

Marie-Joseph Chalvin



L'estime de soi

Apprendre à s'aimer avec ou sans les autres





Je m'estime, tu m'estimes, on s'estime !

Qu'est-ce que l'estime de soi ? C'est un état fluctuant qui se construit, se déconstruit et se reconstruit au jour le jour, au gré des circonstances heureuses et malheureuses de la vie. Il nous permet de nous appuyer sur nous-mêmes tout en tenant compte des autres et de leur reconnaissance.

Pourquoi n'avons-nous pas confiance en nous ? Qu'est-ce qui nous empêche de changer ? Comment se forme une estime de soi bien tempérée ?

Reconquérir son territoire, reconnaître et valoriser ses différences, arrêter de se faire du cinéma, soigner ses amis, écouter son corps, avoir un projet de vie... telles sont quelques-unes des pistes que propose cet ouvrage pour développer une saine estime de soi et la cultiver dans sa vie d'adulte, en famille, en couple et au travail.

Marie-Joseph Chalvin, spécialiste de l'analyse transactionnelle et de l'affirmation de soi est l'auteur de nombreux livres sur la pédagogie.

L'estime de soi

Apprendre à s'aimer
avec ou sans les autres

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Cet ouvrage a fait l'objet d'un relookage (nouvelle couverture)
à l'occasion de son douzième tirage.
Le texte reste inchangé par rapport au tirage précédent.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement
ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans
autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20,
rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2005, 2007, pour le texte de la présente édition
© Groupe Eyrolles, 2017, pour la nouvelle présentation
ISBN : 978-2-212-56586-7

Marie-Joseph Chalvin

L'estime de soi

Apprendre à s'aimer
avec ou sans les autres

Douzième tirage 2017

EYROLLES

The logo graphic for EYROLLES consists of a horizontal line with a small grey circle in the center, positioned below the brand name.

Ouvrages publiés par Marie-Joseph Chalvin

L'art de vivre en famille, Arnaud Franel, 1999.

Qui sont vraiment nos politiques ?, Eyrolles, 2006.

Comment réussir avec les profs de vos enfants, ESF Éditeur, 1984.

Comment réussir avec ses élèves, ESF Éditeur, 1995.

Parents : aidez vos enfants à réussir, Eyrolles, 2004.

Dans la collection « Outils pour la classe » :

Deux cerveaux pour la classe, Nathan, 2004.

Enseignement et analyse Transactionnelle, Nathan, 2000.

Prévenir conflits et violence, Nathan, 2004.

En collaboration avec Laurent Chevallier :

Joseph Chevallier, *Lettres du Tonkin et du Laos (1901-1903)*,

« Mémoires asiatiques », L'Harmattan, 1995.

En collaboration avec Véronique Girard :

Un corps pour comprendre et apprendre, Nathan, 1999.

Table des matières

Avant-propos – Émergence d'une valeur nouvelle : l'estime de soi	1
Luxe de privilégiés ou besoin impérieux ?	3
La naissance de l'individu.....	8
De l'intimité à l'extimité	11

PREMIÈRE PARTIE

L'estime de soi : une relation entre soi et les autres

Chapitre 1 – Qu'entend-on par estime de soi ?	17
Tordre le cou à quelques idées reçues sur l'estime de soi.....	19
Qu'est-ce que l'estime de soi ?	30
Faites le point !	39
Chapitre 2 – L'autre, frein ou moteur de l'estime de soi ?	51
Survivre sans Autrui ?	52
L'Autre : un frein à l'estime de soi.....	56
L'Autre : un élément moteur de l'estime de soi.....	62
Organiser la cohabitation.....	66
À la recherche de votre zone aveugle.....	68

