

Au bout il y a le bonheur...

Par Tali Rosen

Si vous sentez que vous avez atteint une voie sans issue dans votre mariage...si vous vous êtes demandé si vous avez choisi le bon partenaire...si vous avez rêvé d'amour et de joie dans votre mariage et à la place vous avez succombé à la « réalité »...alors, les pages qui suivent présentent un nouveau point de vue sur votre relation. Il est basé sur une méthode pour aider les couples qui s'est avérée efficace pour beaucoup d'entre eux.

Dans la théorie sous-tendant cette méthode, chacun de nous trouve un partenaire qui nous demande de révéler et de récupérer notre être entier. Ce partenaire devient le guérisseur des douleurs passées. Des couples dont l'un des partenaires était un professionnel de la santé ont participé à ce stage pour couples en Israël et m'ont fait part de leurs expériences. « *Getting The Love You Want* »¹ n'est pas seulement le titre d'un livre. Et pour trouver l'amour, il n'est pas suffisant de juste le lire, mais c'est déjà un début.

Harville Hendrix, Ph.D., auteur de « *Getting The Love You Want* » et « *Keeping The Love You Find* » affirme que tout le monde peut créer une relation guérissante, aimante, souvent sans avoir à faire une thérapie. La découverte rafraîchissante est que cette méthode n'est pas seulement une théorie intéressante. C'est un système pratique avec des compétences à pratiquer et des feuilles de travail pour vous assister. Il est possible d'essayer de faire les exercices proposés dans les livres. Mais il est plus facile et plus efficace d'apprendre la méthode dans le cadre d'un stage de couple. Le stage n'est ni une conférence, ni une thérapie, ni un travail de groupe, ni un culte ! Il est un temps et un espace dans lequel vous travaillez et, à travers ce travail, vous avancez en tant qu'individu et en tant que couple. Hedy et Yumi Schleifer, elle psychothérapeute et lui ingénieur spatial et homme d'affaires, animent ce stage en utilisant la méthode de Hendrix. Les Schleifer sont arrivés en Israël avec la « boîte à outils » de Hendrix pour nous apprendre à l'utiliser.

La mission du mariage et de l'attraction romantique

Dans l'un des postulats de base de cette méthode, le mariage a non seulement un but, mais il a aussi une mission. La mission est de s'aider mutuellement à guérir les « blessures » de l'enfance que tout un chacun porte en soi. Les blessures de l'enfance n'impliquent pas forcément qu'il y ait eu des coups manifestes, ce sont tous les besoins de l'enfance qui n'ont pas été remplis. Chacun de nous a des blessures. Vous n'avez pas besoin d'avoir été abusé ou négligé pour être blessé. Même une enfance heureuse comporte des blessures. Freud dit « les enfants sont des créatures qui ne sont jamais rassasiées et il n'y a pas de parent au monde qui puisse parfaitement réagir aux besoins changeants des enfants ».

Le Dr. Hendrix souligne que non seulement l'origine de nos frustrations d'adulte est en fait liée à des besoins non remplis ou à des blessures de l'enfance, mais aussi que le choix de notre partenaire est une conséquence de notre désir inconscient de guérir ou de réparer ces blessures. « Notre inconscient recherche la personne qui, en surface, à l'air d'être le moins apte à nous donner ce dont nous avons le plus besoin, principalement parce que cette personne ressemble beaucoup à nos parents ou à d'autres personnes qui ont pris soin de nous pendant l'enfance » explique Hedy Schleifer.

Yumi donne un exemple : « Mon père n'était jamais à la maison à cause de ses affaires. Ma mère était une femme nerveuse et j'avais une tante très intelligente qui me traitait comme si j'étais son élève. Quand j'ai commencé à chercher une partenaire, j'avais, bien sûr, une liste de ce que je voulais. Elle devrait être belle et intelligente et avoir beaucoup d'autres qualités, mais une partie importante qui a déterminé mon choix inconscient était de chercher quelqu'un semblable aux gens qui s'étaient occupés de moi en tant qu'enfant. Mon inconscient cherchait quelqu'un qui ne serait pas tout le temps à la maison et qui voudrait être mon professeur. Ça, c'est ce que j'avais appris dans mon passé. Je savais comment faire face à quelqu'un comme ça et je voulais obtenir de ce type particulier de personne ce que je n'avais pas reçu en tant qu'enfant. Je voulais l'amour de quelqu'un qui était toujours loin tout le temps et c'était une chose qui était très difficile pour moi dans notre relation. Je voulais encore de mes parents (et par la suite de ma partenaire) ce qu'ils n'étaient pas capables de me donner ».

« L'ancien cerveau »

Yumi, bien sûr, n'était pas conscient de ce processus lorsqu'il courtisait Hedy. Pour le Dr. Hendrix aucun de nous n'a conscience de ce processus qui vient de notre « ancien cerveau », de notre inconscient. Pour faire la différence, ce que nous appelons le « nouveau cerveau » comprend la partie consciente de notre cerveau qui

¹ En français "Le défi du couple", Ed. Modus Vivendi (disponible auprès de l'Association Francophone de Thérapie Relationnelle Imago (AFTRI), Le Pré du Moulin, CH-1614 Granges Veveyse, Suisse, site : www.imago-therapie.com)

prend des décisions, pense, organise les informations et crée des idées. L'ancien cerveau préserve notre existence et surveille notre environnement, interne et externe, afin d'assurer notre survie. Il ne reconnaît que deux conditions : le « danger » et la « sécurité ». C'est comme un système de radar très sensible qui donne le signal d'alarme. Son but est la survie et il ne va pas prendre de risque inutile. Comme à la guerre, un avion identifié comme ennemi dangereux sera attaqué. Un avion perçu comme sûr et allié sera autorisé à survoler notre espace aérien.

