

# ESTIME DE SOI À L'ADOLESCENCE

« J'ai découvert une nouvelle personne en moi-même. »

« J'ai des qualités, j'ai des défauts mais je vis avec. »

« Je retiens que ce n'est pas un concours. Qu'il faut prendre son temps et se trouver soi-même. »

## DÉCOUVRIR SA VALEUR ET NOMMER SES QUALITÉS.

La séance « Estime de soi à l'adolescence » permet aux jeunes de découvrir leur valeur, de nommer leurs qualités pour vivre plus sereinement les tensions de l'adolescence.



### Objectifs

- 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.
- Oser poser des questions sur l'estime de soi.



### Moyens pédagogiques

- Jeu brise-glace
- Diaporama
- Jeu des qualités
- Clips vidéo éducatifs ([www.comitys.com](http://www.comitys.com))
- Questions orales ou boîte à questions

## PRÉSENTATION DE LA SÉANCE JEUNES

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 rêver parfait ou hyper-performant, mais s'aimer tel qu'on est. Car s'aimer permet de donner le meilleur de soi-même.

La séance « Estime de soi à l'adolescence » permet aux jeunes de découvrir leur valeur, de nommer leurs qualités pour vivre plus sereinement les tensions de l'adolescence.



### Public

Collégiens - Lycéens  
Jeunes pro - Étudiants



### Taille de groupe

Demi-classe ou groupe  
de 7 à 15.



### Durée

1h30 à 1h50



### Lieu

Dans vos locaux



Je retiens que **l'estime de soi** est importante dans la vie amoureuse.



Grâce à cette séance j'ai réfléchi à la filière que j'aimerais faire.



On en sort **fière** d'être soi-même.

# SOMMAIRE DES SÉANCES JEUNES

- 1 **PROCRÉATION ET VIE FAMILIALE**  
→ Savoir d'où l'on vient, explorer les origines de la vie.
- 2 **ÉMOTIONS ET INITIATION À LA CNV**  
→ Nommer ses émotions pour parler de soi en profondeur.
- 3 **ESTIME DE SOI À L'ADOLESCENCE**  
→ Découvrir sa valeur et nommer ses qualités.
- 4 **AMITIES ET CONFLITS RELATIONNELS**  
→ Nourrir les amitiés, traverser les conflits.
- 5 **PUBERTÉ ET ADOLESCENCE**  
→ Des mots sur la puberté, du courage dans l'adolescence.
- 6 **VIVRE ENSEMBLE SANS HARCELEMENT**  
→ Une classe où il fait bon vivre, et apprendre.
- 7 **CORPS, PUDEUR ET INTIMITÉ**  
→ Protéger son intimité et connaître le cadre de la loi.
- 8 **CONSTRUIRE DES RELATIONS SAINES**  
→ Trouver sa place dans sa vie relationnelle.
- 9 **VIVRE LA MIXITÉ ET L'ÉGALITÉ**  
→ Que la mixité ne soit pas une menace, mais une rencontre.
- 10 **VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE**  
→ La sexualité comme un chemin de respect et de joie.
- 11 **FÉCONDITÉ ET RESPONSABILITÉ SEXUELLE**  
→ La fécondité du corps et la fécondité de la vie.
- 12 **APPRENDRE À AIMER SON CORPS**  
→ Connaître son corps, apprendre à l'aimer tel qu'il est.
- 13 **PARLER DE LA MORT ET DU DEUIL**  
→ Reconnaître la douleur pour oser vivre.
- 14 **AMOUR ET SENTIMENTS AMOUREUX**  
→ Réfléchir à l'amour pour mûrir ses choix de vie.

# QUI SOMMES-NOUS ?

Comitys est un organisme de formation professionnelle spécialiste de l'éducation affective et sexuelle et des compétences psychosociales.

