

Chantal d'Audiffret
Conseillère conjugale et familiale,
en fin de formation
de thérapeute Imago.



LA THÉRAPIE RELATIONNELLE IMAGO

Réparer les blessures du passé

Chantal d'Audiffret nous fait part ici de cet outil auquel elle s'est formée pour accompagner les couples dans le passage d'une communication défensive à une communication émotionnelle.

Comment avez-vous connu la thérapie relationnelle Imago et pourquoi vous êtes-vous lancée dans cette voie ?

Lors d'une formation de thérapies brèves, j'ai entendu parler de cette façon d'accompagner les couples et celle-ci m'a séduite. J'ai alors eu l'occasion d'expérimenter cette thérapie relationnelle Imago personnellement en 2006, en Suisse, lors d'un stage de quatre jours avec mon mari. Nous avons été tellement enthousiasmés que nous avons décidé de faire venir les formateurs en France pour y développer cet outil.

Pouvez-vous nous dire, en bref, ce qu'est la thérapie relationnelle Imago ?

Parmi les différentes techniques proposant aux couples de dépasser leurs difficultés, la thérapie Imago offre un éclairage intéressant. Cette méthode, mise au point dans les années 1980 par un conseiller conjugal américain, Harville Hendrix, part du principe que la relation de couple est le lieu privilégié où les blessures du passé vont se rejouer : en effet, le choix de notre partenaire est, entre autres, le résultat du désir inconscient de réparer les blessures du passé.

Imago en bref

Ce dialogue de cœur à cœur apprend aux partenaires une nouvelle façon d'aimer, en découvrant le monde de l'autre tel qu'ils ne l'ont encore jamais imaginé, en transformant les frustrations et les conflits de leur couple en outils de croissance, en permettant à chacun de s'épanouir personnellement tout en renforçant leur lien d'intimité, en faisant preuve de créativité pour retrouver la joie, la vitalité et la sexualité qui donnent un sens si profond à la relation de couple, enfin en trouvant ou en retrouvant chez l'autre ce qu'il avait aimé dès le premier jour.

La thérapie relationnelle Imago commence à se développer petit à petit en France : une trentaine de thérapeutes sont maintenant formés en France et quelques stages de trois ou quatre jours sont organisés. ■

Certaines de ces blessures sont conscientes mais la plupart ont été refoulées et des comportements d'adaptation ont été développés à leur place. Or, ce sont justement ces comportements qui vont déclencher des comportements réactifs chez l'autre partenaire. La communication dans le couple devient une communication de défense à défense plutôt qu'une communication de cœur à cœur.

L'originalité de la thérapie Imago est de dire que la relation de couple est un lieu privilégié pour la guérison de ces blessures d'enfance. Ce n'est pas le partenaire qui est le thérapeute de l'autre mais la relation elle-même, c'est le lien d'intimité que le couple va créer qui est thérapeutique.

La thérapie relationnelle Imago s'intéresse à l'espace de la relation : ce lieu intangible mais bien réel dans lequel nous projetons nos sentiments, nos attentes et nos frustrations, souvent à l'origine des conflits. Il s'agit de nettoyer cet espace encombré, de le dépolluer de toutes sortes de tensions par un travail d'écoute véritable de chacun des partenaires. Le but étant de faire de cet espace un espace de sécurité, de plaisir et de jouissance relationnelle, nourrissant le désir d'être ensemble.

Les couples apprennent, grâce à un dialogue très structuré, à contenir leur réactivité, à refléter précisément et à valider l'expérience de l'autre et à lui manifester de l'empathie.

C'est alors, grâce à cet espace sécurisé, que chacun des membres du couple va pouvoir accéder à ses souvenirs et ses blessures d'enfance. Chacun prend alors conscience des modes de réaction qu'il a mis en place dès son enfance pour supporter ces blessures, et dans lesquelles il reste enfermé. Pouvoir les partager à l'autre dans un climat d'écoute va permettre à chacun de retrouver des parties de lui-même qu'il n'avait pu développer ou qu'il avait enfouies.

Le couple passe ainsi d'un mode de relation réactive à un mode de réaction consciente.

Dans le cadre de l'Imago, l'outil principal de la thérapie est le dialogue de couple.

Comment cela se passe-t-il ?

Les conjoints prennent rendez-vous pour aborder un sujet, un seul sujet à la fois. Chacun va offrir une écoute totale à celui qui s'exprime, s'efforçant de mettre provisoirement de côté ses réactions, ses références et son univers mental. Il doit être un miroir exactement fidèle de ce que dit l'autre « *en empruntant ses images, son vocabulaire, c'est comme si on partait en voyage dans la pensée de l'autre. Pour l'émetteur, être écouté sans reproche, sans conseil, a déjà un effet guérisseur* », dit Carlo Trippi. Dans

un climat de sécurité, il peut montrer sa vulnérabilité et permettre ainsi au récepteur d'exercer son empathie. Il peut alors abandonner ses mécanismes de défense qui plongent l'autre dans le désarroi. Il se crée alors un champ propice au dialogue.

Pour celui qui s'exprime, ce dialogue fait l'effet d'un miroir : la personne qu'il aime formule exactement ce qu'il ressent et lui permet de sortir du déni de ses propres sentiments. C'est un outil prodigieux.

Quelle différence avec le travail de conseil conjugal ?

Dans la relation d'aide en conseil conjugal, la parole circule entre les deux membres du couple et le conseiller : c'est un travail à trois. Dans la thérapie Imago, le travail se fait entre les deux partenaires : assis face à face, ils se regardent et se parlent entre eux et ne regardent pas le thérapeute. Le thérapeute n'est que le gardien du cadre du dialogue, le gardien de la sécurité. Il empêche toute réactivité, il aide juste chacun des partenaires – uniquement par des petites amorces – à aller un peu plus loin dans l'expression de ses sentiments pour favoriser la rencontre de cœur à cœur.

C'est quelque chose de merveilleux pour le thérapeute de voir, par l'émotion qui passe sur le visage de chacun, combien la relation change lorsque le couple passe d'un dialogue intellectuel à un dialogue émotionnel et combien alors ils se sentent proches l'un de l'autre. Cela donne à chaque fois beaucoup d'espérance au couple dans l'avenir de leur relation.

Qu'est-ce que cela a changé pour vous en tant que CCF ?

Avant d'utiliser la méthode Imago, je me sentais souvent impuissante voire « plombée » par mes entretiens. Depuis que j'utilise la méthode Imago, je sors enthousiaste de presque chacun de mes entretiens, comme une chercheuse d'or qui vient de découvrir une pépite d'or : le dialogue Imago est un puissant outil, pragmatique pour restaurer le lien entre les partenaires. ■

Propos recueillis par *Différences*

Pour en savoir plus

« *Le couple mode d'emploi* » de Harville Hendrix
« *La thérapie Imago* » de Carlo Trippi

www.imago.therapie.com ;
www.lamaisonducouple.ch ;
www.institut-alma.com