

LA THÉRAPIE BRÈVE : VOIR UNE AUTRE RÉALITÉ POUR CHANGER !

Pour sortir des turbulences de la vie personnelle ou professionnelle, réduire le stress, préserver un équilibre relationnel. Dans les moments délicats, quelle que soit l'étape de votre vie, **comment résoudre rapidement et durablement vos problèmes et faire émerger le meilleur de vous ?**

La Thérapie Brève ou Thérapie Brève Systémique est une méthode de **Psychothérapie individuelle, de couple ou familiale**. Son objectif est la résolution du (ou des) problème(s) qui amène(nt) la personne en consultation. Et ce, aussi rapidement que possible. Elle se différencie des psychothérapies habituelles en se centrant sur le « comment » et non sur le « pourquoi ». C'est « ici et maintenant » et non dans le passé que nous cherchons des solutions pour agir différemment.

Avec le thérapeute, dans un échange interactif, vous **explorez l'éventail des possibles**, vous expérimentez **une liberté de choix**, de pensée et d'action. Vous retrouvez **une dynamique et de la fluidité** dans une situation qui jusque-là était bloquée voire fermée.

“ *De toutes les illusions, la plus périlleuse consiste à penser qu'il n'existe qu'une seule réalité* ”
Paul Watzlawick ”



SYLVIE DORCHIES

Thérapie Brève • Coaching • Yogathérapie

Thérapie brève systémique de Palo Alto
Hypnose Ericksonienne - Pleine Conscience - Yoga

Centre Epidaure : 40 rue Quincampoix - 75 004 Paris
Cabinet Heyoka : 9 rue de la Serpette - 60820 Boran-sur-Oise

Sur RDV au 06.21.44.33.12

Mail : sylvie.dorchies@etreheyoka.com

Site : www.etreheyoka.com



THÉRAPIE BRÈVE ET COACHING

ADULTE, ADOLESCENT, COUPLE, FAMILLE
PERSONNE FORTEMENT INVESTIE
PROFESSIONNELLEMENT...

Pour résoudre toute situation de tensions qui persiste.

Pour résoudre tout problème humain (émotionnel, relationnel, comportemental...) en lien avec son environnement professionnel, personnel ou familial.

Pour prendre du recul et se donner des temps de respiration.

UNE APPROCHE INDIVIDUELLE PRAGMATIQUE POUR :

Clarifier ce qui pose problème, identifier ce que vous recherchez, ce à quoi vous aspirez.

Repérer vos façons de faire et en découvrir d'autres, plus efficaces.

Sortir des conditionnements du passé et apprendre à aborder différemment les problèmes de l'existence.

DES TECHNIQUES POUR UN ACCOMPAGNEMENT
COURT ET CIBLÉ :

Le temps de l'accompagnement est le plus court possible : **1 à 10 séances** peuvent suffire à raison d'une à deux rencontres par mois.

A la **thérapie brève stratégique** qui sous-tend mon intervention thérapeutique, peut s'associer l'une ou l'autre des techniques suivantes : Yoga Thérapie, Pleine Conscience (Mindfulness), Hypnose Ericksonienne.

Les séances se déroulent **en face à face** ou lors d'un **accompagnement en ligne**.