

# ESTIME DE SOI pour les 4ème



**Durant les mois d'avril et de mai des ateliers sur l'estime de soi ont été proposés à l'ensemble des élèves de quatrième**

## **Qu'est-ce que l'estime de soi ? Comment se construit-elle ?**

Connaissance de soi, prévention sur le harcèlement, l'utilisation des réseaux sociaux, tous ces thèmes ont été abordés en petits groupes de filles et de garçons. Vivre ces ateliers, c'est prendre le temps de travailler sur soi, adopter un juste regard sur ses qualités, défauts et gagner en liberté.

Écoute, respect et bienveillance sont les mots d'ordre de ces ateliers où les élèves peuvent participer librement.

**Le but : acquérir une saine estime de soi afin de vivre au mieux les situations quotidiennes et ses émotions.**

## « L'Estime de soi : un passeport pour la vie »

selon Germain Duclos

Un véritable enjeu pour les petits, les jeunes, comme pour les grands pour construire des relations épanouies avec les autres et réussir sa vie !



## Témoignages recueillis

"J'aimerais faire ces ateliers au moins une fois par mois."

"On se sentait libre de parler, cela fait du bien de parler de ces sujets."

"Le cadre proposé est différent de ce que l'on vit tous les jours : j'ai compris qu'il fallait d'abord s'aimer pour être bien avec les autres."

"Le groupe était bienveillant cela fait du bien de pouvoir parler de nos difficultés et des problèmes que l'on rencontre sur les réseaux sociaux."

"J'aimerais participer à d'autres ateliers avec d'autres thèmes"

