Carla NESSI TRIPPI
Carlo TRIPPI
En collaboration avec Alain Maillard

GRANDIR La ET GUÉRIR thérapie GRÂCE Imago AU COUPLE

JouVence

La magie du lien

par Carla Trippi,
psychothérapeute Imago

J'ai pu découvrir Imago grâce à la souffrance vécue dans notre couple. Carlo et moi, nous nous aimions, mais nous n'arrivions qu'à détruire ce que nous avions tenté de construire quelques heures ou quelques jours auparavant. Où était passée la force de mes sentiments, si troublants au début de notre idylle ? Mon coeur se vidait, s'endurcissait, je devenais indifférente à tous. Pour la deuxième fois dans ma vie, je n'arrivais pas à entretenir une belle relation sans conflit. Pourquoi ?

Et puis un jour nous avons découvert Imago. Enfin un outil qui ne s'arrêtait pas à la résolution immédiate des conflits, mais qui proposait de les utiliser comme un levier de croissance personnelle, et un chemin d'amour !

Le déclic le plus important pour moi, ce qui m'a le plus touchée et motivée, ce fut la prise de conscience de l'espace mystérieux entre deux êtres. Pour la première fois, mon attention était portée sur ce « **toi ET moi** ». Il n'y avait plus seulement lui d'un côté et moi de l'autre, chacun ayant à porter sa part de résolution de nos problèmes. Et grâce au « petit pont » que l'on construit entre partenaires, nous pouvions être reliés en dépit de nos immenses différences.

Ce qui se passe dans cet « espace sacré » reliant les deux partenaires, généralement nous échappe. Mon mari et moi avons beau pratiquer comme thérapeutes Imago depuis de nombreuses années, nous ne pouvons pas dire que nous comprenions parfaitement ce mystère. Ce dont nous pouvons témoigner, c'est qu'il est magnifique. Pour autant qu'il y ait une bonne qualité d'écoute, pour autant qu'on suive bien la structure, nous voyons chaque fois dans les dialogues que la connexion se fait. Je vois venir ce moment en position de thérapeute, je perçois un mouvement intérieur

chez l'un ou l'autre des deux partenaires, ou les deux. Une émotion s'éveille, une lumière éclaire la problématique que le couple est en train de visiter. On peut être complètement bouleversé à la fin d'un dialogue. Et quand la rencontre a bien eu lieu, le changement dans la dynamique du couple est automatique. Les deux êtres sont désormais liés d'une façon différente.

Imago permet aux couples en difficulté, mais de bonne volonté, de suivre un chemin salutaire. Je souligne : aux couples de bonne volonté. Pour que ça marche, il faut en effet que les deux partenaires veuillent continuer leur route ensemble et que chacun soit prêt à rencontrer l'autre comme il ou elle n'a pas encore eu l'occasion de le rencontrer. Si l'un des deux triche, fait semblant, je suis convaincue qu'il n'y a aucune chance d'arriver à quelque chose. Imago bouscule, il faut être prêt à bouger, à sortir de ses habitudes. L'homme souvent, vient peu motivé, parce que sa femme a insisté, ça lui casse les pieds. En soi ce n'est pas un problème, on n'est pas

obligé d'être tout de suite dans l'intention positive et c'est peut-être déjà bien qu'il soit venu. Mais après, il faut accepter de s'investir dans la démarche. Si vous le faites, tout sera possible.

Chaque fois que j'accueille un couple en thérapie, je le ressens comme une grâce. Mon espoir est que dès la première séance, dès le premier jour de stage, quelque chose s'allume entre les deux partenaires. Qu'ils se sentent suffisamment interpellés pour revenir ou rester un jour de plus. Mieux encore : qu'ils fassent déjà l'expérience d'être bouleversés en découvrant quelque chose d'inattendu, chez l'autre ou en soi. Qu'ils puissent sentir rapidement la magie du lien, de l'espace sacré entre eux. Mon travail, c'est d'abord de leur donner le plus vite possible le contact avec cet espace afin qu'ils aient envie d'en prendre soin.

Choisir Imago,
c'est prendre un nouvel engagement.

J'essaie ensuite de montrer **qu'Imago n'est pas une thérapie à durée limitée.** C'est un processus qui ressemble à la méditation. Quand je médite, j'essaie de faire le vide pour ne sentir que la respiration ; quand je me prépare à un dialogue Imago, de la même manière, je me mets dans un état neutre, vide, pour rencontrer Carlo, pour être vraiment avec lui dans un espace de découverte où je ne sais pas ce qui va arriver. Pour moi, Imago est une méditation à deux. On est dans la contemplation de l'être humain qu'on aime ou qu'on veut aimer.

Mon partenaire, Imago va me le faire redécouvrir. Et m'aider à l'aimer vraiment.

Chapitre 1

Bienvenue en Imago

Accueil d'un couple en crise

« Asseyez-vous, je vous en prie. Oui, face à face, tout près l'un de l'autre, vous comprendrez pourquoi. C'est votre premier rendez-vous, qu'est-ce qui vous a amené à le prendre ?

(...)

Je vous entends dire, Madame, que vous en avez assez de faire tous ces efforts, que ça vous épuise et ça ne peut pas continuer comme ça. Et vous, Monsieur, de votre côté, vous avez le sentiment que vous en faites aussi, mais qu'ils ne sont pas reconnus, et vous ne supportez plus la violence de ses critiques. C'est bien ça ?

Alors la première chose que j'aimerais vous dire, c'est pour vous rassurer : vous êtes un couple normal. Il est même nécessaire que ça se passe ainsi, et je vais vous

expliquer pourquoi. Avezvous déjà entendu parler d'Imago ? Pas vraiment ? Alors, je vais commencer par vous présenter la démarche. Ce que je vais vous dire, ce sont des généralités, mais elles concernent au moins 90 % des couples. »

Chacun ses blessures

Ce qui fonde notre démarche, c'est le constat que **la relation de couple est le lieu de prédilection où les blessures du passé de chacun vont ressurgir**. Plus particulièrement les blessures de l'enfance. Pourquoi ? Parce qu'en relation de couple, nous vivons une intimité qui nous ramène inévitablement à l'autre relation de grande intimité que nous avons connue dès le début de notre existence : celle que nous avions avec notre mère. Cette relation nous a nourri, conforté, stimulé, mais elle nous a aussi blessé, inévitablement, même si nous avions des parents formidables.

Quand je parle de blessures, attention, il ne s'agit pas forcément de traumatismes, d'actes graves tels que des abus, de la violence,

ou des abandons. Il s'agit de blessures affectives qui ont orienté notre développement. Et qui vont se rejouer dans le quotidien du couple.

Prenons l'exemple du nourrisson. Son premier réflexe, une fois sorti du ventre de maman, le cordon ombilical coupé, c'est de ramper vers le sein. Mais ce n'est pas seulement pour s'alimenter. La naissance a marqué une séparation, le nouveau-né a quitté le bien-être fusionnel dans lequel il baignait, il veut tout de suite recréer le lien. Sa mère répond de son mieux à cette demande. Mais pourra-t-elle toujours être disponible ? Elle peut avoir [illegible] de ne pas l'être, et bien [illegible]mprendre. Le [illegible]pondre [illegible]

Chacun ses protections

La nature étant bien faite, l'enfant développe alors un moyen pour se protéger de cette souffrance. On peut aussi appeler ça une structure de caractère, ou un habit de survie. À ce stade, il y a deux possibilités. La première, c'est que l'enfant choisit de diriger toute son énergie vers l'extérieur. Pour ne pas souffrir du manque de sa mère, il s'agrippe à elle, pleure bruyamment, tombe souvent malade, bref il use de tous les moyens à sa disposition pour capter l'attention. Il devient ce que nous appelons un « **maximiseur** ». Il s'habitue à ce comportement, il y trouve sa sécurité, alors presque toujours il le pratiquera encore à l'âge adulte. Le maximiseur investit fortement la relation, éprouve un grand besoin d'être souvent avec l'autre de peur de le perdre.

Comme par hasard, dans 90 % des cas, [illegible]on partenaire a aussi été blessé au même stade [illegible]loppement, entre 0 et 15 mois environ. [illegible]elqu'un qui a bâti un système [illegible] inversé. Ayant eu peut-[illegible]ide, qui peut-être

ou des abandons. Il s'agit de blessures affectives qui ont orienté notre développement. Et qui vont se rejouer dans le quotidien du couple.

Prenons l'exemple du nourrisson. Son premier réflexe, une fois sorti du ventre de maman, le cordon ombilical coupé, c'est de ramper vers le sein. Mais ce n'est pas seulement pour s'alimenter. La naissance a marqué une séparation, le nouveau-né a quitté le bien-être fusionnel dans lequel il baignait, il veut tout de suite recréer le lien. Sa mère répond de son mieux à cette demande. Mais pourra-t-elle toujours être disponible ? Elle peut avoir de très bonnes raisons de ne pas l'être, et bien sûr l'enfant ne peut pas le comprendre. Le jour où sa maman ne pourra plus répondre avec la même qualité de présence à son besoin d'attachement, il va se sentir mal. Il aura peur d'être abandonné. C'est une peur qui peut devenir terrorisante !

Chacun ses protections

La nature étant bien faite, l'enfant développe alors un moyen pour se protéger de cette souffrance. On peut aussi appeler ça une structure de caractère, ou un habit de survie. À ce stade, il y a deux possibilités. La première, c'est que l'enfant choisit de diriger toute son énergie vers l'extérieur. Pour ne pas souffrir du manque de sa mère, il s'agrippe à elle, pleure bruyamment, tombe souvent malade, bref il use de tous les moyens à sa disposition pour capter l'attention. Il devient ce que nous appelons un « **maximiseur** ». Il s'habitue à ce comportement, il y trouve sa sécurité, alors presque toujours il le pratiquera encore à l'âge adulte. Le maximiseur investit fortement la relation, éprouve un grand besoin d'être souvent avec l'autre de peur de le perdre.

Comme par hasard, dans 90 % des cas, son partenaire a aussi été blessé au même stade de développement, entre 0 et 15 mois environ. Mais c'est quelqu'un qui a bâti un système de défense presque inversé. Ayant eu peut-être une mère un peu froide, qui peut-être

souffrait d'une forme de mal-être, il a surtout peur d'être rejeté. À quoi l'amène cette peur? À renoncer à investir le lien, à prendre de la distance avec la relation. À se retirer en soi. Nous l'appelons « **minimiseur** ».

Le va-et-vient du bébé

Le nouveau-né oscille entre deux états. Soit il est complètement ouvert, connecté à tout ce qui l'entoure, comme une éponge. Soit, quand il a assimilé trop de stimulations, il éprouve le besoin de digérer, de se reposer. Ne sachant pas fermer les yeux sur commande, il se retire à l'intérieur de lui-même. Ses yeux se vident d'expression, il vous regarde comme s'il était absent.

