Bienvenue dans votre parcours thérapeutique

Ce document vous est adressé au tout début de notre travail ensemble. Il vous donne quelques repères pour comprendre le cadre de cette démarche, en tirer le meilleur et choisir de vous y engager pleinement si cela vous parle.

A. Le cadre : thérapie brève ou travail en profondeur

En fonction de vos attentes et de votre situation, nous pourrions travailler de manière ciblée sur un symptôme ou une difficulté actuelle, ou engager une démarche plus globale et progressive pour mieux comprendre vos schémas de fonctionnement, vos émotions, vos besoins et votre manière d'être en relation.

B. La régularité des séances

La continuité est un facteur clé de réussite. Il est recommandé de prévoir un rythme de séance régulier, surtout au démarrage. La fréquence pourra s'ajuster au fil du temps selon l'avancée du travail.

C. Un cadre souple mais engageant

Vous restez libre à tout moment d'interrompre le travail, mais il est utile de pouvoir parler ensemble de vos hésitations ou de vos doutes si cela se présente. Une thérapie est aussi un lieu où l'on apprend à être en lien autrement, avec plus de conscience et de sécurité.

D. Un temps pour soi

Venir en thérapie, c'est s'offrir un temps de respiration, d'exploration et de transformation. Je vous inviterai parfois à noter vos ressentis entre les séances, ou à observer certains aspects de votre quotidien. Mais il n'y a rien à réussir : tout commence par votre présence à vous-même.

E. Ressources utiles

Sur mon site, vous trouverez un espace dédié avec plusieurs outils pour accompagner votre réflexion et nourrir le travail entre les séances : questionnaires, fiches repères, etc.

Vous pouvez le consulter à tout moment ici : www.vincennes-hypnose.fr/contact-faq/votre-espace-de-suivi

Ce document est une invitation à vous poser, à faire le point, et à avancer à votre rythme, mais avec un cap.

Je me réjouis de vous accompagner dans cette aventure intérieure.