Qu'est que « l'Imago » ?

L'ancien cerveau construit le sentiment de sécurité à partir de l'expérience avec des gens qui se sont occupés de nous et pris soin de nous dès notre naissance. Chacun de nous porte en soi une photo ou image qui est en fait la combinaison des caractéristiques positives et négatives de ces personnes et de leurs attitudes à notre égard. (Cette image est appelée « l'Imago »). L'attraction romantique, tomber amoureux, dépendent beaucoup de la conformité potentielle d'un partenaire avec cette image. Lorsque nous rencontrons quelqu'un, l'ancien cerveau a sa propre liste et vérifie si les caractéristiques de la personne correspondent à ce que nous connaissons déjà. S'il y a une assez bonne correspondance, il y a une chance pour la relation. La probabilité de « tomber amoureux » augmente proportionnellement à la conformité du partenaire avec cette image inconsciente.

« Et pourquoi » dit Hedy, « notre inconscient recherche et trouve la personne, qui d'un point de vue conscient ne correspond pas du tout à nos parents et qui en plus est susceptible d'être la moins capable de nous donner ce que nous recherchons ? C'est parce que l'image que nous portons à l'intérieur contient les traits positifs des gens qui ont pris soin de nous ainsi que leurs traits négatifs dont nous avons fait l'expérience. A prime abord, cela a tout l'air d'un piège : pourquoi devrions nous à nouveau aller à ces endroits qui nous ont fait mal ? Dans un choix logique et conscient de partenaire, nous devrions plutôt chercher quelqu'un qui compenserait ce que nous n'avons pas reçu de nos parents – certainement pas quelqu'un qui agirait de la même façon qu'eux ! Par exemple, si une personne a été blessée par des parents qui n'étaient pas fiables et de confiance, on aurait tendance à penser qu'elle va chercher quelqu'un à qui elle peut faire facilement confiance. Quelqu'un qui a eu un parent surprotection chercherait une personne qui lui donnerait de la liberté. Or, ce n'est pas ce qui se passe. Le processus de choix du partenaire est gouverné par l'inconscient. »

Incompatibles ? – Célébrez-le !

D'après la théorie de Hendrix, ce qui a l'air d'un piège, devient une grâce salvatrice. En intégrant de nouvelles compétences, c'est précisément avec ce partenaire qui semble être le plus incompatible et qui vous re-blesse encore et encore, que vous apprenez à donner exactement ce que votre partenaire a ardemment désiré depuis l'enfance et vice versa. Cela fait partie du pouvoir de cette méthode : en prenant conscience de nos blessures et de celles de notre partenaire, nous pouvons avoir une nouvelle vision de l'autre et apprendre des choses spécifiques à dire et à faire pour devenir guérissants l'un pour l'autre.

Hedy, en parlant de certaines guérisons qui ont eu lieu dans sa propre relation en utilisant les outils d'Hendrix, se rappelle : « Quand j'ai commencé ma pratique en tant que psychothérapeute, j'étais très occupée. Soudainement, pour Yumi, c'était comme si j'avais disparu. Un jour, alors que Yumi rentrait à la maison, j'étais au téléphone. Il en a été terriblement offensé. Bien sûr, ce n'était pas le téléphone qui provoquait sa colère. Mon geste déclenchait tous les sentiments du petit enfant solitaire du passé. Avec les nouveaux outils que nous avons appris, il a non seulement pu parler avec moi à ce sujet, mais il m'a aussi permis de comprendre que sa colère et sa frustration n'étaient pas une attaque personnelle contre moi. C'était un petit enfant qui gardait des sentiments terribles de solitude et de perte à l'intérieur de lui-même. Alors, si pour nous le mariage était une mission et que ma mission était de l'aider à guérir ses blessures de l'enfance, je laisserais volontiers tomber le téléphone lorsque Yumi rentrerait à la maison. S'il rentrait et que j'étais au téléphone, je finirais rapidement la conversation. Yumi irait dehors et rentrerait de nouveau dans la maison et je lui souhaiterais la bienvenue de façon authentique et chaleureuse, ce qu'il n'avait jamais reçu en tant qu'enfant. La partie intéressante est que lorsque vous commencez à recevoir ce genre d'attention, la blessure se guérit progressivement. A un moment donné, il a simplement dit « OK, je crois que j'en ai eu suffisamment. Désormais, si tu veux parler à quelqu'un au téléphone, continue la conversation. »

Réclamer notre « Moi perdu » est le chemin vers l'entièreté

Non seulement le choix de notre partenaire est destiné à guérir ces blessures, mais en plus il nous aide à récupérer des parties de nous qui semblent « perdues ». Nous allons aussi rechercher quelqu'un qui complète ce qui semble manquer en nous. « A la base, nous sommes nés et avons vécu comme l'expression même de l'énergie » explique Hedy. Cette énergie s'exprime dans quatre registres différents : à travers nos pensées, nos sensations, nos sentiments et nos actions. Chacun de ces canaux est également légitime et important. Cependant, au cours du processus de socialisation, lorsque nos parents, enseignants et autres adultes (ou

institutions) nous ont donné des messages nous disant qui nous devons être et comment nous devons agir, un peu de l'expression naturelle de notre énergie a été bloquée.