DEUXIÈME PARTIE

**Estime ou mésestime de soi :
origines et mécanismes**

Chapitre 3 – S'estimer : un long chemin qui passe par soi....	75
À la recherche de son identité.....	76
Aux origines de l'estime de soi.....	82
Le moi s'exprime dans la confiance en soi.....	88
Un mince espace de liberté pour bâtir son estime de soi.....	95
« Se déraciner pour s'enraciner ? ».....	104
Chapitre 4 – Les altérations de l'estime de soi.....	107
Les mamandises.....	108
Les complexes, pannes de l'estime de soi.....	110
Les positions de vie négatives.....	120
Les sept poisons mortels pour l'estime de soi.....	131

TROISIÈME PARTIE

**Entretenir et réparer son estime
de soi au quotidien**

Chapitre 5 – Se prendre en main pour vivre mieux avec les autres.....	141
Reconquérir son territoire.....	142
Décrypter les messages envoyés par son corps.....	144
Comprendre ses sentiments et ses émotions.....	150
Apprendre à s'apprécier.....	156
Entretenir son réseau relationnel.....	158
Se mettre aux commandes de sa vie.....	160
Se fixer une stratégie pour progresser.....	166

TABLE DES MATIÈRES

Chapitre 6 – S'épanouir en couple et en famille	181
Construire son estime de soi au jour le jour	182
Accroître son estime de soi en faisant grandir celle de ses enfants	200
Chapitre 7 – Se réaliser dans sa vie professionnelle	213
Quel est votre niveau d'estime de vous-même au travail ?	214
Travailler, oui mais pas à n'importe quelles conditions !	225
Créer des conditions propices à l'estime de soi au travail	228
S'investir pour développer son estime de soi au travail	235
Conserver son estime de soi en situation difficile	242
Conclusion	253
Foire aux questions	255
Bibliographie	271

Émergence d'une valeur nouvelle : l'estime de soi

L'épanouissement de l'individu en famille, en couple, ou au travail, est devenu l'une des principales préoccupations actuelles. Culte de soi, exaltation de soi, amour de soi, estime de soi... sont autant d'expressions contemporaines qui mettent en évidence cette nouvelle aspiration, ancrée en chacun de nous, à être, devenir, rester pleinement soi-même. Nombreux sont ceux qui se fixent pour objectif de se réaliser pleinement : ils veulent à la fois se sentir mieux avec eux-mêmes et bien au milieu des autres. La multiplication des publications, des formations et des cabinets de développement personnel est la meilleure preuve de l'émergence de cette soif, encore inassouvie.

Les seniors observent avec incompréhension ou étonnement la détermination dont font preuve les générations les plus jeunes pour gagner en estime d'elles-mêmes. Le culte de soi ne figurait pas au rang de leurs préoccupations, il s'agit en effet d'une valeur récente qui s'est affirmée vers 1950 aux États-Unis, puis épanouie vers

1980 dans le reste des pays occidentaux. Valeur occidentale, elle a besoin d'une certaine prospérité pour s'épanouir.

L'estime que nous nous portons se développe à partir de notre propre perception de notre valeur, de nos compétences, de nos points forts et de nos faiblesses. Elle se construit et se reconstruit sans cesse, au gré des circonstances heureuses ou malheureuses de la vie. Cette image de nous-mêmes est mise à l'épreuve dans notre vie quotidienne, au cours des activités que nous entreprenons et des contacts que nous établissons avec les autres, indispensables et terribles compagnons sans lesquels la vie ne vaudrait pas la peine d'être vécue. L'estime de soi s'élabore avec le double objectif d'être reconnu par l'Autre, tout en s'en protégeant.

Certaines personnes se déstabilisent rapidement et manquent tellement de confiance en elles qu'elles perdent toute autonomie ; d'autres au contraire ont une telle estime d'elles-mêmes, qu'elles se coupent des autres et se font rejeter. Cette belle et juste notion d'estime de soi est parfois pervertie en une recherche exclusive de réalisation et de bonheur personnels, qui ne tient pas compte du contexte social. En gommant ainsi l'impact de l'environnement, les personnes absorbées dans cette quête recherchent désespérément un accomplissement totalement « égocentré », se replient sur leurs propres aspirations, et ne trouvent au bout du compte que frustrations et dévalorisation d'elles-mêmes et des autres.

