

La thérapie systémique est une approche psychothérapeutique brève et pragmatique.

Elle prend en compte les individus, les couples ou les familles dans leur environnement, dans leurs relations les uns avec les autres et en respectant leur vision du monde.

Elle vise à obtenir des changements aussi rapides que possible. Elle se distingue des autres approches par sa façon de comprendre les relations humaines.

En effet, la personne n'est pas le seul élément analysé dans la démarche.

Le thérapeute accorde aussi beaucoup d'importance aux différents systèmes dont la personne fait partie (familiale, professionnel, social...). Nous sommes tous influencés par nos intentions, celles autres et celles des possibilités du milieu et /ou du système dans lequel nous sommes.

De même, l'histoire de la famille agit sur l'individu, cet individu transporte avec lui des valeurs, des émotions, des comportements, des missions véhiculés par la famille et ce depuis plusieurs générations.

La thérapie systémique regroupe plusieurs types d'approches : stratégique, fonctionnel, existentiel, transgénérationnelle.

Selon la problématique et les possibilités d'évolution de l'individu, le thérapeute pourra choisir d'utiliser préférentiellement ou non une approche plutôt qu'une autre.

L'essentiel étant de ne pas s'accrocher à une lecture du problème mais bien d'utiliser toutes les ressources possibles pour amorcer un changement.