



COUPLES: LES PRODIGES D'IMAGO



Helen et Harville Hendrix ont lancé Imago, une méthode pour soigner la communication du couple, diffusée dans plusieurs dizaines de pays. Entretien exclusif avec un couple haut en couleurs.

Quelle est la particularité de la méthode imago?

Harville: Engagés dans le conseil conjugal depuis plusieurs décennies, nous avons observé que les thérapies donnaient des pistes sur nos défenses, notre petite enfance, etc. Mais nous avons compris que la compréhension ne suffit pas, car elle ne change rien au fait qu'on pouvait continuer d'avoir de mauvaises relations. Il manquait une pièce du puzzle: interagir pour que la relation reste sûre. Cela relève de la façon dont les personnes se regardent, se parlent, avec une incidence sur la neurochimie.

C'est ainsi que nous avons commencé à mettre en place un processus structuré permettant aux couples de se connecter. Les bonnes intentions ne produisent pas de bonnes relations. Des capacités sont nécessaires pour y arriver. C'est la même chose qu'au tennis. Vouloir exercer ce sport ne fait pas de nous de bons *tennismen*.

Helen: La méthode développée par Harville est une idée révolutionnaire. En effet, très souvent, on pense qu'il faut être en meilleure santé personnelle pour avoir une meilleure relation. Ce que nous disons, c'est que si nous prenons

soin de l'espace relationnel du couple, alors la relation peut guérir. Effet collatéral, l'individu va guérir aussi.

Quelle différence avec une autre thérapie?

Harville: L'idée de s'intéresser à la relation de couple est apparue dans les années cinquante. Au début, les conseillers conjugaux travaillaient sur l'individu pour que le couple puisse avoir une meilleure relation. Ce que nous avons découvert, c'est que ce processus était souvent très lent et pas toujours fructueux.

Par contre, en agissant sur l'interaction et la façon d'interagir -et nous proposons une méthode qui va dans ce sens- cela crée de nouveaux souvenirs. Ces derniers vont remplacer les souvenirs négatifs ou destructifs. C'est donc en changeant ce qui est extérieur à vous-même que vous pourrez changer l'intérieur aussi.

Helen: Mon mari a beaucoup analysé et observé les pensées et les pratiques en ce qui concerne la psychothérapie dans les années cinquante. Il a remarqué que l'empathie démontrée par le thérapeute était bienfaisante. Nous avons ensuite réalisé que le rôle du thérapeute pouvait être tout

autre. Au lieu de parler au client, au patient, il était en mesure de faciliter la relation du couple.

Harville: Lors de notre première année de mariage, alors que nous étions en train de chercher à nous convaincre l'un l'autre du bien-fondé de notre position respective, Helen a lancé un «stop». J'ai cessé de parler et je me suis mis à l'écouter. Et devinez ce qui s'est produit! Lorsque nous nous sommes mis à nous écouter l'un l'autre, mes émotions ont changé immédiatement. Nous avons petit à petit structuré notre approche, pour découvrir que premièrement cela nous permettait de nous connecter, et qu'ensuite, notre mariage était suffisamment sécurisé pour nous permettre d'être vulnérables.

Il est intéressant de voir que la plupart du temps, les conjoints ne se plaignent pas de leur seconde moitié, mais de ne pas ou plus arriver à se connecter. Bien des choses naissent de situations désespérées. Ce fût notre cas et c'est ainsi qu'Imago est né; un dialogue qui fait toute la différence.



Quel est le principal défi d'un couple?

Helen: Chaque couple lutte avec des différences. Et paradoxalement, l'individu est attiré par la différence. Mon mari a l'habitude de dire que l'incompatibilité est le fondement du mariage, car il nous pousse à répondre à un besoin.

Si on lutte contre les différences, c'est parce que chaque étape de romance est suivie par une lutte de pouvoir. Et le plus important, à ce moment-là et pour atteindre la troisième étape qui est l'amour véritable, c'est d'apprendre à ne pas critiquer son

conjoint mais, lorsqu'on est frustré, de lui dire ce qu'on veut, pas ce qui nous frustré. Certains savent ce qu'ils veulent; d'autres ont besoin de l'aide d'un thérapeute pour le déterminer.

