

POUR EN SAVOIR PLUS SUR L'APPROCHE SYSTEMIQUE EN THERAPIE

L'Approche Systémique ou Analyse Systémique est une "grille de lecture" et de compréhension et d'appréhension d monde qui nous entoure.

En thérapie, elle permet de se concentrer sur les **interactions et les relations** au sein d'un système, plutôt que sur les individus isolément. Nous sommes tous en interactions, nous sommes tous connectés. Nous appartenons tous à des systèmes (famille, amis, travail, associations...)

Cette approche considère que les problèmes psychologiques ou relationnels ne sont pas uniquement le résultat de facteurs individuels, mais **émergent des dynamiques entre les membres d'un système** (comme la famille ou le couple). **Concrète**, dans une **vision globale et contextuelle**, elle considère l'individu dans son système, dans son ensemble, et vise à comprendre comment les comportements et les émotions des individus sont influencés par leur environnement et leurs relations.

En travaillant sur ces interactions, l'objectif est de favoriser des changements positifs et durables dans le fonctionnement du système dans son ensemble.

Le changement ne se concentre pas sur la cause, mais sur le fonctionnement. La dynamique se focalise sur le « **Comment** » plutôt que sur le « Pourquoi ». Cela crée une approche plus tangible, tant dans la compréhension que dans la mise en œuvre d'un « Autrement ».

Cette lecture permet d'appréhender et de comprendre les situations de manière plus vaste, en **analysant les problématiques à travers les interactions entre les individus**. Ainsi, même si vous êtes seul en face à face avec moi, tout votre contexte familial et professionnel est « symboliquement » présent.



Tsipora ITRAH
La Paix dans l'Alignement des Etoiles