Seule une estime de soi bien tempérée permet d'être soi-même en tenant compte des autres et des aléas de la vie.

Cet ouvrage se donne pour objectif de recadrer la notion d'estime de soi, pour en faire un outil pratique qui permette de s'épanouir

tout en respectant son environnement extérieur, de se connaître en se reconnaissant dans le regard des autres, de se faire accepter sans perdre son identité, et d'échapper ainsi à la solitude ou au rejet.

Des suggestions et des démarches sont proposées pour se montrer moins vulnérable devant l'adversité, savoir rebondir après l'échec, résister au découragement, s'accepter sans faux-fuyant, refuser le déni et apprendre à s'appuyer sur ses aptitudes personnelles pour vivre mieux au milieu des autres.

Luxe de privilégiés ou besoin impérieux ?

« Quand tu auras à manger à ta faim, tu pourras penser à autre chose » indique un proverbe chinois¹. « Il faut un minimum de confort pour un minimum de vertu » disait de son côté le pape Pie XI².

Ces deux préceptes résument en quelques mots la théorie d'Abraham Maslow³, qui assure que tout être humain est assujéti à un certain nombre de besoins qu'il doit assouvir, avant de pouvoir prétendre mobiliser son esprit sur de nobles causes. Il distingue ainsi cinq besoins fondamentaux, superposés comme les étages d'un immeuble.

-
1. Proverbe cité en septembre 2004 aux actualités de RTL par un responsable chinois, pour commenter la nouvelle possibilité offerte aux Chinois de venir faire du tourisme en France.
 2. Pie XI (1857-1939) a publié en 1931 une encyclique réclamant une meilleure répartition des biens de consommation et une plus grande justice sociale.
 3. Abraham Maslow (1908-1970), psychologue américain, a défini dès 1940 une hiérarchie des besoins chez chaque individu. Après avoir étudié les effets de la frustration, il a mis l'accent sur la motivation déclenchée par le désir de satisfaire ces différents besoins.

Nous devons obligatoirement passer par le rez-de-chaussée pour entrer, nous gravissons généralement ensuite les quatre étages par l'escalier, en effectuant une pause à chaque étage, mais nous pouvons éviter un étage en prenant l'ascenseur ou redescendre au rez-de-chaussée au gré des circonstances. Si la connaissance d'un étage – même incomplète ou superficielle – nous satisfait rapidement, nous succombons alors au désir de visiter le suivant.

Le rez-de-chaussée représente nos besoins fondamentaux de survie, les besoins physiologiques (*physiological needs*) : eau, nourriture, abri... Si nos conditions de vie ou des circonstances inattendues nous en privent, toutes nos capacités seront employées à les rechercher. Il devient alors très difficile de mobiliser son intelligence pour prendre de la hauteur et respecter les autres. La télévision l'illustre parfois avec de douloureuses images, comme les scènes de pillage ou d'assaut des camions venant apporter les premiers secours en cas de catastrophe naturelle.

Le premier étage est celui des besoins de sécurité (*safety needs*). Les humains ont de multiples raisons de se sentir en danger et de multiples parades pour se préserver, qui vont de la clôture protectrice avec système d'alarme intégré à un ensemble de valeurs ou une conception logique et rassurante du monde. Il n'en reste pas moins qu'un événement inattendu et douloureux peut obliger à faire une halte forcée à cet étage : maladie, chômage, catastrophe naturelle, revers quelconque...

Avec l'estomac creux ou la peur au ventre, il est presque impossible de penser à réaliser de grandes choses pour soi et les autres. De nombreux pays du Tiers-monde, laissés-pour-compte des pays

développés, peinent à gravir les escaliers. Nous les jugeons parfois sévèrement, nous penchant vers eux du balcon des étages supérieurs. Les Chinois supportent sans se révolter un régime qui ne respecte pas les Droits de l'Homme : ne sont-ils pas occupés à satisfaire leurs deux premiers besoins fondamentaux ? Les Africains ne respectent pas les lois de l'environnement : n'ont-ils pas pour priorité d'assouvir la faim qui les tenaille ?

