

ATELIERS SUR L'ESTIME DE SOI POUR LES JEUNES

MOIS/SEMAINE/JOURNÉE DE LA SANTÉ MENTALE 2026

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Ces propositions d'animations s'inscrivent dans le cadre du **Mois / Semaine / Journée de la Santé Mentale 2026** qui a pour thématique l'estime de soi. Elles ont été conçues pour accompagner les professionnel-le-s œuvrant auprès des jeunes, afin de réfléchir avec elles-eux à cette thématique et aux pistes pour la renforcer. L'estime de soi est en effet très importante pour cultiver une bonne santé mentale tout au long de la vie.

L'objectif de ces animations est de favoriser l'échange et le partage avec les jeunes autour de l'estime de soi tout en envisageant des pistes d'action possibles pour renforcer celle-ci au sein d'un établissement scolaire ou de toute autre structure accueillant ces publics.

Concrètement 2 types d'activité sont proposés :

- **Activité 1** : Comprendre l'estime de soi et entrer dans la thématique, comprendre ce que recouvre la notion d'estime de soi et réfléchir à celle-ci.
- **Activité 2** : Aborder les déterminants de l'estime de soi et les pistes d'action possibles en lien avec les contextes de vie et le quotidien des jeunes.

Pour chacune de ces activités, plusieurs méthodes d'animation peuvent être mobilisées, comme décrit ci-dessous. La première activité dure environ 45 minutes, quelle que soit la méthode d'animation choisie. Il est possible de prendre un peu plus de temps pour approfondir les échanges. La seconde activité dure entre 45 et 90 minutes en fonction de la méthode privilégiée. Il est recommandé de démarrer avec la première activité, puis de proposer la seconde. Si le temps est limité et que seule la deuxième activité peut être organisée, il est conseillé, dans l'introduction, de donner quelques informations aux participant-e-s sur la notion d'estime de soi (cf. document joint).

Pour accompagner ces ateliers, un support PowerPoint et une brochure sont mis à disposition. Ces outils permettent d'approfondir les connaissances sur l'estime de soi, de faciliter l'animation avec les enfants et les jeunes, et d'offrir du contenu complémentaire aux restitutions réalisées en fin d'atelier.

Il est fréquent que les premiers échanges fassent ressortir des aspects négatifs. Le rôle de l'intervenant-e sera alors d'orienter la discussion vers une vision plus positive, en mettant en avant les forces et les ressources déjà présentes chez les jeunes ainsi qu'au sein des structures qu'elles-ils fréquentent. Enfin, lorsque l'on propose ce type d'atelier participatif pour recueillir des propositions d'action, il est important d'avoir réfléchi à l'usage qui sera fait des propositions. Cela évitera de donner l'impression que la participation est purement formelle et encouragera les jeunes à s'impliquer dans de futures démarches de ce type.

ACTIVITÉ 1 : COMPRENDRE L'ESTIME DE SOI (DURÉE 45 MINUTES)

Objectif :

Permettre aux jeunes de découvrir ce qu'est l'estime de soi, de réfléchir à ses déterminants et d'échanger sur des pistes pour la renforcer.

Déroulement :

- Introduction (5 minutes) : explication de l'atelier et de son déroulement
- Atelier (40 minutes) : les participant-e-s explorent la notion d'estime de soi à travers une des deux méthodes proposées (en choisir une seule).

MÉTHODE 1: BLASON DE L'ESTIME DE SOI

Etapas :

A. *Travail en petits groupes* (20 minutes) : chaque groupe complète un blason imprimé avec :

- Pour nous, l'estime de soi, c'est...
- Ce qui influence l'estime de soi, c'est...
- Notre définition de l'estime de soi est...
- Slogan ou illustration en lien avec l'estime de soi (à illustrer sur le bas du blason sous forme de texte, dessin, etc.)

B. *Retour en plenum* : chaque groupe présente son blason et les échanges portent sur :

- L'estime de soi, c'est quoi ?
- A quoi voit-on qu'une personne a une bonne estime d'elle-même ?
- Qu'est-ce qui permet de renforcer l'estime de soi ?
- Apport théorique : proposer une définition de l'estime de soi + 2-3 éléments informatifs (cf. brochure Santépsy sur l'estime de soi + slides ppt figurant en annexe)

Matériel : fichier "Blason" à imprimer, brochure Santépsy, PPT avec concepts principaux.

MÉTHODE 2: PYRAMIDE EN POSTER

Etapas :

A. *Travail en duo puis par groupe de quatre* (20 minutes)

- Chaque participant-e choisit 4 images représentant pour elle-lui l'estime de soi (5')
- Discussion en binôme sur les 8 images choisies et sélection de 4 images communes (5')
- Discussion en groupe de 4 des 8 images sélectionnées par les 2 binômes, sélection finale de 4 images parmi les 8 pour créer un poster (10')

B. *Retour en plenum* : chaque groupe présente son poster et les échanges portent sur :

- L'estime de soi c'est quoi ?
- A quoi voit-on qu'une personne à une bonne estime d'elle-même ?
- Qu'est-ce qui permet de renforcer l'estime de soi ?
- Apport théorique : proposer une définition de l'estime de soi + 2-3 éléments informatifs sur le sujet (cf. brochure Santépsy sur l'estime de soi + slides figurant en annexe)

Matériel : jeu Dixit ou cartes photolangage, brochure Santépsy, PPT avec concepts principaux.

