



FONDATION  
JEUNESSE  
& FAMILLES

# ADOSINSCÈNE

Groupe à visée thérapeutique

Cet atelier de psychodrame aide les participant·e·s à mieux comprendre et donner du sens aux comportements qu'elles et ils mettent en actes et qui se révèlent problématiques pour leur personne ou pour leur entourage. Après cette prise de conscience, les participant·e·s s'emploient à travailler sur ce qu'elles et ils veulent changer dans leur manière d'agir.

Au moyen de scénarios improvisés, les participant·e·s extériorisent et élaborent des situations réelles ou imaginées. Les situations choisies représentent des conflits relationnels, des postures sociales et familiales ou des états émotionnels internes figés et/ou inconfortables. Le but premier est l'amélioration de la qualité de la relation à soi et aux autres.

La méthode psychodramatique est une «méthode de travail tridimensionnelle» qui mobilise en même temps les dimensions cognitive, émotionnelle et expérientielle.

#### **La cognition:**

On se raconte, on parle et on se remémore des événements passés qui font partie de notre histoire personnelle.

#### **L'émotion:**

Au travers des jeux, les émotions sont mobilisées, reconnues, nommées et jouées.

#### **L'expérience:**

La tendance au quotidien est celle d'agir avec les mêmes schémas à chaque nouvelle situation qui se présente à nous. Le jeu psychodramatique permet d'adopter des nouveaux rôles, des nouvelles manières de faire et de lire une situation autrement.

### **Le groupe pour évoluer dans ses liens**

Chacun·e· évolue à son rythme et amène les contenus qu'elle ou il se sent capable de travailler dans un espace confidentiel et sécurisé. Le groupe dans le psychodrame a un effet de mobilisation et aide à la construction identitaire. Il aide les participant·e·s à améliorer leurs relations interpersonnelles et permet d'expérimenter l'ouverture et la confiance réciproque.

### **Dispositif**

Au préalable, chaque participant·e inscrit·e est rencontré·e individuellement afin de confirmer sa motivation et déterminer des objectifs individuels. Cela permet aux participant·e·s de s'approprier la demande et de vérifier leur motivation (participation volontaire), adoptant ainsi une posture qui les prédispose au jeu psychodramatique (co-thérapeute). Les participant·e·s se présentent, en insistant sur les changements attendus. Le travail de groupe a lieu à un rythme hebdomadaire, avec la possibilité de reconduire l'expérience une deuxième fois. Tout au long du processus thérapeutique, l'accent est mis sur les ressources des participant·e·s. Un bilan de fin est effectué avec chaque participant·e.

### **Prérequis**

- Pour les jeunes de 11 à 16 ans accompagné·e·s par la FJF
- Démarche volontaire
- Disponibilité à expérimenter à travers le jeu
- Les participant·e·s ne se connaissent pas et n'entretiennent pas une relation préalable au travail proposé

### **Critères d'exclusion**

Troubles psychotiques décompensés, troubles graves de la personnalité, trouble de l'humeur non traité ou mal stabilisé, consommation excessive de substances.

### **Lieu**

Espace JE, co l'Atelier 58, Rue de Lausanne 58, 1110 Morges