



Thérapie systémique brève

Comprendre et changer la dynamique des relations

Formation au format présentiel / distanciel
Programme des 3 jours
21 heures



Symbiofi SAS
Parc Eurasanté
30 avenue Pierre Mauroy
59120 Loos
contact@symbiofi.com
03.28.55.51.19

Thérapie systémique brève

Réf : TBP 004

Comprendre et changer la dynamique des relations

La thérapie systémique brève aborde la souffrance non pas comme un défaut intime mais comme un phénomène relationnel qui se maintient dans des boucles d'interactions et de communication.

Elle part d'une intuition simple : la souffrance se fabrique en interaction. Elle n'est pas seulement dans la tête d'un individu, mais dans des boucles de comportements, de mots, de gestes qui se répondent et, parfois, s'emmêlent jusqu'à l'impasse. Entrer en systémique, c'est donc déplacer la question : moins « pourquoi suis-je ainsi ? » que « comment ça se passe, entre moi et les autres, ici et maintenant ? ».

Elle s'appuie sur les axiomes de la communication et sur une alliance de coopération : on cherche moins à expliquer les origines qu'à comprendre comment la situation se construit ici-et-maintenant et comment intervenir avec précision. L'évaluation est non normative : on part de la plainte telle qu'elle est formulée, puis on la recadre pour extraire un problème opératoire — c'est-à-dire formulé en termes de séquences observables sur lesquelles on peut agir.

En tant que thérapeute, vous devenez un partenaire de manœuvre, non un juge du sens. L'ambition est modeste et précise : défaire une boucle, ouvrir une alternative, relancer la circulation.

Le cœur de votre travail consiste à cartographier les séquences qui entretiennent la difficulté, repérer les tentatives de solution qui échouent (mais se répètent), et proposer des manœuvres concrètes : recadrages, prescriptions comportementales, tâches paradoxales, règles de communication plus ajustées.

Cette clinique est pragmatique : vous mettez en action rapidement, vous observez les effets, vous ajustez — jusqu'à ce que la boucle se desserre et qu'un autre mode d'échange puisse s'installer.

Notre formation de 3 jours vise précisément ces bases :

- acquérir les bases théoriques du modèle Palo Alto,
- intégrer les axiomes de la communication utiles à la pratique,
- travailler le diagnostic non normatif à partir de la plainte,
- apprendre à extraire un problème opératoire et à mettre en action des protocoles immédiatement transférables (recadrages, tâches, manœuvres de communication).

L'accent est mis sur l'acquisition d'outils immédiatement transférables et sur un entraînement structuré : apports théoriques, vignettes cliniques, exercices guidés et jeux de rôle en binômes/triades pour affiner le questionnement des séquences, sécuriser l'alliance et calibrer les tâches.

L'enjeu pédagogique est que les participants sachent passer du récit global à la séquence actionnable.

Vous allez acquérir une grammaire de lecture des boucles (tentatives de solution, escalades interactionnelles, malentendus de communication) et un répertoire d'interventions permettant de désamorcer les boucles problématiques et de stabiliser des modes d'échange plus fonctionnels, dans une éthique du plus petit changement utile.

Vous comprendrez mieux comment, dans l'arsenal des thérapies brèves, la systémique complète les approches orientées solutions ou stratégiques centrées sur le symptôme en rappelant que tout geste est co-déterminé par un contexte relationnel.

Vous découvrirez une thérapie de l'action, une approche pertinente quand les problèmes se répliquent en interaction (conflits de couple ou d'équipe, impasses éducatives, évitements « organisés », escalades de contrôle/résistance) et quand « tout le monde a déjà tout essayé ».

Prérequis et public visé

Il n'y a pas de prérequis spécifique pour ce module de formation si ce n'est être dans le public concerné ci-dessous.

