



Thérapie Imago



LE DÉFI DU COUPLE

Le printemps, la saison des amours, est arrivé. Les couples s'attirent, s'unissent, procréent et disparaissent. Pas très romantique, mais nous sommes beaucoup à croire qu'en définitive c'est l'instinct de reproduction qui est responsable du désir de l'être humain de vivre en couple. De la biologie pure.

Et s'il en était autrement ?

Et si la relation amoureuse dissimulait un travail thérapeutique formidable, où chacun des partenaires devenait responsable de la guérison des blessures d'enfance de l'autre ? La recette du bonheur serait d'accepter ce défi.

Telle est l'idée maîtresse de la thérapie relationnelle de l'Imago, développée par H. Hendrix et H. Hunt, deux psychologues américains, à l'origine d'une méthode qui fait fureur outre-Atlantique.

Selon la théorie de l'Imago, le choix du partenaire est dicté par un désir inconscient de combler les lacunes relationnelles de l'enfance. Afin de nous aider, l'inconscient choisit un partenaire « idéal » pour nous replonger dans nos anciens traumatismes. Une fois la relation stabilisée (grâce au mariage, par exemple), un choix crucial s'opère. Le plus souvent, la relation reste inconsciente. L'enfant blessé en nous prend le dessus et exige que le partenaire soigne sa blessure. Celui-ci réagit par ses propres attentes et c'est l'impasse : la vraie intimité et le bonheur ne peuvent être atteints.

Le but de la thérapie Imago est de rendre la relation consciente. La simple réalisation que derrière tous les aspects négatifs du conjoint se cache un enfant blessé qui demande de l'amour est déjà un immense pas vers le bonheur du couple. Mais il y a plus. En effet, le fait de donner consciemment à son partenaire précisément ce dont il a besoin pour guérir ses blessures nous permet de nous libérer de nos propres réactions négatives et de retrouver notre identité première faite d'unité, de joie, de curiosité, de spontanéité et de passion.

Pendant longtemps, pour bénéficier de la thérapie Imago, il fallait connaître l'anglais, l'allemand ou se déplacer au Canada. Ce n'est plus nécessaire : le premier thérapeute Imago francophone en Europe vient de recevoir sa certification. Comme Bertrand Piccard, c'est un Suisse.¹ Seule différence : c'est aux couples qu'appartient de créer l'aventure.

V. Loroch

¹ Pour toute information supplémentaire, accédez à www.mhde-mhfr.com/plus/0398.htm ou adressez-vous au Webmaster.

Aranea M&H

**Liens de la semaine
(24 mars 1999, Numéro 2248)**

Le concept des "liens de la semaine" est en évolution et nous avons besoin de vos idées et critiques... Merci de nous faire connaître votre avis et nous faire part des liens que vous souhaitez publier sur notre site: envoyez un e-mail!

Liens des semaines précédentes:

Revue gratuite sur Internet

Maladies rares et médicaments orphelins

Enquête suisse sur la santé 1997

Du bon usage des newsgroups (médicaux)

Sites médicaux pour enfants

Dons d'organes

Formation médicale continue en ligne

Toutes les médecines du monde (médecines parallèles)

Expérimentation animale

Le défi du couple (thérapie relationnelle de l'Imago)

■ Introduction

Il y a près d'une année, une thérapeute canadienne est venue en Suisse offrir un "workshop" intitulé "Le défi du couple". Il s'agissait d'un atelier de 5 jours pour aider les couples à devenir conscients de certains enjeux cachés de leur relation amoureuse.

Ce fut un petit événement - douze couples seulement ont pu en profiter - mais il a bouleversé leur perception de la relation amoureuse et leur a donné une recette nouvelle et efficace pour le bonheur du couple...

Les psychothérapeutes suisses qui ont été les hôtes du workshop ont été tellement impressionnés par l'approche de l'Imago que l'un d'entre eux a décidé de suivre une formation qui lui permet dès aujourd'hui d'être un thérapeute Imago certifié.

■ La "sophrologie" de la relation amoureuse

La thérapie relationnelle de l'Imago a été développée par Harville Hendrix et Helen Hunt, deux psychologues américains, qui ont intégré plusieurs théories de la pensée occidentale psychologique, comportementale et spirituelle.

Un institut de la thérapie relationnelle de l'Imago a été créé et dispense des cours à l'intention de thérapeutes reconnus. Des cours de formation sont occasionnellement donnés en Europe, mais seulement en anglais ou en allemand.

Voici quelques sites (hélas tous en anglais) qui décrivent cette méthode thérapeutique:

[The Institute for Imago Relationship Therapy](#)

Le site officiel de l'Institut

[What Is Imago Relationship Therapy?](#)

Une description simple et un aperçu complet

[Le dialogue intentionnel](#)

Un exemple de technique employée dans le cadre de l'Imago

■ Le point de vue d'un thérapeute suisse

Nous avons adapté une description de la méthode, destinée aux couples intéressés, réalisée par le premier thérapeute suisse à avoir reçu une formation et une certification Imago.

Ce document, reproduit plus bas est en cours de réalisation . Il doit par conséquent être apprécié en tant que tel.

Pour toute information complémentaire, n'hésitez pas à prendre contact avec le Webmaster ou directement avec le thérapeute en question:

Carlo Trippi
Centre Pré-du-Moulin
1614 Granges FR
Tél. 021-947-48-49

■ C'est naïf de penser que...

C'est naïf et pourtant c'est un lieu commun que de penser que le mariage par lui-même va nous apporter du bonheur, de la joie, de la proximité, de l'intimité et de la sécurité. En réalité, ce n'est bien sûr pas le mariage qui nous apportera ces cadeaux, mais c'est bien le mariage qui nous mettra au défi de faire le nécessaire pour les obtenir.

■ Le mariage parallèle

Beaucoup de couples mariés vivent au bord d'un impasse qu'ils ne savent pas comment traverser. Chaque conjoint semble vivre sa propre vie, cultiver ses propres intérêts et tisser des attaches émotionnelles qui ne concernent plus le partenaire. L'énergie passionnelle ne nourrit plus la relation. L'énergie est dirigée ailleurs, vers une activité qui devient la préoccupation centrale de la personne. Il peut s'agir des enfants, du travail, d'un sport, d'un hobby, ou de bien d'autres chose.

En apparence, tout semble parfait, le mariage est réussi. En effet, le partenaires n'hésitent pas à discuter de sujets importants pour leur union: comment élever les enfants, gérer l'argent, la maison, etc. Mais en réalité, il n'y a aucune intimité émotionnelle dans une telle relation. Lorsqu'il y a une nécessité de rencontre véritable, les deux personnes fonctionnent comme des automates. Des automates lorsqu'ils doivent assumer leur rôle de parents et des automates dans la chambre à coucher. Ils peuvent certes bien faire l'amour, mais ce n'est pas pour toucher le cœur ou l'âme de l'autre. C'est juste parce que l'on a appris que cela se faisait dans un mariage...

Il manque quelque chose de fondamental à la relation: au lieu d'un mariage complet, le couple est uni par un mariage parallèle. Celui-ci se termine bien souvent par une séparation ou un divorce. Lorsque le divorce n'est pas un option (pour des raisons religieuses, financières ou autres), on accepte le mariage parallèle. Mais le mariage parallèle n'offre qu'une vie de couple sans espoir, faite de résignation tranquille.

Certains couples réussissent pourtant réellement leur mariage car ils acceptent de développer une conscience plus élevée de leur relation. Ces couples-là ont abandonné le royaume du " je serai à toi et tu seras à toi ". Leur promesse est tout autre : "Je n'abandonnerai pas notre relation tant que je continuerai d'apprendre quelque chose de nouveau et jusqu'à ce que je comprenne pourquoi nous sommes ensemble ". Les personnes qui créent une relation basée sur cette idée ne cessent de découvrir que la vie n'est pas uniquement un but en soi, mais un voyage extraordinaire et un processus de croissance sans limite.

■ Les blessures de l'enfance

Chaque être humain porte en lui les séquelles des blessures affectives issues de l'enfance. Nul besoin d'avoir subi de graves traumatismes, un parent alcoolique, des agressions physiques, des abus sexuels, un divorce ou le décès d'un parent. Des cicatrices invisibles de l'enfance sont présents chez tout le monde, même chez ceux qui ont eu la chance de s'épanouir dans un environnement sûr et aimant.

Cette fatalité s'explique aisément. Dès les premiers instant de vie, l'être humain est une être complexe, dépendant, aux besoins qui s'inscrivent dans un cycle interminable. Aucun parent, si dévoué soit-il, n'est en mesure de satisfaire pleinement l'ensemble de ces besoins sans cesse changeants. Personne n'est donc épargné.

■ La rencontre amoureuse

Les premiers souvenirs liés à une rencontre amoureuse renvoient toujours aux mêmes sensations : un regain d'énergie, un environnement plus lumineux, des couleurs plus vives... Les amoureux se sentent plus spirituels, plus optimistes, ils éprouvent un sentiment d'unité intérieure et de communion avec la nature. L'amour romantique, ce "supplément d'euphorie", est en réalité provoqué par des substances chimiques libérées par le cerveau. Malheureusement cet état euphorique ne dure pas éternellement. La phase romantique se termine souvent au moment où le couple s'engage sérieusement dans la relation. C'est alors que commence la lutte pour le pouvoir.

■ La lutte pour le pouvoir

Au-delà des attentes conscientes ou semi-conscientes que l'on amène dans le mariage, se trouvent des attentes inconscientes qui participent elles aussi à la relation du couple. Tout d'abord, le conjoint, celui que l'on a choisi dans une longue liste de candidats, doit bien évidemment nous aimer plus ou mieux que nos parents ne nous aient jamais aimés. Ensuite, il ou elle doit savoir tout accomplir, satisfaire tous nos besoins inassouvis depuis l'enfance, compléter toutes les sphères de nous-mêmes avec lesquelles nous avons perdu contact, pourvoir constamment à nos besoins affectifs et être éternellement disponible. En fait, ces demandes correspondent parfaitement aux attentes et promesses qui ont alimenté l'amour romantique. La différence est qu'à présent, il s'agit de donner effectivement ce qui a été inconsciemment promis.

Les souhaits infantiles latents se manifestent dès la réalisation inconsciente que le partenaire a la capacité de guérir nos blessures. Cela se produit aussitôt que la relation affective semble s'être stabilisée. Tout se déroule ensuite comme si l'enfant blessé en nous prenait les commandes. C'est alors que les époux s'éloignent l'un de l'autre et attendent de toucher les "dividendes" de leur union. Désormais, les messages de tendresse se font plus

rares, les rapports physiques plus distants. Le conjoint ne cherche plus de raisons pour entrer en contact, mais passe plus de temps à lire, regarder la télévision, rencontrer des amis...

Pourquoi consacre-t-il tant de temps à éviter toute forme d'intimité ? Il a deux bonnes raisons: la colère et la peur.

La colère provient d'une déception de base. Dans la phase romantique de la relation, il est relativement facile de se lier d'amitié parce que chacun est persuadé que ses souhaits se réaliseront. Sur un plan inconscient, le nouveau partenaire est perçu à la fois comme papa, maman, médecin, et thérapeute. Quelques mois ou années plus tard, on se rend compte qu'en réalité l'autre se consacre surtout à son propre salut. L'accord secret et tacite n'a pas été respecté: on se sent trahi et en colère. En guise de représailles, se dresse une barricade émotionnelle. Le message que l'on souhaite communiquer est simple : " Je t'en veux de ne pas avoir répondu à mes attentes ". Il n'est des lors pas étonnant que s'installe une recherche de plaisir et de satisfaction en dehors du couple. Ainsi, l'épouse passera les soirées à faire la lecture aux enfants, pendant que le mari reste allongé devant la télévision. Ce cliché anodin cache une réalité grave: les deux partenaires cherchent un plaisir qu'ils ne trouvent pas entre eux.

La peur en général et la peur de la douleur en particulier, est une autre raison pour fuir l'intimité. En effet, il n'est pas rare d'agir devant son partenaire comme si celui-ci était un ennemi. Naturellement, le paléancéphale perçoit le conjoint comme une source de satisfaction. Or la satisfaction est dérobée et laisse place à la souffrance qui soulève le spectre de la mort. En effet, si les besoins affectifs fondamentaux ne sont pas satisfaits, une partie de l'être craint de mourir et tend à rendre le partenaire responsable de cette mort imminente. Parfois, cette carence affective est doublée de violence verbale ou physique, ce qui transforme le partenaire en ennemi encore plus redoutable. Une solution banale est d'éviter toute rencontre véritable avec celui-ci. Éviter non pas pour trouver mieux ailleurs, mais éviter simplement pour ne pas périr...

Dans la plupart des cas la peur est inconsciente.

Occasionnellement, les conjoints ressentent une certaine anxiété lorsqu'ils sont seuls ensemble. Mais le malaise est facile à masquer : il suffit de s'entourer de diverses activités et de se dissoudre dans la compagnie des autres.

■ Les causes du changement

En raison du désir légitime de redevenir des êtres entiers, tels que la nature nous a créés, nous "savons" choisir le conjoint qui est juste pour nous, celui qui a la capacité de combler le vide laissé par l'enfance. Cette personne sait compenser notre manque de créativité, notre difficulté à agir ou à ressentir une émotion.

L'union avec le partenaire, nous relie à une partie secrète de nous-mêmes. Le partenaire est en fait une représentation de l'image composite des aspects positifs et négatifs de nos parents et des personnes qui ont eu une influence conséquente sur nous durant la première enfance. Cette image, l'Imago, convient parfaitement à notre âme sœur, c'est un moule parfait dans lequel le conjoint se positionne comme une pièce d'un puzzle. Il est donc parfaitement normal qu'une fois en place, le partenaire, affublé de nos propres traits négatifs, devienne la cible de nos critiques. Il réveille nos sentiments et comportements réprimés et reçoit en retour les fruits de notre colère et de notre chagrin. Et que dire quand le partenaire ouvre à nouveau les blessures de notre enfance?

■ Le mariage conscient

La méthode thérapeutique de l'Imago consiste à devenir conscient des enjeux que la relation réveille. Cette conscience apportera les changements suivants dans la relation :

- La réalisation que la relation amoureuse dissimule un objectif particulier: la guérison des blessures de l'enfance.
- Une connaissance précise du conjoint
- L'acceptation de la responsabilité de faire comprendre à l'autre la nature exacte des sespropres besoins et désirs profonds et réels.
- Une façon d'agir avec le partenaire qui est intentionnelle et non réactive
- Une capacité d'accorder autant d'importance aux désirs et besoins du partenaires qu'à ceux qui nous sont propres
- Une réconciliation avec l'aspect obscur de sa propre personnalité (l'ombre)
- La découverte de nouvelles techniques pour assouvir les désirs et besoins fondamentaux
- Un quête intérieure des aptitudes manquantes ou perdues
- Une conscience de la pulsion première qui pousse chaque être humain à être aimant, entier et uni à l'univers
- L'acceptation de la difficulté inhérente du mariage

LA RELATION CONSCIENTE

THERAPIE DE L'IMAGO

Nous pensons souvent que le mariage par lui-même va nous donner du bonheur, de la joie, de la proximité, de l'intimité, de la sécurité. Mais ce n'est pas le mariage qui nous donnera ça, c'est ce que le mariage nous demandera de faire qui nous permettra d'avoir ça.

LE MARIAGE PARALLELE

Beaucoup de couples vivent au bord d'une impasse qu'ils ne savent pas comment traverser. Chacun a sa propre vie, ses propres intérêts, ses propres attaches émotionnelles, mais ce n'est pas l'un avec l'autre. Leur énergie passionnelle s'est dirigée ailleurs, et chacun est occupé, soit avec les enfants, le travail, le sport, un hobby, etc. D'un certain point de vue cela peut paraître comme un mariage réussi, car chacun parle de choses, comment ils élèvent les enfants, gèrent l'argent, la maison. Mais il n'y a vraiment aucune intimité émotionnelle. Ils fonctionnent comme des automates lorsqu'ils se rencontrent. Ainsi ils sont des automates comme parents, des automates dans la chambre à coucher. Ils peuvent faire l'amour, mais ce n'est pas pour toucher le cœur ou l'âme de l'autre, c'est juste parce que c'est ce qu'on fait dans un mariage. Ces couples restent dans un mariage parallèle pour plusieurs raisons. Il se peut qu'ils ne veulent pas divorcer parce que ce serait faux pour eux, pour des questions financières, religieuses, et pour mille autres raisons, et ainsi ils vivent cette vie sans espoir, et de résignation tranquille.

Ce qui permet à certains couples de « réussir » leur mariage, tient au fait qu'ils acceptent de développer une conscience plus élevée. Ils ont abandonnés le royaume du « je serai à toi et tu seras à moi ». Ces personnes disent : « Je n'abandonnerai pas jusqu'à ce que j'apprenne quelque chose de nouveau et jusqu'à ce que je comprenne pourquoi nous sommes ensemble. Les personnes qui créent une relation consciente acquièrent aussi la compréhension que la vie est un voyage et un processus, pas seulement un but en soi.

LES BLESSURES DE L'ENFANCE

Chaque être humain porte en lui les séquelles de blessures affectives issues de l'enfance. En effet, même si vous n'avez pas subi de graves traumatismes, tels qu'agressions physiques ou sexuelles, divorce ou décès des parents, ou alcoolisme de l'un d'eux etc. et même si vous avez eu la chance de vous épanouir dans un environnement sûr et aimant, vous portez quand même les cicatrices invisibles de l'enfance, parce que, dès l'instant où vous avez vu le jour, vous étiez un être complexe, dépendant, dont les besoins étaient inscrits dans un cycle interminable. Aucun parent, si dévoué soit-il, n'est en mesure de satisfaire pleinement l'ensemble de ces besoins sans cesse changeants

LA RENCONTRE AMOUREUSE

Les premiers souvenirs liés à une rencontre amoureuse renvoient toujours aux mêmes sensations : un regain d'énergie, un environnement plus lumineux, des couleurs plus vives, les amoureux se sentent plus spirituels, plus optimistes, ils éprouvent un sentiment d'unité intérieure, de communion avec la nature, etc. La cause de ce supplément d'euphorie que nous appelons l'amour romantique est provoqué par des hormones et des substances chimiques qui sont libérées par le cerveau. Malheureusement cet état euphorique ne dure pas éternellement. En effet après cette phase romantique, souvent au moment où le couple s'engage sérieusement, commence alors la lutte pour le pouvoir.

LA LUTTE POUR LE POUVOIR

Au delà des attentes conscientes ou semis conscientes que l'on se forge, se trouvent les attentes inconscientes qui participent à l'union maritale. La première veut que le conjoint, celui que l'on a choisit parmi une longue liste de candidats nous aimera plus ou mieux que nos parents ne nous ont jamais aimés. Le conjoint saura tout accomplir, il satisfera les besoins inassouvis depuis l'enfance, il complétera les sphères de nous-mêmes avec lesquelles nous avons perdu le contact, ils pourvoira constamment à nos besoins affectifs et sera éternellement disponible. Ces attentes sont les mêmes que celles qui ont alimentés l'amour romantique, sauf qu'à présent nous avons moins le désir de rendre la pareille.

Aussitôt que la relation affective semble stable, c'est à dire que quand inconsciemment nous avons repéré chez le partenaire la capacité de guérir nos maux, alors s'éveille les souhaits infantiles latents. Tout se déroule comme si l'enfant blessé prenait les commandes. C'est alors que les époux s'éloignent l'un de l'autre et attendent de toucher les dividendes de leur union. Désormais les messages tendres se font plus rares, les rapports physiques

plus distants, l'autre ne cherche plus de prétextes pour être en contact, et consacre plus de temps à lire, à regarder la télévision, à rencontrer des amis, à rêvasser. Pourquoi consacre-t-on tant de temps à éviter toute forme d'intimité ? Pour de bonnes raisons : La colère et la peur. Pourquoi la colère ? Au cours de la phase romantique de la relation, il est relativement facile de se lier d'amitié parce que chacun croit que ses souhaits se réaliseront. On perçoit l'autre à la fois comme papa, maman, médecin, thérapeute. Quelques mois ou quelques années plus tard, lorsqu'on s'est rendu compte que l'autre se consacre surtout à son propre salut, on ressent de la colère, et on s'estime trahi. Un accord tacite n'a pas été respecté. En mesure de représailles, on érige autour de soi une barricade émotionnelle. On dit en quelque sorte : « Je t'en veux de ne pas avoir répondu à mes demandes. » Alors systématiquement on commence à chercher plaisir et satisfaction en dehors du couple. Le mari reste à son bureau tard le soir, même si son travail est terminé ; l'épouse passe les soirées à faire la lecture aux enfants pendant que le mari est allongé devant la télévision ; tous deux cherchent un plaisir qu'ils ne trouvent pas entre eux.

Les couples évitent également l'intimité parce qu'ils ont peur, en particulier de la douleur. A un niveau inconscient, plusieurs réagissent devant l'autre comme s'ils étaient des ennemis. Quiconque est perçu par le paléocéphale (cerveau archaïque) comme une source de satisfaction, et qui semble nous priver de cette satisfaction, est étiqueté comme source de souffrance et soulève le spectre de la mort. Si votre conjoint ne pourvoit pas à vos besoins affectifs fondamentaux, une partie de vous-même craint de mourir, et elle croit que l'autre est responsable de cette mort. Lorsqu'une telle carence affective est doublée de violence verbale ou physique, le conjoint devient un ennemi encore plus puissant. En conséquence, on l'évite non pas pour trouver mieux, mais pour s'éviter de périr. Dans la plupart des cas, la peur est inconsciente. Les conjoints ont à peine conscience d'une certaine anxiété lorsqu'ils sont ensemble et ils cherchent à s'entourer et à participer à diverses activités en d'autre compagnie.

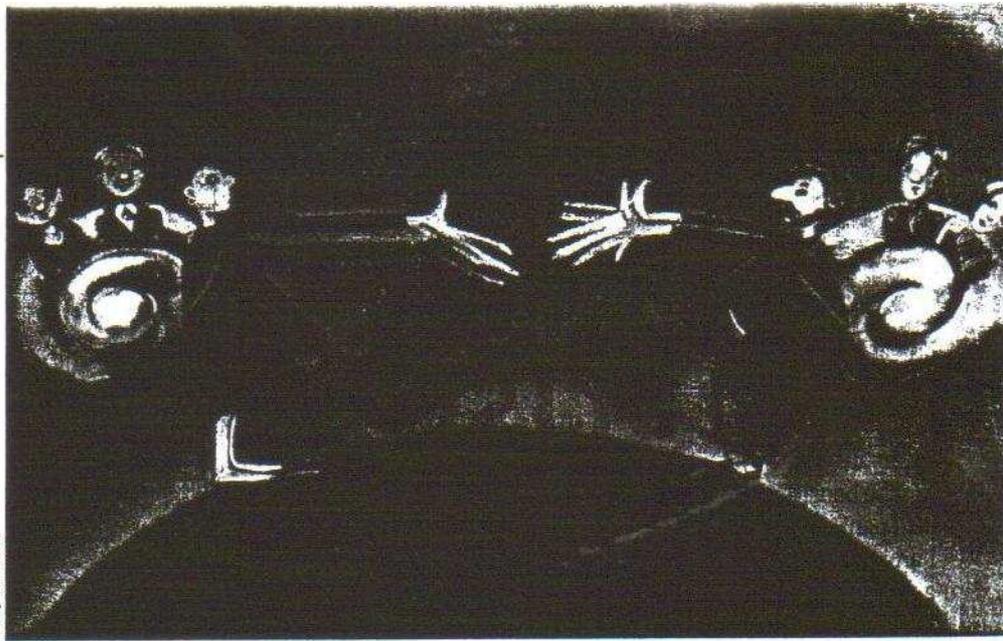
LES CAUSES DU CHANGEMENT

En raison du désir légitime de redevenir des êtres entiers, tels que la nature nous a créés, nous choisissons des conjoints qui combleront chez nous les vides laissés par l'enfance. Nous choisissons quelqu'un qui compense notre absence de créativité, ou notre difficulté à agir, ou à ressentir une émotion. Par le biais de l'union avec notre partenaire, nous nous sentons liés à une partie secrète de nous-mêmes. Cette personne sera toujours la représentation de l'image composite des aspects positifs et négatifs de nos parents et des personnes qui ont eu une influence conséquente sur nous durant la première enfance. Cette image est appelée imago, et la personne que nous choisissons pour partenaire entrera parfaitement à l'intérieur de ce chablon, comme une pièce de puzzle. Il est inévitable que le partenaire, une fois affublé de nos propres traits négatifs, deviendra la cible de nos critiques, de même lorsque ce dernier réveillera nos sentiments et comportements réprimés, il risquera de recevoir en retour le fruit de notre colère ou chagrin, et que dire quand notre partenaire rouvrira nos blessures d'enfance ?

LE MARIAGE CONSCIENT

Le but de cette méthode est d'amener le couple à devenir conscient des enjeux que la relation réveille, ce qui amènera inmanquablement les changements suivants :

- Le couple se rend compte que sous la relation amoureuse se dissimule un autre objectif, à savoir la guérison des blessures de l'enfance.
- Les partenaires se font une idée plus précise de l'autre.
- Les partenaires se sentent responsables de faire connaître à l'autre quels sont ses besoins et désirs.
- Chaque partenaire agit de façon plus intentionnelle, et moins réactive.
- Le couple apprend à accorder autant d'importance aux désirs et aux besoins de l'autre qu'à ses propres désirs et besoins.
- Chacun se réconcilie avec le côté obscur de sa propre personnalité.
- Chacun apprend de nouvelles techniques pour assouvir ses besoins et désirs fondamentaux.
- Les partenaires cherchent en eux les aptitudes qui leur manquent.
- Le couple prend conscience de la pulsion qui pousse chaque individu à être aimant, entier, et uni à l'univers.
- Les partenaires acceptent la difficulté inhérente au mariage.



FRANÇOISE VINET

Mariage et frust

Quand la vie à deux tourne au vinaigre, c'est souvent en raison de frustrations qui proviennent de l'enfance. Les conjoints peuvent sauver leur couple en s'aidant mutuellement à guérir les blessures du passé. Tel est le principe d'une thérapie relationnelle qui a fait ses preuves aux Etats-Unis et que Carlo Trippi développe en Suisse romande.

— *Marlyse Tschui*

Oubliée la lune de miel. Bonjour la lune de fiel. Et pourtant... on était si sûr d'avoir trouvé le conjoint idéal. Mais peu à peu, sans qu'on sache très bien pourquoi, les reproches ont remplacé les compliments, la distance a pris le pas sur l'intimité. C'est la déception. Où sont passées les belles promesses faites au temps de la passion? On croyait s'aimer, mais on n'en est plus très sûr. Se serait-on trompé de partenaire? Quand on se pose cette question, on n'est plus très loin de la séparation... ou de la résignation.

Aux Etats-Unis, des milliers de couples ont sauvé leur mariage en forgeant ensemble une relation plus consciente. En développant leurs capacités d'écoute, d'empathie et de générosité, ils ont pu comprendre que leurs affrontements, tout comme leur coup de foudre initial, avaient pour origine des blessures du passé qu'il était possible de surmonter ensemble. A l'origine de cette méthode qui commence à se répandre avec succès en Europe: le théologien et psychologue Harville Hendrix, spécialiste en matière de thérapie conjugale. Après avoir constaté qu'une meilleure pratique de la communication et de la négociation ne permettait

pas vraiment de régler les conflits conjugaux en profondeur, ce dernier a élaboré sa propre approche pour aider les conjoints à reconstruire leur mariage sur de nouvelles bases. S'appuyant sur une longue expérience clinique, ce thérapeute et professeur d'université a conçu une méthode qui effectue une heureuse synthèse des écoles de pensée auxquelles il s'est initié: Jung, l'analyse transactionnelle, la gestalt, la systémique et la thérapie cognitive, sans oublier la tradition spirituelle occidentale.

Quand un homme et une femme tombent amoureux, ils ne se demandent pas pourquoi. Ils savent simplement qu'ils ont trouvé la personne qui donne un sens à leur vie. Dans son livre *Le Défi du Couple* (Ed. Modus Vivendi), Hendrix relève ces phrases qui font partie du répertoire amoureux universel: «C'est fou! Nous venons à peine de nous rencontrer et j'ai déjà l'impression de te connaître», «Je ne peux plus imaginer le temps où je ne te connaissais pas», «Je ne me sens plus seul, je me sens enfin un être à part entière», «Je t'aime tant, je ne pourrais pas vivre sans toi».

L'impression de familiarité, de déjà vu? Rien de surprenant, estime le psychologue, puisque nous sommes attirés par quelqu'un qui,

par son comportement ou son allure, nous rappelle inconsciemment des traits marquants de nos parents. A travers notre partenaire, ce sont nos parents que nous recherchons à notre insu, mais des parents idéaux. Nous pensons qu'il saura nous aimer mieux qu'ils ne l'ont fait, en compensant les besoins affectifs de notre enfance qui n'ont pas été comblés. Auprès de lui, nous éprouvons la même illusion de sécurité que le

A travers notre conjoint, ce sont nos parents que nous recherchons à notre insu, mais des parents idéaux. Nous pensons qu'il saura nous aimer mieux qu'ils ne l'ont fait.

bébé dans les bras de sa mère. De plus, sans le savoir, nous avons choisi quelqu'un qui manifeste les parties de nous-même dont l'enfance nous a privées, d'où ce sentiment de complétude. L'exemple classique d'une telle complémentarité est l'union entre un individu habitué à réprimer ses sentiments et une personne expansive. Quant à la dernière petite phrase, «Je ne pourrais pas vivre sans toi», elle révèle la peur de perdre cette partie de

soi retrouvée grâce à l'autre; mais aussi qu'on confie à son conjoint la responsabilité de sa survie, autrefois assurée par ses parents.

Une fois passée la période de l'amour fou et romantique, les conjoints sont souvent déçus de constater que leur partenaire ne répond pas à toutes leurs espérances. Interprétant le comportement de l'autre en fonction des scénarios du passé, ils se défendent contre la souffrance par l'agressivité ou le repli sur soi. Hendrix cite l'exemple de ce couple qui répète

«Le père et le mari de Catherine, souligne le psychologue, avaient en commun un important trait de caractère. Tous deux étaient enclins à s'enfermer dans le silence. (...) Mais Claude ne ressemblait qu'en apparence au père de Catherine. Il était silencieux parce qu'il était introverti, et non parce qu'il était dépressif et enclin à la colère. Seules les perpétuelles remarques désobligeantes de Catherine provoquaient sa colère. J'ai remarqué ce phénomène chez plusieurs de mes clients. Ils réagissent vis-à-vis de

facile aussi d'agir positivement sans rien attendre en retour, en respectant le principe: «Ne fais pas aux autres ce que tu aimerais qu'ils te fassent, mais ce qui leur fait plaisir à eux.»

Ceux qui sont intéressés par une telle démarche peuvent désormais y avoir accès en Suisse romande en s'adressant au psychologue Carlo Trippi*. Après quinze ans de pratique basée sur le rebirthing, l'approche jungienne, l'analyse transactionnelle, la gestalt et la PNL, Carlo Trippi a suivi une formation complète à la méthode de Harville Hendrix, suite à un stage aux Etats-Unis. Il se déclare enthousiasmé par les résultats obtenus à ce jour:

«Cette méthode correspond à ma vision de la thérapie, car elle permet d'aboutir à une relation consciente. Un tel enseignement se situe à l'opposé des techniques habituellement recommandées en cas de crise conjugale, comme la négociation ou le compromis. Pour les couples qui viennent en consultation, j'agis moins comme un thérapeute que comme un coach, un guide ou un accompagnateur. Mon travail est celui d'un agent de voyages: j'invite chacun des conjoints à découvrir un monde différent, celui de l'autre. A lui offrir empathie et soutien pour qu'il puisse soigner ses blessures. Réfléchir au meilleur moyen d'aider l'autre oblige à se pencher sur soi-même et aide à se débarrasser des comportements réactifs liés au passé. Le besoin de se défendre dis-

paraît progressivement. L'écoute sans jugement induit la confiance et un sentiment de sécurité. Parmi les frustrations que nous éprouvons dans notre vie de couple, certaines sont faciles à évoquer, d'autres nous semblent impossibles à aborder. Le génie de Hendrix, c'est qu'il a conçu un travail en profondeur dont les exercices se font par étapes en respectant les

Il devient plus facile d'accéder aux requêtes de son partenaire si on en connaît les raisons et qu'on ne les assimile plus à une tentative de prise de pouvoir.

zones de fragilité de chacun, de manière que le sentiment de sécurité soit présent en permanence. Au fur et à mesure que la confiance et le dialogue s'approfondissent, les conjoints parviennent à parler de choses de plus en plus difficiles et à trouver eux-mêmes, ensemble, les solutions à leurs problèmes.»

* Un atelier de cinq jours destiné aux couples sous le titre «La relation consciente» est organisé du 14 au 18 août. Il sera animé par Carlo Trippi et son épouse Carla Nessi Trippi, également psychologue, ainsi que par deux psychologues venus spécialement des Etats-Unis. La participation aux cours théoriques est collective, mais les exercices sont pratiqués par chaque couple en privé, avec l'aide d'un thérapeute. Pour tout renseignement concernant l'atelier ou les consultations hors stage: Carlo Trippi, Centre Pré-du-Moulin, 1614 Granges (Veveyse), tél. et fax (021) 947 48 49.

ations

depuis près de vingt ans, avec de subtiles variations, la même scène de ménage. Catherine ne supporte pas quand Claude semble distant parce qu'il s'absorbe dans ses réflexions. Elle tente d'engager la conversation, mais il répond à demi-mot. Furieuse contre lui, elle lui adresse des remarques cinglantes. Au bout d'un moment, pour échapper à ses reproches et trouver un peu de tranquillité, il sort calmement de la maison. Catherine le poursuit, folle de colère. Il finit par contre-attaquer: «Tu t'acharnes sans cesse contre moi. Je ne peux pas avoir la paix cinq minutes!» Catherine éclate en sanglots. Lorsque tous deux évoquent cet épisode avec le psychologue, Catherine explique ses sentiments: le silence de son mari lui fait peur et lui donne l'impression qu'il est fâché contre elle. Celui-ci s'étonne et précise que son silence n'avait rien à voir avec son épouse; il était simplement plongé dans ses pensées. Le psychologue demande alors à Catherine de faire un rapprochement entre son enfance et ce silence qui lui est insupportable. Elle réfléchit et s'exclame alors que son père, qui souffrait de dépression, pouvait s'enfermer dans le mutisme pendant des semaines, l'humeur sombre, et que si elle osait le déranger, il lui arrivait de la frapper.

leurs conjoints comme s'ils étaient des copies conformes de leurs parents.» Et cela, non seulement les conjoints ne le comprennent pas toujours, mais ils réagissent souvent eux-mêmes en fonction de leurs propres blessures d'enfant. «C'est à croire, écrit l'auteur, que le mariage est destiné à répéter et non à réparer les torts causés en bas âge»...

Voilà pourquoi Harville Hendrix propose aux couples d'effectuer un travail à deux en vue d'une meilleure compréhension de la relation, chacun explorant ses zones d'ombre et celles de son conjoint afin de ne plus se laisser piéger par des scénarios périmés. Cela implique d'apprendre à écouter l'autre sans l'interrompre ni juger ses propos, avec amour et empathie, d'accepter son partenaire comme un être distinct de soi, qui a le droit d'avoir des opinions différentes des nôtres. A chercher en soi les forces et les aptitudes qui nous manquent, plutôt que d'attendre de l'autre qu'il soit notre sauveur.