## NOS MISSIONS



ENFANTS - JEUNES

### ÉDUQUER

Séances ou ateliers sur la vie affective et sexuelle



ADULTES

### FORMER

Formations professionnelles, conférences, journées pédagogiques



TOUS

### OUTILLER

Espace ressources et Boutique Comitys

## NOTRE PROJET

- Proposer une **approche positive de l'amour**, de la vie et de la sexualité
- **Respecter les personnes** dans leur maturité, leurs références culturelles et religieuses
- Renforcer **les connaissances** et développer **les compétences psychosociales**
- Susciter **les questionnements** et éveiller **l'esprit critique**
- Promouvoir des comportements **responsables**, respectueux de soi et de l'autre
- Encourager les personnes à opérer des choix arrimés à leurs **valeurs profondes**

## L'ÉQUIPE DE COMITYS

Les intervenants de Comitys sont des professionnels qualifiés, experts dans leurs domaines d'interventions. Pédagogues et respectueux des personnes, nos intervenants font l'objet d'un process d'intégration sérieux, puis sont régulièrement formés, et supervisés.



10 336

jeunes et adolescents rencontrés



761

séances proposées



81

projets finalisés



14

départements visités



97,26%

des enfants et adolescents satisfaits

Source : Comitys année scolaire 2021-22

# NOS SÉANCES POUR LES JEUNES

## A QUOI SERT L'ÉDUCATION AFFECTIVE ET SEXUELLE ?

Exposés aux médias, aux réseaux sociaux, bien des jeunes voient des contenus sur la sexualité, la séduction, les violences, sans filtre ni décryptage.

Ils ont besoin d'adultes sereins pour poser leurs questions sur le corps, l'estime de soi, la vie amoureuse, les relations affectives, la sexualité.

Les séances d'éducation à la sexualité de Comitys permettent aux jeunes d'accroître leurs connaissances, de nommer leurs valeurs

et de reconquérir leur libre-arbitre pour opérer des choix en adéquation avec ce qu'ils portent au plus profond d'eux-mêmes.



Consulter la **Charte de Comitys**

## COMITYS CONSTRUIT SES SÉANCES SUR 3 PILIERS

### 1. L'INFORMATION

Informé, c'est nommer, poser des mots vrais et respectueux sur le corps. Informé, c'est transmettre des connaissances sûres sur le corps, sur les lois, sur la fécondité...

→ **Les séances de Comitys développent des connaissances claires, étayées, qui permettent aux jeunes de comprendre leur corps et celui des autres.**

### 2. LA RÉFLEXION

L'éducation affective et sexuelle n'est pas un livre de recette ou un manuel technique. Si elle s'appuie sur des connaissances précises, elle est aussi un espace de questionnement, de réflexion, de prise de recul sur les injonctions diverses.

→ **Les séances de Comitys engagent le dialogue avec les jeunes, stimulent leurs questionnements, suscitent des échanges qui font mûrir.**

### 3. LA PRÉVENTION

La prévention vise l'apprentissage de la responsabilité.

Or, comment prévenir les jeunes, sans les terrifier ?

Comment les aider à prendre conscience des ombres du monde, sans les décourager ?

Comitys appuie la prévention sur le socle des compétences psycho-sociales.

→ **Les séances de Comitys évoquent auprès des jeunes les sujets de prévention, en les encourageant à identifier ce qui les trouble, à trouver des personnes-ressources pour les écouter, à développer des comportements responsables.**



#### L'ÉDUCATION À LA SEXUALITÉ EST-ELLE OBLIGATOIRE ?

La loi n° 2001-588 du 4 juillet 2001 stipule : « Une information et une éducation à la sexualité sont dispensées dans les écoles, les collèges et les lycées à raison d'au moins trois séances annuelles et par groupes d'âge homogène. » Depuis plus de 20 ans, l'éducation à la sexualité est donc obligatoire à l'école autant en classes primaires que dans le secondaire. Par ailleurs, ce texte rend obligatoire l'éducation à la sexualité dans toutes les structures accueillant des personnes handicapées.

L'enjeu de l'éducation affective et sexuelle n'est pas le sexe, mais la vie.

Osons rencontrer les enfants et les jeunes sur des questions de fond, chercher avec eux des itinéraires vivants.

