

Groupe de psychodrame humaniste

« Libérer sa voix, c'est tracer sa piste d'envol. »

On ne change pas pour voler : on apprend à déployer ses ailes telles qu'elles sont. »



Le psychodrame humaniste est une approche holistique qui considère la personne dans sa globalité. À partir de situations concrètes et de préoccupations actuelles, le jeu scénique permet d'explorer :

son histoire, ses croyances, ses ressources ;
ses modes relationnels ;
ses émotions et ses comportements dans l'ici et maintenant.

Cette méthode favorise l'intégration d'expériences directement transposables dans la vie quotidienne et soutient :

- l'empathie envers soi et les autres,
- le renforcement des ressources personnelles,
- l'expérimentation de nouvelles compétences,
- le dénouement de rôles figés,
- la régulation émotionnelle,
- l'empowerment et la prise de décision.

Le groupe est indiqué pour les personnes vivant des difficultés relationnelles, d'affirmation de soi, des périodes de fragilité, ou ayant grandi dans un climat familial complexe.
Compatible avec un suivi individuel et/ou pharmacologique.

Animatrices

Eliane Trummer Menzi: pédopsychiatre FMH d'orientation systémique

Maika Bruni: art-thérapeute d'orientation systémique (spécialisations en dramathérapie et psychodrame triadique)

Informations pratiques

Dates 1er semestre 2026: **30.01 / 27.02 / 13.03 / 24.04 / 22.05 / 12.06**

Horaires: **de 19 à 21 heures** au Cabinet Psyfae Rue du Lac 25, Yverdon

Prix: 60.– / 80.– (selon couverture complémentaire)

Plus d'information: contact@espace-je.com