La vie du petit enfant est modulée par ces deux mouvements, comme un flux et un reflux. C'est ainsi qu'il apprend à réagir aux événements en se tournant vers l'extérieur, vers le plus, ou vers l'intérieur et le moins.

Je vois que ces notions vous font réagir certainement parce que vous vous rendez compte maintenant que l'un de vous deux a un profil de maximiseur, l'autre de minimiseur. Je suis à peu près sûr de ne pas me tromper si je vous dis à vous, Madame, que vous êtes souvent insatisfaite de la relation, que vous avez tendance à critiquer votre partenaire, à le blâmer, et si je vous dis à vous, Monsieur, que vous avez tendance à ne pas montrer vos émotions, à placer des limites personnelles, à vous retirer dans votre zone de confort. Madame vous le reproche et plus elle vous le reproche, plus vous vous renfermez en vous-même. Et vous vous demandez tous deux où est passée la merveilleuse entente de vos débuts, avant que ce problème ne soit devenu un motif permanent de conflit.

Encore une fois, ce sont des généralités qui concernent la grande majorité des couples. Je peux imaginer, Madame, que dans votre relation, vous avez l'impression que votre mari ne s'intéresse pas à vous, qu'il n'est jamais là quand il le faudrait, que vous ne recevez pas ce dont vous avez besoin. Vous, Monsieur, je peux imaginer que vous ne vous sentez

jamais adéquat, quand vous montrez quelque chose, ce n'est pas le moment, c'est à côté de la plaque, et vous évitez de vous exposer pour ne pas vous faire ramasser. Est-ce que ça ressemble à votre histoire ?

Selon la théorie de Paul Mac Lean en 1969, au cours de l'évolution de l'espèce humaine, sont apparus successivement le cerveau reptilien, puis le cerveau limbique, et enfin le néocortex.[1]

Notre moteur à réactions

La première fonction de notre cerveau est de veiller à notre survie. Cette fonction est assurée par ce qu'on appelle le **cerveau reptilien**, au fond du crâne. Il régule le corps, surveille nos besoins, scanne l'environnement pour déceler le moindre signe de danger. Ses capacités sont gigantesques, évaluées à 40 milliards de bits à la seconde. Mais il est réactif et ne relativise pas. Si j'ai été mordu par un chien à l'âge de trois ans, il réagit dès

1. MACLEAN & GUYOT, *Les Trois Cerveaux de l'homme*, Paris ; Robert Laffont, 1990.

qu'un chien approche. S'il décèle une menace, il propose immédiatement un système de protection : la fuite, la soumission, l'immobilité ou l'attaque.

Le cerveau reptilien fonctionne en permanence dans la relation de couple. Il est capable de repérer d'infimes changements, souvent à notre insu. S'il voit le partenaire lever un sourcil, il met peutêtre en lien avec les sourcils que levait mon père quand il était sur le point de se fâcher, il y perçoit peut-être un danger et m'incite à réagir d'une manière telle que mon partenaire va soudain me trouver distant, hostile.

En évoluant, l'être humain a ajouté de nouvelles couches à son cerveau, comme le lobe frontal et les lobes latéraux. C'est là que se situent la conscience, la capacité à se mettre à la place de l'autre, l'intentionnalité. C'est le cerveau de la relation. Mais il est beaucoup plus lent, environ 2 000 bits à la seconde. Il se fait souvent prendre de vitesse par le cerveau

reptilien. Comment le freiner ? C'est l'une des fonctions d'un dialogue Imago.

Vous vous êtes cherchés pour ça

C'est souvent la femme qui maximise et l'homme qui minimise, mais ça peut être l'inverse. Ce qui est rare dans un couple, c'est de ne pas y trouver ces deux pôles. Pourquoi ? Parce que vous avez été comme aimantés l'un à l'autre. Consciemment, vous avez choisi votre partenaire parce qu'il ou elle vous a charmé, et vous expliquez votre attirance réciproque par des raisons biologiques, culturelles, etc. Mais vous l'avez choisi aussi, inconsciemment, parce que vous avez perçu chez votre partenaire des blessures qui résonnent avec les vôtres. C'est cela qui a déclenché en vous le processus hormonal de l'état amoureux. Peut-être rêvezvous d'ailleurs de retrouver cet état passionnel. Mais ce n'est pas le projet de votre inconscient, qui est de vous confronter à vos blessures passées afin de les soigner. Votre partenaire vous a attiré parce qu'il ou elle pourra vous aider à les soigner. Et chacun de vos conflits, aujourd'hui, est une invitation à entreprendre ce travail, autant pour le couple que pour chacun de vous.

> Chaque conflit du couple
> est une invitation
> à soigner vos blessures
> avec votre partenaire.

La période romantique aura duré entre six mois et trois ans, puis est venu le temps de concevoir un projet de vie en commun, comme de vous installer ensemble ou de faire des enfants. Alors vous êtes peu à peu entrés dans ce que nous appelons **la phase de lutte de pouvoir**. Les petits problèmes du quotidien ont commencé à générer des conflits, les qualités que vous appréciiez chez votre partenaire sont devenues des travers irritants.

Pourquoi toutes ces disputes pour des détails de la vie quotidienne ? Parce que ces situations apparemment sans grande importance créent en vous de l'insécurité qui vous pousse chacun dans son système de défense. Et plus l'un retire son énergie de la relation, plus l'autre l'investit, réclame du lien, accentue la pression. Au point que, comme tant d'autres couples, vous ne savez plus comment vous en sortir. Cette impasse apparente amène maintenant plus de 50 % des couples mariés à divorcer. Et parmi ceux qui ne divorcent pas, comment se porte la relation ? On estime que 30 % vivent ce qu'on appelle un divorce secret, ou un mariage parallèle. Ils renoncent à la séparation pour des raisons morales ou financières, mais ne vivent plus une véritable relation de couple.

Vous pouvez vous entraider

La question que vous vous posez peut-être en m'écoutant, c'est : « À quoi sert-il de fonder un couple si le conflit est programmé ?

Pourquoi diable ferais-je exprès de choisir un partenaire qui va toujours appuyer sur des boutons qui activent mes blessures et déclenchent ainsi mes réactions défensives ? »

C'est là que la relation de couple prend tout son sens. Elle devient beaucoup plus qu'une agréable compagnie ou une association parentale : elle devient un **lieu de croissance**. Ce que vous ne saviez pas, c'est que vous avez besoin de ces conflits pour guérir vos blessures d'enfance. Si à l'aide d'outils appropriés, vous parvenez à vous mettre face à face, à visiter le monde de l'autre sans armes et réactions de défense, mais à l'écoute, pour comprendre pourquoi elle ou il se sent mal dans telle ou telle situation, alors petit à petit vous découvrirez l'enfant blessé à l'intérieur de votre partenaire. Vous lui permettrez, en lui proposant un lieu de sécurité, de réexaminer ses blessures. Vous l'aiderez à grandir, en lui permettant de retrouver des parts de lui-même ou d'elle-même qui n'ont pas été reconnues, ou pas honorées, ou pas soutenues, et qui ont

été perdues en route. Et bien sûr, votre partenaire fera de même pour vous.

> Soigner le couple
> m'aidera à grandir.

Ce travail que nous pourrons entamer ensemble n'aidera pas seulement le couple ou votre partenaire. En aidant l'autre, je m'aide moi-même. En aidant ma partenaire à soigner ses blessures, j'ouvre les portes de ma propre prison, celle dans laquelle je me suis enfermé en me protégeant. Pour développer mon système de protection dans l'enfance, j'ai renoncé à certaines compétences. J'ai peut-être renoncé à la curiosité, ou à la confiance, qui sont pourtant tellement nécessaires pour construire et maintenir des relations ! J'ai développé un faux moi, qui est plus une représentation de moi qu'un vrai moi affirmé. Et c'est ainsi que je pense être mieux accepté par les autres, conforté par l'expérience d'y être ainsi parvenu

jusqu'à ce jour. Mais j'ai tant à gagner à m'en débarrasser ! Vous pourrez en faire l'expérience vous aussi.

Êtes-vous d'accord de passer à la pratique ? J'aimerais vous faire goûter un dialogue Imago.

Chapitre 2

Un dialogue Imago

Comment ça se déroule

Prenons ici l'exemple de Pierre et Marie. Ils sont en couple depuis dix ans. Longtemps ils se sont crus à l'abri des disputes. Elles sont maintenant devenues quotidiennes. Par exemple :

♀ *Marie :* Je t'avais demandé d'acheter du pain en rentrant du bureau, tu m'avais dit oui. Comment as-tu pu oublier ? Je ne peux vraiment pas compter sur toi !

♂ *Pierre :* Tu ne te rends pas compte de tout ce à quoi je dois penser pour le travail, et pour un simple petit oubli tu me fais toute une histoire.

♀ *Marie :* Comme d'habitude, c'est la faute des autres ! Et moi, est-ce que je compte autant que ton travail ?

♂ *Pierre :* Je ne peux pas rentrer à la maison sans que tu me fasses des reproches pour un oui ou pour un non, tu n'es jamais contente. Tu ne peux pas comprendre que je fais mon possible ?

Des amis leur ont suggéré Imago. À leur première séance, Pierre et Marie expliquent leur situation.

♀ *Marie :* Chaque fois que je dis quelque chose, Pierre comprend autre chose. Je ne comprends pas ce qui nous est arrivé. Il passe son temps au bureau, et quand il rentre à la maison il se pose devant la télévision. J'ai l'impression de ne pas exister pour lui. On ne se parle presque plus, sauf pour se disputer.

♂ *Pierre :* J'aimerais bien qu'on se parle pour autre chose ! Marie me fait des reproches tout le temps, elle ne voit pas tout ce que je fais pour le couple. Je me crève au boulot pour lui rendre la vie agréable, elle n'a pas besoin de travailler, elle a tout ce dont elle a besoin,

mais elle a toujours quelque chose de plus à réclamer. Je n'en peux plus.

> Je n'existe pas pour lui.
> Elle en veut toujours plus.

Le thérapeute leur propose un dialogue Imago. Il leur explique que l'un prendra le rôle d'**émetteur** et l'autre de **récepteur**, et que les rôles seront inversés dans le dialogue suivant. Marie se porte volontaire pour exposer sa frustration quand Pierre a oublié le pain.