Le deuxième étage est celui des besoins de relations et d'échanges (*love needs*). En effet, manger à sa faim et jouir d'un minimum de sécurité ne suffit pas à nous satisfaire. Dès que ces besoins sont assouvis, nous sommes envahis par un désir impérieux de contacts, de relations chaleureuses et vraies, d'amitié et d'amour. Il est évident que, dans la réalité quotidienne, les frontières entre les besoins sont plus floues : il est possible de vivre une relation amoureuse sans avoir assouvi ses besoins physiologiques, cependant ces liens, menacés par un environnement hostile, seront plus fragiles. On voit également des solidarités indéfectibles se manifester quand la sécurité est mise en péril, mais elles sont moins « choisies » que marquées par la nécessité de se serrer les coudes.

Charles Aznavour illustre cette situation avec humour :

« Nous étions si pauvres que nous n'avions pas de quoi manger chaque jour. Mon père disait : "Si tu n'as pas de pain chez toi, descends dans la rue. Tu vois un ami passer, tu lui dis : *Tu ne sais pas où manger ? Va donc acheter le pain et viens manger à la maison !*" »

On distingue généralement le besoin de reconnaissance individuelle (« je t'aime pour toi »), du besoin d'appartenance à un

groupe ou à une communauté¹. Des relations décevantes, le rejet ou le manque de reconnaissance nous mettent en difficulté pour atteindre l'étage suivant.

Le troisième étage nous propose d'assouvir nos besoins d'estime (*esteem needs*). De nombreux Français ayant satisfait les trois besoins précédents, en grande partie grâce à la société, font de ce besoin d'estime leur principale préoccupation. Tout ce qui fait obstacle à leur épanouissement personnel est alors ressenti comme un manque insupportable et une réelle souffrance. L'absence d'estime de soi génère des sentiments d'infériorité et de découragement qui empêchent de se réaliser pleinement. Chacun s'emploie donc à satisfaire d'une part son désir de liberté, d'indépendance, de respect et de confiance en lui, et d'autre part son désir d'être apprécié des autres et de gagner leur estime. Il ne peut cependant y prétendre sans s'être assuré de la solidité des étages inférieurs et particulièrement du deuxième : la véritable estime de soi passe par le maintien de relations enrichissantes.

Une solide estime de soi incite à se hisser vers le quatrième et dernier étage, qui est celui de l'accomplissement ou de la réalisation de soi (*self-actualisation needs*). Dans les pays développés du monde

1. Il est intéressant de noter que A. Maslow, qui a élaboré son modèle en 1940, l'a commenté et révisé en 1970, après la grande vague soixante-huitarde : « Je considère à présent que ce livre affichait un parti pris trop marqué en faveur de l'individu et contre les groupes... De fait, je me sens autorisé, pour de nombreuses raisons empiriques, à affirmer que les besoins fondamentaux des hommes ne peuvent être satisfaits que par et à travers d'autres êtres humains, c'est-à-dire la société. Le besoin de communauté (appartenance, contact, groupe) lui-même est un besoin fondamental. » (*L'accomplissement de soi*, Eyrolles, 2004).

occidental, de nombreuses personnes se mobilisent pour la satisfaction de ce besoin, qui vise à découvrir leur potentiel personnel et à le mettre en valeur. De nombreux cabinets et des publications diverses nous proposent de procéder à cette « mise à jour » de nos potentialités : questionnaires, bilans personnels et professionnels, coaching...

