



THERAPIE BREVE...combien de temps ?

Thérapie brève...combien de temps ?

La thérapie brève, « prise au pied de la lettre », est une méthode thérapeutique de résolution des problèmes humains dans un temps relativement court. Cela laisse usuellement penser aux personnes que leurs difficultés vont être résolues en quelques séances. Les techniques thérapeutiques classées dans les thérapies brèves sont notamment la thérapie systémique, l'hypnose, l'EMDR, la PNL, l'EFT...

La thérapie brève peut effectivement être brève et ne durer que quelques séances mais peut aussi durer plus mois ou années. Son appellation prête parfois à confusion. Elle est dite *brève* dans le sens où elle se limite à un objectif précis apporté par le patient. Le patient reste libre de choisir le rythme et la durée de sa thérapie. Elle se distingue des thérapies traditionnelles par le fait de centrer le travail sur « comment » les difficultés sont vécues aujourd'hui, ici et maintenant », plutôt que sur la question du « pourquoi ».

Ce sont des thérapies du changement, qui sont davantage axées sur les solutions que sur les problèmes. Le thérapeute aide le patient à trouver d'autres perspectives et à oser d'autres comportements. Il le stimule dans ses interactions face aux autres, avec les autres. Ces thérapies sont réellement des thérapies qui invitent au changement et à « oser autrement ». Elles apportent une approche novatrice par rapport aux thérapies analytiques dans lesquelles il convient de chercher ce qui est la cause du problème.

Soyons clairs néanmoins, une thérapie reste brève (quelques 5 à 20 séances dirons-nous) si l'objectif est relativement précis et ne remet pas en cause tout le système de fonctionnement d'une personne. Dans le cas d'un mal être au long cours, d'addictions bien installées, d'état dépressif avéré, la thérapie sera plus longue même en utilisant cette réelle philosophie du changement et de recherche de solutions plutôt que des origines du problème. Une thérapie est un processus de remise en route du développement de la personne et ce processus peut prendre un temps tout à fait variable selon les individus. Derrière « un problème » peuvent s'en cacher d'autres et une vraie peur du changement...il sera alors essentiel de laisser le temps nécessaire au patient pour apprivoiser ses peurs, passer outre chaque problème et reprendre son chemin de vie en pleine autonomie.

Parfois nous allons mal sans savoir identifier le « problème » ou bien nous avons un problème dans nos relations, dans l'estime de nous...la thérapie va alors demander du temps car il va falloir installer un climat de sécurité...entendez par là, un climat dans lequel le praticien et vous allez tissé une relation authentique, avec le sentiment d'être important aux yeux du thérapeute et de pouvoir tout dire. Parfois le réel besoin derrière le motif d'une thérapie, ce sera la relation...le temps nécessaire sera alors proportionnel aux carences relationnelles que la personne a subi depuis son enfance (et cela nous renverra à un travail de réparation des attachements).

Une thérapie brève n'est pas une thérapie « Mac drive » et nécessite de prendre son temps...C'est aussi une thérapie où la personne est réellement impliquée : « *Comment puis-je vous aider à vous aider ?* » sera la vraie question du thérapeute qui vous accueille. Elle sera effectivement courte dans le temps si vous êtes acteur et motivé pour changer ; mais aussi et surtout, si vous avez une forme de « sécurité », un « sentiment satisfaisant vous concernant-une bonne estime de vous ».



Cabinet de relation d'aide et de communication

Elle demandera plus de temps si vous voulez changer et, qu'en même temps, vous avez peur de changer...et que faire confiance, se sentir en sécurité, accepter l'aide sans crainte d'être « manipulé » est difficile. Il vous faudra d'abord « vous apprivoiser »

Bon, et si vous pensiez à ce que veut dire bref finalement ?

Quelques mois à quelques années dans une vie de plusieurs dizaines d'années, pour pouvoir se sentir vraiment bien et vivant, est-ce si long ?

La thérapie est un processus de développement et personne ne sait exactement combien de temps il nous faut à chacun pour croître. Par contre, il est évident qu'une croissance accompagnée est plus facile, et assurément un peu plus rapide...

Alors, rappelez-vous combien il est plaisant de pouvoir prendre son temps parfois...