

**Christophe André  
François Lelord**  
**L'Estime de soi**  
S'aimer pour mieux vivre  
avec les autres



NOUVELLE  
EDITION

psychologie

Livre

**Auteur(s)** : André, Christophe (1956-...) (Auteur) ; Lelord, François (1953-...) (Auteur)

**Titre(s)** : L'estime de soi : s'aimer pour mieux vivre avec les autres / Christophe André, François Lelord.

**Editeur(s)** : Paris : O. Jacob, impr. 2008.

**Collection(s)** : (Odile Jacob poches, ISSN 1621-0654 ; 213).

**Résumé** : 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 tracas quotidiens s'expliquent par une mauvaise estime de soi. Comment se construit-elle et se développe-t-elle ? Quels sont les grands problèmes ? Comment évaluer son estime de soi ? Et surtout, que faire ? Des solutions concrètes pour vivre en meilleure harmonie avec soi-même... et avec les autres. Avant Imparfaits, Libres et Heureux, un grand succès qui est désormais un classique ! Christophe André et François Lelord sont psychiatres et psychothérapeutes. Ensemble, ils ont publié Comment gérer les personnalités difficiles et La Force des émotions. Christophe André est l'auteur d'Imparfaits, Libres et Heureux. Pratiques de l'estime de soi. François Lelord a notamment publié Le Voyage d'Hector.

**Notes** : En appendice, résultats des questionnaires.

**Sujet(s)** : Estime de soi Confiance en soi

**Indice(s)** : 155.2150

**Collation** : 1 vol. (296 p.). ill., couv. ill. en coul.. 18 cm



## Exemplaires

Support	Bib. actuelle	Section	Localisation	Situation	Cote	Date retour	Code barre
Livre	Chatenois	Adultes	documentaire	En rayon	155.2 AND		088120002139 67