Cette recherche pour « devenir de plus en plus ce que l'on est, ou devenir tout ce que l'on est capable d'être »¹ est un véritable luxe, puisqu'elle n'est pas d'actualité pour ceux qui manquent du nécessaire pour vivre ou survivre. En revanche, pour les nantis que nous sommes, cette soif d'estime de nous-mêmes n'est pas considérée comme un luxe superflu mais comme un besoin fondamental inéluctable, qui structure notre vie, canalise notre énergie et déclenche nos motivations.

Souvent générateur de conflits interpersonnels et d'anxiété, ce luxe n'est pas toujours « confortable ». En effet, celui qui se soucie de se réaliser pleinement doit parfois subir les critiques : on lui reproche de se compliquer la vie ou d'être trop exigeant. S'il en souffre, il a parfois lui aussi la dent dure envers ceux qui accumulent des biens pour combler un besoin de sécurité insatisfait. Il se moque de leur manque de perspectives tandis qu'eux le taxent d'égoïste. L'incompréhension est de mise et l'anxiété est grande pour ceux qui ont à faire des choix complexes et décider seuls de l'orientation de leur vie.

1. A. Maslow, *L'accomplissement de soi*, Eyrolles, 2004.

La naissance de l'individu

La notion d'estime de soi est inséparable de la notion d'individu. Pour pouvoir se pencher sur soi et penser à s'occuper de ses propres aspirations, il est nécessaire d'avoir le droit d'exister et de disposer des moyens de survivre hors d'un groupe, c'est-à-dire d'être un individu à part entière. En ce sens, l'estime de soi est tributaire de l'évolution des sociétés et de leur essor économique¹.

Dans les sociétés primitives, la survie de chacun dépendait de sa capacité à se faire accepter dans un groupe. La solitude, le rejet ou l'exclusion entraînaient la mort. Pour subsister, il fallait donc être conforme et associé : chaque individu était soumis aux exigences du groupe et dépendait essentiellement de l'estime des autres.

Dans les sociétés monarchiques, un ensemble de normes morales obligeaient l'individu, le « sujet », à s'effacer devant son Dieu, son roi, son seigneur et son prochain. Il acceptait de taire ses pulsions et s'interdisait toute tentative de se mettre en valeur, dans l'espoir de « gagner son ciel ».

Grâce aux humanistes et au mouvement des Lumières, l'individu s'émancipe progressivement. Avec la Révolution de 1789 et la Déclaration des droits de l'homme, il reçoit enfin un statut, des

1. Il est intéressant de constater que l'économiste américain W. W. Rostow (*Les étapes de la croissance économique*, Seuil, 1999) arrive aux mêmes conclusions que le psychologue Abraham Maslow. Il décrit la croissance économique d'une société en cinq étapes successives, qui lui permettent de passer de la société de subsistance à la société de consommation avec une intervention de plus en plus importante de l'État. La réalité économique de chaque étape correspond à la hiérarchie des besoins physiologiques et psychologiques de Maslow.

libertés et peut prétendre à l'égalité entre tous¹. L'individualisme s'érige alors en valeur universelle, chacun se réjouit d'avoir coupé la « corde liberticide », mais la route est encore longue avant de pouvoir prétendre cultiver son ego et se définir en tant qu'individu original, non interchangeable.

De 1789 à nos jours, il faudra encore conjuguer plusieurs avancées sociales et une transformation profonde des mentalités, pour établir un terrain favorable à l'épanouissement de l'individu, et pouvoir prétendre cultiver l'estime de soi :

- Le niveau de vie des pays occidentaux, malgré ses insuffisances et ses injustices, permet de nos jours à la majorité des individus d'avoir une certaine autonomie et de se savoir protégés des mauvais coups du destin.
- L'institution de l'école obligatoire accorde à tous le droit d'apprendre et de se cultiver, pour s'ouvrir l'esprit et augmenter son potentiel, afin d'échapper au déterminisme socio-économique.
- Au cours des années soixante, le reflux des espoirs de changement global et collectif de la société, la crise du communisme et l'échec des tentatives d'autogestion ont favorisé l'affirmation de la suprématie de l'individu sur la collectivité. Le vent de liberté qui souffle en 1968 transforme profondément les liens traditionnels qui régissent le groupe familial et les autres groupes d'appartenance. Il est devenu possible de se proclamer libre de toute contrainte et seul responsable de ses engagements.

