

Table des matières

Remerciements	p 7
Avant-propos	p 9
Introduction	p 11
Chapitre 1 : Qu'est-ce que se réaliser	p 21

L'histoire extraordinaire de Philippe CROIZON

- Il est entouré de personnes aimantes et aimées
- Il rencontre un motivateur
- Il partage la joie avec ses proches
- Ses projets le constituent

Quels sont les facteurs qui déterminent l'accomplissement de soi ?

- La pensée positive est la condition préalable à la réalisation de soi
- On ne peut s'accomplir sans passer à l'acte
- L'engagement total est indispensable

Quels sont les caractéristiques des individus accomplis ?

Leurs attitudes

- Ils ont confiance en eux, en les autres, en la vie
- Ils se situent bien, s'évaluent avec pertinence
- Ils sont vrais et congruents
- Ils acceptent l'autre dans ses différences et le respectent
- Ils ressentent de l'empathie pour les autres

Leurs comportements

- Ils s'expriment avec spontanéité et vérité
- Ils réagissent positivement à l'adversité
- Ils s'ouvrent aux autres et au monde
- Ils font preuve de créativité, personnalisent ce qu'ils font
- Ils vivent dans la totalité de leur être

**Chapitre 2 : La réalisation de soi n'est possible
qu'avec une relation forte à autrui**

p 59

Le processus d'identification

Le désir mimétique

Le besoin d'estime

- Les parents
- Les pairs
- Les enseignants
- La rencontre avec un maître

**Chapitre 3 : A l'origine de l'accomplissement de soi,
l'expérience affective**

p 99

Une reconstruction de vie après une maladie : récit de Karl B.

Mieux comprendre le phénomène de l'expérience et de ses effets

- L'expérience et la congruence
- L'expérience optimale
- Corps et affects dans l'expérience
- Raison et affects

L'ascension de Christophe ou l'histoire d'une métamorphose

La priorité à l'expérentiel dans les apprentissages et la formation
professionnelle

- Dans les apprentissages
- Dans la formation professionnelle

La fantastique expérience de François GABARD, vainqueur du
Vendée Globe 2013

**Chapitre 4 : Recentrer l'éducation
sur la réalisation de soi**

p 139

L'éducation et l'école

p 141

Deux conceptions de l'enseignement

L'école et l'idéologie gestionnaire

L'école et l'éducation implicite

Une école pour apprendre

- La confusion apprendre-enseigner
- La priorité à l'acte d'apprendre

La relation pédagogique au cœur de l'acte éducatif

- La nécessaire admiration
- Le maître n'est pas autoritaire, il a de l'autorité

L'éducation dans la famille p 158

Un climat familial sécurisant et stimulant

L'expérience du plaisir de la beauté

Une pensée positive donnant confiance

Des attitudes et des comportements parentaux favorables à l'épanouissement

- Les parents donnent l'image du plaisir et suscitent le désir
- Ils acceptent et respectent l'autre
- Ils évaluent positivement dans une perspective formatrice
- Ils respectent les rêves et les projets
- Ils fixent des objectifs
- Ils encouragent l'initiative et la création

Le milieu associatif, espace de socialisation et d'épanouissement p 178

L'intérêt éducatif des activités sportives

Les activités artistiques et leur enseignement

- L'originalité de l'enseignement musical
- L'initiation au théâtre et la découverte de soi
- Des associations pour la formation professionnelle et personnelle

Des associations centrées sur l'éducation

- Les associations de parents d'élèves
- Les mouvements d'éducation populaire

Conclusion p 197

Bibliographie générale p 203