Il devient plus facile d'accéder à certains besoins inassouvis du partenaire si l'on en connaît l'origine et qu'on n'assimile plus ses requêtes ou ses reproches à des tentatives de prise de pouvoir, mais à une demande d'aide. Plus

UN RAFFRAICHISSEMENT POUR
VOS JAMBES

Venoplant®
Contre les jambes
lourdes et fatiguées

Echantillon gratuit
à votre pharmacien ou droguiste

à lire la notice d'emballage

GRANGES

Thérapie à la campagne

Ils n'ont encore jamais, ou presque, fait parler d'eux. Carla Nessi Trippi et son époux Carlo ont ouvert le centre Le Pré du Moulin il y a cinq ans à Granges. Psychothérapie individuelle, de groupe ou de couple: les deux praticiens privilégient le rapport au corps et la relation avec les gens. Rencontre.



Carla Nessi Trippi et son époux Carlo, dans la salle réservée aux thérapies de groupe

Le centre Le Pré du Moulin existe à Granges depuis cinq ans. Dans une grande ferme à l'écart du village, Carla Nessi Trippi et Carlo Trippi exercent leur profession de psychothérapeute. Ils proposent des thérapies individuelles, de groupe, mais également de couple.

Psychothérapeute non-médecin depuis vingt ans, Carla Nessi a été reconnue par la Santé publique du canton de Vaud en 1989. Canton où elle a longtemps exercé avec son époux avant de venir s'installer en Veveyse. Carlo Trippi, lui, a tourné le dos aux arts graphiques pour se consacrer, dès 1986, à la relation d'aide. Il s'est formé notamment à l'animation de groupe et s'est spécialisée ces dernières années à une toute nouvelle méthode venue des Etats-Unis et destinée aux couples.

Le corps d'abord

Parallèlement aux thérapies traditionnelles (dont celle de Jung), les

deux praticiens se rattachent à plusieurs courants récents qui font partie des nouvelles psychothérapies: l'analyse transactionnelle d'abord, qui, à partir de la psychanalyse, privilégie le travail corporel, le psychodrame, une approche de groupe qui permet au patient d'exprimer, dans un jeu de rôle, des sentiments impliqués dans ses problèmes personnels; la Gestalt thérapie, qui relègue la compréhension intellectuelle au second plan pour privilégier ce qu'on est, ce qu'on fait, ce qu'on ressent; ou encore la bioénergie.

Fi du divan!

A la différence donc de la psychanalyse, Carla Nessi Trippi et son mari intègrent le corps dans leur travail thérapeutique. «Souvent, après avoir écouté le problème d'une personne, on le met en scène et on travaille ainsi en non verbal. Ce n'est pas du tout freudien, puisqu'on prend en compte l'être dans son

entier», explique-t-elle. Cette façon de travailler sort du cadre psychothérapeutique traditionnel, fait d'un cabinet, d'un divan ou d'un fauteuil et d'un interlocuteur médecin. En effet, les deux praticiens misent sur le travail de groupe. Huit fois sur dix, le malade qui a commencé par une thérapie individuelle poursuit par une thérapie de groupe, dans la grande salle aménagée tout spécialement dans les combles de leur habitation.

«Ici, on travaille beaucoup sur la relation. Les gens arrivent ici blessés dans leur relation, et c'est dans celle-ci qu'ils vont guérir», estime Carlo Trippi. Et son épouse de citer un exemple: «Un homme très dépressif est arrivé, avec derrière lui déjà six à huit ans de psychanalyse. Avant sa naissance, sa mère avait eu un enfant illégitime qui est décédé à 18 mois. Toute sa vie il a porté le fait qu'il avait eu un frère. Avec ce patient, nous avons travaillé en reconstituant sa famille. Et quand

on y a placé l'enfant décédé, cela a eu un impact émotionnel très fort sur lui. Cette rencontre symbolique lui a remis quelque chose en ordre. Ça a été pour lui une immense ouverture émotionnelle, un grand soulagement.»

Le théâtre thérapie est un autre outil important utilisé par les deux professionnels qui, passionnés par cette méthode, ont transformé leur grange en théâtre. «Il permet d'explorer de nouveaux comportements, de faire surgir des bribes de l'inconscient, de laisser sortir, par le jeu, d'anciens sentiments négatifs, ou de nouveaux sentiments positifs», explique Carla Nessi Trippi. Pour laquelle le groupe est un facteur essentiel: «C'est là qu'on peut dépasser les problèmes concrètement. C'est une minisociété dans laquelle on aide nos patients à dire ce qu'ils ont sur le cœur, à se transcender.»

SOS couples

Plonger des hauteurs de l'amour et de la gloire à un marécage de désespoir et de conflit: nombreux sont les couples qui passent par là. Avec, au bout du chemin, la rupture ou la résignation. Des solutions, il en existe, parmi lesquelles la psychothérapie de couple. Pas forcément la panacée, ni toujours une réussite. Néanmoins, c'est une piste.

Aux Etats-Unis, une nouvelle méthode, développée par Harville Hendrix et Helen Hunt, connaît, à en croire les spécialistes, un immense succès: l'Imago thérapie. Elle débarque gentiment en Europe où des psychothérapeutes reconnus commencent à se former. Carlo Trippi est le premier, en Suisse, à l'avoir reçue et à avoir obtenu une certification. Pour lui, il s'agit tout simplement d'une révolution dans le domaine.

De vieilles blessures

La clé de voûte de la méthode: chaque personne a été blessée dans son enfance et les souffrances ressortent dans le couple. Dans la lutte de pouvoir qui s'instaure après la phase «romantique», lutte qui a pour origine de vieilles blessures qui remontent à la surface, le travail des deux conjoints consiste à se guérir mutuellement de ces douleurs du passé. Pour atteindre un sentiment de sécurité.

En douze séances de deux heures, les parents reçoivent les outils nécessaires au changement. «Dans cette thérapie, il n'y a pas un thérapeute, mais un coach, qui est juste garant que les gens utilisent cet outil de manière correcte», explique Carlo Trippi. Qui vient de mettre sur pied une formation, donnée par des Américains, en Suisse romande. En 2001, six nouveaux psychothérapeutes seront formés à cette méthode.

Nicole Schick

Gute Paare - Glückliche Kinder !

von Dr. Harville Hendrix

Deutsche Übersetzung Erika Reischle-Schedler



Die meisten Paare, die den Ursachen ihrer Beziehungskonflikte auf die Spur kommen, machen eine überraschende Entdeckung: Der Schlüssel zum Verständnis der Quellen, aus denen sich ihr Machtkampf speist, liegt im Gewährwerden einer ganzen Palette unerfüllter Kindheitsbedürfnisse. Paare, die ihre Partnerschaft durch die Linse der Kindheit betrachten, entdecken direkte Parallelen zwischen der Art und Weise, wie sie sich in ihrer Partnerschaft fühlen, und der Art und Weise, wie sie sich als Kinder gefühlt haben. Die andere Linse gewährt Einblick in manche Aspekte der Ehe ihrer Eltern, die sie unbewusst mit ihrem Partner wiederholt haben. Genau die Art von Ehe, die sie vermeiden wollten, hat sie verfolgt bis hinein in ihr Schlafzimmer, wo sie sich, wie programmierte Roboter, genau so gegeneinander verhalten, wie sie sich als Kinder ihren Eltern gegenüber verhalten haben.

An einem gewissen Punkt fragen aufgeklärte Paare: Warum machen wir das eigentlich so? Die sich abzeichnende Antwort auf diese Frage lautet: Sie versuchen mit ihren Partnern Probleme zu bearbeiten, die mit ihren Eltern ungelöst geblieben sind. Wenn sich dies herausstellt, führt das oft zu einer bemerkenswerten Veränderung der gesamten Haltung. Anstatt den Eltern Vorwürfe zu machen, können sie nun ihre Eltern sehen als selbst verletzte Kinder, die wiederum ihrerseits leiden unter dem, was ihre Väter und Mütter ihnen in ihrer elterlichen Erziehung schuldig geblieben sind. Paare lernen endlich durch eigene Erfahrung, was Ehe- und Familientherapeuten schon über Jahre vertreten haben: Ungelöste Kindheitsprobleme werden weitergereicht von einer Generation zur anderen.

Wenn diese Erkenntnis Platz greift, sehen Partner einander in neuem Licht. Sie sehen einander nicht länger als "intime Feinde", sondern als Weggefährten auf einer Reise zu emotionaler Heilung und Ganzheit. Die Erleichterung, die diese Vision verschaffen kann, mag indessen beeinträchtigt werden durch die Angst, die sich erhebt im Blick auf das emotionale Wohl der eigenen Kinder.

- *Was wir als Kinder gesehen haben*

Kürzlich, in einem Paar-Seminar, fragte mich Mary unter Tränen: "Tun wir unseren Kindern genau das an, was unsere Eltern uns angetan haben?" Obwohl die Wahrheit weh tat, musste die Antwort lauten: "Ja. Genau wie Ihr die Art und Weise, Eure Partnerschaft zu leben, von Euerm Eltern übernommen habt, so habt Ihr auch die Art und Weise, wie Ihr Eltern für Eure Kinder seid, von Euerm Eltern übernommen. In Eurer Kindheit habt Ihr genau die Art und Weise, in der Ihr Euch als Kinder behandelt gefühlt habt, tief in Euch hineingenommen und dadurch übernommen als die eigene Art und Weise, andere Menschen zu behandeln; und Ihr greift nun genau auf diese frühe innere Erfahrung unbewusst zurück, und die Art und Weise, wie Ihr Euerm Partner und Eure Kinder behandelt, stellt ein genaues Spiegelbild dieser frühen Erfahrung dar.

George, Mary's Mann, fragte etwas ängstlich: "Heißt das, dass wir unsere Kinder schon verletzt haben?" Wieder musste die Antwort lauten: "Ja. Die Verinnerlichung von Modellen beginnt in der Kindheit. Mit den ersten Erfahrungen schaffen sich Kinder ein Bild ihrer Außenwelt. In der Interaktion mit ihren Eltern schaffen sie sich gleichzeitig ihr Selbstbild. Die Welt ist "sicher" für Kinder, wenn ihre Bedürfnisse befriedigt werden; Wenn Kinder in ihren Bedürfnissen frustriert werden, ist die Welt "gefährlich". Das entsprechende Selbstbild ist dann entweder "sicher" oder "unsicher", und hängt ab von der Verfügbarkeit bzw. Nichtverfügbarkeit verlässlicher Wärme. In dem Maß, wie Eure Konflikte Spannung zu Hause erzeugt und Eure Aufmerksamkeit von Euerm Kind abgezogen haben, ist Euer Kind emotional verletzt worden.

"In den ersten 6 Jahren sind Welt- und Selbstbild eines Kindes flexibel und können noch verändert werden. Im Alter von 7-10 Jahren wird ein Kind noch eingehen können auf verbesserte Bedingungen in seiner Umgebung. Wenn erst einmal die Adoleszenz beginnt, werden Veränderungen im Welt- und Selbstbild allerdings schwieriger, weil das Kind gut gewöhnt ist an eine stressige Umgebung, und weil das Verhalten des Kindes bereits stärker festgelegt ist. Veränderungen in der Adoleszenz verlangen radikale Veränderungen zu Hause - ein Versuch, der möglicherweise professionelle Unterstützung erfordert, jedoch sicherlich der Mühe wert ist. Warum? Weil, was in der Adoleszenz nicht gelöst werden konnte, in der Ehe wieder erscheinen und die Basis für den ehelichen Machtkampf bilden wird.

Dann kam die große Frage: "Können wir irgendetwas tun, um unsere Kinder davor zu bewahren, einmal eine Ehe führen zu müssen, wie wir sie jetzt führen, oder wie unsere Eltern sie geführt haben? Kann diese Kette von Verletzungen irgendwie durchbrochen werden? Die Antwort, die ich gegeben

habe, lautete: "Das größte Geschenk, was Ihr Eltern Kindern machen könnt, ist eine gute Partnerschaft".

Die Vorstellung, dass die Qualität Ihrer Partnerschaft einen direkten Einfluss ausübt auf die künftigen Partnerschaften Ihrer Kinder, mag für Sie so erschreckend sein wie für die Paare in meinen Paar-Seminaren. Die Tatsache, dass Ihre Beziehung zu Ihren Eltern der entscheidende Punkt in Ihrer Partnerschaft ist, mag Ihnen gleichfalls nicht eben angenehm sein. Es ist sicherlich eine der unbequemsten Vorstellungen, denen ich je begegnet bin.

Trotzdem: Die Beweise für die Richtigkeit dieser Vorstellung vermehren sich ständig. Mir sind Tausende von Paaren begegnet, und Familienforscher haben Studien betrieben mit weiteren Tausenden, die sich alle herumschlagen mit einem ehelichen Konflikt, der zurückverfolgt werden kann in die Kindheit. Und das Beweismaterial reicht noch weiter: Alle engeren Beziehungen unseres Erwachsenenlebens - bei der Arbeit, mit Freunden, in Vereinen und in der Politik - nehmen wir wahr durch den Spiegel unserer Kindheits Erinnerungen. In jedem Lebensbereich, in dem wir emotional mit anderen involviert sind, wiederholen wir unsere Kindheitserfahrungen oder versuchen wir, sie auszugliedern. Und dieser Kampf im Erwachsenenleben, mit unserer Kindheit ins Reine zu kommen, ist eine direkte Auswirkung der Qualität der Ehe unserer Eltern, ihrer frühen Beziehung zu uns, und der frühen Beziehungen, die wir zu anderen für uns bedeutsamen Menschen hatten. Unsere Kinder können diesem Schicksal nicht entkommen. Es ist eine Wirklichkeit, der wir uns stellen müssen.

• Was Kinder am Nötigsten brauchen

Welche Art von Partnerschaft müssen Kinder erleben, um sich zu gesunden Erwachsenen entwickeln zu können und fähig zu werden, eine glückliche eigene Partnerschaft zu gestalten? Bis vor gar nicht so langer Zeit wussten wir die Antwort auf diese Frage noch nicht. Inzwischen wissen wir sie. Und sie ist ganz einfach: Kinder brauchen eine Umgebung, die geprägt ist durch: 1. verlässliche Wärme 2. einen freien Kommunikationsfluss 3. Schutz vor Verletzung. So sagen es die Entwicklungspsychologen John Bowlby und Mary Ainsworth, die sich seit 30 Jahren mit Kindern in ihrer Interaktion mit ihren Eltern beschäftigen, sowohl zu Hause als auch in Laborsitzungen.

Im Verlauf ihrer Studien kristallisierten sich für Bowlby und Ainsworth 3 Grundtypen von Kindern heraus: "sichere", "unsichere" und "Vermeider". Die sicheren Kinder, die verlässliche Wärme und Schutz während der ersten 2 Lebensjahre bekommen hatten, entwickelten daraus eine "sichere emotionale Basis", sie wagten sich daran, ihre Umgebung zu erforschen, entwickelten durch die verschiedenen Stadien der Kindheit hindurch ein positives Selbstbild, Selbstvertrauen, eine positive Haltung gegenüber der Außenwelt und gute Beziehungen zu anderen. Wie weitere Studien zeigen konnten, lernten sichere Kinder in der Schule gut, gewannen Freunde, waren wenig krank, wurden von ihren Lehrern gemocht, konnten ihre Gefühle frei ausdrücken, wussten, wie sie sich Trost verschaffen konnten, wenn sie ihn brauchten, und waren involviert in unterschiedlichste Aktivitäten.

Die Eltern dieser Kinder führten allesamt gute Ehen. Sie brachten ihre Zuneigung gegenseitig zum Ausdruck, lösten Probleme gut, zeigten ihren Kindern gegenüber Achtung, und betrachteten sich gegenseitig als ihre(n) "besten Freund/beste Freundin". Diese Ehen waren außerdem gekennzeichnet durch einen freien Kommunikationsfluss zwischen den Partnern. Alles konnte offen besprochen werden. Die Forscher schlossen daraus, dass Eltern, die nicht abgelenkt werden durch nicht ausgedrückten Ärger, Spannungen und Misstrauen untereinander, emotional verfügbar sein können für ihren Nachwuchs. Solche Beziehungen versorgen Kinder mit guten Rollenbildern, die sie internalisieren und mitnehmen können in ihr Erwachsenenleben hinein.

Die meisten Kinder allerdings sind nicht so glücklich dran. Ihre Eltern, gestresst sowohl durch ihre Lebensumstände als auch durch Spannungen in ihrer Beziehung, die zudem selbst über keine guten Rollenbilder verfügen, sind weniger fähig, verlässliche Wärme und Schutz zu geben - oder, wie ich es nennen möchte, "beständige Verfügbarkeit". Einige Eltern sind verfügbar zu bestimmten Gelegenheiten, zu anderen nicht. Einige Eltern sind zwar körperlich präsent, aber sie sind unsensibel für die Notsignale ihrer Kinder. Ihre Antworten kommen dann möglicherweise zu spät, oder sie sind der Situation nicht angemessen, oder solche Eltern weisen vielleicht anfangs ihre Kinder zurück und werden später extrem nachgiebig.

B. und A. zufolge werden solche Kinder "ängstlich und unsicher". Da sie sich unsicher fühlen, ob die Eltern verfügbar sind, wenn sie gerufen werden, werden solche Kinder "anklammernd und weinerlich", fühlen sich nicht wohl, wenn sie zur Schule gehen sollen, und fallen in der Klasse in ihrem Verhalten auf. Einige haben Tics oder häufige Magenschmerzen; andere bekommen öfter als üblich Erkältungen oder grippale Infekte. Einige sind impulsiv und leicht frustriert; andere wiederum angespannt und beständig Aufmerksamkeit heischend, entweder durch weinen oder, indem sie beständig ihre Eltern unterhalten.

Diese Kinder zeichnen ein weiteres auffallendes Merkmal aus: Das Fehlen eines freien Kommunikationsflusses. Sie teilen nicht bereitwillig ihre Gefühle oder Erfahrungen mit ihren Eltern. Und wenn sie denn einmal etwas erzählen, so wechseln sie häufig das Thema, zu ängstlich, um sich für einen längeren Zeitabschnitt auf irgendeinen Gesprächsgegenstand zu konzentrieren. Wenn diese Kinder von ihren Eltern entfernt sind, fragen sie beständig nach ihnen; wenn sie mit ihnen zusammen sind, prüfen sie häufig nach, inwieweit die Eltern für sie erreichbar sind.

Das Charakteristikum dieses Verhaltensmusters ist seine besondere Hartnäckigkeit. Peter und Susan unterbrachen ihre Therapiesitzungen eines Tages, um über ihren Teenager-Sohn zu sprechen. Er war unerwartet vom College nach Hause gekommen und hatte das Familienauto in eine andere Stadt mitgenommen. Als er die Nacht nicht nach Hause kam, wurden die Eltern fast wahnsinnig. Schließlich rief er an und sagte, er hätte nicht gedacht, dass sie seine Abwesenheit bemerken würden, und selbst, wenn sie es würden, würde sie das nicht kümmern - hatte er gedacht. Zur Zeit der Therapiesitzung war er noch weg bei seiner Tante. Als Susan und Peter mich fragten, was zu tun sei, bestand ich darauf, dass sie ins Auto steigen und sofort zu ihm fahren sollten, um ihre Betroffenheit zum Ausdruck zu bringen über sein Gefühl, nicht geliebt zu werden, und ihn dann nach Hause zu holen.

Später am gleichen Tag sprach ein anderes Paar über ihren Teenager, diesmal die Tochter: Voll Angst davor, in ein Sommerlager gehen zu müssen, hatte sie in der Nacht geweint. Und als die Eltern sie trösten wollten, sagte sie: "Ich habe Angst, Euch nie wieder zu sehen".

Beide Paare erwähnten, dass ihre pubertierenden Kinder als Kleinkinder weinerlich und anklammernd waren. Ihre Ehe während dieser Jahre, so berichteten sie, war schwierig gewesen. Susan war deprimiert, als ihr Sohn klein war, vor allem weil sie glaubte, Peter würde sie nicht lieben. Er war so beschäftigt in seinem Beruf, dass sie ihn nur selten sah; und wenn sie zusammen waren, wechselten sie ab zwischen extremer Nähe und grausamen Streitereien. "Nichts schien von Dauer zu sein", sagte sie. "Wenn wir uns nahe waren, wusste ich: Es wird nicht so bleiben. Peter konnte Intimität nicht aushalten. Sobald wir Liebe machten, würde er sich körperlich oder emotional entziehen. In dieser Zeit fühlte ich mich total verwirrt. Und wenn die Kinder ankamen, hatte ich keine Kraft für sie. So funktionierte ich mechanisch. Aber wenn es gut ging zwischen Peter und mir, dann genoss ich die Kinder und klinkte mich begierig ein in ihre Aktivitäten."

Als ich sie nach ihrer eigenen Kindheit fragte, sagte sie, sie wüsste nicht, ob ihre Eltern sie geliebt hätten. Sie konnte es nie sagen. Manchmal schienen die Dinge wunderbar zu sein, und dann würde sich vielleicht alles ändern, oder sie würden streiten, und bevor sie wusste, was da im Gange war, würde das Haus erfüllt sein von einer entsetzlichen Stille. Sie erinnerte sich daran, wie übel und krank sie sich fühlte. Und auf der Basis all ihrer Erinnerungen geht sie als Mutter mit ihren Kindern genauso um, wie ihre Eltern mit ihr umgegangen sind, und, was nicht weiter überrascht, ihre Gefühle Peter gegenüber bilden ein Echo der Gefühle ihren Eltern gegenüber. Ohne eine drastische Veränderung innerhalb ihrer Ehe würde sich auch ihr Sohn unsicher in seiner Ehe fühlen, und er würde das Generationen übergreifende Muster von Ehe und Elternschaft seinerseits wiederholen.

Was lässt sich über das "Vermeider-Kind" sagen? Bei Vermeider-Kindern. sahen B. und A. sieht oberflächlich betrachtet, alles wunderbar aus. Sie

sind betont unabhängig und scheinen sich selbst zu genügen auf jede nur erdenkliche Weise. Sie scheinen sich weder an ihre Eltern anzuklammern noch tiefer betroffen zu sein, wenn die Eltern nicht für sie verfügbar sind. Wenn ihre Eltern nach einer Abwesenheit zu ihnen zurückkehren, rennen solche Kinder nicht zu ihnen hin, um von ihnen umarmt zu werden; Tatsächlich zeigen sie wenig Interesse.

Die Forscher fanden heraus, dass Vermeider-Kinder, wenn sie sich anfangs ihren Eltern nähern wollten, entweder zurückgestoßen oder ignoriert wurden. Die Eltern ihrerseits waren nicht verfügbar oder verhielten sich ablehnend. Nicht einmal heftiges Schreien konnte ihr Interesse wecken. Nur wenn das Geschrei unerträglich wurde, gingen sie darauf ein - mechanisch und kalt. Möglicherweise hörten die Kinder auf, ihren Kummer zu zeigen, wenn die Eltern sie verließen.

Überzeugt, dass ihre Eltern, wenn sie Fürsorge nötig brauchen, ja doch nicht für sie da sind, lernen Vermeider-Kinder, zu Mama und Papa Distanz zu halten. In der Schule verhalten sie sich oft feindselig, tyrannisieren ihre Mitschüler und manchmal sogar ihre Lehrer. Diese Kinder sind vorprogrammiert, negativ aufzufallen, da sie ihre Wünsche nach Liebe und Unterstützung wohl zu verbergen wissen. In Gesprächen mit ihren Eltern oder anderen Erwachsenen vermeiden sie es auch, sich auf einen freien Kommunikationsfluss einzulassen. Wenn Gespräche an irgendwelche persönlichen Gefühle rühren, neigen sie dazu, das Thema zu wechseln. Während sie emotional isoliert wirken, sowohl von ihren eigenen Gefühlen als auch von denen anderer, werden ihre Gefühle, wenn sie denn zum Ausdruck kommen, eher ausagiert als artikuliert. Anstatt Worte zu gebrauchen, um Ärger oder Frustration zu äußern, würden Vermeider-Kinder eher nach jemandem schlagen oder in ihr Zimmer rennen.

- **Die Schmerzkette**

In meiner Paar-Therapie-Praxis sehe ich Erwachsenenversionen von unsicheren oder vermeidenden Kindern. Jetzt sind sie anklammernde und emotional distanzierte Erwachsene. Oft sind sie miteinander verheiratet und haben eigene Kinder. Der unsichere Partner klammert sich an und beklagt sich. Der vermeidende Partner, betont unabhängig und sich niemandem gegenüber verpflichtend, spielt den ehelichen Machtkampf und die Probleme mit den Kindern als "normal" herunter.

Susan, nachdem sie ängstlich die Jahre emotionalen Missbrauchs und Mangels an Nähe beschrieben hatte, wurde blass vor Wut, als sie ihren Mann Clarence sagen hörte: "So schlimm ist das doch nicht. Jeder hat schließlich Probleme. Alles wäre okay, wenn du nicht so viel jammern würdest. Das ist es, was mich auf die Palme bringt. Du bist immer so emotional - gehst immer gleich die Wände hoch."

Als ich ihn fragte, ob er seine Frau durch ihre Tränen hindurch trösten könnte, gab er zur Antwort: "Nein. Ich sehe das ja schließlich jeden Tag. Das ist alles nur ein Spiel. In meiner Familie gab es so etwas nicht. Und wenn wir es so gemacht hätten - wir wären geschlagen worden oder man hätte uns in unser Zimmer geschickt." "Was geht in Ihnen vor, wenn Susan weint?" fragte ich. "Nichts", antwortete er. "Ich gehe umher wie betäubt und möchte den Raum verlassen. Und wenn ich nicht hier wäre, würde ich das jetzt auch tun."

Clarence kämpfte nicht nur darum, seine Gefühle unter Kontrolle zu halten - er versuchte auch, die Therapie unter seine Kontrolle zu bringen, indem er das Gespräch auf das Wohl der Kinder lenkte. Dabei hatte Susan dann zu weinen aufgehört und sich innerlich zurückgezogen, wieder einmal abgewiesen in ihrem Versuch, eine positive emotionale Resonanz bei ihrem Mann hervorzurufen. An diesem Punkt gab sie sich sanftmütig zufrieden, um sich über die Kinder zu unterhalten.

Susan und Clarence haben zwei Teenager-Kinder. Ihrer 17-jährigen Tochter geht es in der Schule gut, sie beklagt sich über nichts, und hat niemals um Hilfe bei Schularbeiten gebeten. Sie hat viele Bekanntschaften und wenige Freunde. Obwohl sie sich mehrfach mit jemandem getroffen hat, hat sie doch nie einen Freund mit nach Hause gebracht. Als Susan mitbekam, dass ihre Tochter kürzlich mit einem Freund schlussgemacht hatte, war alles, was sie am Liebsten zu ihr gesagt hätte: "Das ist doch nichts. Ich würde sowieso nie etwas anderes erwarten." In den frühen Jahren der Tochter hatte es Perioden unerträglichen Schreiens gegeben, angesichts dessen die Diagnose "Kolik" gestellt worden war - ansonsten verlief ihre Kindheit ruhig. In den Worten ihres Vaters: "Sie war immer unabhängig", jemand, der "seinen eigenen Kopf durchsetzte - verdächtige Anzeichen für eine Umgebung, in der keine offenen Beziehungen und kein Austausch von Gefühlen gepflegt wurden.

Ihr 15-jähriger Sohn hatte sich immer fordernd verhalten, hatte Episoden von Depression, und war unfähig, Freundschaften über einen längeren Zeitraum hinweg aufrechtzuerhalten. Eine Zeitlang hatte er auch mal Drogen probiert, das dann aber wieder aufgegeben, nachdem sich eine Beziehung mit seiner ersten Freundin entwickelt hatte. Obwohl er elegant war, waren seine Interessen gering, und er engagierte sich nur bei wenigen außerschulischen Aktivitäten. Im Gegensatz zur Pseudounabhängigkeit seiner Schwester hatte er nur geringes Interesse, ein Lager mitzumachen oder einen Sommerjob zu bekommen; er bevorzugte es stattdessen, so viel wie möglich zu Hause zu sein. Als kleines Kind wollte er oft zu seiner Mutter auf den Schoß - das brachte ihm aber stets die Kritik seines Vaters ein. Und als er versuchen wollte, auf seinem Vater zu reiten, endete das jedes Mal mit Streit.

Erschüttert über den Anblick dieses geplagten Paares, das sich in ihren Kindern unmittelbar abbildet, fühlte ich mich alarmiert bezüglich der Zukunft unserer Gesellschaft. Der Machtkampf dieses Paares repräsentiert, nach allem, den Machtkampf der Menschheitsfamilie. Ihre Geschichte ist meine Geschichte. Und es könnte Ihre Geschichte sein. Während einige Einzelheiten einzigartig sind und manche Geschichten leidvoller sind als andere, sind doch die Partner immer dieselben: Ihre Kindheitsverletzungen werden weitergereicht über Generationen hinweg. Die Vergangenheit wird durch die Gegenwart in die Zukunft hinein weitergetragen.

In den meisten Fällen werden wir ein Problem nur für uns selbst und unsere Familien. Wir richten uns ein mit unserem Schmerz und leben unser Leben entweder in stiller oder in deutlich nach außen getragener Verzweiflung. In anderen Fällen werden wir ein Problem für die Gesellschaft. Wir sorgen für psychosomatische Krankheitsbilder in Krankenhäusern, Verwirrung und Ratlosigkeit in Gesundheitszentren, Auswirkungen von Ärger- und Rachegefühlen in Gefängnissen, beschäftigen Scheidungsgerichte mit zerstörten Familien und noch schlimmer verletzten Kindern, füllen Straßen mit obdachlosen Männern, Frauen und jetzt auch Familien. Einige von uns werden Prostitutionskandidaten; andere werden Kunden der Drogenkartelle in Kolumbien und der Brauereien von Kentucky. Einige, um einen Ausweg zu finden, lassen sich bei den Treffen der anonymen Alkoholiker oder in anderen Selbsthilfegruppen blicken; noch weniger suchen die Praxen von Psychotherapeuten oder anderen professionellen Helfern für geistig-seelische Gesundheit auf. Wir suchen auch Erklärungen in der Religion und in sozialen Ursachen. Wir sind die wandelnden verletzten Opfer von missglückter elterlicher Erziehung und schmerzgeplagten Ehen.

Nichtsdestotrotz: Dies alles muss nicht zu einer unendlichen Geschichte werden. Hoffnung für eine neue Zukunft bleibt durch gute Partnerschaften. Es gibt nun Beweise genug, die zeigen, dass Kinder, die einer beständigen Verfügbarkeit und verlässlichen Wärme beraubt werden. Ein problematisches Leben führen. Glückliche Kinder erforschen die Welt mit brennender Neugier ebenso wie mit Achtung und Verantwortungsgefühl für die Natur. Frei vom Stress, der sich durch die Unsicherheit ergibt, werden sie weniger krank, funktionieren ihr Immunsystem besser, und sie leben länger. Ohne das Bedürfnis, ihre Aufmerksamkeit auf ihren Schmerz zu richten, haben sie die Kraft, gute Partnerschaften zu gestalten und glückliche Kinder hervorzubringen, die das ihre beitragen werden zum Wohle der Gesellschaft.

Gesunde Partnerschaften müssen unsere nationale Priorität Nummer eins werden. Regierung und private Institutionen müssen Hand in Hand greifen, um diesen Lebensbereich ins allgemeine nationale Bewusstsein zu rücken. Sicherlich: Wenn wir zum Mond fahren und in die unendlichen Weiten des Universums Einblick nehmen können, dann können wir auch uns selbst erziehen, eine Ehe zu führen und Kinder hervorzubringen, die emotional gesund und als ganze Menschen, einschl. ihrer geistigen und spirituellen Dimension, heil sind. Die werden eine Gesellschaft schaffen, die es wert ist.

darin zu leben.

Mehr als teures Geld auszugeben, um menschliche Verletzungen zu heilen - ja, und auch als Drogen zu bekämpfen, Kriege anzuzetteln und soziale Probleme zu lösen - lassen Sie uns darein investieren, dass es soweit gar nicht erst kommen muss. Wir brauchen keine weiteren Forschungen mehr. Wir wissen bereits, was wir die Menschen zu lehren haben. Der Schlüssel, menschliche Lebensbedingungen zu verbessern, liegt in unseren Händen bereits seit Tausenden von Jahren: Wir müssen lernen zu lieben, nicht als moralisches Ideal, sondern als pragmatische Notwendigkeit.

- *Wie wir unsere Partnerschaften nützen können, um glückliche Kinder hervorzubringen*

Die grundlegenden Elemente einer gesunden Familie sind emotionale Sicherheit, ein freier Kommunikationsfluss unter allen Familienmitgliedern und Schutz gebende Anweisungen über die Außenwelt. Und der beste Weg, eine gesunde Familie zu gründen ist, eine gute Partnerschaft aufzubauen.

Setzen Sie Ihre Partnerschaft als erste Priorität. Das wird Ihren Kindern eine sichere Umwelt beschere und eine gesunde Vorstellung von Partnerschaft.

Äußern Sie Lob, Zuneigung und gegenseitige Wertschätzung in der Gegenwart Ihrer Kinder. Die werden die Wohltaten einer warmen Umgebung erfahren und selbst die Kunst der Beziehung lernen können.

Trösten Sie einander in schwierigen Zeiten, und lassen Sie die Kinder Zeugen Ihres liebevollen, tröstenden Umgangs miteinander sein. Lassen Sie sich auch von ihnen trösten.

Schenken Sie einander Dinge, die Sie mit Sorgfalt ausgewählt haben. Nehmen Sie Ihre Kinder zum Aussuchen mit.

Nehmen Sie von Ihren Kindern aber auch Geschenke an. Sie werden dabei lernen, zu geben und zu empfangen.

Zeigen Sie die ganze Palette Ihrer Gefühle, und lassen Sie es Ihre Kinder erleben, wie Sie damit umgehen. Zeigen Sie deutlich Freude und Begeisterung; haben Sie Spaß miteinander; lachen Sie zusammen aus dem Bauch. Sind Sie aber auch ärgerlich, bearbeiten Sie den Ärger, und finden Sie dann zurück zu einem Zustand gegenseitiger Verbundenheit. Ihre Kinder werden dabei lernen, dass alle Gefühle sein dürfen - und dass man speziell mit Ärger konstruktiv umgehen kann.

Wenn Sie miteinander sprechen, besonders wenn es dabei um Konflikte geht, nehmen Sie sich bewusst immer wieder Zeit, einander das zurückzugeben, was Sie hören. Machen Sie das gleiche auch mit Ihren Kindern. Die werden dabei die Kunst guter Kommunikation lernen können.

Lösen Sie Probleme miteinander, und nehmen Sie Ihre Kinder in diesen Prozess mit hinein. Sie werden dabei die Kunst des Probleme-Lösens lernen, und werden einen Begriff davon bekommen, dass Probleme lösbar sind.

Reden Sie miteinander über soziale Werte und politische Ansichten, und beziehen Sie Ihre Kinder in solche Gespräche ein.

