



**Thérapie brève stratégique
et thérapie orientée solutions**
*Identifier les mécanismes de maintien
et construire les solutions*

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 brève stratégique et thérapie orientée solutions

Réf : TBP 004

Identifier les mécanismes de maintien et construire les solutions

La **thérapie brève stratégique** et la **thérapie orientée solutions** constituent aujourd'hui deux des principales approches issues du courant des **thérapies brèves**. Héritières des travaux de **Gregory Bateson**, de l'**École de Palo Alto**, de **Milton Erickson**, puis de **Steve de Shazer** et **Insoo Kim Berg**, elles proposent une manière profondément différente d'aborder la souffrance psychologique et les difficultés relationnelles.

Plutôt que de rechercher longuement les causes historiques d'un problème, ces approches s'intéressent aux **mécanismes qui le maintiennent** et aux **conditions permettant au changement d'émerger**. Elles considèrent que la compréhension du fonctionnement actuel d'une difficulté est souvent plus utile que la recherche de son origine et qu'un changement, même modeste, peut entraîner une réorganisation progressive de l'ensemble du système.

Reposant sur une vision **interactionnelle, pragmatique et constructiviste**, ces approches accordent une place centrale aux comportements, aux interactions, au langage, aux perceptions et aux tentatives de solution mises en œuvre par la personne ou son entourage.

Elles proposent une clinique résolument tournée vers l'action, où le thérapeute adopte une posture active, collaborative et stratégique afin de favoriser des changements rapidement observables, durables et adaptés à la réalité de chaque personne.

Aujourd'hui, leurs principes sont largement utilisés dans les domaines de la **psychothérapie**, du **travail social**, de la **médiation**, du **coaching**, de la **santé**, de l'**éducation** et des **organisations**, en raison de leur efficacité dans la résolution de nombreuses situations complexes.

La **thérapie brève stratégique** et la **thérapie orientée solutions** partagent une même finalité - favoriser un changement concret et durable - mais empruntent deux chemins complémentaires. La première s'intéresse à la **mécanique du problème** : elle cherche à comprendre comment les difficultés se construisent, se maintiennent et se renforcent au travers des interactions, des perceptions et des **tentatives de solution inefficaces**. Grâce au **diagnostic opératoire**, au **recadrage**, aux **prescriptions comportementales**, aux **interventions paradoxales** ou encore aux **tâches thérapeutiques**, elle vise à interrompre les cercles vicieux qui entretiennent la souffrance.

La seconde, développée par **Steve de Shazer** et **Insoo Kim Berg**, déplace le regard vers ce qui fonctionne déjà. Plutôt que d'explorer le problème, elle mobilise les **ressources**, les **compétences**, les **exceptions**, les **succès passés** et la **vision préférée de l'avenir** afin de construire progressivement les solutions. Le questionnement orienté solutions, la **question miracle**, les **échelles**, les compliments thérapeutiques ou encore les tâches d'observation permettent au

thérapeute de renforcer les capacités d'action de la personne, son sentiment d'efficacité et son autonomie. L'articulation de ces deux modèles offre ainsi une approche particulièrement riche, permettant de choisir à chaque étape l'intervention la plus pertinente : **désactiver les mécanismes qui maintiennent le problème ou amplifier les ressources qui favorisent le changement.**

Au cours de cette formation de **3 jours**, les participants apprendront à **conduire un diagnostic opératoire**, à analyser les **mécanismes de maintien** des difficultés, à identifier les **tentatives de solution inefficaces** et à construire des **interventions stratégiques** adaptées à différents contextes cliniques. Ils développeront également leur maîtrise des principaux outils de la **thérapie orientée solutions**, notamment le **questionnement solutionniste**, la **question miracle**, le travail sur les **exceptions**, les **échelles d'évolution**, les **compliments thérapeutiques** et la construction de **tâches thérapeutiques**, afin de mobiliser rapidement les ressources des personnes accompagnées et de favoriser un changement concret, progressif et durable.

Fondée sur une **pédagogie active, expérientielle et orientée pratique**, la formation alterne **apports théoriques, démonstrations, analyses de situations cliniques, jeux de rôle, mises en situation et expérimentation des outils**, permettant aux participants d'intégrer progressivement les techniques et la posture propres aux approches stratégique et orientée solutions.

