



La Thérapie Brève Systémique et Stratégique :

RAPIDE ET EFFICIENTE :

La thérapie brève systémique et stratégique est une approche thérapeutique qui se distingue par son efficacité et sa focalisation sur la résolution rapide des problèmes. Elle a été développée par des experts renommés tels que Giorgio Nardone : « **Le Cheval, le Bâton et la Carotte : Ou pourquoi il vaut mieux négocier les résistances que les combattre** » et Paul Watzlawick : « **Une logique de la communication** » dans les années 1970 et a depuis été utilisée avec succès pour traiter une variété de problématiques psychologiques, relationnelles et comportementales. Je vais rappeler les principes fondamentaux de la thérapie brève systémique et stratégique, son utilisation dans divers contextes, et quelques références bibliographiques essentielles pour en savoir plus sur cette approche.

Principes Fondamentaux de la Thérapie Brève Systémique et Stratégique

La thérapie brève systémique et stratégique repose sur plusieurs principes qui la rendent unique et efficace :

1. **Approche systémique** : Les problèmes sont considérés comme étant enracinés dans les relations avec les autres et les schémas de communication interactionnels, tels que la famille, le couple, les collègues de travail, etc... Les thérapeutes examinent comment ces interactions contribuent aux problèmes et cherchent à les modifier.
2. **Évaluation du problème** : Une évaluation approfondie est réalisée pour comprendre la nature spécifique du problème, les tentatives de solutions précédentes, les forces du client et les ressources disponibles pour résoudre le problème.
3. **Orientation vers la solution** : Cette approche se concentre sur la recherche de solutions aux problèmes actuels du client plutôt que de se perdre dans l'analyse des causes profondes. Le thérapeute aide le client à identifier des solutions pratiques et à mettre en œuvre des changements concrets.

4. **Prescription de tâches** : Plutôt que de fournir des solutions directes, le thérapeute prescrit des tâches spécifiques au client. Ces tâches visent à aider le client à développer de nouvelles compétences, à essayer de nouveaux comportements ou à changer sa perspective.
5. **Changement paradoxal** : Cette approche utilise parfois une méthode paradoxale où le thérapeute encourage le client à intensifier le comportement problématique pour en démontrer l'inefficacité, amenant ainsi le client à envisager des alternatives.
6. **Durée limitée** : La thérapie brève vise à obtenir des résultats en un minimum de séances. Le nombre de séances varie en fonction de la complexité du problème, mais l'objectif est de ne pas prolonger la thérapie inutilement. Certains problèmes « à tiroirs » peuvent demander un temps plus long mais, cependant, en général plus court qu'une prise en charge « traditionnelle ».

Résoudre une variété de problématiques :

La thérapie brève systémique et stratégique peut être utilisée pour résoudre une variété de problématiques. Voici quelques exemples concrets :

1. **Problèmes relationnels** : Un couple cherche de l'aide pour résoudre des conflits fréquents. Le thérapeute les guide dans l'identification de leurs schémas de communication destructeurs et les aide à développer de nouvelles compétences pour une communication plus efficace.
2. **Troubles anxieux** : Une personne souffrant de phobie sociale est incapable de parler en public. Le thérapeute propose des tâches graduées pour l'aider à s'exposer progressivement à des situations sociales, réduisant ainsi son anxiété sociale.
3. **Problèmes professionnels** : Un individu se sent submergé par la charge de travail et la procrastination. Le thérapeute lui enseigne des techniques de gestion du temps et de réflexion stratégique pour surmonter ces obstacles professionnels.
4. **Dépression** : Une personne souffre de dépression et de pensées négatives constantes. Le thérapeute l'aide à identifier et à remettre en question ces pensées, tout en développant des nouvelles stratégies opérantes (coping) . Lazarus et Folkman (1984) définissent le coping comme « **l'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux destinés à maîtriser, réduire ou tolérer les exigences internes ou externes qui menacent ou dépassent les ressources d'un individu** ».
5. **Problèmes alimentaires** : Une personne lutte contre des compulsions alimentaires. Le thérapeute travaille avec elle pour identifier les déclencheurs de ces compulsions et pour développer des alternatives saines et adaptées à sa situation personnelle.

6. **Les TOCS** : Troubles obsessionnels compulsifs : Une personne est irrésistiblement amenée à répéter plusieurs fois les mêmes gestes sans en comprendre le fonctionnement. La thérapie brève systémique peut accompagner à la résolution de ce trouble par des prescriptions adaptées et progressives.
7. Des problèmes tels que les **phobies, le stress, la jalousie, les addictions, l'hypersensibilité, le perfectionnisme excessif, les crises existentielles, le divorce, la gestion du deuil, les insomnies, les questions d'identités ou d'orientations sexuelles, l'homosexualité, les difficultés rencontrés par les aidants, les expatriés en isolement, les difficultés relationnelles liée à la maladie et encore quelques autres** peuvent être accompagnés par la méthode de la thérapie brève systémique.

Lire pour comprendre cette approche :

Pour approfondir votre compréhension de la thérapie brève systémique et stratégique, quelques références bibliographiques essentielles :

1. **"L'art du changement : Manuel pratique pour les thérapeutes"** par Giorgio Nardone - Offre des techniques et des stratégies spécifiques de la thérapie brève systémique et stratégique.
2. **"Stratégies de résolution de problèmes : Techniques pratiques pour prendre des décisions efficaces et atteindre des objectifs"** par Giorgio Nardone - Explore les techniques de résolution de problèmes utilisées dans cette approche.
3. **« Stratégies de changement » 16 prescriptions thérapeutiques** sous la direction de Grégoire Vitry avec Teresa Garcia-Rivera, Claude de Scoraille, Bernardo Paoli, Olivier Brosseau. De nombreuses situations pathologiques trouvent des réponses concrètes par la mise en œuvre de stratégies de changement qui ont su démontrer depuis des années leur efficacité thérapeutique.

En conclusion, la thérapie brève systémique et stratégique offre une approche efficace et orientée vers la solution pour résoudre une variété de problématiques.

Avec ses principes fondamentaux et ses exemples d'application, elle continue à offrir de l'espoir et des solutions à ceux qui cherchent à surmonter les défis de la vie.

La littérature sur cette approche peut varier en fonction des auteurs et des praticiens, de sorte que vous pouvez également envisager de consulter d'autres sources et d'autres ouvrages pour approfondir votre compréhension de cette approche thérapeutique.