Tun Sie nichts miteinander, tun Sie einander auch nichts an, von dem Sie nicht wollen, dass Ihre Kinder es lernen. Denn die werden Ihr Verhalten in der Zukunft übernehmen.

Denken Sie immer daran: Ihre Partnerschaft ist die Brücke, die in die künftige Generation führt.

Réinventer la romance

Incompréhension, violences conjugales, le couple se déchire bien souvent faute de se tourner vers des solutions simples pour vivre ensemble. La thérapie Imago, venue des Etats-Unis, peut les aider à retrouver l'harmonie idéale.

SOPHIE VALLET

On se marie et l'on pense que le «oui» pour la vie va nous donner du bonheur, de la joie, de la proximité, de l'intimité et de la sécurité. Pourtant, après quelques années, de nombreux couples se retrouvent dans une impasse et ils ne savent plus comment continuer leur route. Chacun a sa propre vie, ses propres intérêts, dans un mariage parallèle sans aucune intimité émotionnelle. En fait, ceux qui réussissent leur couple ont abandonné l'idée romantique du «je suis à toi pour la vie», pour se dire «je n'abandonnerai jamais jusqu'à ce que j'apprenne quelque chose de nouveau et jusqu'à ce que je comprenne pourquoi nous sommes ensemble». Mais chacun peut se poser ces questions et faire en sorte que son couple redevienne un havre de paix et de réussite.

La thérapie Imago, mise au point aux Etats-Unis par Harville Hendrix, spécialiste en thérapie de couples, conjugue différentes écoles de pensée auxquelles il a

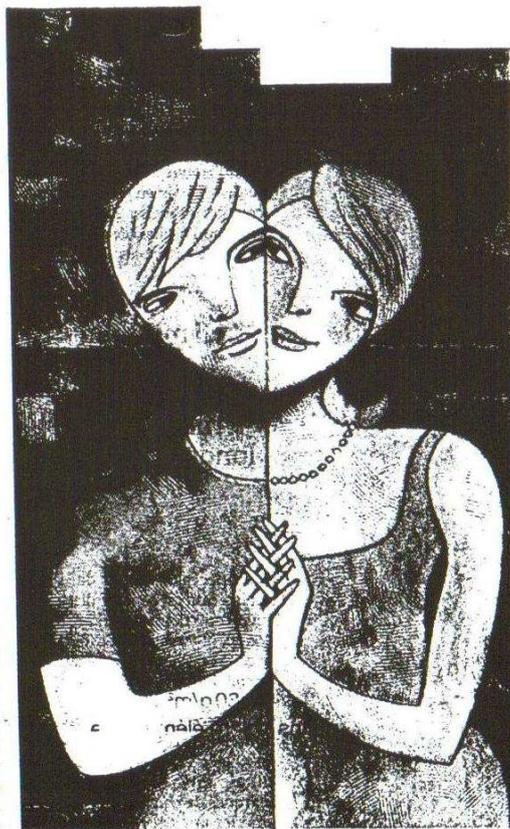
adhéré, proposant aux conjoints désorientés et à bout de souffle de reconstruire leur mariage sur de nouvelles bases. Une démarche différente des thérapies habituelles qui prônent plutôt une meilleure pratique de la communication et de la négociation. Pour Harville Hendrix, la douleur et le conflit ne découlent pas d'un manque d'amour de nos partenaires, mais d'un malentendu sur ce que sont les relations amoureuses. Lorsque nous tombons amoureux, nous recherchons une personne qui peut résoudre nos problèmes d'enfance, nous rendre notre entité perdue; nous sommes donc en quête de parents idéaux. Mais ce sont nos parents imparfaits que nous reconstituons dans notre partenaire. Ce cercle vicieux peut être déprimant et l'amour ne pourra donc pas exister, si nous restons bloqués dans nos schémas d'enfance.

CHANGER POUR L'AUTRE

Ce que nous devons comprendre, c'est que le conflit est obligatoire, il est la preuve que

le psychisme est en train de survivre, d'avoir des besoins satisfaits et de redevenir entier. Dans la thérapie Imago, nous changeons pour donner à notre partenaire ce dont il a besoin, quelle qu'en soit la difficulté, même si cela va à l'encontre de notre personnalité et de notre tempérament. Nous faisons en quelque sorte un «stretching» pour devenir la personne dont notre conjoint a besoin pour guérir, en oubliant nos peurs et en accédant à des parties de nous qui semblaient être endormies.

Pour faciliter le dialogue à propos des blessures vécues en tant qu'enfant, pour aimer et prendre soin de l'autre, pour remplacer les stratégies inappropriées et défensives et donner à votre partenaire ce qu'il souhaite, le thérapeute vous demande aussi de prendre une décision de non-fuite. En effet, il est important d'identifier le temps et l'énergie qui devraient être investis dans le mariage et qui le sont dans d'autres activités comme le golf, la lecture, les rendez-vous professionnels et même l'éducation des enfants. Il faut accepter d'arrêter ces distractions qui sont utilisées comme une fuite ou une excuse pour ne pas être avec votre partenaire, et donc éviter le divorce invisible. Il faut apprendre à laisser tom-



ber les reproches et les critiques, qui sont la version adulte des pleurs d'enfants, à réinventer la romance sur une base quotidienne. A travers cela, on vise à réveiller des sentiments de vitalité, à réapprendre à rire et à s'amuser ensemble. On instaure un dialogue clair, plein d'empathie pour l'autre dans un environnement sécurisant... Un véritable aphrodisiaque du couple pour sortir de la lutte de pouvoir et retrouver une spontanéité créatrice de bonheur.

PARTICIPER

CONFÉRENCE «LA THÉRAPIE RELATIONNELLE IMAGO POUR COUPLES»
LE 20 MARS À 20 H
À L'UNI MAIL DE GENÈVE
RENS.: 021 947 48 49

À LIRE

MIEUX VIVRE MODE D'EMPLOI
LES RÉPONSES DES PSYCHES À VOS QUESTIONS QUOTIDIENNES
SOUS LA DIRECTION DE SYLVIE ANGEL
ÉD. LAROUSSE, 488 PP.
60 FR. 60
NOMBREUX CHAPITRES SUR LE COUPLE

► SUR LE WEB

www.pasadenainstitute.com/trainingfrench.html
Pour tout savoir sur la méthode relationnelle IMAGO.

Guérir les blessures de l'enfance

Hedy Schleifer et son mari se sont épanouis avec la thérapie relationnelle Imago. Désormais, ils expliquent aux couples romands comment utiliser la boîte à outils qui permet de retrouver l'harmonie.

FRANCINE BRUNSCHWIG

«**N**ous nous aimons, mais notre relation a été conflictuelle dès le début. Maintenant, nous disposons des outils pour régler les problèmes et nous pouvons enfin faire des projets.» Nicolas, 34 ans, et Marielle, 30 ans, participent ces jours pour la seconde fois à un stage de thérapie relationnelle Imago pour couples, qui se déroule dans les locaux de Crêt-Bérard. Avec une vingtaine d'autres, ils s'initient, en trois jours, à une méthode de thérapie conjugale importée des Etats-Unis et pratiquée depuis quelques années par une dizaine de thérapeutes vaudois et genevois (voir ci-dessous).

Aide mutuelle

L'originalité de la démarche élaborée par le professeur américain Harville Hendrix réside dans le fait qu'elle ne s'appuie pas, comme c'est généralement le cas, sur l'apprentissage de la négociation ou du compromis, mais sur une aide mutuelle visant à guérir les blessures de l'enfance. Ces dernières, affirment les praticiens de la méthode,

se situent au cœur de la majorité des conflits.

«Notre partenaire se trouve être notre meilleur thérapeute», explique Hedy Schleifer, diplômée en psychologie clinique de l'Université de Tel-Aviv et thérapeute installée en Floride. C'est cette femme de 58 ans, dont le visage exprime immédiatement une sorte de plénitude, qui anime le stage. Elle et son mari Yumi ont découvert la méthode voici douze ans. «Dans mon tra-



«90% des conflits qui surgissent au sein du couple remontent aux blessures vécues durant l'enfance», affirme Hedy Schleifer, entourée ici par Nicolas et Marielle, qui participent au stage de thérapie du couple. Florian Cella

vail de thérapeute, je ressentais une certaine difficulté à aider les couples», explique Hedy. Emballés par le supplément de vitalité qu'a connu leur propre relation après leur première initiation à la méthode, ils ont décidé de s'en faire les promoteurs et les formateurs.

Empathie

Devenus «bâtisseurs de relations» (*relationship builders*),

Hedy et Yumi Schleifer sillonnent depuis plusieurs années les Etats-Unis, l'Allemagne, l'Autriche, la Suisse, l'Afrique du Sud et Israël pour organiser des sessions de couples et former des thérapeutes. Détail peu banal: juive d'origine belge, Hedy Schleifer est née à Lausanne en 1944, dans un camp de réfugiés à Lausanne, situé à Montchoisi.

Le couple, explique Hedy Schleifer, représente le lieu de prédilection — passée la période dite romantique et amoureuse — où ressurgissent les blessures de l'enfance. «C'est donc là aussi qu'elles peuvent le mieux être comprises et guéries.» Inconsciemment, on est attiré par un partenaire qui nous rappelle nos parents ou des circonstances vécues dans l'enfance. En apprenant à découvrir le monde différent de

l'autre, à l'écouter, on lui offre l'empathie nécessaire pour soigner ses blessures. Hedy explique, par exemple, comment son mari s'est longtemps mis en colère lorsque, rentrant à la maison, il trouvait son épouse systématiquement occupée au téléphone ou ailleurs. «En fait, Yumi a vécu une enfance assez solitaire dans une famille pourtant nombreuse et active. Avec moi qui suis très sociable, il a inconsciemment choisi la même situation. En la revivant, il fait ainsi ressurgir la blessure d'ailleurs. Mais simultanément, il peut m'en parler. Pour autant que je prenne la peine de l'écouter, de comprendre, de me mettre à sa place. Maintenant, je sais qu'il y a des moments précis où je dois l'accueillir, me montrer disponible. Personnellement, j'y gagne

aussi. Sans renoncer à ce qui est moi, je prends conscience de mes priorités, de ce qui est vraiment important et pour moi et pour nous.»

Dialoguer en couple pour parler de l'enfance, des manques passés et de ce qu'il faut pour les effacer, accepter de changer pour donner à l'autre ce dont il a besoin, tels sont les maîtres mots de la thérapie Imago. «Nous ne résolvons pas les problèmes, mais nous modifions le climat et la nature de la relation. La détente et l'harmonie qui en découlent sont incroyables.» □

UTILE

Association francophone de thérapie relationnelle Imago (AFTRI), 1614 Grangès (Veveyse). Tél. fax: 021 947 48 49. E-mail: carlo.trippi@freesurf.ch

Evacuer les peurs

BILAN Depuis qu'ils ont suivi le stage, Nicolas et Marielle gèrent mieux leur relation.

Nicolas et Marielle se sont connus il y a trois ans. Avec comme bagage pour chacun, entre autres, une rupture. Leur relation a été explosive dès le début. «Il y avait de l'amour mais nos poisons aussi», se souvient Marielle. Nicolas, qui faisait une thérapie individuelle, a entendu parler d'Imago.

Depuis un an et demi, après avoir déjà suivi un stage, ils sont en mesure d'établir un bilan plus que positif. «Nous par-

venons à évacuer nos peurs, à dénouer les affrontements en cherchant à comprendre l'autre, à donner davantage de place à la tendresse.» Nicolas apprécie la démarche parce qu'elle n'implique pas de sacrifices. «On ne se sent pas frustré.» Marielle relève que la méthode ne cherche pas non plus un «coupable». «J'essaye de savoir ce que l'autre ressent, d'enfiler ses godasses pour voir sa réalité.» F. Bg

L'HOMME, UN AMOUREUX QUI S'IGNORE, Y A-T-IL UNE FEMME POUR L'INITIER ?

Stéphane Rudaz

L'HOMME
UN VOYAGEUR DÉCOUVRE VOUS



LA FEMME
UN VOYAGEUR DÉCOUVRE VOUS

Un couple se compose de deux moitiés opposées qui se complètent. Tant que nous nous contentons de notre identité extérieure, notre vie balance entre l'opposition et la complémentarité. Cette recherche extérieure de notre complémentarité nous amène souvent à l'échec, à l'incompréhension, à l'isolement et à la résignation. Et pourtant nous sommes un : masculin et féminin réunis. Ce n'est que dans cette réalisation où intérieur et extérieur se rejoignent, que l'autre n'est plus un opposé ou un complément, mais un individu complet.

CHF 20.- / EUR 11.-

Numéro spécial
gratuit
NOVEMBRE 2002

L' aventure de la relation consciente à travers la thérapie relationnelle Imago

Par Antoinette Liechti Maccarone¹,

Le proverbe dit qu'écraser la chenille ne l'aide pas à devenir un papillon. Or, souvent lorsque nous sommes en couple nous nous croyons être un papillon alors qu'à nos yeux, notre partenaire, lui, n'en est qu'au stade de la chenille ! La suite va sans dire : nous nous écrasons mutuellement à l'aide de reproches, de non-dits, d'attaques, de silences, de critiques, voire de cris, convaincus cela transformera l'autre en papillon. Ainsi lorsqu'un couple arrive en thérapie, le temps de la passion et de la sécurité nécessaires à l'éclosion des papillons s'est envolé. Le travail dans la thérapie relationnelle Imago inventée par le Dr. Harville Hendrix, va consister à rétablir un climat de sécurité. Grâce à ce dernier, la passion peut émerger de façon consciente et permettre à chacun de redevenir un magnifique papillon.

De la rencontre amoureuse à la lutte de pouvoir

La recherche scientifique montre que la première phase de l'amour romantique est déclenchée par une chimie interne inconsciente. Pendant cette période les partenaires se sentent pousser des ailes, voyent la vie en rose et sont pleins d'énergie. A leur grand désespoir, cette période s'arrête généralement après douze à seize mois, souvent au moment où le couple cherche à mettre en route un projet commun comme habiter ensemble, faire des enfants, se marier, etc. Dans cette phase, chacun sent que l'autre ne lui donne pas ce qu'il attend ou qu'il ne comble plus tous ses besoins et, de ce fait, est perçu comme blessant. Ainsi, comme par hasard, les qualités tant admirées chez notre partenaire pendant la période romantique se transforment mystérieusement en défauts abhorrés. Sa capacité à garder la tête froide en toutes circonstances si rassurante au début, est soudainement interprétée comme de l'insensibilité et de la froideur calculée. La tendresse et la spontanéité qui nous faisaient fondre au commencement, deviennent un étouffement permanent. Alors s'installent les conflits à répétition, les disputes, c'est la « lutte de pouvoir ». Chez certains couples cette lutte est très intense et bruyante alors que chez d'autres elle le sera moins, mais c'est une phase inévitable dans l'évolution d'une relation de couple. Pour sortir de cet état douloureux, il y a trois solutions : le divorce, le mariage « parallèle » (une relation cordiale mais morte à l'intérieur), un mariage « explosif » (avec beaucoup de bagarres et de réconciliations qui débouchent sur d'intenses relations sexuelles) ou une « relation consciente ».

Retrouver la sécurité au sein du couple

La notion de sécurité et l'expérience de celle-ci dans le cadre de la relation sont primordiales. Dans la thérapie relationnelle Imago, le but est d'accompagner le couple dans la création d'un espace de sécurité et de dialogue intérieur et à deux, ces deux espaces étant intimement reliés. Lorsque ce climat est présent, celui qui écoute n'a plus besoin de se protéger, de se défendre, d'interpréter la réalité de l'autre à sa façon, il peut tout simplement la tenir. Ainsi la vérité n'est plus détenue par l'un ou par l'autre, elle est contenue dans le dialogue.

En présence du danger d'être blessé dans la relation, la réaction instinctive est de faire appel aux adaptations habituelles face à celui-ci : l'attaque, la protection, la soumission ou

¹ Psychologue diplômée, spécialiste en psychothérapie FSP et Imago thérapeute certifiée. Travaille en cabinet privé à Genève.

la fuite. Ces adaptations sont des héritages de l'enfance. En effet, Freud a décrit les enfants comme des créatures jamais rassasiées. De ce fait, il n'y a pas de parent au monde à même de réagir parfaitement aux besoins constamment changeants d'un enfant. Les parents, l'entourage proche puis la socialisation vont présenter à l'enfant un miroir déformant du fait de la nécessaire adaptation à la famille, la culture, la société ou la religion. Il va inmanquablement entraîner des manques (ou des trop pleins) et freiner, empêcher ou contrecarrer les pulsions naturelles de l'enfant pendant les phases de son développement relationnel. Ces phases sont celles de l'attachement, de l'exploration, de l'identité, de la compétence, de l'intimité et enfin de la responsabilité. Evidemment, l'enfant survit à ces blessures relationnelles, mais pour y faire face il doit développer des comportements d'adaptation, des structures de caractère en lieu et place de la pulsion naturelle du moment. Par exemple, pendant la phase d'exploration vers 18 mois, une mère anxieuse et sur-protectrice va freiner le mouvement de son enfant vers l'exploration. Il va peut-être refouler son envie d'explorer pour s'adapter aux besoins de sa mère puisque pour l'enfant l'amour et l'attention de cette dernière sont vitaux. La relation avec l'environnement proche va ainsi donner à l'enfant un « mode d'emploi » du monde relationnel et affectif. Il se peut ainsi que cet enfant devenu adulte aie développé la croyance, consciente ou non, que pour que tout aille bien et pour être aimé, il ne faut pas être indépendant. C'est donc avec ces protections ramenées de l'enfance que l'adulte va expérimenter sa relation de couple. Et, chose étrange, il y a de très fortes probabilités pour qu'il rencontre un partenaire qui par ses comportements et son attitude, rejoue précisément ce que ses parents lui ont fait vivre et qui l'ont amené à développer ses adaptations.

Le choix du partenaire

Le partenaire est choisi à partir d'une image inconsciente de la personne « idéale » composée des attitudes et traits positifs et négatifs des gens importants pendant l'enfance. Cette image composite est appelée l'Imago. L'attraction des premiers instants, l'amour romantique, la sensation de connaître l'autre depuis toujours est le signal que la personne choisie est conforme à cet Imago inconscient. Aussi paradoxal que cela puisse paraître, à cause de cet Imago actif en coulisse, nous choisissons un partenaire qui va avoir à notre égard des attitudes qui vont nous blesser au même endroit où nous l'avons déjà été pendant l'enfance ! Ce type de personne nous est familier et nous savons comment y faire face puisque c'est ce que nous avons connu ! D'où la frustration et la colère « d'avoir à revivre » les mêmes choses...

Dans un des postulats de base de la thérapie relationnelle Imago, la relation de couple a non seulement un but, mais aussi une mission : celle d'aider chaque partenaire à guérir les blessures de l'enfance. Nous sommes nés en relation, nous avons été blessés en relation et c'est dans la relation que nous pouvons guérir.

La relation consciente

Pour parvenir à une relation consciente, le couple doit acquérir de nouvelles compétences et connaissances pour apprendre à être plus conscient. Cela peut se faire à travers un stage de couples ou une thérapie de couple. Dans les deux cas, il s'agit d'apprendre et de comprendre ce qui déclenche nos réactions et celles de notre partenaire ; de découvrir quels sont nos « boutons rouges » respectifs qui en s'allumant nous font redevenir des enfants blessés. L'Imago thérapie propose des outils concrets pour aider les couples à créer un espace de sécurité au sein de leur relation. Dans cet espace, chaque frustration est vue comme une opportunité pour guérir et grandir ensemble. Le conflit n'est pas « résolu » ou « négocié » comme dans certaines approches de gestion des conflits, il se

dissout à travers le dialogue. Il est donc porteur d'une invitation pour une nouvelle aventure à la découverte du monde de l'autre et de soi-même. Lorsque nous sentons à nos côtés quelqu'un qui est vraiment présent et contenant, le passé peut enfin émerger en toute sécurité pour être honoré et devenir histoire, une histoire qui n'envahit plus le présent.

Dans une relation consciente, réagir comme un animal effrayé qui attaque et blesse n'est plus de mise. Quelque chose de nouveau se construit à travers le processus Imago et laisse une empreinte gravée dans le corps de la relation, dans l'espace de la relation. Tout comme les blessures de notre enfance sont inscrites dans la mémoire de notre corps, ce nouvel espace relationnel est lui aussi enregistré. Le corps relationnel a intégré une nouvelle empreinte, celle de la sécurité. Comme le dit Hedy Schleifer, formatrice Imago en Europe et aux USA : « à travers le processus Imago, vous atteignez le véritable amour, un amour solide et durable. Vous savez qui vous êtes, vous savez qui est votre partenaire et vous choisissez d'être ensemble, non pas par devoir, mais par choix ».

Pour en savoir plus :

« *Le défi du couple* » par le Dr. Harville Hendrix, Ed. Modus Vivendi, 1994 pour l'édition française (disponible auprès du secrétariat de l'AFTRI)

Association Francophone de Thérapie Relationnelle Imago (AFTRI) :

Le Pré du Moulin

CH- 1614 Granges Veveyse

Tél / Fax : +41.21.947.48.49

Tél. secrétariat : +41.22.845.41.24

Site web : www.imago-therapie.com

Stage de couple (en Suisse, dans les environs de Genève) du 1 au 4 novembre 2003, animé par Hedy Schleifer. Pour plus d'informations, contacter l'AFTRI.

Guérir en couple grâce à la Thérapie Relationnelle Imago

par Carlo Trippi et Antoinette Liechti Maccarone

La rencontre amoureuse et l'amour romantique

Lorsqu'un couple est interrogé sur le début de sa relation, très souvent on entend des réponses du type: "c'était comme si on s'était déjà connus avant", ou "je savais que cet homme-là (cette femme-là) était la personne que j'attendais", ou "nous avons besoin de passer le plus de temps possible ensemble", ou encore "il/elle avait des qualités extraordinaires". Nous pourrions ainsi continuer les descriptions et, certainement, vous retrouveriez un bout de votre propre histoire. Qu'est-ce donc que cette phase magique de la rencontre amoureuse, que se passe-t-il pour qu'en l'espace de quelques mois nous soyons envoûtés, transportés dans une extase mutuelle qui souvent nous fait perdre nos repères habituels? Quelle est la cause de cet excès d'euphorie que nous appelons l'amour romantique?

La recherche en pharmacologie montre que les amoureux sont littéralement intoxiqués par des hormones et des substances chimiques qui en circulant dans l'organisme provoquent une sensation de bien-être. Dans cette phase d'attirance amoureuse, le cerveau libère deux neurotransmetteurs : la dopamine et de la norépinéphrine. Ces substances ont pour effet de nous aider à voir la vie en rose, d'amplifier notre énergie, d'accélérer notre pouls et d'aiguiser nos perceptions. Durant cette phase de "fusion" amoureuse, le cerveau produit également de l'endorphine et de l'enképhaline, des narcotiques naturels qui augmentent les sentiments de sécurité et de bien-être.

L'inévitable lutte de pouvoir

Il semblerait que cette première phase de l'amour romantique soit déclenchée par une chimie interne que nous ne pouvons pas contrôler consciemment. Seulement, à notre grand désespoir, cette période ne saurait durer éternellement. En effet, après quelques mois, généralement au bout de douze à seize mois, notre petite usine chimique interne cesse sa production et cela souvent au moment où le couple cherche à mettre en route un projet commun, comme d'habiter ensemble, se marier, avoir un enfant, etc. C'est la phase où vous sentez que votre partenaire ne vous donne pas et ne vous donnera pas, ce que vous voulez ou ce dont vous avez besoin, mais qu'il vous blesse et ne se soucie pas de vous. Ainsi, comme par hasard, ce sont les qualités que l'on admirait tant chez notre partenaire qui se transforment mystérieusement en défauts que nous abhorrons. Ce partenaire en qui j'admirais tellement les qualités de décision, de responsabilité, d'engagement devient tout d'un coup ce personnage qui passe sa vie au bureau, ne pense qu'à prendre du grade dans son entreprise, rentre trop tard pour le bébé et file trop tôt pour le câlin. Et cette partenaire douce dont j'appréciais tellement la sensibilité, la rêverie, la tendresse, devient cette femme qui m'étouffe avec ses besoins de câlins, qui m'ennuie avec ses états d'âme et ses critiques. Alors s'installent les conflits à répétition, les disputes, les reproches : c'est « la lutte de pouvoir ». Dans certains couples cette lutte de pouvoir est très intense et dans d'autres elle l'est moins, mais c'est une phase inévitable dans une relation de couple. Pour sortir de cette lutte de pouvoir il ne reste que trois solutions : le divorce, le mariage parallèle ou la relation consciente.

Lorsqu'on a la sensation que cela devient insupportable le divorce semble être le seul moyen pour survivre. Le divorce représente actuellement en Suisse le choix que font 50% des couples qui se trouvent bloqués dans cette lutte de pouvoir. D'ailleurs, le taux de divorce ne diminue pas de beaucoup chez les couples qui convolent pour la deuxième fois ou chez ceux qui attendent longtemps avant de se marier.

Le mariage parallèle est une autre solution. Sous couvert de raisons morales, financières ou "pour le bien des enfants", le couple continue son chemin, mais en parallèle, c'est-à-dire en trouvant en dehors du couple des stimulations qui les aident à se sentir en vie. C'est le divorce invisible, processus dans lequel 30% des couples s'installent. Ce type de relation peut sembler très bien de l'extérieur, mais de l'intérieur elle est comme morte.

La dernière possibilité, qui ne concerne pour le moment que 20% des couples, est de créer une relation consciente, c'est-à-dire une relation où l'on prend conscience que derrière la relation amoureuse se dissimule un autre objectif : la guérison des blessures affectives de l'enfance.

Les blessures de l'enfance

Dès notre naissance, malgré tous les soins et l'amour que nos parents (ou les personnes qui se sont occupées de nous) nous ont prodigués, ils n'ont pas toujours pu répondre à nos besoins spécifiques à certains moments de notre développement. Tout simplement parce que les besoins d'un enfant sont beaucoup trop nombreux et sont en perpétuel changement. Ces manques (ou ces trop pleins) ont freiné, empêché ou contrecarré les pulsions naturelles de l'enfant pendant les phases du développement relationnel, à savoir : l'attachement, l'exploration, l'identité, la compétence, l'intérêt et enfin l'intimité. Evidemment, l'enfant a survécu à ces blessures, mais pour y faire face il a été obligé de développer des comportements d'adaptation, des structures de caractère en lieu et place de l'expression de la pulsion naturelle du moment. Imaginons, par exemple, un enfant de 18 mois qui traverse cette période de séparation de sa mère appelée phase d'exploration. Il a toutes ses pulsions naturelles entièrement dirigées vers la découverte du monde et des objets qui l'entourent. S'il se trouve materné par une mère anxieuse, sur-protectrice, toujours inquiète, ses besoins naturels d'exploration et de curiosité vont être freinés. Il va peut-être lui-même refouler ou cacher ses propres pulsions et s'adapter aux besoins de sa mère. Il aura nié une partie de son Moi et développé une structure d'adaptation de manière à faire face à la douleur que la relation occasionne. C'est avec ces protections, ces adaptations, que l'enfant devenu adulte va expérimenter sa relation de couple. Et, chose étrange, il y aura de très fortes probabilités qu'il rencontre une personne qui par ses comportements, réactions ou attitudes, va rejouer précisément ceux que ses parents ont eus avec lui et qui l'ont amené à développer ses défenses. Pourquoi?

L'Imago et la mission du mariage

Le postulat de base en Imago est de dire que le mariage a non seulement un but, mais il a aussi une mission qui est d'aider chaque partenaire à guérir les blessures de l'enfance. Nous sommes nés en relation, nous avons souffert dans la relation et c'est dans la relation que nous allons guérir.

Le partenaire que vous avez choisi et qui vous blesse pareillement, est en fait la personne que votre inconscient a mandaté pour vous aider à guérir ces blessures. Chacun de nous porte en soi une image inconsciente du partenaire « idéal » composée des attitudes et des traits positifs et négatifs des gens qui ont été importants pour nous depuis notre naissance. Cette image est appelée l'Imago. L'attraction, l'amour romantique, cette sensation de connaître l'autre depuis toujours, est le signal que la personne est conforme à cet Imago inconscient. D'ailleurs, les chances de tomber amoureux augmentent avec la conformité du partenaire potentiel à cette image. Aussi paradoxal que cela puisse paraître, à cause de cette Imago inconsciente qui guide notre choix, nous choisissons un partenaire qui va avoir à notre égard des attitudes qui nous font mal une nouvelle fois, là où nous avons déjà été blessés pendant l'enfance ! Car la rencontre amoureuse a réuni deux enfants blessés, chacun cherchant (sans le savoir) chez l'autre celle / celui qui le guérira ! C'est beaucoup demander que d'être à la fois partenaire, papa, maman, thérapeute ! La frustration est à la mesure de l'investissement affectif.

Dans la thérapie relationnelle Imago développée par le Dr. Harville Hendrix, vous apprenez de nouvelles compétences pour pouvoir guérir ensemble à travers une relation consciente précisément avec ce partenaire qui semble être le plus incompatible au monde.

Voici un exemple de cette guérison mutuelle. Dans l'enfance de Julie, sa mère a été hospitalisée et à son retour à la maison elle était incapable de lui donner l'attention dont elle avait besoin. Dans cette situation d'impuissance, Julie a développé la peur d'être abandonnée et la peur d'être ignorée et le seul moyen de mobiliser sa mère était de beaucoup pleurer, rire, s'agiter, de laisser ses émotions prendre toute la place. Ces peurs sont restées enfouies dans le « souterrain » de l'inconscient et s'expriment uniquement à travers un comportement

dépendant, qui s'agrippe et recherche l'attention. Richard, son partenaire, a de la peine à gérer le comportement possessif et très sollicitant de Julie qui lui reproche d'être émotionnellement distant et non soutenant à son égard. La distance émotionnelle de Richard vient, quant à elle, de son adaptation pendant l'enfance à un étouffement émotionnel de la part d'une mère trop envahissante et il a appris que le meilleur moyen de se protéger était de se replier sur lui.

A chaque fois que Julie sent que Richard ne lui prête pas d'attention, ça la met hors d'elle et elle le sollicite encore plus et lui se mure d'avantage dans le silence. Chacun applique à l'extrême le moyen de protection appris dans l'enfance (leur adaptation) pour se défendre naturellement contre une répétition de leurs douloureuses expériences respectives. D'après la théorie Imago, Julie a un désir inconscient de transformer une personne fuyante en une personne proche émotionnellement pour obtenir enfin ce que sa mère, distante émotionnellement, n'a pu lui offrir pendant son enfance. Une des raisons pour lesquelles elle a choisi Richard, est parce que, justement, il possède ces traits négatifs. En réalisant que sa réaction est inefficace dans la situation actuelle, mais qu'au contraire, elle le distance de Julie, Richard est d'accord de laisser tomber sa défense héritée de l'enfance et d'essayer une nouvelle façon de faire qui les rapprochera. En dépassant ses résistances à agir d'une façon inconfortable et peu familière, il grandit et récupère des capacités qu'il avait perdues au cours de son évolution, comme celle d'être en contact avec ses émotions. Au cours de la guérison de la blessure de Julie, dans le cas présent son besoin de proximité – Richard guérit aussi sa propre tendance à se retirer émotionnellement. En même temps, Julie réalise que ses sollicitations intempestives reproduisent le climat d'insécurité que Richard a connu pendant son enfance et le poussent à réagir par le repli sur soi. A son tour, en dépassant sa propre peur d'être abandonnée si elle ne reçoit pas de l'attention immédiatement, elle se remet en contact avec sa capacité de raisonner sans être à la merci de ses émotions.

La relation consciente

Pour parvenir à une relation consciente, ce que Hendrix appelle « le mariage conscient », vous devez d'abord acquérir de nouvelles connaissances et compétences pour apprendre à être plus conscient. Que ça vous plaise ou non, nous passons tous à travers la phase romantique puis par la lutte de pouvoir, comme guidés par un pilote automatique ! Afin de créer un « mariage conscient », nous devons apprendre et comprendre qu'est-ce qui déclenche nos réactions et celles de notre partenaire, quels sont nos « boutons rouges » respectifs qui s'allument et qui nous font redevenir en un quart de tour des enfants blessés qui se défendent avec les adaptations qu'ils ont apprises. Nous devons ensuite apprendre comment nous aider mutuellement et devenir ensemble les artisans d'une guérison intérieure. L'Imago thérapie propose des outils concrets pour aider les couples à créer un espace de sécurité au sein de leur relation. Dans cet espace, chaque frustration est vue comme une opportunité pour guérir ensemble car le conflit est vu comme la manifestation de deux psychismes essayant de grandir. Il est le porteur d'une invitation pour une nouvelle aventure dans la découverte de l'autre et de soi-même et nous offre l'opportunité de se faire les bâtisseurs d'une relation plus vivante, plus enrichissante, fondée sur la confiance, la compréhension, sur l'engagement conscient au service d'une évolution commune. La relation devient alors un lieu de croissance et de développement et cesse d'être un lieu de souffrance ou d'enfermement. Comme le dit Hedy Schleifer, formatrice Imago en Europe et aux USA, « à travers le processus Imago, vous atteignez le véritable amour, un amour solide et durable. Vous savez qui vous êtes, vous savez qui est votre partenaire et vous choisissez d'être ensemble, non par devoir, mais par choix ».

A lire :

Harville Hendrix, Ph.D. "Le défi du couple", Editions Modus Vivendi, 1994, (pour l'instant épuisé en français, copies autorisées par Hendrix disponibles auprès de l'AFTRI)

Stages de couples :

du 5 au 8 février 2003

du 1 au 4 novembre 2003

Formation de thérapeutes :

Réservée aux psychothérapeutes, médecins, soignants.

Pré-requis : 1 stage de couples

En 3 sessions :

Partie 1 : du 10 au 14 février 03

Partie 2 : du 22 au 26 juin 03

Partie 3 : du 22 au 26 octobre 03

Informations et inscriptions :

Association Francophone de Thérapie Relationnelle Imago (AFTRI)

Centre Le Pré du Moulin

CH -1614 Granges-Veveyse

Tél. 021. 947.48.49

Site web : www.imago-therapie.com

e-mail : carlo.trippi@freesurf.ch

Guérir en couple grâce à la Thérapie Relationnelle Imago

par Carlo Trippi et Antoinette Liechti Maccarone

La rencontre amoureuse et l'amour romantique

Lorsqu'un couple est interrogé sur le début de sa relation, très souvent on entend

des réponses du type: "c'était comme si on s'était déjà connus avant", ou "je savais que cet homme-là (cette femme-là) était la personne que j'attendais", ou "nous avions besoin de passer le plus de temps possible ensemble", ou encore "il/elle avait des qualités extraordinaires". Nous pourrions ainsi continuer les descriptions et, certainement, vous retrouveriez un bout de votre propre histoire. Qu'est-ce donc que cette phase magique de la rencontre amoureuse, que se passe-t-il pour qu'en l'espace de quelques mois nous soyons envoûtés, transportés dans une extase mutuelle qui souvent nous fait perdre nos repères habituels? Quelle est la cause de cet excès d'euphorie que nous appelons l'amour romantique?