« Lorsque vous dites à un enfant des choses comme « Ne touche pas ton corps », « Ne sois pas fâché », « Ne sois pas si émotif », « Tu penses trop », ou « Ce n'est pas féminin d'être athlétique », une partie de son expression naturelle se cache. Si vous dites à une fille silencieuse qu'elle est une gentille fille parce qu'elle ne fait pas de bruit, le message qu'elle reçoit est que gentille veut dire silencieuse. Si la fille est énergique et spontanée, cela devient encore plus problématique. Une fille pareille se retrouve avec un parent qui ne veut pas être connecté à elle, qui la met dans un coin et lui dit « Quand tu te calmeras, nous parlerons avec toi ». Elle apprend qu'être elle-même, s'exprimer, n'est pas OK. Au lieu d'être nourrie en même temps que guidée dans sa façon de s'exprimer, elle apprend à cacher ou à réprimer son énergie et sa spontanéité naturelles.

« Pendant mon enfance, on m'a souvent dit « Ne sois pas trop intelligente ou tu ne vas jamais trouver un mari ». Alors, j'ai appris à bloquer ma pensée. Bien sûr, qui est-ce que je cherchais ? Quelqu'un qui était intelligent. Mon inconscient a tout de suite repéré ceci chez Yumi et c'était comme s'il disait « Ah, voilà ma partie manquante. » Avec Yumi c'était un processus identique, mais dans le domaine des sentiments. Chez lui on avait l'habitude de dire « Ne pleure pas, ne sois pas aussi sensible ». Et qu'est-ce qu'il a vu chez moi ? La chaleur, la sensibilité et des émotions survoltées ». Nous ne sommes pas conscients du processus. Nous nous sentons seulement entiers comme si deux moitiés faisaient un. Hendrix dit que nous trouvons vraiment la personne qui va nous demander de nous compléter nous-mêmes, de réclamer notre entièreté naturelle.

La phase romantique

Dans la phase romantique, cette période où nous tombons amoureux et nous faisons la cour, chaque personne profite de ce que l'autre offre. J'appréciais que Yumi aie une tête bien posée sur les épaules et il appréciait que je sois sensible et je ressente tout. Plus tard, dans la phase suivante de notre relation, la lutte de pouvoir, les difficultés ont commencé exactement sur ce point. Yumi me disait « Pourquoi est-ce que tu dois commencer toutes tes phrases avec « je sens... » au moins une fois de temps en temps tu pourrais commencer avec « je pense... ». Et je lui disais des choses comme « Est-ce que tu n'as pas de sentiments ? Tu es dur et froid ». C'est comme si l'inconscient cache une personne qui va nous demander d'utiliser justement ces parties de nous-mêmes que nous avons dû nier ou enfermer. De tomber amoureux fait partie des trucs que la nature a créés pour connecter deux personnes qui semblent souvent tellement incompatibles. »

L'inévitable lutte de pouvoir

La phase romantique est vouée à s'estomper car nous n'en avons plus besoin. Elle nous a mis avec la personne parfaite qui va ramener tous nos problèmes directement à la surface. Ensuite vient la deuxième phase, la plus douloureuse, la lutte de pouvoir. C'est l'étape où vous sentez que votre partenaire ne vous donne pas et ne vous donnera pas ce que vous voulez et avez besoin, ou que votre partenaire vous blesse et ne se soucie pas de vous. Pour certains couples, la lutte de pouvoir est très intense et pour d'autres très modérée. Mais pour tous, c'est une phase inévitable de la relation.

« Une façon que les gens ont de réagir à la lutte de pouvoir est de divorcer » dit Hedy. « Quand cela semble impossible de le tolérer, ça semble être le seul moyen de survivre. Une autre réaction que nous voyons de plus en plus aux USA est le meurtre ou le suicide d'un des partenaires. Ce que beaucoup de gens font c'est juste « faire avec ». Souvent, ces gens créent un « mariage parallèle » : « Tu fais tes choses, je fais les miennes. Nous devons rester ensemble pour les enfants ». Souvent ces couples vont passer plus de temps avec les amis ou les enfants qu'ensemble. Beaucoup de gens ont le genre de relation qui a l'air bien de l'extérieur mais qui est pratiquement morte à l'intérieur. Une autre façon de faire face est de créer un « mariage explosif » dans lequel il y a beaucoup de bagarres, de réconciliations et du bon sexe après. En surface, les gens se disent que la relation est OK car les bagarres passionnées et les réconciliations stimulent beaucoup d'adrénaline et d'autres substances chimiques qui donnent la sensation de se sentir bien. »

La danse de la tempête de grêle et de la tortue

« Yumi et moi avons compris intuitivement certaines de ces choses et nous étions vraiment un bon couple ensemble. Ce qui se passait avec nous est ce que Hendrix appelle la lutte de pouvoir entre la « tortue » et la « tempête de grêle ». Chaque couple joue à un certain degré sa propre version de la tempête de grêle et de la tortue. La tempête de grêle veut parler des choses, a besoin de se relier et projette des choses sur son partenaire. La tortue est celle qui se retire et s'enferme sur elle-même.