Le thérapeute : « Marie, vous allez parler à Pierre de cette situation qui vous a mise en rogne. Mais vous allez utiliser **le langage de la vulnérabilité,** celui qui parle de vous et non pas celui qui critique l'autre, le blâme ou le définit, qui est langage du conflit. Vous expliquerez à Pierre ce que vous avez vécu, ressenti, pensé au moment où vous avez réalisé qu'il avait oublié d'acheter du pain en rentrant du bureau. Pierre, vous allez écouter Marie sans réagir, sans répondre, sans questionner, sans vous justifier. Que vous soyez d'accord ou non avec ce qu'elle dira n'a aucune importance. Vous mettrez de côté toutes les réactions qui pourraient surgir dans votre tête. Les réactions sont naturelles, mais vous apprendrez à ne pas leur donner trop de place. Vous avez seulement l'autorisation de l'interrompre par un geste amical de la main si elle parle trop longuement. Puis vous ferez le miroir de la manière suivante. Vous commencerez par : « **Je t'entends me dire que…** ». Puis vous répéterez ce qu'elle a dit en vous appliquant à utiliser les mêmes mots qu'elle. Et vous lui demanderez chaque fois si c'est bien ça. Marie vous le confirmera par un « **oui** », ou elle dira « **en partie** » et complétera. Puis elle continuera dans son récit jusqu'à ce qu'elle ait fini. Je vous propose de commencer et nous parlerons des étapes suivantes en chemin. »

Condensé du dialogue de Pierre et Marie

♀ Marie : Lorsque je t'ai vu arriver à la maison sans le pain que je t'avais demandé d'acheter, j'ai eu tout de suite un sentiment de déception.

♂ *Pierre* : Je t'entends me dire que lorsque je suis rentré à la maison sans le pain, tu t'es sentie déçue, est-ce bien cela ?

♀ *Marie* : Oui, je me suis dit que si tu avais oublié le pain, cela voulait dire que tu avais oublié ce que je t'avais demandé, et que par conséquent tu peux m'oublier bien vite.

♂ *Pierre* : Je t'entends me dire que si j'ai oublié le pain, c'est comme si je t'avais oubliée. Est-ce bien cela ?

♀ *Marie* : Oui, je me sens parfois transparente ou inexistante. C'est ce que je ressens souvent avec toi.

♂ *Pierre* : Je t'entends me dire que c'est le sentiment que tu as avec moi. Que tu te sens… négligée ?

♀ *Marie* : Pas tout à fait. C'est comme si je n'existais pas pour toi !

♂ *Pierre* : Je t'entends me dire que tu te sens inexistante et transparente pour moi, est-ce bien cela ?

♀ *Marie* : Oui c'est vraiment ça.

Le thérapeute : Marie, dites-lui maintenant ce que ces sentiments vous rappellent de votre passé.

Marie baisse la tête, réfléchit un moment et sa voix devient plus faible.

♀ *Marie* : J'ai toujours été seule dans mon enfance, il n'y avait jamais personne pour moi. J'avais cinq ou six ans, le soir j'attendais mes parents, qui étaient restaurateurs, pendant des heures pour qu'ils viennent me dire bonne

nuit. Parfois ils ne venaient pas. Au fond, j'ai toujours pensé que pour eux je n'étais pas très importante.

♂ *Pierre*: Dans ton enfance tu étais seule, il n'y avait jamais personne pour toi et le soir tu attendais tes parents pendant des heures. Et des fois, ils ne venaient pas te dire bonne nuit. Est-ce bien cela?

♀ *Marie*: Oui, et j'ai dit aussi que j'ai toujours pensé que pour eux je n'étais pas importante. Parfois je me disais que peut-être un jour ils allaient m'oublier complètement...

Marie se met à pleurer doucement.

Le thérapeute aide Pierre à accueillir l'émotion de Marie en lui proposant de « voir » la petite Marie de cinq ans, qui apparaît devant lui, si seule. Il l'aide à prendre assez de temps pour « la voir », jusqu'à ce que la vague émotionnelle s'apaise. Puis il l'invite à faire le miroir.

♂ *Pierre*: Je t'entends me dire que tu as toujours pensé que tu n'étais pas importante pour eux et que peut-être un jour ils allaient t'oublier complètement. Est-ce bien cela?

♀ *Marie*: Oui (*avec un sentiment de soulagement*).

Le thérapeute: Et maintenant, Pierre, vous allez faire à Marie le **résumé** de ce que vous avez entendu.

♂ *Pierre*: En résumé, ce que j'ai entendu, c'est qu'en me voyant rentrer sans le pain, tu as été tout de suite déçue, parce que pour toi, le fait d'oublier ce que tu m'as demandé, c'est comme t'oublier toi-même. Cela te rappelle des sentiments douloureux de ton enfance, lorsque tu attendais tes parents le soir pour qu'ils viennent te dire bonne nuit, et qu'ils ne venaient pas. Tu te disais que tu n'avais pas d'importance pour eux, qu'ils pourraient même t'oublier complètement. Ai-je bien résumé?

♀ *Marie*: Oui, tu as très bien résumé.

Le thérapeute: Et maintenant, Pierre, vous allez **valider**, c'est-à-dire donner du sens à l'histoire de Marie. En reprenant ce qu'elle a dit, vous allez lui signifier que vous pouvez bien vous mettre à sa place et comprendre d'une façon empathique ce qu'elle a vécu.

♂ *Pierre*: Je vais essayer… Marie, je peux mieux comprendre maintenant que si j'oublie ce que tu me demandes, c'est un peu comme si je t'oubliais toi. Parce que ça réveille cette peur que tu avais quand tu étais seule, petite, et que tu pensais que peut-être tes parents ne reviendraient jamais. Je comprends mieux ta déception aujourd'hui lorsque j'oublie ce que tu me demandes. T'ai-je bien comprise?

♀ *Marie*: Oui, tu m'as très bien comprise, merci.

Le thérapeute: Maintenant, Pierre, vous allez exprimer de l'**empathie** pour

l'expérience de Marie. Vous allez imaginer les phases émotionnelles qu'elle a traversées.

♂ *Pierre*: Je peux bien imaginer ce que tu as ressenti, de la déception, de la colère et pour finir de la solitude. Est-ce bien cela?

♀ *Marie*: Oui (*avec un sentiment de soulagement*).

Le thérapeute: Si vous voulez, nous pouvons maintenant **basculer** dans l'inversion des rôles. Pierre, vous allez expliquer à Marie comment vous avez vécu la situation, en lui disant d'abord ce qui vous a particulièrement touché dans ce que vous avez entendu d'elle.

♂ *Pierre*: Ce qui m'a particulièrement touché dans ce que j'ai entendu, c'est quand tu as parlé de ton enfance si seule, et combien tu as besoin aujourd'hui de sentir que tu comptes pour moi et que je ne vais pas t'abandonner.

♀ *Marie*: Je t'entends me dire que… (*miroir*)

♂ *Pierre* : Si seulement tu ne me critiquais pas si méchamment ! Tu pouvais quand même faire attention à ce que tu m'as dit l'autre jour…

Le thérapeute : Pierre, ne dites pas ce que Marie aurait dû faire, dites plutôt ce que ça vous fait à vous, pour qu'elle comprenne mieux. Demandez-lui si elle est prête à venir visiter votre monde.

♂ *Pierre* : Es-tu prête à visiter mon monde ? Alors moi, quand tu me fais des reproches, j'ai le sentiment que tu ne vois pas toute la peine que je me donne pour te faire plaisir.

♀ *Marie : miroir.*

♂ *Pierre* : Ce que je me dis dans ces moments-là, c'est que je peux faire n'importe quoi, de toute façon ça ne marchera pas.

Le thérapeute : Et que ressens-tu à ce moment précis ?

♂ *Pierre* : C'est un sentiment de rejet.

♀ *Marie : miroir.*

Le thérapeute : Et qu'est-ce que ce sentiment te rappelle de ton enfance ?

♂ *Pierre* : Ma mère me faisait sentir responsable de son échec avec mon père, et je me sentais comme rejeté, ça me mettait en colère.

♀ *Marie : miroir.*

Puis Marie résume l'expérience de Pierre, la valide et lui donne de l'empathie comme il l'avait fait pour elle. Chacun des partenaires remercie son conjoint pour lui avoir partagé son monde et également pour avoir été écouté.

Les étapes d'un dialogue

La première étape, c'est la **prise de rendez-vous**. Même quand ce n'est pas avec un thérapeute, quand le couple en est arrivé à

pratiquer les dialogues en tête-à-tête, il faut que l'un demande et l'autre accepte le rendez-vous. Parce qu'il est important que le dialogue soit consenti et non pas imposé au partenaire tout de suite. En cas de conflit, il est recommandé de fixer un rendez-vous dans les douze ou vingt-quatre heures qui suivent le conflit. Demander un rendez-vous se fait de manière précise : « Je me suis senti blessé(e) à tel ou tel moment, es-tu prêt(e) pour m'aider à comprendre ma réaction ? »

Le dialogue Imago procède d'une collaboration entre deux individus qui désirent ensemble construire une relation saine. Quelles que soient les choses que le partenaire ait faites ou dites, ou pas faites ou pas dites, chacun doit comprendre que l'émotion ou le sentiment qu'il ou elle peut ressentir suite à cet évènement lui appartient totalement. Mon partenaire n'est en rien responsable de mes sentiments. Tout au plus participe-t-il à les déclencher.

Au moment convenu, le couple s'installe **face à face** sur des chaises. En choisissant un

lieu où il sait qu'il aura son intimité et ne sera pas dérangé. Cette situation peut paraître troublante, inconfortable, en particulier lorsque le couple vit une situation tendue, mais elle vise justement à fragiliser les mécanismes de défense, offrant ainsi la possibilité au couple d'apprendre à diminuer sa réactivité au profit de l'intentionnalité.

L'espace sacré

Une fleur n'est rien sans la terre, la pluie, le soleil. Un être humain n'est rien sans un autre être humain, un cerveau humain ne peut pas se développer sans l'aide d'un autre cerveau. L'espace sacré, c'est cet inter-être qui fait vivre la fleur et l'être humain.
Prenons soin de cet espace entre Toi Et Moi.

Carla Trippi

L'émetteur s'exprime avec comme consigne, après avoir décrit la situation qui l'a mis en réaction, de parler de lui-même, de son expérience, de ce qui l'a fait souffrir, de ce qu'il aurait souhaité vivre, de ses manques, de ses

peurs, de ce que ces sentiments lui rappellent de son passé, etc. Il s'agit pour l'émetteur de faire visiter son monde à son partenaire. Le fait de définir, de critiquer ou de blâmer son partenaire ne ferait qu'augmenter le niveau de réaction de ce dernier et donc ne lui permettrait que difficilement de rester à l'écoute, et certainement pas de faire appel à son empathie.

