

# Les Quatre Nobles Vérités de la Thérapie Brève

## Une conférence de Guillaume Delannoy

Organisée par l'Association Fribourgeoise d'Interventions Systémiques et de  
Thérapies de Famille (Afristhef)

**Le mercredi 25 septembre à 19h30**

**Café de l'Ancienne Gare, Fribourg**

Il y a 50 ans, les auteurs de *Changements. Paradoxes et psychothérapie* explicitaient pour la première fois les fondements théoriques de la thérapie brève de Palo Alto.

Dans ce livre fondateur, Paul Watzlawick et ses collègues racontent comment, bien après être parvenus à la première formalisation des éléments clés de leur méthode de résolution de problèmes, ils se sont rendu compte que cette systématisation plagiait en quelque sorte les « Quatre Nobles Vérités » du bouddhisme, à propos de la souffrance (1), de l'origine de la souffrance (2), de la cessation de la souffrance (3) et enfin de la voie qui conduit à la cessation de la souffrance (4).

Dans cette conférence, Guillaume Delannoy, directeur adjoint de l'Institut Gregory Bateson et auteur de *Zen et thérapie brève*, publié en 2023 chez Satas, se propose de tisser plusieurs parallèles entre la grille de résolution de problèmes de Palo Alto et ces « Quatre Nobles Vérités » du bouddhisme.

A partir d'exemples cliniques, il illustrera comment ces deux grilles de lecture, bien qu'issues d'époques et de contextes singulièrement différents, sont, à bien des égards, indéniablement semblables et susceptibles de s'éclairer mutuellement.

**Prix : Membres de l'Afristhef : Fr. 20.00 Non-membres: Fr 30.00**

**Ouverture des portes 19h15 et Apéritif offert suite à la Conférence**

**Inscriptions par mail: [afristhef@gmail.com](mailto:afristhef@gmail.com) ou au 078 401 95 81**