



## Le lien thérapeutique et les effets positifs de la thérapie

La relation thérapeutique permet de développer une relation qui, d'étape en étape, aide la personne à exister en elle-même, à vivre pour elle-même tout en établissant des relations satisfaisantes avec les autres. Le psychothérapeute a un rôle de catalyseur dans ce processus de transformation.

Le client peut s'appuyer sur la relation thérapeutique afin de reprendre contact avec la partie de soi blessée et de reconnaître les patterns de fonctionnement qui font en sorte qu'il se retrouve toujours dans sa souffrance. Il pourra en outre explorer de nouvelles façons d'entrer en relation avec une autre personne, et apprendre à s'ouvrir aux autres dans la communication et le partage. Il lui sera alors possible de mieux comprendre les liens existant entre sa situation de vie présente et les expériences de l'enfance qui ont contribué à la générer.

Enfin, la relation thérapeutique aide le client à développer une relation axée sur la confiance réciproque. Cela favorise chez le client le développement d'une estime de soi empreinte de sécurité et de confiance.

### Les effets positifs de la thérapie bioénergétique

- Sentiment de sécurité plus grand
- Vitalité accrue
- Meilleure compréhension de soi
- Plus grande ouverture à l'amour et à la vie
- Relations avec les autres plus satisfaisantes
- Meilleure santé physique et mentale
- Approfondissement du sens que l'on donne à sa vie
- Plus grande confiance en soi et meilleure estime de soi
- Augmentation du plaisir et de la joie de vivre