À l'issue de ces trois journées, ils disposeront d'une **boîte à outils immédiatement mobilisable**, leur permettant d'intervenir avec davantage de précision, de souplesse et d'efficacité auprès de personnes confrontées à des difficultés psychologiques, relationnelles, familiales ou professionnelles, tout en enrichissant durablement leur pratique clinique.

APPROFONDISSEMENT

Pour approfondir leur maîtrise des thérapies brèves, enrichir leur boîte à outils clinique et développer des stratégies d'intervention complémentaires adaptées à des situations relationnelles, émotionnelles ou comportementales variées, les professionnels pourront poursuivre leur parcours au sein du :

- *Cycle de Spécialisation* **Thérapies brèves plurielles** - 9 jours

Les professionnels souhaitant acquérir une expertise clinique approfondie dans les principaux modèles de thérapies brèves, maîtriser leurs indications, leurs complémentarités et leurs modalités d'intégration dans une pratique thérapeutique contemporaine pourront intégrer le :

- Parcours **Praticien en Thérapies brèves plurielles** - 25 jours

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.

Toutefois, la thérapie orientée solutions s'inscrit naturellement dans un parcours de professionnalisation aux thérapies brèves. Bien qu'elle puisse être suivie indépendamment, nous recommandons aux professionnels d'avoir déjà découvert les fondements des thérapies brèves, notamment au travers de la formation *Thérapie systémique brève*.

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.
- 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) *psychopraticien(ne)s, psychanalystes sexothérapeutes, hypnothérapeutes, art-thérapeutes, gestalt-thérapeutes, préparateurs mentaux / préparatrices mentales, sophrologues, relaxologues, réflexologue, coachs de vie.*

Intervenant expert

Jean-François TERAOWSKI

- **Psychologue clinicien, psychothérapeute et psychopathologue**, titulaire d'un **DESS de psychopathologie** et de **psychologie clinique**.
- Exerce depuis près de **30 ans** en **psychiatrie hospitalière**, notamment en **centre d'accueil et de crise**, en **urgences psychiatriques**, en **centre médico-psychologique (CMP)** et au sein de la **Cellule d'Urgence Médico-Psychologique (CUMP)**.
- Spécialisé dans les **thérapies brèves intégratives**, il est formé aux **thérapies systémiques brèves**, à la **thérapie stratégique**, à la **thérapie orientée solutions**, à la **thérapie narrative**, à la **thérapie ACT**, à l'**hypnose thérapeutique ericksonienne** et à l'**hypnose conversationnelle (PTR)**. Il intervient également dans la prise en charge des **troubles addictifs**, des **troubles des conduites alimentaires** et des **psychotraumatismes**.
- **Enseignant universitaire et formateur**, il intervient notamment au **Diplôme Universitaire Stress et Anxiété** de l'Université de Lille ainsi qu'aux **Diplômes Universitaires de Psychotraumatologie** des Universités de Paris et des Antilles. Il dispense également des enseignements en **psychologie clinique**, **psychopathologie** et **approches systémiques intégratives**.
- **Conférencier et formateur** auprès de nombreux organismes et établissements de santé en France, en Belgique et en Suisse, il est également **développeur du modèle intégratif MATH® (Mouvements Alternatifs en Thérapie et Hypnose)**.

Objectifs

Objectif principal

- Acquérir les compétences fondamentales de la **thérapie brève stratégique** et de la **thérapie orientée solutions** afin de construire un **diagnostic opératoire**, d'identifier les **mécanismes de maintien des difficultés**, de mobiliser les **ressources des personnes accompagnées** et de mettre en œuvre des **interventions thérapeutiques adaptées** à des **situations cliniques variées**.

Objectifs secondaires

- Comprendre les **fondements** de la **thérapie brève stratégique** et construire un **diagnostic opératoire**.
- Maîtriser les principaux **outils de l'approche stratégique** et les intégrer dans la **résolution de problèmes**.
- Utiliser l'**approche stratégique** dans la prise en charge des **troubles anxieux**.
- Adapter l'**approche stratégique** au **deuil traumatique** et au **psychotraumatisme**.
- Comprendre les **fondements** de la **thérapie orientée solutions** et maîtriser le **langage solutionniste**.
- Utiliser les principaux **outils de la thérapie orientée solutions** pour favoriser le **changement**.
- Adapter la **thérapie orientée solutions** aux principales **situations cliniques**.

