



L'ESTIME DE SOI

SÉQUENCE
3/3

L'estime de soi comporte 3 séquences:

L'image dans les médias, l'influence des pairs et l'estime de soi.

✓ **Durée : 45 à 60 minutes**

📍 **Lieu : salle conviviale**



PUBLIC : 12-14 ANS, MIXTE

Aucun prérequis



ANIMATEUR.RICE.S : 1 OU 2

Prérequis :

- › Connaissances précises sur les notions à aborder, Capacité d'animation d'un brainstorming et d'un débat afin de favoriser l'émergence d'une pensée propre pour chaque participant et non une adhésion simple au discours de l'adulte



SUPPORT.S ET MATÉRIEL

- › Fiches activités : [Mes qualités - mes compétences](#). Le cartable des compétences. IREPS Pays de la Loire
- › [Estime de soi et santé](#). Dessin « bien dans ma tête, bien dans ma peau et bien avec les autres » - p19
- › Brainstorming (paperboard), feutres.



OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- › Définir l'estime de soi
- › Se connaître et avoir des pensées positives sur soi
- › Développer le vocabulaire autour des qualités
- › Identifier quelques-unes de ses qualités et compétences
- › Reconnaître les situations qui nous font nous sentir bien

› **CPS : Avoir conscience de soi**

RESSOURCES

- › [Avoir conscience de soi. Le cartable des compétences](#). IREPS Pays de la Loire
- › [Estime de soi et santé](#). REPER - Estime de soi et santé. Dossier pédagogique.

ACCUEIL

- › L'animateur-riche installe les participant-e-s dans la salle prévue. Il-elle veille à ce que les participant-e-s soient bien installé-e-s et qu'ils-elles puissent voir les supports et échanger avec les autres.
- › L'animateur-riche rappelle le cadre et les règles du groupe.
- › Un rituel peut être mis en place dans le groupe ou une animation de bienvenue.
- › L'animateur-riche rappelle que les séances précédentes ont permis de traiter des l'image dans les médias ainsi que l'influence des pairs et que la séance d'aujourd'hui va permettre de parler de l'estime de soi ; ce que c'est, comment elle se développe et à quoi elle sert.



CONSIGNE

proposent des supports ludiques différents à partir desquels les débats d'idée pourront être animés.



L'ESTIME DE SOI

SÉQUENCE
3/3

L'estime de soi comporte 3 séquences:

L'image dans les médias, l'influence des pairs et l'estime de soi.

ÉTAPE 01



OBJECTIFS

› Définir avec le groupe ce qu'est l'estime de soi



CONSIGNES

L'animateur-riche propose aux participants de faire un brainstorming sur l'estime de soi.

Il-elle note l'ensemble des réponses du groupe sur le tableau. Si vous ne comprenez pas le sens de certains mots évoquée ou que le sens n'est pas clair, faites reformuler les participant-e-s.



QUESTIONS

› Pouvez-vous donner une définition de l'estime de soi ?

› Qu'est-ce que c'est pour vous l'estime de soi ? Par exemple : c'est « s'aimer, bien se saper... ».

Il-elle complète les réponses en demandant :

« A quoi ça sert selon vous ? » Il peut amener la réflexion en donnant quelques exemples :

- › S'apprécier
- › Prendre soin de soi, se respecter
- › Avoir conscience de ces capacités, ses limites
- › Mieux surmonter ses échecs
- › Mieux faire face aux problèmes et rechercher des solutions
- › S'affirmer et faire des choix
- › Etre sensible aux autres, nouer des relations positives
- › Mieux accepter le regard de l'autre
- › S'adapter à de nouvelles situations
- › Avoir des buts, des rêves, se donner les moyens de les atteindre
- › Assumer les responsabilités de ses actes
- › Considérer que l'on a sa place dans la société

La première étape se conclue en donnant une définition de l'estime de soi : « c'est le sentiment que quelqu'un a de sa propre valeur ». L'estime de soi est la valeur positive ou négative que nous nous accordons en termes de qualités et de défauts, de points forts et de points à améliorer que ce soit au niveau physique, intellectuel ou moral.

Avoir une bonne estime de soi c'est connaître ses défauts, ses qualités, se faire confiance pour prendre des décisions. Parfois les autres nous disent qu'ils ont confiance en nous, mais nous n'arrivons pas à y croire. Peut-être faut-il prendre le temps de reconnaître les choses que l'on sait faire, comment on les a mises en place et les compétences et ressources que l'on a utilisées pour le faire.

MESSAGE

Il y a une différence entre aimer son image et croire en soi

Admirer celui ou celle qui affirme tout savoir-faire renforce le sentiment d'échec



L'ESTIME DE SOI

SÉQUENCE
3/3

L'estime de soi comporte 3 séquences:

L'image dans les médias, l'influence des pairs et l'estime de soi.

ÉTAPE 02



OBJECTIFS

- › Développer le vocabulaire autour des qualités
- › Identifier quelques-unes de ses qualités et compétences
- › Se connaître et avoir des pensées positives sur soi



CONSIGNES

L'animateur-riche s'appuie sur la fiche « mes compétences - mes qualités »

Constituer des groupes de 3 ou 4 par affinité, de préférence.

Distribuer la fiche « Je sais, je suis » ou une liste de qualités.

1. Les participant-e-s prennent connaissance de la liste de mots. Ils demandent aux adultes d'éclaircir les termes si besoin.

2. Ensuite, les participant-e-s entourent dans chaque cadre 3 réponses qui les caractérisent le mieux, en échangeant avec les autres membres du groupe.

Pour ceux qui le souhaitent, proposer de partager avec le groupe ses compétences et ses qualités en donnant un ou des exemples qui les expliquent.