1. Selon l'expression de F. de Singly (*Les uns avec les autres*, Armand Colin, 2003).

- Les normes morales, jusqu'alors édictées de l'extérieur, sont considérées comme un frein à l'épanouissement personnel. Elles s'effacent devant une nouvelle morale, fondée sur les normes psychologiques : la parole est donnée aux convictions intimes et personnelles, dans lesquelles le facteur émotionnel prend une place prépondérante.
- Les médias portent ces nouvelles valeurs dans chaque foyer, même dans les endroits les plus reculés. La force et le poids des images bousculent les traditions et font tomber les derniers bastions de résistance.

Ainsi libéré de nombreuses contraintes matérielles, familiales et morales, l'individu commence à cultiver son jardin personnel à l'abri du regard des autres, à juger les situations selon ses réactions intérieures et à se consacrer à la découverte de ses potentialités. Il a gagné sa liberté et n'est pas près d'y renoncer ; en contrepartie, il est entré dans un monde où règnent l'incertitude et la solitude.

Depuis bientôt quarante ans, l'estime de soi s'affirme comme une valeur indispensable à tous ceux qui veulent exister, se montrer solides dans l'adversité et se différencier des autres. Cependant, le chemin qui y conduit est parfois long et tortueux. Est-ce pour y arriver plus vite que l'on observe, depuis quelques années, un nouveau glissement assez spectaculaire ? L'exploration et la contemplation de soi requièrent de plus en plus l'assentiment des autres, il devient donc nécessaire de s'exposer à leur regard.

De l'intimité à l'extimité

Le psychiatre Serge Tisseron a forgé le néologisme *extimité*¹ pour nommer ce phénomène de société qui consiste à mettre à nu en public, sans pudeur ni gêne, ses pensées les plus personnelles ou son corps. Il choisit pour illustrer sa réflexion l'émission de télévision Loft Story, qui a provoqué des réactions si passionnelles. Dépassant l'émoi, il prend de la hauteur vis-à-vis de l'événement pour en faire le révélateur d'un profond changement de société.

Le sociologue François de Singly valide cette analyse en expliquant :

« Les frontières de la vie privée et de la vie publique sont – avec la téléréalité, les nouvelles technologies, la révélation des secrets de famille – de plus en plus floues. L'extimité, ce besoin de dire, de rendre public son intimité, affecte presque tout le monde [...] Rendre visible qui on est devient un impératif social. »²

Ce nouveau comportement a de nombreux détracteurs, qui y voient une manifestation de narcissisme maladif, de surestimation de soi ou d'égoïsme patent, expliquant et justifiant les dysfonctionnements de la société, la disparition du civisme et de la civilité. À force de cultiver l'estime de soi, disent-ils, on en oublierait d'estimer l'autre.

Pourtant, certains psychologues présentent une autre lecture de ce comportement. Parmi eux, Serge Tisseron fait une analyse plus

1. « Je propose donc d'appeler extimité le mouvement qui pousse chacun à mettre en avant une partie de sa vie intime, autant physique que psychique. » (S. Tisseron, *L'intimité surexposée*, Hachette Littératures, 2002).

2. Extrait de « La parole aux lecteurs » du *Nouvel Observateur* du 19 juin 2004 : *Enfin le « mariage libre » !*

optimiste de l'émergence de ce nouveau phénomène. Il considère que cette manière de faire n'est pas gratuite, elle est au contraire le fruit d'une stratégie inconsciente pour gagner en estime de soi. Livrer ses émotions et ses intuitions, se raconter, parler de son monde intérieur, écrire, décrire et dévoiler certains secrets viserait à mieux se connaître. Se mettre en scène sans pudeur, pratiquer les confidences et les témoignages permet en effet d'étudier la réaction des autres et d'en tirer des conséquences pour orienter sa vie : gommer les comportements qui sont mal perçus, adopter ceux qui déclenchent la sympathie... Ce nouveau type de communication fonctionnerait donc comme un boomerang lancé vers les autres, qui reviendrait vers soi chargé d'idées enrichissantes pour vivre mieux et découvrir en soi un potentiel encore inexploré.