ACTIVITÉ 2 : DÉTERMINANTS ET PISTES D'ACTION (DURÉE 45 À 90 MINUTES)

Objectif :

Permettre aux jeunes d'identifier les éléments de leur quotidien qui influencent leur estime de soi (positivement ou négativement) et de réfléchir à des pistes d'action concrètes pour la renforcer.

Déroulement :

- Introduction (5 min) : présentation de l'atelier et de son déroulé
- Atelier (40 à 85 minutes) : les participant·e·s travaillent à partir d'une des trois méthodes proposées.

MÉTHODE 1: BRAINSTORMING (DURÉE 40 MINUTES)

Identifier collectivement les éléments qui renforcent ou péjorent l'estime de soi dans le quotidien des jeunes et prioriser des pistes d'action.

Étapes :

A. Brainstorming individuel (10 minutes)

- Chaque participant·e note sur des post-it de deux couleurs ce qui renforce son estime de soi (éléments positifs) et ce qui la péjore (éléments négatifs)
- Une idée par post-it (mots-clés)

B. Mise en commun (15 minutes)

- L'animateur·trice collecte les post-it, les lit de manière neutre et les affiche.
- Les idées similaires sont regroupées avec l'aide du groupe (création de catégories)

C. Structuration (10 minutes)

- Le groupe nomme les différentes catégories (clusters) et distingue les éléments positifs et négatifs

D. Priorisation (5 minutes)

- Les jeunes identifient à l'aide de gommettes les éléments sur lesquels agir en priorité (à renforcer ou à améliorer)

Matériel : post-it de deux couleurs, feutres, gommettes.

MÉTHODE 2: PETITS PAPIERS (DURÉE 40 MINUTES)

Faire émerger des idées concrètes pour renforcer l'estime de soi dans le quotidien des jeunes.

Étapes :

A. Travail en petits groupes (20 minutes)

- Les jeunes sont réparti·e·s en groupes de 4 à 6 personnes.
- **Phase individuelle** (5 minutes) : chacun·e note ses idées en réponse à la question « Pour renforcer l'estime de soi, ce que je changerais dans mon quotidien... » (une idée par papier).
- **Phase collective** (15 minutes) :
 - Partage et discussion des idées.
 - Regroupement par catégories et sélection des plus pertinentes.
 - Désignation d'un·e rapporteur·trice.

B. Restitution en plenum (20 minutes)

- Chaque groupe présente ses pistes d'action.
- Possibilité de prioriser les propositions (avec un système de vote par exemple).

Matériel : petits papiers (quarts de pages A4), feutres, gommettes (facultatif)

MÉTHODE 3: JEU DES ENVELOPPES (DURÉE 85 MINUTES)

Explorer différentes dimensions de l'estime de soi à travers des questions, puis faire émerger des pistes d'actions collectives.

Étapes :

A. Travail en sous-groupe avec rotation des enveloppes entre les groupes (30 minutes)

- Les jeunes sont réparti-e-s en quatre groupes.
- Chaque groupe reçoit une enveloppe contenant une question, par exemple :
 - De quoi as-tu besoins pour te sentir bien dans ton quotidien ?
 - Que faudrait-il mettre en place dans les différents contextes de vie pour renforcer l'estime de soi ?
 - Quelles attitudes des adultes aident à renforcer l'estime de soi ?
 - Y'a-t-il des lieux où tu te sens particulièrement bien ? Pourquoi ?
 - Les groupes discutent et inscrivent leurs idées (1 idée par papier, et sans consulter les réponses précédentes), puis glissent les papiers avec les différentes idées dans l'enveloppe
 - Les enveloppes circulent entre les groupes afin que chacun traite toutes les questions.

B. Analyse et synthèse (20 minutes)

- Chaque groupe récupère son enveloppe initiale, découvre les réponses et en fait la synthèse sous deux formes :
 - Points pertinents
 - Points de désaccord
- Il est également possible d'imaginer une autre variante de support pour le retour en plenum : vidéos, dessins, etc.
- Chaque groupe désigne un rapporteur pour présenter les résultats.

C. Restitution (15 minutes)

- Un-e rapporteur-trice par groupe présente les résultats en plenum

D. Discussion et pistes d'action (20 minutes)

- Échange collectif sur les éléments identifiés
- Élaboration d'une liste de pistes d'action pour améliorer les aspects négatifs et renforcer les positifs.

Matériel : 4 enveloppes avec chacune une question inscrite au verso, petits papiers (quarts de pages A4, feutres, feuilles pour la synthèse

