

L'Approche Systémique

Elle s'intéresse à l'**individu dans sa globalité, sa complexité et sa singularité**. Ainsi, l'individu est considéré comme faisant **partie de différents systèmes** (familial, conjugal, amical, scolaire, professionnel, social, etc.).

Par nos interactions, nous influençons et sommes à notre tour influencés par ces différents systèmes auxquels nous appartenons. Il s'agit ici d'une **lecture circulaire des relations** et non d'une lecture réduite à la cause et l'effet.

L'approche systémique se distingue ainsi des autres approches thérapeutiques par la prise en compte du **contexte** (travail sur l'ici-et-maintenant) et des **éléments transgénérationnels** qui impactent nos relations aux autres.

Ainsi, la thérapie systémique consiste en des interventions contextuelles qui permettent de réajuster, voire d'inventer, des manières de penser et de faire.

L'objectif est d'initier un processus de changement qui conduira à l'émergence d'un **nouvel équilibre** le plus satisfaisant possible pour chacun.



Laurie Esfandi n° siret : 79076521800017 / Conception : www.comdgan.fr / Imprimeur : Vistaprint

Laurie Esfandi

Thérapeute Familiale et de Couple
spécialisée en Approche Systémique



LAURIE ESFANDI
Thérapeute Familiale et de Couple

Cabinet de Psychiatrie et Psychothérapie
63 rue Pelouse de Douet
33000 Bordeaux

Tel. : 06.24.61.87.60
lesfandi@therapeute33.fr
www.therapeute33.fr



La thérapie d'orientation systémique se révèle être d'une grande bienveillance. Elle est avant tout respectueuse de la singularité de chacun et du système formé.

www.therapeute33.fr

À Qui s'Adressent ces Thérapies ?

Ces thérapies sont accessibles à tous :
Adultes, adolescents et enfants

Plus précisément, elles s'adressent aux systèmes suivants : couples, couples parentaux (parents en situation de couple ou séparés), parents et enfants, parents et grands-parents, fratries, familles recomposées, familles d'accueil, familles adoptantes, entourage amical, équipes de professionnels...

Pourquoi Consulter ?

Voici les principaux motifs de consultation :

- Manque de confiance
- Incompréhensions
- Jalousie excessive
- Sentiment de ne pas trouver sa place
- Difficultés relationnelles
- Recomposition familiale difficile
- Conflits à répétition
- Besoin d'être accompagnés dans une étape de séparation
- Relation sexuelle perturbée
- Violences verbales et/ou physiques
- Sentiment d'impasse, d'insolubilité
- Équilibre bouleversé par une étape de la vie (mariage, naissance, accueil ou adoption, deuil, maladie...)
- Sentiment d'échec
- Difficultés ou absence de communication

Thérapie Familiale

La thérapie familiale s'intéresse aux interactions entre les membres d'une même famille et cherche à améliorer son fonctionnement.

Il s'agit ainsi d'analyser la structure familiale, ses mythes, les loyautés visibles et invisibles et d'apporter une lecture différente du problème. L'objectif est de **permettre à la famille d'opérer ses propres changements** en s'appuyant sur les capacités individuelles et les ressources du système familial.

“

Il faut tâcher de changer ses jugements plutôt que l'ordre du monde. Epictète

”

Thérapie de Couple

L'objectif n'est pas de déterminer qui a tort ou qui a raison ni de faire changer l'autre, mais d'**arriver à une collaboration** afin de modifier le fonctionnement du système "couple" et ainsi de supprimer la souffrance, ou tout au moins de l'atténuer.

La coprésence des deux membres du couple permet ainsi à chacun d'**exprimer** sa perception de la situation, son vécu émotionnel et ses attentes et aussi d'entendre et de reconnaître celles de l'autre.



Thérapie de Groupe

Nous proposons également au sein du cabinet différents groupes thérapeutiques (en fonction des demandes) tels que des **groupes de parole**, des **groupes multifamiliaux**, des **groupes d'affirmation de Soi** et des **groupes psychoéducatifs**. Ces groupes sont généralement co-animés avec un médecin psychiatre.

Déroulement et Tarifs

Les séances ont lieu de préférence en présence de tous les membres du système concerné par le problème. La prise de rendez-vous se fait par mail ou contact téléphonique.

Nous déterminons ensemble le cadre thérapeutique, les objectifs ainsi que la fréquence et la durée de la thérapie.

Le coût d'une séance de couple ou d'une séance familiale est de 60€ (coût réévalué au-delà de 4 personnes).

