

## Guérir en couple grâce à la Thérapie Relationnelle Imago

par Carlo Trippi et Antoinette Liechti Maccarone<sup>1</sup>

### 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'attraction 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

---

<sup>1</sup> Article paru dans la revue Recto Verseau N°134, Décembre 2002, pp.19-21

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)

**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](http://www.imago-therapie.com)

e-mail : [info@imago-therapie.com](mailto:info@imago-therapie.com)