

# UTILISATION DES TÂCHES EN PSYCHOTHÉRAPIE ÉRICKSONIENNE

## ART ET MÉTHODES

Jeffrey K. ZEIG  
traduction J.-C. Espinosa

La première considération en psychothérapie devrait être de déterminer les résultats et les buts désirés. Les buts des patients et ceux des thérapeutes coïncident souvent, mais quelquefois non. Le patient peut ne pas savoir spécifiquement ce qu'il faut faire, le thérapeute peut vouloir travailler sur un niveau d'expérience autre que celui que le patient envisage. Enfin, le clinicien doit penser :

« *Qu'est-ce que je veux communiquer au patient qui permettra le changement ?* »

Les buts du thérapeute dépendent de la réponse à cette question impérative.

### FIXER DES BUTS EN THÉRAPIE

Les différentes écoles de thérapie ont des idées différentes sur la détermination des buts. Dans le modèle psychanalytique, les buts du thérapeute peuvent imposer de travailler à partir du transfert. Dans les thérapies corporelles, les buts se concentrent sur le changement de la cuirasse corporelle du patient basée sur la philosophie que le problème est localisé dans le corps et pas seulement dans la psyché. Les thérapies systé-

miques ou familiales peuvent se concentrer sur le réaménagement des aspects structurels du système, reconnaissant qu'un changement systémique conduit à un changement individuel. Dans les approches humanistes, avoir un rapport « Moi-Toi » peut être le résultat désiré.

### FIXER DES BUTS EN THÉRAPIE ÉRICKSONIENNE

Dans l'enseignement de la thérapie éricksonienne, j'insiste sur la découverte d'objectifs principaux et d'objectifs secondaires phénoménologiques. L'approche est basée sur la philosophie selon laquelle le changement en thérapie est le processus de réassociation de la vie interne. Les ressources internes doivent être expérimentalement réaménagées et conceptualisées. Je tracerai les grandes lignes de ce processus complexe et décrirai six aspects de la recherche d'objectifs.

Les buts en thérapie éricksonienne sont créés en divisant les problèmes en leurs composantes subphénoménologiques, tactiques sociales et interpersonnelles éventuellement utilisées par la personne pour s'étiqueter « *dépressive, anxieuse ou en insécurité...* » Pour un psychiatre biologique, la dépression est un désordre du cerveau. Dans une interprétation sociale, la dépression est purement une construction de convenue, un label utilisé pour décrire un com-

### JEFFREY K. ZEIG

Jeffrey K. Zeig est le fondateur et le directeur de la Fondation Milton H. Erickson [www.ericksonfoundation.org](http://www.ericksonfoundation.org). Il est éditeur, co-éditeur, auteur et co-auteur de nombreux livres de psychothérapie traduits en 11 langues. Concepteur de "The Evolution of Psychotherapy Conferences" [www.evolutionofpsychotherapy.com](http://www.evolutionofpsychotherapy.com) dont il est l'un des principaux conférenciers ; il organise aussi "The Brief Therapy Conferences" [www.brieftherapyconference.com](http://www.brieftherapyconference.com), "the Couples Conferences, [www.couplesconference.com](http://www.couplesconference.com), et "The International Congresses on Ericksonian Approaches to Hypnosis and Psychotherapy, [www.erickson-foundation.org](http://www.erickson-foundation.org).

Jeffrey K. Zeig est membre du comité de rédaction de nombreuses publications et correspondant de "The American Psychological Association" (Division 29, Psychotherapy) et de "The American Society of Clinical Hypnosis". Il lui a été décerné le titre de "Distinguished Practitioner in the National Academy of Practice in Psychology of the National Academies of Practice" et a travaillé comme "Approved Supervisor of the American Association for Marriage and Family Therapy". Jeffrey K. Zeig a été membre de "The International Transactional Analysis Association (1974-1985) et a été "Adjunct Assistant Professor of Clinical Psychology" at Arizona State University (1988-1992).

Psychologue psychothérapeute de couple et de la famille, il exerce en pratique privée et anime des formations dans 40 pays. Conférencier international invité par les plus grandes universités et hôpitaux dont la Clinique Mayo, Menningers et MD Anderson. Il est également président des éditions "Zeig, Tucker & Theisen", [www.zeigtucker.com](http://www.zeigtucker.com)

