# Les différentes manières de travailler ensemble en thérapie

*Chacun vient en thérapie avec une histoire, un rythme, un besoin particulier. Il n’y a pas une seule bonne manière d’avancer : il y a celle qui vous convient à vous, aujourd’hui. Voici deux grandes approches possibles, que nous pourrons adapter ensemble.*

## 1. Le travail bref, ciblé

- Il s’agit d’un accompagnement court (souvent entre 1 et 5 séances), centré sur un objectif précis : se libérer d’une peur, arrêter de fumer, mieux dormir, gérer une émotion envahissante, etc.
- Ce type de travail est souvent très efficace grâce à des outils comme l’hypnose ou l’EMDR.
- Il apporte un soulagement rapide et concret. C’est une forme de thérapie « première urgence ».

## 2. Le travail de fond

- Ce chemin est plus approfondi. Il permet de comprendre et transformer des schémas anciens, souvent à l’origine de difficultés récurrentes (relationnelles, émotionnelles, identitaires).
- Il ne s’agit pas de « parler pour parler » mais d’avancer avec des repères, des outils et une présence engagée.
- Ce travail s’ajuste à votre rythme. Il peut être régulier ou par cycles, selon vos besoins.

Nous prendrons un moment ensemble pour sentir ce qui vous conviendrait le mieux, et resterons toujours libres de réajuster le cadre selon l’évolution de vos besoins.