Un jour, Yumi était dans sa carapace depuis presque deux semaines et je devenais folle. Lorsque je n'en ai plus pu, je l'ai saisi et lui ai crié « Ça suffit ! Sors de là ! J'ai besoin de toi ! » Yumi m'a juste fixée dans les yeux et a répondu « Je te hais ». Même si ça s'est passé avant de connaître les outils de Hendrix, j'ai compris que

celui qui m'avait crié dessus n'était pas Yumi l'adulte, mais Yumi l'enfant... l'enfant qui passait de longues journées enfermé dans le sous-sol. C'est comme si je pouvais le voir en train de frapper à la porte de la cave en criant aux adultes qu'il les haïssait. Et lorsque j'ai pu reconnaître cela, j'ai ressenti de l'empathie. J'avais mal pour lui, comme si quelqu'un avait fait cela à nos enfants et j'ai commencé à pleurer. Yumi a senti que je ne pleurais pas à cause des mots qu'il m'avait dit, mais parce que j'avais compris et pleurais par compassion. La haine disparut et nous avons partagé un moment de grande intimité. Les trois dernières années, grâce au stage de couples *Getting The Love You Want* et aux outils que nous avons pratiqués, nous avons appris à créer de pareils moments d'intimité de façon consciente. »

Créer un mariage conscient

De façon à parvenir au stade que Hendrix appelle « le mariage conscient », vous devez d'abord acquérir des connaissances et faire certaines prises de consciences pour devenir plus conscient. Que nous l'aimions ou pas, nous entrons dans la phase romantique et la lutte de pouvoir comme sur un pilote automatique. De façon à créer un « mariage conscient », nous devons apprendre et comprendre exactement ce qui déclenche nos réactions, ce qui pousse nos boutons rouges, quelles sont ces choses qui en un quart de tour nous font redevenir de petits enfants blessés. Ensuite, nous devons apprendre comment nous aider mutuellement pour devenir une personne guérissante pour l'autre.

Le stage de couples *Getting the love you want*

Ceci est le but même du stage. Les facilitateurs expliquent la théorie et le processus, font la démonstration des compétences, les participants font les exercices proposés dans leur manuel et pratiquent les compétences l'un avec l'autre. Le stage devient un endroit de sécurité où vous pouvez commencer un nouveau niveau du voyage vers votre découverte personnelle et vers la découverte de votre partenaire. Il n'y a pas d'interaction de groupe pendant les exercices. Si quelqu'un veut partager une prise de conscience ou un commentaire, il peut le faire. Personne n'est obligé de dire quoique ce soit au groupe. Le travail se fait seul avec votre partenaire. A prime abord, les exercices dans le manuel et même les compétences que vous apprenez semblent très artificielles et bizarres. Mais, en fait, leur structure est justement ce qui crée de la sécurité. Ça marche. Le travail que vous faites dans le stage de couple ainsi que les exercices dans le manuel, sont construits comme un puzzle. A la fin, vous comprenez pourquoi vous avez choisi votre partenaire et ne recevez pas ce que vous voulez ; tout cela sans que les pièces du puzzle ne soient encore toutes ensemble. Chaque partenaire commence à voir les blessures d'enfance de l'autre et le travail est fait de façon à ce que, à la fin, chaque partenaire voie en soi et en l'autre, les besoins pour l'ancien cerveau de sentir de la sécurité et ce qui peut être fait pour atteindre celle-ci. A mesure que le sentiment de sécurité augmente, il y a moins besoin pour l'un ou l'autre des partenaires de chercher des « sorties » de la relation.

Les sorties ; s'échapper de la détresse

Et qu'est qu'une « sortie » de la relation ? Les sorties sont toutes ces choses que nous faisons afin d'échapper à l'intimité. Ce n'est pas limité aux relations extra-conjugales. Les sorties peuvent aussi être de travailler de façon excessive, de centrer toute votre attention et votre temps sur les enfants, de regarder la TV, de passer tout votre temps dans des associations ou dans du service communautaire, d'utiliser de l'alcool ou des drogues, de faire du jogging ou des loisirs, etc., quoique ce soit que vous utilisiez pour éviter d'avoir à faire à votre partenaire et de gérer les problèmes dans votre relation. Lorsque vous identifiez ce que vous faites pour éviter la relation, chaque partenaire doit s'engager à fermer ces points de fuite, lentement, mais définitivement.

Travailler pour devenir sécurisant et conscient

Le stage de couples, dit Hendrix, est seulement la première étape du processus. Dans le manuel que vous recevez, il y a un programme sur 27 semaines après le stage de couples et le processus continue pendant encore 3 ans ou plus. Même si cela peut sembler être une longue durée, créer la relation que vous désirez ardemment et guérir les blessures qui alimentent les conflits, prend du temps. Ce n'est pas magique, c'est un processus et il en vaut la peine. Bien sûr, la guérison commence par ces premiers pas et chaque frustration devient une opportunité pour approfondir cette guérison. Alors qu'au début cela peut sembler être une montagne russe entre frustration / douleur et sécurité / amour, progressivement, le processus se déplace dans la zone de sécurité. Vous expérimentez le processus de co-création de la relation de vos rêves.

A qui s'adresse le stage de couples ?

Le stage de couples est destiné à toute personne dans une relation de couple engagée : ceux qui ont un bon mariage et veulent le rendre encore meilleur, ceux qui ont des problèmes dans leur relation et veulent aller vers une guérison et aussi ceux qui font face à ce qui semble être la fin de leur relation et qui veulent savoir s'il y a une chance de la sauver.

L'amour véritable

« A travers ce processus, vous atteignez le véritable amour, un amour solide et qui dure », disent Hedy et Yumi. « Vous savez qui vous êtes, vous savez qui est votre partenaire et vous choisissez d'être ensemble, non pas par devoir, mais parce que vous le voulez ».

