



## Un client parle de sa thérapie

*Note : Il s'agit ici d'un témoignage fictif basé sur des commentaires habituellement entendus chez des clients à l'issue d'une thérapie en analyse bioénergétique.*

J'éprouvais souvent de la frustration dans ma relation avec ma partenaire surtout lorsqu'elle ne pouvait pas répondre de façon immédiate à mes demandes. Ses refus et ses commentaires me blessaient. Je devenais agressif et je me fermais. Conscient que les mêmes scénarios se répétaient, j'ai entrepris une thérapie pour tenter de comprendre mon comportement et pour essayer d'améliorer ma manière d'entrer en relation avec ma partenaire. Or, la thérapeute vers laquelle j'ai choisi d'aller était une thérapeute en analyse bioénergétique.

J'avais entendu parler de cette approche qui intègre le travail avec le corps et je croyais que cela pourrait m'aider davantage qu'une thérapie uniquement verbale. Le travail thérapeutique en analyse bioénergétique m'a permis de me rendre compte que mes attentes face à une relation amoureuse étaient irréalistes. J'attendais de ma partenaire qu'elle comble tous les besoins qui n'avaient pas été comblés dans mon enfance. Lorsqu'elle prenait ses distances, je devenais tendu, frustré et agressif, et je n'arrivais pas à reconnaître ma déception, mon sentiment de manque et ma peine. J'étais incapable de les assumer. Je me refermais et je rendais ma partenaire responsable de ce qui n'allait pas.

Le fait de travailler sur l'ouverture de ma respiration et de tenter d'assouplir les tensions musculaires qui maintenaient ma cage thoracique dans un état de rigidité chronique m'a permis de commencer à ressentir ma tristesse, mes déceptions ainsi que mes besoins. La thérapie m'a appris à m'ouvrir et à me montrer vulnérable, blessé. L'attitude d'acceptation de ma thérapeute m'a aidé à m'ouvrir à moi-même. J'ai alors pu constater que l'état de frustration vécu face aux mises à distance de ma conjointe était relié à une histoire beaucoup plus ancienne d'abandon de la part de ma mère, une femme malade, souvent dépassée par les événements. J'ai compris que sa propre histoire avait limité sa capacité à me donner, étant enfant, la tendresse dont j'avais besoin. Avec l'aide de ma thérapeute, j'ai pu me permettre de vivre l'intense colère et l'immense peine ressenties face à cet abandon. J'ai pu commencer à replacer les choses dans leur contexte. La thérapie m'a aussi permis de confronter mes mécanismes destructeurs et m'a amené à développer une manière plus saine et plus adaptée de réagir aux situations qui me faisaient auparavant souffrir.

Je me sens maintenant plus complet, comme homme et comme personne, et davantage capable de demander, d'exprimer mes déceptions et d'accepter les refus sans me sentir autant blessé qu'avant. Je peux maintenant reconnaître qui je suis dans la plupart des aspects de ma personnalité et prendre conscience de mes conflits intérieurs. Je reconnais ma sensibilité, j'accepte davantage ma vulnérabilité. Je peux maintenant comprendre que les autres puissent être différents de moi et, conséquemment, je suis moins facilement blessé par leurs réactions. J'ai également moins d'attentes face à ma partenaire. Il m'est plus facile de faire face aux moments difficiles. Je suis plus détendu. Je vois les situations avec plus de clarté. Je me permets davantage d'être qui je suis non seulement avec ma conjointe mais également avec les gens qui m'entourent. J'éprouve plus de joie dans mon quotidien. Je ressens en moi une douceur qui m'était auparavant inconnue.