

- Réduire le temps mis pour résoudre un problème par la psychothérapie.  
Le changement ne repose pas sur la connaissance du pourquoi le problème existe ou subsiste, mais bien sur le comment il se maintient.  
Qu'est-ce qui, dans l'interaction, entretient le problème?  
Cela revient à considérer le problème, non plus en termes causalistes mais bien en termes circulaires. La circularité repose sur les théories cybernétiques et le principe d'homéostasie, théorie selon laquelle un système a tendance à s'auto-réguler, avec des messages en feed-back, pour atteindre un point d'équilibre. Cet équilibre se rompt à nouveau lorsque de nouvelles informations entre dans le système, provoquant une nouvelle recherche d'équilibre.  
  
**C'est ce rôle que le thérapeute doit jouer**, celui de mettre le système hors de son équilibre actuel afin qu'il en trouve un autre plus approprié.

- **Les principales hypothèses de la thérapie brève orientée vers les solutions sont les suivantes :**

- L'accent est mis sur la santé mentale, sur ce qui est changeable, sur les solutions et les habiletés plutôt que sur la pathologie.
- Il n'est pas nécessaire de connaître la cause ou la fonction du symptôme pour le résoudre.
- Le changement et la résolution rapide des problèmes sont possibles, d'ailleurs, le changement est inévitable.
- Il importe d'inciter le client à "*faire quelque chose*". Il faut trouver un filon vers un changement positif et l'encourager.



L'orientation des efforts n'est pas vers le passé mais plutôt vers le futur, vers le changement souhaité.

▪ Les patients sont motivés à changer mais ils peuvent ne pas être d'accord avec les idées du thérapeute sur la façon de changer. Ils cherchent des solutions qui leur apparaissent les plus utiles pour eux.

▪ Le symptôme n'est jamais présent 24 heures sur 24, sept jours sur sept à son maximum d'intensité. Il existe toujours des exceptions au problème.

L'étiquette de "*symptôme*" est arbitraire et dépend du contexte et de l'interprétation.

▪ *Le nombre de séances en thérapie brève est variable suivant le symptôme et le nombre de symptômes.*

*La moyenne de séances se situe **entre 5 et 10 séances.***