

## Séance « Développer l'estime de soi des jeunes »

### « S'aimer pour donner le meilleur de soi-même »

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 ressources, ses forces, et accepter ses limites.

S'estimer, ce n'est pas se vouloir parfait, mais se voir bon! S'aimer pour donner le meilleur de soi-même.

Cette séance permet aux jeunes de mieux se connaître eux-mêmes et de mieux comprendre les autres.

## Objectifs de la séance

- Distinguer l'estime de soi de la popularité
- Comprendre l'utilité de l'estime de soi dans la construction de sa vie relationnelle *[au travail, dans la vie sociale, dans la vie amoureuse...]*
- Repérer ce qui blesse l'estime de soi et ce qui la nourrit
- Dire « je » dans le groupe, oser une parole personnelle
- Repérer des personnes-ressources

## Organisation

- Public : 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 situations
- Fiches pédagogiques de réflexion

« Une approche positive de la vie affective et sexuelle »

## Comitys, c'est :

- Un organisme de formation spécialisé dans l'Education affective et sexuelle des jeunes.
- Une équipe d'Educatrices à la vie professionnelles régulièrement formées et supervisées (formation 160h arrêté du 3 décembre 2010)

## Nos missions :

- EDUQUER : séances sur la Vie affective et sexuelle - 5014 jeunes rencontrés, 338 séances en 2016-2017
- FORMER : journées pédagogiques, conférences pour les adultes - 633 professionnels formés en 2016-2017
- OUTILLER : espace de ressources pédagogiques où trouver plus de 100 vidéos et fiches d'activités en accès libre sur l'estime de soi, la vie affective, la sexualité, le corps, l'adolescence...

## 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

## Une pédagogie interactive :

- Différents publics : enfants, adolescents, internes, étudiants, jeunes adultes
- En petits groupes: pour de bons échanges
- Des outils stimulants: vidéos, jeux, quizz, photos...
- Des séances évaluées : un bilan systématique de l'action

## Les autres séances du Parcours d'Education à la vie affective et sexuelle

- |     |   |   |
|-----|---|---|
| 1.  | Séance « PROCRÉATION – GROSSESSE – NAISSANCE » .....  | Savoir d'où l'on vient pour mieux comprendre la vie     |
| 2.  | Séance « COMPRENDRE ET APPRIVOISER LES EMOTIONS »     | Des jeunes capables de parler d'eux en profondeur       |
| 3.  | Séance « AMITIÉS ET VIE AFFECTIVE DES JEUNES » .....  | Vivre les amitiés, traverser les conflits               |
| 4.  | Séance « DÉVELOPPER L'ESTIME DE SOI DES JEUNES » ...  | S'aimer pour donner le meilleur de soi-même             |
| 5.  | Séance « COMPRENDRE LA PUBERTÉ ET L'ADOLESCENCE »     | Des mots sur la puberté, du courage dans l'adolescence  |
| 6.  | Séance « HARCÈLEMENT OU VIVRE-ENSEMBLE » .....        | Une classe où il fait bon vivre, et apprendre           |
| 7.  | Séance « CORPS ET INTIMITÉ » .....                    | Protéger son intimité, apprendre la confiance           |
| 8.  | Séance « CONSTRUIRE DES RELATIONS SAINES » .....      | Des pistes pour trouver l'équilibre dans ses relations  |
| 9.  | Séance « VIVRE LA MIXITE » .....                      | Que la mixité ne soit pas une menace mais une rencontre |
| 10. | Séance « APPRENDRE À AIMER SON CORPS » .....          | Connaître son corps, apprendre à l'aimer tel qu'il est  |
| 11. | Séance « AMOUR ET SENTIMENTS AMOUREUX » .....         | Réfléchir à l'amour pour mûrir ses choix de vie         |
| 12. | Séance « VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE » .....            | La sexualité comme un chemin de respect et de joie      |
| 13. | Séance « FÉCONDITÉ ET RESPONSABILITÉ SEXUELLE » ..... | La fécondité de leur corps, la fécondité de leur vie    |
| 14. | Séance « PARLER DE LA MORT ET DU DEUIL » .....        | Reconnaître la douleur pour oser vivre                  |