

## ATELIER. Les défis de l'adolescence et le passage du besoin au désir socialisé

[www.cerese.fr](http://www.cerese.fr)  
[lecerese@gmail.com](mailto:lecerese@gmail.com)

---

L'adolescence est un passage parfois délicat, une étape constitutive vers la vie adulte qui nécessite un temps de réflexion.

**Le but de cet atelier est d'outiller la jeunesse en lui permettant de développer une réflexivité sur les enjeux de l'âge qu'elle traverse.** Cette période de l'adolescence peut être conflictuelle et mener à un décrochage ou à des orientations radicales par manque de ressources pour élaborer les différents **remaniements** en jeu (dans la relation à soi-même, à la famille, à la société, aux amitiés, à l'autorité...). Sous forme de dialogues avec les jeunes et de récits, il s'agit de prendre conscience des **changements affectifs et relationnels qui ont lieu à l'adolescence** et de leur apporter des ressources pour traverser cette période du mieux possible. Le Moi social sera abordé, notamment les représentations intérieures du monde extérieur qui facilitent ou contrecarrent une entrée dans « la vie adulte ».

### Publics

- Jeunes (à partir de 12, 13 ans), jeunes adultes et professionnels du social, de l'éducation, du soin, de la justice...
- Milieu de l'accompagnement à l'emploi. Groupes mixtes jeunes / parents.

### Contenus pédagogiques

Les échanges se construisent à partir de ce type de questions :

- quelle est la différence entre le **besoin** (prendre, ramener à soi... sur fond d'urgence vitale) et le **désir** (aller vers) ?
- différences et liens entre le principe de plaisir et le principe de réalité
- comment mieux identifier son propre désir, et un imaginaire de soi dans le futur ? Imaginaire des métiers, des fonctions, des rôles... Se relier à un rêve.
- comment accepter la part de frustration, d'attente, d'élaboration... que le désir social implique ?
- pourquoi désirer fait-il prendre un risque (échec, dévalorisation, image de soi...) et comment tirer des leçons d'un échec ?
- pourquoi certains finissent-ils par détruire ce qu'ils désirent ? (« se couper l'herbe sous les pieds »)
- qu'est-ce que la construction d'une confiance en soi dans le temps ?
- comment (se) construire avec des soutiens relationnels ?
  
- Relation à la société. Quelles représentations intérieures du monde extérieur ? Et du « monde du travail » ? Jeu sur les métiers et l'imaginaire de soi dans un métier.
- « Trouver sa place ou créer sa place ? » Les différents statuts : être salarié, monter son entreprise, créer une association...
- Pourquoi tout revenu est-il « soumis à cotisation ? » La construction de la solidarité nationale à partir du Conseil National de la résistance. La dynamique donner/recevoir. La conscience d'appartenir et de contribuer à un ensemble plus vaste.
- ...

*PS : Cet atelier a été conçu suite à un échange avec l'association [USEA](http://www.usea.org), Un stage et après (Paris), qui travaille sur l'orientation des jeunes en 3<sup>ème</sup>.*

### Méthode

- Approche dynamique et inter-active. De nombreux échanges entre les participants, récits, sensations, questions et ressources
- Apports de connaissances, récits.

## Outils pédagogiques

- Schémas et dessins distribués aux jeunes.
- Supports vidéos, témoignages.

## Infos pratiques

**Lieu** : Dans les structures qui accueillent l'atelier.

**Animation** : Sandrine Delrieu

**Durée** : de 2h ou 3h selon l'âge et le lieu.

Cet atelier peut être réalisé deux ou trois fois avec un même groupe de jeunes, pour les accompagner dans un parcours avec des professionnels (voire familles).

Contact : [lecerese@gmail.com](mailto:lecerese@gmail.com)

Et voir [ICI les infos pratiques](#)

---

*Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site [www.cerese.fr](http://www.cerese.fr)*

*Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source (et les références que nous citons également)..*



---

## ATELIER. Identité narrative, identifications et appartenances multiples (jeunes et/ou professionnels)

[www.cerese.fr](http://www.cerese.fr)  
[lecerese@gmail.com](mailto:lecerese@gmail.com)

---

Article en cours d'écriture

Conception et animation :

- Sandrine Delrieu, sophrologue, sophro-analyste
- Clotilde O'Deyé, socio-anthropologue
- Florence Lardillon, ingénierie sociale

Publics :

Contenus :

Méthode pédagogique :

Durée :

---

Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site [www.cerese.fr](http://www.cerese.fr)  
Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source (et les références que nous citons également)..