Les professionnel(le)s "Psys" en santé mentale

- Psychiatres et pédopsychiatres.
- Psychologues : *clinicien, de la santé, social, du travail, neuropsychologue, interculturel, du sport, environnemental, de l'orientation scolaire, criminologue-victimologue, etc.*
- Psychothérapeutes agréé(e)s ARS.
- Psychanalystes.
- Membres de l'équipe pluridisciplinaire en service de psychiatrie : infirmier(e)s, psychomotricien(ne)s.

Les professionnel(le)s "Non Psys" en santé mentale.

Plusieurs professionnel(le)s autres que les « psys » œuvrer pour la santé mentale :

- **Soin** : *médecins généralistes, médecins du sport, médecins du travail, masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, orthophonistes, sage-femmes, infirmier(e)s, infirmier(e)s en pratique avancée, infirmier(e)s du travail, infirmier(e)s scolaires, aides-soignant(e)s, cadres de santé, diététicien(ne)s, ergothérapeutes, psychomotricien(ne)s, etc.*
- **Etudiant(e)s** dans les différentes disciplines précitées.
- **Social** : *éducateurs / éducatrices spécialisé(e)s, moniteurs-éducateurs / monitrices-éducatrices, conseillers conjugaux / conseillères conjugales.*
- **Aide et accompagnement** (professions libérales non réglementées) *psychopraticienn(e)s, sexothérapeutes, hypnothérapeutes, art-thérapeutes, gestalt-thérapeutes, préparateurs mentaux / préparatrices mentales, sophrologues, relaxologues, réflexologue, coachs de vie.*

Intervenant

Jean-François TERAKOWSKI

- Psychologue clinicien titulaire d'un DESS de psychopathologie et de psychologie clinique.
- Pratique en milieu hospitalier et en consultation en service psychiatrique et de crise depuis 25 ans.
- Spécialisé dans les Thérapies Systémiques Brèves, formé aux Thérapies brèves, à l'Hypnose thérapeutique Ericksonienne, aux approches stratégiques en thérapie de couple, dans les troubles addictifs et des conduites alimentaires, dans la prise en charge des auteurs d'infractions à caractère sexuel, formé à l'hypnose conversationnelle (PTR), à la thérapie narrative et à l'approche orientée solution.
- Formateur et intervenant universitaire dans le Diplôme Universitaire Stress et anxiété, Université de LILLE et dans le Diplôme Universitaire de Psycho traumatisme, Université de Fort de France
- Dispense de cours en psychologie clinique et nosographie psychiatrique
- Intervenant CUMP (cellule d'urgence médico-psychologique)
- Développeur du modèle intégratif MATH (Mouvements Alternatifs en Thérapie et Hypnose) modèle hypno-stratégique et neuro-émotionnel de résolution de problèmes.

Objectifs

**Savoir passer du récit de la plainte au problème puis de problème au problème recadré.
Conduire une mise en action systémique brève à l'aide d'outils concrets (cartographie des séquences, recadrages, prescriptions, règles de communication) pour obtenir des changements observables et durables.**

- Conduire une évaluation non normative à partir de la plainte, repérer les tentatives de solution qui entretiennent la difficulté et ponctuer les séquences (qui fait quoi, quand, avec quels effets).
- Faire connaissance avec les « types » de consultants et apprendre à travailler avec eux.
- Apprendre à gérer le premier entretien et ses piliers de réussite.
- Formuler un problème actionnable et choisir l'entrée d'intervention adaptée (recadrage, prescription comportementale, règle de communication) à partir de la connaissance des postulats de base des règles de la communication dites cybernétiques sur lesquelles le modèle PALO ALTO s'appuie
- Mettre en action et calibrer des tâches brèves (expositions stratégiques, prescriptions et injonctions paradoxales, rituels, ajustements de communication) en tenant compte du contexte et de l'alliance.
- Observer et mesurer les effets (retour d'expérience précis), ajuster les manœuvres et stabiliser les nouveaux fonctionnements relationnels.
- S'entraîner par vignettes et jeux de rôle à un questionnement ciselé centré séquences/comportements, en cohérence avec une posture coopérative et décentrée.
- Intégrer la place des axiomes de la communication et des contraintes systémiques pour prévenir les escalades et soutenir l'alliance.

