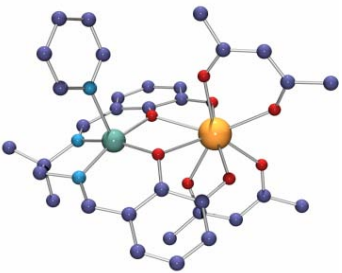


Korte systeemtherapie

Depressie en angststoornis
Professionele uitputting (Burn-out)
Familiale crisistoestanden



Wat is korte systeemtherapie ?

KST is een gesprekstherapie die een snelle verlichting beoogt van psychologische pijn.

KST onderscheidt zich van andere benaderingen door haar focus op menselijke relaties en door haar oplossingsgericht denken. Het doel van een KST is de cliënt, zonder langdurige analyse van zijn verleden, een actueel inzicht te verschaffen dat hem nieuwe mogelijkheden biedt.

Het is één van de weinige therapieën die steunen op een erkend theoretisch model en die het onderwerp zijn van professionele opleidingen en wetenschappelijk onderzoek.

Wanneer is een KST aangewezen ?

De therapeutische taken van een KST benutten het potentieel van de cliënt en zijn omgeving om snel effectieve verlichting te brengen van de emotionele pijn veroorzaakt door depressie, angst, burn-out en crisistoestanden.

Typisch verloop van een KST

De eerste gesprekken betreffen een analyse van de situatie en observatietaken voor de cliënt. Zij leiden tot een afspraak over het concreet doel van de therapie, in termen van dagelijks en duurzaam persoonlijk welzijn.

Dit doel wordt over het algemeen bereikt binnen twee tot zes maanden door middel van strategische taken die perceptie en gedrag wijzigen.

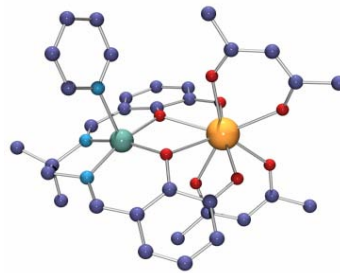
Fase	Gesprekken
Studie van de situatie	2 à 3 gesprekken A rato van een per week
Interventie	5 tot 10 gesprekken Om de twee of drie weken

Duur en kostprijs van de gesprekken

Een gesprek duurt één tot twee uur en kost 75 €. Dringende interventies van een half uur, via telefoon of internet, kosten 40 €. Gunstiger afspraken voor minder-draagkrachtigen mogelijk.

Brief Systemic Therapy

Depression and Anxiety Disorder
Burn Out Syndrome
Family Crisis Situations



What is Brief Systemic Therapy ?

BST is a form of conversation therapy aiming at the short term relief of psychological distress.

BST differs from other schools of therapy in that it emphasizes a focus on human relations and on problem solving. Rather than the formal analysis of historical causes of distress, BST's primary objective is to help the client view the present from a new perspective.

Based on solid theoretical foundations, BST is among the very few approaches in contemporary psychotherapy that are the subject of scientific research and publications.

Who may benefit from a BST ?

BST task prescriptions bring effective and rapid relief from the emotional distress associated with depression, anxiety, burn out, and family crisis situations, utilizing both the personal and relational resources of the client.

Typical BST procedure

Following two or three sessions focusing on context analysis and observation tasks, a therapeutic objective is defined in terms of factual, everyday personal well-being.

The actual intervention will achieve lasting cognitive and emotional change, typically within two to six months, primarily through problem reframing and behavioral tasks.

Phase	Sessions
Context Analysis	2 to 3 sessions
Intervention	5 to 10 sessions At several weeks intervals

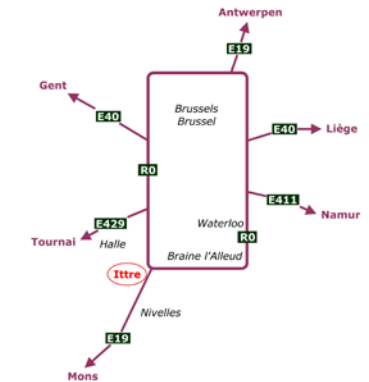
Session length and cost

Regular sessions take between one and two hours and cost 75 €. Thirty minute sessions via telephone or the internet cost 40 €. Fees may be reduced for low-income persons.

Praktijk / Practice

Rue de Thibermont, 12
1461 Haut-Ittre
☎ : 067 / 89 26 26
GSM : 0473 / 865 820
peter.cogen@brieftherapy.be
peter.cogen@kortetherapie.be

Plan / Map



Web sites



www.brieftherapy.be
www.kortetherapie.be

Peter Cogen

B.Sc. Psychologie (UMons)
Systeemtherapeut (IGB)

Peter Cogen

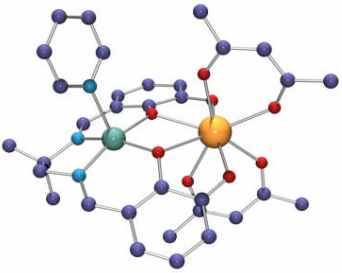
B.Sc.in Psychology (UMons)
Systemic Psychotherapist (IGB)

Thérapie brève systémique

États dépressifs et anxieux

Épuisement professionnel (burn-out)

Situations de crise familiales



Qu'est-ce qu'une psychothérapie brève systémique ?

Il s'agit d'une intervention basée sur un dialogue entre une personne en situation de souffrance psychique et un thérapeute formé à l'approche systémique. Leurs échanges visent à contribuer dans un délai bref à un mieux-être durable.