Les premiers stages de couples en Israël

Les premiers stages de couples ont été tenus en Israël (en juin 1993) par les Schleifer et ils étaient destinés à des thérapeutes accompagnés de leur partenaire. Ils souhaitaient leur présenter un modèle efficace qu'ils pourraient utiliser avec leurs clients. Pour cela ils proposaient de faire vivre aux thérapeutes une expérience personnelle du modèle. Les thérapeutes sont des êtres humains qui ont leurs propres frustrations et douleurs dans les relations comme tout le monde. Je me suis entretenu avec trois couples ayant participé au stage, non pas en tant que professionnels de la santé, mais en tant que couples mariés vivant leur vie.

EXPERIENCES PERSONNELLES : Plonger profondément et découvrir des cadeaux dans la poubelle

« Je ne peux pas dire que j'ai découvert quelque chose de fondamentalement nouveau, mais cela m'a présenté les choses dans une autre perspective que celle que je connaissais auparavant » dit Orniya Yanay, Ph.D., une psychologue clinicienne qui dirige avec son mari, l'institut ADAM pour le diagnostic et la consultation. « C'est comme si cela ramenait une autre couche, un niveau plus profond dans la prise de conscience de la douleur que j'ai ramenée dans ma relation. En tant que petite fille, j'avais la sensation d'être quelqu'un d'invisible dans ma famille, alors il est évident que c'est à travers ce point que j'ai été attirée par mon mari, Dov. C'est le summum de ma douleur et le summum de la proximité entre nous. Je le savais, mais c'est à un niveau plus profond que je l'ai perçu, l'ai ressenti et que j'ai plongé dans ce problème. Et c'était possible à cause du sentiment de sécurité.

Le climat et les techniques du stage sont très protectrices. Elles maintiennent les limites et permettent la sécurité. Vous faites l'exercice ou travaillez la compétence et il y a quelqu'un qui vous arrête pour que vous ne restiez pas coincé. Dans chaque compétence ou exercice, les animateurs sont attentifs et disponibles en tout temps ». « Quand les gens expriment quelques uns de leurs problèmes, il est évident que votre problème est une autre version de ceux que la plupart de gens ont », dit Dov Yanay. « Orniya avait le sentiment d'être abandonnée et moi, je plane tout le temps. Une des choses qui la rend folle est quand j'oublie d'arriver à l'heure. Ça touche ses sentiments d'abandon ». « Et plus je lui demandais de ne pas disparaître, plus il le faisait » intervient Orniya. « Dans le passé je lui disais de ne pas disparaître. Je lui demandais de me dire quand il allait être en retard. Mais, plus je le disais et le demandais, plus il avait l'air de s'enfuir ».

Tous les deux étaient d'accord pour dire que le stage les a beaucoup touchés justement à ces endroits liés aux blessures d'enfance. « Même si nous prenions contact avec ces blessures » dit Dov, « le stage n'a pas été une partie de douleur et de pleurs. Il y a un agréable mélange entre la tête et le cœur. Il y a beaucoup de transfert de l'inconscient vers le conscient, beaucoup de raisonnement et une sensation que vous êtes en train d'avancer et de mettre les choses en ordre. »

Une des expériences les plus excitantes pour les Yanay a été un exercice qui est très positif et joyeux. Orniya le décrit « C'est l'exercice où vous « inondez » votre partenaire avec votre admiration et votre amour. Dov était assis et je marchais autour de lui, presque comme dans un mariage polonais, et je lui disais les choses que j'aimais de lui. J'ai commencé par « j'aime tes yeux » et j'ai continué à lui dire ce que j'aimais dans son corps et son aspect physique. Puis j'ai continué avec ce que j'aimais dans son caractère et son comportement. Je lui ai seulement dit les choses que je j'aimais. En même temps, d'autres personnes dans la pièce le faisaient avec leur partenaire. Il y avait des gens qui pleuraient et des gens qui riaient. J'ai été très émue à la fois quand je donnais et quand je recevais. C'était une expérience très spéciale que je n'avais jamais faite auparavant. »

Dov et Orniya sont repartis du stage optimistes suite à la déclaration suivante : « La partie de votre mariage qui est le plus en désordre peut aussi devenir votre plus grande guérison ou votre plus grand cadeau, à condition que vous appreniez à changer l'énergie atomique qui détruit votre partenaire et votre relation en énergie solaire qui produit une nouvelle lumière et de la chaleur pour tous les deux ». Dov a dit que ce sentiment d'optimisme venait du fait que « vous apprenez des outils pratiques qui vous aident à trouver de l'amour et à transformer même les déchets en une source positive de changement et de guérison. C'est comme si j'avais besoin de dire « heureusement que j'ai une personne qui pousse mes boutons, car à travers cette personne j'atteindrai peut-être quelque chose de mieux, ma guérison et mon être entier. »

