

Quels peuvent être les avantages de suivre une thérapie par téléphone

Il y a des preuves croissantes que la thérapie en ligne ou la thérapie par téléphone est très efficace pour certains.

Une thérapie en ligne va pouvoir être parfois aussi bref que d'une question, ou une conversation. Il y a certaines personnes chez qui cela ne fonctionnera pas aussi bien que chez d'autres. Elle peut prendre la forme d'e-mail, chat, vidéo ou de téléphonie par internet même. La thérapie en ligne thérapeutique également appelée thérapie par internet, traitement à distance, cyber thérapie ou e-thérapie, est utilisée pour décrire la variété des façons qu'un conseiller professionnel ou un psychothérapeute peut communiquer avec vous sur l'internet ou par téléphone avec la thérapie par téléphone. La thérapie en ligne n'est pas la même que la psychothérapie traditionnelle en face-à-face. Il peut s'agir d'un soutien émotionnel, des conseils de santé mentale ou, de coaching en développement personnel ou bien d'autres choses.

Il est également assez significatif de voir que beaucoup de gens ont besoin d'une thérapie. Pour beaucoup, la stigmatisation associée à un traitement de santé mentale est toujours dans les esprits, ou des problèmes de confiance, et il est difficile pour certaines personnes de s'asseoir avec quelqu'un en personne, tout en révélant des informations personnelles. Avec une thérapie en ligne, on va aussi pouvoir se sentir plus en sécurité ou comme une bonne première étape pour ceux qui se sentent dépassés à l'idée de demander de l'aide psychologique et la confiance des risques encourus. Par exemple, de nombreux survivants d'abus sexuels affirment qu'ils ont trop peur de voir un thérapeute en personne, au moins dans les premières étapes de leur guérison. De même, si vous ressentez un certain mal être, il peut être beaucoup moins effrayant de commencer par un traitement en ligne.

En examinant la possibilité d'une thérapie en ligne, il est important de considérer les avantages potentiels et les zones de préoccupation. Que ce soit avec un thérapeute humaniste, un thérapeute holistique ou tout autre type de thérapeute ou alors un coach en développement personnel.

Quand est qu'une thérapie en ligne est un bon choix pour vous?

Vous êtes aux prises avec un trouble anxieux, l'agoraphobie ou d'autres questions qui font qu'il est difficile de suivre une thérapie traditionnelle, dans ce cas, une thérapie en ligne ou une thérapie par téléphone peut être une bonne idée. Cela peut aussi être une solution si vous vivez dans une région rurale.

Il n'y a jamais de mauvais moment pour faire appel à un thérapeute ou un coach en développement personnel qui va faire une thérapie en ligne ou par téléphone, surtout si vous avez besoin d'épanouissement personnel, d'aide psychologique ou qu'il y a un mal être de n'importe quelle forme.

About the Author

L'auteur a déjà utilisé un [coach en développement personnel en Moselle](#) qui fait aussi [une thérapie en ligne](#).

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)