



## L'intervention du thérapeute

Dans son intervention, le thérapeute cherche à assouplir les défenses corporelles afin d'améliorer la vitalité et la spontanéité. À partir de la compréhension de l'histoire et des enjeux de la personne, notamment par le biais de la lecture corporelle et d'échanges verbaux avec la personne, le thérapeute en analyse bioénergétique cherchera à aider celle-ci en utilisant deux outils fondamentaux en analyse bioénergétique : l'analyse du fonctionnement de la personne et le travail corporel ou travail énergétique, ayant pour but d'aider la personne à être plus en contact avec sa réalité profonde.

L'analyse des défenses caractérogiques vise à aider la personne à se rendre compte des réactions défensives qu'elle a dû mettre en place afin de se protéger de la souffrance au cours de son histoire. Le travail corporel consiste à observer les aspects somatiques tels que la quantité d'énergie dont dispose une personne, la qualité de sa respiration, le degré de tension musculaire, la capacité vibratoire du corps, et le degré de fluidité ou de rigidité de son corps en mouvement.

Il devient possible à travers l'intervention psychothérapeutique d'avoir une compréhension plus complète de l'histoire de vie de la personne et des difficultés auxquelles elle a dû faire face. En mettant à profit cette compréhension, le thérapeute en analyse bioénergétique proposera des interventions qui aideront cette personne à rétablir la circulation énergétique, à améliorer sa capacité expressive, et à arriver à une meilleure intégration aux niveaux cognitif et relationnel.

Par le travail énergétique, le thérapeute cherche à aider la personne à augmenter sa capacité à tolérer l'intensité émotionnelle, y compris celle de l'expérience de la souffrance réprimée. Ceci amène la personne à être plus vibrante et vivante dans sa vie quotidienne, en étant plus en contact avec elle-même, avec les autres et avec son environnement.

En analyse bioénergétique, le thérapeute accorde une attention particulière à la **respiration** et à **l'enracinement**. En ce qui a trait à la respiration, le travail corporel permettra l'identification puis le relâchement des tensions, ce qui amène une augmentation progressive de la capacité respiratoire et par le fait même une meilleure circulation énergétique. Quant à l'enracinement, qui a trait à la capacité d'une personne à demeurer bien en contact avec elle-même de même qu'avec la réalité extérieure, le travail thérapeutique consiste à aider la personne à bien s'ancrer dans ce qu'elle est vraiment et à établir ses points d'appui. Être bien enraciné exige que l'on accepte pleinement qui l'on est.

