

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

Ateliers – S'affirmer, renforcer l'estime de soi & prendre la parole

■ **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.
- Identifier ses forces, besoins et valeurs personnelles.
- Développer l'auto-bienveillance et dépasser les croyances limitantes.
- S'exprimer avec clarté : voix, posture, émotions, argumentation.
- Renforcer la capacité à défendre ses idées dans un cadre sécurisé.
- Se projeter positivement et oser prendre sa place.

Contenu de l'atelier

Atelier 1 - Mieux se connaître : forces, valeurs, ressources

Identifier qualités, valeurs, besoins ; clarifier estime de soi, confiance et image de soi.

Outils : photolangage, blason, exercices d'introspection.

Atelier 2 - Dépasser ses freins

Comprendre le jugement intérieur, les peurs et croyances limitantes.

Outils : reformulation positive, travail sur les pensées, échanges guidés.

Atelier 3 – S'affirmer

Exprimer clairement ses besoins, poser ses limites, oser dire non.

Outils : jeux de rôle, CNV simplifiée, mise en situation.

Atelier 4 – Prendre la parole

Gérer le stress, parler devant un groupe, maîtriser posture et respiration.

Outils : exercices vocaux, improvisations, mini-présentations.

Atelier 4 - Argumenter & défendre ses idées

Structurer sa pensée, répondre aux objections, convaincre avec respect.

Outils : joutes oratoires, débat cadré, co-évaluation.

Atelier 6 - Se projeter positivement

Identifier ses objectifs et ancrer les progrès.

Outils : tableau de vision, engagement final.

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

Conditions matérielles : Espace modulable · Paperboard · Feuilles/stylos

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

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

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