



Thérapies brèves systémiques et stratégiques

Selon le modèle de l'école de Palo Alto



David Landry
RDV de l'UTEP
25/06/2024

Sont-elles ETP- compatibles ?

- Principes
- Points communs et particularités

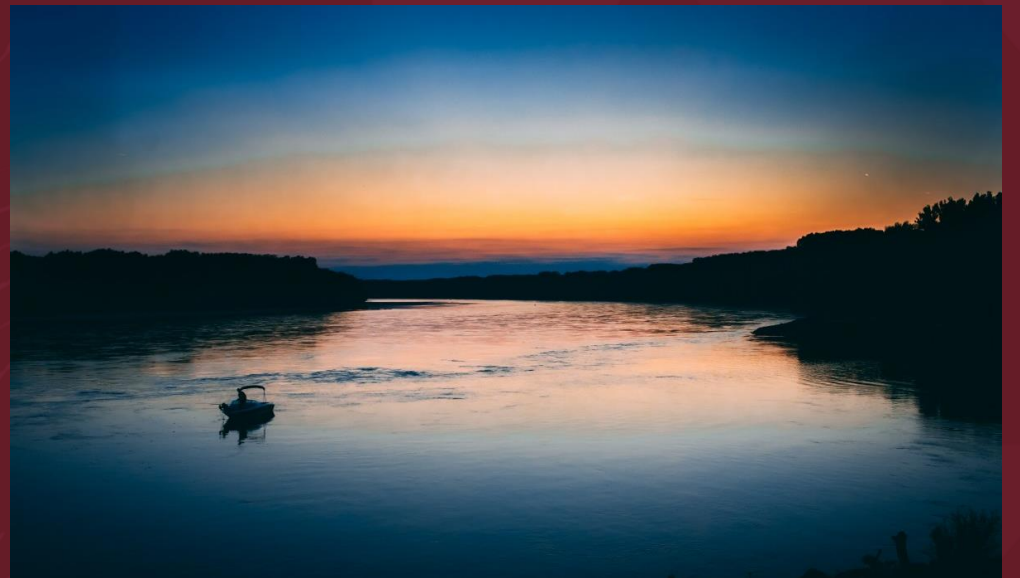
Les grands principes

- « *Le problème, c'est la solution* »

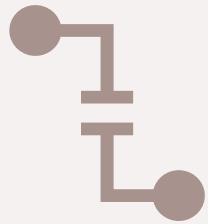
Paul Watzlawick

- « *La source de la plupart de nos problèmes réside dans l'écart entre le mode de pensée de l'homme et le mode de fonctionnement de la nature.* »

Gregory Bateson



Les grands principes



Systemémie

- Causalité circulaire et non linéaire
- Soigner des relations plutôt que des personnes
- Changement de niveau 2, et non de niveau 1




Stratégie

- Normaliser
- Notions d'homéostasie et de feed-back (cybernétique)
- S'intéresser aux paradoxes
- Rendre répulsives les TR inopérantes

Points communs



ETP



Alliance thérapeutique
Non-jugement
Empathie
Acquérir ou maintenir des compétences
Placer le patient au centre

TB Palo Alto

Alliance thérapeutique
La position de l'anthropologue
Empathie stratégique
Expériences émotionnelles correctrices
Qui souffre ?

Points communs



ETP

TB Palo Alto

Alliance thérapeutique

Alliance thérapeutique



Points communs

ETP

Suspension du jugement (ex non-jugement)



TB Palo Alto

La position de l'anthropologue (« vous avez certainement une très bonne raison de faire ça »)



Points communs

ETP

Empathie :

Capacité à nous mettre mentalement et émotionnellement à la place de l'autre, à s'immerger dans le monde et la vision du monde du patient.

TB Palo Alto

Empathie stratégique :

Capacité à nous mettre mentalement et émotionnellement à la place de l'autre, à s'immerger dans le monde et la vision du monde du patient et à le verbaliser tout en rendant répulsives ses tentatives de régulation.

Sympathie

- « Je suis très touché.e par ce que vous traversez en ce moment avec Martin. Que des ados soient aussi méchants avec lui me révolte ».

Empathie

- « Vous êtes inquiets et tristes pour votre fils alors vous intervenez dans ses relations pour le protéger ».

Empathie stratégique

- « A chaque fois que vous prenez en charge les difficultés relationnelles de Martin, parce que vous êtes des parents aimants et inquiets, vous l'empêchez de puiser dans ses propres ressources, ce qui le fragilise alors que vous souhaitez évidemment l'inverse ».

À vous de jouer

« Je comprends que vous vous levez toutes les nuits et plusieurs fois par nuit lorsque votre enfant de 18 mois vous appelle en pleurs dans son lit, c'est tellement dur de le savoir mal. »

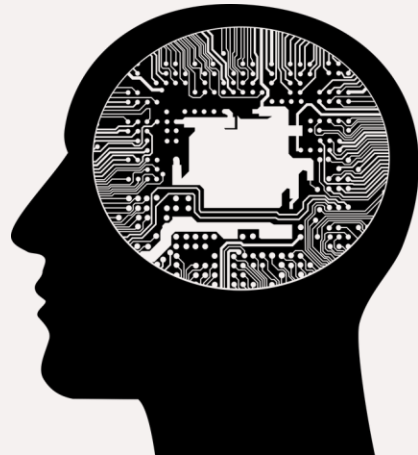
« Il n'y a rien de plus naturel que d'aller voir son enfant dans la nuit lorsqu'il vous appelle en pleurs, c'est instinctif, car lorsqu'ils sont mal, nous aussi nous sommes mal. Mais j'ai l'impression que plus vous allez le consoler pour qu'il se rendorme, et plus il a besoin de vous pour réussir à s'apaiser. Et que de ce fait, il est de moins en moins serein alors même que c'est ce que vous souhaiteriez pour lui. »

« Mon cœur de maman (ou de papa) saigne lorsque j'entends un de mes enfants pleurer, alors j'imagine bien à quel point ça doit être difficile pour vous aussi. »

Points communs / spécificités

ETP

Acquérir ou maintenir des compétences



TB Palo Alto

Expériences émotionnelles correctrices, à 180 degrés



Points communs / spécificités

ETP

Placer le patient au centre

Laisser le choix

Expert de sa vie

TB Palo Alto

Qui souffre ?

QVAM ?

Choix de la stratégie

A white computer keyboard is visible in the upper right corner, and a black stethoscope is positioned diagonally across the lower right. The background is a plain, light-colored surface.

**Alors, sont-elles ETP
compatibles ?**