

## Après les premiers résultats : vers un travail plus en profondeur ?

Vous êtes venu(e) pour un motif précis : une angoisse, une phobie, un blocage, un besoin de retrouver votre élan.

Souvent, dès les premières séances, vous ressentez un mieux. Les choses avancent. C'est une excellente nouvelle. Et je m'en réjouis sincèrement.

Mais ce mieux peut soulever une question :

**"Est-ce que je continue maintenant que je vais mieux ?"**

### Ce que disent beaucoup de personnes à ce stade :

- « J'ai compris certaines choses, mais je sens que ça touche à des schémas plus larges... »
- « J'ai réglé ce problème-là, mais j'aimerais ne pas retomber dedans... »
- « Ça m'a ouvert des portes que je n'avais jamais envisagées. »
- « Je n'ai jamais été aussi clair(e) avec moi-même. C'est peut-être le moment de faire un vrai point. »

### En thérapie brève, on vise l'efficacité.

Mais l'efficacité, ce n'est pas toujours « aller vite ». C'est aussi **savoir quand il est pertinent de s'arrêter... et quand il est juste de continuer.**

Souvent, derrière une demande initiale (arrêter de fumer, gérer une peur, mieux dormir...), il y a une **opportunité de travail plus global** :

- apprendre à écouter son ressenti,
- sortir de schémas répétitifs,
- renforcer son estime de soi,
- retrouver une liberté intérieure...

Ce type de travail n'a pas besoin d'être long. Il peut simplement s'inscrire dans **quelques séances de consolidation, de clarification, d'exploration.**

### Ce que je vous propose

Si vous sentez que cela fait écho en vous, je vous invite à en parler avec moi lors de la prochaine séance.

Cela n'implique aucun engagement formel. Simplement l'envie de regarder ensemble :

*Où en êtes-vous ?*

*Que souhaitez-vous vraiment consolider ou transformer ?*

Mon travail est de m'adapter à ce que vous ressentez juste pour vous.

Vous êtes libre de la durée et du rythme.

Mais **vous n'êtes pas seul(e)** pour poursuivre ce chemin si vous le souhaitez.