Maintenant, quelques semaines après le stage, les Yanay ne se pressent pas encore pour faire le processus. Dov a dit « Je ne suis pas encore prêt à prendre cet engagement envers le processus en entier. Je suis preneur

du système au niveau des idées, car je peux voir les avantages à le faire. C'est comme si quelqu'un me dit qu'en perdant 5 kilos et en faisant de l'exercice je vais me sentir très en forme. Je sais que c'est vrai, mais cela ne veut pas dire que j'ai déjà démarré le régime, ou que je me suis engagé dans un programme d'exercice ! » Orniya a dit « Je suis prête à m'engager, mais « être prête » ne veut pas dire le faire. C'est difficile. Je ne baisse pas les bras, mais je ne suis pas totalement prête à laisser tomber tous les problèmes que j'ai en moi-même et dans la relation. Je m'y suis habituée ! Cependant, ce n'est plus aussi facile qu'avant de rentrer à la maison et de commencer à se disputer. Maintenant, je veux vraiment m'asseoir et faire un dialogue. Un bon partenariat est un investissement en temps et en énergie et la voie de la liberté est souvent plus difficile que celle de l'esclavage ! Nous essayons d'utiliser cette méthode avec mes enfants et même avec mes amis. Pour moi il est très important d'être plus réceptive, plus contenante, plus aimante et plus ouverte à ce qu'on prenne soin de moi, mais ça, c'est très dur pour moi. Ce n'est pas difficile de trouver une fuite ! Nous avons tous les deux des carrières, nous aimons tous les deux notre travail et c'est si facile de plonger là dedans plutôt que de travailler dans notre relation. »

LE DIALOGUE DE BASE

Les couples interrogés avaient pratiqué principalement le « dialogue de couple », un outil de base qu'ils avaient appris dans le stage de couples pour les aider à rétablir à la fois la communication et la sécurité. En principe, le dialogue est une technique simple et quelque peu artificielle. Vous fixez un temps pour le faire, plutôt que de constamment réagir et attaquer votre partenaire à chaque fois qu'une frustration a lieu. Ensuite vous parlez du sujet dans le cadre et la sécurité d'une structure établie. La technique semble basique, mais elle est plus difficile qu'elle en a l'air. Le dialogue de base procède comme suit :

Une personne parle de sa frustration.

L'autre partenaire écoute et fait le miroir de ce qu'il a entendu. Faire le miroir consiste à répéter les mots de votre partenaire sans agrandir, réduire ou analyser. Vous répétez précisément ce que vous avez entendu sans paraphraser. Ceci empêche une compréhension distordue des choses et fait que la personne se sente vraiment entendue sans que celui qui écoute n'injecte ses propres pensées et sentiments à ce sujet. Vous avez toute l'attention de votre partenaire.

Si celui qui écoute fait des erreurs dans le miroir, ou laisse quelque chose de côté, celui qui parle le corrige jusqu'à ce qu'il soit précisément entendu.

Quand celui qui parle répond enfin « Non » à la question « Y-a-t-il autre chose à ce sujet ? », le couple passe à l'étape suivante du processus, la validation. Cette étape permet de faire sentir à votre partenaire et à vous-même que vous avez compris. La compréhension et la validation ne veulent pas dire que vous devez nécessairement être d'accord avec ce qui a été dit. C'est simplement que cela a du sens pour vous depuis la perspective de votre partenaire.

Vous devinez ensuite comment votre partenaire a dû se sentir ou se sent par rapport à ce sujet. L'attention est sur celui qui a parlé au départ, pas sur vos propres sentiments et pensées à ce sujet.

Au début, ça semble bête de parler d'un désaccord « en suivant le livre », mais bientôt vous internalisez le dialogue et les autres outils et cela devient plus naturel. Même s'ils ont l'air trompeusement simples, le dialogue et les autres processus sont très efficaces.

Deux semaines après le stage, Dov et Orniya ont dit que les techniques du dialogue de couple sont tout simplement « irrésistiblement » efficaces. C'est structuré, ça semble artificiel pendant un certain temps et ça paraît bête, mais ça marche. « Si nous disons « Faisons un dialogue de couple pendant que les étincelles jaillissent », les résultats ont toujours été satisfaisants » commente Dov. Orniya ajoute « Quand vous êtes très fâché et que vous demandez un dialogue, vous pouvez dire ce que vous avez à dire. Votre partenaire, comme il doit faire le miroir comme un perroquet, ne peut pas être occupé avec ses affaires ou vous blesser en même temps ! Pour avoir du succès, il doit faire en sorte de me faire le miroir de façon précise puis valider et donner de l'empathie. L'expérience me montre qu'à la fin, le problème s'est dissout et vous sentez que votre partenaire a compris ce que vous essayiez de dire. Pas de doute, cela augmente le sentiment de sécurité. »

Découvrir les blessures à travers l'expression de la rage

Chaya Naman, travailleuse sociale, et son mari, Meir, psychologue clinicien, sont aussi venus au stage avec beaucoup d'espoir. « C'est vrai que le chemin est difficile, mais en tant que thérapeutes, nous savons combien le changement et l'amélioration impliquent de travailler ardemment et de maintenir l'optimisme. Dans cette méthode aussi, on parle d'un travail difficile et parfois douloureux, mais à tous les coups, nous espérons des résultats positifs assez rapidement. Nous pouvons voir la lumière au bout du tunnel - et nous savons que ce

n'est pas le phare d'un train qui nous arrive dessus ! » Le Dr. Naman commente « Dans le livre *Getting The Love You Want*, l'optimisme et l'espoir apparaissent aussi. La mauvaise nouvelle c'est que chacun de nous choisit un partenaire à partir d'une carte routière inconsciente qui nous amène à reconstruire les blessures de l'enfance. D'un autre côté, la bonne nouvelle est que notre partenaire peut potentiellement devenir la meilleure personne pour nous aider à guérir ces mêmes blessures. »