Le récepteur écoute et reflète dans un premier temps les propos de l'émetteur. Tel un réceptacle, il accueille chaque parole de son partenaire qui s'y dépose, il les contemple, avant de les retourner sous la forme d'un miroir fidèle en commençant par la phrase: « Je t'entends me dire… t'ai-je bien entendu? » Cette qualité d'écoute, très structurée, crée pour l'émetteur un espace de sécurité qui lui permet petit à petit d'entrer en contact avec sa propre histoire et parfois avec les blessures de son enfance. Cette expérience de vulnérabilité a pour effet, en miroir, d'aider le récepteur à lâcher ses systèmes de défense, et ainsi de commencer à développer de l'empathie pour les souffrances de son partenaire.

L'écoute véritable

L'écoute véritable est un autre moyen d'apporter le calme dans la relation. Lorsque vous écoutez vraiment, la dimension du calme émerge, devenant un aspect essentiel de la relation. Mais l'écoute véritable est un talent rare. Habituellement, une personne accorde une grande part de son attention à sa pensée. Au mieux, elle peut évaluer vos paroles ou préparer son prochain propos. Ou elle n'écoute peut-être pas du tout, perdue dans ses propres pensées.

L'écoute véritable dépasse largement la perception auditive. C'est l'attention éveillée, un espace de présence dans lequel les paroles sont reçues. Celles-ci deviennent alors secondaires, pouvant ou non avoir un sens. Ce qui compte, bien plus que ce que vous écoutez, c'est l'écoute elle-même ; l'espace de présence consciente se manifeste dans votre écoute. Cet espace est un champ de conscience homogène dans lequel vous rencontrez l'autre sans barrières créées par la pensée conceptuelle. Ainsi, cette personne n'est plus « autre ». Dans cet espace, vous êtes tous deux reliés en une seule conscience.

Eckart Tolle

(L'Art du calme intérieur, Éd. J'ai Lu, 2011.)

En tant que récepteur, il est nécessaire d'employer les mots de l'autre, sans reformuler à sa manière. Parce que c'est son monde, sa réalité qu'on veut visiter. Chacun a très naturellement tendance à comparer ce que dit l'autre à sa propre réalité. Si je transforme un peu les mots, les tournures de phrases, ça veut dire que je ramène ce que dit l'autre à ma perception, à ma manière de voir le monde. Ce ne sera plus tout à fait le même message et j'aurai peu de chance de goûter à la réalité de l'autre. Quant à l'émetteur, si je reflète fidèlement ses propos, il se sentira mieux, rassuré d'être entendu, rassuré d'être vu(e) tel qu'il ou elle se montre.

> Visiter le monde de l'autre,
> c'est accepter son langage

Une fois que l'émetteur a fini de s'exprimer, le récepteur lui pose une seule question : « **Y a-t-il autre chose à ce sujet ?** » Cette question est fondamentale parce qu'elle

indique à l'émetteur qu'il est le bienvenu, qu'il peut encore s'exprimer, qu'il a le temps, la place. Souvent, c'est une permission donnée à l'émetteur : « Oui, il y a encore un petit truc… » Et il s'avère que c'est une montagne. L'émetteur a pu tester un bon moment s'il était vraiment entendu, pris au sérieux, il peut maintenant dire ce qu'il avait vraiment besoin d'exprimer, ce qu'il n'est jamais parvenu à formuler. On peut en arriver à dire des choses qu'on ne savait même pas détenir en soi. Ce sont comme les couches successives d'un oignon, qu'on traverse pour accéder à l'essentiel.

OUI !

Au début, quand ma partenaire faisait le miroir et demandait si c'était bien ça, je me contentais d'un « oui » rapide, voire d'un « uhuh », et j'étais déjà dans la phrase suivante. Pourquoi ? Parce que dans mon enfance, mes parents ne validaient pas mes propos. Ils les corrigeaient. Quand je leur ai dit une fois que j'étais triste, ils m'ont répondu : « Mais non, tu

Imago de manière autonome. Et il pourra faire appel à un thérapeute si sa pratique rencontre des difficultés inattendues.

Une pratique autonome des dialogues est possible après un stage ou des séances avec un thérapeute. Le couple a appris à maîtriser les outils, il peut maintenant se servir de sa boîte à outils quand il en sent le besoin.

Ce que je recommande à la fin du stage, c'est de prévoir des dialogues réguliers pendant trois mois, au minimum un ou deux dialogues par semaine, en alternant bien sûr les rôles d'émetteur et récepteur. Si le couple est en crise entre deux, il ajoute un dialogue. Et quand il en a pris l'habitude, il lui sera beaucoup plus naturel d'en faire. Les couples peuvent essayer d'autres dialogues, parent-enfant, étreinte, appréciation (*voir ci-après*).

Après ces premiers mois, ils trouveront leur rythme de croisière. Il est possible de choisir de ne pas utiliser les dialogues pendant quelque temps, décider d'y recourir seulement

en cas de moments difficiles, ou quand il y a quelque chose d'important à partager.

Des groupes Imago proposent une pratique à plusieurs couples, à tour de rôle, par exemple une fois par mois. Il s'agit de couples qui ont fait un stage ou participé à quelques séances chez un thérapeute, qui éprouvent le besoin de continuer mais pas seuls, préférant disposer d'une assistance bienveillante. Le groupe peut consulter de temps en temps un thérapeute qui rappelle les consignes ou qui donne quelques explications.

Ce qu'ils en disent

Commentaires reçus à l'issue d'un stage Imago :

♂ Jacques – « *Nous sommes ressortis grandis, plein de courage et d'énergie renouvelée pour vivre pleinement et mieux accueillir les conflits et aussi retrouver la joie de vivre, de partager ces moments uniques à deux.* »

♀ Pauline – *« Pendant si longtemps, j'ai cherché l'amour dans ma relation de couple, sans succès. J'y ai trouvé surtout souffrance et frustrations. Aujourd'hui, avec mon mari, nous avons découvert le chemin qui mène à l'amour. De savoir que les conflits dans le couple peuvent nous aider à mieux nous aimer et de pouvoir l'expérimenter a été une révolution dans notre vie. »*

– *« Imago m'a permis de retrouver chez mon partenaire cette flamme que je ne voyais plus depuis longtemps. Nous n'avons plus peur des conflits, nous les vivons comme des opportunités de faire grandir notre amour et notre différence ! »*

Les autres dialogues

Au chapitre II, nous avons présenté le dialogue de base. Imago propose d'autres formes de dialogue, qui sont enseignées par les thérapeutes en séance ou à l'occasion d'un stage. Voici un bref descriptif de quelques-uns d'entre eux :

– Le dialogue « **parent-enfant** » ressemble plus à un jeu de rôles, où chacun à son tour pourra prendre la place d'un parent de l'autre. En jouant la mère ou le père de son partenaire, en lui posant simplement des questions sur la relation qu'il estime avoir vécue avec elle ou lui. Ce qui lui permet ainsi d'investiguer ses blessures.

– Le dialogue de « **l'étreinte** » comporte aussi un travail de régression vers l'enfance, pour essayer d'en retrouver les souvenirs, les sensations, les expériences. C'est le seul dialogue qui inclut un contact physique complet, où les partenaires se prennent dans les bras.

– Le dialogue de « **demande de changement de comportement** » permet de prendre des engagements concrets, en accord mutuel. Souvent, on doit apprendre à demander ce dont on a besoin. On n'ose pas le faire, on a peur du résultat, on préfère rester dans la plainte, la critique, car on s'y sent plus à l'aise.

Ce dialogue nous permet de ne pas donner par obligation, en nous forçant à une concession qui alimentera nos rancœurs. C'est parce que notre partenaire nous a montré sa blessure, sa vulnérabilité, que nous pouvons développer notre capacité empathique. Et nous nous apercevrons qu'en acceptant de changer de comportement pour répondre à la frustration de notre partenaire, nous nous offrons à nous-mêmes la chance de sortir de notre structure habituelle de comportement.

> En accédant aux besoins de l'autre,
> je me libère.

– Le dialogue « **d'évitement des fuites** » nous aide à prendre conscience de ces mécanismes qui nous font éviter la relation. Nous la fuyons souvent dans les loisirs, le travail, le sport, les activités sociales, par peur des souffrances que ravive l'intimité.

– Le dialogue « **d'appréciation** » nous encourage à reconnaître les qualités, les compétences de notre partenaire, et nous aide à mieux comprendre en quoi elles nous touchent. En honorant ces qualités de notre partenaire, nous pouvons les réveiller en nous.

– Imago propose aussi toute une série d'exercices consistant à **re-romantiser la relation** de couple. À y remettre de la vie, de la joie, du plaisir. À s'encourager mutuellement, à nommer ce qui va bien, à ne pas se contenter de critiquer ou se taire. Ce qui guérit le mieux, c'est l'amour. Or il exige du temps, des attentions. Ces exercices vont orienter notre attention sur les besoins de l'autre, et moins sur les nôtres. N'avons-nous pas tous appris à focaliser sur nos revendications, à considérer que l'autre doit nous donner ce dont nous avons besoin ? Si je m'occupe des besoins de l'autre, et l'autre des miens, nous serons beaucoup plus comblés.

– Aux couples qui ont de la peine à trouver du temps entre eux, nous proposons un exercice durant trois mois : chaque jour, un des

partenaires est **responsable du couple**. À lui d'éviter toute réactivité négative, de proposer un dialogue en cas de tension. On se passe un petit témoin le matin à 8 heures, jusqu'au lendemain. L'expérience montre que les couples qui arrivent à faire ça pendant quatre-vingt-dix jours sortent durablement et positivement de la lutte de pouvoir et sont capables de gérer leur couple différemment.

L'engagement

S'il y a une seule condition à nommer pour pratiquer Imago, c'est qu'il faut le vouloir. Être prêt à s'engager. Croire à l'avenir possible du couple, et le désirer. Imago propose des outils, c'est la relation elle-même qui est la thérapie, qui permettra au couple et à chacun de grandir.

> Je m'engage à faire chanter le cœur de mon/ma partenaire.

Si on s'engage, il n'y a aucune raison que ça ne marche pas. C'est aussi un engagement dans la durée : souvent, des couples qui ont surmonté une crise avec l'aide d'Imago cessent de pratiquer et leur relation se détériore à nouveau. C'est un des paradoxes du couple : on a à la fois envie d'une intimité harmonieuse, et peur de cette intimité qui déstabilise nos mécanismes de protection.

Chapitre 7

Vivre avec Imago

Un chemin vers l'amour

Quand on essaie Imago, on prend le risque de ne plus pouvoir s'en passer. Croyez-moi : quand on constate que ce travail permet de réduire sa réactivité, d'élargir sa conscience, d'augmenter sa capacité empathique, de retrouver tout son potentiel, petit à petit, on devient passionné !

> Imago n'est pas la thérapie.
> Le couple est la thérapie.

