

Unir nos forces pour l'avenir des jeunes et de ceux qui les guident

Ateliers – Renforcer l'estime de soi & l'affirmation personnelle

■ **Public** : Adolescents 12-18 ans (classes, groupes PJJ, centres sociaux, clubs ados)

■ **Durée** : 1h30 à 2h (atelier unique ou intégré dans un cycle de 3-6 séances)

Objectifs pédagogiques

- Comprendre estime de soi, image de soi et confiance en soi.
- Repérer ses forces, besoins et valeurs personnelles.
- Dépasser croyances limitantes et besoin de validation extérieure.
- Développer l'auto-bienveillance et l'auto-empathie.
- S'affirmer, exprimer ses émotions et poser ses limites.
- Se projeter positivement et devenir acteur de son évolution.

Contenu de l'atelier

Atelier 1 - Comprendre l'estime de soi

Différence estime / confiance / image de soi ; influences des pairs, de la famille et des réseaux.

Outils : photolangage, quiz, échanges guidés.

Atelier 2 – Mieux se connaître

Forces, qualités, valeurs, besoins ; impact du discours intérieur.

Outils : “mes forces invisibles”, blason personnel, exercices d'auto-évaluation.

Atelier 3 - Dépasser ses croyances limitantes

Identifier peurs, jugements, autocritiques ; accueillir ses vulnérabilités.

Outils : reformulation positive, atelier créatif, partages en petits groupes.

Atelier 4 - S'affirmer et exprimer ses émotions

Dire non, poser des limites, exprimer besoins et ressentis.

Outils : jeux de rôle, CNV adaptée, mises en situation.

Atelier 5 - Construire l'auto-bienveillance

Sortir du perfectionnisme, reconnaître ses progrès, renforcer son discours intérieur positif.

Outils : exercices d'auto-empathie, visualisation, citations inspirantes.

6. Se projeter positivement

Clarifier ses objectifs, identifier ses ressources, préparer un plan d'action personnel.

Outils : tableau de vision, livret personnel, engagement final.

Méthodologie : Pédagogie active, Photolangage, Jeux de rôle, Créativité, Cadre bienveillant

Conditions matérielles : Espace modulable, Paperboard, Matériel créatif, Feuilles/styleos.

■ **Courriel** : contact@en-jeux-adolescence.fr

■ **Site Web** : www.en-jeux-education.fr

En-Jeux Adolescence (activité indépendante) / En-Jeux Éducation (association)