

Être en relation

La thérapie relationnelle *Imago* a été développée dans les années quatre-vingts par Harville Hendrix Ph. D, fondateur, avec son épouse Helen LaKelly Hunt Ph. D, de l'institut Imago Relationships International, à New-York. Elle propose un modèle basé sur la compréhension de la dynamique du couple et sur une synthèse des principales thérapies relationnelles et conjugales.

Cette approche combine prise de conscience et exercices pratiques. Les couples sont invités à faire l'expérience d'un espace relationnel sûr au sein duquel l'intentionnalité bienveillante prend le pas sur la réactivité défensive.

Pourquoi le terme « *imago* » ? À notre naissance, nous n'avons, pour construire notre connaissance de nous-mêmes, des autres et du monde, d'autre recours que les relations avec notre proche entourage. Notre mère, notre père, parfois

↓ Chantal d'Audiffret.



d'autres personnes qui ont veillé sur nous, y occupent une place privilégiée. Nous en gardons un souvenir profondément imprimé en nous. Il nous accompagne tout au long de la vie. On peut se le représenter sous la forme d'une image intériorisée comportant l'ensemble des traits caractérisant les personnes qui ont pris soin de nous dans notre enfance. Cette image est faite aussi du souvenir des sensations et émotions agréables et désagréables, plaisantes et douloureuses, liées à ces interactions. Le terme « *imago* » (du latin « *imago* ») a été utilisé pour la première fois par C.-G. Jung pour désigner cette réalité de notre inconscient. La thérapie relationnelle *Imago* est particulièrement attentive au rôle joué par cette « *imago* » dans les relations, à sa manière de participer au choix amoureux puis de s'inviter dans la vie de couple.

L'originalité de la thérapie relationnelle *Imago* est basée sur le fait que la « *guérison* » du couple n'est ni dans l'autonomie ni dans l'appartenance comme dans d'autres thérapies de couple, mais dans la relation. L'impératif n'est plus ni d'être à tout prix distinct ni d'être conforme, mais d'être en relation. Dans cette perspective, il est coutume de dire que l'on est né dans la relation, que l'on est

blesse dans la relation et que l'on se guérit dans la relation. L'approche *Imago* est résolument fondée sur ce paradigme relationnel. L'« *entre deux* » est abordé positivement comme lieu de rencontre, de guérison et de croissance. C'est là que toute pratique, qu'elle soit thérapeutique ou de facilitation, s'enracine et porte ses fruits.

La thérapie relationnelle *Imago* invite à l'aventure du face-à-face. On y apprend, grâce à son outil principal: le dialogue *Imago*, à s'exprimer sans crainte et sans agressivité, en assumant une parole en « *je* », qui invite l'interlocuteur avec respect comme un visiteur. On y apprend à écouter l'autre en offrant à sa parole un miroir fidèle et non déformant. Plutôt que réactive, la relation devient active, intentionnelle et créatrice. La relation s'enracine peu à peu dans un engagement à nourrir ensemble le lien au lieu d'entretenir des attentes, des exigences ou des jugements. Chaque partenaire peut alors commencer à se sentir entendu, rejoint dans ce qui le touche. Les partenaires passent d'une vision de deux mondes qui s'opposent à une découverte insoupçonnée et enrichissante de leurs univers respectifs et complémentaires. Ils vont se percevoir dans ce qui les touche, les peine, les

enchante, comme aussi dans leurs besoins et leurs réponses à la souffrance et à l'insécurité. C'est d'un tel partage que va naître et renaître entre eux une relation saine, une paix intérieure, fondées sur l'absence de jugement, la reconnaissance mutuelle, le respect de la différence et la liberté de chacun.

Le travail *Imago* consiste d'abord à apprendre au couple à créer entre eux un espace de sécurité qui va leur permettre de ne plus communiquer sur un mode réactif qui coupe le lien entre eux et de se différencier tout en restant en lien. Pour cela le thérapeute dispose d'un outil magique, qui s'appelle le dialogue *Imago*. Puis le travail permet d'apprendre à voir l'enfant blessé en l'autre, le dialogue permettant l'empathie et la compassion, à donner à l'enfant blessé ce dont il a besoin, et de libérer la joie et l'entièreté.

COMMENT DEVIENT-ON THÉRAPEUTE IMAGO ?

La formation de thérapeute correspond à une spécialisation dans le cadre d'une pratique professionnelle déjà établie.

Il faut avoir une pratique professionnelle en psychothérapie, établie et reconnue par une association professionnelle, Avoir participé à un stage de couples de base *Imago*, et 200 heures de supervision individuelle et/ou en groupe, ainsi que 200 heures de travail thérapeutique personnel. Le programme de formation clinique *Imago* de base offre l'opportunité d'apprendre la théorie, les techniques et l'application de la thérapie relationnelle *Imago*, afin de travailler de façon plus efficace avec les couples.

CE QUE L'ON APPREND

On y apprend à aider les couples à sortir du conflit et des luttes douloureuses pour



↑ Aider les couples à sortir du conflit et des luttes douloureuses pour créer une relation sécurisante et aimante.

créer une relation sécurisante et aimante; dissoudre la symbiose dans le couple et développer la différenciation; accéder à leurs blessures d'enfance et créer de la sécurité pour décomposer les mécanismes de défense; avoir une vision plus globale d'eux-mêmes et de leur partenaire; identifier leurs résistances de base et les transformer; aborder des sujets brûlants comme les relations extraconjugales, la colère, les longues périodes de ressentiment, l'ambivalence par rapport à la relation; passer de la réactivité à l'intentionnalité dans leur relation; employer des moyens spécifiques, des outils relationnels qui leur permettront de continuer leur travail de guérison et de gérer leurs différences une fois la thérapie finie.

QUELLE DIFFÉRENCE AVEC LE TRAVAIL CLASSIQUE DE CONSEIL CONJUGAL ?

Dans la relation d'aide en conseil conjugal, la parole circule entre les deux membres du couple et le conseiller: c'est un travail à trois. Dans la thérapie *Imago*, le travail se fait entre les deux partenaires: ceux-ci sont assis face-à-face, se regardent et se parlent entre eux et ne regardent pas le thérapeute qui n'est que le gardien du cadre du

dialogue, le gardien de la sécurité – il empêche toute réactivité. Il aide juste chacun des partenaires, uniquement par des petites amorces, à aller un peu plus loin dans l'expression de ses sentiments pour favoriser la rencontre de cœur-à-cœur.

C'est quelque chose de merveilleux pour le thérapeute de voir, par l'émotion qui passe sur le visage de chacun, combien la relation change lorsque le couple passe d'un dialogue intellectuel à un dialogue émotionnel et combien alors ils se sentent proches l'un de l'autre. Cela donne à chaque fois beaucoup d'espérance au couple dans l'avenir de leur relation.

CE QUE CELA A CHANGÉ POUR MOI

Avant d'utiliser la méthode *Imago* je me sentais souvent impuissante voire « plombée » par mes entretiens. Depuis que j'utilise la méthode *Imago*, je sors enthousiaste de presque chacun de mes entretiens, comme une chercheuse d'or qui vient de découvrir une pépite d'or, le dialogue *Imago* étant un puissant outil, pragmatique pour restaurer le lien entre les partenaires. ■

Chantal d'Audiffret
CCF (Bretagne)