L'extimité aurait ainsi pour but de procéder à une « auto-crédation » de soi, de manière plus rapide et efficace qu'avec les traditionnelles pratiques de l'introspection. Il s'agirait donc de satisfaire le besoin d'accomplissement de soi : la nouvelle génération aurait ainsi atteint le dernier étage de l'immeuble des besoins fondamentaux, laissant derrière elle les « grincheux » des générations précédentes ! Certains participants aux émissions si décriées de télé-réalité témoignent en ce sens : ils soutiennent que leur présence sur les plateaux de télévision a provoqué chez eux un véritable changement en profondeur de leur comportement. Certains certifient s'être « trouvés », d'autres « se sentir mieux avec eux-mêmes »...

On serait cependant en droit de se demander si ce besoin de rendre publique son intimité ne constituerait pas plutôt un aveu de faiblesse. Ce besoin de retour permanent vers les autres semble en

effet signaler une difficulté à être soi sans la confirmation d'un public choisi. Ce n'est pas l'hypothèse de Serge Tisseron, qui souligne que l'excès d'extimité commence à influencer les comportements de ceux qui s'y livrent (volontairement ou malgré eux), en déclenchant de salutaires réactions de défense et de protection de soi, qui ne peuvent exister sans une bonne estime de soi. Noyés dans un tourbillon d'images et de paroles, ceux qui s'exposent sont en mesure de craindre que l'on dévoile leur jardin personnel, cet espace intime¹ où ils gardent précieusement leurs secrets. Ils savent alors ruser pour éviter l'intrusion des regards indiscrets : ils revendiquent le droit d'être eux-mêmes et annoncent clairement « L'intimité, c'est là où je veux et quand je veux. »² Ayant appris à percevoir la frontière entre espace public et espace privé, ils choisissent ce qu'ils veulent montrer ou dire, cacher ou taire.

-
1. Serge Tisseron décrit trois espaces distincts : l'espace public, ce que l'on partage avec le plus grand nombre, l'espace privé, ce que l'on partage avec des personnes choisies, l'espace intime ce que l'on ne partage pas, ou seulement avec quelques très proches... et aussi ce que chacun ignore de lui-même. Ce dernier espace constitue à la fois son jardin secret et l'inconnu. « Le droit à avoir un espace intime est essentiel pour chacun d'entre nous, et ce, aussi bien du point de vue mental que social. »
 2. S. Tisseron, *L'intimité surexposée*, Hachette Littératures, 2002.

Également dans la collection « Comprendre et agir » :