La recherche en pharmacologie montre que les amoureux sont littéralement intoxiqués par des hormones et des substances chimiques qui en circulant dans l'organisme provoquent une sensation de bien-être. Dans cette phase d'attirance amoureuse, le cerveau libère deux neurotransmetteurs : la dopamine et de la norépinéphrine. Ces substances ont pour effet de nous aider à voir la vie en rose, d'amplifier notre énergie, d'accélérer notre pouls et d'aiguïser nos perceptions. Durant cette phase de "fusion" amoureuse, le cerveau produit égale-

ment de l'endorphine et de l'enképhaline, des narcotiques naturels qui augmentent les sentiments de sécurité et de bien-être.

L'inévitable lutte de pouvoir

Il semblerait que cette première phase de l'amour romantique soit déclenchée par une chimie interne que nous ne pouvons pas contrôler consciemment. Seulement, à notre grand désespoir, cette période ne saurait durer éternellement. En effet, après quelques mois, généralement au bout de douze à seize mois, notre petite usine chimique interne cesse sa production et cela souvent au moment où le couple cherche à mettre en route un projet commun, comme d'habiter ensemble, se marier, avoir un enfant, etc. C'est la phase où vous sentez que votre partenaire ne vous donne pas et ne vous donnera pas, ce que vous voulez ou ce dont vous avez besoin, mais qu'il vous blesse et ne se soucie pas de vous. Ainsi, comme par hasard, ce sont les qualités que l'on admirait tant chez notre partenaire qui se transforment mystérieusement en défauts que nous abhorrons. Ce partenaire en qui j'admirais tellement les qualités de décision, de responsabilité, d'engagement devient tout d'un coup ce personnage qui passe sa vie au bureau, ne pense qu'à prendre du grade dans son entreprise, rentre trop tard pour le bébé et file trop tôt pour le câlin. Et cette partenaire douce dont j'appréciais tellement la sensibilité, la rêverie, la tendresse, devient cette femme qui



m'étouffe avec ses besoins de câlins, qui m'ennuie avec ses états d'âme et ses critiques. Alors s'installent les conflits à répétition, les disputes, les reproches : c'est « la lutte de pouvoir ». Dans certains couples cette lutte de pouvoir est très intense et dans d'autres elle l'est moins, mais c'est une phase inévitable dans une relation de couple. Pour sortir de cette lutte de pouvoir il ne reste que trois solutions : le divorce, le mariage parallèle ou la relation consciente.

Lorsqu'on a la sensation que cela devient insupportable le divorce semble être le seul moyen pour survivre. Le divorce représente actuellement en Suisse le choix que font 50% des couples qui se trouvent bloqués dans cette lutte de pouvoir. D'ailleurs, le taux de divorce ne diminue pas de beaucoup chez les couples qui convolent pour la deuxième fois ou chez ceux qui attendent longtemps avant de se marier.

Le mariage parallèle est une autre

A lire :

Harville Hendrix, Ph.D. "Le défi du couple", Editions Modus Vivendi, 1994, (pour l'instants épuisé en français, copies autorisées par Hendrix disponibles auprès de l'AFTRI).

POUR EN SAVOIR PLUS :

Stages de couples
du 5 au 8 février 2003
du 1 au 4 novembre 2003

Informations et inscriptions :
Association Francophone de Thérapie Relationnelle Imago (AFTRI)
Centre Le Pré du Moulin
CH-1614 Granges-Veveyse
Tél. 021 947.48.49
Site web : www.imago-therapie.com
e-mail : carlo.trippi@freesurf.ch

solution. Sous couvert de raisons morales, financières ou "pour le bien des enfants", le couple continue son chemin, mais en parallèle, c'est-à-dire en trouvant en dehors du couple des stimulations qui les aident à se sentir en vie. C'est le divorce invisible, processus dans lequel 30% des couples s'installent. Ce type de relation peut sembler très bien de l'extérieur, mais de l'intérieur elle est comme morte. La dernière possibilité, qui ne concerne pour le moment que 20% des couples, est de créer une relation consciente, c'est-à-dire une relation où l'on prend conscience que derrière la relation amoureuse se dissimule un autre objectif : la guérison des blessures affectives de l'enfance.

Les blessures de l'enfance

Dès notre naissance, malgré tous les soins et l'amour que nos parents (ou les personnes qui se sont occupées de nous) nous ont prodigués, ils n'ont pas toujours pu répondre à nos besoins spécifiques à certains moments de notre développement. Tout simplement parce que les besoins d'un enfant sont beaucoup trop nombreux et sont en perpétuel changement. Ces manques (ou ces trop pleins) ont freiné, empêché ou contrecarré les pulsions naturelles de l'enfant pendant les phases du développement relationnel, à savoir : l'attachement, l'exploration, l'identité, la compétence, l'intérêt et enfin l'intimité. Evidemment, l'enfant a survécu à ces blessures, mais pour y faire face il a été obligé de développer des comportements d'adaptation, des structures de caractère en lieu et place de l'expression de la pulsion naturelle du moment. Imaginons, par exemple, un enfant de 18 mois qui traverse cette période de séparation de sa mère appelée phase d'exploration. Il a toutes ses pulsions naturelles entièrement dirigées vers la découverte du monde et des objets qui l'entourent. S'il se trouve materné par une mère

anxieuse, sur-protectrice, toujours inquiète, ses besoins naturels d'exploration et de curiosité vont être freinés. Il va peut-être lui-même refouler ou cacher ses propres pulsions et s'adapter aux besoins de sa mère. Il aura nié une partie de son Moi et développé une structure d'adaptation de manière à faire face à la douleur que la relation occasionne. C'est avec ces protections, ces adaptations, que l'enfant devenu adulte va expérimenter sa relation de couple. Et, chose étrange, il y aura de très fortes probabilités qu'il rencontre une personne qui par ses comportements, réactions ou attitudes, va rejouer précisément ceux que ses parents ont eus avec lui et qui l'ont amené à développer ses défenses. Pourquoi?

L'Imago et la mission du mariage

Le postulat de base en Imago est de dire que le mariage a non seulement un but, mais il a aussi une mission qui est d'aider chaque partenaire à guérir les blessures de l'enfance. Nous sommes nés en relation, nous avons souffert dans la relation et c'est dans la relation que nous allons guérir.

Le partenaire que vous avez choisi et qui vous blesse pareillement, est en fait la personne que votre inconscient a mandaté pour vous aider à guérir ces blessures. Chacun de nous porte en soi une image inconsciente du partenaire « idéal » composée des attitudes et des traits positifs et négatifs des gens qui ont été importants pour nous depuis notre naissance. Cette image est appelée l'Imago. L'attraction, l'amour romantique, cette sensation de connaître l'autre depuis toujours, est le signal que la personne est conforme à cet Imago inconscient. D'ailleurs, les chances de tomber amoureux augmentent avec la conformité du partenaire potentiel à cette image. Aussi paradoxal que cela puisse paraître, à cause de cette Imago inconsciente qui guide notre choix, nous choi-

sissons un partenaire qui va avoir à notre égard des attitudes qui nous font mal une nouvelle fois, là où nous avons déjà été blessés pendant l'enfance ! Car-la rencontre amoureuse a réuni deux enfants blessés, chacun cherchant (sans le savoir) chez l'autre celle / celui qui le guérira ! C'est beaucoup demander que d'être à la fois partenaire, papa, maman, thérapeute ! La frustration est à la mesure de l'investissement affectif.

Dans la thérapie relationnelle Imago développée par le Dr. Harville Hendrix, vous apprenez de nouvelles compétences pour pouvoir guérir ensemble à travers une relation consciente précisément avec ce partenaire qui semble être le plus incompatible au monde.

Voici un exemple de cette guérison mutuelle. Dans l'enfance de Julie, sa mère a été hospitalisée et à son retour à la maison elle était incapable de lui donner l'attention dont elle avait besoin. Dans cette situation d'impuissance, Julie a développé la peur d'être abandonnée et la peur d'être ignorée et le seul moyen de mobiliser sa mère était de beaucoup pleurer, rire, s'agiter, de laisser ses émotions prendre toute la place. Ces peurs sont restées enfouies dans le « souterrain » de l'inconscient et s'expriment uniquement à travers un comportement dépendant, qui s'agrippe et recherche l'attention. Richard, son partenaire, a de la peine à gérer le comportement possessif et très sollicitant de Julie qui lui reproche d'être émotionnellement distant et non soutenant à son égard. La distance émotionnelle de Richard vient, quant à elle, de son adaptation pendant l'enfance à un étouffement émotionnel de la part d'une mère trop envahissante et il a appris que le meilleur moyen de se protéger était de se replier sur lui.

A chaque fois que Julie sent que Richard ne lui prête pas d'attention, ça la met hors d'elle et elle le

sollicite encore plus et lui se mure d'avantage dans le silence. Chacun applique à l'extrême le moyen de protection, appris dans l'enfance (leur adaptation) pour se défendre naturellement contre une répétition de leurs douloureuses expériences respectives. D'après la théorie Imago, Julie a un désir inconscient de transformer une personne fuyante en une personne proche émotionnellement pour obtenir enfin ce que sa mère, distante émotionnellement, n'a pu lui offrir pendant son enfance. Une des raisons pour lesquelles elle a choisi Richard, est parce que, justement, il possède ces traits négatifs. En réalisant que sa réaction est inefficace dans la situation actuelle, mais qu'au contraire, elle le distance de Julie, Richard est d'accord de laisser tomber sa défense héritée de l'enfance et d'essayer une nouvelle façon de faire qui les rapprochera. En dépassant ses résistances à agir d'une façon inconfortable et peu familière, il grandit et récupère des capacités qu'il avait perdues au cours de son évolution, comme celle d'être en contact avec ses émotions. Au cours de la guérison de la blessure de Julie, dans le cas présent son besoin de proximité – Richard guérit aussi sa propre tendance à se retirer émotionnellement. En même temps, Julie réalise que ses sollicitations intempestives reproduisent le climat d'insécurité que Richard a connu pendant son enfance et le poussent à réagir par le repli sur soi. A son tour, en dépassant sa propre peur d'être abandonnée si elle ne reçoit pas de l'attention immédiatement, elle se remet en contact avec sa capacité de raisonner sans être à la merci de ses émotions.

La relation consciente

Pour parvenir à une relation consciente, ce que Hendrix appelle « le mariage conscient », vous devez d'abord acquérir de nouvelles connaissances et compétences pour apprendre à être plus conscient.

Que ça vous plaise ou non, nous passons tous à travers la phase romantique puis par la lutte de pouvoir, comme guidés par un pilote automatique ! Afin de créer un « mariage conscient », nous devons apprendre et comprendre qu'est-ce qui déclenche nos réactions et celles de notre partenaire, quels sont nos « boutons rouges » respectifs qui s'allument et qui nous font redevenir en un quart de tour des enfants blessés qui se défendent avec les adaptations qu'ils ont apprises. Nous devons ensuite apprendre comment nous aider mutuellement et devenir ensemble les artisans d'une guérison intérieure. L'Imago thérapie propose des outils concrets pour aider les couples à créer un espace de sécurité au sein de leur relation. Dans cet espace, chaque frustration est vue comme une opportunité pour guérir ensemble car le conflit est vu comme la manifestation de deux psychismes essayant de grandir. Il est le porteur d'une invitation pour une nouvelle aventure dans la découverte de l'autre et de soi-même et nous offre l'opportunité de se faire les bâtisseurs d'une relation plus vivante, plus enrichissante, fondée sur la confiance, la compréhension, sur l'engagement conscient au service d'une évolution commune. La relation devient alors un lieu de croissance et de développement et cesse d'être un lieu de souffrance ou d'enfermement. Comme le dit Hedy Schleifer, formatrice Imago en Europe et aux USA, « à travers le processus Imago, vous atteignez le véritable amour, un amour solide et durable. Vous savez qui vous êtes, vous savez qui est votre partenaire et vous choisissez d'être ensemble, non par devoir, mais par choix ».

Carlo Trippi et
Antoinette Liechti Maccarone



Préparation à la thérapie de couple

Traduction : Antoinette Liechi

Pour trouver un Thérapeute Imago© Certifié près de vous
prière de contacter

The Institute for Imago Relationship Therapy

Au 1-800-729-1121 ou www.imagotherapy.com

**Une introduction à la Thérapie Relationnelle Imago
(Imago Relationship Therapy)
Copyright Harville Hendrix, Ph.D.**

Introduction

Quand les couples arrivent à mon bureau pour du conseil ou à un stage de couples, ils sont souvent dans un état de colère et de choc, de désespoir et de tristesse. Certains sont jeunes mariés et ils ne comprennent pas comment ils ont plongé des hauteurs de l'amour et de la gloire à un marécage de désespoir et de conflit. Pour d'autres, déjà mariés depuis plusieurs années et après avoir péniblement cheminé-dans le calme ou la tempête- les jours heureux ne sont plus qu'un vague souvenir. Ils ne sont plus touchés par les turbulences de leur mariage et par le manque d'accomplissement qui s'en suit. Même si la vie à la maison est relativement paisible, les couples se plaignent qu'ils n'ont « plus rien en commun ». Dès lors, ils mènent une coexistence décevante ou colérique, chacun avec ses propres amis et intérêts, dans un mariage de convenances ou un arrangement qu'ils endurent « pour le bien des enfants ».

Ils se demandent s'ils sentiront à nouveau de l'amour pour leur partenaire. Peuvent-ils ouvrir une brèche dans l'abîme du silence, de la colère qui a grandi entre eux ? Peut-être devraient-ils juste s'émanciper et trouver quelqu'un qui les aime et les comprenne, quelqu'un qui offre une chance supplémentaire à cet amour et à cette sécurité qu'ils désirent tant.

Les rêves brisés, quelle que soit leur forme sont douloureux. En cherchant du conseil, il est probable que vous vous débattiez aussi pour trouver de l'amour et du sens dans votre relation. Je vous assure, comme je l'assure à d'autres couples qui sont venus à moi, qu'il y a de l'espoir. En fait la douleur et le conflit dans des relations engagées découle non pas du manque d'amour de nos partenaires, mais d'un malentendu sur ce que sont les relations amoureuses. Votre conflit peut être le carburant pour la plénitude que vous recherchez.

qu'est-ce qui se passe dans les relations ?

Qu'est-ce qui se passe vraiment quand nous tombons sous le charme de l'amour, ou lorsque nous en sortons ? Qu'est-ce qui se passe vraiment quand les couples se disputent ? Pour avoir un aperçu de l'agenda caché d'une relation, nous devons nous pencher sur le processus complexe du développement et de la croissance humains et sur la façon dont les êtres humains sont compris dans un système plus large.

Je crois que nous sommes des créatures de la nature avec le programme de l'évolution codé dans nos gènes et nous débutons tous dans la vie avec un état de félicité détendue et joyeuse, habités par un sentiment de connection avec tout et tout le monde. A la naissance, notre impulsion débordante est de soutenir ce sentiment de connection, **DE RESTER ATTACHES**. Si les gens qui prennent soin de nous sont à l'écoute de nos besoins et désirs, prêts et capables de nous procurer une sécurité et un soutien chaleureux, notre vitalité et notre bien-être sont soutenus. Nous restons entiers.

Mais même dans les meilleures circonstances, nos parents ne sont pas capables de rester des standards parfaits, d'être disponibles chaque minute, de comprendre toujours exactement ce qui est nécessaire ou de répondre à chaque demande. La recherche montre que nous sommes probablement tout aussi affectés pendant la vie in utero. De plus, la plupart de nos parents, entravés par leurs propres déficits dans le « nourrissage » qu'ils ont reçu et emmêlés dans leurs propres problèmes de longue date, sont incapables de répondre à nos besoins d'enfant ou le font à contre-cœur.

Chaque besoin non satisfait provoque peur et douleur et, dans notre ignorance d'enfant, nous n'avons aucune idée sur comment arrêter ces sentiments et restaurer notre sentiment de sécurité. Désespérés pour survivre, nous adoptons des mécanismes primitifs pour faire face. En fonction de notre tempérament et de la nature de la négligence de ceux qui prennent soin de nous, nos faibles défenses peuvent prendre la forme de pleurs incessants pour attirer l'attention ou au contraire nous pouvons être insensibles aux attentions que nos parents nous donnent, quelles qu'elles soient, niant ainsi que nous avons des besoins. Même si nous faisons ce que nous pouvons, le monde semble déjà dangereux.

L'escalade de la perte et du dysfonctionnement

Notre impulsion de rester attachés est seulement la première d'une série d'impulsions programmées qui émergent à mesure que nous grandissons. Après le stade de l'Attachement, le besoin d'explorer émerge et, de ce fait, notre mission change : nous avons besoin d'avoir la liberté de nous éloigner de ceux qui prennent soin de nous et en même temps d'avoir l'assurance que nous pouvons retourner vers eux de manière fiable. Une fois de plus, notre habileté à manier

cette tache d'Exploration dépendra de comment nos parents comprennent et soutiennent cette nouvelle impulsion. Cela dépendra aussi de comment ils nous ont aidé à asseoir les fondations de l'Attachement. Et ainsi de suite, l'impulsion d'explorer donne lieu à l'impulsion d'établir un sens d'Identité, puis de Compétence et ensuite d'Intérêt et d'Intimité. Chaque stade se construit sur le précédent, constituant de la sorte les bases sur lesquelles de nouvelles compétences sont construites. Tout affaiblissement le long du parcours compromet notre habileté à négocier de façon compétente le stade suivant.

Pendant ce temps, tout au long de notre enfance, nous sommes aussi socialisés, moulés par nos parents et la communauté pour que nous nous adaptions à la société. On nous dit ce qu'il faut faire, ce qu'il faut dire, comment se comporter ; nous voyons le comportement modelé par nos amis, nos maîtres, les personnages à la télévision ; nous sommes des témoins intimes de la relation modelée par nos parents.

Observateurs et malléables, nous apprenons ce qu'il faut faire pour gagner l'amour et l'acceptation. La socialisation elle aussi effrite notre sens d'entière sécurité, parce qu'inévitablement nous nous apercevons que certains de nos aspects ne sont pas acceptés – la façon dont nous regardons ou parlons, les choses qui nous intéressent, nos habiletés, notre attrait comme garçons ou filles. Dans l'intérêt, à nouveau, de la survie, nous réprimons ou désavouons des parties que notre société considère comme non aimables ou inacceptables. Notre sens d'être « très bien tel que l'on est » diminue encore un peu ; nous finissons par être des ombres de notre Moi véritable et entier.

À l'âge de deux ou trois ans, la plupart des enfants sont encore exubérants, vivants, uniques et excentriques, même si certains montrent déjà des signes d'apathie, de colère ou de peur, signes qu'une enfance défavorisée peut provoquer. À huit ou dix ans, les inhibitions deviennent plus évidentes et nombreuses ; le garçon de dix ans qui est encore lui-même sans aucune honte ni sans confusion possible est rare. Au milieu de l'adolescence, les effets du nourrissement incomplet et du conditionnement social sont amplifiés par la rébellion, la dépression ou le manque d'estime de soi souvent visible chez les adolescents ayant été aimés de façon inadéquate. Pour autant que ceux qui prennent soin de nous et notre société soient capables de soutenir l'émergence et la solidification de nos impulsions innées, et pour autant que nous soyons autorisés à être nous-mêmes, nous survivons et prospérons. La plupart d'entre nous avons eu des parents « suffisamment bons » ; nous allons bien. Certains d'entre nous ne s'en

sont pas si bien tirés et nos vies sont handicapées par de profondes blessures. Durant notre enfance, nous avons tous été blessés dans une certaine mesure. Maintenant nous faisons face au monde et aux relations aussi bien que possible, en employant le faible jeu de défenses issu des souffrances de l'enfance, une époque où des parties de notre véritable nature ont été supprimées dans l'inconscient. Nous avons l'air de grandes personnes – nous avons un travail et des responsabilités – mais nous marchons blessés, essayant désespérément de vivre pleinement tandis qu'inconsciemment nous espérons restaurer le sentiment de vitalité joyeuse avec lequel nous sommes nés.

tomber amoureux

Quand nous tombons amoureux, nous croyons que nous l'avons trouvé. Subitement, nous voyons la vie en technicolor. Nous mordillons les oreilles de l'autre et nous nous disons *tout*, nos limitations et nos rigidités fondent. Nous sommes plus sexy, plus intelligents, plus drôles, plus généreux. Nous décidons que nous ne pouvons pas vivre sans notre bien-aimé ; pour l'instant, nous nous sentons entiers, nous nous sentons *nous-mêmes*. Pendant un moment nous sommes capables de nous détendre. Enfin nous nous sentons en sécurité et poussons un soupir de soulagement et de délivrance. Après tout, tout a l'air d'aller pour le mieux.

Mais inmanquablement – souvent lorsque nous nous marions ou nous emménageons ensemble – les choses commencent à aller mal. Dans certains cas, c'est un véritable enfer qui se déchaîne. Le voile de l'illusion tombe et c'est comme si nos partenaires étaient différents de ce que nous pensions. Soudain ils ont des qualités que nous ne pouvons pas supporter. Même des qualités que nous admirions à une certaine époque nous tapent sur les nerfs. De vieilles blessures sont réactivées au moment où nous réalisons que nos partenaires ne peuvent pas nous aimer ou ne nous aimeront pas et ne prendront pas soin de nous comme ils l'avaient promis. Notre rêve se brise.

La désillusion se transforme en colère, alimentée par la peur de ne pas survivre sans l'amour et la sécurité qui était à la portée de notre main. Puisque notre partenaire ne nous donne plus de bon cœur ce dont nous avons besoin, nous changeons de stratégie, en essayant de manœuvrer pour que nos partenaires prennent soin de nous – à travers la colère, les pleurs, le repli sur soi, la honte,

l'intimidation, la critique- tout ce qui puisse marcher. Nous les *ferons* nous aimer. Maintenant nous négocions –pour l'amour, le temps, les corvées, les cadeaux- en mesurant notre succès avec un critère économique de pertes et profits. La **LUTTE DE POUVOIR** a démarré et peut se poursuivre des années durant, jusqu'à ce que soit nous nous séparions ou nous nous installions dans une trêve malaisée, soit que nous cherchions de l'aide, désespérés que nous sommes de pouvoir nous sentir à nouveau vivants et entiers et de récupérer notre rêve.

l'Imago émerge

Qu'est-ce qui se passe ici ? Apparemment vous avez trouvé un partenaire Imago (IH-MAH-GO). Quelqu'un, j'ai bien peur, **QUI EST EXCEPTIONNELLEMENT NON QUALIFIE** (pour l'instant), pour vous donner l'amour que vous voulez. En plus, c'est ce qui est *sensé* arriver !

Laissez-moi vous expliquer. Nous pensons tous que nous avons la liberté de choisir lorsqu'il s'agit de choisir nos partenaires. Dans un certain sens, nous l'avons ; nos relations ne sont pas des relations arrangées, après tout, il n'y a pas d'échanges d'argent ou de vaches entre nos familles. Mais sans se soucier de ce que nous *pensons* rechercher dans un partenaire, notre inconscient a son propre agenda.

Notre « vieux » cerveau primitif a une pulsion compulsive et non négociable pour restaurer le sentiment de vitalité et d'entière avec lequel nous sommes nés. Afin d'accomplir cela, il doit réparer les dégâts faits durant l'enfance qui ont découlé de besoins non remplis ; la façon dont il le fait est celle de trouver un partenaire qui peut nous offrir ce que nos parents ont échoué à nous donner.

Vous pensez, alors, que nous choisirons quelqu'un qui possède ce qui a manqué à nos parents. Si seulement c'était comme ça ! Mais le vieux cerveau décide lui-même des qualités désirées avec sa propre liste récapitulative. Il promène partout sa propre image du partenaire parfait, une synthèse complexe de qualités formées en réaction à la façon dont nos parents répondaient à nos besoins. Chaque plaisir ou douleur, chaque interaction dans l'enfance a laissé sa marque en nous et ces impressions collectives forment une image que nous sommes toujours en train de reproduire lorsque que nous passons en revue l'environnement pour trouver un partenaire convenable.

Cette image de la personne « qui peut me rendre entier(e) à nouveau » je l'appelle l'**IMAGO**. Même si, consciemment, nous ne recherchons que les traits positifs de nos parents, les traits négatifs de ceux-ci sont imprimés de façon indélébile sur notre image Imago, parce que c'est précisément ces traits qui ont provoqué les blessures que nous avons à guérir actuellement. Notre besoin inconscient est d'avoir nos sentiments de vitalité et d'entière restaurés par quelqu'un qui nous rappelle nos parents. Dans d'autres termes, nous recherchons quelqu'un avec les mêmes défauts au niveau des soins et l'attention que ceux qui nous ont blessés en premier.

Alors quand nous tombons amoureux, quand les cloches sonnent et le monde semble être une bien meilleure place, notre vieux cerveau nous dit que nous avons trouvé quelqu'un avec qui nous allons enfin pouvoir en finir avec nos histoires d'enfance non résolues. Nos parents imparfaits, « gelés » dans les souvenirs d'enfance, sont « reconstitués » dans notre partenaire.

Malheureusement, comme nous ne comprenons pas ce qui arrive, nous sommes choqués quand l'affreuse vérité de notre bien-aimé surgit et notre premier réflexe est de prendre nos jambes à notre cou et de partir en criant dans la direction opposée.

Mais il y en a encore d'autres mauvaises nouvelles. Une autre puissante composante de notre Imago est que nous recherchons également les qualités qui nous manquent –bonnes et mauvaises- qui se sont perdues dans le remaniement de la socialisation. Si nous sommes timides, nous recherchons quelqu'un de sociable, si nous sommes désorganisés, nous sommes attirés par quelqu'un de froid et rationnel. La colère que nous réprimons parce qu'elle était punie à la maison et que nous nous détestions inconsciemment de la ressentir, nous « l'annexons » à notre partenaire. Mais en fin de compte, quand nos propres sentiments –notre exubérance ou notre colère réprimées- sont stimulés (titillés), nous sommes inconfortables et nous reprochons à notre partenaire d'être trop sociable, trop froidement rationnel, trop fantasque.

se réveiller à la réalité

Tout cela semble être la recette d'un parfait désastre et pendant un long moment cet état de fait déprimant m'a laissé perplexe. Comment pouvons-nous résoudre nos problèmes d'enfance si nos partenaires nous blessent de la même manière que

nos parents l'ont fait et que nous sommes nous-mêmes coincés dans des schémas d'enfance qui blessent nos partenaires ?

La conscience est la clef, elle change tout. Quand nous ignorons l'agenda de l'amour c'est un désastre car nos scénarios d'enfance se répètent inévitablement avec les mêmes conséquences dévastatrices. Cependant, il y a de la méthode dans cette folie. La reproduction inconsciente de l'ambiance de l'enfance a l'objectif explicite d'amener cette vieille impasse vers une résolution. Quand nous comprenons que nous avons choisi nos partenaires pour guérir certaines blessures et que la guérison de ces blessures est la clef pour mettre fin à notre désir ardent, nous avons fait le premier pas dans le voyage vers l'amour véritable.

Le conflit est naturel

Ce que nous devons comprendre et accepter est que **LE CONFLIT EST SENSE ARRIVER**. C'est ainsi que la nature l'a prévu ; tout dans la nature est en conflit. La dure vérité est que la raison du mariage est vraiment l'incompatibilité ; c'est la norme pour les relations. Le conflit doit être compris comme une donnée, un signe que le psychisme est en train de survivre, d'avoir des besoins satisfaits et de redevenir entier. C'est seulement lorsqu'on n'a pas cette connaissance que le conflit est destructeur.

L'ignorance de ce processus de guérison des blessures d'enfance à travers le conflit est fréquent dans les relations, notre culture a fondé le divorce sur l'incompatibilité. Cela va à l'encontre des intentions de la nature. La société a institutionnalisé la permission de divorcer comme une réponse au désir infantile d'avoir des relations idéalisées, non-confliktuelles, ce qui est une distorsion du processus naturel.

Le divorce ne résout pas les problèmes des relations. Nous pouvons nous débarrasser de nos partenaires, mais nous gardons nos problèmes, les trébuchant dans la relation suivante. Le divorce est incompatible avec les intentions de la nature.

L'AMOUR ROMANTIQUE EST SENSE FINIR. C'est la colle qui lie deux personnes incompatibles afin qu'elles fassent ce qui a besoin d'être fait pour qu'ils guérissent et, dans ce processus, guérir les fissures de la nature, nous

sommes une partie intégrante. Si nous restons fixés sur l'amour romantique – « amoureux de l'amour »- nous restons bloqués au stade de l'Attachement qui a lieu lorsqu'on a un an. Pour restaurer notre intégrité, nos relations ont besoin de grandir avec succès à travers tous les stades développementaux qui ont été malmenés pendant notre enfance. Les bonnes nouvelles sont que même si beaucoup de couples sont désespérément enfermés dans la lutte de pouvoir, cette dernière aussi est supposée finir. Le lien émotionnel qui est créé par l'amour romantique pour maintenir les partenaires ensemble durant des temps difficiles, à travers le processus de résolution de conflit, ce lien évolue vers un puissant lien *organique*.

La conclusion à laquelle j'ai été amené est que la nature se guérit elle-même à travers nos relations. Chaque individu est un fil d'énergie tissé dans la tapisserie de l'être, une tapisserie effilée et affaiblie là où il y a du conflit. Grâce à la conscience que nous êtres humains avons de nous-mêmes, nous n'avons pas besoin de rester bloqués dans des schémas de l'enfance ; nous sommes parfaitement capables de corriger ce qui s'est mal passé. Quand nous guérissons nos relations, nous guérissons les brèches de la nature : réparer nos relations est une démarche écologique !

faire le choix d'un mariage conscient

Un mariage conscient n'est pas pour les gens timorés, car il requiert de récupérer les parties de nous-mêmes qui ont été perdues, réprimées ou dont on nous a dit qu'il était dangereux de les avoir et qu'inconsciemment nous nous détestons de les posséder. Et cela signifie apprendre des façons de faire face plus efficaces que de pleurer, réprimer sa colère ou d'autres comportements défensifs qui sont devenus si habituels pour nous. Dans la Thérapie Relationnelle Imago, nous changeons pour donner à notre partenaire de dont il a besoin, quelle qu'en soit la difficulté, même si cela va à l'encontre de notre personnalité et de notre tempérament. Nous faisons un **STRETCHING** pour devenir la personne dont notre conjoint a besoin pour guérir. Ce n'est pas facile, mais ça marche.

Quelles que soient nos croyances, les relations ne sont pas nées de l'amour mais du besoin ; le véritable amour est né **dans** les relations comme résultat de la compréhension de ce que sont les relations et de ce que nous faisons pour les avoir. Vous êtes déjà avec votre partenaire idéal, mais pour l'instant il ou elle est

déguisé et, comme vous, il a mal. Une relation consciente en soi est la thérapie dont vous avez besoin pour restaurer votre sens de vitalité. Le but de la Thérapie Relationnelle Imago est de vous extirper de la lutte de pouvoir et de vous mettre sur le chemin du véritable amour.

qu'est-ce qui se passe dans la Thérapie Relationnelle Imago ?

Comment fait-on pour se dépêtrer dans ce désordre ? En redessinant votre relation afin de compléter les affaires inachevées de l'enfance. En d'autres termes, notre but inconscient –de redevenir entier, de restaurer notre joyeuse vitalité- doit devenir notre intention consciente. Votre but est de devenir des amis passionnés avec votre partenaire, de développer ce qui pourrait être appelé « l'Amour Réalité » qui est basé non pas sur les notions enfantines de l'attachement mais sur la connaissance, le soin, le respect et l'appréciation de l'autre.

Dans le cadre sécurisant du bureau du thérapeute et dans le travail structuré que vous et votre partenaire ferez ensemble, vous allez :

- 1) vous parler mutuellement des blessures que vous avez vécues en tant qu'enfant ;
- 2) vous dire mutuellement exactement ce qui vous fait vous sentir aimé ;
- 3) utiliser cette information pour réorienter le comportement vers des stratégies plus efficaces pour aimer et prendre soin l'un de l'autre aussi bien que pour satisfaire les besoins personnels ;
- 4) démanteler les croyances inappropriées de l'enfance ;
- 5) remplacer les comportements inappropriés et les stratégies défensives ;
- 6) donner à votre partenaire ce qu'il ou elle souhaite.

Les règles de base

De prime abord, dans votre thérapie on va vous demander de respecter les règles suivantes :

- 1) Vous accepterez de participer à au moins 12 séances avec votre partenaire et à participer activement et ouvertement à ces séances du mieux que vous pouvez.

- 2) Vous accepterez d'effectuer toutes les lectures et les devoirs entre les séances.
- 3) Vous accepterez de ne pas prendre de décision de terminer ou de continuer la relation avant la fin des 12 séances.

Pour vous aider à atteindre les engagements ci-dessus, on vous demande de prendre une décision de **NON-FUITE** dans laquelle vous identifiez comment vous utilisez le temps et l'énergie qui devraient être investis dans votre mariage –golf, rendez-vous professionnels, lecture, boisson, regarder la TV, dormir tard, même prendre soin de vos enfants- et accepter d'arrêter ces distractions qui sont utilisées comme une fuite ou une excuse pour ne pas être avec votre partenaire –les ingrédients de ce que j'appelle « le divorce invisible ».

créer un refuge sécurisant

La toile de fond essentielle à tout ce que vous ferez est une bonne volonté et une ouverture au changement. Quelques unes de vos premières séances de thérapie se centreront sur la création d'un climat hospitalier dans lequel faire ce travail difficile.

- 1) D'emblée, votre thérapeute vous demandera de **LAISSER TOMBER LES REPROCHES ET LES CRITIQUES**. Arme majeure dans la lutte de pouvoir, la critique est la version adulte des pleurs de l'enfant ; ce n'est pas une façon efficace pour obtenir l'amour que vous voulez. Tout comme vous cherchez la sécurité dans votre relation, vous devez cesser d'être un objet d'inimitié et de peur pour votre partenaire.
- 2) Vous et votre partenaire allez créer une **VISION DE VOTRE RELATION** dans laquelle vous imaginez quel mariage vous aimeriez avoir ; cette vision co-créée sera un rappel quotidien des objectifs que vous avez.
- 3) Pour vous rappeler de l'amour que vous avez ressenti l'un pour l'autre, vous **REINVENTEREZ LA ROMANCE** dans votre relation ; en vous donnant mutuellement des comportements spécialement aimants – sans conditions et quels que soient vos sentiments actuels pour votre partenaire– cela sur une base quotidienne. Ce sont des **COMPORTEMENTS SPECIFIQUES ET CIBLES** c.à.d. ils sont exactement ce dont votre partenaire a besoin pour se sentir aimé et apprécié.

- 4) En traitant des questions relatives au genre et à la sexualité, vous et votre partenaire apprendrez des moyens pour transcender les rôles arrêtés que votre culture a définis pour vous en tant qu'homme ou femme de façon à ce que vous puissiez être entiers vous-mêmes.
- 5) A travers tout cela, vous ferez des exercices destinés à réveiller vos sentiments de vitalité aussi bien que de réapprendre à rire et à vous amuser ensemble.

changer nos comportements

Beaucoup de problèmes de couple prennent racine dans une communication mal comprise, manipulée ou évitée. Pour corriger ceci, vous apprendrez le **DIALOGUE DE COUPLE**, compétence centrale de la Thérapie Relationnelle Imago. En utilisant cette technique de communication efficace vous allez restructurer la façon dont vous vous parlez afin que votre partenaire reflète ce que vous lui dites, le valide et soit empathique. Vous utiliserez le Dialogue de couples pour parler de votre enfance, pour dire clairement vos frustrations et exprimer exactement ce dont vous avez besoin pour guérir. La communication claire est une fenêtre sur le monde de votre partenaire ; être vraiment entendu est un aphrodisiaque puissant.