Objectif principal

Savoir passer du récit de la plainte à un problème opératoire et conduire une mise en action systémique brève, à l'aide d'outils concrets (cartographie des séquences, recadrages, prescriptions, règles de communication) pour obtenir des changements observables et durables

Intervenantes

Jean-François TERAKOWSKI, Psychologue clinicienne

Durée

3 jours – 21 heures

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
----------------	---	---------------

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Présenter et situer l'approche dite « PALO ALTO » dans les thérapies actuelles	<p>La thérapie brève</p> <ul style="list-style-type: none"> . Place de la thérapie brève . Modèles . Qu'est-ce qu'une thérapie brève ? <p>L'école de « PALO ALTO »,</p> <ul style="list-style-type: none"> . Ses apports . Ses axiomes . Ses postulats communicatifs et fonctionnels <p>Les continuateurs</p> <ul style="list-style-type: none"> . Noms . Grands modèles connexes <p>La place de MH. ERICKSON</p> <p>Qu'est-ce que le changement ?</p> <ul style="list-style-type: none"> . Les 4 paramètres . Notion d'expérience émotionnelle correctrice (EEC) <p>Inconvénients de la question du pourquoi et apports de la question du comment.</p>	<p>Apports théoriques</p> <ul style="list-style-type: none"> -> diaporama illustré pour mémoire -> échanges <p>-> Débriefing & synthèse collectifs</p>
Comprendre les spécificités de l'approche systémique brève	<p>Utilité du « Mandat circulaire »</p> <p>La vision interactionnelle</p> <p>Place du constructivisme à l'épreuve de la thérapie.</p> <p>Le recadrage :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Sens donné . Sens caché . Sens utile <p>Comprendre un paradoxe et une intervention paradoxale</p> <p>Linéarité versus Circularité-</p> <ul style="list-style-type: none"> . Apports sur la notion de cybernétique relationnelle : linéarité, circularité, ponctuation. <p>Notion d'équilibre des systèmes : symétrie et complémentarité</p> <p>Notion de brièveté : but ou conséquence.</p> <p>Notes sur les prophéties auto réalisatrices et la notions de geste propitiatatoire.</p> <p>La question de la douleur en approche brève</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><i>Questions & réponses / Synthèse & débrief</i></p> <p>Vignettes cliniques</p> <ul style="list-style-type: none"> -Travaille des différences de notion vouloir que cela change et faire pour que cela change, <p>Jeux de rôle</p> <ul style="list-style-type: none"> -L'escalade symétrique -L'escalade complémentaire - Le cabas plein de courses <p>L'intervenant / un pair vérifie la réalisation correcte, le savoir-faire, le savoir-être :</p> <p>→ <i>Échanges en direct sur la pratique et sur le retour d'expérience</i></p> <p>→ <i>Partage ressentis, sensations, émotions</i></p> <p>→ <i>Prise en note des difficultés, des points d'acquisition, des éléments d'amélioration</i></p> <p>→ <i>Ajustement postures / gestes / mots</i></p>