Brigitte Allain Dupré, *Guérir de sa mère*

Juliette Allais,

– *Décrypter ses rêves*

– *Guérir de sa famille*

– *Amour et sens de nos rencontres*

– *Au cœur des secrets de famille*

Juliette Allais, Didier Goutman, *Trouver sa place au travail*

Bénédicte Ann, *Arrêtez de vous saboter*

Dr Martin M. Antony, Dr Richard P. Swinson,

Timide ? Ne laissez plus la peur des autres vous gâcher la vie

Laurence Arpi, *Mon corps a des choses à me dire*

Lisbeth von Benedek,

– *La Crise du milieu de vie*

– *Frères et sœurs pour la vie*

Valérie Bergère, *Moi ? Susceptible ? Jamais !*

Marcel Bernier, Marie-Hélène Simard, *La Rupture amoureuse*

Gérard Bonnet, *La Tyrannie du paraître*

Jean-Charles Bouchoux, *Les Pervers narcissiques*

Sophie Cadalen, *Aimer sans mode d'emploi*

Christophe Carré, *La Manipulation au quotidien*

Cécile Chavel, *Le Pouvoir d'être soi*

Patrick Collignon,

– *Heureux si je veux !*

– *Enfin libre d'être moi*

Claire-Lucie Cziffra, *Les Relations perverses*

Michèle Declerck, *Le Malade malgré lui*

Karine Danan, *S'aimer sans se disputer*

Flore Delapalme, *Le Sentiment de vide intérieur*
Ann Demarais, Valérie White, *C'est la première impression qui compte*
Marie-Estelle Dupont, *Découvrez vos superpouvoirs chez le psy*
Alain Durel, *Cultiver la joie*
Sandrine Dury, *Filles de nos mères, mères de nos filles...*
Micki Fine, *Aime-moi comme je suis*
Jean-Michel Fourcade, *Les Personnalités limites*
Laurie Hawkes,
– *La Peur de l'Autre*
– *La Force des introvertis*
Steven C. Hayes, Spencer Smith, *Penser moins pour être heureux*
Jacques Hillion, Ifan Elix, *Passer à l'action*
Mary C. Lamia, Marilyn J. Krieger, *Le Syndrome du sauveur*
Lubomir Lamy,
– *L'amour ne doit rien au hasard*
– *Pourquoi les hommes ne comprennent rien aux femmes...*
Jean-Claude Maes,
– *L'Infidélité*
– *D'amour en esclavage*
Virginie Megglé,
– *Les Séparations douloureuses*
– *Face à l'anorexie*
– *Entre mère et fils*
Bénédicte Nadaud, Karine Zagaroli, *Surmonter ses complexes*
Ron et Pat Potter-Efron, *Que dit votre colère ?*
Patrick-Ange Raoult, *Guérir de ses blessures adolescentes*
Daniel Ravon, *Apprivoiser ses émotions*

Thierry Rousseau, *Communiquer avec un proche Alzheimer*

Alain Samson,

– *La chance tu provoqueras*

– *Développer sa résilience*

Steven Stosny Ph. D., *Les Blessées de l'amour*

**Dans la collection « Les chemins de l'inconscient »,
dirigée par Saverio Tomasella :**

Véronique Berger, *Les Dépendances affectives*

Christine Hardy, Laurence Schiffrine, Saverio Tomasella, *Habiter son corps*

Barbara Ann Hubert, Saverio Tomasella, *L'Emprise affective*

Martine Mingant, *Vivre pleinement l'instant*

Gilles Pho, Saverio Tomasella, *Vivre en relation*

Catherine Podguszer, Saverio Tomasella, *Personne n'est parfait !*

Saverio Tomasella,

– *Faire la paix avec soi-même*

– *Le Sentiment d'abandon*

– *Les Amours impossibles*

– *Hypersensibles*

– *Renaître après un traumatisme*

– *Les Relations fusionnelles*

**Dans la collection « Communication consciente »,
dirigée par Christophe Carré :**

Christophe Carré,

– *Obtenir sans punir*

– *L'Automanipulation*

– *Manuel de manipulation à l'usage des gentils*

– *Agir pour ne plus subir*

– *Bienveillant avec soi-même*

Fabien Éon, *J'ai décidé de faire confiance*

Florent Fusier, *L'Art de maîtriser sa vie*

Hervé Magnin, *Face aux gens de mauvaise foi*

Emmanuel Portanéry, Nathalie Dedebant, Jean-Louis Muller,

Catherine Tournier, *Transformez votre colère en énergie positive !*

Pierre Raynaud, *Arrêter de se faire des films*

Dans la collection « Histoires de divan » :

Karine Danan, *Je ne sais pas dire non*

Laurie Hawkes, *Une danse borderline*

Dans la collection « Les chemins spirituels » :

Alain Héril, *Le Sourire intérieur*

Lorne Ladner, *Pratique du bouddhisme tibétain*