Ne plus se passer d'Imago, ça ne veut pas dire pratiquer des dialogues jusqu'à la fin des temps. Encore moins consulter un thérapeute chaque semaine. C'est au début qu'il faut faire régulièrement des dialogues, d'abord accompagnés, puis seuls, afin d'installer de

nouveaux comportements. Pour permettre au cerveau de créer de nouvelles connexions, pour passer de la réactivité à l'intentionnalité. Après, Imago devient une **hygiène de couple**. Qui vous permet d'accueillir autrement les conflits comme des opportunités de croissance.

Dans la relation de couple, ceux qui refusent de chercher les zones d'ombre de leur enfance vont inévitablement projeter sur leur partenaire les frustrations qu'ils ressentent. Il sera difficile d'empêcher les tensions d'envahir et compromettre la relation. C'est en apprenant à ne plus réagir en symétrie qu'on pourra sortir de la peur qui parasite la relation. On ne parviendra pas à mettre fin à tous les conflits, ils sont inévitables, ils vont continuer parce que nous sommes tellement différents l'un de l'autre ! Chacun a son histoire personnelle, son histoire de famille, sa culture, ses blessures personnelles. Dans mon couple comme dans les autres, les conflits n'ont pas disparu. Mais je ne les redoute plus parce que j'ai fait l'expérience d'un espace de sécurité qui permet de

travailler ces difficultés, qui permet d'en profiter pour mieux comprendre l'autre.

Imago a introduit de **nouveaux comportements** dans ma vie de couple. J'ai découvert que ma vie était largement composée de travail et d'actions encouragés par le monde des hommes, et qui me permettait d'éviter la relation, parce que cette dernière était synonyme de difficultés, de conflits, de souffrances. Pour répondre aux besoins de ma partenaire, qui désirait sincèrement rencontrer une autre partie de ma personne restée dans l'ombre, j'ai appris à lâcher un peu le faire pour entrer davantage dans le ressentir. Et j'en suis ravi, car cela m'a permis de redonner vie à toute une facette de ma personne. Je retrouve la vitalité et la créativité oubliées de mon enfance. Grâce aux conflits que nous avons de temps en temps, et grâce aux dialogues Imago qui en résultent, j'enrichis ma vie de nouvelles expériences.

Les blessures d'enfance, on ne peut pas les ignorer. On n'en guérira jamais complètement. Mais on peut faire en sorte qu'elles ne

viennent plus polluer notre vie d'aujourd'hui, aussi lourdes, pesantes, désagréables soient-elles. Il faut connaître son histoire pour apaiser ses douleurs et ne plus en subir les conséquences. Imago permet de prendre soin soi-même de ses blessures avec l'aide de son partenaire. Parfois elles se réveilleront encore, et ça nous servira de piqûre de rappel. Pour nous rappeler que le chemin ne s'arrête pas, qu'il faut continuer à être conscient et attentif à l'autre.

Décidez d'être heureux!

La souffrance est le moteur d'évolution de l'être humain, toutes les traditions spirituelles le disent. Il est normal et même utile que le couple connaisse des soucis, des problèmes. Un outil comme Imago permet d'en parler et de s'en servir dans un but d'évolution.
Mais le vrai challenge, à mes yeux, est plus grand. Le vrai challenge, c'est de choisir d'être heureux. De décider qu'on trouvera le bonheur ensemble. La priorité du couple en évolution, c'est de chercher comment rendre l'autre heureux. Lui donner de la joie, du rayonnement.

Carla Trippi

Je crois que l'existence de ces blessures d'enfance est **une chance à saisir**. Elle nous permet de rechercher en nous ce qui nous a tellement manqué. Si on avait tout reçu, on n'évoluerait plus. On se contenterait de son confort, on n'éprouverait aucun besoin d'avancer.

Je dirais même que nos blessures nous donnent la possibilité de faire évoluer l'espèce humaine. Si nous avions des enfances parfaites, sans accros, avec des parents idéaux, il nous serait tellement difficile de progresser pour aider à développer la conscience de notre humanité. Le mode de survie ne fait qu'augmenter la peur dans notre monde et nous pousser à développer des systèmes de protection de plus en plus sophistiqués. Il suffit de considérer comment, depuis l'époque des hommes des cavernes, nous avons si intelligemment perfectionné la pointe de flèche en silex pour qu'elle devienne aujourd'hui une ogive nucléaire, capable de détruire l'ennemi et la terre entière avec lui!

Je crois que le monde a besoin que chaque individu devienne plus conscient. Travailler sur sa relation de couple, c'est travailler au-delà, c'est **contribuer au bien-être du monde**. En créant des zones de paix, d'harmonie, d'amour, on irradie vers l'extérieur.

Nettoyer l'espace du couple, c'est aussi offrir à ses enfants un espace de qualité. Les enfants sont très sensibles, ils pompent tout ce que les parents projettent entre eux. Ils grandissent beaucoup mieux dans l'harmonie que dans la tension. C'est le troisième facteur le plus important pour le développement d'un enfant : après la sécurité et les témoignages d'amour, il y a l'harmonie entre ses parents.

Ne craignez pas que l'amour souffre de la connaissance approfondie de l'autre et donc de la perte de mystère. Au contraire : on le renforce en honorant les besoins de son partenaire. L'amour est surtout fait d'actes concrets, de temps consacrés à l'autre. On a tendance à faire la confusion avec le sentiment amoureux, qui n'a qu'un lointain rapport avec l'amour. Dans la rencontre amoureuse, l'autre éveille en moi des émotions enivrantes, exaltantes, et souvent je tombe plus amoureux de ces émotions-là que de la personne qui les déclenche.

L'amour est un don.

Imago est un chemin vers l'amour dans la mesure où aimer, c'est se préoccuper de l'autre et répondre à ses besoins. Le premier amour que reçoit l'enfant, s'il a cette chance, c'est le lait de sa mère. C'est du concret. C'est ce qui lui permet de rester vivant et de grandir. Ce qui est un lien fusionnel au début, doit se transformer, petit à petit, en grandissant, avec souffrance parfois, en un lien réunissant deux personnes distinctes, aux besoins différents. De même, c'est une personne différente que je peux aimer, pas un objet ou un reflet de moi-même ou de mes pensées. Si chacun permet à l'autre d'être soi, et lui donne ce dont il ou elle a besoin, nous sommes dans une connexion parfaite d'amour.

Et quand ça permet en plus un nouveau déclenchement d'hormones, des sensations de plaisir, du désir, comme au début de la relation… c'est la cerise sur le gâteau.

Note aux lecteurs

Si vous êtes intéressés par la thérapie Imago, ou si vous désirez prendre contact avec les auteurs, vous pouvez les joindre à l'adresse suivante :
info@lamaisonducouple.ch

Vous pouvez également visiter leur site :
www.lamaisonducouple.ch

n'es pas triste, tu es fatigué. » C'était un miroir déformant de ma réalité.

Dans un dialogue Imago, le récepteur dit « Oui » et encore « Oui » au miroir de l'autre. Il aide ainsi l'émetteur à retrouver et affirmer son vrai Moi.

Après avoir fait le miroir, **le récepteur fait le résumé**. Il restitue ce qu'il a retenu d'essentiel. Ce n'est pas grave s'il n'y arrive pas bien, il ne s'agit pas ici d'une mise à l'épreuve de la capacité à résumer. Si l'émetteur a le sentiment qu'il manque quelque chose d'important, il peut corriger, rajouter quelque chose. Il arrive souvent qu'en entendant le résumé de ses propos, l'émetteur pense à autre chose, rajoute un bout d'histoire. Il peut le faire, et le récepteur va à nouveau refléter. Le résumé a pour seul but de mémoriser ce qui a été dit afin de le comprendre. En séparant bien l'écoute et la compréhension. Dans la vie courante, on fait tout en même temps : on écoute, on essaie de comprendre, on se demande si on est d'accord ou pas et on pense à une réponse. Il en résulte beaucoup de confusion.

Je me souviens d'une séance de couple au cours de laquelle l'émetteur avait parlé environ une heure et demie. Au moment du résumé, son partenaire a dit : « Mais je ne peux pas résumer tout ça, il y a eu tellement de choses ! » Je lui ai demandé de dire ce qu'il avait retenu, il l'a formulé en trois ou quatre phrases. Et l'émetteur s'est mis à pleurer. « C'est incroyable, a-t-il dit, j'étais dans une confusion totale, je ne me souviens même plus de tout ce que j'ai dit, et toi, en trois phrases, tu étais au cœur de ce que j'avais à dire. »

Ne pas réagir, ne pas juger

Après le résumé, **la validation**. Valider, c'est montrer à l'autre qu'on peut le rejoindre dans son monde. Là où il est blessé. Au début de la pratique de l'Imago, il est possible que certaines personnes n'y arrivent pas, c'est trop difficile d'entrer dans le monde de l'autre, c'est trop différent et donc trop menaçant.

Valider, c'est accepter la réalité de l'autre sans jugement, sans interprétation. Sans se justifier ou donner des conseils. C'est aussi

accepter de reconnaître ce qui, chez moi, provoque les réactions de l'autre. Dans Imago, nous considérons que dans un conflit de couple, les 90 % du problème appartiennent aux blessures du passé de l'émetteur. Le conflit ne fait que les révéler, les réactiver. Seuls 10 % au maximum peuvent être dues effectivement au comportement de l'autre. Mais dans la phase de la validation, je vais aussi prendre en considération ces 10 %. En me mettant dans les pantoufles de mon partenaire, en regardant le monde par ses yeux.

En tant que thérapeute, au moment de la validation, je lis presque toujours du soulagement sur le visage de l'émetteur. Dans l'expérience d'être reconnu dans sa blessure, il y a quelque chose qui répare immédiatement. Du coup, la dynamique du couple change naturellement. En général, ce qui a déclenché le conflit se dissout. Chacun peut lâcher son système de défense, chacun développe sa capacité empathique.

10 % viennent du couple,
90 % viennent du passé

La dernière phase est celle de **l'empathie**. Il s'agit d'honorer le monde affectif de l'autre dans l'expérience qu'il a décrite. On essaie d'imaginer ce que l'autre a ressenti dans cette situation. Si on dit « j'imagine », c'est parce qu'on n'a pas forcément le même mode émotionnel et que cet exercice nous aide à rejoindre l'expérience de notre partenaire au plus profond. Si l'émetteur s'y reconnaît, il peut se sentir particulièrement aimé.

Le dialogue peut s'achever là, ou il peut rebondir comme dans l'exemple de Pierre et Marie. On inverse les rôles, le récepteur devient émetteur et vice-versa.

Le but d'un dialogue Imago n'est pas de résoudre un conflit. Les tentatives de résolution des conflits dans les relations de couple créent souvent de nouveaux conflits.

Lorsqu'un conflit surgit, il est le signe qu'une blessure est activée chez les deux partenaires. À ce moment-là, ils perdent le sentiment de lien entre eux.