<p>Comprendre le travail thérapeutique en thérapie systémique : entretien, problème, objectif, stratégie.</p>	<p>Le premier entretien : finesse et clef de la réussite</p> <ul style="list-style-type: none"> . Qualités du premier entretien : unique ? déjà thérapeutique ? . Impérativement nouveau ? . La bienveillance et l'espérance. <p>Passer de la plainte au problème puis du problème au recadré.</p> <p>Qui est notre patient ?</p> <ul style="list-style-type: none"> . Un touriste, un plaignant, un patient ? . Comment travailler avec lui. . Travailler avec un <i>touriste</i> : outils, triangulation/baguette magique et salle d'attente . Travailler avec un <i>plaignant</i> : outils simples, métaphores utiles, le travail avec la notion valeur/coût, technique de la plainte, <p>La définition concrète du problème</p> <ul style="list-style-type: none"> . Notion sur Le problème : clarté, différence avec solution dont on se plaint <p>La définition concrète de l'objectif</p> <ul style="list-style-type: none"> . Objectif : état désiré et les 4 paramètres, . Passer du problème à l'objectif : déficit d'apprentissage et concrétisation d'apprentissages nouveaux <p>Comment travailler vers un objectif tactique et stratégies du changement</p> <ul style="list-style-type: none"> . Technique de cadrage : le kayak biplace . Position basse et de non savoir . La condition de l'avant tout . Le contrat en blanc . Le paratonnerre . Le sabotage bienveillant . Le reste à charge ou reliquat non résolu . Rituels et changements de pattern . Les tâches : minimal change et progressivité . Les réfractaires aux tâches 	<p>Apports théoriques</p> <ul style="list-style-type: none"> -> Diaporama illustré pour mémoire -> Échanges -> Débriefing & synthèse collectifs <p>Méthodes expérimentielles</p> <ul style="list-style-type: none"> -Le bras de fer -L'écharpe à franges ou corde à noeuds <p>L'intervenant / un pair vérifie la réalisation correcte, le savoir-faire, le savoir-être :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Échanges en direct sur la pratique et sur le retour d'expérience → Partage ressentis, sensations, émotions → Prise en note des difficultés, des points d'acquisition, des éléments d'amélioration → Ajustement postures / gestes / mots
<p>Connaître et mettre en œuvre les techniques et outils de l'approche systémique brève et intégrer les éléments dans une démarche de soin.</p>	<p>S'assurer du cadre</p> <p>La posture soignante en approche systémique brève</p> <p>Qu'est-ce qu'assurer un suivi ?</p> <ul style="list-style-type: none"> . La question de l'engagement. . L'appartenance de la responsabilité, <p>Les techniques et stratégies en approche systémique brève</p> <ul style="list-style-type: none"> . Notion de solution qui fait problème . Qu'est-ce qu'une tactique et une stratégie. . Notion de responsabilité et de fin de suivi . Question de « thérapie brève au long court » . Technique de la position basse . Apprentissage des conflits de structure et de drapeau . Technique du U-turn . Travail du cadre <p>La pratique intégrée et intégrative</p> <ul style="list-style-type: none"> . Parler le langage du patient . Les valeurs de l'autre : point d'appui du changement . La position de l'anthropologue 	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Questions & réponses / Synthèse & débrief</p> <p>Échange avec le groupe</p> <ul style="list-style-type: none"> -Notions de provocation et de bienveillance <p>Exercices en binôme</p> <ul style="list-style-type: none"> -Jeu du dérouter par l'autrement fait -Jeux sur fiche clinique apportées <p>L'intervenant / un pair vérifie la réalisation correcte, le savoir-faire, le savoir-être :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Échanges en direct sur la pratique et sur le retour d'expérience → Partage ressentis, sensations, émotions → Prise en note des difficultés, des points d'acquisition, des éléments d'amélioration → Ajustement postures / gestes / mots

<p>Bilan</p>	<p>Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité</p>
---------------------	---	--

Validation

La formation est ancrée dans une triple démarche multidisciplinaire et intégrative : compétences opérationnelles, boîtes à outils pratiques, savoir-faire expérientiel.

A l'issue de la formation, le professionnel recevra un **Certificat de réalisation d'action de formation** sous réserve de l'assiduité aux journées. Ce certificat reprend les éléments clés de la formation : intitulé, durée, nom du/des intervenant(es), objectif principal.

En complément, une **Attestation de formation** pourra être délivrée sous réserve de satisfaire aux critères d'évaluation de la formation.

Cette évaluation repose sur l'analyse des questionnaires réalisés en amont de la formation et en fin de formation.

