

Les thérapies brèves



L'idée principale de la thérapie brève est de parvenir à susciter une réflexion sur ce qui ne fonctionne pas dans ta vie, de trouver comment modifier les comportements gênants, en étant le plus éclectique possible. En effet, il existe différents moyens et différentes techniques permettant des résultats satisfaisants et durables dans des délais brefs.

Il s'agit pour ton thérapeute de connaître toutes les méthodes à disposition et d'être capable d'évaluer et d'adapter la thérapie en fonction de ta demande, de ta personnalité. Il n'est bien sûr pas question d'appliquer toutes les méthodes les unes à la suite des autres, mais de trouver celle qui sera la plus appropriée pour toi.

Un contrat thérapeutique est passé avec toi, qui détermine la durée des séances dans le temps, de trois mois à un an. En moyenne, tu auras entre vingt et trente séances. Ton thérapeute et toi allez mettre en évidence des objectifs précis, en omettant parfois sciemment certains problèmes (tout ne peut être travaillé). A partir de là, un projet commun va émerger, fait d'objectifs négociés et acceptés.

Ton thérapeute va prendre en compte le présent, sans pour autant négliger le passé. Il cherchera quels sont tes antécédents, mais en s'attachant à ses manifestations actuelles, physiques ou psychiques.

Le rôle de ton thérapeute est actif, il intervient fréquemment, explique, parle. C'est une relation dynamique, interactive, où la parole circule librement, sans gêne.

Cette forme de thérapie est adaptée pour répondre à un état de crise ponctuel par exemple, lorsqu'on cherche à comprendre certains événements, ou pour résoudre un problème récurrent et peut être très bien lorsque l'on manque de temps.