Le but du dialogue de couple Imago est de leur permettre de retrouver ce sentiment de lien, tout en étant reconnus dans leurs différences. Le conflit se dissoudra immédiatement, et deux personnes adultes et responsables prendront la décision que la situation leur réclame.

L'exemple de Pierre et Marie montre comment, à partir d'un incident appartenant à la vie quotidienne, chacun des partenaires est projeté dans son passé, affecté par d'anciennes blessures. En oubliant des choses que Marie lui demande, Pierre active des douleurs auxquelles elle réagit par l'arme qu'elle a appris à manier, celle du reproche et de la critique – justement ce que Pierre a subi de la part de sa mère. Il a appris, lui, à y réagir en se retirant de la relation.

C'est insupportable pour Marie et la situation ne fait qu'empirer.

La grande chance du couple, c'est qu'en réveillant ces anciennes blessures, on peut s'aider à les soigner ensemble. On peut se faire du bien mutuellement et passer à une autre relation de couple : une relation adulte.

Chapitre 3

Soigner nos blessures

Pourquoi le couple nous fait souffrir

– Il existe d'innombrables thérapies de couple. ***Pourquoi choisir Imago ?*** *Qu'est-ce que cette méthode a de particulier à proposer ?*

La grande différence, c'est de considérer que le couple est lui-même la thérapie. Les conflits ne sont pas des obstacles à écarter, ce sont des appels à évoluer ensemble. Et c'est la seule méthode qui aide le couple à se différencier en même temps qu'à approfondir le lien.

– Faut-il vraiment commencer ***avec un thérapeute ?*** *Ne peut-on pratiquer ces dialogues en suivant les prescriptions présentées par écrit ?*

À mon avis, il est indispensable de commencer chez un thérapeute. En tant qu'individus, nous sommes tellement dans la réactivité que nous avons besoin d'être

soutenus, contenus dans la pratique par quelqu'un d'extérieur, le temps de bien entrer dans ce processus. Ensuite, certains couples peuvent très rapidement se débrouiller par eux-mêmes, d'autres, selon les blessures d'enfance à guérir, mettront plus de temps.

– Tous les conflits de couple sont-ils vraiment liés à des ***blessures d'enfance*** *? N'est-ce pas un peu réducteur ?*

Après avoir accompagné des milliers de séances de couple, j'y ai constaté que les souffrances des participants avaient toujours des racines dans leur enfance. Pourquoi réagit-on si fort à des détails de la vie quotidienne, pourquoi ces disputes dégénèrent-elles alors que nous vivons avec la personne la plus importante dans notre vie, celle que nous avons choisie parmi des millions d'autres ? Les situations difficiles ou inquiétantes qu'inévitablement nous avons tous vécues durant notre enfance, même si nos parents manifestaient le plus grand amour, nous ont marqués parce que nous n'avions pas les ressources pour y changer quelque chose. Nous avons

juste appris comment souffrir le moins en créant des systèmes de protection. Et lorsque notre partenaire, aujourd'hui, appuie inconsciemment sur le déclencheur de l'une de ces blessures, inévitablement nous mettons en place un de ces systèmes de protection pour ne plus souffrir.

– Mais on ne va pas ***changer*** *son histoire personnelle pour devenir quelqu'un d'autre?*

On ne peut pas changer l'histoire, mais Imago propose les outils qui permettent de soigner les blessures que l'histoire a provoquées, et d'en guérir. Il est important de faire en sorte que le petit enfant en soi se sente reconnu. Cela permettra à chacun, petit à petit, de lâcher ses comportements défensifs. Quand nous faisons souffrir notre partenaire, nous sommes presque toujours dans un comportement lié à ces mécanismes de défense développés pendant notre enfance. Bouder, fuir, agresser, manipuler, juger, critiquer, définir l'autre, s'isoler, se soumettre, poursuivre, ce sont quelques-unes des très nombreuses

réponses à nos blessures. En soignant ces blessures, nous pouvons parvenir à une relation sécurisante, harmonieuse et intime, aimante.

– Ce n'est donc ***pas par hasard*** *si nous sommes en couple avec une personne qui va nous faire souffrir?*

J'ai choisi le partenaire idéal : celui qui va appuyer sur les boutons qui déclenchent mes blessures. Pourquoi ? Parce que j'ai survécu en construisant des mécanismes de défense si puissants que mon cerveau n'arrive plus à les désactiver.

Si nous revenons à l'exemple de Pierre et Marie, nous voyons que chacun active la blessure de l'autre. Plus Marie, par peur de l'abandon, fait des reproches excessifs à Pierre, plus il fait ce qu'il a appris à faire dans son enfance, quand il se sentait rejeté : il s'isole, il se réfugie en lui-même, nourrissant encore plus l'inquiétude de Marie. Plus il la fuit, plus elle multiplie les demandes et les critiques qui lui font mal.

– Si Imago ***déconstruit nos mécanismes de défense****, est-ce que ça peut nous mettre en danger?*

Non, Imago aide à développer de nouveaux comportements qui nous permettront de nous sentir en sécurité. En lâchant nos défenses, en approfondissant le lien du couple, il y a une part véritable de nous-mêmes qui peut réapparaître. Une part que nous n'avons pas pu expérimenter et développer, une part de confiance ou de curiosité, par exemple, que nous avons étouffée dans notre système de protection. C'est un peu comme si on échangeait ses défenses contre des regains de détente et de vitalité.

Imago considère que nous sommes arrivés entiers sur terre. Nous avions tout notre potentiel à développer, mais nous avons appris, dans l'expérience des relations en famille, à renoncer à un bout de nous-mêmes par peur de souffrir.

– Imago, c'est donc plus qu'une thérapie de couple, c'est ***un chemin d'évolution personnelle****?*

Oui, c'est une différence fondamentale avec la plupart des thérapies de couple. Il ne s'agit pas d'adopter tout de suite des changements de comportement, des compromis, des contrats qui suffiraient à régler les conflits. Ces méthodes peuvent les apaiser dans l'immédiat mais produisent rarement des résultats dans la durée. Imago propose un travail de fond, qui par empathie amènera naturellement des changements durables dans le couple.

Retrouvons qui nous sommes vraiment

Le véritable enjeu, à mon avis, c'est de permettre à chaque individu de retrouver son entièreté. Trente ans d'expérience m'ont montré que les gens venant en thérapie veulent retrouver qui ils sont vraiment. Ils veulent arrêter d'avoir peur, pour se sentir complets. C'est une quête qui va bien au-delà

du couple, mais qui bénéficiera au couple. Il y aura une belle relation si les deux partenaires peuvent se sentir entiers, différenciés. Imago travaille à la fois sur la qualité du lien et sur la différentiation.

– Pour le couple, cela suppose d'accepter d'entreprendre ***un nouveau voyage*** *ensemble. Ce n'est pas celui qu'on avait choisi au départ.*

C'est pour ça que nous parlons de parvenir à une « relation consciente ». Au départ, la relation s'est nouée sur une part inconsciente. Cette part-là, si elle ne devient pas consciente, est source de conflits. Comme j'ai choisi un partenaire qui a le même type de blessures que moi, inévitablement, dans le quotidien, ça va réveiller mes blessures. Et chacun va croire que l'autre est responsable. Le travail avec Imago vise à rendre cette part-là consciente, et ainsi à reconstruire le couple sur une base plus solide.

– On connaît le travail de ***Freud*** *sur l'enfance, voilà qu'Imago nous propose une* tout

autre lecture de notre développement. Comment comprendre cette différence ?

Sigmund Freud et d'autres parlent du développement psychique de l'enfant, c'est très intéressant, mais Imago parle d'autre chose : de son développement relationnel. C'était un terrain d'études largement inexploré jusqu'à récemment. Sous l'impulsion d'Harville Hendrix, des psychologues américains ont pu faire des observations, des vérifications, et identifier des étapes successives dans ce développement relationnel.

Résultats certifiés

Imago s'appuie sur diverses études scientifiques selon lesquelles c'est la seule méthode thérapeutique actuelle affichant des résultats objectifs, positifs, durables. L'une de ces études, par exemple, montre comment l'activité cérébrale a changé chez des personnes ayant pratiqué régulièrement Imago pendant trois mois. En cas de tension, l'énergie ne reste plus centrée dans le cerveau reptilien mais se

déplace rapidement vers les lobes latéraux et frontaux. Et on constate en même temps que ces couples s'apaisent rapidement, en retrouvant une communication normale[2].

2. Étude tirée de Rousseau & Beeton, *Defense Advanced Research projects (DARPA)*, 2008.

Chapitre 4

Amour et lutte de pouvoir

Les phases du couple

Une fois de plus, Adrien et Béatrice se sont disputés. C'était après une soirée en compagnie de nombreux autres couples. Au début, ils étaient ensemble, puis Adrien est allé parler à des gens qu'il ne connaissait pas encore. Deux fois de suite, Béatrice est allée le rejoindre. Chaque fois, Adrien lui a montré par son attitude qu'il ne souhaitait guère sa présence. Plus elle restait, plus il se renfermait et se montrait désagréable. Le conflit a éclaté dans la voiture.

♀ *Béatrice*: Tu me trouves si peu intéressante que tu passes la moitié de la soirée avec d'autres?

♂ *Adrien*: Chaque fois que je rencontre quelqu'un, il faut que tu viennes t'en mêler, comme pour contrôler. Et tu parles sans arrêt, je n'ai plus de place.

♀ *Béatrice*: Si tu préfères les autres, je ne vois pas pourquoi tu restes avec moi.

♂ *Adrien*: Je veux juste que tu me laisses vivre, sans envahir mon espace.

♀ *Béatrice*: Je te laisserais tranquille si tu avais plus d'égards pour moi!

♂ *Adrien*: Je ferais plus attention à toi si tu arrêtais de me pomper l'air!

Comment en est-on arrivé là?

Quand Adrien et Béatrice se sont rencontrés il y a dix ans, au cours d'une soirée, ils se sont plu tout de suite, ils sont tombés amoureux et croyaient être faits l'un pour l'autre. Comme tant d'autres couples, c'était comme s'ils s'étaient déjà rencontrés dans une autre vie. Il devinait tous ses besoins, elle répondait à toutes ses attentes, elle appréciait tellement ses marques d'attention à son égard, ils se trouvaient tant de points communs!

Ce qu'ils ne savaient pas, c'était qu'un processus qui était à l'œuvre à leur insu. Chacun avait reconnu chez l'autre, par des observations subtiles et inconscientes, qu'une histoire commune les rapprochait. C'est ce qui a déclenché **le processus hormonal de l'état amoureux**. Leurs cerveaux se sont mis à secréter des excitants comme la dopamine, des calmants comme la sérotonine, des liants tels que l'ocytocine, des endomorphines, bref une combinaison hormonale qui a pu à la fois les stimuler et les rassurer afin de favoriser l'attachement de l'un à l'autre. Et pendant deux ou trois ans, il n'y a eu aucune dispute, aucune raison de se faire du souci.