Reconnaissance

SYMBIOFI est enregistré sous le numéro 31 59 06883 59 auprès du préfet de région Nord-Pas de Calais, certifié QUALIOPI et habilité à délivrer des actions de formation ANDPC :



Les +

EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- conçue et animée par Jean-François Terakowski, psychologue et psychothérapeute, concepteur du modèle intégratif MATH (Mouvements Alternatifs en Thérapie et Hypnose) ;
- structurée pour la pratique et centrée sur l'acquisition de techniques concrètes et utiles, de boîtes à outils pratiques, permettant au professionnel de pouvoir à son tour les mettre en œuvre dans ses interventions auprès de sa patientèle afin d'obtenir des effets positifs et durable ;
- délivrée à des groupes **restreints** afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires ;

POSSIBILITÉ D'ETRE FORMÉ(E) EN MODE DISTANCIEL SYNCHRONE

- Cette formation est possible en mode distanciel, sous la forme visio-live synchrone.
- Symbiofi propose une installation professionnelle : multi-caméras, prise de son d'ambiance, et intervenant, écran TV en fonds de salle pour le retour des stagiaires distanciels, sous salles physiques et virtuelles pour les travaux en sous-groupe (cas pratiques, exercices, jeux de rôle, etc.)

SUPPORTS

- Téléchargement des supports de la formation dans un espace dédié via internet

PLATEAU TECHNIQUE

Un plateau technique de formation de 240 m2, dédié, multi-espaces (théorie, pratique, restauration) au cœur du CHRU de Lille.



Bâtiment passif éco-responsable
Basse consommation énergie
Structure bois permettant à la fois de créer une ambiance chaleureuse et de diminuer le bilan carbone



Espace de théorie
Chaises tablette écritoire
Vidéos projecteur plafond
Enceintes
Paper board digital



Espace de pratique
Tablettes numériques SymbioCenter
Tapis de sol + couvertures
Briques de yoga



Espace de restauration
Réfrigérateur
Micro-ondes
Cafetières, théières

Et aussi

L'ACCÈS GRATUIT À LA PLATEFORME WEB SYMBIOCENTER

Les stagiaires pourront bénéficier d'un accès gratuit d'une durée de 30 jours à la plateforme web innovante et interactive SymbioCenter pour compléter efficacement la prise en charge et le suivi de leurs patients en santé mentale et émotionnelle

<https://www.symbiocenter.fr/>



SYMBIOCENTER

Accueil Solutions Usages Équipe Offres Formations Contact

Espace patient Espace pro

Pour une meilleure prise en charge du stress et des troubles anxiо-dépressifs

Impliquez vos patients en consultation & à domicile avec des ressources thérapeutiques validées

[Tester gratuitement](#)

Disposez-vous de toutes les ressources nécessaires pour accompagner vos patients ?

PRÉVENIR	ÉVALUER	ACCOMPAGNER	MONITORER
57 Échelles	6 Programmes	86 Exercices	2 Indices physiologiques

Le SymbioCenter propose aux professionnels de l'aide et de l'accompagnement d'encadrer, d'individualiser et de suivre des programmes d'e-thérapies selon les besoins spécifiques de leurs patients.

Pour combattre et prévenir le stress et les troubles anxieux-dépressifs, ainsi que leurs effets négatifs sur les troubles somatiques et psychiques, le SymbioCenter ouvre des perspectives novatrices de développement des ressources émotionnelles et comportementales des patients en santé mentale et physique.

Le service e-thérapie, partenaire des professionnels, pour une meilleure prise en charge des troubles anxiodépressifs, du stress et des comorbidités associées

Impliquez vos patients,
en consultation et au
domicile, avec des outils
d'e-thérapie validés
pour combattre la
tempête des
symptômes
physiques,
psychologiques,
et émotionnels

Solution pour
les professionnels
de l'accompagnement
www.symbiocenter.fr



Symptômes physiques

Troubles du sommeil, troubles alimentaires, douleurs, sensations d'essoufflement, d'oppression...

Symptômes émotionnels

Sensibilité et nervosité accrues, angoisse, excitation, tristesse, troubles anxiodepressifs, mal-être...

