

La thérapie brève systémique et stratégique

Rendue célèbre dans le monde entier par les ouvrages de Paul Watzlawick et de son équipe, cette approche de thérapie rigoureuse et pragmatique a fait ses preuves dans le traitement de nombreuses problématiques personnelles et relationnelles.

Cette approche est avant tout une méthode de résolution de problèmes, dans laquelle le thérapeute va s'attacher à comprendre concrètement la nature de ce qui pose problème à la personne qui vient consulter. Dès les premiers entretiens, le thérapeute commence à explorer des pistes de changement avec son patient, et l'invite à poursuivre le travail commencé en séance en lui demandant de faire certaines choses pour l'aider à dépasser progressivement ses difficultés dans sa vie de tous les jours.

PNL

La **programmation neuro-linguistique** (abrégée « **PNL** » en français, et « *NLP* » en anglais) est décrite comme une « approche pragmatique dans le domaine de la psychologie appliquée », la PNL consiste entre autres à « modéliser les savoir-faire de gens de talent dans leur domaine pour les transmettre à d'autres qui en auraient besoin »

Thérapie brève centrée sur la solution

Dans cette forme de thérapie, il ne s'agit pas ici de résoudre un problème mais de créer une solution ou de considérer la solution comme déjà là et parvenir à construire celle-ci.

La TBCS fait partie d'un courant historique des thérapies stratégiques. Elle est particulièrement utilisée en thérapie familiale autant qu'individuelle.

Le child coaching

Les expériences faites par Glasser et Easely ayant montré que la revalorisation des comportements positifs est le meilleur moyen pour sortir un adolescent du cercle vicieux problèmes de comportement / remontrance / démotivation, leur méthode est utilisée régulièrement en classe, pour des ateliers ou dans certains foyers.

Le Child coaching a été expérimenté dès 2005 par le groupe d'échanges pédagogiques et thérapeutiques animé par le Dr Christian Müller, médecin-psychiatre pour enfants et adolescents à Bienne et Neuchâtel. Le Dr Christian Müller a écrit son propre ouvrage "Les enfants difficiles : sortir de l'impasse – Manuel pratique de Child coaching", paru aux éditions Dangles, synthèse des différentes étapes à comprendre et à mettre en place lorsque l'on est confronté à un enfant ou un adolescent difficile.

La méthode CHILD COACHING permet aux parents, éducateurs et enseignants de créer un cadre éducatif soutenant étape par étape, de reprendre l'initiative et d'accompagner leur enfant/adolescent qui pourra alors faire des expériences constructives, regagner l'estime de son environnement et former son intelligence émotionnelle. Neuf étapes à mettre en place et les résultats sont là : les familles sortent de l'impasse, les enfants gagnent en autonomie et les parents retrouvent le sourire.