***L'état amoureux**, c'est dire :*

– Avec toi je me sens complet.

– J'ai l'impression de te connaître depuis toujours.

– Je ne peux pas imaginer de vivre sans toi.

– La vie est tellement plus belle avec toi.

Et puis, peu à peu, dans le quotidien, de petits accrochages ont commencé à se produire. Au début ils n'y attachaient pas trop d'importance, mais ces accrocs sont devenus plus fréquents. Puis sont arrivés les gros chocs. Et cette autonomie tranquille d'Adrien, qui émerveillait Béatrice au début, lui paraît maintenant comme une fuite, elle ne la supporte plus. Et cette présence chaleureuse qu'Adrien aimait chez Béatrice est devenue envahissante. Alors il s'est mis à prendre de la distance.

*Dans la phase de **lutte de pouvoir**, on se dit :*

– Tu n'es plus celui / celle que j'ai rencontré.

– Tu refuses de faire des efforts pour changer.

– Pourquoi m'agresses-tu tout le temps ?

– Tu ne me vois pas, je n'existe plus pour toi.

Que s'est-il passé ? Imago répond que **l'état amoureux et les disputes ont la même cause : les blessures d'enfance.** Lorsque les hormones ont cessé d'agir, les structures de comportement qu'ils avaient développé depuis leur enfance se sont réveillées naturellement. Après la phase romantique, le couple est presque inévitablement entré dans **la phase de lutte de pouvoir**. Elle est dangereuse, éprouvante, mais nous disons qu'elle est nécessaire pour la vie du couple. Parce qu'à chaque conflit correspond une souffrance du passé que chacun a besoin de guérir.

Béatrice et Adrien ont tous deux été blessés dans une phase bien précise de l'enfance : celle de l'exploration, entre dix-huit mois et trois ans environ (*voir le chapitre suivant*). Ni l'un ni l'autre n'ont pu développer la curiosité et la confiance dont ils auraient eu besoin. Et les comportements qu'ils ont mis en place pour ne pas trop en souffrir s'avèrent opposés.

Dix ans après leur rencontre, la bl
demande avec insistance à être soignée. C'est une chance à saisir, pour autant qu'ils ne s'empressent pas de quitter cette relation devenue trop douloureuse. Ou qu'ils ne s'enferment pas dans une vie commune insatisfaisante, un « divorce secret » où chacun met l'accent sur des activités extérieures ou fréquente une autre personne. C'est tellement dommage… Ils étaient faits pour se rejoindre et pour évoluer ensemble, le conflit en était le signe !

> « Je ne peux vivre ni sans toi, ni avec toi. »
> (Ovide)

Ce qu'Imago pourra faire pour Adrien et Béatrice, c'est d'abord les rassurer : le conflit est normal. Et puis c'est l'occasion de s'ouvrir l'un à l'autre comme ils ne l'ont jamais fait. Imago leur propose un dispositif qui permettra à l'un de s'exprimer sans être dérangé et en toute sécurité, à l'autre

s, je n'existe plus pour

Que s'est-il passé ? Imago répond que **l'état amoureux et les disputes ont la même cause : les blessures d'enfance.** Lo

hormones ont cessé d'agi

comportement qu'ils

eur enfance se

près

viron

re n'o

iance dont ils auraient eu besoin.

tements qu'ils ont mis en place

p en souffrir s'avèrent opposés.

Dix ans après leur rencontre, la bl

demande avec insistance à être soi

une chance à saisir, pour autan

pressent pas de quitter cet

ue

trop douloureuse. O

ment

s dans une vie

sante, un

rce se

accent sur

ente une autre

dommage… Ils

joindre et pour évoluer

en était le signe !

x vivre ni sans toi, ni avec toi. »

(Ovide)

nce, cette ouverture

nèneront le couple à

se : celle de **la relation**

perception de l'autre change

cement. L'autre n'est plus une menace

d'écouter sans intervenir. Chacun pourra se rendre compte que l'autre a **de bonnes raisons d'avoir été blessé**. Que s'il y a de l'agressivité entre eux, en réalité, pour la plus grande part, elle n'est pas dirigée contre le partenaire. Elle exprime une souffrance qui, n'ayant jamais été reconnue, s'accroche au partenaire.

Béatrice pourra reconnaître le même sentiment d'être peu intéressante qu'elle a connu dans son enfance, et qu'elle avait largement enterré dans sa mémoire alors qu'elle en a tant souffert. Elle pourra cesser d'en rendre le comportement d'Adrien responsable, et baisser les armes pour développer sa capacité d'attention et d'empathie à son égard.

Adrien, de son côté, pourra cesser d'en vouloir à Béatrice de se montrer envahissante. Il pourra comprendre que c'est un besoin chez elle, et que plus il s'en ira loin d'elle, plus elle aura besoin de lui courir après. Il pourra se rendre compte aussi qu'il n'est pas le responsable du comportement de son épouse, qu'il est seulement le déclencheur d'un processus.

Ne pas se sentir coupable de blesser l'autre va grandement les libérer, va leur permettre de se situer dans un registre d'aide, d'empathie, plutôt que de réaction défensive.

Ce sera aussi l'occasion pour Adrien de se rendre compte à quel point il est devenu solitaire et ne prend plus l'autre en considération dans ses expériences. À quel point il manque lui-même de connexion et de lien. Il comprendra que ça vient de son histoire personnelle, de la relation étouffante qu'il avait avec sa mère. Il pourra alors se relâcher, retrouver confiance dans la sécurité du lien.

1. L'état amoureux

2. La lutte de pouvoir

3. La relation consciente

Cette prise de conscience, cette ouverture profonde à l'autre amèneront le couple à une nouvelle phase : celle de **la relation consciente**. La perception de l'autre change complètement. L'autre n'est plus une menace

pour moi, mais un allié qui peut m'aider, et que je peux aussi aider à grandir. Les trois membres du couple ont tout à y gagner : chacun des deux partenaires et la relation elle-même. En acceptant que Béatrice a besoin d'être choyée, peut-être Adrien pourra-t-il la rendre heureuse en développant justement ce qu'il n'a pas pu développer dans son enfance : la capacité de donner à l'autre, d'être attentif à elle. Et elle, à son tour, sera séduite à nouveau par cet homme qui répond maintenant à ses envies.

La relation consciente, écrit Harville Hendrix[3], « c'est une relation qui favorise au maximum la croissance psychologique et spirituelle ». À mes yeux, c'est là que débute l'amour véritable. Un amour empathique, conscient des besoins de l'autre et prêt à les satisfaire. Tomber amoureux est facile, nous n'avons rien à faire. Apprendre à aimer est beaucoup plus difficile, car il s'agit de donner à l'autre ce qui nous est le plus difficile à

3. HENDRIX, *Le couple, mode d'emploi*, Éd. Imago, 2010, page 95.

reconnaître chez nous. Imago est un processus qui aide à y parvenir.

La démocratie ne marche pas dans le couple

Dans les couples modernes, la plupart des décisions sont prises en commun. Mais comment faire en cas de désaccord ? Parfois le compromis est possible, parfois il n'est même pas souhaitable. Il reste alors la négociation. Elle est généralement aimable aux débuts de la relation, et devient plus difficile dans la durée. Pourquoi ? Parce qu'elle installe un rapport de force. Chacun finit par comptabiliser ses concessions.

On peut considérer le problème en termes politiques : dans une communauté humaine où les individus sont égaux en droits, le vote sert de moyen ultime de décision. C'est l'arbitrage admis par tous, en démocratie, la minorité admet le choix de la majorité. Dans le couple, à un contre un, ça ne marche pas. Il n'y a donc pas de solution structurelle en cas de désaccord persistant. La solution que

Chapitre 5

L'enfant et le monde

Aux origines de nos blessures

Dès la naissance, l'enfant est en lien. D'abord avec ses parents, en fusionnant, puis avec d'autres personnes. Il a besoin de ces relations pour grandir, besoin de soutien pour acquérir des compétences. Dans son développement relationnel, il y a des étapes qui ont été identifiées par des chercheurs. Notre pratique de thérapeute ne cesse de confirmer leur pertinence.

La phase de l'attachement

Entre la naissance et l'âge de 15 à 18 mois, l'enfant n'a d'autre besoin relationnel que l'attachement. À sa mère, principalement. Il la connaît, il a vécu dans son ventre. Des personnes de substitution peuvent s'occuper du bébé, mais ne pourront satisfaire pleinement son besoin d'attachement. Si ce dernier est comblé, cet enfant bénéficiera toute sa vie

d'un sentiment de sécurité affective et sera capable de créer des relations stables et solides.

Dans cette phase, l'enfant aimerait que sa mère puisse toujours répondre à ses appels. Qu'elle soit là chaque fois, constamment accueillante et chaleureuse. Évidemment ce n'est pas possible. Une mère peut avoir d'autres enfants, un travail, des soucis, une maladie. L'enfant ne peut pas le comprendre. Il souffre de ses absences ou de son humeur changeante.

Comme à chaque stade de développement, il existe **deux types de blessures** induisant des comportements contrastés.

– Si sa maman n'est pas assez disponible, **l'angoisse de l'abandon** incite l'enfant à l'appeler à tout prix : il pleure bruyamment, il crie, il tombe malade. Il apprend à **surinvestir** la relation. Il devient maximiseur.

– Si la maman ne lui offre pas une qualité constante d'accueil, l'enfant éprouve une

peur du rejet qui l'amène à se réfugier en lui-même. Il apprend à **se retirer** de la relation. Il devient minimiseur.

Revenons à l'exemple de **Pierre et Marie**. Elle s'est sentie abandonnée quand il a oublié de ramener le pain. Marie avait des parents hôteliers qui l'ont beaucoup laissée seule. Elle avait peur que ses parents l'oublient, ne reviennent plus. Cette peur de l'abandon est viscérale. Se sentant menacée, elle réagit fort, elle se plaint, elle fait des reproches alors qu'elle veut surtout être rassurée.

Pierre est blessé au même stade qu'elle. Ses parents ont divorcé quand il était tout petit. Il croit être celui qui a créé le trouble, le malheur, celui qui ne convient pas. Il ne peut pas entendre le reproche d'avoir oublié le pain sans sentir toute sa personne rejetée. Il entend : « Je ne suis pas comme il faut, je fais du mal aux autres. » Supportant mal le reproche, il se réfugie en lui-même, ce qui nourrit encore la peur de l'abandon chez Marie.