Symptômes intellectuels

Perturbation de la concentration, difficultés à prendre des décisions, altération de la relation sociale...



DES CHIFFRES ALARMANTS !

- 20 millions de personnes sont concernées par une maladie chronique, soit 35% de la population
- 5 millions de français consomment des psychotropes
- 2 millions souffrent d'une maladie psychiatrique
- 10% des adultes ont souffert d'une dépression sur les 12 derniers mois et 13% de troubles anxieux généralisés
- 200 000 tentatives de suicide et 10 000 morts par an
- Le trouble mental au 3ème rang des maladies fréquentes et en 2^{ème} deuxième position des dépenses de santé

Lutter contre la chronicisation dangereuse

- Déficience du système immunitaire
- Insomnies
- Complications psychiatriques
- Troubles cardio-vasculaires
- Maladies digestives
- Troubles dermatologiques

Vous accombez votre patient sur 4 niveaux de ressources :

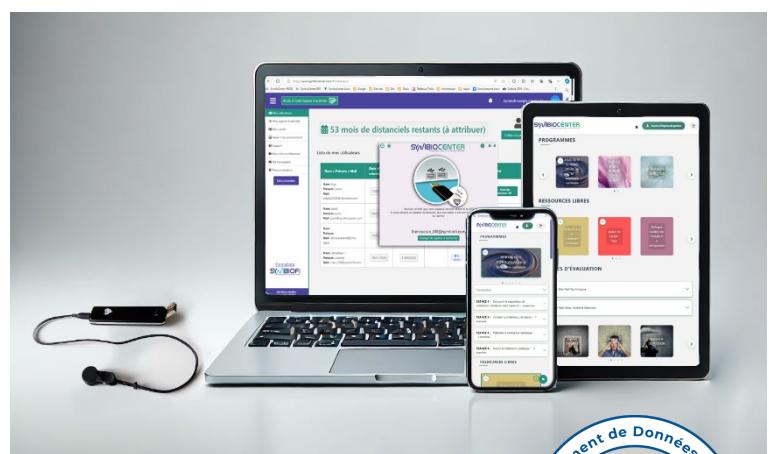
- ① évaluations psychométriques
- ② monitoring physiologique
- ③ programmes thérapeutiques
- ④ téléconsultation & chat

avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de suivi



L'espace professionnel de gestion

- Individualiser par patient le parcours digital non médicamenteux
- Suivre son observance, ses résultats et progrès
- Utiliser en séance présente ou inter-séances
- Recevoir des notifications, communiquer par chat



L'espace d'activités thérapeutiques

- 60 échelles psychométriques validées, 2 bilans psychologiques flash : *repérer et évaluer*
- 2 indices physiologiques (cohérence cardiaque et lâcher-prise) avec biofeedback : *monitored*
- 6 protocoles cliniques structurés pour l'apprentissage sur 8-12 semaines et plus de 100 exercices libres : *entraîner et prendre en charge*



L'appui hospitalo-universitaire

Des protocoles interactifs validés par des professionnels reconnus, soucieux de l'éthique, de la confidentialité et de l'aide aux patients.

La solution responsabilisante

Des programmes basés sur l'implication et la responsabilisation vis-à-vis de sa santé : être acteur du changement pour acquérir de nouvelles compétences émotionnelles.

La santé globale

Des exercices concrets et efficaces pour agir sur les émotions, les comportements et le corps avec une vision active et préventive : la santé durable.

L'Hébergement Données de Santé

- Assurer la sécurisation de vos données



La réponse à vos besoins professionnels

- Renforcer l'alliance thérapeutique et la relation fonctionnelle d'aide et de confiance au patient
- Proposer un complément thérapeutique innovant et accroître la *satisfaction patient*
- Rendre le patient actif dans la prise en charge et améliorer l'observance par le travail en inter-séances
- Evaluer les activités et les progrès par les données de suivi et tableaux de résultats
- Encadrer le patient sur l'émergence du numérique en santé mentale