

Présentation de la formation

Titre de la formation : Explorer la construction identitaire avec le jeu de rôle thérapeutique

Informations:

Durée : 3 heures (180 minutes)

Modalité : En ligne ou en présentiel, sur demande

Public cible : Intervenants psychosociaux, psychologues, psychothérapeutes, psychoéducateurs, enseignants, éducateurs et autres professionnels de la relation d'aide.

Niveau : Initiation, aucun préalable en jeu de rôle.

Problématique :

La construction identitaire constitue un processus dynamique par lequel les personnes développent, négocient et réorganisent leurs représentations d'elles-mêmes, leurs appartenances, leurs valeurs et leurs rôles sociaux.

Ce processus peut être particulièrement sollicité à l'adolescence, lors de transitions de vie, de difficultés relationnelles ou de périodes de remise en question personnelle.

Certaines difficultés psychologiques peuvent s'accompagner de représentations de soi rigides, de schémas personnels dysfonctionnels, d'exigences élevées, de difficultés d'affirmation de soi ou de stratégies de régulation émotionnelle peu adaptées. Les approches cognitives, comportementales, expérientielles et narratives proposent différentes stratégies permettant d'explorer ces processus (McAdams & McLean, 2013; Young et al., 2003; Hayes et al., 2012).

Les jeux de rôle sur table permettent aux participants de créer et d'incarner des personnages fictifs, de leur attribuer des caractéristiques, des motivations et des histoires, puis de les faire évoluer dans des situations narratives.

Les travaux de Waskul et Lust (2004) proposent une distinction conceptuelle entre la personne, le joueur et le personnage. Les recherches de Daniau (2016) abordent le potentiel transformateur du jeu de rôle, tandis qu'Atherton et ses collaborateurs (2024) documentent des expériences d'exploration identitaire rapportées par des participants autistes.

Ces travaux suggèrent des possibilités d'exploration de soi par la fiction. Ils ne suffisent toutefois pas à établir que les jeux de rôle entraînent, à eux seuls, des changements identitaires durables ou des améliorations cliniques.

Le jeu de rôle narratif offre un contexte particulier pour explorer différentes facettes de soi à travers la création et l'incarnation de personnages fictifs.

Toutefois, l'utilisation des personnages comme supports d'exploration identitaire exige une compréhension des processus psychologiques mobilisés et des précautions cliniques nécessaires pour éviter les interprétations abusives ou les situations émotionnellement déstabilisantes.

Besoins :

L'accompagnement de la construction identitaire nécessite des interventions sensibles aux expériences subjectives, aux contextes relationnels, aux appartenances culturelles et aux choix de la personne.

Le jeu de rôle et l'utilisation de personnages fictifs peuvent offrir une médiation indirecte permettant d'explorer de manière indirecte, créative et collaborative, des caractéristiques personnelles, des valeurs, des émotions et des possibilités d'action à travers un personnage fictif.

Cependant, les professionnels doivent être en mesure de développer une compréhension des liens entre identité narrative, représentations de soi, schémas personnels, valeurs et comportements, de distinguer les caractéristiques du personnage de celles de la personne, d'éviter les interprétations projectives non fondées et de respecter le degré de dévoilement souhaité.

Ils doivent également être capables d'élaborer des scénarios favorisant l'exploration identitaire, tout en respectant les besoins développementaux, la diversité des identités et les limites professionnelles de leur champ de pratique.

Cette formation vise à développer les compétences nécessaires pour concevoir des activités narratives et réflexives soutenant l'exploration identitaire dans le respect de l'autodétermination.

Résumé de la formation:

Qui sommes-nous lorsque nous avons la possibilité d'incarner quelqu'un d'autre?

La création d'un personnage fictif permet d'imaginer différentes façons d'être, de ressentir, de penser et d'interagir avec les autres.

Cette formation explore comment les jeux de rôle narratifs peuvent être utilisés comme supports d'exploration de l'identité personnelle auprès des adolescents et des adultes. En s'appuyant sur les fondements de la psychologie du développement, des thérapies cognitives et comportementales, de la thérapie des schémas, de l'ACT et des approches narratives, la formation présente différentes stratégies permettant d'explorer les représentations de soi, les valeurs, les forces personnelles, les vulnérabilités et les expériences relationnelles.

À partir de travaux scientifiques sur le jeu de rôle, la narration et le développement identitaire, les participants exploreront comment la création de personnages, les choix narratifs et les interactions fictives peuvent être utilisés pour susciter une réflexion sur les valeurs, les forces, les aspirations et les rôles sociaux.

Les participants apprendront à concevoir des personnages présentant des caractéristiques psychologiques nuancées et à élaborer des scénarios favorisant l'expression de soi, la flexibilité cognitive, l'affirmation personnelle et la régulation émotionnelle.