Harville: Quinze ans après le début de notre mariage, nous avons rencontré de gros problèmes. Les critiques fusaient. Sous l'impulsion de mon épouse, nous avons décidé de tenir un calendrier que nous avons appelé «zéro négativité». A la fin de chaque jour, nous mettions un *smiley* ou une grimace selon que nous avions ou non réussi à ne pas exprimer de critique à l'encontre de notre conjoint...

Helen: ...le hic, c'est que je pensais aider mon mari par cet exercice (même s'il nous a fallu bien trois mois pour arriver à avoir une semaine entière de *smilies*). Et nous avons pris conscience que ce n'était pas seulement la critique exprimée, mais celle ressentie aussi. En effet, si mon conjoint perçoit mon regard, mon silence ou mon propos comme une critique, c'est donc qu'il s'agit bien d'un échange négatif. En fait, la négativité est la négation de l'autre. Tout le contraire de l'amour. Il s'agissait donc de retirer la négativité de notre relation.

Harville: Dans chaque critique, il y a un rêve, une aspiration. Et le problème des couples, c'est qu'ils n'apprennent pas suffisamment à partager leurs attentes. Nous pensons que si notre remarque interpelle ou atteint l'autre de façon suffisamment forte, l'autre changera. La science a démontré que cette approche augmente au contraire les défenses.

Si les conjoints partageaient directement leurs aspirations, s'ils s'engageaient à ne pas se critiquer, ils auraient même une influence sur la chimie cérébrale, la sécrétion de dopamines, ce qui contribue au sentiment de bien-être. Je pense que cette décision que nous avons prise à l'époque est celle qui nous a le plus transformés.

Depuis vingt ans, nous nous couchons tous les soirs connectés l'un à l'autre

Pourquoi associez-vous la vulnérabilité à la sécurité?

Helen: Nous utilisons moins le mot vulnérabilité que curiosité. Vous êtes-vous déjà retrouvé dans la situation où vos bien-aimés font ce que vous n'aimez pas? Vous vous dites: «Oh, ils recommencent». C'est le jugement. C'est le côté gauche du cerveau qui est capable de déterminer ce qui est bien ou non. Le côté droit permet de développer la curiosité. Les chercheurs ont démontré que lorsque nos relations fonctionnent avec la partie inférieure du cerveau, qui dit «c'est ma façon de faire ou celle de mon conjoint qui est juste», le sentiment de bien-être est plutôt négatif.

Lorsqu'on actionne la partie supérieure du cerveau, celle-ci diffuse la sensation de bien-être. Elle permet de poser des questions, d'écouter son conjoint, de comprendre comment il ou elle voit le monde, de demander s'il ou elle a davantage à dire. Ce faisant, votre partenaire se détend. Il est ainsi plus enclin à développer la relation.

Harville: La vulnérabilité n'est pas possible sans sécurité. Et la vulnérabilité conduit à l'intimité. Même sur le plan sexuel, de nombreuses relations sont en fait dénuées d'intimité. On peut avoir du sexe sans sécurité, et donc se retrouver incapables de vivre une intimité.

Helen: A une certaine époque, je me réjouissais des moments où le téléphone cessait de sonner. Je me disais: «Enfin, je pourrai lui dire tout ce qu'il a fait faux aujourd'hui pour qu'il puisse s'améliorer demain.» Résultat, nous avons de terribles conflits avant d'aller nous coucher.

Ce que nous avons appris, c'est de ne plus faire de reproches avant d'aller au lit. Au contraire, nous avons pris l'habitude de dire trois choses que nous avons appréciées chez l'autre. Ainsi, depuis vingt ans, nous nous couchons tous les soirs connectés l'un à l'autre. >

> Notre société étant individualiste, devons-nous apprendre à être plus fusionnel avec notre conjoint?

Harville: C'est vrai que nous sommes dans un environnement individualiste, où chacun est d'abord centré sur lui-même. Avec à la clé des symptômes comme l'esprit et une culture de la compétition, le contrôle, la manipulation, etc. Ce dysfonctionnement touche aussi bien les couples que l'entreprise et la démocratie, pour ne citer que ces exemples.