En tant que professionnels, les Naman insistent sur le fait qu'un stage ne peut pas remplacer une thérapie dans beaucoup de situations, même si votre partenaire peut contribuer à votre guérison. « Vous devez vous rappeler, dit le Dr. Naman, que votre partenaire peut ne pas avoir la distance émotionnelle, l'objectivité, les outils professionnels et la motivation d'un thérapeute, ce qui est important pour un véritable traitement. Pour un partenaire qui est coincé dans ses blessures d'enfance, le stimulus mutuel peut être très difficile et peut s'exprimer à travers le fait de rester coincés dans des luttes de pouvoir ». Chaya rajoute « Le stage ne remplace pas une thérapie car d'après la théorie, dans cette méthode la guérison a lieu à travers les points de friction entre les partenaires. Il y a d'autres domaines que vous avez besoin de découvrir. En parallèle à une thérapie, ce stage peut beaucoup aider. Espérons que les gens vont persévérer dans l'utilisation de cette méthode et n'auront pas besoin de thérapie ! »

Le stage a profondément et personnellement touché les Naman. « J'ai eu une grande expérience en accédant à mes propres blessures d'une façon puissante et intense et aussi en rencontrant l'enfant à l'intérieur de Meier » dit Chaya. « Nous sommes très proches et nous connaissons l'histoire de l'autre de fond en comble et, pourtant, la façon dont les choses ont été faites et la nouvelle perspective était spéciale et renouvelante. La profondeur plus grande qu'en d'autres occasions. »

Les Naman ont été volontaires pour être un « couple de démonstration » pendant le stage afin de permettre à l'animateur de montrer une compétence spécifique. Meier admet que malgré la présence du groupe, ils ont été capables d'entrer dedans. La compétence qui était enseignée était la résolution de la rage. Meier était celui qui travaillait sur sa rage et il était encouragé à le faire avec toute son intensité, en élevant la voix pour s'aider à la ressentir viscéralement. La tâche de Chaya était de créer un espace de « sécurité » pour elle-même et recevoir la colère en comprenant que celui qui exprimait sa rage était le petit enfant à l'intérieur de Meier. Dans l'étape suivante, Meier a pu exprimer la profonde douleur derrière cette colère emmagasinée. Il a parlé de ce qu'il se rappelait de son enfance « et c'était profond et sérieux » a-t-il rapporté. « Les gens autour ont fortement réagi en voyant et en entendant ma douleur. Il y a même des hommes qui sont venus m'embrasser après, pas seulement les thérapeutes du groupe, mais aussi ceux qui n'étaient pas des professionnels. »

A la fin du stage, sur le chemin du retour, Chaya et Meier se sont arrêtés dans un café et ont pris l'engagement de continuer le processus. Le groupe de soutien qu'ils ont organisé était une expression de cet engagement. Ils ont pensé que ce soutien était très important pour s'aider à continuer ce qu'ils avaient atteint durant ce stage.

Dans les deux premières semaines après le stage et au début d'un nouveau cheminement, ils ont passé de petits engagements pour « faire quelque chose de différent » dans leur relation. Le stage insiste sur le fait que commencer par de petits pas permet d'atteindre le succès. Ils ont tenu ces engagements et Meier dit « Même si à première vue ces choses que nous avons rajoutées semblent petites et simples, elles contribuent au climat de notre relation et à la conscience de base que nous sommes en train de faire des choses ensemble pour améliorer, approfondir et enrichir notre partenariat ». Chaya rajoute « cela me donne aussi un sentiment de satisfaction, comme si je faisais une bonne action ». A ce stade de notre conversation, quelque chose d'intéressant a eu lieu. Chaya a raconté qu'une des demandes de Meier était de lui demander une fois par jour pendant deux semaines si elle l'avait fâché ou ennuyé. Meier soutenait qu'il lui avait demandé qu'elle lui demande, expressément, s'il avait quelque chose à lui dire ou à partager avec elle.

Meier a expliqué pourquoi il lui avait demandé qu'elle lui pose la question s'il avait quelque chose à dire. « Parfois, dit-il, dans le brouillard de la dispute, votre partenaire ne vous écoute pas. Alors quand vous voulez dire quelque chose de douloureux, si l'autre écoute c'est probable que ça se dissolve. Alors il était important pour moi d'avoir un espace où je pourrais m'exprimer entièrement et où Chaya serait complètement attentive. » Alors, à quoi s'était-elle engagée : à lui demander s'il était fâché avec elle ou à lui demander s'il avait quelque chose à partager ? Un grand avantage dans cette méthode est qu'à mesure que vous prenez ces petits engagements pour changer, vous les écrivez dans votre manuel. Ainsi, lorsqu'ils ont vérifié, le désaccord était réglé. Ce qui était écrit était : « Chaya s'engage à demander une fois par jour pendant les deux prochaines semaines si je veux exprimer ma colère ». « La demande spéciale, dit Meier, était en fait au sujet de la colère, mais le but était que Chaya me demande de partager quelque chose.

Aujourd'hui, la question elle-même semble moins importante. En fait le sentiment de réciprocité a contribué au sentiment d'écoute et d'attention totale pour l'autre ». Chaya a aussi la sensation d'un nouveau degré d'écoute. D'après elle, l'utilisation du dialogue de couple fait une véritable différence dans la qualité de l'écoute. Maintenant, même si elle veut dire à Meier qu'elle est en colère parce qu'il est en retard, ou qu'il fait une

remarque au sujet de l'ordre dans la maison, l'utilisation du dialogue permet de travailler la question beaucoup plus calmement. A cause de la structure de la technique, celui qui exprime une frustration a la sécurité qu'il ne sera pas attaqué par l'autre personne. Et le partenaire qui écoute le fait, non pas comme quelqu'un qui est attaqué, mais dans une écoute guérissante. A la fin, même le carburant qui alimente continuellement la flamme devient moins inflammable. « Afin de m'écouter, il a besoin de quitter son territoire et de venir dans le mien » explique Chaya, « quelles que soient les flèches que je puisse lancer en parlant, elles n'atteignent pas son territoire mais restent sur le mien. Et lorsqu'il répète ce que j'ai dit, ma colère diminue parce que je sais qu'il m'écoute ».