Puis le dialogue doit être transformé en **ACTION** : nous devons donner à nos conjoints ce dont ils ont besoin et pas seulement ce qui est facile de donner. Maintenant nous touchons le cœur du problème : dans une relation consciente nous acceptons de **CHANGER** pour donner à notre conjoint ce dont il ou elle a besoin. C'est une idée radicale. La sagesse populaire dit que les gens ne changent pas, que nous devrions simplement apprendre à nous accepter mutuellement tels que nous sommes. Mais sans changement il n'y a pas de croissance ; nous sommes condamnés à rester coincés dans notre malheur.

Le changement est le catalyseur de la guérison. En changeant pour donner à nos partenaires ce dont ils ont besoin, nous guérissons nos propres blessures. Notre propre comportement est né en réponse aux privations spécifiques que nous avons vécues ; c'est notre façon de nous adapter à ces pertes. En donnant à nos partenaires ce qui est le plus difficile pour nous de donner, nous devons amener au grand jour nos **Mois cachés** et nous réapproprier les traits que nous avons réprimés (plutôt que de les projeter sur nos partenaires), animant ainsi des parties de nous atrophiées. Quand nous changeons notre comportement en réponse à notre conjoint, nous guérissons notre partenaire **et** nous-mêmes.

Voici un exemple de comment fonctionne cette guérison dans les deux sens. Disons que quand votre partenaire était enfant, sa mère a été hospitalisée et était incapable de donner à son enfant (votre partenaire) beaucoup de soutien émotionnel lorsqu'elle est rentrée à la maison. Dans cette situation d'impuissance, votre partenaire a peut-être développé une peur d'être abandonné, accompagné d'une peur d'être ignoré. Ces peurs sont parties dans le « souterrain » de l'inconscient pour être exprimées uniquement comme un comportement en apparence dépendant, qui s'accroche et recherche l'attention. A moins que ces comportements aient été résolus plus tard dans l'enfance, ils devraient se manifester dans votre relation, et être une source d'irritation et de frustration pour vous. Comme vous avez pu commencer à connaître l'histoire de votre partenaire à travers le Dialogue de couple, vous pourriez comprendre que ces comportements qui, bien que déclenchés par quelque chose que vous avez fait, ont en fait leurs racines dans l'enfance de votre partenaire. Plutôt que d'être en colère ou de vous sentir blâmé, vous serez plus compréhensif.

Mais nous pouvons sans autre supposer que vous avez de la peine à gérer ce comportement possessif et jaloux et que vous êtes émotionnellement distant et non soutenant pour votre partenaire. Nous pourrions supposer cela parce que, d'après la théorie Imago, votre partenaire a un désir inconscient de changer une personne qui abandonne émotionnellement en une personne qui est proche émotionnellement. Une des raisons pour lesquelles votre partenaire vous a choisi, est parce que vous possédez ces traits négatifs requis. Votre propre distance émotionnelle est probablement votre façon de faire face à une douleur de l'enfance causée par un étouffement émotionnel et vous vous défendez naturellement contre une répétition de cette expérience. Cependant, si vous pouviez voir que votre réaction ne sert à rien dans la situation actuelle, qu'au contraire, elle vous distance de votre conjoint, vous seriez d'accord de laisser tomber cette défense enfantine et d'essayer une nouvelle approche qui vous rapprochera mutuellement. En dépassant votre peur et votre résistance à agir d'une façon inconfortable et peu familière, vous allez grandir à un nouveau degré d'entière, en accédant ainsi à votre affectivité et à votre émotionnalité niées. Au cours de la guérison de la blessure de votre partenaire, dans le cas présent le besoin de proximité – vous guérirez aussi votre propre tendance de vous retirer émotionnellement et votre relation transcendera ces limitations précédentes.

recupérer toutes nos parties

Le changement est rarement facile, il requiert beaucoup de courage. Réveiller des traits qui sont enterrés depuis longtemps, des traits à la fois craints et détestés alors qu'on apprend des comportements nouveaux et inconfortables, peut provoquer énormément d'anxiété. Aussi longtemps que nous nous détestons à cause de traits réprimés, nous ne pouvons pas croire que nos partenaires peuvent nous aimer tels que nous sommes réellement. Nous sommes piégés dans notre propre mensonge. Mais lorsque nous arrêtons de projeter sur nos partenaires ces traits que nous rejetons –la colère, la mesquinerie, l'inhibition sexuelle- et que nous en prenons la responsabilité, nous voyons que nos partenaires peuvent nous accepter tels que nous sommes.

J'appelle le processus à travers lequel nous changeons nos comportements enracinés pour donner à nos partenaires ce dont ils ont besoin, le ***STRETCHING***, car il requiert que nous conquerrions nos peurs, fassions ce qui ne nous vient pas naturellement et allions au-delà de nos croyances et comportements habituels pour accéder à des parties de nous-mêmes endormies depuis longtemps. Notre résistance reflète nos défenses. Il se peut que souvent nous sentions que nous nous perdons, mais nous ne sommes pas nous-mêmes maintenant ; c'est à travers l'épreuve du changement que nous nous regagnons.

Au fur et à mesure du temps, alors que nos partenaires nous montrent leur amour pour nous, à mesure qu'ils connaissent et acceptent nos Moins cachés, et à mesure que nous faisons du stretching pour aimer nos partenaires, notre douleur diminue et nous sommes moins absorbés par nous-mêmes. Nous rétablissons des sentiments empathiques envers nos conjoints ainsi que les sentiments de connection qui s'étaient perdus avec les souffrances de notre enfance. Enfin nous apprenons à voir nos partenaires tels qu'ils sont, avec leurs propre monde privé ayant un sens personnel, leurs propres idées et rêves, et plus seulement comme des extensions de nous-mêmes ou comme nous aimerions qu'ils soient. Nous ne disons plus « Tu as aimé cet horrible film ? » mais plutôt « Dis-mois pourquoi tu as aimé ce film. Je veux savoir ce que tu penses. »

apprendre à aimer

La barrière de l'amour est la haine de soi. Quand elle se brise, au cours du dialogue avec notre partenaire et en faisant du stretching pour satisfaire les besoin de l'autre, nous voyons que nous pouvons être nous-mêmes et malgré tout être aimés. Enfin nous pouvons nous détendre ; tout va bien.

Une relation consciente possède un potentiel énorme pour corriger les distorsions créées par nos parents et par la socialisation. C'est un chemin spirituel qui nous amène chez nous à nouveau, à la joie et la vitalité, au sentiment d'unité avec lequel nous sommes nés. Tout au long de la Thérapie Relationnelle Imago, vous apprendrez à exprimer quotidiennement l'amour à travers un comportement, de façon plus ou moins grande : dans d'autres termes, en faisant l'effort de donner à votre partenaire ce dont il/elle a besoin, vous apprenez à aimer. La transformation de votre relation peut ne pas se faire rapidement ou facilement ; vous êtes en train de partir dans le voyage de toute une vie. Pour avoir une relation différente, vous avez besoin de quelque chose de différent : le ***Processus Imago*** est ce quelque chose.

**An sujet de Harville Hendrix, Ph.D.
Et Helen Hunt, M.A.**

Harville Hendrix, Ph.D. et Helen Hunt, M.A. ont co-fondé l'Institut pour la Thérapie Relationnelle Imago. La thérapie Relationnelle Imago trouve son origine dans l'association entre Harville et Helen, elle intègre des concepts interpersonnels majeurs issus des systèmes psychologiques occidentaux, des sciences du comportement, et des disciplines spirituelles, dans une théorie exceptionnellement vaste sur les relations amoureuses primaires. Développée exclusivement à partir de l'étude des couples, elle présente une approche qui se construit sur les efforts précédents et les élargit.

Ensemble, ils sont les auteurs et/ou co-auteurs de quatre livres : *Getting the Love You Want : A Guide for Couples*¹ et *Keeping the Love You Find : A Guide for Singles*, *The Couples Companion : Meditations and Exercises for Getting The Love You Want* et *The Personal Companion: Meditations and Exercises for Keeping the Love You Find*. Ils ont aussi collaboré à l'enregistrement de la vidéo : *Getting the Love You Want : The Home Video*, pour lesquels Harville et Helen ont été respectivement l'éditeur exécutif et le producteur exécutif. Cette série primée a été présentée et approuvée par Oprah Winfrey lorsqu'elle a été diffusée sur la télévision publique. Harville et Helen ont six enfants.

**An sujet de l'Institut pour la Thérapie
Relationnelle Imago**

L'Institut pour la Thérapie Relationnelle Imago a été fondé en 1984 par Harville Hendrix, Ph.D. et Helen Hunt, M.A. Il offre des possibilités d'apprentissage et des produits qui enseignent la dynamique de la relation amoureuse à travers l'accomplissement de la croissance personnelle. Il inclut des ateliers pour des couples ou des célibataires organisés sur le plan tant national qu'international ainsi que des programmes de formation pour des thérapeutes qualifiés dans la théorie et la pratique de la Thérapie Relationnelle Imago.

Plus de 1200 Thérapeutes certifiés Imago® ont été formés par la faculté de l'Institut. Parmi eux il y a des psychiatres, des psychologues, des thérapeutes de famille, des conseillers conjugaux, des travailleurs sociaux, des conseillers en santé mentale, des conseillers pastoraux ainsi que d'autres professionnels de la santé mentale.

Peut-être la meilleure façon de vous familiariser aux concepts et au pouvoir transformateur de la Thérapie Relationnelle Imago est de participer à un atelier de deux jours sur *Getting the Love You Want* ou à un atelier sur *Keeping the Love You Find*. Avec plus de 120 Animateurs d'Atelier Certifiés® il devrait y avoir un atelier disponible près de chez vous.

L'Institut offre aussi un programme clinique intensif post-gradué pour des professionnels qualifiés. Un catalogue des programmes professionnels décrivant les conditions d'admission et les exigences des cours est disponible sur demande.

L'Institut offre une série de livres, vidéos et cassettes audio qui peuvent vous aider dans votre apprentissage et croissance. Pour recevoir de l'information sur l'un ou l'autre de ces sujets ou de ces produits, n'hésitez pas à nous contacter.

¹ (traduction française : *Le défi du couple*, Ed. Modus Vivendi)

L'IMAGO, THERAPIE RELATIONNELLE DE COUPLE

De l'enfant blessé à l'adulte entier

De la période romantique ... Le passé a cessé d'exister, le présent est planant et l'avenir s'annonce radieux...Celui qui saura l'aimer, la comprendre, satisfaire ses besoins est là, en chair et en os. C'est lui. Lui, il sait à la même seconde que le miracle tant attendu est arrivé, et le miracle, c'est elle. Elle fera tout pour lui, lui tout pour elle...C'est le coup de foudre ou simplement la rencontre amoureuse.

...à la lutte de pouvoir. Le couple s'installe, la réalité quotidienne commence et avec elle la lutte de pouvoir. Le malentendu peu à peu se précise....Attends, c'est bien l'homme que j'aime qui passe sa vie au bureau, qui rentre trop tard pour le bébé et file trop tôt pour le câlin ? C'est bien la femme de ma vie qui se fâche pour les poubelles pas descendues ou me critique de mettre ma carrière avant tout ? C'est bien elle, c'est bien lui !

Ce scénario connu, diverses thérapies de couple ont tenté de l'enrayer, avec des fortunes diverses. La thérapie relationnelle IMAGO pour couples, développée par le Dr Harville Hendrix (*) vise à comprendre la relation du couple à la lumière du petit enfant que chacun des partenaires a été, et à mettre à jour les blessures inconscientes et inévitables de l'apprentissage de la vie...Car le coup de foudre, la rencontre amoureuse a réuni deux enfants blessés, chacun-e cherchant (sans le savoir) chez l'autre celle, celui qui le, la guérira ! C'est beaucoup demander que d'être à la fois partenaire, papa, maman, thérapeute ! La frustration est à la mesure de l'investissement affectif.

La Thérapie relationnelle IMAGO offre rapidement aux couples un véritable « outil » qu'ils pourront utiliser dans leur vie quotidienne, chaque fois que le besoin s'en fera sentir. C'est l'opportunité de devenir ensemble les artisans d'une guérison intérieure, notamment des blessures que chacun ramène de son enfance ; l'opportunité de se faire les bâtisseurs d'une relation plus vivante, plus enrichissante, fondée sur la confiance, la compréhension, sur l'engagement conscient au service d'une évolution commune. Si les conflits à venir ne sont pas écartés, du moins pourront-ils être gérés en pleine conscience, et être vécus sans léser la sécurité affective des partenaires. Cet outil de communication consciente permet à ceux qui l'utilisent de bénéficier d'un maximum de sécurité, d'écoute, de respect. La relation devient alors un lieu de croissance et de développement et cesse d'être un lieu de souffrance ou d'enfermement !

() Le Dr H.Hendrix, PH.D. est l'auteur notamment du livre « Le défi du couple », éd. Modus Vivendi, (épuisé, en voie de réimpression), d'autres ouvrages sont disponibles en anglais.*

Une conférence « La Thérapie relationnelle IMAGO pour couples » sera donnée le mercredi 20 mars 2002 à Genève (Uni Mail, à 20.00 h.) par Hedy Schleifer, formatrice de thérapeutes Imago aux USA, en Allemagne, en Suisse, en Autriche, en Afrique du Sud et en Israël.

Un stage pour couples, « La relation consciente », Thérapie relationnelle IMAGO également donné par Hedy Schleifer et son mari se déroulera du 21 au 24 août 2002 à Crêt-Bérard, (Vaud).

En 2003, 2 stages pour couples sont prévus, ainsi qu'un cycle de formation de Thérapeutes IMAGO (cycle réservé aux psychothérapeutes, médecins, soignants).

Pour tous renseignements :

AFTRI (Association Francophone pour la Thérapie Relationnelle IMAGO)

c/o Carlo Trippi, Le Pré du Moulin, 1614 Granges-Veveyse

téls. 021.947.48.49 (C. Trippi) ; 021.845.41.24 (S. Cuendet) ou 022.738.17.02 (A. Liechti)

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

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 porteront 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.»

Prochain stage de couple en Suisse romande : 1er - 4 novembre 2003

Pour obtenir la liste des *Thérapeutes Imago certifiés*, ou des informations sur les *Stages* et la *Formation professionnelle*, contacter :

L'Association Francophone de Thérapie Relationnelle Imago (AFTRI)

Le Pré du Moulin 1614 GRANGES (Veveyse) Tél. / Fax 0041 21 947 48 49

Secrétariat : Tél./ Fax 0041/ 21 845 41 24

Sites internet: www.imago-thérapies.com

www.hedyyumi.org

www.Imagotherapy.com

A lire : de Harville Hendrix, « Le défi du couple »

(épuisé en librairie, disponibles en photocopie auprès du Secrétariat)

En anglais : “ Getting the love you want”, “ Keeping the love you find” ,
“Giving the love that heals”.



Adelheid Oesch

Le couple retrouvé

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

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

A LIRE :
de Harville Hendrix, "Le défi du couple" (épuisé en librairie, disponibles en photocopie auprès du Secrétariat)
En anglais : "Getting the love you want", "Keeping the love you find", "Giving the love that heals".

POUR EN SAVOIR PLUS :

Pour obtenir la liste des Thérapeutes Imago certifiés, ou des informations sur les Stages et la Formation professionnelle, contacter : L'Association Francophone de Thérapie Relationnelle Imago (AFTRI)
Le Pré du Moulin
1614 GRANGES (Neveuse) Tél. / Fax 0041 21 947 48 49
Secrétariat : Tél./ Fax 0041/ 21 845 41 24
Sites internet: www.imago-therapies.com
www.hedyyumi.org
www.imagotherapy.com

Prochain stage de couple en Suisse romande : 1er - 4 novembre 2003 avec Hedy Schleifer, psychologue et Formatrice, et son mari Yumi.

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 porteront 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 reflé-

té, 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 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.

Adelheid Oesch

WHY IS IMAGO IGNORED? 6/10/2003 By Dorit Noy-Sharav, M.A. Jerusalem, Israel

In the summer of 2002 the well known and internationally read journal Family Process published a special issue devoted to "**Marriage in the 20th Century in Western Civilization: Trends, Research, Therapy, and Perspectives." Guest editor: William Pinsof.**

This issue includes, apart from the introduction by Pinsof, 5 erudite, detailed articles on relevant subjects. One title is "Marital Research in the 20th century and Research agenda for 21st century" by John Gottman and Clifford Notarius, Another is "The history of Couple Therapy: A Millennial Review" by Allan Gurman and Peter Fraenkel.

As a clinical psychologist highly interested in couple therapy, I seized upon this issue and started scanning it. It certainly contains important and interesting material. But lo and behold! Not o n e mention of Imago Relationship Therapy! I carefully scanned each bibliography – not o n e mention of Harville Hendrix! IRT was not even mentioned as a controversial theory, or a marginal therapy. I was astonished. How come? Is it possible that Imago is not considered a legitimate couple's therapy?

I have since spent some time thinking about the meaning of this disregard, and would like to share my thoughts with you and stir some discussion.

In Israel, (population 6.8 millions) where I practice couple's therapy, there are over 100 certified Imago therapists, and several hundreds of therapists and lay-persons that have experienced an Imago weekend with Hedy and Yumi Shleiffer. The Imago community here is active; it offers advanced learning day-seminars and meetings, etc. Some of us attend international Imago conferences. So I was under the impression that Imago is a major breakthrough in couple's therapy that can well branch out to other fields. Of course, most of us were introduced to Imago after having studied and practiced couple and family therapy in different orientations. For myself, I have been deeply influenced by Object Relations theories, by Dicks, by Sharff and others, and I try to integrate knowledge and experience from different sources in my work and in my writings. However, many of us have found Imago has deeply affected our attitude and our way of working with couples as well as with singles.

Being confronted by Family Process total disregard for Imago, I started wondering – Is it ignorance? What is being denied here? Does it reflect some power struggle among different schools and theorists? We may remember that for several decades British Psychoanalysts have been ignoring American theorists, (not mentioning or citing works by Ogden or Kernberg, for instance) and vice versa. This is no longer the case, to the mutual benefit of both sides of the ocean. It seems there is much more sharing and communication supported by new media such as the Internet and also by the general spirit of Post modernism.

So why is Imago's existence still denied in journals such as Family Process, as well as in psychoanalytic journals and other journals dealing with couple therapy? I do not presume to have scanned all other relevant journals, but the strange "omission" in Family process seems symptomatic to me.

I would like to suggest some explanations –

1. The two major basic books by H. Hendrix – Getting the Love You Want and Keeping the Love You Find –as well as the later book on parenting "Giving the love that Heals", have been written as handbooks for lay couples and singles, in a popular format, so they have not gained a professional, not to say scientific status. Though other books have been written since, such as Wade Luquet 's, Rick Brown's and others, perhaps Imago is still viewed as popular "how to" guidebooks for couples and parents, and not as a bona fide theory and system for treatment of relationships, that should be taken seriously.

2. Perhaps Imago has kept too much to its own community, and been busy with inner struggles, (such as between AIRT and IIRT) to invest energy in theoretical development, in planning careful research about processes, concepts and outcome.

As I write this, I feel uncomfortable, as I realize I may not be giving fair credit to those who have and still are forwarding such topics - Harville Hendrix and Helen Hunt themselves, who continue developing Imago concepts, Joseph Marrone and co-workers who are researching the Developmental Adaptation Profile and several others, who published their work in the Journal of Imago Relationship Therapy. But is their voice heard in other circles except the readers of the Imago journal?

The only attempt to introduce Imago to professional readers I am familiar with is Zielinski's excellent article "Discovering Imago Relationship Therapy", published in "Psychotherapy" Vol 37, 2000. This article also raised some comments and discussion. I think more such efforts should be made by Imago thinkers and therapists. In addition, more presentations of Imago theory and practice in general psychotherapy conferences should be encouraged. Hedy and Yumi Shleiffer, have done this in Vienna Psychotherapy conference last year, and surely have contributed to more "visibility" for Imago.

Imago may be perceived by the professional community as a cult of believers, clustering around and worshipping the Guru Hendrix. This view is encouraged by the enthusiastic (messianic?) emphasis on "changing the world, couple by couple", by using mystical and religious language such "the sacred place between two individuals," "cosmic journey" and the like. Even Zielinski in his response to a letter to the editor writes "IRT is not a series of techniques but a belief system about committed partnership". A belief system can be argued about in religious arguments, but can it be researched systematically, criticized, its hypotheses validated or refuted?

Hendrix himself, as I understand his writing, although coming from a religious background as a preacher, combines an attitude of research, clinical observation and theoretical thinking. He has an impressive ability to borrow from different theories and integrate them in new creative ways.

Does he consider himself as a "guru"? I doubt that. However, I suspect some members of the Imago community will think this is a non-issue. They may be quite satisfied with Imago as a spiritual, semi religious movement that is destined to bring love, peace and happiness to couples, families and communities. Perhaps they could not care less if Imago is ignored by professional scientific journals such as Family Process.

I hereby invite the reactions and ideas of Imago therapists from different countries reading this newsletter. What do you think?

What Is Imago Relationship Therapy?

By Hedy Schleifer

Imago Relationship Therapy (IRT), developed by Harville Hendrix, Ph.D. of the Institute for Relationship Therapy in New York, is a paradigm shift in the understanding of marriage and marital therapy. IRT is a short term therapy that combines insight and practical skills. Couples learn to become safe and intentional, to recognize and repair the wounds of the past, and to restructure frustration and 'incompatibility' as opportunities to reclaim their whole self.

Some of IRT's basic assumptions are the following:

Our original state is one of wholeness, joy, connection, curiosity, spontaneity, and passion.

Over/under-parenting and the process of socialization, creates wounding at various stages of childhood development as essential developmental impulses are blocked. The child unconsciously determines the impulse, rather than the parent, to be 'unacceptable' and creates patterned behavior to adapt to the wounding. This is our 'character structure.'

Partner selection is the result of the unconscious desire to complete or correct what was unfinished in childhood. We select a partner who carries both the positive and negative characteristics of our caretakers (the 'Imago'), and who was wounded in the same area, but adapted in a complementary way.

The adaptation patterns of one partner triggers the wound and survival pattern of the other, creating a cycle of reactivity. Pattern relates to pattern, rather than person relating to person.

Developmentally specific nurturing of each partner helps heal the childhood wound. And paradoxically, our partner will need the very thing that will stretch us out of our own pattern and help us reclaim aspects of our self.

The more primitive part of the brain stores emotion and memory related to perceived threats to survival. It is atemporal and ignores our rational explanations about its fear. While insight is important, consistent corrective experience is need to change survival patterns.

This therapy helps couples access and integrate those unconscious developmental needs triggered in relational conflict, and become increasingly conscious and intentional in their own behavior in order to create safety for their partner. Frustration and hurt become pathways to create a 'conscious relationship' that is characterized by real love, intimacy, passion, connection, joy and other inherent qualities of our original self.

Healing in Therapy Related to Quality of Relationship

Research has consistently shown that the effectiveness of therapy is more closely related to the relational qualities between therapist and client, particularly affective and cognitive empathy, than to any particular technique. We take in and contain the experience and feelings of the other, and at the same time, act as a differentiated, yet connected self. Cognitive and affective empathy validates a part of the person's self that has long ago been invalidated, rejected, or abandoned by childhood caretakers, and in the resulting pain, by the self. It is kept unconscious because it is locked in self hatred. However, through continued empathic holding and communication, a person can stay for a period in a previously inaccessible area with the help of the other. As the person is 'held' empathetically, s/he gains access to and can begin to incorporate the 'intolerable' part of the self, discovering within it the 'potential' self that has not yet been realized. Traditionally, the therapeutic relationship has been the primary experience of this kind of empathy and safety. IRT empowers couples to learn and use these skills to create safety and healing in their own relationship, and to foster the process of differentiation while remaining deeply connected.

Basic Tool is Couple's Dialogue

The basic tool of Imago Relationship Therapy is a specific form of couple's dialogue that teaches couples to contain their partner, to mirror precisely, to validate (cognitive empathy) the other's experience, and to empathize affectively. Through various processes based on that structure, couples can access childhood wounding and hold the seemingly 'intolerable' aspects of the partner so that s/he can begin to reclaim the imprisoned 'potential' self.

Re-Imaging the Partner

Just as importantly, couples use their knowledge of the childhood wounds to both empower them to become increasingly intentional in the relationship and to discover very specific ways to nurture and reverse the developmental arrest. The image of the partner is transformed from "someone who won't give me what I want or need, etc." to "a person who was wounded, and who can recover their inherent self as I, the partner, create the necessary safety." The partner can then provide the corrective experience that is needed for healing, and in doing that, stretch out of his/her own character structure. The attitude toward the partner shifts from criticism and blame to compassion, hope, and a commitment to assist the partner in healing, and to reclaim one's fullest self. In this way, emotional safety is created and deepened. Far from being just another communication tool, the skills provide a structure for safe, effective, healing and lasting change. In a revolutionary way, IRT shifts the power of the healing relationship traditionally reserved for the therapist/client relationship into the hands of the couple.

From Otherness to Weness - Imago Workshop Impressions

"Our identity" writes Taylor "is partly shaped by recognition or its absence, often by the *misrecognition* of others, and so a person or group of people can suffer real damage, real distortion, if the people or society around them mirror back to them a confining or demeaning or contemptible picture of themselves. Non-recognition or misrecognition can inflict harm, can be a form of oppression, imprisoning someone in a false, distorted and reduced mode of being". (Taylor, C. (1992). Multiculturalism and 'The Politics of Recognition'. Princeton University Press, p. 25).

When we walked into the big room with its twenty six couples, all we could see were the identity tags: the funny hat, the woven Yarmulke, the athletic biceps, the golden slippers, the bushy brows, the wide-eyed gaze, the frowning countenance, the bored indifference, or worse still, the secular, the religious, the just-so, the just so-so, and of course, the not so so's....

Yet, once the preliminaries were over, i.e., a short synopsis provided by Yumi, Hedy came on with an extremely firm admonition to put it all away, put everything away, in order to be there, just be... The first couple takes the plunge, and Hedy is there to coach them through the straits of this new mode of conversation. Complex analyses jostle our crania from the inside, trying to make sense of the pattern of this relationship. But Hedy would have none of it, no psychologizing on this work-shop. She forces us all to frame our feedback in terms of energy. Deprived of our heavy intellectual armaments we are forced to channel insight into energy, and the entire audience is suddenly involved, freely describing the energies of the couple, the push and pull, the tow and underdrift, the upswing and down surge – when content is removed, compassion is freely available.

Now that the audience is primed, that we have all had our first hands-on taste of the energetic fiber of a couple's relationship, we are taken further into the theoretical complexities of the easily contaminated space between two persons. Yet Hedy allows no headwork, she insists on tangibility, on the reality of live images. No dry psycho-language for her, only living images taken from the couple. "Different languages are spoken in Itsik-Land and Yaffa-Land" she insists, using the particular couple before us as the point of departure. She teaches, teaches how to listen, to really listen, then mirror what we have heard.

This is truly beautiful. This poignant learning with a man and a woman in intense emotional conversation. There is no detachment now. Rapt attention on all faces. This is true learning. Hedy never lets up. She reflects everything, every word that is spoken. She teaches by example, telling everyone to tell it like they heard it, whatever it is, she reflects it, complements, insights, slights too. She contaminates nothing, she is translucent, the light goes through and is reflected back, and somehow, in the act of reflection, a person comes to understand himself, herself through their own words. Hedy lets no interaction go by. She is

our mentor and she WILL illuminate us. How we all need illumination, how we all need to be educated.

A 15 minute break. We are fazed.

Then Hedy, full of regal energy, triumphant wisdom, stalks the circle again. Imperious she delivers assurance: "If you are unaware, if you let yourself be heedless, you will contaminate the sacred space... no malice is necessary, mere insensitivity or simple ignorance will suffice. "What are you thinking of when you are thinking of love?" Hedy fires away the options, friendship, estimation, equality, she laughs, yes, yes, passion too. Is that hard to hear? Are you hard of hearing... passion she says, her energy radiating over the audience in waves as she prowls the circle with her sensitive mike, her voice impersonating people, animals, beings in flight, in struggle, in freeze, in submission. Rapt, we are with her, the entire audience emoting with her, as she smoothly goes into old brain/new brain theory, pointing out the finer points of brain evolution theory in a way that has everybody feeling like upgraded reptiles.

Another break and the atmosphere changes as we are swept away into a primordial place where quiet musical strains paint the backdrop for a new kind of contemplation. In the uterinean semi-darkness of Hedy and Yumi's hypnotic sounding voice, we are guided through meadows to encounters with different aspects of our personalities, embodied in father, mother, animal and wise-man. And having met our inner images, we are swept into another encounter as a husband quietly informs his wide-eyed wife: "I am your mother. How does it feel to be with me?" Pain wells up. An awful crimson flower. Tears stain my face. My throat shuts down. "Mother gave me away" says the girl/wife to her mother/husband, and Hedy is there, there, there, to coach, to give sustenance, to help them through the pain to a new birth. To the discovery that saying it helps. That crying out and having someone not cringe, helps. We desire our parents with such blinding passion that we can withstand all, all except their un-being. Be anything my mother, father, be what you will, but be. Do not go, do not leave, do not forsake. For the pain of separation is deeper than any. So she cries, she cries the girl/wife. "Mother, mother", she calls "you could not hear my pain, you could not bear my desire for you, you could not see me cry, so you went away, away, away". Her husband is breathing hard, a true Imago mate, his soul is wrenched by the agony, his spirit fluttering to get away, away, but Hedy is there, she teaches, she coaches. Reflect. Talk. You are not the mother. It is not you that she would swallow whole. It is a mother long gone. But if you just let yourself be that clean space, that quiet place of acceptance, if you would just let her tell it to you, you will heal. Hedy, Hedy, how can you be so brave. How can you look so much pain in the eye and continue to hope, to cherish, to give energy. Tell her, she tells the husband, tell this little girl: "I want to hug you because I love you, and you deserve a hug for having suffered so much". And he hugs his little girl, and an old festering wound begins to heal.

Once again, Hedy has taught. Suddenly, we know that a man and a woman, two people, can do it. They have the power to heal the grief, the power to bridge the gulf of loneliness.

Yumi gives us homework. We dutifully write down our duties.

The night is short. Morning we are back. Expectant. Yumi is there. Fatherly pedantic. And Hedy with the bouncing energies of the healed and healing. A minor exercise in telling something nice deepens in a major confession as a brave, brash, bright, loudmouthed and witty man from last night's "identities" suddenly cries out "No, no, no". "I will not yield to this game". "I reject this entire exercise". Indeed, when expectations are high, an inevitable crash becomes expected, and rather than the fall, one prefers the rigid safely-known husk of non-feeling. But Hedy will not allow us to hide. She is firm. She will make room for his pain and he will be able to grow. On her haunches, she supports the wife, helping her receive the pain of her man, the hidden pain that took him away from her all the years, that made him secretive, that made him his own-man, not sharing, not caring, always moving, never staying. Now he is here and his poor Imago wife is swamped by his destructive energies. "You are angry" she reflects to him, "you are angry, angry, angry". She is so afraid. And Hedy tells her quietly: "take your time". "Look at him", "gently, gently". This is the core of the listening: The waiting. The contemplating. The not-jumping the gun. The not hastening to react. This is the root of it all. No vested interests. Just being. Just quiet attention. Acceptance. "I refuse" he shouts. "No.No.NO. NO!!!" he shouts. Tears are streaming from his eyes. My wife is crying too. Many eyes are bleary. But his wife is transfixed by his great REFUSAL. He is a combat fighter, an outstanding soldier raging against the night. She is struck dumb by his big bad NO. She does not reflect the anger and the fear. The fear of letting defenses go. Of disarming.

Where is Hedy? When will she leap to the rescue? He is out on a limb and his wife is too scared to give him the safe place he needs to land. She fails to reflect his fear, the child that is within him. She sees only the struggling, kicking man.

But Hedy is teaching us another lesson. The deep dark lesson of even though I walk through the valley of the shadow of death, I will fear no evil... better still, more simply put: I will fear not. She teaches us not to fear pain, not to fear emotion, to let things run their course, to have patience. Slowly does it. Gently does it. The cavalry does not come to the rescue. For, she, this frightened woman, is this man's mate. She has the powers inside her, and if she finds them, she will be made strong and whole herself. Hedy is healing them both. Not just the one. The one and the other. She lets them find their own way, and then, only then, does she help the wife make the switch and tells her: "Say to him: 'you are very angry. And beneath the anger you are sad!'" And she tell her. "Make room. Make space for him".

And I think to myself: "How will she contain him, this woman? How will she contain this strong, intelligent man, so full of pain. She must be made of stern stuff this woman. Indeed, she can't take it. She is frozen. Unable to react.

Hedy pleads with her. "Listen to this history" she tells her, "listen. Open your heart and listen to his story". Hedy's voice breaks with emotion, she cries. She identifies with the strong man wounded from the inside. He is like her. She too is strong from the outside, and the pain is inside. She beseeches the poor woman who must now appease both Hedy and her husband. He is crying too. Hedy is listening to him like he would like his wife to listen to him. With compassion. So much compassion. He has no faith in his wife and he is angry at Hedy for giving him the illusion that he will be heard, that there is a place where the pain can be put to rest. And poor, poor, Leah, his wife, is crushed by these great emotions. She, his Imago, who was always so good at taking his departures, his leavings, his reticence, is now facing the storm of his pain.

But Hedy knows. Hedy knows. She realizes now that Yoram is ready, ready to open up, to let go, to live his pain and come to terms, she realizes that the problem is with Leah, and she is now with her. She teaches her to be generous. To love her man. To have compassion. Indeed, she is teaching Leah to grow. For Leah has chosen him so that she will never have to do such a thing – he never threatened her with his wild ways as he threatens her now when he needs her. This big strong man is never more intimidating than when in sudden need.

But Hedy is now teaching Leah to breathe. To reflect. It's easy. Do nothing. Just say the words. What words? The words that are put into your mouth. Move yourself out of the way, and just let the words come and go. Don't react, Don't do nothing. Just reflect. "Make room", Hedy tells her urgently, "Make space for him within yourself". Slowly, slowly, Leah struggles. So brave. So brave. She says the words. She sees her man. And he, sensing the shift, sensing the sudden appearance of a SAFE place, brings out the very core of his agony, the fear for his very sanity, the fear to share his innermost, most excruciating memories. And Hedy is there with her, teaching her to take it in, to roll with the punches and go with the flow, teaching to listen, to hold out for her man. And she is learning, she is learning.

What has this man gone through? He hints at terror, at deepest darkness. How can one be such a big, brave hero of a man when one has gone through such experiences. The inhumane is always human, all too human. And when you trust nobody you have nothing to lose and there is bravery! But it is bravery with a price. And Hedy is allowing this man and woman to grow new hearts. The worst, she tells them, is that we could not be there when it happened. But we are here now. We are here.

The workshop flows on. Our external identities are melting. We have lost our most outspoken and manly man to personalization. We know him now and love

him. We have lost his cool and aloof wife too, she is now an old friend, someone we know from within. We suspect now that we are all human, for we have seen who cried when we cried and who cried when our wife was in tears. Everybody has somebody. But here we are all everybody's somebodies, we are all in this together, human, human.