Objectif principal	Acquérir les compétences fondamentales de la thérapie brève stratégique et de la thérapie orientée solutions afin de construire un diagnostic opératoire, d'identifier les mécanismes de maintien des difficultés, de mobiliser les ressources des personnes accompagnées et de mettre en œuvre des interventions thérapeutiques adaptées à des situations cliniques variées
Intervenant	Jean-François TERAOKOWSKI, 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
----------------	---	---------------

Temps 1 : Acquérir les fondements et les principaux outils de la thérapie brève stratégique

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les fondements de la thérapie brève stratégique et construire un diagnostic opératoire	Les fondements de la thérapie brève stratégique - Les origines de l'approche stratégique : de l'École de Palo Alto à Giorgio Nardone - La contribution de Milton H. Erickson au développement des thérapies brèves - Les principes fondamentaux de l'approche stratégique - La place de l'hypnose conversationnelle dans l'intervention stratégique Le diagnostic opératoire - Définition et objectifs - Identifier les tentatives de solution qui maintiennent le problème - Les principales logiques de maintien des difficultés - Construire un diagnostic opératoire - Identifier les leviers thérapeutiques et élaborer une stratégie d'intervention	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré → Questions / Réponses → Synthèse et débriefing de groupe effectués en fin de cette séquence
Maîtriser les principaux outils de l'approche stratégique et les intégrer dans la résolution de problèmes	Les principes de l'intervention stratégique - Construire une stratégie de résolution de problème - Définir le problème et les objectifs thérapeutiques - Identifier les tentatives de solution - Les principales stratégies de changement : ○ aggravation stratégique, ○ scénario idéal, ○ stratégie des petits pas, ○ métaphore de l'alpiniste. Les principaux outils de l'approche stratégique - Les prescriptions comportementales et paradoxales - Les tâches thérapeutiques - Les métaphores et histoires thérapeutiques - Les outils de recadrage et de communication stratégique Applications pratiques - Mise en œuvre des principaux outils stratégiques à partir de situations cliniques variées	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré Étude de vidéos Observations et échanges entre participants Démonstration du formateur Utilisation d'un cas clinique filmé en vidéo, observations. → Résumé des points clés par le participant ou en collectif → Questions / Réponses → Synthèse et débriefing de groupe effectués en fin de cette séquence
Utiliser l'approche stratégique dans la prise en charge des troubles anxieux	Comprendre les mécanismes de maintien des troubles anxieux - Le système perception-réaction - Les tentatives de solution qui entretiennent les troubles anxieux	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré Exercices pratiques en binôme/trinôme

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Adapter l'approche stratégique au deuil traumatique et au psychotraumatisme	L'approche stratégique de l'agoraphobie - Les mécanismes de maintien de l'agoraphobie - Les stratégies d'intervention dans l'agoraphobie - Les spécificités de l'agoraphobie avec attaques de panique L'approche stratégique du trouble obsessionnel compulsif (TOC) - Les mécanismes de maintien du TOC - Les stratégies d'intervention dans les troubles obsessionnels compulsifs	Débriefing collectif ou en sous-groupes Analyse de la pratique, échanges entre participants, feedback de l'intervenant et ajustement des compétences.
	Comprendre les mécanismes de maintien dans le psychotraumatisme - Les spécificités du psychotraumatisme - Les tentatives de solution inefficaces : quand le coping dysfonctionnel entretient la souffrance - Le fonctionnement stratégique du trouble de stress post-traumatique (TSPT) L'approche stratégique du deuil traumatique - Le deuil traumatique et le deuil compliqué - Les mécanismes de maintien du deuil enkysté - L'endeuilement traumatique Les outils stratégiques appliqués au psychotraumatisme et au deuil - Le roman du trauma - La conspiration du silence - L'aggravation stratégique - Le carnet de bord - Les interventions sur la colère enkystée - Les interventions sur les auto-injonctions inhibitrices	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré Exercices pratiques en binôme/trinôme. - Le roman du trauma - La conspiration du silence - Aggraver le problème - Le carnet de bord - La colère enkystée - Les auto-injonctions inhibantes Débriefing collectif ou en sous-groupes Analyse de la pratique, échanges entre participants, feedback de l'intervenant et ajustement des compétences.