Un partenariat nourrissant

Le troisième couple interrogé, Lily et Joshua Kanfi, « heureusement » mariés depuis 30 ans, n'ont jamais eu de problème pour l'intimité, le partage ou l'amour. Ils étaient optimistes même avant le stage. Lily dirige la chambre juridique de la WIZO (une institution gouvernementale) à Ashdod et fait un peu de conseil familial. Joshua travaille comme manager pour une compagnie pétrolière. Les Kanfi ont lu le livre *Getting The Love You Want* avant le stage. Non seulement ils l'ont lu, mais ils ont pris un jour de congé pour faire tous les exercices. Lily s'est inscrite pour le stage car elle pensait que ça l'aiderait beaucoup dans son travail. Joshua a dit que si ça pouvait l'aider, il irait avec elle, même s'il ne comprenait pas pourquoi ils devaient y aller.

Après le stage, Joshua a dit qu'il se sentait mieux car ça avait confirmé qu'ils étaient sur la bonne voie. « C'est vraiment excitant et plaisant » a-t-il dit. De son point de vue, la meilleure partie du stage était de rattacher d'une façon systématique des choses qui lui avaient paru naturelles auparavant. Joshua raconte « Par nature, je ne suis pas quelqu'un d'agressif. S'il y a plus d'obstacles que d'habitude, je laisse tomber. Tout au long de ma vie j'ai vu des amis réussir beaucoup plus que moi. Je n'arrivais pas à comprendre pourquoi je n'étais pas plus ambitieux. Seulement, pendant le stage j'ai compris que mon père était exactement comme moi et que Lily est complètement à l'opposé. Elle est très compétitive ». « Mais, rajoute Lily, autant il n'est pas compétitif, autant il a toujours été celui qui me disait tout au long du chemin « Vas-y, ne laisse pas tomber ! » Il m'a toujours encouragée et poussée. »

Les deux pouvaient aisément trouver des points où ils étaient complémentaires et où ils demandaient aussi cela à leur partenaire. Lily venait d'une grande famille, chaleureuse et soutenante. Joshua venait d'une petite famille dans laquelle il était inacceptable de se toucher. Dans la famille de Lily, les gens se touchaient tout le temps. Joshua est un introverti et Lily une extrovertie. Et tous deux demandent à l'autre de récupérer leurs qualités « perdues ». Joshua apprend à montrer ses sentiments et Lily apprend un peu de retenue. Ils ont eu des difficultés dans un des exercices d'exploration des blessures d'enfance. Même s'ils ont essayé de les recontacter, ils n'en ont pas beaucoup trouvées.

Plus tard, dans un exercice où l'on demande au partenaire des comportements spécifiques, Joshua a demandé à Lily de rester avec lui lorsqu'il regardait un match de football à la TV le soir. Au moment de la demande, cela ne faisait pas de sens pour Lily pourquoi il demandait cela. Ils s'asseyaient souvent ensemble pour regarder la TV. C'était vrai que quand le football commençait, elle se trouvait souvent des choses à faire. Mais parce qu'elle voulait apprendre de nouvelles façons de devenir guérissante pour Joshua, elle accepta la demande. « Et j'ai commencé à le faire » raconte Lily « j'ai d'abord découvert que comme Joshua adore le foot, il veut le partager avec moi. Ce que j'ai découvert est que quand il était petit garçon, et qu'il rentrait à la maison en voulant partager des choses excitantes avec quelqu'un d'autre, il n'y avait personne parce que sa mère travaillait. Son sentiment d'être si seul et isolé devant la TV vient de cette expérience ».

Après le stage, Lily et Joshua n'ont pas ressenti le besoin d'avoir un groupe de soutien. Ils ont continué à faire les exercices et à utiliser les nouvelles compétences. A la fin du stage ils ont eu tous les deux un grand désir de voir leurs parents et de les remercier. « J'ai toujours pensé que j'avais des parents formidables » dit Lily. « Mais lorsque nous avons quitté le stage, j'ai dit à Joshua que j'éprouvais le besoin d'aller embrasser mes parents. Lorsque nous sommes arrivés et que ma mère est sortie pour nous accueillir comme d'habitude, j'ai commencé à pleurer. Elle n'a pas compris, mais elle m'a embrassée et je me suis sentie si reconnaissante pour la façon dont elle m'avait élevée ». « L'amour et le partenariat » a dit Lily avant que nous partions, « c'est comme ces magnifiques plantes que j'ai sur la fenêtre de mon salon. Vous avez besoin de les arroser et de leur mettre de l'engrais pour qu'elles fleurissent. Il y a ceux qui savent comment faire cela par eux-mêmes. Mais la plupart d'entre nous avons besoin d'apprendre comment obtenir l'amour dont nous avons besoin. »

Copyright en anglais par Hedy Schleifer, MA. LMHC, 1993. Winter Park Florida (USA). Des copies de cet article ou de parties de celui-ci peuvent être faites pour usage personnel mais doivent contenir une information sur le copyright. La reproduction dans un but lucratif est interdite.

Traduction française par Antoinette Liechti Maccarone, psychologue diplômée, spécialiste en psychothérapie FSP, Imago thérapeute certifiée. Genève, (Suisse), 2003