Hedy has taken to the circle again. She walks, she pounces, she strides, she is a tigress out to claw away the veils that enshroud our hearts. My wife says Hedy has just the right jewelry for honesty. They are silver. They do not have the false glint of gold. They reflect. She wants everything exposed and in the light. Say YES she cries. Say YES to the children. To thought, to action, to emotion, to sensation, to LIFE. She is in constant touch with us, her gaze, her voice are everywhere, she is with us and we with her, and we are laughing, laughing our bellies into ache, laughing our heads off, laughing our sorrows away, melting our depressions, our stick-in-the mud ways. Il principio della strette, the Iker foon the Metikhe... Hedy is laughing us away into insight, the 10%-90% principle – who can ever be angry again, and then she goes completely Vaudeville with that incredible “perfect-fit” suit and we all realize that we are all haute-couture, for our “memories are woven” into our posture. What a posture.

Let us end, as we have began, with Taylor: “This crucial feature of human life is its fundamentally *dialogical* character. We become full human agents, capable of understanding ourselves, and hence of defining our identity, through our acquisition of rich human languages of expression....we learn these modes of expression through exchange with others.... We define our identity always in dialogue with, sometimes in struggle against, the things our significant others want to see in us. Even after we outgrow some of these others – our parents, for instance – and they disappear from our lives, the conversation with them continues within us as long we live”.

Hedy and Yumi have shown us how deep these matters go. How deep is your love? How deep is your love?

More than sixty people in that room, we came as strangers and departed brothers, sharing just one identity: people.

RSR
la 1ère
 LES INFOS LA PREMIERE ESPACE 2 COULEUR 3 OPTION MUSIQUE
 ACCUEIL
 LES PROGRAMMES
 SERVICE PUBLIC
 BOUTIQUE
 RECHERCHE AIDE
 EN DIRECT

[RSR](#) > [La Première](#) > [Les émissions](#) > [Les hommes et les femmes...](#)

LES HOMMES ET LES FEMMES...

Roselyne Fayard

- le samedi de 13h00 à 14h00
- nouvelle diffusion, le vendredi de 21h00 à 22h00, de l'émission du samedi précédent

L'émission explorera toutes les dynamiques qui concernent les relations entre les hommes et les femmes, dans le couple, mais aussi tout autre type de relations, avec des interviews de spécialistes, des témoignages et des chroniques d'humeur sur la vie quotidienne.



[Emissions précédentes](#)

CETTE SEMAINE

Vendredi

VENDREDI 20 MAI

Carla et Carlo Trippi

Nouvelle diffusion de l'émission du 14 mai 2005

Carla et Carlo Trippi Nessi sont Psychothérapeutes, Imago thérapeutes Certifiés et animateurs de stage Imago pour couple en cours de certification.

Ensemble ils animent depuis plus de vingt ans des stages, des groupes de thérapie, de théâtre-thérapie, et ensemble ils développent et font connaître la Relation Consciente à travers l'Imago, méthode créée par le Dr. Harville Hendrix, auteur du livre *Le défi du couple*, Editions Modus Vivendi. Leur expérience de couple leur permet d'accompagner avec authenticité, passion et respect les participants.

[Ecrire à la Première](#)

[Commande de CD](#)

La solution pour régler les conflits de couples : guérir les blessures de l'enfance

Une thérapie qui propose des « outils » pour résoudre les problèmes. Un rituel pour un dialogue empathique qui permet de se mettre à la place du partenaire. Sans juger, sans blâmer.

Jean-Marc Angéloz

Finie la lune de miel, votre vie de couple devient insupportable? Rassurez-vous, 90 % du problème appartiennent au passé, à votre enfance. Vous pouvez sauver votre couple en vous aidant mutuellement à guérir les blessures du passé. Tel est le principe de la thérapie relationnelle Imago développée par le Dr Hendrix, de l'Institut de la Relation, à New York, et diffusée en Suisse romande par Carla et Carlo Trippi, à Granges (Veveyse), selon une formule qui permet au couple de

cadeaux, en mesurant notre succès avec le critère économique de pertes et profits. Cette phase peut se poursuivre des années durant, jusqu'à la séparation. Nous recherchons désespérément la sensation d'être à nouveau vivants, entiers. Nous aimerions tant récupérer notre rêve initial... », dit M. Trippi, thérapeute depuis plus d'une vingtaine d'années.

Que se passe-t-il donc au terme de la phase euphorique? « Au moment où nous réalisons que notre partenaire ne peut pas nous aimer comme il l'avait promis, notre rêve se brise, de

M. Trippi, le but est que les partenaires deviennent « des amis passionnés qui développent un amour-réalité basé non pas sur les notions infantiles de l'attachement, mais sur la connaissance, le soin, le respect et l'appréciation de l'autre ». D'accord de passer le petit pont?

Belle théorie mais que faire concrètement? Construire un petit pont qui amènera chacun à visiter le monde intérieur de l'autre. Carla Trippi nous explique que lorsqu'elle a un conflit avec Carlo, elle lui demande un rendez-vous. La règle veut qu'il trouve un moment dans les 12 heures. « On s'assied face à face, mains dans les mains, et je lui demande s'il est d'accord de passer le petit pont, de venir visiter mon monde. S'il dit non, on attend le moment où il est d'accord. » La personne qui a demandé le rendez-vous parle. La règle du jeu veut que l'autre écoute sans juger, sans comparer, sans blâmer mais, au contraire, valide le monde de son partenaire en lui donnant de la valeur et en le reflétant comme un miroir, dans un climat d'empathie. « Il s'agit de se mettre à la place de l'autre, y compris dans l'émotionnel. Voilà en quoi consiste le travail de guérison : se sentir juste écouté, sans avoir besoin de se justifier, de se défendre ou de se battre pour se faire entendre. Se sentir connecté à l'autre. »

Cette compréhension qui guérit

Le travail du récepteur, explique Carlo, consiste à se mettre provisoirement au service de l'émetteur, en mettant de côté son mode réactif, comme s'il rencontrait quelqu'un qu'il n'a jamais vu, soucieux de connaître son histoire sans juger, sans interpréter, sans poser de questions. Et à se faire le miroir fidèle de ce qui est dit. Par exemple: « J'entends dire que tu es fâché contre moi parce que je n'ai pas rangé la

Le récepteur se met à la place du partenaire, lui signifie qu'il peut comprendre sa réalité. « On a le droit de ne pas être d'accord mais on s'en fiche car c'est ce qui provoque les luttes de pouvoir. Ce qui compte, et ce qui guérit, c'est la compréhension empathique de l'autre. C'est souvent ce qui nous a manqué et ce qui a créé des blessures dans l'enfance. On a souvent été jugé, montré, on nous a dit d'être comme ceci ou comme cela ». La clé du travail relationnel, c'est l'empathie, insiste Carlo Trippi: « On peut être relié sans empathie, mais ce n'est pas une vraie relation, c'est une relation mentale ».

Au début l'exercice est très difficile: il faut parfois des semaines ou des mois pour que les couples en conflit parviennent à être moins réactifs. Peu à peu, la compréhension s'installe, même si les désaccords restent. Mieux: les gens se rendent compte qu'il n'y a pas besoin que l'un des deux ait raison, et que deux personnes d'avis différents peuvent coexister. La sécurité s'installe, on n'est plus en train de se battre pour la survie. « Parce que derrière les conflits de couples, de vaisselle ou de pantalons, se jouent des histoires du passé, beaucoup plus graves, dont il faut être conscient. La guérison des blessures, c'est la réappropriation par chacun des partenaires des potentiels perdus dans l'enfance, du moi nié. »

Sortir des jugements et critiques

Le couple sort des espaces de jugements et de critiques: quand quelque chose ne va pas, on demande un dialogue et l'autre peut entendre. La dernière étape de la thérapie consiste à « re-romantiser » la relation. « Une fois qu'on a nettoyé l'espace du couple, qu'on y a mis un bon terreau, il faut le fructifier en encourageant, félicitant, honorant, choyant le

partenaire. Chaque jour, on devrait le remercier pour la chance d'être avec lui plutôt que lui faire des reproches ». Imago propose de nombreux exercices. Par exemple, tous les mois, chaque partenaire écrit ce qu'il aime recevoir, ne serait-ce qu'un petit massage des épaules. Le couple devient thérapie

Toute relation doit être entretenue, il faut régulièrement dialoguer et se rencontrer. « Avec Imago le couple crée lui-même, chez lui, son espace thérapeutique qui offre la sécurité nécessaire au travail. Ce n'est plus le thérapeute, mais le couple lui-même qui fait la thérapie. Le couple devient thérapie ». Il est équipé d'une « boîte à outils » qui devrait lui permettre de faire face à toutes les difficultés, explique M. Trippi. Après le stage, les couples peuvent rejoindre un groupe de suivi où ils se « coachent » eux-mêmes. Ils peuvent aussi revenir à Granges pour deux ou trois séances, histoire de rallumer la flamme.

Imago propose des séances de couple d'une heure et demie à deux heures avec un accompagnateur. « On leur demande de s'engager moralement pour un minimum de 12 séances, le temps nécessaire à intégrer tous les outils ». Autre possibilité, un stage de 4 jours avec une douzaine de couples. « On fait des démonstrations, des scénarios de communication, et le couple peut, s'il le souhaite, parler de ses problèmes devant le groupe. J'ai une préférence pour la démarche en groupe, ceux qui le font en individuel perdent quelque chose d'important », dit Mme Trippi. Le tarif est de Fr. 120.- de l'heure ou, pour les groupes, 900 francs par couple, y compris un manuel de 800 pages.

Qui vient à Granges? Des hommes et des femmes de 22 à 70 ans. « La majorité est en crise, insatisfaits de la vie de couple, pressentant que s'ils ne font pas quelque chose, c'est le divorce. Il y a aussi des couples qui sont déjà

qui ne veulent pas divorcer pour des raisons financières. Des gens nous ont dit que ça revenait moins cher de venir chez nous que de divorcer, qui sont restés ensemble et qui nous ont envoyé leurs enfants ».

Et d'évoquer un couple étonnant, lui 70 ans, elle 63, disant que si les choses ne changent pas radicalement, elle va le quitter. Lui trouve que tout va bien, précise que c'est elle qui lui a demandé de venir. Après 10 séances, ils viennent avec un bouquet de fleurs: « On arrête notre démarche, on part en voyage de noces ». Il s'est rendu compte qu'il a passé 40 ans avec elle sans la rencontrer. Ils ont à nouveau des relations sexuelles qu'ils avaient abandonnées depuis 15 ans. « Ils ont recréé la connexion, 40 ans de souffrances ne sont pas éliminés comme ça. Ils ont pris un sens et donnent une nouvelle raison d'exister ensemble. Ce ne sont plus des souffrances qu'on porte, mais un ferment pour aller plus loin », explique M. Trippi.

Les thérapeutes constatent que les couples qui ont des relations extraconjugales n'ont pas l'énergie pour faire ce travail: « Il n'est pas possible de créer une relation d'investissement pour guérir nos blessures d'enfance si l'énergie part vers d'autres personnes ».

Tous deux thérapeutes depuis plus d'une vingtaine d'années, le couple Trippi a huit ans d'expérience Imago. « Au début, on ne voulait pas pratiquer cette méthode trop américaine, trop protocolée. Mais depuis qu'on le fait, on est beaucoup plus amoureux qu'avant, et beaucoup mieux ensemble. Ça nous a apporté une magnifique relation. En plus on s'amuse beaucoup. On a plus de joie et d'énergie qu'avant, on sort plus », dit Mme Trippi.

Un stage pour couples de 4 jours aura lieu du 26 au 29 janvier 2006 à Granges/Veveyse. Tel. 021 / 947 43 49 www.imago-therapie.com

« La compréhension peut s'installer dans le couple, même si les désaccords restent »

faire lui-même sa thérapie en suivant quelques principes assez simples.

vieilles blessures sont réactivées. » La théorie Imago considère que toute personne a été blessée dans son enfance: « C'est inévitable, dit M. Trippi. Chaque plaisir ou douleur, chaque interaction dans l'enfance laisse son empreinte en nous. Ce ne sont pas des traumatismes ou des choses graves, c'est simplement la nature de la vie, parce que les parents ne peuvent pas répondre à tous les besoins. Face à ces blessures, l'enfant va développer des stratégies pour garder l'amour et l'attention de ses parents ». Tout cela va se réactiver: « Lorsque nous tombons amoureux, notre cerveau primitif nous signale que nous avons trouvé quelqu'un qui va nous offrir ce que nos parents n'ont pas réussi à nous donner. Le problème est que ce partenaire aura aussi les côtés qui nous ont fait souffrir, les traits qui ont provoqué les blessures que nous avons à guérir actuellement ».

Comment résoudre des problèmes d'enfance si les partenaires, au lieu de guérir leurs blessures, se blessent réciproquement de la même manière que les parents l'ont fait? En se revenant à la réalité, car la compréhension change tout, elle est la clé. « Les relations de couple ne naissent pas de l'amour, mais du besoin. Le véritable amour naît dans les relations en comprenant la nature de celles-ci, et avec la volonté de guérir ensemble ».

Lorsque survient un conflit, c'est la croissance qui frappe à la porte. « Si on arrive à travailler le conflit dans le couple, le problème va se dissoudre et le lien se renforcer. On va redessiner la relation ensemble afin de dépasser et guérir les histoires inachevées de l'enfance ». Pour

L'illusion tombe

La trajectoire d'un couple serait assez classique: après la phase euphorique du grand amour, inmanquablement les choses commencent à mal tourner. Souvent au moment de la mise en ménage. « Le voile de l'illusion tombe, c'est comme si notre partenaire était différent. Nous sommes choqués lorsque l'impitoyable réalité de notre bien-aimé émerge. Soudain, il a des attitudes que nous ne pouvons plus supporter. Même les qualités que nous admirions nous irritent ». Alors démarre la lutte de pouvoir. « Maintenant nous négocions tout: l'amour, le temps, les corvées, les



Carlo Trippi et Carla Trippi Nessi

Carla Trippi Nessi et Carlo Trippi L'un cherche à coller, l'autre à se distancer...

Les thérapeutes Carla et Carlo Trippi, 58 et 57 ans, n'hésitent pas à témoigner de leur vie de couple et de leurs problèmes.

Leur rencontre d'abord. Carlo: « Cette femme m'intéressait parce qu'elle était très vivante. Elle pouvait exprimer beaucoup de joie, être triste, pleurer. Il y avait plein de monde autour d'elle, alors que chez moi ce n'était pas le cas ». Mais après une année ou deux, les qualités qu'on aimait deviennent justement les défauts qu'on abhorre: « Quand on a commencé à vivre ensemble, j'ai commencé à lui reprocher ce que j'avais apprécié chez elle. Sur son côté vivant, expressif, je lui disais « Tu ne peux pas parler autrement? Tu n'as pas besoin de te mettre en colère, pourquoi tu pleures pour ça, tu exagères... ».

Carla a connu un schéma similaire: « Au début, il y avait chez lui une lumière, un émerveillement, une finesse joyeuse, mais par la suite je ne le supportais plus parce qu'il n'abordait pas les problèmes. Je voulais un homme profond ».

Carla - qui est en son deuxième couple - et Carlo disent s'être rencontrés tous deux sur une blessure de la phase d'attachement, au premier stade de la vie. Tous deux avaient eu un sentiment d'abandon. Carla a développé un type « accrocheur » voulant par exemple que son conjoint lui donne plus de place ou qu'il téléphone quand il est en retard. Lui au contraire, après s'être senti rejeté dans son enfance, a voulu prendre de la distance, créer

de la distance avec sa partenaire: « Je me suis senti rejeté parce que mes parents voulaient une fille. Ma mère avait acheté et décoré la chambre pour une fille, j'ai toujours senti que je n'étais pas l'enfant qu'il fallait. Elle m'a appelé longtemps par un prénom de fille. J'ai appris à surmonter la blessure du rejet par une prise de distance dans la relation ».

Vu sa blessure de rejet, Carlo a automatiquement rencontré Carla qui nourrissait un sentiment d'abandon. Sa maman l'abandonnait pendant des heures dans l'arrière-boutique du magasin. « Craignant l'abandon, Carla a développé la stratégie de s'agripper aux gens, de coller. Lorsque je n'étais plus subjugué par ses extraordinaires émotions, Carla s'est sentie rejetée parce qu'elle revivait le noyau de son histoire ».

Grâce à la possibilité d'obtenir un rendez-vous avec le partenaire pour une séance à deux dont le rituel est bien réglé, chacun peut retrouver un sentiment de sécurité et guérir son histoire passée. « On demande de passer le petit pont pour ce dialogue en sachant que 90 % du problème appartiennent au passé, et 10 % au couple. Au terme du dialogue, on peut demander un changement de comportement au partenaire. Des choses positives, mesurables dans le temps et très spécifiques ». Carla: « Ce sera par exemple de demander à mon mari que, pendant trois semaines, il m'accueille les bras ouverts de manière très chaleureuse, ou qu'il m'embrasse chaque fois qu'on se rencontre ».

Du reptilien au frontal

La neurobiologie a révélé qu'on a un petit cerveau reptilien - juste au-dessus de la moelle épinière - dont l'unique fonction est de nous maintenir en vie: « Il scanne continuellement l'environnement, et, en cas de danger, il va nous dicter un comportement de fuite » dit M. Trippi.

« Il faut apprendre à calmer ce cerveau car il n'y a plus de danger dans le couple. Or quand on voit que de petits détails provoquent des luttes de pouvoir jusqu'à la violence ou au

divorce, sur le même mode que lorsqu'ils étaient enfants... »

Il suffit de passer au mode conscient, qui se situe dans le lobe frontal: « C'est la capacité de savoir ce qui s'est passé, de comprendre ce qui se passe maintenant et ce que ça va provoquer dans le futur. Quand un problème se pose dans le couple, il suffit de se mettre face à face, de travailler le problème de part et d'autre, consciemment, en dehors de nos réactions primitives ».



Tiré de l'édition "Du 29 janvier au 4 février 2007" > voir cette édition

1102

Modifier

Couples en crise: apprendre à réparer la relation plutôt que de prendre la fuite

(25/01/2007)

Ajouter
un
encadré

En prenant soin de leur relation, les couples peuvent contribuer à guérir le monde. C'est la conviction du thérapeute Carlo Trippi, installé à Granges (FR), qui a introduit en Suisse la thérapie Imago. Cette méthode fait un tabac aux Etats-Unis. Pour lui, apprendre à remplacer les conflits, les luttes de pouvoir et la violence entre conjoints par une empathie et une compréhension réciproques, c'est le véritable défi d'aujourd'hui. La thérapie propose des outils concrets pour restaurer le lien conjugal. Et ça marche plutôt bien, à la condition que les partenaires s'engagent sincèrement dans la démarche.

Les couples qui battent de l'aile, ça les connaît : depuis qu'ils enseignent la théorie de la relation, Carlo et Carla Trippi en accompagnent depuis plusieurs années. Patiemment, ils initient les éclopés de la vie à deux à la méthode américaine, mise au point par le psychologue américain Harville Hendrix. Ce spécialiste de la relation a élaboré une compréhension des mécanismes inconscients qui se jouent dans la relation amoureuse et la mettent souvent en échec. Cette thérapie allie avec pragmatisme la psychologie des profondeurs de C.-G. Jung, les sciences du comportement, la thérapie cognitive, mais aussi quelques éléments de l'analyse transactionnelle. Un mélange bien dosé qui aide les conjoints à surmonter leurs difficultés relationnelles.

Elle propose des « outils » concrets pour aider les amoureux déçus à ne pas jeter l'éponge à la première déception, au premier conflit, lorsque la vie quotidienne a pris le pas sur les émois et la romance des débuts.

Carlo Trippi reprend les propos de l'écrivain Christiane Singer, auteur, entre autres, d'un « Eloge du mariage, de l'engagement et autres folies » qui a animé un stage dans la maison de Granges : « Le drame contemporain, c'est la fuite des couples devant toute irritation et toute crise. Dès que cesse l'agrément d'être ensemble,

beaucoup prennent leurs jambes à leur cou, ignorant que le plus beau de l'aventure va tout juste commencer : la construction d'un amour adulte ». Complice des deux thérapeutes, Christiane Singer a signé la préface de l'ouvrage de Carlo Trippi qui sort de presse fin février, intitulé : « Le couple, la prochaine grande aventure ».

A l'heure où un mariage sur deux finit par un divorce, la démarche dans laquelle Carlo Trippi s'est investi tout entier, d'abord pour « réparer » son propre couple qui traversait des hauts et des bas, a séduit bien des partenaires, désemparés par ce qui leur arrivait. Il commence par se former longuement, en Autriche, en Suisse et en Amérique, à la thérapie Imago, avant de multiplier les stages et les cours de formation à l'accompagnement en Suisse romande.

La méthode est basée sur un dialogue conscient des deux partenaires, mis face à face dans un climat de confiance et de non jugement. Elle leur permet de sortir du schéma réactif, des mécanismes de fuite habituels et du mode fusionnel, qui nie à chacun sa propre existence et sa propre histoire. Le couple ne peut en effet exister que si chacun est différencié, individué. Les partenaires apprennent à s'écouter sans intervenir pour se justifier ou faire des reproches à l'autre. Chacun est invité à ne pas calquer son expérience intérieure sur celle de son partenaire. On identifie peu à peu les blessures de l'enfance qui resurgissent à un moment donné dans le couple et renvoient chacun à ses manques. Chacun cherche à trouver sa juste place et apprend à découvrir le monde de l'autre, qu'il croit connaître, mais dont il ignore les mécanismes intimes ; il apprend à valider ce que l'autre lui dit, ce qu'il ressent dans telle ou telle situation conflictuelle, sans chercher à savoir qui a tort et qui a raison. L'espace entre les deux interlocuteurs doit être sécurisant et accueillant. Si l'on est conscient de ce qui se joue dans le couple, si l'on identifie quelles blessures du passé sont réactivées, on est déjà dans la réparation.

« Ce qui nous intéresse dans la thérapie Imago dans le « toi et le moi », c'est le « et », c'est-à-dire le lien. Nous travaillons sur la connexion entre les deux partenaires. Quand elle est rétablie, alors seulement, les partenaires peuvent se mettre à développer un amour adulte ».

La méthode s'applique aussi entre parents et enfants, entre collègues, chaque fois qu'il s'agit de restaurer un lien, fondé sur la bienveillance et le respect, de rétablir la clarté et l'écoute dans la communication, d'aplanir un malentendu, de gérer un conflit. L'Ecole des Parents de Genève propose des ateliers Imago pour développer une relation enrichissante entre parents et enfants. (4018 signes)

(ProtestInfo/Nicole Métral)

Modifier Utile

Association francophone de thérapie relationnelle Imago (AFTRI)

Le Pré-du-Moulin

CH-1614 Granges-Veveyse

Tél./fax: 41 (0)21 947 48 49

E-mail: info@imago-therapie.com

www.imago-therapie.com

L'Ecole des Parents (Genève)

<http://www.ep-ge.ch> (ProtestInfo/nml)

Modifier Lire

"Le défi du couple" de Harville Hendrix (en anglais: Getting the love you want)

(Epuisé en librairie mais, pour CHF 25.- + frais de port, disponible pour un usage interne et pédagogique, en photocopie, auprès de l'association, chez Pierre-Henri Cuendet, Le Sentier, tél. 0041 (0)21 845 41 24. Email : cuendet.ph@bluewin.ch)

"Le couple: la prochaine grande aventure" de Carlo Trippi.

Carlo.trippi@bluewin.ch (ProtestInfo)

À LIRE

Le bonheur c'est où?



Après sa série d'essais sur la résilience, cette capacité qui permet de s'appuyer sur un malheur pour rebondir, Boris Cyrulnik, neuropsychiatre, directeur d'enseignement à l'Université de Toulon, expose ici les conditions environnementales du bonheur et propose des réponses claires et positives aux grandes questions de notre vie: la vulnérabilité, la souffrance psychique, l'empathie, le vieillissement. Depuis la nuit des temps, on s'interroge en effet sur le mystère de l'accord ou des désaccords entre l'âme et le corps. L'auteur les réconcilie à la lumière des avancées récentes des neurosciences et des données cliniques recueillies dans les groupes de recherche qu'il anime. Ainsi, la vulnérabilité n'est pas une malédiction, des transporteurs comme la sérotonine peuvent nous construire un environnement sécurisant; la souffrance n'est pas seulement physique, elle est aussi psychique. Le vieillissement s'accompagne d'une disparition de l'angoisse et du développement du sentiment de Dieu. Ce livre d'une totale humanité nous fait prendre conscience de nos forces pour aider autrui et de nos moyens pour pallier nos faiblesses.

«De chair et d'âme», Boris Cyrulnik Ed. Odile Jacob (258 pages)

Être à la limite



Qu'est-ce que le trouble borderline ou trouble de personnalité état-limite? Fluctuations d'humeur, ruptures relationnelles, émotions débordantes, parfois violentes. Ceux qui en souffrent vivent dans une grande instabilité et une grande souffrance. Pourquoi ces perturbations? Comment retrouver son équilibre?

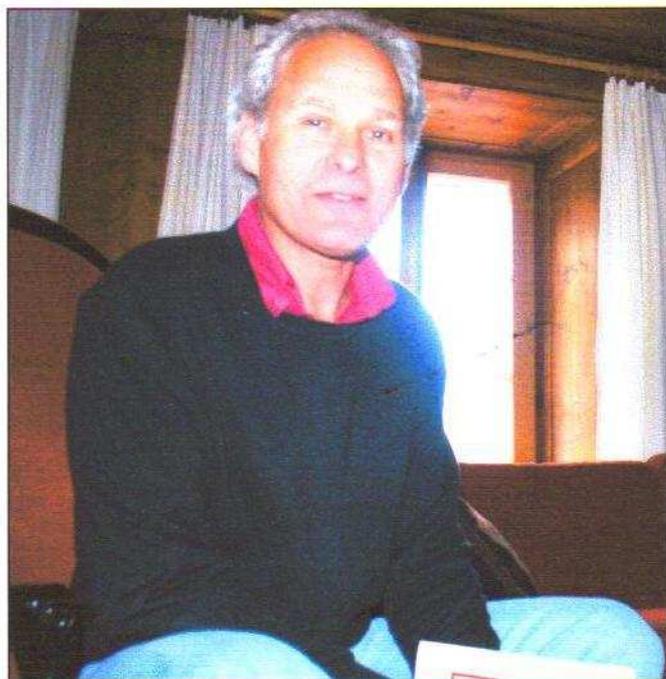
Ce guide propose une aide établie à partir de psychothérapies validées scientifiquement. A travers des exemples cliniques et des conseils pratiques, Dominique Page offre des outils pour mieux gérer ses émotions, travailler sur ses pensées, avoir une communication plus cohérente et plus sereine avec les autres.

Un ouvrage qui s'adresse aux personnes qui souffrent de trouble borderline, ainsi qu'à leur entourage qui y trouvera les connaissances nécessaires et des conseils pour les comprendre et les accompagner. C'est un trouble dont on parle de plus en plus. Une association a même été créée en France. Il a été abordé récemment dans l'émission télévisée «Ca se discute», mais il n'existait pas encore de livre français de fond ou pratique à destination du grand public. C'est désormais chose faite! Dominique Page, docteur en psychologie et psychothérapeute, est responsable d'une unité de thérapie comportementale et cognitive à l'hôpital de Prangins. AP

«Borderline: retrouver son équilibre», Dominique Page. Ed. Odile Jacob (223 pages).

Quand le couple valse

SOCIÉTÉ La thérapie Imago permet de réparer la relation au sein du couple quand la crise s'installe plutôt que de prendre la fuite. Fort de son expérience, Carlo Trippi sort un ouvrage qui en développe la pratique.



Carlo Trippi: «Dans une relation entre une personne et une autre, c'est le «et» qui est important. Si on ne prend pas soin de cet espace, on le pollue. Il doit être nettoyé pour être conscient de son partenaire.» | LE NOUVELLISTE

PROPOS RECUEILLIS PAR DIDIER CHAMMARTIN

Carlo et Carla. Deux noms qui pourraient être le titre d'un film. Un film comédie dramatique à la française, avec des hauts, des bas, des coups de gueule et beaucoup d'amour. Une histoire qui pourrait être celle de bon nombre de couples en somme. Seulement voilà, un jour, Carlo et Carla ont décidé qu'il y avait d'autres chemins à emprunter que celui de ces luttes intestines, de ces tracas au quotidien, ou à tout le moins qu'ils avaient quelque chose à régler de ce côté-là.

Flash back. Au début des années nonante, en crise à la suite d'un deuil, Carla se pose des questions au sujet de son couple. Elle décide de prendre une semaine de vacances loin de son mari et emporte avec elle le best-seller de Hendrix Harville avec elle, «Imago, le défi du couple». «Je l'ai lu d'une traite et me suis reconnue partout. Je téléphone à Carlo et lui dis que j'ai trouvé la solution à notre problème», s'enthousiasme-t-elle encore. «Pour la première fois, Carlo a accepté de lire ce livre.» Une révélation qui les mène au Canada pour un premier stage. A l'époque, la méthode n'était pas connue en Europe. «On s'est rendu compte que l'outil était performant. De retour on a fait venir la formatrice en Suisse. En mettant sur pied un stage, on a pu constater les effets sur les seize couples qui y ont participé.» L'aventure Imago débute, formation Imago à Vienne pour Carlo dès 1997, accompagnement de couples en individuels. Formation comme animateur, puis comme superviseur. De plus en plus de gens viennent de toute la francophonie pour suivre leurs stages à Granges dans le canton de Fribourg. Carlo se décide de coucher par écrit son expérience de thérapeute, et plutôt que de faire une traduction améliorée du livre de Harville, décide d'en écrire sa version: «Le couple: la prochaine grande aventure».

Le couple, c'est bien la prochaine grande aventure?

Oui, dans le sens où le couple est une histoire compliquée. On sait qu'il est le lieu de prédilection où les blessures du passé resurgissent et que ce n'est pas pour rien que l'on choisit tel ou telle partenaire. Et dans ce sens il y a tout un voyage à faire ensemble.

Est-ce à dire que notre partenaire va faire renaître les blessures du passé?

Un des grands principes de l'Imago, c'est que dans un couple, les deux partenaires ont le même type de blessures, sauf que chacun a développé des stratégies différentes pour se protéger. Ce sont des blessures occasionnées par le fonctionnement de la famille. En tant qu'enfant, on a d'énormes besoins auxquels les parents ne peuvent pas toujours ré-

pondre. L'enfant va s'adapter en mettant en place des systèmes de défense. Quand il va construire une relation future adulte, ce sont ces systèmes-là qu'il va réactiver.

De quelle manière?

Il va rencontrer quelqu'un qui a subi les mêmes types de blessures, mais qui a adopté des stratégies opposées. Quelqu'un qui s'est senti abandonné à un certain stade de son enfance aura tendance à s'agripper à l'autre, à chercher des preuves qu'on l'aime, à jouer au «maximiseur». Et la personne qu'il aura choisie sera plutôt quelqu'un qui aura vécu un rejet et développé des comportements de retrait, face à la difficulté de la relation. Celui-ci aura tendance à se retirer, à créer des frontières rigides, à jouer le «minimiseur», à nier ses propres émotions, à éviter le conflit. Ces deux systèmes vont créer les luttes de pouvoir. Chacun ne supportant pas le système de l'autre.

C'est un peu un constat douloureux... si on va choisir exactement la personne qui va faire resurgir nos blessures, la relation est quasiment vouée à l'échec?

La personne que nous avons choisie – et c'est la bonne nouvelle – est également la meilleure personne pour aider à réparer nos blessures. Dans le sens qu'elle a les mêmes. Elle est donc la mieux équipée pour comprendre notre système.

C'est là qu'entre en jeu la méthode Imago...

Cette méthode apprend à entrer dans le monde de son partenaire sans faire jouer ses propres réactions, sans utiliser ses systèmes de défenses.

Les conflits sont-ils des passages obligés dans la vie d'un couple?

Ce que je constate, c'est qu'il y a 50 à 60% des couples qui divorcent et que pour les couples qui restent ensemble, il y a 20% environ qui vivent des situations dramatiques mais qui ne veulent pas se séparer parce qu'il y a les enfants, de l'argent, etc. Il y a une profonde nécessité de devenir conscient de ce qui se joue dans une relation de couple.

Ce n'est pas mieux de se séparer que d'arriver à cet état de souffrance alors?

Oui, logiquement, ce serait plus simple, mais ce dont on se rend compte c'est que dans le mariage suivant, on retrouve les mêmes problèmes, et s'il y a 50% de séparation dans un premier mariage, il y en a 70 dans un deuxième... Donc il n'y a pas à changer la relation, mais à changer les individus dans une relation. Ce ne sont pas deux personnes qui créent une relation, c'est la relation qui permet à deux personnes de grandir. De donner à notre partenaire ce qui lui a tellement manqué, sortir de nos struc-

tures et faire vivre ce que nous n'avons pas pu avoir dans notre enfance.

Il n'y a pas un danger à aller réveiller les blessures de l'enfance. On pourrait utiliser la politique de l'autruche?

Ces blessures existent mais ont été refoulées pour ne pas en souffrir. Les nier serait désavouer une partie de nous. Elles sont constamment actives, raison pour laquelle nous portons des armures pour nous en protéger. Le grand danger, c'est qu'en ne reconnaissant pas ses propres blessures, on risque de les projeter sur son partenaire. Dans un conflit 10% appartiennent réellement au couple et 90% à l'histoire passée des partenaires. Et il y a une loi naturelle qui voudrait que tout ce qui a été blessé doive être restauré et soigné.

Qu'est-ce que cette méthode a de plus intéressant que les autres thérapies?

On ne cherche pas à régler les problèmes de couple, on pourrait même dire qu'il n'y a pas de problème. Il y a deux individus qui souffrent dans une situation particulière. Ce qu'on essaie de comprendre, c'est que s'il y a une difficulté, c'est une opportunité pour se découvrir.

C'est la croissance qui frappe à la porte du couple. Le travail de fond de l'Imago c'est de créer une relation en connexion, ce qu'on appelle l'empathie, la capacité de se mettre dans le monde de l'autre par moment. Ce n'est que de l'amour, en s'engageant à deux et en acceptant sa vulnérabilité, de montrer sa souffrance.

Ce doit être tuant que de travailler pour un couple toujours sur ces blessures...

Il n'y a pas que ça. Une fois que le couple a créé cette capacité de découvrir l'autre, on l'encourage à se «reromantiser», à créer consciemment ce qui s'est créé inconsciemment au début de son histoire. Plus je peux aimer la différence de mon partenaire, plus je peux grandir, retrouver ma vulnérabilité, ma créativité, que je garde pour moi de peur d'être rejeté. On choisit un partenaire pour faire un job, remercions-le pour le job qu'il fait exactement.

On parle d'Imago, la relation consciente du couple, il y a une volonté d'aller plus loin?

C'est vrai que si l'on n'est pas capable de soigner la relation dans un couple, comment veut-on pouvoir soigner le monde. Alors soignons le monde un couple à la fois!

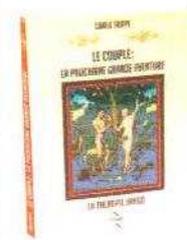
«Le couple: la prochaine grande aventure» Carlo Trippi. Sortie du livre le 24 février. Editions A la carte. Commandes: www.pre-du-moulin.ch

Le 10 mars, à 13h, dans l'émission «Des hommes et des femmes: mode d'emploi» sur RSRL.