# FAIRE VENIR COMITYS



## CONTACT

### Direction pédagogique

Maëlle CHALLAN BELVAL  
Tél : +33 (0)3 44 31 16 88  
mcb@comitys.com

### Responsable administrative & Boutique Comitys

Carine MINART  
Tél : +33 (0)7 86 88 92 94  
contact@comitys.com

### Responsable Accessibilité - handicap

Nous vous invitons à faire connaître vos besoins spécifiques à la Référente handicap.

Carine MINART  
Tél : +33 (0)7 86 88 92 94  
contact@comitys.com

# INFORMATIONS PRATIQUES



## Horaires

À convenir



## Dates

À convenir



## Tarif

Sur devis



## Modalités pédagogiques

Séance en présentiel



## Modalités d'évaluation

- Fiche de satisfaction individuelle
- Bilan de l'action remis au commanditaire



## Intentions pédagogiques

Notre pédagogie est résolument variée, vivante et adaptée à nos publics. En nous adressant à de petits groupes, nous encourageons les échanges et la réponse aux questions posées par les enfants ou les jeunes. Par ailleurs, nous utilisons de nombreux supports pédagogiques, renouvelés plusieurs fois par an.



## Matériel à prévoir

- vidéoprojecteur
- enceintes son
- tableau ou paperboard
- salle calme et modulable



## Direction pédagogique

Maëlle Challan Belval  
03 44 31 16 88  
mcb@comitys.com

## ACCESSIBILITÉ-HANDICAP

Plusieurs de nos séances peuvent être adaptées pour des publics en situation de handicap.  
Faites-nous connaître vos besoins spécifiques.



**Je trouve que votre métier est très important  
pour nos vies.**



**J'aimerais beaucoup qu'il y ait Comitys tous les ans  
parce que notre corps évolue tous les ans.**

# NOS RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

Comitys met à votre disposition, triées par thèmes et par publics,

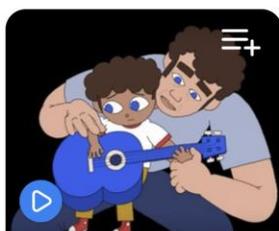
**plus de 200 ressources pédagogiques**

pour animer un atelier sur l'estime de soi, proposer un débat sur les relations garçons-filles, faire réfléchir les jeunes sur la vie amoureuse, les sensibiliser au respect de l'autre...

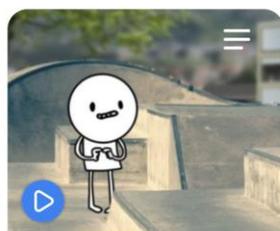
Inspirez-vous de nos idées, des vidéos et trames d'animation, en les adaptant à la sensibilité de vos publics.

Toutes nos ressources sur le site

[www.comitys.com](http://www.comitys.com)



Pas touche, vidéo de prévention de l'inceste



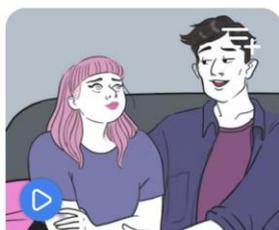
Communiquer c'est s'affirmer, animer un atelier sur la communication



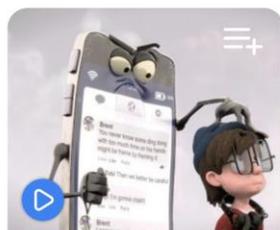
Un dessin pour Sido, film sur les sentiments amoureux des enfants



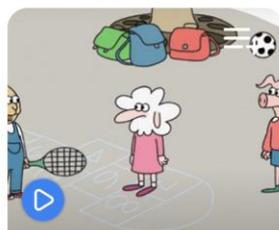
Vidéo de sensibilisation au handicap Freebird



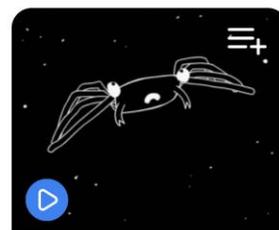
Animer un atelier sur les relations saines



Accro au téléphone: vidéo de prévention sur l'addiction au portable



Chouette pas chouette, des vidéos d'éducation à l'égalité



La révolution des crabes



De nouvelles ressources sont publiées régulièrement : abonnez-vous à la Newsletter trimestrielle de Comitys pour être informé des nouveautés pédagogiques.



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.