

Thérapie brève qu'est-ce que ça veut dire ?

La brièveté du travail en Thérapie brève est avant tout un souci d'éthique du thérapeute : son "patient-client" veut une amélioration de préférence... rapide ! Elle n'est pas un but en soi. Ce qui détermine l'efficacité de la thérapie n'est pas le nombre de séances mais la résolution du problème du patient. (compter en moyenne 5 à 15 séances).

La thérapie brève est une approche qui étudie « comment chacun de nous entre en relation avec soi-même, avec les autres et avec le monde ». La question essentielle devient « Comment être bien demain » ?

En d'autres termes, alors que traditionnellement, une démarche de changement se penche sur les problèmes à résoudre, cette approche se centre sur les solutions à mettre en place : plutôt que « Pourquoi est-ce que ça va mal ? », le questionnement va être : comment faire pour aller mieux ? »

Accompagner vers ce "mieux" est un état d'esprit, pas seulement l'application de toutes les techniques auxquelles je suis formée mais une relation de partenariat et de confiance.

Mettre en place ce changement libérateur c'est déplacer le point de vue que l'on a sur soi-même et le monde pour trouver un autre éclairage sur sa vie et réussir à « se raconter » de façon plus constructive, plus positive.

Tout en restant en accord avec ses valeurs, on élargit sa représentation du monde on se donne plus de choix et ainsi on se défait des comportements et des sentiments qui bloquent l'évolution personnelle.

Vous vivez étapes de changement (divorce, départ des enfants, retraite...) ou vous êtes en recherche d'orientation professionnelle ou encore vous préférez le coach au « psy » (problème de communication, dépendance affective, à la nourriture ; deuil, séparation...) quel que soit votre projet, personnel ou professionnel, je vous accompagne en tenant compte en priorité de vos émotions et de vos valeurs.

La réussite c'est la capacité à définir et atteindre vos objectifs professionnels ou personnels d'une façon épanouissante pour vous-même et pour votre entourage.