

Les thérapies brèves

Les thérapies dites brèves sont des thérapies qui visent à atténuer, voire à faire disparaître des symptômes sur une durée relativement courte. Elles sont davantage orientées sur le "comment" et les solutions plutôt que sur le "pourquoi" et les causes (comme la psychanalyse).

L'hypnose ericksonienne

Selon l'hypnose ericksonienne, l'inconscient contient toutes les ressources intérieures de l'individu. Et c'est en accédant à l'inconscient, par le biais de l'hypnose, que le patient peut puiser ce dont il a besoin pour résoudre ses problèmes. L'hypnose ericksonienne est préconisée pour les personnes anxieuses, angoissées ou ayant des problèmes de dépendance.

La PNL

La Programmation neurolinguistique est un ensemble de techniques de communication qui a pour but de développer les capacités mentales de l'individu. Sa finalité est de le rendre capable de faire face au stress, d'apprendre à gérer une situation... La PNL est principalement recommandée pour les personnes ayant des problèmes relationnels, que ce soit au travail ou dans la vie privée.

Les thérapies comportementales et cognitives (TCC)

Les thérapies comportementales et cognitives ne s'intéressent pas, contrairement à la psychanalyse, au passé de l'individu. Elles préconisent l'apprentissage de nouveaux comportements et l'acquisition de nouvelles manières de penser afin de régler un problème précis et ponctuel. Les thérapies comportementales sont indiquées pour les personnes désirant vaincre le trac, améliorer un comportement...

Les thérapies corporelles

Ces types de thérapies permettent de se libérer de tensions, de stress et d'angoisses en passant par le corps. Que ce soit la relaxation, les massages, la sophrologie ou le yoga, ces psychothérapies à médiation corporelle proposent de modifier la relation que l'individu a avec lui-même en s'adressant à son corps. Les thérapies corporelles sont indiquées pour les personnes stressées, anxieuses ou encore ayant des troubles psychosomatiques.

L'EMDR

La thérapie Eye Movement Desensitization and Reprocessing(EMDR) ou Mouvement des yeux, désensibilisation et retraitement de l'information est une approche thérapeutique qui repose sur le postulat suivant : des blessures

psychologiques importantes laissent une trace dans le cerveau. En réalisant toute une série de mouvements oculaires, il est possible d'avoir un impact sur le cerveau et d'estomper ces blessures, qui sont liées à un traumatisme. Cette approche est indiquée pour soigner, entre autres, le stress post-traumatique.

Pour chaque thérapie brève, la durée du traitement va dépendre du trouble. La moyenne est de 10 à 15 séances, étalées sur quelques semaines à un an parfois.

Capucine Junguenet

Créé le 20 octobre 2008