

Formation en thérapie brève

La thérapie brève est née à Palo Alto au Mental Research Institute (MRI) en 1959.

Ses fondateurs sont Mettez Don Jackson, Virginia Satir et Jules Riskin. Se joindront par la suite Richard Fish, Jay Haley, John Weackland et Paul Watzlawick. Ils ont hérités des recherches faites sur les paradoxes dans la communication par Gregory Bateson, mais aussi d'une science toute nouvelle qui révolutionnera notre monde aussi bien au niveau technologique que psychologique : la cybernétique, qui appliquée dans le domaine de la santé mentale prendra le nom plus connu de la systémique.

Ces théories révolutionnaires ont permis de mieux comprendre "comment" les gens font pour "créer leur propres malheurs" (Paul Watzlawick) et surtout "comment" les amener à sortir du cercle vicieux mental et comportemental dans lequel ils sont coincés.

La thérapie brève est donc un outil systémique, qui ne travaille pas sur le « pourquoi » les gens vont mal mais sur « comment » font-ils pour aller mal. Le mot « Brief » a longtemps porté préjudice à la thérapie brève car il a été traduit en Europe par « brève », amenant l'idée d'une thérapie rapide qui travaille à la surface des choses. Le sens exact de la traduction est plutôt « essentiel ». La thérapie brève nous permet effectivement d'obtenir des résultats plus rapides car c'est un outil qui nous oblige à aller droit à l'essentiel. L'outil central de la thérapie brève est une grille que l'on appelle la « grille de Palo Alto ». Cette grille de questions nous permet de ne pas nous perdre dans le flot des informations qu'un patient peut nous amener. Elle nous offre un axe clair nous permettant de savoir :

- de quoi ai-je besoin pour aider mon patient
- comment lui permettre de sortir du système douloureux dans lequel il est coincé.

Aujourd'hui, la thérapie brève n'a plus à prouver son efficacité. Elle offre aux futurs thérapeutes une grille de compréhension de la logique du problème du patient et une boîte à outil concrète pour l'amener vers la résolution de son problème.

La formation vous permettra de développer votre capacité à parler le langage de votre patient, de comprendre sa logique personnelle et à développer l'art de faire des recadrages, d'utiliser des métaphores et de créer des prescriptions de tâches paradoxales en utilisant les ressources du patient.

La formation offre un cadre théorique et pratique, ponctuée de jeux de rôle et d'études de cas qui permettront d'intégrer la logique paradoxale de la thérapie brève.

Contenu du cycle 1

La grille de Palo Alto- historique/ logique de communication

Comment rendre le patient/client actif selon les principes de l'école de Palo Alto

La provocation paradoxale avec les patients ambivalents

Les lois d'un système / relation complémentaire et symétrique

Analyse des différentes racines qui amènent à des paradoxes dans la communication et entraînent les problèmes les plus récurrents rencontrés en entretien

Le traitement de la dépression/deuil/attitude à avoir avec patient à tendance suicidaire

Le traitement des phobies et des angoisses

Le traitement des troubles de la sexualité

L'art de construire et raconter des métaphores

Comment aborder et traiter les problèmes de dépendances (alcool/drogue/anorexie/boulimie)

Rythme : 5 modules de 2 journées tous les 2 mois, de septembre à juin

Coût : 1.500€

Cycle 2

Pour intégrer et approfondir les outils et la théorie, la supervision sur de cas est capitale. Il est donc nécessaire pour obtenir la certification de faire un cycle de 10 demi-journées de supervision.

La 2^{ème} année est essentiellement consacrées aux études de cas apportés par les participants, on travaille par jeux de rôle, supervision et approfondissement théoriques des stratégies abordées pour chaque cas.

Rythme : 1 matinée par mois

Coût : 750€