

# Les Thérapies Systémiques

Les thérapies systémiques considèrent l'individu comme **interagissant au sein d'un ensemble de systèmes** (familial, scolaire, professionnel, etc.), qui influencent ses **pensées, réactions et comportements**. Lors de la thérapie, l'intégralité de ces systèmes sont pris en compte.

Il s'agira notamment d'explorer :

- les **aspects personnels** : psychologiques, émotionnels, comportementaux
- les **aspects familiaux** : éducation, organisation familiale rapports entre les membres de la famille
- les **aspects sociaux/professionnels** : structure de travail, insertion dans la société, niveau de vie, vie sociale...

**La thérapie systémique peut être réalisée en individuel, en couple et/ou en famille.  
Elle se révèle très utile pour travailler au sein des fratries.**

La thérapie avance par objectifs bien définis par le patient, le couple et/ou la famille. Il s'agit d'une **méthode active** qui analyse comment le problème se maintient dans le présent et qui se focalise sur la résolution du/des problème(s). A la fin de chaque séance, le patient est invité à mettre en place des expériences d'observation et de communication, de manière à transposer les acquis de la thérapie dans la vie quotidienne.

## La thérapie systémique comme thérapie familiale

Le couple, ou la famille, sont considérés comme un «système», dont **les processus d'interaction et de communication peuvent dysfonctionner**. La thérapie a pour objectif de permettre aux membres d'un couple / d'une famille :

- de dépasser une situation de crise
- d'évoluer collectivement vers un fonctionnement plus souple
- d'autoriser l'évolution individuelle de chacun des membres
- de bien vivre ensemble et de trouver de nouveaux équilibres.

Au cours de la thérapie, le dialogue des membres de la famille entre eux et avec le thérapeute aide à comprendre et résoudre les problèmes ou difficultés rencontrés dans le système familial.

## La thérapie systémique est donc très utile pour :

- **dénouer des blocages, des non-dits, des problèmes relationnels entre les membres de la famille.**
- **comprendre un problème précis chez un membre de la famille en prenant en compte son contexte familial.**