Temps 2 : Acquérir les fondements et les principaux outils de la thérapie orientée solutions

Objectifs visés	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les fondements de la thérapie orientée solutions et maîtriser le langage solutionniste	Les fondements de la thérapie orientée solutions - Steve de Shazer et les origines de l'approche - La place de la thérapie orientée solutions parmi les thérapies brèves - Les postulats fondamentaux de l'approche solutionniste - La temporalité comme levier thérapeutique - Les quatre paramètres de l'intervention orientée solutions Le langage comme outil de changement - Les caractéristiques du langage solutionniste - Parler « solution » plutôt que « problème » - La force du langage orienté vers les ressources - L'effet Rosenthal et l'empowerment - Le rôle du temps dans la construction du changement	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré Démonstration du formateur : utilisation d'un cas clinique vidéo, observation. Travail sur un cas libre apporté Recherche de la problématique, travailler au questionnement stratégique, cerner les différents niveaux de réalité, les strates de la communication, prévenir les résistances. Mises-en-situation en trinômes Débriefing collectif ou en sous-groupes Analyse de la pratique, échanges entre participants, feedback de l'intervenant et ajustement des compétences.

Utiliser les principaux outils de la thérapie orientée solutions pour favoriser le changement	Les ressources et les exceptions - Les ressources en thérapie orientée solutions - Le travail des exceptions - Les différents types d'exceptions - Repérer et amplifier les exceptions La question miracle - Les indications thérapeutiques - Les objectifs de la question miracle - La préparation de la question miracle (Yes Set et croyances limitantes) - La conduite de la question miracle - L'exploitation clinique de la question miracle - Quand et comment utiliser la question miracle Les tâches thérapeutiques - Les différents types de tâches en TOS - Construire une tâche thérapeutique - Exploiter les tâches entre les séances - Le recadrage face aux refus ou aux résistances - Favoriser l'adhésion aux tâches thérapeutiques	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré Jeux de rôle - Jeux de rôle du questionnement de suite - Mise en situation de la question miracle - Jeux de rôle du menu « quick » Débriefing collectif ou en sous-groupes Analyse de la pratique, échanges entre participants, feedback de l'intervenant et ajustement des compétences.
Adapter la thérapie orientée solutions aux principales situations cliniques	La thérapie orientée solutions dans le psychotraumatisme - Les spécificités de la posture TOS face au psychotraumatisme - Les besoins du thérapeute dans l'accompagnement du TSPT - Travailler les craintes du futur chez le patient traumatisé - Favoriser la remise en mouvement vers un avenir préféré - La centration corporelle dans le questionnement orienté solutions - Rechercher et amplifier les exceptions dans le psychotraumatisme La thérapie orientée solutions dans les troubles dépressifs - Les spécificités de l'accompagnement des patients présentant une humeur dépressive - Les particularités du travail avec les idéations morbides - Le système perception-réaction dans la dépression - Mobiliser les ressources et construire les premiers changements	Apports structurés et démonstrations cliniques avec diaporama illustré Jeux de rôle Utilisation de l'échelle serpent Technique de l'échelle à sortir du puits Débriefing collectif ou en sous-groupes Analyse de la pratique, échanges entre participants, feedback de l'intervenant et ajustement des compétences.
Bilan	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

Validation

La formation s'inscrit dans une démarche **multidisciplinaire et intégrative**, articulée autour de trois axes complémentaires :

- le développement de **compétences opérationnelles** ;
- l'appropriation d'une **boîte à outils cliniques** ;
- l'acquisition d'un **savoir-faire expérientiel** directement mobilisable en pratique.

À l'issue de la formation, le stagiaire reçoit un **Certificat de réalisation d'action de formation**, sous réserve de son assiduité.

Ce certificat mentionne les éléments clés de la formation :

- l'intitulé du module ;
- la durée ;
- le(s) intervenant(s) ;
- l'objectif pédagogique principal.

En complément, une **Attestation de formation** peut être délivrée, sous réserve de satisfaire aux **modalités d'évaluation prévues**, notamment au travers des questionnaires de début et de fin de formation.