Ce serait formidable de pouvoir changer le système de valeurs pour opter pour une société qui met en priorité les relations. Avec Helen, nous nous sommes engagés à promouvoir ce changement partout où nous le pouvons.

Lorsque les couples sont fusionnels, souvent ils se battent, car cette symbiose est paradoxalement alimentée par le contrôle. Nous, nous disons le contraire. Nous devons réapprendre à nous différencier. Ma femme est une personne et moi une autre. Nous avons développé un processus de sept étapes pour découvrir, valoriser et célébrer nos différences. En effet, celles-ci sont un fait incontournable.

Ce n'est que lorsqu'on entre dans cette dimension que l'on peut se connecter l'un à l'autre. Pas dans l'imaginaire, mais dans la réalité. Certes, au début cette différenciation peut créer un certain inconfort, car on préférerait que l'autre soit ce que nous souhaiterions. C'est sûr que ce processus conduit parfois deux personnes au divorce, lorsque l'on refuse que l'autre n'est pas la personne que l'on aurait voulue.

Et pourtant, la différenciation est le meilleur moyen d'améliorer sa vie conjugale. L'amour n'est véritable que lorsqu'on apprend à aimer une personne telle qu'elle est. C'est là qu'on découvre l'admiration à la place du jugement. Ce qui a changé, c'est que quand j'ai compris l'espace qui permettait à Helen de devenir qui elle est vraiment, j'ai pu commencer à admirer la belle personne qu'elle est.

Mais du coup, risque-t-on le divorce?

Harville: 99% du temps, vous découvrez que votre conjoint est beaucoup plus intéressant et magnifique que ce que vous avez perçu en lui permettant de devenir qui il est.

Helen: Une majorité des personnes qui sont passées par un divorce vous diront qu'il est une option triste et tragique pour les deux conjoints et, s'ils ont des enfants, pour ces derniers aussi.

Et après le divorce, que se passe-t-il? L'individu cherche à développer une nouvelle romance. Cette dernière sera superbe les premiers mois, avant de se transformer en lutte de pouvoir, comme dans la première relation. C'est pourquoi nous sommes convaincus qu'il est préférable d'apprendre à communiquer en couple plutôt que de divorcer.

Est-ce qu'Imago peut servir plus largement aux relations familiales?

Helen: Le concept de zéro négativité fonctionne merveilleusement pour les enfants aussi. Vous pouvez leur exprimer

les trois choses que vous appréciez chez eux et eux chez vous avant de les coucher. Et si vous apprenez à vos enfants à dire ce qu'ils aimeraient plutôt que de se plaindre, ils se sentiront reconnus dans leurs aspirations.

Harville: Pour aller plus loin, «le dialogue sécurisé» proposé par Imago est utile dans toutes les interactions.

Les personnes de partis politiques ou de religions différents qui se rencontrent peuvent parler de leurs points communs et distinctifs que si elles ont premièrement réussi à se connecter. A défaut, l'échange se polarise et on se retrouve dans un scénario de compétition, de concurrence.

La méthode Imago prend du temps. En avons-nous suffisamment?

Harville: Combien de temps prennent un conflit et sa résolution? Notre méthode impose un démarrage lent, tout comme le serait l'apprentissage d'un instrument de musique et d'un sport. Mais une fois appris, on le maîtrise. ☺

Propos recueillis par **Christian WILLI**

Publicité



FORMATION CLINIQUE DE THERAPEUTE DE COUPLE IMAGO

Elle s'adresse aux thérapeutes ayant une pratique professionnelle et qui désirent acquérir des outils relationnels efficaces pour travailler avec les couples. Le cursus comprend quatre sessions de quatre jours sur une année.

Il y est question, entre autres:

- De comment renouveler le sens de l'engagement dans la relation de couple et donner aux couples des compétences grâce à des outils efficaces.
- De comment transformer les difficultés relationnelles en opportunités de croissance.
- De comment aborder les tensions induites par les facteurs inconscients en jeu dans le choix du partenaire afin de sortir de la lutte de pouvoir.
- De comment travailler avec les blocages émaillant le développement relationnel dès la petite enfance afin que les conditionnements qui en résultent ne fassent pas obstacle à la relation.
- De comment transformer la réactivité en intentionnalité au profit de la relation.

www.imago-suisse.ch