Des activités expérientielles et des vignettes fictives permettront d'explorer les applications auprès de clientèles présentant notamment de l'anxiété sociale, des exigences personnelles élevées ou des difficultés de régulation émotionnelle.

La formation abordera également les adaptations développementales, les pratiques neuroaffirmatives, les considérations éthiques et les limites scientifiques de cette modalité.

Objectifs de formation :

1. Expliquer les principaux concepts liés à l'identité narrative, aux rôles et à l'exploration identitaire.
2. Distinguer les expériences de la personne, du joueur et du personnage, et les différentes dimensions psychologiques pouvant être explorées à travers un personnage fictif : valeurs, forces, schémas, croyances et réactions émotionnelles.
3. Concevoir une fiche de personnage favorisant l'exploration identitaire, l'expression de soi, l'affirmation personnelle et la régulation émotionnelle.

Formatrice :

Dre Elsa Brais-Dussault, D.Psy., psychologue

Psychologue, chercheure associée, superviseure clinique, enseignante et formatrice professionnelle, Dre Elsa Brais-Dussault est fondatrice de LudiPsy, une plateforme spécialisée dans le développement de formations et d'outils d'intervention en santé mentale.

Ses intérêts professionnels portent notamment sur l'intégration des jeux structurés et narratifs en intervention clinique, les approches cognitives et comportementales, les interventions expérientielles et les pratiques neuroaffirmatives.

Elle s'intéresse particulièrement aux possibilités offertes par les activités ludiques pour soutenir l'alliance thérapeutique, l'expression de soi, la régulation émotionnelle et le développement d'habiletés psychologiques et relationnelles.

Son approche pédagogique vise à rendre les connaissances scientifiques accessibles et directement applicables à la pratique, en combinant rigueur théorique, réflexion clinique et apprentissage expérientiel.

Approche pédagogique

La formation repose sur une démarche expérientielle et réflexive.

Les participants seront invités à explorer les mécanismes de construction identitaire à travers des exemples cliniques fictifs, des exercices de création de personnages, des scénarios narratifs et des discussions guidées.

Les activités privilégieront une posture collaborative, respectueuse des diversités identitaires et des différents profils neurocognitifs.

Les participants pourront expérimenter les activités à partir de personnages fictifs sans devoir dévoiler leurs expériences personnelles.

Formation de 3h ou 6h (sur demande)

Exposés théoriques,

Exercices réflexifs,

Vignettes cliniques adaptées aux clientèles concernées

Mises en situation en équipes

Période de questions et de réflexion en groupe

Activités pédagogiques et jeux de rôles (simulations)

Contenu du cours:

1. Fondements et définitions de la construction identitaire

- 1.1 Identité personnelle, sociale et narrative (McAdams & McLean, 2013)
- 1.2 Construction identitaire à l'adolescence et à l'âge adulte (Erikson, 1968; Arnett, 2000)
- 1.3 Représentations de soi, croyances et schémas personnels (Beck, 2020; Young et al., 2003)
- 1.4 Valeurs, flexibilité psychologique et concept de soi (Hayes et al., 2012)

2. Le personnage et processus identitaires

- 2.1 Le modèle personne-joueur-personnage (Waskul et Lust, 2004).
- 2.2 Création de personnages et exploration de différentes facettes de soi
- 2.3 Identification, différenciation et distance psychologique.
- 2.4 Phénomène de bleed : circulation des émotions et expériences entre joueur et personnage.
- 2.5 Expériences d'exploration identitaire rapportées dans la recherche (Atherton et al., 2024).

3. Applications cliniques et scénarios identitaires

- 3.1 Explorer l'affirmation de soi et les relations interpersonnelles
- 3.2 Expérimenter la flexibilité face aux exigences élevées et au perfectionnisme
- 3.3 Utilisation de dilemmes narratifs pour explorer les valeurs et les choix.
- 3.4 Explorer les émotions intenses et les stratégies de régulation (Linehan, 2015)
- 3.5 Construire des scénarios intégrant des conflits de valeurs et des choix identitaires
- 3.6 Narration collaborative et interactions avec les autres personnages.
- 3.7 Retour réflexif : relier les expériences du personnage aux apprentissages que la personne choisit de retenir (Daniau, 2015, 2016).

4. Adaptations et considérations cliniques

- 4.1 Approche neuroaffirmative et respect des différences de fonctionnement.
- 4.2 Diversités culturelles, sexuelles, de genre et identités intersectionnelles.
- 4.3 Prévention des interprétations excessives du personnage comme représentation du soi.
- 4.4 Gestion des expériences émotionnelles intenses, des frontières fiction-réalité et des situations nécessitant un accompagnement spécialisé.

5. Expérimentation et intégration des apprentissages

- 5.1 Création d'un personnage thérapeutique à partir d'un objectif d'intervention.
- 5.2 Mise en situation narrative
- 5.2 Débriefage : expériences du personnage et réflexion personnelle
- 5.3 Transfert des apprentissages et limites de l'intervention