

Séance DEVELOPPER SON ESTIME DE SOI

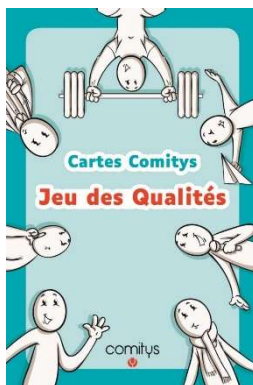
Découvrir ses qualités pour mieux s'aimer

L'estime de soi est un socle pour la vie scolaire, professionnelle, et même amoureuse...
S'aimer, c'est porter un regard juste sur soi: nommer ses qualités, ses forces, et accepter ses limites.
S'estimer, ce n'est pas se vouloir parfait, mais se voir bon! Car s'aimer permet de donner le meilleur de soi-même.

Cette séance permet aux jeunes de découvrir leurs qualités et de nourrir le sentiment d'appartenance au groupe.

Objectifs de la séance

- Distinguer l'estime de soi de la popularité
- Repérer ce qui blesse l'estime de soi et ce qui la nourrit
- Déployer son registre lexical des qualités
- S'attribuer au moins une qualité



Organisation

- Public : CM -collégiens -lycéens - étudiants
- Groupe : demi-classe mixte ou groupe de 15
- Durée : 1.30h à 2h

Moyens pédagogiques

Nous adaptons en fonction des âges :

- Clips vidéos - diaporamas
- Jeux de cartes - photo-expression
- Saynètes – analyses de situation
- Fiches pédagogiques de réflexion

Une approche positive de la vie affective et sexuelle

Comitys, c'est:

- Un organisme de formation spécialisé dans l'éducation affective, relationnelle et sexuelle des jeunes.
- Une équipe d'éducatrices à la vie et conseillères professionnelles, régulièrement formées et supervisées.

Les missions de Comitys:



Nos intentions pédagogiques

- **INFORMER** les jeunes dans le respect de leur développement
- **FAIRE REFLECHIR** les jeunes pour qu'ils mûrissent leurs choix
- **PREVENIR** les jeunes pour qu'ils soient attentifs et responsables

Les fruits de l'éducation affective et sexuelle

« Une éducation affective et sexuelle réussie ouvre au grand large.
Elle aide nos enfants à mieux se connaître, à s'aimer et à prendre soin de leur corps.
Elle éveille en nos enfants la capacité à parler d'eux en profondeur.
Elle favorise chez nos enfants des comportements responsables,
respectueux de soi et d'autrui.
Elle donne à nos enfants le goût d'une vie créative, généreuse, engagée. »

Osez en parler, Savoir parler d'amour et de sexualité,
Maëlle Challan Belval, InterEditions, 2019.