

Le couple retrouvé

Se reconnaître sans masques, s'aimer d'amour et d'amitié, dans le miroir de la « Thérapie Relationnelle Imago »

par Adelheid Oesch

Article publié dans RectoVerseau de juin 2003/43

La Thérapie Relationnelle Imago est une approche encore peu connue en Suisse. Elle s'adresse aux couples de tout âge... à ceux qui aspirent à passer leur vie ensemble... comme à ceux qui sont mariés depuis 40 ans et plus ! Elle a été conçue et développée par Harville Hendrix Ph.D. USA. Cette pratique, d'abord destinée à la *thérapie de couple*, s'avère également excellente dans la *gestion de conflits* de tous ordres, ainsi que dans l'accompagnement de la *relation parent-enfant*.

La « Thérapie relationnelle de couple Imago » comporte un grand atout : avec le soutien formateur d'un professionnel à ses débuts, elle offre rapidement *un véritable outil pour la vie quotidienne*, que le couple pourra utiliser seul, chez lui, en toute indépendance, chaque fois que le besoin s'en fera sentir. C'est une opportunité pour les partenaires de se faire les bâtisseurs d'une relation consciente, vivante, enrichissante, fondée sur la confiance, la compréhension, sur un engagement au service de leur évolution personnelle et commune.

... En règle générale, un cursus d'une douzaine de sessions accompagnées permettra d'intégrer l'exercice clé cette démarche : le « dialogue de couple ».

Une simplicité radicale dans son « protocole de communication ».

Un cadre de travail très précis, très structuré, assure au couple un maximum de sécurité, d'écoute, de respect, dans l'expression et le partage du vécu de chacun. Il prévient la confusion et les dérapages, même en cas de conflit aigu. Pourquoi ? Parce que ce « dialogue de couple » ne se base pas sur le « *droit de réponse, qui est celui de nos disputes* » ! Disputes dont les jugements et reproches mutuels nous blessent tellement, qu'ils nous conduisent jusqu'à la haine parfois, et certainement à la rupture du lien affectif, à la séparation de fait par le divorce, ou à la perte d'intimité qui caractérise le couple parallèle.

Cette sécurité de la communication est déterminante ! Car, dès que nous ne nous sentons plus à l'abri dans la relation, nous coupons *le lien* qui la rendait si précieuse et si nourrissante. Aussitôt qu'il y a blessure, ou incompréhension... chacun recourt automatiquement à ses *comportements de défense, d'attaque ou de fuite, ou encore de conciliation forcée*. Ce sont quasiment des *réflexes conditionnés*... dont la source est largement inconsciente, puisqu'elle a son origine dans des *réactions de survie identitaire et affective*, développées dans notre petite enfance. Mais ce sont justement ces inévitables stratégies d'auto-protection, qui vont séparer les partenaires, souvent profondément et durablement, d'un contact réel et ressourçant dans la relation. Terrés derrière nos armures et nos masques, nous faisons obstacle au flux d'amour. Notre relation cesse alors d'être un lieu de croissance, de joie et de développement. Elle devient, au contraire, un lieu de souffrance, d'enfermement et de régression..

Le facteur caché de l'attraction amoureuse.

Le terme *Imago* se réfère à « *l'image du partenaire idéal* », de la relation idéale... telle que chacun la porte en soi ... Une sorte de « *portrait de nos parents* », de notre « premier modèle relationnel ». Modèle de ce qui avait répondu à nos besoins, mais qui contient aussi de façon cachée, ce qui nous a manqué et blessé autrefois. Et c'est ce *portrait* que nous allons rechercher, et reconnaître en l'autre plus tard, c'est cette *image du passé* qui va irrésistiblement nous attirer vers lui... Ce seront donc nos partenaires, et secondairement nos enfants, nos

amis, voire les figures spirituelles auxquelles nous nous référons... qui porterons la responsabilité « *de nous prouver que nous comptons, que nous valons la peine d'être aimés* ».

Ainsi l'on s'aperçoit que, lors d'un conflit de couple, 10% seulement du ressenti de chacun relève de ce qui vient de se passer entre eux, alors que le 90% a sa source dans un vécu douloureux de leurs enfances respectives. Un vécu bien antérieur à leur rencontre... inutile donc d'en accuser l'autre ! C'est là que les partenaires ont l'opportunité de devenir les artisans d'une guérison mutuelle, notamment celle des blessures que chacun apporte de son passé... Et c'est à cela que va s'employer la démarche de l'Imago-thérapie.