BIO EXPRESS

Carlo Trippi

- Né en 1949
- Formation d'imprimeur au London college of printing
- Dès 1980 formation avec Jacques de Panafieu
- Thérapie psychocorporelle et rebirth
- Formation PNL
- Gestalt, analyse transactionnelle
- Animateur de stage, superviseur, accompagne tous les jours des couples en difficulté.



Imago, comment ça marche?

La «Thérapie relationnelle Imago» propose un modèle basé sur la compréhension de la dynamique relationnelle.

Imago propose des «outils» concrets pour aider les couples en difficulté. La méthode est basée sur des dialogues très formels des deux partenaires. Elle leur permet de sortir du schéma réactif, des mécanismes habituels de fuite. Les partenaires apprennent à s'écouter sans intervenir pour se justifier par exemple ou pour contre-attaquer. Chacun apprend à valider ce que l'autre lui dit, ce qu'il ressent et entre en empathie, apprenant à mieux connaître le monde intérieur de son partenaire, «son enfant blessé».

Elle s'applique en particulier dans le couple, entre parents et enfants, entre collègues, chaque fois qu'il s'agit de restaurer un lien fondé sur la bienveillance et le respect, de rétablir la clarté et l'écoute dans la communication, d'aplanir un malentendu, de gérer un conflit.

Le couple valse, le thérapeute donne le la

SOCIÉTÉ • La thérapie Imago permet de réparer la relation au sein du couple quand la crise s'installe plutôt que de prendre la fuite. Fort de son expérience, Carlo Trippi sort un ouvrage qui en développe la pratique.

DIÉRIE CHAMMARTIN

Carlo et Carla. Deux noms qui pourraient être le titre d'un film. Un film comédie dramatique à la française, avec des hauts, des bas, des coups de gueule et beaucoup d'amour. Une histoire qui pourrait être celle de bon nombre de couples en somme. Seulement voilà, un jour, Carlo et Carla ont décidé qu'il y avait d'autres chemins à emprunter que celui de ces luttes intestines, de ces tracasseries quotidiennes, ou tout du moins qu'ils avaient quelque chose à régler de ce côté-là.

Flash-back. Au début des années nonante, en crise à la suite d'un deuil, Carla se pose des questions au sujet de son couple. Elle décide de prendre une semaine de vacances loin de son mari et emporte avec elle le best-seller d'Hendrix Harville avec elle, «Imago, le défi du couple». «Je l'ai lu d'une traite et me suis reconnue partout. Je téléphone à Carlo et lui dis que j'ai trouvé la solution à notre problème», s'enthousiasme-t-elle encore.

Formation à Vienne

«Pour la première fois, Carlo a accepté de lire ce livre.» Une révélation qui les mène au Canada pour un premier stage. A l'époque, la méthode n'était pas connue en Europe. «On s'est rendu compte que l'outil était performant. De retour on a fait venir la formatrice en Suisse. En mettant sur pied un stage, on a pu constater les effets sur les seize couples qui y ont participé.»

L'aventure Imago débute, formation Imago à Vienne pour Carlo dès 97, accompagnement de couples en individuel. Formation comme animateur, puis comme superviseur. De plus en plus de gens viennent de toute la francophonie pour suivre leurs stages à Granges en Veveyse. Carlo se décide de coucher par écrit son expérience de thérapeute, et plutôt que de faire une traduction améliorée du livre de Harville, décide d'en écrire sa version: «Le couple: la prochaine grande aventure».

Le couple, c'est bien la prochaine grande aventure?

Carlo Trippi: Oui, dans le sens où le couple est une histoire compliquée. On sait qu'il est le lieu de prédilection où les blessures du passé ressurgissent et que ce n'est pas pour rien que l'on choisit tel ou telle partenaire. Et dans ce sens il y a tout un voyage à faire ensemble.

Est-ce à dire que notre partenaire va faire renaître les blessures du passé?

Un des grands principes de l'Imago, c'est que dans un couple, les deux partenaires ont le même type de blessures, sauf que chacun a développé des stratégies différentes pour se protéger.

«Ce sont des blessures occasionnées par le fonctionnement de la famille. En tant qu'enfant, on a d'énormes besoins auxquels les parents ne peuvent pas toujours répondre. L'enfant

va s'adapter en mettant en place des systèmes de défense. Quand il va construire une relation future adulte, ce sont ces systèmes-là qu'il va réactiver.

De quelle manière?

Il va rencontrer quelqu'un qui a subi les mêmes types de blessures, mais qui a adopté des stratégies opposées. Quelqu'un qui s'est senti abandonné à un certain stade de son enfance aura tendance à s'agripper à l'autre, de chercher des preuves qu'on l'aime, de jouer au «maximiseur».

«Et la personne qu'il aura choisie sera plutôt quelqu'un qui aura vécu un rejet et développé des comportements de retraits, face à la difficulté de la relation. Celui-ci aura tendance à se retirer, à créer des frontières rigides, à jouer le «minimiseur», à nier ses propres émotions, à éviter le conflit. Ces deux systèmes vont créer les luttes de pouvoir. Chacun ne supportant pas le système de l'autre.

C'est un peu un constat douloureux? Si on va choisir exactement la personne qui va faire ressurgir nos blessures, la relation est quasiment vouée à l'échec?

La personne que nous avons choisie - et c'est la bonne nouvelle - est également la meilleure personne pour aider à réparer nos blessures. Dans le sens qu'elle a les mêmes. Elle est donc la mieux équipée pour comprendre notre système.

C'est là qu'entre en jeu la méthode Imago...

Cette méthode apprend à entrer dans le monde de son partenaire sans faire jouer ses propres réactions, sans utiliser

«Plus je peux aimer la différence de mon partenaire, plus je peux grandir»

CARLO TRIPPI

ses systèmes de défenses. Les conflits sont-ils des passages obligés dans la vie d'un couple? Ce que je constate, c'est qu'il y a 50 à 60% des couples qui divorcent et que pour les couples qui restent ensemble, il y a 20% environ qui vivent des situa-

tions dramatiques mais qui ne veulent pas se séparer parce qu'il y a les enfants, de l'argent, etc. Il y a une profonde nécessité de devenir conscient de ce qui se joue dans une relation de couple.

Ce n'est pas mieux de se séparer que d'arriver à cet état de souffrance alors?

Oui, logiquement, ce serait plus simple, mais ce que l'on constate, c'est que dans le mariage suivant, on retrouve les mêmes problèmes, et s'il y a 50% de séparation dans un premier mariage, il y en a 70 dans un deuxième. Donc il n'y a pas à changer la relation, mais à changer les individus dans une relation. Ce ne sont pas deux

personnes qui créent une relation, c'est la relation qui permet à deux personnes de grandir. De donner à notre partenaire ce qui lui a tellement manqué, sortir de nos structures et faire vivre ce que nous n'avons pas pu avoir dans notre enfance.

Il n'y a pas un danger à aller réveiller les blessures de l'enfance? On pourrait utiliser la politique de l'autruche?

Ces blessures existent mais ont été refoulées pour ne pas en souffrir. Les nier serait désavouer une partie de nous. Elles sont constamment actives, raisons pour lesquelles nous portons des armures pour nous en protéger.

«Le grand danger, c'est qu'en ne reconnaissant pas ses propres blessures, on risque de les projeter sur son partenaire. Dans un conflit 10% appartient réellement au couple et 90% à l'histoire passée des partenaires. Et il y a une loi naturelle qui voudrait que tout ce qui a été blessé doive être restauré et soigné.

Qu'est-ce que cette méthode a de plus intéressant que les autres thérapies?

On ne cherche pas à régler les problèmes de couple, on pourrait même dire qu'il n'y a pas de problème. Il y a deux individus qui souffrent dans une situation particulière. Ce qu'on essaie de comprendre, c'est que s'il y a une difficulté, c'est une opportunité pour se découvrir. C'est la croissance qui frappe à

la porte du couple. Le travail de fond de l'Imago c'est de créer une relation en connexion, ce qui s'appelle l'empathie, la capacité de se mettre dans le monde de l'autre par moments. Ce n'est que de l'amour, en s'engageant à deux et en acceptant sa vulnérabilité, de montrer sa souffrance.

Ce doit être tant que de travailler pour un couple toujours sur ces blessures?

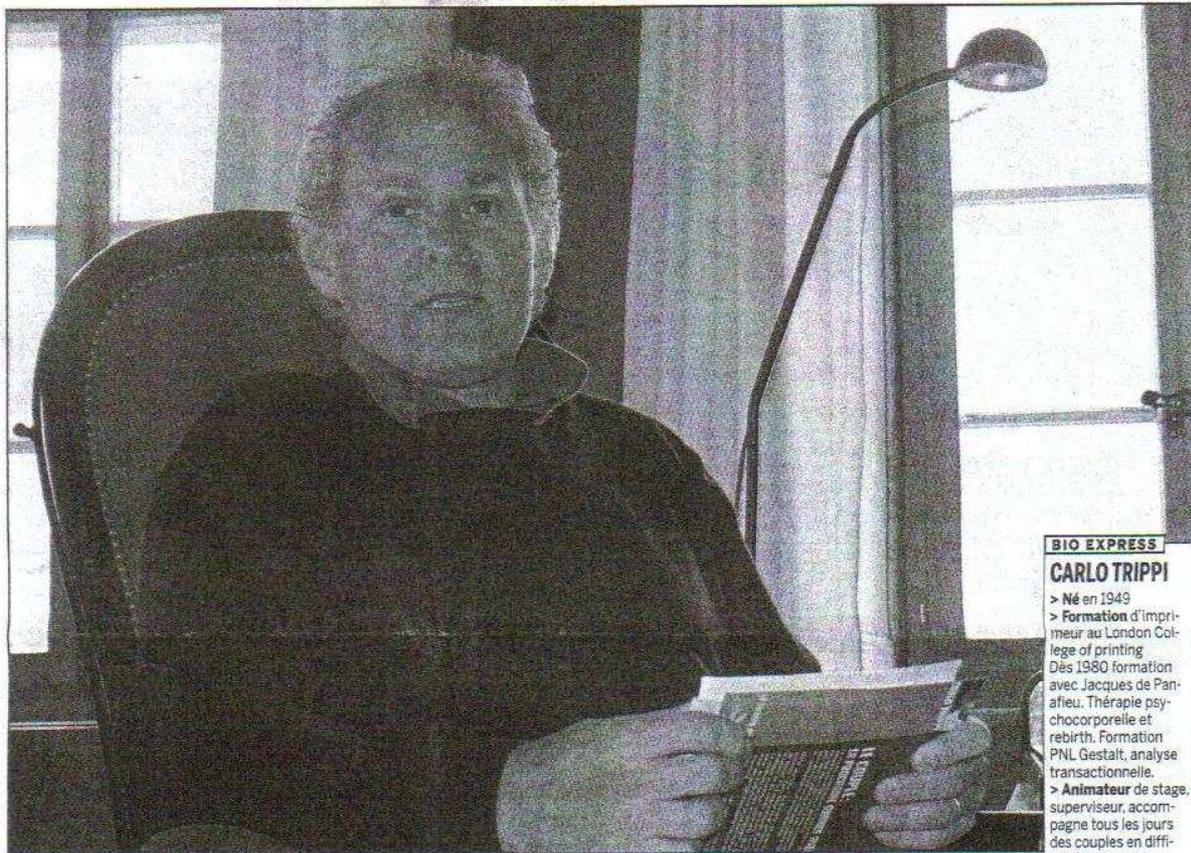
Il n'y a pas que ça. Une fois que le couple a créé cette capacité de découvrir l'autre, on l'encourage à se «reromantiser», à créer consciemment ce qui s'est créé inconsciemment au début de son histoire. Plus je peux aimer la différence de mon partenaire, plus je peux grandir, retrouver ma vulnérabilité, ma créativité, que je garde pour moi de peur d'être rejeté. On choisit un partenaire pour faire un job, remercions-le pour le job qu'il fait exactement.

On parle d'Imago, la relation consciente du couple, il y a une volonté d'aller plus loin?

C'est vrai que si l'on n'est pas capable de soigner la relation dans un couple, comment veut-on pouvoir soigner le monde. Alors soignons le monde d'un couple à la fois

LE NOUVELLISTE

> «Le couple: la prochaine grande aventure», Carlo Trippi, Ed. A la Carte. Commandes: www.pre-du-moulin.ch



Carlo Trippi vient de publier «Le couple: la prochaine grande aventure». DR

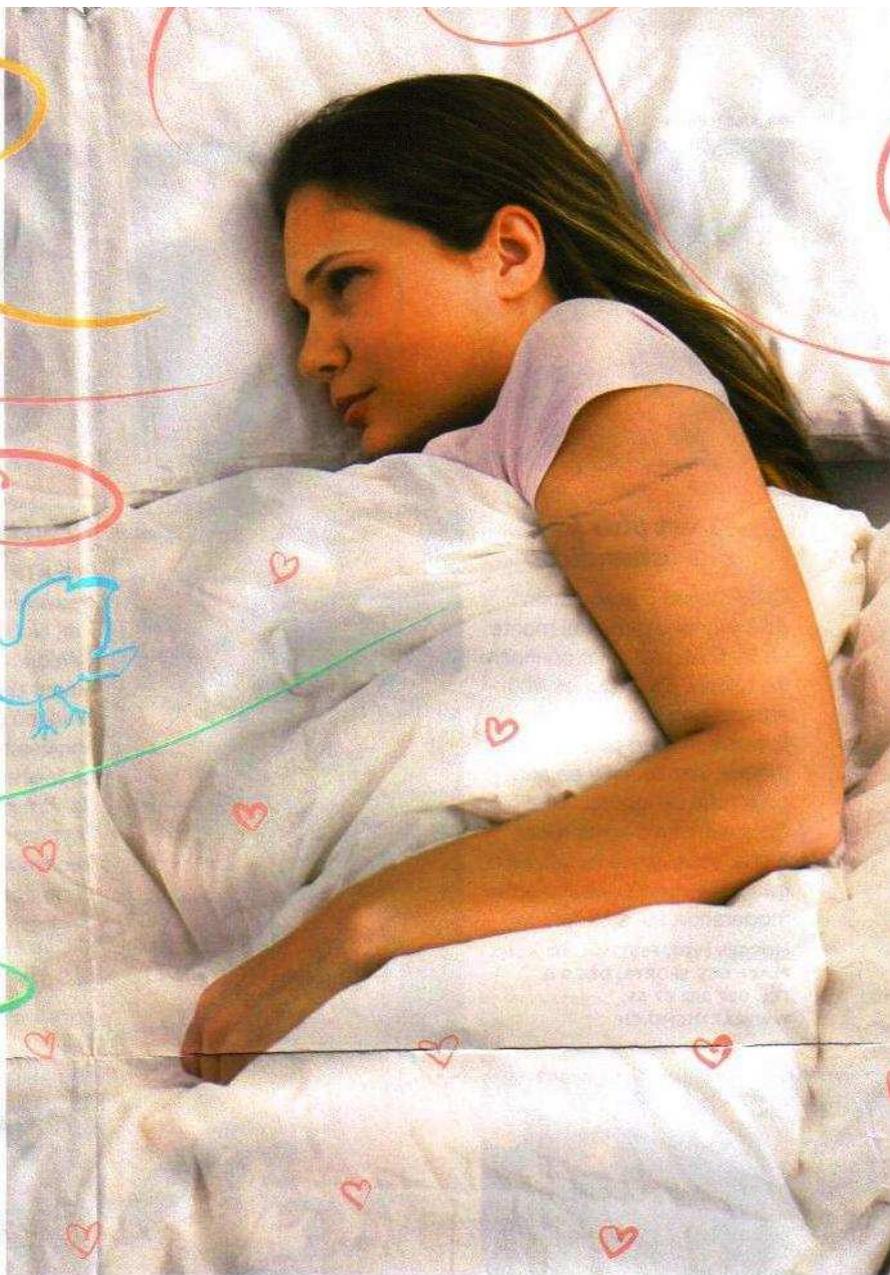
BIO EXPRESS

CARLO TRIPPI

> Né en 1949

> Formation d'imprimeur au London College of printing. Dès 1980 formation avec Jacques de Panafieu. Thérapie psychocorporelle et rebirth. Formation PNL Gestalt, analyse transactionnelle.

> Animateur de stage, superviseur, accompagne tous les jours des couples en difficulté.



Réapprendre à

L'usure du couple, difficile d'y échapper. Pourtant il suffit parfois d'un petit déclic pour renouer le dialogue. Et si on apprenait à s'écouter?

Situations critiques et solutions pour ne pas faire de crise de nerfs à chaque accrochage.

Garder son couple à neuf en 9 commandements.

TEXTE: FABIENNE ROSSET
ILLUSTRATION: ASTRID MÜLLER/POTATOMAMMADESIGN.COM

Quand vous l'avez choisi, vous étiez sûre qu'il était l'homme de votre vie. Après trois ans de vie commune, le prince charmant s'est transformé en Grincheux, le nain méganeuse de *Blanche-Neige*, le conte que vous vous passiez en boucle dans votre enfance. Pis, depuis que le petit de 10 mois est né, même les rendez-vous sous la couette avec Monsieur sont devenus une corvée tellement il vous paraît plan-plan. La crise menace. «J'en ai marre que tu laisses tes habits en boule!» L'agression est à peu près le seul moyen qui reste pour communiquer avec l'être aimé vautré sur le canapé. La lassitude guette, et vous vous demandez ce qui fait de vous un couple,



aimer son homme

finalement. Métro, boulot, dodo... et bébé: coincé entre ce cumul d'exigences, l'idéal fusionnel des débuts amoureux a du plomb dans l'aile. «C'est le cas de la majorité des couples qui consultent», confirme Philippe Lechenne, thérapeute au Service de médiation de l'Office protestant de consultation conjugale à Genève. L'amour s'émousse, et le couple risque de passer à la trappe. C'est le moment d'agir.

Chaque année, près de trois mille couples désireux de sauver leur histoire viennent frapper aux portes des services de consultations conjugales de Suisse romande et du Tessin. Face aux thérapeutes, c'est souvent un long travail. Il ne faut pas rêver, jamais plus on ne retrouve la magie du début. Dit comme ça, ça donne le bourdon. Mais, quand on apprend qu'une bête dispute, même sur

un tube de dentifrice mal rebouché, peut être synonyme de renouveau pour booster son couple, on aimerait bien qu'on nous explique. «Ces petits riens sont justement des choses importantes. Un reproche est toujours justifié pour celui qui le formule, et l'autre doit pouvoir l'entendre», explique Marie-Laure Annaheim, conseillère conjugale pour Caritas Vaud. Tant que cela se fait dans le respect, le couple est un lieu où l'on peut grandir. Il ne faut pas rester croché sur cette image du prince charmant.» Le couple est un perpétuel chantier, qui exige un travail de réajustement pour les deux partenaires. Philippe Lechenne l'illustre par l'exemple: «Quand une femme se moule à la forte personnalité de son mari et qu'un jour des circonstances la poussent à s'affirmer, cela chamboule l'équilibre du couple. Elle n'est plus celle >

> que le mari a choisie, et le duo doit se réajuster pour avancer.»

UN ESPACE POUR DEUX

Rechoisir l'autre, le voir sous un œil nouveau... D'accord. Mais comment fait-on quand on a l'impression d'avoir perdu le mode d'emploi et qu'on n'est plus obnubilée que par les petits défauts qu'on trouvait si charmants «avant»? Pour venir à bout des accrochages du quotidien qui rongent le couple, Carlo Trippi, psychologue, a introduit depuis une dizaine d'années la thérapie américaine Imago en terre helvétique. Le concept? Une thérapie basée sur la compréhension de la dynamique relationnelle, par effet de miroir. Quand vous dites à votre homme: «Tu m'énerves à laisser tes habits en boule», il apprend à répondre: «Je t'entends dire que ça t'énerve que je mette mes habits en boule, est-ce que c'est bien ça?» En d'autres termes, au lieu d'aboyer directement un: «Et toi, tu t'es regardée?», on reformule. Ce qui laisse le temps de réfléchir à une réponse et de mettre la distance nécessaire pour ne pas monter les tours en lançant des piques assassines.

PRENDRE SOIN DE SON COUPLE COMME DE SON CORPS

Avec une autre approche, mais dans le même but, la Plateforme conjugale mise en place par trois institutions vaudoises (Caritas, Profa et le Centre social protestant) offre l'espace confidentiel et sans jugement qui manque aux couples pour déposer tout ce qui les empêche d'avancer. «Le couple est responsable de ce qu'il y met. Nous testons les possibilités de changement qui peuvent permettre de transformer la relation et de se rechoisir», explique Philippe Lechenne. Nous leur proposons ensuite de redéfinir leurs priorités et de trouver un espace pour le couple. «L'idée est d'avoir un projet commun pour raviver la flamme. Lui offrir la voiture de ses rêves? Une année sous les tropiques pour repartir de zéro? «N'importe quoi qui fait que l'un veut consacrer du temps à l'autre. Cela peut être prendre une glace au bord du lac ou s'asseoir sur un banc public une demi-heure», continue Philippe Lechenne. L'essentiel, c'est que le temps ritualisé pour se retrouver ne se transforme pas en règlement de comptes.» Des moments clés qui aboutissent à un rapprochement parfois, quand la femme lance, presque surprise, un «j'ai enfin retrouvé mon mari». «Comme on prend soin de son corps en lui offrant des séances d'esthéticienne ou de massage, il est important de prendre soin de son couple», ajoute Marie-Laure Annaheim. Un message compris par de plus en plus de jeunes couples qui frappent à la porte de la consultation conjugale pour ne pas reproduire le schéma de leurs parents... divorcés!

«Pour raviver la flamme, rien de tel que de consacrer du temps à l'autre.»

Philippe Lechenne, psychologue

ALINE ET PHILIPPE, EN COUPLE

Repartir de zéro grâce au

«Philippe, c'était mon prince charmant. Nous sommes sortis ensemble quand nous étions adolescents. Quand je l'ai recroisé, dix ans plus tard, j'étais divorcée avec un enfant. Après trois ans de vie commune, nous avons décidé de faire un bébé et d'acheter une maison. Au même moment, je montais ma propre entreprise. On ne se croisait plus que pour organiser le planning de la famille.

Alors qu'il avait été mon héros, je le trouvais tout à coup très papy, et tout ce qu'il faisait me paraissait fade. Notre vie était réglée comme du papier à musique. Même nos câlins tournaient en devoir conjugal. Mes copines avaient beau me répéter combien j'avais de la chance d'avoir un homme qui m'aidait à la maison, qui me laissait sortir comme je voulais et qui était adorable, je reportais sur lui mes angoisses de perte de liberté. J'ai tenu le coup en me disant que ça reviendrait, mais on s'encroûtait, et je ne pouvais pas m'empêcher de lui lancer des piques. Le pire, c'est qu'il ne bronchait pas. Quand je lui demandais ce qui le dérangeait chez moi, il répondait que j'étais la femme de sa vie.

Malheureusement, mon entreprise a fait faillite. Je suis

LAURE ET GREGOIRE, EN COUPLE

Retrouver le dialogue par

«Lorsque mon amoureux et moi avons décidé d'entamer une thérapie de couple, ce n'était pas parce que notre amour battait de l'aile, mais plutôt dans l'optique de le renforcer. Nous étions ensemble depuis quelques mois, et nous avions le projet de faire un grand voyage. Une année sabbatique qui nous aurait conduits à l'autre bout du monde. Mais on sentait bien que, malgré les sentiments, on avait du mal à communiquer. On s'énervait vite, et une remarque toute bête sur des chaussettes qui traînaient se transformait en grosse dispute. On se disait que, dans les conditions difficiles d'un voyage, on allait se séparer dès le premier jour.

On a opté pour l'Imago thérapie. C'était le choix de mon compagnon, qui en avait entendu parler. Ça nous correspondait bien, car on ne voulait pas être tous les deux en face d'un thérapeute. On aimait bien le fait d'être face à face et de se parler. Le but est de couper cette spirale infernale de l'action-réaction qui fait que, lorsqu'une observation de l'autre vous agace,

DEPUIS 7 ANS

grand déballage

restée coincée à la maison pendant quatre mois. Et puis, j'ai trouvé un nouveau boulot. Comme Philippe travaillait à temps partiel, c'est lui qui s'est donc retrouvé «femme au foyer». Les rôles se sont inversés. Il n'assumait pas, et je n'avais aucune intention de quitter mon emploi.

Un soir, on s'est mis autour d'une table et on a tout débarrassé. J'ai dit ce que je pensais de cette vie plan-plan. Il m'a reproché de ne voir que le mauvais côté des choses. Depuis, j'ai cessé de vouloir une vie de bohémienne incompatible avec notre famille. Il a arrêté de se balader en training tous les week-ends. Quand il prépare à souper, même si c'est infâme, je me dis «tais-toi» et je mange. Ce qui ne m'empêche pas de tenter des approches plus diplomatiques pour lui faire comprendre que le régime pâtes au beurre-saucisses n'est pas idéal pour ma ligne.

Quand on se dispute, c'est sur l'éducation des enfants. Je suis du genre bulldozer, et lui, il se vexe très vite en me traitant d'ingrate. Même si cet équilibre est fragile, on sait que ce qui fera durer notre couple sur le long terme, c'est notre écoute mutuelle: quand l'un dit quelque chose, l'autre y réfléchit.» | FR

DEPUIS 5 ANS ET DEMI

la thérapie de couple

vous surenchérissez. Là, on se disait simplement qu'on entendait la remarque de l'autre. Un vrai climat de confiance s'instaurait, on ressortait de ces séances pleins d'amour l'un pour l'autre.

Cette thérapie m'a fait comprendre beaucoup de choses. Je me suis rendu compte que, la plupart du temps, lorsque je me sentais agressée par une de ses remarques, c'était que ses mots me ramenaient à des failles personnelles, dont lui, en fait, n'était en rien responsable.

Notre voyage s'est bien passé, on était vraiment sur la même longueur d'onde, et on avait envie des mêmes choses en même temps. Parfois, on n'avait même pas besoin de se parler pour se comprendre.

Cette forme de thérapie m'a aidé à mieux écouter mon compagnon, à le valoriser, à comprendre qu'en période de crise celui que j'aime n'est pas mon ennemi. | JS

9 commandements pour un amour toujours neuf

- 1 Lister par écrit ce qui énerve dans le comportement de l'autre. Ensuite, on se commente chacun la liste de l'autre.
- 2 Faire le même exercice de listage, tout en essayant de se souvenir pourquoi on a choisi cet homme, ce qui nous a fait craquer au début de la relation.
- 3 Se forcer à écouter ce qu'il a à dire, surtout si on est du genre vrai moulin à paroles. Redéfinir les règles de la discussion en couple.
- 4 Accepter qu'il ne manifeste pas un intérêt débordant quand on lui raconte la vie de nos copines. Malgré son petit air absent, il est sûrement à l'écoute.
- 5 Apprendre à entendre ses arguments au lieu de les démonter. Même si on n'est pas d'accord avec lui, le minimum, c'est de respecter qu'il ait un avis différent.
- 6 Eviter d'en rajouter lorsqu'on est en situation de stress. Plus on est énervée, plus l'insatisfaction augmente.
- 7 Ne pas laisser s'accumuler les petits agacements sans les affronter, c'est le meilleur moyen pour que le couple parte en vrille.
- 8 Réfléchir avant de lui reprocher sa conception «trop plan-plan» ou «pas assez engagée» du couple. Et si c'était plutôt nous qui avions une vision idéalisée de l'amour?
- 9 Se réserver un espace à deux régulièrement. Rien de tel pour se retrouver. | FR

>>> page suivante

Jules met la main à la pâte..

Entre ce que vous lui dites et ce qu'il comprend, ce que vous lui demandez de faire et ce qu'il accomplit en réalité, entre votre manière de faire – parfaite, forcément – et sa façon à lui, il y a parfois un monde.

Situations critiques et solutions.

TEXTE: JENNIFER SEGUI

Ce que vous devriez faire: Vous étonner de cette initiative. Vous émerveiller avec lui devant cet appareil magnifique qu'est l'aspirateur qui permet aussi de nettoyer les autres pièces de la maison.

Il répare le robinet de l'évier qui goutte

Résultat: Chouette, le jet d'eau de Genève s'est téléporté dans votre cuisine!

plus aux fourneaux pour mitonner, vite fait, une petite salade composée et un plat équilibré. Le tout sous le regard déçu des enfants.

Ce que vous devriez faire: Le féliciter pour son initiative (après tout, il aurait pu se contenter de commander une pizza). Lui expliquer que c'est déjà génial qu'il ait trouvé le chemin de la cuisine mais qu'un repas équilibré, c'est mieux. Goûter à ses créations, histoire de faire celle qui s'y intéresse. Lui offrir un livre de cuisine pour débutants.



Il débarrasse le lave-vaisselle

Résultat: Les assiettes creuses sont rangées avec les plates, les couteaux avec l'argenterie, et les tétines des biberons du petit dernier portées disparues.



Votre réaction: Vous lui hurlez dessus en lui répétant que vous lui aviez pourtant bien demandé d'appeler un plombier, même que vous aviez collé le numéro là, sur le frigo.

Ce que vous devriez faire: L'assurer que vous l'aimez pour autre chose que ses talents de bricoleur et lui dire ô combien vous le trouvez sexy avec ses vêtements trempés et son tournevis dans la main.

Il a décidé de préparer le dîner

Résultat: Sardines à l'huile en entrée, pâtes carbo avec lardons

Votre réaction: Vous affichez un air totalement désespéré et l'obligez à manger sa pièce de bœuf du soir avec des couverts en plastique.

Ce que vous devriez faire: Etre pédagogue: il est difficile de maîtriser du premier coup la topologie d'un milieu hostile. Félicitez-le. Après tout, avec beaucoup de bonne volonté, on peut tout à fait déguster un gaspacho dans un verre à champagne et avec une fourchette. Faisons fi des conventions.



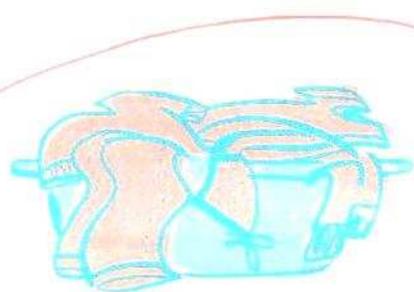
frits, pour finir par des meringues avec double ration de crème.

Votre réaction: «Ça va pas, la tête! Tu veux nous tuer!» Et le tout de prendre la direction de la poubelle avant de vous mettre une fois de

Ce soir, il a envie d'un câlin

Résultat: Vous le voyez venir gros comme une maison avec son air romantico-niaiseux, le nez plongé dans la présentation que vous devez à tout prix finir pour demain 8 heures.

Votre réaction: Soupir. Vous lui demandez comment va sa mère. Ça casse tout de suite l'ambiance! Vous



La corvée de lessive, c'est lui qui s'y colle!

Résultat: Votre lessive de sous-vêtements a viré au rose pastel.

Votre réaction: Lui mettre sous le nez tous vos soutiens-gorge blancs en dentelle hors de prix transformés en jolie layette et l'obliger à porter ses boxers désormais rose bonbon.

Ce que vous devriez dire: «Super, chéri, il sent bon, ce linge. J'aime ta manière de transformer la corvée de lessive en acte de création.»



Il veut se lancer dans les à-fonds

Résultat: Il passe l'aspirateur entre le canapé et la télévision.

Votre réaction: L'air pincé, vous lui mettez sous le nez votre doigt, préalablement enduit de toute la poussière que vous venez d'attraper sur la télévision, un endroit que, pourtant, il a devant les yeux beaucoup plus souvent que vous.

Quand l'un parle, qui sait ce que l'autre entend? Pour éviter les quiproquos et restaurer le dialogue, la psychothérapeute genevoise Anne Robert propose aux couples la thérapie Imago.



La psychothérapeute, Anne Robert, se tient au côté du couple, garante d'un climat de confiance où l'énoncé de ses frustrations est sans danger.

Comment restaurer l'échange dans le couple

Texte: Céline Fossati
Photos: Lionel Flusin

«**J**e t'invite à venir dans mon monde. Est-ce que tu es d'accord? – Oui. Alors écoute. Je me souviens de ce jour béni de septembre où nous étions sur l'eau, dans cette petite barque. Nous étions seuls, tous les deux, en pleine nuit. Il faisait bon et nous étions si proches l'un de l'autre... – Tu me parles de ce jour où toi et moi étions sur l'eau. Je t'entends dire que ce jour était béni pour toi, car nous étions

seuls, il faisait bon et nous étions si proches l'un de l'autre. Est-ce que c'est ça? – Oui!...»
Ce bout de dialogue n'est pas sorti tout droit d'un film d'art et d'essai. Il est issu d'une séance de thérapie de couple Imago où le début de l'exercice était, pour l'un, de se remémorer un bon souvenir et, pour l'autre, de l'écouter et de jouer son miroir. Une conversation qui répond à des codes précis visant à aider les conjoints à réapprendre à s'écouter, à se comprendre, à se respecter, à grandir.
«Les couples se sont formés et ont vécu quelques mois une

Dans l'exercice de l'inondation positive, l'un des conjoints tourne autour de sa moitié en lui disant tout ce qu'il aime en elle. Et finit par un saut de joie.



lune de miel où tout n'était qu'entente et tolérance. Puis les blessures du passé, souvent liées au modèle parental qu'ils ont intériorisé enfant – l'Imago –, ressurgissent et influent sur la relation.»
Pour la psychothérapeute genevoise Anne Robert, un des moyens de sortir du cercle vicieux des conflits récurrents, c'est de créer un espace de dialogue sécurisé. Des protocoles de discussion sont choisis en fonction des circonstances, par exemple le dialogue intentionnel, qui permet à celui qui prend le rôle de l'émetteur d'aborder des sujets délicats ou conflic-

tuels sans heurter son partenaire et donc sans provoquer de réactions défensives. Ou bien la demande de changement de comportement qui aboutit sur des engagements précis, tout en douceur, sans reproche, dans une compréhension mutuelle.
«L'idée est d'assainir l'espace pollué entre les deux membres du couple et de le fertiliser.» Une démarche qui s'apparente à la communication non-violente. Et quand la violence s'en va, tout va. Pas vrai?
► Anne Robert, psychothérapeute FSP, Genève, tél. 022 321 45 12, annerobert@bluewin.ch, www.imago-therapie.com
► A lire: «Le couple: la prochaine grande aventure», de Carlo Trippi, Ed. A la carte.

En cas de douleurs musculaires ou articulaires et en cas de maladies rhumatoïdes p.ex. arthrose

Rhumatisme?

