

LA THERAPIE

BREVE

La **thérapie brève** est une forme de psychothérapie limitée dans le temps, souvent une dizaine de séances, qui est née aux États-Unis après la Seconde Guerre mondiale. On retrouve les thérapies brèves dans quatre grandes démarches : l'hypnose Ericksonienne, la thérapie stratégique et familiale, la Programmation Neuro-Linguistique, l'EMDR

L'expression "thérapie brève" est utilisée dans le domaine thérapeutique car elle se rapproche des courants de pensées de Milton Erickson et ses travaux en hypnose, et aussi de l'École Palo Alto qui considère que le travail des professionnels peut être rapide et efficace pour amener un changement durable.

Le nombre de séances pouvant varier de dix à vingt, parfois de une à cinq. Basées sur les nouvelles recherches en communication, les thérapies brèves cherchent à soulager la souffrance psychologique le plus rapidement possible en amenant les patients à faire des expériences nouvelles leur permettant d'affronter le présent et l'avenir de façon plus sereine.

Pour...

- **Gérer vos émotions** dites négatives.
- **Lever vos blocages** (affectifs, relationnels).

- **Sortir de l'emprise** et de la manipulation.
- **Transformer vos croyances négatives** et limitantes à l'origine de la répétition de scénarios.
- **Apporter des solutions** au passé, mieux vivre le présent, vous projeter dans le futur.
- **Libérer votre énergie physique.**
- **Comprendre votre fonctionnement, découvrir votre potentiel** et le faire évoluer.
- **Sortir de votre zone de confort**, rencontrer votre richesse intérieure pour vivre l'épanouissement.
- **Rencontrer votre excellence** et votre brillance.
- Vous approprier des outils pour **vous autonomiser.**

Approche pragmatique, co-active et co-constructive centrée sur l'écoute, apportant des solutions efficaces, rapides, durables et souvent radicales.

La Thérapie Brève utilise des outils tels que :

Programmation Neuro-Linguistique ou PNL (Grinder et Bandler) : recherche de l'excellence dans la communication par les différents canaux de contact : visuel, auditif, kinesthésique. Ajustement du langage à celui de l'autre, **Hypnose (M.Erickson)** : travail sur les états de conscience modifiés permettant de mobiliser les ressources profondes de l'inconscient, **Approche « centrée sur la personne »** (Carl Rogers) : écoute active, avec reformulation des dires du client. Le thérapeute se veut « **non**

directif », dans une attitude d'acceptation inconditionnelle de l'autre, dans sa différence et sa singularité.

La thérapie brève est tournée vers le présent et le futur, bien plus que vers le passé, période de la vie où il n'est pas nécessaire de rechercher des causes inconscientes pour solutionner efficacement les obstacles de la vie.

Thérapie brève, centrée sur la solution

Souvent nous avançons mieux en nous concentrant sur des choix de solution plutôt que sur le problème.

L'accompagnement psychologique centré sur la solution permet alors de définir quelles sont les stratégies les plus efficaces pour la personne qui consulte, par rapport à son problème particulier et d'éliminer les démarches infructueuses souvent exécutées par habitude mais vouées à l'échec. Dans cette forme de thérapie, il ne s'agit pas ici de résoudre un problème mais de créer une solution ou de considérer la solution comme déjà là et parvenir à construire celle-ci.

Florence Block de Friberg
THERAPEIA
9 Impasse des Palétuviers
Voie Verte - Jarry
97122 Baie-Mahault
0690 42 43 49