

CORDÉES DE LA RÉUSSITE PRO SANTÉ SOCIAL : COMPTE-RENDU ATELIER CONFIANCE EN SOI ET ESTIME DE SOI.



Action 2 : Développement personnel : Compétences Sociales : développement de la confiance et de l'estime de soi.

Objectif : Se connecter à ses forces et ses ressources. Parler de soi avec des termes positifs et valorisants. Renforcer les liens sociaux (amitiés, famille, corps enseignants...)

Moyens envisagés : travail sur un arbre de vie basé sur le parcours scolaire.

L'arbre de vie est un outil narratif pour développer la confiance et l'estime de soi. Il s'agit d'un support qui offre aux jeunes un temps de découverte sur eux-mêmes : leurs réussites, leurs qualités, leurs relations... Les coachs accompagnent les jeunes à visiter l'ensemble des éléments qui les rendent uniques pour développer leur confiance et retisser du lien social.

Le rôle de l'accompagnant est de laisser s'exprimer tout le potentiel de chacun, leurs rêves, leurs doutes, leurs espoirs afin de leur offrir un véritable espace de parole.



Le projet s'inscrit en lien avec le travail des équipes encadrantes : mobiliser les jeunes et stimuler leur ambition ne peut se faire qu'avec le soutien des professeurs, dans un climat de confiance basé sur la communication.

Contact :

L'intervention sera conçue et animée par **Déclic Orientation**, 26 rue Chaudron 75010 Paris.
Courriel : contact@declicorientation.fr (www.declicorientation.fr)

Les intervenants sont :

30/01/20 : **Chloé Planchon**, psychologue et coach narrative
(cplanchon@declicorientation.fr)

27/02/20 : **Audrey Lambrecht**, coach certifiée, référencée à l'EMCC.

Organisation

Animation de 2 heures le jeudi 21 Janvier pour 12 élèves répartis en 2 groupes dans deux salles différentes (salles 410 et 414) de 15h20 à 17h20 en l'absence de l'enseignant pilote.

Les deux salles sont sur le même pallier pour permettre une conclusion de groupe et la photo finale !

Bilan

Les élèves ont apprécié cette activité. Ils ont appris sur eux-mêmes ou pas. Ce fut un moment fort en émotions !

Témoignages :

« L'intervenante était très à l'écoute mais je n'ai rien appris sur moi, que je ne sache déjà.... J'aurais voulu aller plus en profondeur sur les sujets de la confiance et de l'estime de soi... »

Canelle

« C'était un moment agréable, cela m'a permis de vider mon esprit et de prendre confiance » **Mélanie**

« C'était une bonne séance, intervenante à l'écoute, cela m'a permis de conforter ce que je savais de moi » **Cécilia**

« Je n'ai pas été à l'aise d'avoir à écrire certaines choses sur mon arbre et d'avoir ainsi à me remémorer de mauvais souvenirs.... J'ai ressenti un peu de tristesse à la fin de l'atelier mais je suis quand même contente d'avoir vécu cette expérience. » **Louane**

« Je me suis rendue compte que j'avais du mal à me trouver des qualités, je me rabaisse beaucoup, j'ai des difficultés à m'ouvrir ... c'était une bonne expérience » **Edith**

« J'ai eu des difficultés à chercher des informations sur moi dans ma mémoire » **Anaïs.**

« J'ai appris que j'avais plein de qualités ! C'était une très bonne expérience » **Anaïs**

« Les autres peuvent paraître très confiants alors qu'en fait c'est tout l'inverse... » **Anaïs.**

« C'était beaucoup d'émotions... » **Juliette.**