



L'adolescence est une période cruciale pour le développement et la consolidation de l'estime de soi : les relations aux autres évoluent, l'aspect physique change et les comparaisons sociales ne sont pas sans conséquences. Différents facteurs ont un impact sur l'estime de soi à cet âge. Les jeunes peuvent l'assimiler à une « perte de contrôle ». Contrairement à l'enfance où les parents jouent un rôle très important dans la construction de l'estime, les adolescents en deviennent les acteurs principaux. L'action proposée aide les jeunes à mieux comprendre le mécanisme lié à la notion d'estime, à prendre en compte les attitudes et les comportements à favoriser ou à exclure.

Public concerné

Action adaptée à partir 11 ans.

Objectifs

Améliorer l'estime de soi pendant la période de l'adolescence :

- Amener le groupe à réfléchir sur la notion d'estime.
- Découvrir les signes et attitudes qui nuisent ou qui favorisent le développement de l'estime.
- Faire évoluer les attitudes des adolescents face à certaines situations.

Lieux de l'action

Les interventions sont organisées sur site, dans :

- Les établissements scolaires : collèges, lycées...
- Les structures à caractère social : accueils de jeunes, centres sociaux, maisons de quartier...

Thèmes abordés

- Estime de soi : notion, construction, développement...
- Confiance en soi,
- Image de soi,
- Amour propre,
- Identité,
- Influence.

Descriptif de l'action

L'action se compose de 2 modules de 2 heures.

Premier module

Cette séquence amène à une réflexion collective sur l'estime de soi. A travers un brainstorming et des échanges interactifs, les élèves aborderont les fondements de l'estime, les différences dans son développement à l'enfance et à l'adolescence...

Des études de cas, proposées par l'animateur, permettront au groupe de faire un lien entre les explications précédentes et

mettront en évidence les attitudes qui nuisent ou favorisent au développement de l'estime.

Deuxième module

À l'issue de la première séquence de réflexion, les jeunes poursuivent les échanges sur les thèmes ciblés à partir d'autres outils qui leur permettront d'exprimer plus facilement leur ressenti. Des mises en situation seront proposées afin d'aborder des cas concrets, leurs conséquences et les solutions à envisager.

Adolescents en France : le grand malaise

Dans sa consultation nationale des 6-18 ans réalisée en 2014, l'UNICEF souligne que "plus du tiers des participants est en situation de souffrance psychologique, et cette proportion augmente avec l'âge, atteignant 43 % chez les plus de 15 ans. La prévalence des idées suicidaires, de la tentative de suicide et des conduites addictives chez les adolescents est elle aussi d'une ampleur inquiétante."

- Si les participants se sentent globalement plutôt bien dans leur vie, une forte proportion dit **ne pas se sentir valorisée par son père** et vivre des **relations tendues avec ses deux parents**.
- **45 %** des 6-18 ans interrogés "se sentent vraiment **angoissés de ne pas réussir assez bien à l'école**".
- Les difficultés rencontrées par les 6-18 ans se traduisent par des **souffrances psychologiques** chez un peu plus de **36 %** d'entre eux.
- L'**idée du suicide** concerne **28 %** des participants, en particulier les filles, tandis que la **tentative de suicide** aurait été vécue par près de **11 %** d'entre eux ; le harcèlement sur les réseaux sociaux apparaît comme jouant un rôle crucial dans le passage à l'acte en multipliant les risques par plus de 3.
- Plus de **41 %** des plus de 15 ans disent consommer de l'**alcool** et avoir déjà été en état d'ivresse et près de **32 %** consommer de la **drogue** ou fumer du cannabis.