Reconnaissance

SYMBIOFI est un organisme de formation :

- enregistré sous le numéro **31 59 06883 59** auprès du Préfet de région Hauts-de-France ;
- certifié **QUALIOPI**, au titre des actions de formation ;
- habilité à dispenser des actions de formation relevant de l'**ANDPC**.



Les +

EXPERTISE CLINIQUE ET SAVOIR-FAIRE EXPÉRIENTIEL

La formation est :

- **conçue et animée par Jean-François Terakowski, psychologue clinicien, psychothérapeute et enseignant universitaire**, disposant de **près de 30 ans d'expérience en psychiatrie, en thérapies brèves intégratives** et dans l'accompagnement des **situations cliniques complexes** ;
- **centrée sur l'acquisition d'outils stratégiques et solutionnistes, de techniques de questionnement et de méthodologies d'intervention** immédiatement mobilisables, permettant aux professionnels d'identifier les **mécanismes de maintien** des difficultés, de mobiliser les **ressources** des personnes accompagnées, de conduire des **entretiens orientés vers le changement** et de développer des **accompagnements individualisés adaptés à des situations cliniques variées** ;
- **fondée sur une pédagogie active, expérientielle et orientée pratique**, alternant **apports ciblés, démonstrations, analyses de situations cliniques, jeux de rôle, expérimentations des outils stratégiques et solutionnistes** ainsi qu'**échanges de pratiques**, afin de favoriser une **intégration progressive et durable des compétences** ;
- **délivrée à des groupes restreints**, favorisant les **échanges multidisciplinaires**, l'**implication active** de chaque participant et un **accompagnement personnalisé** tout au long de la formation.

DISTANCIEL SYNCHRONE HAUT DE GAMME

La formation est accessible en **distanciel synchrone (visio-live)**, dans des conditions techniques permettant de maintenir un haut niveau de qualité pédagogique.

Le dispositif mis en place comprend :

- une installation professionnelle **multi-caméras** ;
- une captation **audio optimisée** (intervenant et ambiance) ;
- des **écrans de retour** pour l'intégration des participants à distance ;
- des sous-groupes de travail, en présentiel et en distanciel, pour les **cas pratiques, exercices et jeux de rôle**.

et permet de :

- participer activement aux échanges et aux analyses cliniques
- réaliser les exercices et mises en situation à distance
- bénéficier d'une expérience proche du présentiel.

SUPPORTS

Les stagiaires bénéficient de **soutils pédagogiques téléchargeables**, facilitant :

- la **révision des contenus**,
- la **structuration des pratiques**,
- la **réutilisation des outils en situation professionnelle**.

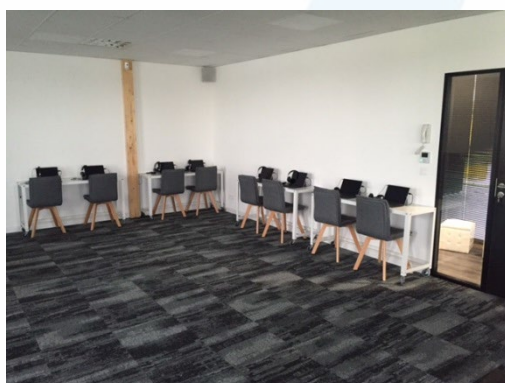
PLATEAU TECHNIQUE

Symbiofi dispose d'un **plateau technique de formation de 240 m²**, situé au cœur du **CHRU de Lille**, permettant :

- une **articulation optimale entre apports théoriques et mises en pratique**
- des **conditions d'apprentissage favorisant l'immersion clinique**
- un **cadre propice aux échanges entre professionnels**

Pensé pour répondre aux exigences pédagogiques, cet espace est structuré en **plusieurs zones complémentaires** :

- espace de formation théorique ;
- espace de mise en pratique et d'expérimentation ;
- espace de convivialité et de restauration.



SymbioCenter® : une extension clinique de la formation

Dans une logique de continuité entre formation et pratique, Symbiofi propose un accès de 30 jours à la plateforme **SymbioCenter®**, solution digitale dédiée à l'accompagnement en santé mentale.

