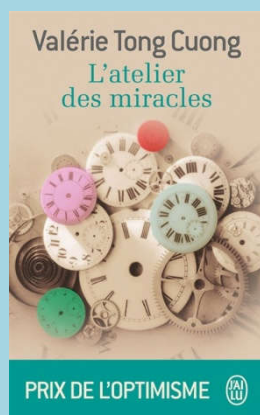
### **Et tu trouveras le trésor qui dort en toi**

Laurent Gounelle

Publié en 2018 par Le Livre de poche

Cote : R GOU

Alice, une jeune femme dynamique et audacieuse, retrouve son ami d'enfance, Jérémie. Devenu prêtre de campagne, il lui confie être accablé par le faible nombre de fidèles. Athée et conseillère en communication, Alice se met en tête de l'aider... à sa manière. Amenée par la force des choses à se plonger dans le monde de la spiritualité, du christianisme à l'hindouisme, du taoïsme au bouddhisme, elle va alors découvrir une vérité universelle. Une vérité concernant l'homme et la clé de son épanouissement, passée sous silence par les religieux, perdue au fil des siècles... Laurent Gounelle nous invite à découvrir ce qui permet à l'homme de s'élever dans une autre dimension, là où ses actes sont puissants et sa joie, un état durable.



### **L'atelier des miracles**

Valérie Tong Cuong

Publié en 2014 par J'ai lu

Cote : R TON

Une professeure au bout du rouleau, une jeune femme trop solitaire qui se jette dans le vide et un déserteur qui se fait passer à tabac par une bande dans la rue sont accueillis par Jean dans son Atelier des âmes cassées. Les locataires de l'Atelier vont devoir accepter leur part d'ombre et le mystérieux Jean tire les ficelles d'un jeu de plus en plus dangereux...Un livre plein d'optimisme qui redonne confiance en soi, en la vie mais surtout en l'autre. Une leçon de vie, pas trop moralisatrice qui permet de remettre les choses en perspective. Aider les autres c'est aussi s'aider un peu soi-même.