QUESTIONS

1. Je vais vous distribuer une liste de mots. Vous allez prendre connaissance de la liste de mots et s'il y en a que vous ne comprenez pas bien, dites-moi.

2. Ensuite, vous allez entourer dans chaque cadre 3 réponses qui vous caractérisent le mieux. Vous pouvez demander aux autres membres du groupe de vous aider à trouver quelles sont vos plus grandes qualités.
3. Est-ce que ça a été facile de choisir des mots ?
4. Comment avez-vous fait pour choisir les mots ?
- 5 Connaissez-vous la différence entre qualité et compétence ?

MESSAGE

J'ai des compétences ! Je les cherche- je les trouve !



L'ESTIME DE SOI

SÉQUENCE
3/3

L'estime de soi comporte 3 séquences:

L'image dans les médias, l'influence des pairs et l'estime de soi.

ÉTAPE 03



OBJECTIFS

- > Se connaître et avoir des pensées positives sur soi
- > Reconnaître les situations qui nous font nous sentir bien



CONSIGNES

En s'appuyant sur le dessin « bien dans ma tête, bien dans ma peau et bien avec les autres », demander aux jeunes de réfléchir individuellement sur les 3 items :

- > *je me sens bien dans mon corps quand...*
- > *Je me sens bien dans ma tête quand...*
- > *Je me sens bien avec les autres quand...*

Passer en individuel pour soutenir chacun dans l'appropriation de ce support et faire le lien avec les notions abordées.

Proposer à ceux qui veulent de le présenter aux autres dans un partage collectif en respectant le souhait de chacun.

Les participant-e-s partiront avec leur dessin respectif.

Si les participant-e-s ne maîtrisent pas la lecture ou l'écriture, proposez de faire animation en collectif. Chacun pourra s'exprimer sur chacun des items et partager avec les autres ce qui leur fait se sentir bien.



QUESTIONS

Je vais vous distribuer à chacun une feuille sur laquelle il y a 3 bulles à remplir.

Dans la 1ère bulle, vous devez essayer de répondre à la question : « je me sens bien dans mon corps quand... »

Dans la 2ème bulle, il s'agit de réfléchir à « je me sens bien avec les autres quand... »

Et enfin la 3ème bulle interroge cette fois : « je me sens bien dans ma tête quand... »

Pour répondre aux 3 questions, vous pouvez écrire ou dessiner dans les bulles.

Une fois les bulles remplies demander aux participant-e-s de faire part de leurs réponses et de partager les moments qui les font se sentir bien.

Valoriser que chacun.e a des sources de bien-être différentes, mais que l'on peut également en avoir des communes.

Consigne :

Que ressentez-vous quand vous avez la sensation de vous sentir bien ? Quelles émotions ressentez-vous dans votre corps, votre tête ?



L'ESTIME DE SOI

SÉQUENCE
3/3

L'estime de soi comporte 3 séquences:

L'image dans les médias, l'influence des pairs et l'estime de soi.

INTRODUIRE LA NOTION DE HANDICAP ET DE TOLÉRANCE

Parfois, le corps marche moins bien quelques fois ce n'est pas grave et d'autres fois, c'est plus grave. Par exemple quand les yeux ne voient pas clair, que l'on a une mauvaise vue, alors on porte des lunettes.

Si on entend mal, on peut porter des appareils auditifs. Les personnes aveugles sont guidées par leur chien.

Et pour les personnes qui ne peuvent plus marcher, elles se déplacent en fauteuil roulant.

Le handicap, la maladie, risquent d'isoler les personnes parce que les autres ne prennent pas le temps de les rencontrer.

FIN DE SÉANCE

RETOUR AU CALME

Annoncer la fin de la séance.



QUESTIONS

Demander au groupe ce qu'ils ont retenu de la séance et s'ils ont appris des choses sur eux et sur les autres.

Les interroger pour savoir comment ils se sont sentis pendant l'animation.



CONSIGNE

Les remercier pour leur participation.

Leur rappeler que chacun a des qualités et des compétences, qu'il est important de savoir ce qui nous fait du bien pour respecter ses besoins et pouvoir les affirmer.



L'ESTIME DE SOI

SÉQUENCE
3/3

L'estime de soi comporte 3 séquences:

L'image dans les médias, l'influence des pairs et l'estime de soi.

NOTIONS CLÉS À ABORDER

L'estime de soi c'est la conscience de ses capacités et la conviction intime d'avoir de la valeur en tant que personne.

L'estime de soi (confiance en soi, sentiment d'efficacité personnelle) est un facteur de résilience, c'est-à-dire une ressource face aux difficultés de la vie. Elle a un impact sur les compétences scolaires et vis-et-versa, sur la perception des autres et la capacité d'empathie.

C'est un processus en construction tout au long de la vie – au contact des autres : parents d'abord, famille, amis, enseignants, adultes... Cela renvoie aussi au besoin d'amour et d'appartenance (de faire partie d'un groupe familial, amical, scolaire...) d'où l'influence de la perception de l'entourage sur la perception que l'on a de soi.

L'estime de soi est aussi favorisée par la capacité de réflexion critique – capacité de penser par soi-même – libre arbitre. A développer au fur et à mesure de l'âge. Cela consiste à toujours se poser la question de ce qu'on pense soi-même afin de limiter l'influence progressive de l'entourage sur notre propre vision des choses et de soi.

L'estime de soi nécessite que l'on puisse :

- › Se connaître et s'accepter soi-même tel que l'on est
- › Gérer ses émotions
- › S'affirmer face aux autres
- › Se faire confiance
- › Avoir des pensées positives à son sujet
- › Être bien dans sa peau et dans son corps