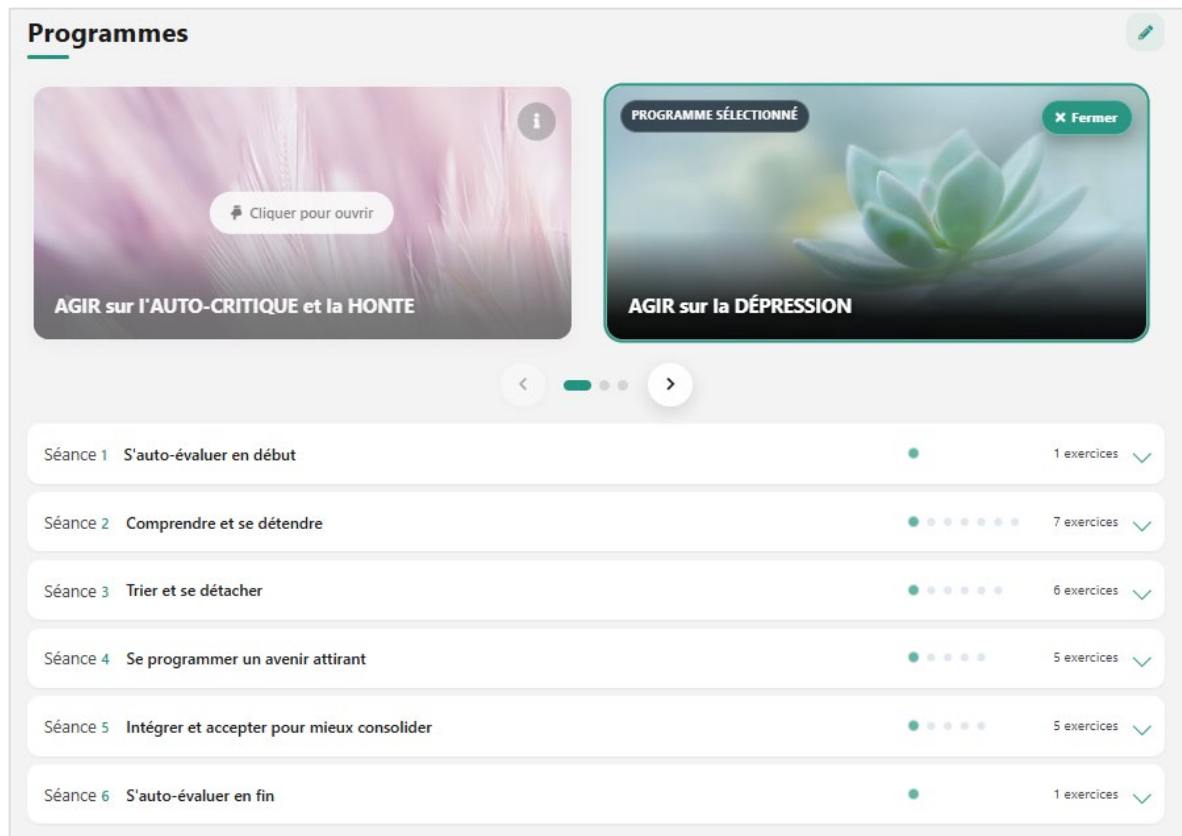
Elle permet aux professionnels de **structurer leurs accompagnements, individualiser les parcours et assurer un suivi entre les séances**, facilitant ainsi l'intégration concrète d'outils de repérage et de prise en charge.



Une approche structurée en 4 étapes

- **Évaluer** : repérer les problématiques à l'aide d'échelles validées
- **Monitorer** : objectiver certains états internes (biofeedback)
- **Accompagner** : proposer des programmes et exercices adaptés
- **Suivre** : analyser l'évolution et ajuster les prises en charge





Des outils directement mobilisables

La plateforme propose :

- échelles d'évaluation validées
- indicateurs physiologiques (biofeedback)
- programmes et exercices utilisables en séance et inter-séances

Elle permet de :

- renforcer l'alliance thérapeutique
- favoriser l'engagement du patient
- suivre et objectiver les évolutions

Un cadre fiable et sécurisé

- protocoles validés cliniquement
- collaborations hospitalo-universitaires (CHU de Lille)
- hébergement sécurisé des données de santé (HDS)