---

## **ATELIER. Apaiser I. Les bases de la sophrologie. Prévention et résilience (professionnels et/ou jeunes)**

[www.cerese.fr](http://www.cerese.fr)  
[lecerese@gmail.com](mailto:lecerese@gmail.com)

---

Cet atelier initie aux bases de la sophrologie dans un contexte éducatif ou social. L'objectif est de transmettre aux enseignants, éducateurs, infirmiers scolaires... des bases solides pour pouvoir ensuite mener des ateliers de manière autonome avec les élèves ou publics.

**Publics :**

- 1/ groupe de professionnels (enseignants, éducateurs, infirmiers scolaires, animateurs...)
- 2/ groupe de jeunes, de parents
- 3/ groupes mixtes (jeunes + parents + communauté éducative...).

**Durée :** 2 jours (pouvant être successifs ou séparés de 1 semaine)

Des sessions d'½ journée d'ateliers peuvent ensuite être organisées pour préciser des connaissances, approfondir certains exercices et permettre une **supervision** des ateliers que les stagiaires font avec leurs publics.

**Animation :** [Sandrine Delrieu](#), sophrologue, sophro-analyste

**Lieu :** Dans les structures qui accueillent l'atelier.

**Sur le plan pédagogique, cet atelier combine théorie et pratique :**

Connaissances :

- les 2 systèmes nerveux, évolution et besoins de la naissance à l'adolescence, le rythme activité / repos.
- Le lien entre stress, état émotionnel et mental. Le rôle de l'amygdale et de la mémoire du corps.
- Les réactions du système nerveux face aux menaces ressenties (réelles ou fantasmées) : attaquer, fuir ou se paralyser. Les conséquences relationnelles et sociales.
- Les cinq blessures de l'être : le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison, l'injustice.

- L'effet des écrans sur le cerveau. L'impact du virtuel sur l'émotionnel.

État d'esprit du prendre soin :

- Le pouvoir d'agir sur soi-même, « se contenir ».
- Passer de l'émotion (réaction) au sentiment (élaboration)
- Le libre arbitre
- La conscience affective, le discernement et l'esprit critique
- L'individuation, le devenir du Sujet et l'autonomisation

La pratique :

- L'intentionnalité positive et bienveillante (vis à vis de soi et du groupe)
- Les lectures du corps (schéma corporel, détente musculaire, émotionnelle et mentale, respirations, conscience du corps et conscience de soi)
- Les relations dynamiques (exercices ludiques, étirement, souplesse, dynamisation des ressources...)
- Les activations intra-sophronique (combinant imaginaire ET sensations)
- Les sentiments positifs, confiance, sécurité, liens, imaginaires de soi, ressources
- L'intégration et l'expression verbale des ressentis.

### Productions donnés aux stagiaires

- Livret pédagogique. Connaissances et fiches d'exercices.
- Fichier audio de sophrologie permettant aux personnes de pratiquer seule ou en groupe

Infos pratiques sur [l'organisation d'un atelier dans votre structure.](#)

---

*Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site [www.cerese.fr](http://www.cerese.fr)*

*Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source (et les références que nous citons également)..*



---

## **ATELIER. Apaiser II. Les blessures de l'être, les clivages et la haine (professionnels et/ou jeunes)**

[www.cerese.fr](http://www.cerese.fr)  
[lecerese@gmail.com](mailto:lecerese@gmail.com)

---

Cet atelier explore la question des blessures de l'être, des expressions affectives qui peuvent en découler (tendance à l'absolutisme, au « tout ou rien », frustrations insupportables, sensations de menace permanente...), de la haine qui peut y couvrir ou se décharger, et des constructions intellectuelles qui peuvent s'y construire (inhibitions ou exhibitions, visions binaires dans les représentations de soi, de l'autre et du monde, postures identitaires, parfois paranoïa et besoin d'ennemis...).

Sous forme de récits compréhensibles par tous, imagés, cet atelier synthétise certaines notions incontournables dans la formation du « Moi » (narcissisme primaire et secondaire / narcissisme du moi et narcissisme d'objet) et leur articulation dans la vie courante.

Le lien entre ces blessures de l'être et certaines quêtes spirituelles ou religieuses surinvesties est abordé. Notamment dans le cas des « conversions psychotiques » ou de la colonisation par le fantasme d'un être absolu, sans limites, sombrant sous l'angoisse binaire du clivage enfer / paradis.