Kytta[®] Pommade
Consoude

avec l'extrait de consoude très efficace

Kytta[®] Salbe Pommade
Walleruz - Beinwell / Consoude

Veuillez lire la notice d'emballage! Disponible en pharmacies et drogueries. Iromedica SA, 9014 St-Gall

Le secret des couples heureux

PAR STÉPHANIE ARBOIT PHOTOS: ALBAN KAKULYA

Pour faire rimer amour avec toujours, ne soyez pas scotchy. Ces trois couples appliquent la formule magique préconisée par le thérapeute de couple Carlo Trippi. **1+1=3**

La vie à deux est une aventure périlleuse. Faut-il tout se dire ou garder un jardin secret? Est-il important d'avoir les mêmes goûts et de partager les mêmes activités, ou préférable de garder une part d'autonomie? Au début d'une relation amoureuse, ces questions se posent rarement. Mais au bout de quelques années, l'amour-passion s'es-souffle. Pour continuer à entretenir la flamme, certains fonctionnent sur le mode fusionnel et ne se lâchent plus d'une semelle. D'autres prennent un peu de champ pour ne pas se sentir étouffer. Tant qu'on a la même vision de la vie en duo, tout va bien. En revanche, si l'un est du genre scotchy et l'autre électron libre, il y a du souci à se faire et probablement un divorce à l'horizon. Entre se marcher dessus et ne plus rien partager, il y a une ligne médiane à trouver. Le secret des amours qui durent, c'est un équilibre délicat entre partage et respect de la différence. Les trois couples que nous avons rencontrés semblent bien l'avoir trouvé.

+ Christine Auer
33 ans, économiste d'entreprise HES
Pasqual Auer
32 ans, enseignant secondaire supérieur

Ensemble: Depuis 2000, mariés depuis 2005. Naissance de leur fils Antoine le 14 septembre 2007. Onnens (FR).

Là où ils se ressemblent le plus: Leur amour du chant et leurs agendas de ministre surchargés.

Là où ils diffèrent: Christine se dit plus «surexcitée» et impatiente, alors que Pasqual est plus calme et patient.

Leur truc en plus: Sont partis six mois en voyage autour du monde.

Vous êtes partis ensemble pendant six mois autour du monde. Comment avez-vous géré cette cohabitation vingt-quatre heures sur vingt-quatre?

Pasqual: «Avant de partir, nous nous étions mis d'accord sur le fait que si l'un avait envie d'aller visiter quelque chose tout seul, il fallait qu'il le fasse.»

Christine: «Mais finalement, nous ne nous sommes pas quittés d'une semelle!»

Etes-vous sortis renforcés de ce voyage?

Christine: «Ce n'est pas toujours tout rose. Il y a eu des coups durs. Mais nous sommes sortis gagnants de cette expérience. Nous savions que nous ne pouvions compter que l'un sur l'autre.»

Pasqual: «Nous avons constaté que nous étions forts face aux obstacles, que nous trouvions ensemble les solutions aux situations difficiles. C'est toujours le cas. Ce voyage nous a renforcés et rapprochés.»



vie commune

bien-être

27

Chacun laisse l'autre faire ce dont il a envie

vie commune

Comment se passe la communication au sein de votre couple?

Pasqual: «J'ai appris à exprimer davantage ce que je ressens. Nous avons également mis en place quelque chose qui est resté. Quand l'un de nous n'a pas envie de parler, il le fait savoir à l'autre. Sans agressivité. Chacun respecte ces moments de mutisme.»

Parmi vos nombreuses activités, faites-vous certaines choses chacun de votre côté?

Christine: «Nous participons à plusieurs chœurs, ensemble ou séparément. Il est important pour nous de garder notre liberté. Chacun laisse l'autre faire ce dont il a envie. Dans le respect et le soutien, en cas de

besoin. Nous avons besoin de cela pour pouvoir continuer de grandir.»
 Pasqual: «Artistiquement, je monte des spectacles de théâtre en allemand joués par mes élèves du gymnase. Christine vient les voir quand elle le peut.»

Votre vie sociale a-t-elle changé depuis que vous êtes ensemble?

Pasqual: «Nos activités sont tellement concentrées sur le soir que nous avons rarement des soirées libres pour nos amis.»
 Christine: «Je continue à voir mes copines, plutôt à midi. Notre rencontre n'a pas changé nos contacts avec les autres, mais le voyage oui. Nous voyons moins certaines personnes mais un peu plus d'autres.»

Moi + Toi = 3



Vivre à deux, c'est une danse entre soi et l'autre. Comment vivre en harmonie avec son partenaire malgré le temps qui passe et les soucis du quotidien? **Carlo Trippi pratique la thérapie**

Imago qui s'intéresse spécifiquement à la construction du lien. Il nous livre quelques pistes:

SE DIFFÉRENCIER

«Chaque être a vécu de manière symbiotique dans le ventre de sa mère. À la rupture du cordon ombilical, il n'en est pas séparé pour autant. L'individu passe sa vie entière à se différencier, c'est-à-dire à avoir un moi bien affirmé et séparé. À définir les contours de sa propre identité face aux autres et à leurs différents points de vue. Être tout autant relié à soi qu'à l'autre est l'état idéal d'une relation de couple.»

MOI + TOI = 3 (MOI + TOI + NOUS)

«En thérapie Imago, le troisième élément du couple est décrit comme l'espace existant entre les deux personnes. Si l'un des deux critique l'autre, toute cette charge négative va tomber dans cet espace et le polluer. Alors les deux partenaires ne peuvent plus se ren-

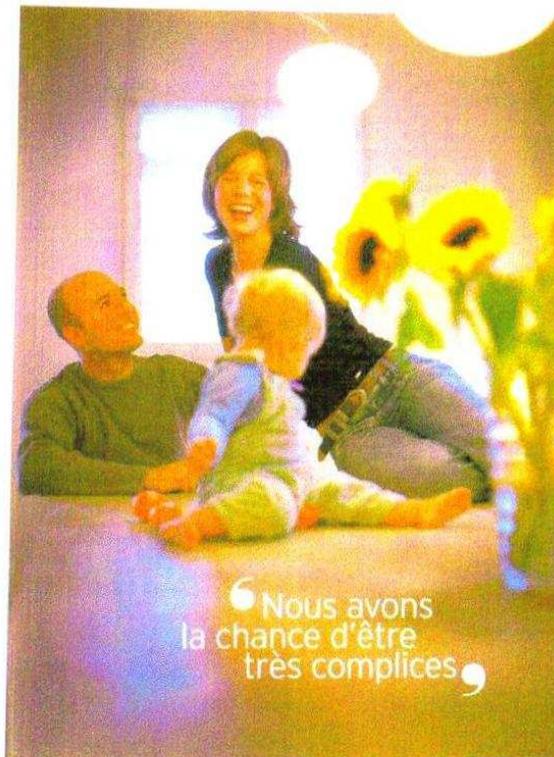
contrer. Surgit la guerre ou l'éloignement. Le travail du couple consiste à prendre constamment soin de cet espace. Quand les deux partenaires sont réellement différenciés, ils ont du plaisir à être ensemble et peuvent partager énormément de choses car chacun existe pour lui-même. Une fois l'espace nettoyé, la distance entre l'un et l'autre se met en place naturellement.»

DES PONTS VERS L'AUTRE

«Les couples qui fonctionnent bien parviennent à visiter le monde de l'autre et à s'inviter mutuellement dans cette découverte. Ils développent ainsi leur capacité d'empathie. Il s'agit de respecter l'autre pour qui il est, complètement. La thérapie Imago apprend aux couples à comprendre que le partenaire est une personne avec

ses émotions et ses réactions qu'il faut accueillir, même si l'on n'est pas d'accord. L'important est que chacun reste authentique et soit reçu dans cette authenticité. Les conflits ne sont pas néfastes. Au contraire, ils permettent de comprendre l'autre et d'entrer dans son monde. Nonante pour cent des problèmes de couple proviennent de l'enfance et appartiennent au passé. Le travail Imago apprend à voir dans l'autre le petit enfant blessé. Comme tous les couples sont différents, il n'existe pas de solution universelle. C'est le dialogue qui permet à chaque couple de trouver son meilleur mode de fonctionnement.»

Le Couple: La Prochaine Grande Avenue, Carlo Trippi, Ed. A la Carte, 2007
WWW.PRE-DU-MOULIN.CH
WWW.IMAGO-THERAPIE.ORG



« Nous avons la chance d'être très complices »

Myriam Schneider
 32 ans, organisatrice d'événements et assistante marketing



Léo Schneider
 32 ans, pilote de ligne

Ensemble: Depuis janvier 2002, mariés depuis 2004. Naissance de leur fille Zoé le 28 août 2006, Perroy (VD).

La où ils se ressemblent le plus: Parlent beaucoup et sont tous deux des « locomotives » pour motiver leurs amis.

La où ils diffèrent: Myriam adore avoir du monde à la maison, même à l'improviste. Léo apprécie moins les grandes assemblées. Myriam est plus spontanée que Léo.

Leur truc en plus: Leur fille est née le jour de leur anniversaire de mariage.

Jusqu'à la naissance de votre fille, vous avez fait du parachute ensemble...

Myriam: «Autant je n'arrive pas à amener Léo sur une piste de danse alors que j'adore danser, autant en l'air il bouge très bien. Cela me donnait une complicité avec lui dans le mouvement.»
 Léo: «Pour moi, faire du parachute ensemble ou non est secondaire. Par contre, si je lis un livre et qu'il me touche, c'est important pour moi qu'elle le lise pour que nous puissions en parler. C'est surtout le dialogue qui définit notre relation et le partage des émotions, même lorsque nous ne sommes pas d'accord.»

Vous communiquez beaucoup?

Myriam: «Nous sommes deux grands parleurs. Léo se fait souvent l'avocat du diable. Plus je m'emballe sur un sujet, plus il reste calme.»
 Léo: «Nous avons la chance d'être très complices. C'est rare que l'un soit sensible à quelque chose et que l'autre n'ait rien ressenti. Ensuite, l'analyse peut être différente, il est intéressant de confronter ses points de vue ou de compléter sa propre analyse par celle de l'autre.»

vie commune

jours pendant deux semaines, puis de ressentir le besoin de rester seuls tous les deux pendant quelques jours. Ensuite, nous pouvons repartir dans une vague sociale.»

Vous vous ménagez des plages de liberté respectives?

Léo: «C'est vrai que nous passons beaucoup de temps ensemble, par choix. Mais nous ne nous marchons pas sur les pieds.»
Myriam: «Quand Léo sort avec ses amis, je suis contente de savoir qu'il continue à avoir du plaisir à l'extérieur. Quand nous

sommes ensemble, il peut partager avec moi. Ainsi, j'ai l'impression que nous continuons à évoluer. Lui comme moi avons besoin de deux heures de solitude par jour. Pas facile quand on a un enfant. Alors on se les octroie d'une manière ou d'une autre.»

> Pratiquez-vous beaucoup d'activités communes?

Léo: «C'était le cas avant la naissance de notre fille. Cinéma, concerts, tennis, parachutisme... Nous avons aussi beaucoup d'activités chacun de notre côté. Maintenant, l'un de nous garde souvent Zoé. Mais

nous faisons du VTT en forêt ensemble.»

Myriam: «Même si nous adorons partager, nous apprécions de faire des choses séparément. Léo ira faire une semaine de parachute avec un copain, par exemple, moi j'irai trois jours en France avec une copine.»

Votre vie sociale a-t-elle changé depuis que vous êtes ensemble?

Léo: «La qualité non, mais la quantité oui. C'est la vie. Célibataire, on sort davantage, mais on meuble aussi un peu.»
Myriam: «Il nous est arrivé de voir des amis presque tous les

Margot Macpherson
28 ans, assistante de direction



Niall Macpherson
34 ans, analyste financier

Ensemble: Depuis fin 2001, mariés depuis 2006, Nyon (VD).

Là où ils se ressemblent le plus: L'humour. La manière d'envisager l'éducation des enfants et le fait de vouloir vieillir ensemble.

Là où ils diffèrent: Margot est plus agitée et pourtant plus patiente que Niall. Niall est plus attaché au passé que Margot.

Leur truc en plus: Ont travaillé trois ans sur les mêmes projets et mangent tous les jours ensemble à midi.

Comment avez-vous concilié le fait de travailler en couple?

Niall: «Nous avons toujours fait la part des choses: rester concentrés sur notre travail au bureau et éviter de parler des projets professionnels à la maison.»

Vous vous êtes retrouvés au chômage pendant quelques mois au même moment. Comment l'avez-vous vécu?

Margot: «C'était une période difficile mais bénéfique car nous nous sommes soutenus. Si l'un avait un coup de blues, l'autre était là pour l'aider. Nous nous motivions mutuellement pour les entretiens d'embauche. C'était un travail d'équipe.»

Niall: «Au chômage, on manque de moyens. Mais cela nous a aussi permis de profiter de petits moments simples. Par exemple l'après-midi, une fois que nous avons effectué

nos recherches d'emploi, nous allions faire une promenade.»

Vous passez beaucoup de temps ensemble...

Niall: «Ce n'est pas un besoin absolu. C'est un plaisir, un choix, et non une obligation. Nous sommes dans une dynamique de collaboration et de complicité, mais pas d'exclusivité. Nous pouvons nous passer l'un de l'autre, mais ce serait beaucoup moins bien et moins drôle.»
Margot: «Nous ne voulons pas former qu'un! C'est au contraire très important pour nous de respecter les différences de l'autre. Nous sommes fiers d'être indépendants et d'avoir chacun notre personnalité.»

Votre vie sociale a-t-elle changé depuis votre rencontre?

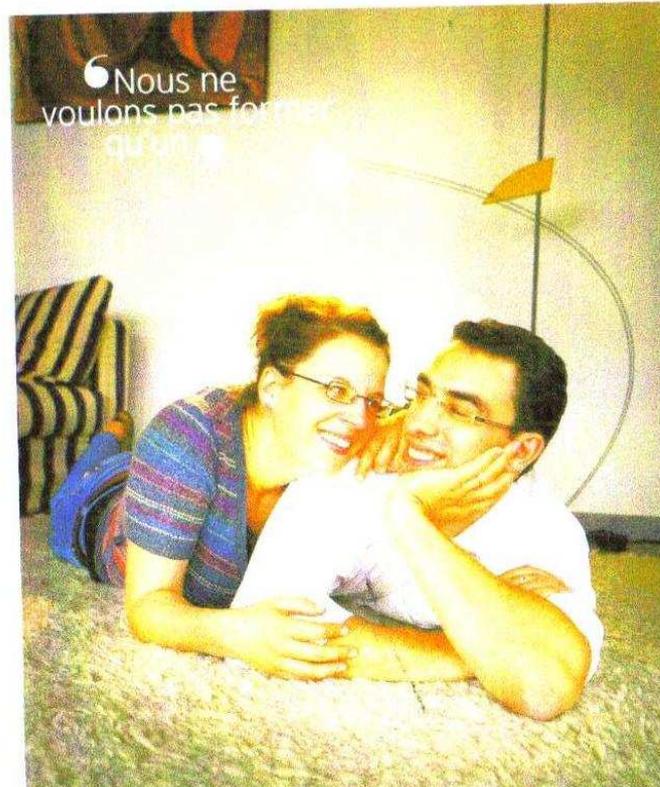
Margot: «Nous sortons encore beaucoup ou partageons des repas entre amis.»
Niall: «Je vois un peu moins certains de mes amis. Mais ce n'est pas à cela que l'on mesure la qualité d'une amitié. Lors de soirées, Margot et moi passons la moitié du temps séparément à parler avec d'autres personnes.»

Et quand vous sortez chacun de votre côté?

Margot: «Nous nous racontons ce qu'on a fait, de quoi on a parlé. On respecte les relations de l'autre, quelles qu'elles soient. Par exemple, Niall me raconte s'il mange avec une de ses ex.»
Niall: «Il faut jouer cartes sur table. On ne se cache rien.»

31

30



RÉACTION

A propos des détails agaçants

Cette lectrice réagit au dernier article d'Yves-Alexandre Thalmann. L'Objectif publie une version abrégée de sa lettre.

C'est avec beaucoup d'intérêt que j'ai pris connaissance de l'article paru récemment, «Ces petits riens qui agacent», écrit par M. Yves-Alexandre Thalmann, qui soulève une thématique dans laquelle chaque couple peut se reconnaître, un peu, beaucoup, passionnément...

Ces situations peuvent paraître anodines, des peccadilles! Mais ces situations ne peuvent être gérées à la seule lumière de notre facette rationnelle, et c'est plus en profondeur que se trouve la clé vers une résolution.

Lorsque nous poussons l'analyse, nous réalisons que ces petits gestes, ne sont que l'élément déclencheur de choses beaucoup plus profondes et souvent inconscientes au fond de nous. Nous découvrons que la situation fait appel à des croyances, des valeurs, et qu'elle réactive des blessures émotionnelles, souvent nées dans l'enfance.

Cette réactivation engendre chez les deux partenaires une forte réactivité, avec souvent une montée en escalade symétrique: le comportement de l'un va déclencher quelque chose chez son partenaire, et cette réaction-là va ensuite stimuler quelque chose de douloureux ou de compliqué chez le premier, et ainsi de suite. Et on se retrouve en situation de lutte de pouvoir où aucun des deux ne veut «lâcher le morceau», chacun se met à renchérir, aucun ne sait comment désamorcer la crise, etc.

Lorsque je me demande ce qui est ainsi touché chez moi, il apparaît que le «problème» se trouve à l'intérieur de moi et que la situation ne fait que réactiver une blessure qui m'appartient et qui s'est inscrite en moi bien avant d'avoir rencontré mon partenaire. Et que ce dernier, de par son comportement, n'est que l'élément déclencheur d'une situation qui n'a pas été conscientisée, gérée et guérie chez moi. Voilà donc une opportunité pour moi d'évoluer, et c'est mon partenaire qui me donne cette possibilité de grandir au travers de situations difficiles vécues au quotidien!

Si j'ai été interpellée par votre article, c'est que je travaille moi-même avec des couples par le biais de la Thérapie Relationnelle Imago, qui permet notamment de travailler, de façon précise, sur les comportements qui dérangent l'un ou l'autre partenaire.

Je crois qu'il existe la possibilité de grandir au travers des petits détails agaçants du quotidien, ce que l'acquisition d'un deuxième tube de dentifrice n'invite pas à faire !

Hege Aasheim
Imago-thérapeute certifiée
1670 Ursy

www.imago-therapie.com

A lire: «Le couple : la prochaine grande aventure» de Carlo Trippi, Ed. A la carte, 2006

Association Francophone de Thérapie
Relationnelle Imago
AFTRI, 1614 Granges/Veveyse, 021 947.48.49

Mieux Vivre
25 janvier au 7 février 2008



DR. JOURNALISTE LIANA LEVI



ATYPIQUE

Battement d'ailes

de Milena Agus

Il y a dans ce court roman la même magie que dans *Mal de pierres* (Liana Levi, 2007), le premier succès de la romancière italienne. Le mariage réussi d'une langue pleine de soleil et de musique (que la traduction parvient à conserver), et de personnages hors norme. Une jeune fille raconte la vie de Madame, femme libre et atypique, et les liens l'unissant aux gens de ce petit paradis niché dans cette Sardaigne qui perd de sa sauvagerie. Entre son refus de faire comme tout le monde, sa sexualité débridée et sa très grande naïveté, Madame insuffle la vie autour d'elle.

Un très beau texte d'amour.

CHRISTINE SALLÈS

Liana Levi, 144 p., 15 €. À paraître le 7 février.

INATTENDU

Qu'est-ce que l'amour ?

d'Umberto Galimberti

Existe-t-il un thème plus approfondi, plus ressassé, plus rebattu que celui de l'amour en littérature, philosophie, psychologie et tutti quanti ? Non. Aussi, quand arrive sur le bureau du journaliste un essai sobrement intitulé *Qu'est-ce que l'amour ?*, ledit journaliste en conçoit déjà lassitude et ennui.

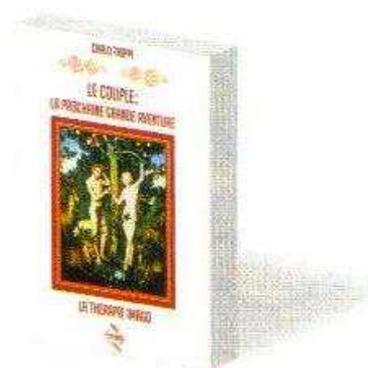
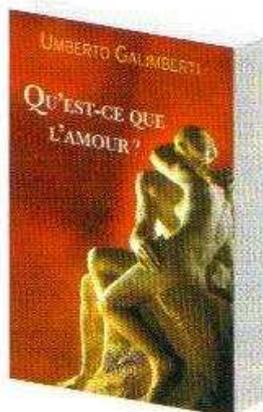
Grave erreur ! Oui, on peut encore dire des choses originales, avancer des hypothèses séduisantes, bouleverser le lecteur sur un tel thème. Le philosophe et psychanalyste italien Umberto Galimberti publie ici une série de chroniques écrites pour le journal *La Repubblica* sur la séduction, la pudeur, la perversion, la solitude, le mariage... Le livre se lit donc comme une succession de chapitres indépendants les uns des autres, mais reposant tous sur le même postulat : l'amour n'est pas mièvre, l'amour est un combat entre moi et toi, une confrontation à l'altérité parfois violente.

Oui, on peut encore dire des choses originales sur ce thème

« L'amour n'est pas une chose tranquille, délicatesse, confiance, confort, respect, passion qui touche l'âme et contamine les corps. L'amour est violation de l'intégrité des individus, il fait toucher du doigt les limites de l'être humain », écrit ainsi Galimberti. C'est brillant, accessible, dérangeant.

VIOLAINE GELLY

Payot, 224 p., 19 €.



THÉRAPEUTIQUE

Le Couple : la prochaine grande aventure

de Carlo Trippi

Chaque fois que votre partenaire souffre, c'est le petit enfant blessé qu'il est toujours au fond de lui-même qui s'exprime. La thérapie conjugale de l'imgo, inventée par l'Américain Harville Hendrix au cours des années 1980, allie plusieurs approches thérapeutiques, afin d'accueillir les conflits du couple comme des sources de croissance personnelle. À travers des jeux de rôle, les partenaires retrouvent ce lien, base du sentiment de sécurité qui conditionne toute forme de développement. Un apprentissage d'une culture de la relation assez paradoxale, mais très cohérente. Étonnant.

MAXENCE LAYET

À la carte, 236 p., 21,65 €.

Le couple peut apprendre à guérir de ses maux

Une union qui se dégingue, ça peut se réparer: La méthode d'un thérapeute américain propose aux conjoints en difficulté de transformer leur relation et d'apprendre à s'aimer mieux. Atelier cet été en Suisse romande.

Les couples qui se déginguent, ça peut se réparer! Les mauvais choix faits dans l'euphorie du sentiment amoureux peuvent faire de bonnes paires, à condition que chacun apprenne à reconnaître ses blessures d'enfance et à s'en débarrasser! Les psychothérapeutes Carla et Carlo Trippi, installés dans la verdoyante campagne de la Veveyse, ont découvert lors d'un séjour au Canada, des ateliers pour couples basés sur la méthode américaine mise au point par Harville Hendrix, docteur en psychologie, présentée dans *Le défi du couple** devenu un best-seller aux Etats-Unis.

Enthousiasmé par les outils pratiques que ces ateliers proposent aux conjoints pour améliorer de façon durable la vie à deux, le couple vaudois s'est formé à cette méthode et a invité Sophie Slade, psychologue et psychothérapeute formée par le Dr Hendrix, pour animer cet été un atelier en Suisse romande.

Les mots de Bernanos, «Il y a mille fois plus d'honneur à revivre qu'à survivre» s'appliquent parfaitement à la démarche qu'a mise au point Harville Hendrix pour per-



PAR
Nicole MÉTRAL

mettre aux couples d'évoluer et d'établir une relation «d'amitié passionnée» plutôt que de se perdre dans une lutte pour le pouvoir porteuse de souffrance, qui mène souvent à la résignation, au désespoir ou au divorce.

Dans *Le défi du couple*, écrit à la suite de son propre divorce pour comprendre et trouver un sens à son déchirement, Hendrix explore la nature fondamentale des rapports amoureux et donne des pistes pratiques avec exercices à l'appui, à pratiquer chez soi ou en atelier, pour revitaliser le

couple. La méthode propose une alternative intéressante aux psychothérapies conjugales classiques.

Apprendre à donner à l'autre

«Cette thérapie relationnelle est une véritable boîte à outils pour se guérir soi-même de ses blessures d'enfance et apprendre à donner à l'autre ce qu'il demande, sans se perdre soi-même», résume Carla Trippi. La méthode lui est apparue comme un réconfort à la portée de chacun, facile à mettre en pratique dans son quotidien, pour désamorcer des conflits, comprendre et reconnaître la demande de l'autre, apprendre à être en empathie avec son partenaire, créer une relation que n'entravent plus les côtés cachés de chacun, apprendre à donner ce que l'autre désire véritablement.

«Il faut absolument se débarrasser de l'attente irréaliste que le conjoint choisi nous aimera

plus que nos parents ne nous ont jamais aimés. Le partenaire n'est pas là pour satisfaire les besoins inassouvis de l'enfance. La lutte pour le pouvoir dans le couple vise à forcer l'autre à satisfaire les besoins que l'on passe sous silence, que l'autre devrait deviner. C'est ce qui «tue» tant de couples. La méthode que l'on pourra découvrir cet été, lors du stage avec Sophie Slade, permettra d'apprendre à se comprendre, se toucher, se consoler, à chercher quel couple on veut créer, apprendre à féliciter son partenaire. On trouve en général plus naturel de s'engueuler que de se valoriser!»

La paix de certains ménages passe peut-être par l'apprentissage d'un amour enfin adulte.

N. MI □

Stage «La relation consciente», du 15 au 19 juillet 1998. Carlo et Carla Trippi Nesi, Sophie Slade, Le Pré du Moulin 1614 Granges/Veveyse. Rens: (021) 947 48 49

**Le défi du couple*, Harville Hendrix, 300 pp. Ed. Modus Vivendi

L
A
T
H
E
R
A
P
I
E
I
M
A
G
O

« Le couple n'est pas un état statique entre deux êtres qui ne changent pas. C'est une aventure psychologique et spirituelle qui débute dans l'extase de l'attirance, qui passe par les méandres de la découverte de soi et qui mène à la consolidation d'une union intime, heureuse et durable. Le fait que vous vous rendiez compte ou non du potentiel maximal de cette vision ne repose pas sur votre habileté à attirer le partenaire idéal, mais sur votre volonté d'acquérir des connaissances sur vos côtés cachés. »

Harville Hendrix Ph. D.

Le Défi du couple, Ed. Modus Vivendi

L
A
T
H
E
R
A
P
I
E
I
M
A
G
O

« Le couple n'est pas un état statique entre deux êtres qui ne changent pas. C'est une aventure psychologique et spirituelle qui débute dans l'extase de l'attirance, qui passe par les méandres de la découverte de soi et qui mène à la consolidation d'une union intime, heureuse et durable. Le fait que vous vous rendiez compte ou non du potentiel maximal de cette vision ne repose pas sur votre habileté à attirer le partenaire idéal, mais sur votre volonté d'acquérir des connaissances sur vos côtés cachés. »

Harville Hendrix Ph. D.

Le Défi du couple, Ed. Modus Vivendi

H
E
D
Y
S
C
H
L
E
I
F
E
R

Hedy Schleifer a reçu son M.A. en Psychologie Clinique à l'Université de Tel Aviv. Elle a une licence de conseiller en santé mentale et dirige une pratique privée à Winter Park en Floride depuis 1973. Hedy Schleifer a été formée par le Dr. Hendrix et a été agréée par l'Institut pour la Thérapie Relationnelle Imago en tant que thérapeute Imago, animatrice d'ateliers et formatrice clinique. Elle forme des thérapeutes à la Thérapie Relationnelle Imago aux USA, en Allemagne, en Suisse, en Autriche, en Afrique du Sud et en Israël et elle est internationalement connue en tant qu'animatrice d'ateliers.

H
E
D
Y
S
C
H
L
E
I
F
E
R

Hedy Schleifer a reçu son M.A. en Psychologie Clinique à l'Université de Tel Aviv. Elle a une licence de conseiller en santé mentale et dirige une pratique privée à Winter Park en Floride depuis 1978. Hedy Schleifer a été formée par le Dr. Hendrix et a été agréée par l'Institut pour la Thérapie Relationnelle Imago en tant que thérapeute Imago, animatrice d'ateliers et formatrice clinique. Elle forme des thérapeutes à la Thérapie Relationnelle Imago aux USA, en Allemagne, en Suisse, en Autriche, en Afrique du Sud et en Israël et elle est internationalement connue en tant qu'animatrice d'ateliers.

LA RELATION DE COUPLE ET L'IMAGO THERAPIE

Bien qu'il y ait beaucoup de méthodes et de cours disponibles pour améliorer la relation de couple, la plupart sont des programmes psychos-éducatifs et des approches des difficultés relationnelles dans le couple basés sur un niveau cognitif. La thérapie relationnelle de l'Imago fonctionne sur un niveau affectif, et crée un climat thérapeutique qui permet de travailler avec du matériel inconscient.

La plupart des méthodes acceptent le principe que les blessures de l'enfance influencent nos relations d'aujourd'hui, et que le cerveau réagit, car il perçoit des menaces dans son environnement, en relation avec ces blessures. Cependant, en utilisant une approche uniquement cognitive pour essayer d'explorer les incidents du passé qui nous ont blessés, déçus, fâchés ou attristés, les résultats restent limités. De telles approches peuvent certes nous apporter des informations à propos d'incidents dont nous sommes conscients, et par conséquent de faire une relation avec certains de nos comportements d'aujourd'hui.

Cependant ces blessures qui engendrent des souffrances et qui sont si bien protégées restent hors de notre champs de conscience. Il faut qu'elle puissent être atteintes si nous désirons nous guérir, mais un effort linéaire, intellectuel n'est pas suffisant pour atteindre ces zones inconscientes. L'information inconsciente est vitale tout au tant pour soi-même, (pour être capable de demander de la part de son partenaire des comportements spécifiques qui vont nous aider à guérir les blessures) que pour le partenaire, (pour apprendre comment intégrer des comportements guérisseurs dans sa relation avec son partenaire).

Dans le modèle de Hendrix il y a des exercices qui sont appelés « re-imaginer le partenaire », qui permettent d'accéder à ces zones inconscientes. En plus d'être capable de répondre aux demandes de changement de certains de ses comportements, cela permet au partenaire de voir « l'enfant blessé » chez son conjoint. Cette étape de « re-imaginer son partenaire » est importante pour permettre de déplacer les demandes de changement de comportement hors du champs de la lutte pour le pouvoir, et de les amener à un engagement commun en vue de la guérison. De plus, les expériences de blessures vécues très tôt dans la vie sont « protégées » par les comportements de survie, générés par les fonctions les plus primitives du cerveau.

Le contenu des dialogues dans la plupart des techniques se base sur le « j'émet un message » et une écoute active qui consiste principalement à paraphraser les affirmations de l'autre.

Quelques programmes incluent des questions pour mieux comprendre, ou une réflexion qui souligne un sentiment de la personne qui s'exprime, ou encore donner une réponse encourageante. Ces méthodes, bien qu'elles permettent une amélioration de la communication dans les couples, ne permet pas de guérir. Elles n'offrent pas la sécurité nécessaire pour autoriser la personne à passer au-delà du niveau de conscience.

Le modèle de Hendrix, en plus d'offrir une réponse en miroir, apprend aux couples une authentique validation, qui exprime une empathie cognitive, et ensuite, de tenter de communiquer une réponse emphatique authentique. Cette communication à deux niveaux d'empathie crée beaucoup de sécurité, et permet au partenaire d'entrer plus profondément dans le processus, et crée une intimité plus grande dans la relation. En plus, dans la plupart des processus que Hendrix a formulé, il y a un élément additionnel de référence à l'enfance basé sur l'affect, qui ouvre l'accès aux blessures inconscientes de l'enfance, et qui pourront ainsi se libérer.

L'impossibilité de questionner ou d'interpréter de la part du récepteur augmente le sentiment de sécurité et de respect, aussi bien qu'il valide la perception et le sentiment *unique* lorsque le partenaire exprime une frustration ou tout autre sentiment. L'expression de la colère par exemple, lorsqu'elle est encouragée dans le processus de couple tend à suivre un chemin similaire. Hendrix utilise l'affect pour accéder aux blessures de l'enfance. Cela provoque une

demande de changement de comportement et de guérison plus efficace chez un des partenaires, et augmente la motivation chez l'autre des partenaires pour s'assouplir afin d'accéder à ce comportement.

Sans cet accès à l'inconscient, les dialogues proposés par d'autres techniques deviennent fréquemment des expressions civilisées de la prise de pouvoir. En peu de temps les défenses s'érigent, la sécurité s'en va, et personne ne veut changer quoique ce soit dans son comportement pour le partenaire. Aussi dans la zone de l'expression de la colère ou d'autres sentiments, Hendrix a inclus des étapes pour assurer de la sécurité chez le partenaire qui reçoit. Reconnaître que la colère et les frustrations quotidiennes sont reliées aux événements de l'enfance permet d'augmenter l'ouverture, la réceptivité, et valide la position du récepteur. Demander au partenaire de changer un comportement est en général sans succès, même quand la personne accepte ; les modèles inconscients vont saper les meilleures intentions, si la guérison à ce niveau ne se fait pas sentir.

Habituellement les techniques de couple se basent sur l'utilisation de la négociation ou des contrats, mais les contrats et la négociation restent dans le domaine de la lutte de pouvoir. Ils renforcent le pouvoir des différences dans la relation. Le fait de maintenir le pouvoir dans la relation est souvent le résultat d'un modèle de socialisation et d'adaptation aux blessures de l'enfance, par chacun des partenaires. De ce point de vue, une telle approche a tendance à renforcer les dysfonctionnements.

Dans l'approche d'Hendrix cependant, l'émetteur de la demande de changement de comportement formule des demandes spécifiques pour ses frustrations, *seulement* après avoir passé à travers le processus où le récepteur reflète, et communique de l'empathie cognitive et affective, et facilite l'accès aux blessures de l'enfance. Les demandes viennent directement de la blessure qui a besoin d'être guérie, et le partenaire récepteur doit accepter aussi au moins une des demandes sans modification ou négociation. Les demandes sont faites depuis la blessure elle-même, là où la personne sait exactement ce dont elle a besoin de la part de l'autre (et ce dont elle avait besoin de son parent) pour être satisfaite. Modifier ou négocier ces demandes sert la plupart du temps seulement à re-blessurer la personne. En plus, Hendrix reconnaît la complémentarité dans l'adaptation des comportements du couple, et reconnaît que les choses demandées par l'un des partenaires ne sont pas seulement ce dont il ou elle a besoin pour se guérir, mais que donner ces choses à l'autre, amènent le partenaire récepteur à s'assouplir, car elles font partie de son enfant perdu ou désavoué et qui ont été réprimés et fragmentés par le moi, avec pour résultat que la personne à qui l'on demande de changer habituellement résiste au changement et fait des modifications, ce qui ne permet pas aux deux partenaires de se guérir.

Hendrix a réalisé que apprendre aux couples seulement la communication et l'habilité à négocier n'est pas suffisant. Son modèle donne aux couples la capacité à créer une véritable relation thérapeutique mutuelle qui leur permettra de sortir de la lutte de pouvoir, qui leur permettra d'accéder aux blessures inconscientes de l'enfance, et qui augmentera la capacité du couple à faire le travail de guérison de leurs blessures réciproques.

L'énergie utilisée par l'inconscient pour maintenir en place les blessures réprimées et couper en morceau le moi et pour maintenir les stratégies de défense est maintenant libérée et ramenée dans la relation et dans la vie de l'individu. Une nouvelle passion, de la spontanéité, et de la vie résultent et poussent les deux partenaires à retrouver leur entièreté.