La phase de l'exploration

D'environ 15 mois à 3 ans, l'enfant a besoin d'explorer le monde. Il s'est aperçu qu'il n'y a pas seulement maman et le sein, qu'il y a des tas de choses très intéressantes autour de lui. Ce dont il a besoin de la part de ses parents, c'est qu'ils soient disponibles pour l'aider dans son exploration. Qu'ils puissent à la fois l'encourager et le sécuriser, parce qu'il n'a pas la capacité de jauger le niveau de danger. Là aussi, il y a deux types possibles de blessures.

– S'il est **surprotégé**, si ses parents évitent à tout prix qu'il touche des objets, s'ils devancent ses mouvements de peur qu'il se fasse mal, l'enfant développe la « **peur de l'absorption** ». Il renonce en partie à la curiosité, il devient **un solitaire**.

– S'il est **sous protégé**, s'il n'est pas rassuré quand il revient apeuré de ses petites aventures, quand il s'est fait mal, il apprend que le monde est dangereux. Il va s'attacher

aux jupes de maman, au pantalon de papa. Il aura besoin de l'attention de l'autre, deviendra ce que nous appelons un **poursuiveur**.

> Nos parents nous ont blessés même s'ils nous ont aimés du fond du cœur, parce qu'eux-mêmes ont été blessés.

Revenons à **Béatrice et Adrien**. La famille d'Adrien vivait dans une petite maison de banlieue, recevait peu de visites, passait toujours les vacances au même endroit. Surveillé, préservé d'expériences nouvelles, Adrien a renoncé à l'exploration. Béatrice, au contraire, pouvait grimper aux arbres, ses parents étaient peu attentifs, elle a fini deux ou trois fois à l'hôpital dont une fois avec un bras cassé. Elle s'est échaudée, a renoncé à profiter du grand jardin, ne se risquera plus seule à de nouvelles expériences.

On retrouve ces blessures de l'enfance dans leur dynamique de couple. Lorsque Adrien parle à d'autres personnes au cours de cette soirée, Béatrice n'a pas de raison de lui en vouloir, mais elle se sent lâchée, c'est plus fort qu'elle, il faut qu'elle recherche la sécurité en allant parler aux mêmes personnes que lui. Elle s'agrippe à lui. Adrien, qui a souffert d'avoir constamment ses parents sur le dos, ressent le besoin de la chasser. Ce n'est pas elle qu'il aimerait rejeter, c'est sa sensation d'étouffement. C'est ainsi que leurs blessures d'enfance créent le conflit. Dans la même situation, un autre couple, dénué des mêmes blessures, n'aurait pas eu ce conflit-là.

La phase de l'identité

Vers l'âge de trois ans, l'enfant découvre le « moi ». Il entre dans la phase du mot magique, le « non » qui permet de se différencier des autres, d'exister en tant que personne distincte. Il est crucial dans cette courte phase, entre 3 et 4 ans, que ses parents reflètent

fidèlement ses expériences avant de lui suggérer autre chose. Ainsi l'enfant peut développer une identité solide, bien établie et délimitée. Si ses parents s'empressent de le corriger, ou s'ils sont peu attentifs, l'enfant blessé y répondra par l'un ou l'autre de ces systèmes de défense:

– S'il sent une **désapprobation** quand il montre ses expériences à ses parents, l'enfant se sent lui-même désapprouvé. Son « moi » en construction s'identifie encore à ce qu'il fait. Il comprend qu'il doit éviter de se montrer tel qu'il est. Il aura peur de s'ouvrir à l'autre, retiendra ses émotions. Pour malgré tout garder le lien avec ses parents, il développera une structure de caractère que nous appelons « **contrôleur rigide** ».

– S'il sent du **désintérêt** chez ses parents, qui ne valident pas ses expériences, qui lui en proposent des reflets déformants, l'enfant se sent peu reconnu, dénué d'importance, voire mauvais. Pour éviter de souffrir, pour rester en lien, il va **renoncer à s'affirmer**

complètement, en développant un comportement diffus et complaisant.

> Je peux t'aider à être qui tu es.

Prenons l'exemple de **Violette et Denis.** Leurs disputes sont fréquentes, liées à leur quotidien.

♀ *Violette* – J'ai encore dû ranger ton tournevis, tes clous, et le mètre, et tes chaussettes… Je n'en peux plus, je ne me sens pas respectée. Ce n'est pas possible, tu n'es pas seul dans la maison!

♂ *Denis* – Tu ne vas pas recommencer, l'autre jour ta robe traînait sur la chaise et je n'ai rien dit!

♀ *Violette* – Ce n'est pas de ma robe qu'il s'agit! Ma robe, de toute façon, c'est moi qui la range.

♂ *Denis* – Mais il faut toujours que tu fasses des histoires… Tu veux tout contrôler, c'est ridicule.

♀ *Violette* – Ah non, ne transforme pas tout ! Il faut juste que tu admettes que j'en ai assez de devoir tout ranger.

♂ *Denis* – Voilà, tu exagères, tu fais des histoires pour un rien et après on a des conflits. J'ai des tas de choses importantes à régler en ce moment, je bosse comme un fou, et toi tu ne vois que des clous et des chaussettes…

♀ *Violette* – C'est ça, je sais, pour toi je ne suis qu'une emmerdeuse !

Dans ce couple, Violette ne peut pas faire une remarque à Denis sans qu'il réagisse mal. Parce qu'il n'a pas pu construire un moi assez solide dans son enfance, il ne peut pas entendre que le reproche n'est pas adressé à sa personne, mais à ce qu'il fait. La manière qu'il a trouvée de ne pas faire face à cette souffrance,

c'est de mettre en touche. En déformant le reproche, en créant la confusion.

Le père de Denis avait des attentes particulières, son fils devait être ingénieur. Or Denis n'aimait pas trop jouer aux lego, bricoler, il préférait jouer avec les filles. Son père, déçu, a commencé à se désintéresser de lui, devenant plus froid et distant. Denis y a réagi en adoptant un comportement flou, négligent, et supporte mal qu'on le lui reproche.

La mère de Violette n'avait aucune estime d'elle-même et ne pouvait pas reconnaître les qualités de sa fille. Chaque fois que Violette se montrait expressive, vivante, sa mère la refrénait, lui reprochait de se prendre pour une petite princesse. C'est ce qui se reproduit dans son couple : son besoin d'ordre dans l'appartement est entendu comme une exigence exagérée. Elle est à nouveau une « emmerdeuse » qui en veut trop. Elle se sent d'autant plus frustrée qu'elle a le sentiment de ne pas demander grand-chose, comment peut-il le lui refuser ?

Ce qu'Imago peut faire pour Denis et Violette, ce n'est pas les aider à négocier les rangements à la maison, c'est les aider à soigner mutuellement leurs blessures. L'un et l'autre souffrent d'avoir renoncé à être qui ils étaient. Les dialogues Imago leur permettront d'être enfin entendus comme ils ont besoin d'être entendus, vus comme ils ont besoin d'être vus. Ensemble, ils comprendront combien ils souffrent de manque de confiance en eux, d'estime d'eux-mêmes, combien ils ont besoin d'être reconnus. Ils peuvent apprendre maintenant à s'apporter mutuellement cette reconnaissance, ce qui les aidera chacun à s'affirmer. Les disputes du quotidien n'auront plus de sens.

Les phases ultérieures

Les trois premières phases sont les plus importantes, parce que l'enfant n'a pas encore une construction suffisante de soi pour se différencier, s'opposer, rebondir, il dépend totalement de ses parents. Chez tous les

couples que je rencontre, il y a des blessures à l'un ou à plusieurs de ces stades. Souvent nous avons développé une structure de minimiseur à l'un des stades de développement et une structure de maximiseur à l'un ou l'autre de ces stades. Mais il est clair que nous chercherons le partenaire dont la blessure principale est au même stade que la nôtre.

Aux phases suivantes, l'impact parental s'atténue parce que l'enfant est confronté à d'autres figures, la famille élargie, d'autres parents, le maître ou la maîtresse d'école, il fait l'expérience d'autres prises en charge. Les blessures des phases suivantes sont donc moins profondes. Néanmoins elles existent.

– Entre 4 et 7 ans, l'enfant est en **phase d'apprentissage**, ou de compétence. Il est important qu'on lui explique. Il peut être blessé par le désintérêt de ses parents, ou par leur exigence d'excellence.

– Entre 7 et 12 ans, c'est la **phase d'intérêt**. L'enfant a des copines et copains, il

expérimente des relations autres qu'avec des adultes. Si les parents ne l'encouragent pas, n'invitent pas la copine ou le copain à la maison, l'enfant freinera sa capacité à créer des liens.

– Entre 12 et 18 ans, c'est la **phase d'intimité**. Là aussi, il est important que les parents puissent soutenir et renseigner. L'enfant peut être blessé d'être laissé dans l'ignorance ou de subir des interdits.

Au cours de la traversée de l'adolescence, les expériences du début de la vie, avec leurs blessures d'attachement, d'exploration, d'identité, se rejouent d'une manière plus rapide et secrète. C'est une occasion de soigner les blessures des premières étapes.

Chapitre 6

Comment pratiquer Imago

... et re-romantiser le couple

La séance de couple chez un thérapeute formé à la méthode est la première manière de pratiquer Imago. Sa présence est essentielle pour veiller au bon usage de l'outil et prévenir les dérapages, qui peuvent rallumer les conflits, cristalliser les systèmes de défense, nourrir de nouvelles résistances.

Le processus est ouvert à tous, à des couples provenant de tous les milieux sociaux. Pas besoin d'être en crise depuis des années pour s'y mettre. Je vois parfois arriver de jeunes couples, nouvellement constitués, si je leur demande pourquoi ils viennent, ils répondent qu'ils sont amoureux mais ne veulent justement pas perdre ce bel amour. Ils voient autour d'eux des couples qui vont mal, leurs parents ont peut-être divorcé, ils aimeraient faire de la prévention. Nous recevons aussi des couples avec plus de quarante ans de vie commune.

La fréquence des séances peut varier, mais le processus se dilue si les rendez-vous sont trop espacés. Le nombre de séances n'est pas fixé au départ, Imago n'est pas un processus qui promet le bonheur du couple après un certain nombre de dialogues. Ce n'est pas une thérapie brève. Nous proposons à chaque couple de s'engager au moins pour une douzaine de séances. Après, il pourra déterminer lui-même s'il veut s'engager au-delà.

Des stages de 4 jours sont recommandés en particulier pour les couples en crise, qui peuvent y apprendre à créer un espace de sécurité et découvrir les différents dialogues qu'Imago leur met à disposition. Ils y reçoivent des explications, de la théorie, ils peuvent échanger les expériences entre couples, entendre que tant d'autres vivent les mêmes difficultés, comprendre qu'elles ne sont pas insurmontables.

Suivre un stage est la manière d'accéder le plus rapidement à ce processus et de se l'approprier. Le couple saura ensuite pratiquer