



*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/stylos.

- **Courriel :** [contact@en-jeux-adolescence.fr](mailto:contact@en-jeux-adolescence.fr)

- **Site Web :** [www.en-jeux-education.fr](http://www.en-jeux-education.fr)

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