L'approche systémique se distingue d'autres méthodes par l'importance qu'elle accorde aux relations humaines et par son souci d'apporter un changement concret et bénéfique dans la vie quotidienne du sujet.

La psychothérapie brève systémique figure parmi un petit nombre de méthodes qui sont aujourd'hui reconnues comme fondées sur une théorie cohérente. Sa pratique fait l'objet de formations, de recherches et de publications scientifiques.

Quand envisager une thérapie brève ?

Dans beaucoup de situations de souffrance, des clés d'un meilleur équilibre peuvent être trouvées dans l'environnement familial, professionnel et social.

Une thérapie brève viendra alors compléter l'aide médicale au patient par une approche centrée sur la personne qui est désireuse de jouer un rôle actif dans son mieux-être.

La thérapie permet d'accéder à des ressources individuelles et relationnelles qui peuvent faire reculer les tensions, l'anxiété, l'abattement ou le désarroi à court terme et d'une manière durable.

Limites de l'approche systémique

Si la famille peut être une ressource précieuse, on ne peut toutefois la tenir pour responsable de la santé mentale de ses membres.

Une thérapie brève n'est donc *en aucun cas* une alternative aux soins médicaux qui peuvent s'imposer, dans l'urgence et à plus long terme, en présence d'une psychopathologie grave.

Déroulement typique d'une thérapie brève

Entretiens d'exploration : En règle générale, deux à trois entretiens, distants d'une semaine, sont consacrés à l'étude de la situation, à l'élaboration d'un objectif thérapeutique concret et à la prescription de tâches d'observation. Ces dernières permettent de mieux comprendre la problématique et la manière dont elle affecte la vie personnelle et les relations.

Entretiens d'intervention : Le plus souvent distants de deux ou de trois semaines (en fonction du besoin de soutien exprimé par la personne), les entretiens d'intervention ont pour but de changer les perceptions et les interactions qui paraissent participer au maintien de la souffrance. Des tâches plus stratégiques sont alors proposées qui viennent, avec les recadrages formellement suggérés ou induits par l'expérience, modifier favorablement les schémas cognitifs et comportementaux.

Une thérapie brève ne demande que très exceptionnellement plus de quinze entretiens et atteint le plus souvent son objectif, fixé en termes d'un mieux-être concret et quotidien, au bout de deux à six mois.

Phase	Entretiens
Exploration	2 à 3 entretiens Distants d'une semaine
Intervention	5 à 10 entretiens Distants de plusieurs semaines

Durée et coût des entretiens

Les entretiens durent entre une et deux heures. Les honoraires s'élèvent à 75 € par entretien, sauf situation sociale particulière.

Des entretiens de soutien brefs, d'une durée de 30 minutes, conduits par téléphone ou via Internet peuvent répondre à des situations urgentes. Les honoraires sont de 40 €, sauf situation sociale particulière.

Assurances

En matière de santé mentale, en principe seules les prestations de médecins et de psychiatres sont remboursées.

Il arrive toutefois qu'une assurance maladie complémentaire intervienne (plus particulièrement dans les cas de troubles liés à l'environnement de travail) pour une part importante dans les frais d'une psychothérapie, à la condition que cette démarche ait été recommandée par un médecin.

Intervenant



Parcours :

Deux mariages, deux grands enfants, vingt années à la tête d'une entreprise de services informatiques avant un changement de cap radical, il y a dix ans... Ce parcours permet-il à Peter Cogen de comprendre un peu mieux certaines détresses humaines ?

Tout comme la personne qui le consulte, il a connu des situations douloureuses sans disposer des clés pour les changer. Ses connaissances, acquises à la faculté de psychologie et au fil de ses formations et démarches personnelles, sont au service d'une pratique respectueuse des personnes et de leurs convictions.

Il désire apporter, au-delà de l'écoute et du réconfort dans l'urgence, des solutions concrètes dont chaque personne devient rapidement un acteur responsable.

Études et formations :

- B.Sc. en Psychologie (Université de Mons)
- Thérapie systémique, Cycles I, II et III (Institut Gregory Bateson, Liège)
- Principes de l'analyse transactionnelle (Adalis, Wavre)
- Ingénierie des Croyances de Base (Unescorps, Québec)
- Psychologie Analytique (ULB, Bruxelles)
- Séminaires et conférences (Res-sources, Lasne - EDP, Tournai)

Consultations

Sur rendez-vous :

Rue de Thibermont, 12

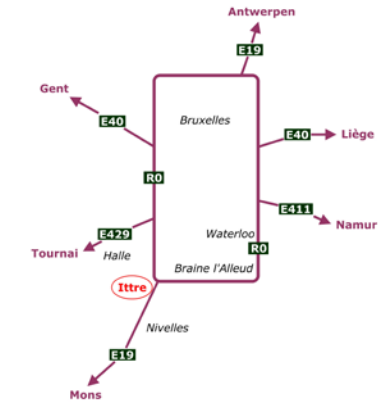
1461 Haut-Ittre

Fixe : 067 / 89 26 26

Mobile : 0473 / 865 820

peter.cogen@psychotherapiebreve.be

Accès



Site web

- Informations théoriques et pratiques au sujet de la thérapie brève.
- L'actualité des séminaires, formations et publications.
- Conseils pour une démarche à distance ou en cabinet.
- Liens vers la littérature scientifique.



www.psychotherapiebreve.be

Peter Cogen

B.Sc. en Psychologie (UMons)

Psychothérapeute Systémicien (IGB)