Le miroir qui blesse. Indépendamment du savoir-faire des parents (ne les accusons donc pas, eux non plus, de tous nos maux !) chaque bébé subit à sa naissance une radicale séparation et une totale dépendance, une impuissance à assurer lui-même la formation de son identité. Cette identité va se constituer dans *un premier miroir* : c'est dans *l'image que l'autre lui renvoie* que le petit enfant fondera sa valeur, son identité, sa confiance, sa capacité d'aimer et d'être aimé. Ce premier miroir est par la force des choses *correcteur et déformant*... toujours conditionnel, puisque nos parents ont le devoir... et l'angoisse... de nous éduquer, d'assurer notre adaptation à l'environnement culturel, social, religieux, qui nous est imparti. Dès le départ, il n'est donc pas question d'être reflété, ni aimé, tel que l'on est. *L'amour et la survie s'acquièrent sous condition*... C'est là, pour tous les humains, une cause de grande souffrance, car si l'image que l'on nous renvoie de nous-même est perpétuellement modifiée, nous nous sentons un *objet pour l'autre*, et ne pouvons déterminer, ni qui nous sommes vraiment, ni ce que nous ressentons vraiment. C'est ce que des psychologues, tels que Winnicott, appellent la « **blessure de non-être** ». Le sentiment d'exister à part entière dépend donc de la qualité, de la fidélité, de ce miroir de l'autre. Et ceci reste vrai notre vie durant. Si nous ne sommes pas vus tels que nous sommes, nous n'existons pas ! A cette souffrance fondamentale, s'ajoute celle d'un paradigme entièrement nouveau dans l'histoire humaine, qui date de 150 ans à peine, et qui est propre à nos pays dits développés : celui de la solitude. Jamais il n'y a eu autant de personnes vivant *sans être entourées d'une communauté*, qu'elles soient célibataires, veuves, divorcées. Cela n'a jamais existé ! Et rien ne nous y a donc préparés. Et puis, il y a l'affaiblissement, presque total dans notre culture, des *rites de passage*, des cadres religieux et traditionnels, qui depuis l'aube des temps nous ont servi d'appui et de guides. Privés de ces formes de sécurité ancestrales, la famille et le couple se sont largement démantelés. Et la dérive de nos enfants nous le rappelle cruellement.. L'enjeu est donc de taille, si nous voulons guérir nos relations. Faut-il nous lamenter, tenter de réchauffer d'anciens modèles ? Ou s'agit-il, au contraire de relever ce défi, d'engager des *relations conscientes*, comme partenaires d'abord, comme parents ensuite ? De faire un pas de plus dans notre évolution : de remplacer une conscience collective déficiente par une conscience individuelle accrue ? Voilà qui nous invite à une aventure aussi utile que passionnante.

Le miroir qui guérit. La Thérapie Imago nous propose un mode de guérison : celui d'une relation revue et reconstruite dans le *le miroir que nous n'avons jamais eu*... Un miroir, qui cette fois peut se payer le luxe d'être inconditionnel et fidèle, parce que nous avons déjà grandi et survécu. Dans le processus Imago chaque partenaire à son tour l'instrumente pour l'autre, consent à devenir son *miroir vivant*, un miroir qui décide d'être totalement respectueux et contenant, vide d'attentes personnelles dans le face à face du dialogue. L'enjeu n'est plus : « Qui a tort, qui a raison ? »... C'est, au contraire l'écoute et l'expression... *sans correction, ni interférence*... de : « Qui suis-je, qui es-tu ? Qu'est-ce que je sens, qu'est-ce qui me blesse, qu'est-ce qui m'enchanté ? » C'est l'ouverture à une connaissance de soi et de l'autre, à une compréhension, une clarté, qui dissipent les malentendus. Les partenaires pourront alors redécouvrir l'essentiel d'eux-mêmes, retrouver ce qui donne sens et prix à leur vie et à leur rencontres: la joie, la créativité, l'intimité, la romance, le jeu, l'état amoureux, la sexualité, la vitalité...

Peut-être saurons-nous alors être des parents qui guérissent le futur de leurs enfants, en leur donnant l'exemple d'un vrai couple. Devenons des « amoureux conscients » ! Appelons-les

ici, pour les besoins de l'exemple, *Philémon et Baucis*, en souvenir d'un couple de l'Antiquité, resté célèbre pour s'être aimé d'amour et d'amitié jusqu'à la mort à un grand âge.

A ne pas manquer : le « Stage de couple »... ouvert à tous, mariés ou non, hétérosexuels ou homosexuels. Ce même stage constitue par ailleurs le préalable obligé pour toute personne souhaitant s'engager dans une *Formation professionnelle Imago*.

Un stage conduit par deux personnes exceptionnelles, Hedy Schleifer, psychologue et Formatrice, et son mari Yumi.. Une expérience extraordinaire de richesse et d'intensité. Les couples en sont touchés et retrouvent, déjà en ces quelques jours, une qualité de relation et de lien, parfois perdue ou dormante depuis longtemps. C'est aussi l'occasion de « rentrer chez soi avec un outil pour la vie quotidienne.»