

Thérapie Brève

La Thérapie Brève, issue de l'École de Palo Alto dans les années 1970, a été très utilisée par Milton Erickson, Paul Watzlawick et continue à progresser grâce entre autres aux travaux de Giorgio Nardone.

Comme son nom l'indique elle peut être brève, avec un traitement entre 5 et 20 séances. Néanmoins son nom 'Bref' vient du terme anglais 'Brief' qui veut aussi dire 'un exposé d'objectifs' ou un 'cahier des charges'. Je trouve que cette interprétation est plus proche de l'approche de la Thérapie Brève.

Pour la faire brève ☺, cette approche se concentre sur l'objectif du client au moment de sa démarche, et ses conséquences en posant la question 'de la baguette magique' à savoir quels changements seront visibles une fois qu'il aura résolu son problème.

La Thérapie Brève utilise souvent des tâches qui permettront au client de vivre des expériences correctrices et ainsi faire évoluer, changer, développer certaines croyances.

Le travail se base aussi sur l'observation de l'impact de la problématique notamment sur ce qui a été mise en place pour tenter d'éviter le problème qui seront souvent les sources de l'aggravation du problème.

Brief Therapy

Brief Therapy was developed in 1970 in Palo Alto and was used extensively by Milton Erickson, Paul Watzlawick and continues to be developed by therapists such as Giorgio Nardone with excellent results.

As its name suggests the therapy usually takes a limited number of sessions, but can also take a bit longer. The name refers more to the fact that the therapy is based on an objective, with steps to reach it.

In a nutshell, this approach is based on the goal of the client at the moment they start their work.

The work will focus on what has triggered the request, what has been done so far to solve the problem, which is mostly the generator of the problem.

The 'magic wand' question of what it will be like once you fulfill your goal will allow to grasp the underlying motivation and more importantly its possible limitations.

Most often the therapy will consist in carrying out actions that will have a transformative impact on the belief system of the client.