

3^{ème} Journée romande de psychologie positive



Atelier 3

Psychologie positive et adolescents en difficulté

Travailler avec des adolescents n'est pas toujours facile. Souvent en perte de repères, en désaccord avec le monde des adultes et en rejet du monde des enfants, les adolescents manquent facilement d'estime d'eux-mêmes, peinent à définir leur place et appréhendent de se projeter dans l'avenir. La psychologie positive, que ce soit dans ses études en lien avec les neurosciences ou que ce soit dans la mise en pratique d'outils, permet une approche drôle, sensible et adaptée aux jeunes en souffrance.

Recherche d'identité, reconnaissance de l'autre, reconnaissance de soi, confiance et estime de soi, tous ces aspects peuvent être abordés et travaillés au travers de la psychologie positive. Dans un cadre bienveillant, les outils de la psychologie positive permettent de poser un regard ouvert et curieux sur ce que l'on vit, sur les gens qui nous entourent et sur nous-mêmes. Ils permettent également d'apprendre à réguler ses émotions d'une manière douce et créative. Ils peuvent être utilisés en groupe comme en individuel, en thérapie comme en soutien dans une réflexion.



Fanny Joubert – Psychologue-psychothérapeute,
<https://www.fannyjoubert.ch/>