Le but de cet atelier étant de découvrir ou d'approfondir des ressources pour apaiser certaines dimensions très douloureuses dans l'être humain, enfant, jeunes ou adultes, et de pouvoir travailler en prévention. Il est ponctué par l'apprentissage d'exercices de sophrologie permettant d'apaiser ces blessures et d'en prévenir les conséquences néfastes.

**DURÉE** : Une demi journée (3 heures) ou une journée (6 heures), le contenu étant modulé en fonction du public présent et du temps. Un échange préalable avec les organisateurs permet d'adapter l'atelier au contexte.

#### **PARTICIPANTS**

- 1/ Associations et professionnels du social, de l'éducation, du soin... qui travaille avec des groupes de personnes, enfants, jeunes, parents...
- 2/ Un groupe de jeunes, adultes... encadré par les professionnels qui travaillent régulièrement avec eux. Il s'agit alors d'une « formation » professionnels / jeunes (très intéressant pour développer une culture commune et s'écouter).
- 3/ Entreprises, comités d'entreprise, institutions...
- 4/ Tout autre lieu et contexte intéressés par les récits proposés.

#### **FORMATION PROFESSIONNELLE :**

Si vous désirez inclure cette intervention dans une formation professionnelle que vous organisez, ou si vous désirez accueillir la série d'ateliers sous forme de formation professionnelle (entre 10 et 20 participants), [merci d'envoyer un mail avec votre proposition](#).

**LIEU** : Dans les lieux et structures qui en font la demande.

**COÛT** : coût de l'atelier ou de la rencontre + transport et hébergement (hors marseille).

---

*Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site [www.cerese.fr](http://www.cerese.fr)*

*Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source (et les références que nous citons également)..*



---

## **ATELIER. Le Un, le Binaire et le Tiers. Récits autour du développement des compétences affectives et sociales, et de la démocratie (professionnels et/ou jeunes)**

[www.cerese.fr](http://www.cerese.fr)  
[lecerese@gmail.com](mailto:lecerese@gmail.com)

---

Ces trois phrases, le Un, le Binaire et le Tiers racontent un chemin réalisé à partir de la naissance vers l'âge adulte permettant d'élaborer les complexités de l'existence et des relations privées ou sociales avec plus de maturité, de recul et de sagesse.

Les trois phases dites « orale, anale et génitale » forment un récit et des étapes dans le développement psychique, affectif et intellectuel d'une personne, À travers ce fil conducteur, nous pouvons reconnaître certains comportements et tendances, relationnelles et sociales, et des compétences qui se forment petit à petit.

Les connaître permet de mieux comprendre certains blocages dans la phase orale du « Un » (où toute frustration est insupportable et où un sentiment de toute puissance et d'impunité dominant) ou dans la phase anale du « Binaire » (où les affects et les pensées luttent avec une conflictualité dominant / dominé, bien / mal) pour entrer dans la phase génitale du Tiers où les aménagements relationnels et sociaux deviennent supportables, désirables et plus créatifs. Cette étape du « Tiers » est celle où nos espaces démocratiques peuvent perdurer.

Cet atelier inclut quelques exercices de sophrologie (sensations et visualisations) permettant de mettre en mouvement le Tiers dans nos représentations psychiques, et de voir les troisièmes voies qui en découlent.

**DURÉE** : Une demi journée (3 heures) ou une journée (6 heures), le contenu étant modulé en fonction du public présent et du temps. Un échange préalable avec les organisateurs permet d'adapter l'atelier au contexte.

#### **PARTICIPANTS**

- 1/ Associations et professionnels du social, de l'éducation, du soin... qui travaille avec des groupes de personnes, enfants, jeunes, parents...
- 2/ Un groupe de jeunes, adultes... encadré par les professionnels qui travaillent régulièrement avec eux. Il s'agit alors d'une « formation » professionnels / jeunes (très intéressant pour développer une culture commune et s'écouter).
- 3/ Entreprises, comités d'entreprise, institutions...
- 4/ Tout autre lieu et contexte intéressés par les récits proposés.

**RENCONTRE PUBLIQUE** : Ce récit (condensé) est également possible sous forme de rencontre publique (entre 1h30 et 2h, avec échanges avec le public).

**Infos** pratiques sur [l'organisation d'un atelier dans votre structure.](#)

---

*Ce PDF a été fabriqué, ou cette page imprimée, à partir du site [www.cerese.fr](http://www.cerese.fr)*

*Si vous utilisez les ressources de ce site, merci d'en citer la source (et les références que nous citons également)..*