

ATELIER ESTIME DE SOI



Qu'est ce que l'estime de soi ? On parle souvent de l'estime de soi chez les jeunes mais il est difficile de donner une définition :

« L'**estime de soi** est, en [psychologie](#), un terme désignant le jugement ou l'évaluation qu'une personne a de sa propre [valeur](#). Lorsqu'un individu accomplit un acte qu'il pense valable, il ressent une valorisation ; lorsqu'il évalue ses actions comme étant en opposition à ses valeurs, il réagit en « baissant dans son estime ». Selon certains [psychologues](#), cette notion est à distinguer de la « [confiance](#) en soi » qui, bien que liée, est en rapport avec des capacités plus qu'avec des valeurs » selon **M.Larivey psychologue auteur de *Lettre du psy***

L'adolescence est une période qui fragilise les jeunes et leur estime d'eux-mêmes. Cela va jouer un grand rôle dans leur épanouissement et leur investissement (motivation scolaire, projection dans l'avenir, quête identitaire, sensibilité aux besoins des autres...). De plus, la période liée au COVID et aux confinements ont fragilisé l'ensemble de la communauté scolaire et surtout les élèves ; Cela s'est traduit par un manque de confiance et une peur de l'échec lorsqu'on les a écoutés.

Nous avons donc proposé un atelier lié à cette problématique à nos élèves internes sur la base du volontariat. A notre grande surprise, une vingtaine d'élèves internes du LP et du LGT se sont inscrits pour participer à cet atelier intitulé « Estime de soi » qui a eu lieu mardi 1 er mars 2022 à 20h au foyer.

Comme pour chaque événement, le démarrage fut un peu timide, au reflet de leur manque de confiance en soi et de la peur d'être jugé. Cependant l'intervenante, la pétillante Émilie Vallée de l'association La Cause des Enfants a su les mettre à l'aise et en confiance. Nous avons donc pu assister à de vrais échanges, d'écoute, de rigolade et de moments d'émotion pour certains. Ce fut un atelier riche humainement. Cela leur a permis de s'identifier aux vécus de chacun et de reconnaître que les insécurités qu'ils traversent liés à l'adolescence ou aux problèmes personnels sont communs à leurs camarades leur permettant ainsi de moins se sentir seuls et de s'épauler mutuellement à l'avenir.

Cet atelier fut un réel succès, qui s'est traduit par un sourire radieux de la part des élèves et une forte demande à être renouvelée.

En quelques mots, le but de cette séance est de s'ouvrir aux autres, de percevoir et de prendre conscience de nos propres qualités. Et aussi et surtout, les qualités que les autres voient en nous. En effet, lors de l'intervention, nous avons eu de très belles surprises, avec chaque élève qui a prit la parole pour se dévoiler mais aussi une prise de conscience de ce que les autres pensaient d'eux. Toute la soirée a été très positive et bénéfique pour nous tous.



Photos de la soirée en présence de Vallée Emilie de l'Association La Cause des Enfants et Lauryn TESTU AED. Merci pour votre participation et votre retour lors de cette séance,

L.Ghali CPE