

Le témoignage d'Anais

Quinze juin deux mille onze.
Matthieu, mon amoureux, me demande en mariage.
Et avec ça, me propose un stage imago.
Je dis oui, aux deux !

Notre rencontre avec cette « thérapie de couple » est une révélation. Nous avons la chance de vivre quatre jours dans un cadre idyllique, accompagnés par des personnes expérimentées proposant un stage de grande qualité. Nous sommes les seuls à avoir choisi Imago en guise de préparation au mariage, la plupart des couples présents sont en difficulté. Pour notre jeune couple, cette découverte marque le début d'un nouveau regard sur les conflits rencontrés, nous proposant d'abandonner le rapport de force, l'accusation, au profit d'un partenariat pour mieux guérir de nos blessures d'enfant. Bon... Y'a du pain sur la planche, mais tout de même, c'est enthousiasmant !

Il faut d'abord accepter que l'autre n'est pas responsable de nos agacements, déceptions, amertumes ... mais en est le simple révélateur. Lorsque le partenaire, conscient de ce qu'il peut réactiver de difficile pour l'autre dans son histoire, se met en lien pour tenter, ensemble, de dénouer tout ça... La dimension du conflit s'en trouve bouleversée et devient incroyablement riche ! Concrètement, le différend en question est « mis à table » lors d'un dialogue aux codes établis. Le dialogue imago est volontairement protocolaire, permettant à celui qui s'exprime de n'être ni interrompu, ni jugé et d'avoir l'assurance que l'autre ne « réagira » pas. Celui qui se met en posture d'écouter est assuré que l'autre va parler de lui et non s'attarder sur des reproches à son égard. Ce cadre sécurisé permet à chacun d'être entendu et compris avec empathie, le tout dégageant chaleur, amour et compassion. Renforcer le lien à partir d'un conflit de couple... Il fallait le faire !

Nous assistons à des merveilles de reconnexion à l'autre qui se manifestent tantôt pudiquement, tantôt publiquement. Nous n'échappons pas à la tendance générale ! Je garde le souvenir ému d'un couple de cinquantenaires, se « remariant » sous nos yeux, le groupe pour témoin, sur l'air de leur musique préférée. Un peu de théorie, des temps d'introspection, des surprises, des exercices en couple... Quatre jours de travail, de découverte, de profondeur et de joie... décuplant notre Amour ! Fin du stage, nous nous jetons à l'eau pour un dialogue de couple, en grand groupe... Une expérience incroyable qui nous donne une force immense. Le groupe, soutenant et bienveillant, renforce ce qui se vit pour nous. Nous ressortons de cette session amoureux comme au premier jour... la conscience en plus !

Au cours des années qui suivent cette première expérience, nous pratiquons régulièrement des dialogues en nous fixant des rendez-vous « imago ». Nous ressentons parfois le besoin d'approfondir certains sujets plus délicats en étant accompagnés par un thérapeute imago... Ces dialogues privilégiés sont source de paix, de joie et nous apportent toujours plus de compréhension mutuelle.

Nous préparons ainsi notre mariage, puis notre voyage, et vadrouillons ensuite pendant six mois, imago en bandoulière. Puis, arrive la naissance de notre premier enfant. Les rythmes s'en trouvant tout naturellement modifiés, nous perdons nos habitudes de rendez-vous. Suzanne a neuf mois lorsque nous participons au stage « Imago et Sexualité ». L'occasion de nous replonger au cœur de cet outil fantastique. Nous sommes

nourris et heureux de cette nouvelle expérience, si belle et si intime ! Encore une autre façon d'envisager la relation...

Enceinte de notre deuxième enfant, Matthieu me réserve un cadeau d'anniversaire peu commun. Il m'offre un dialogue appelé « inondation » qui me fait le plus grand bien. En résumé, il ne s'agit pas de résoudre un problème ou de parler d'une difficulté, mais de dire à l'autre tout ce qu'on aime chez lui... Et une inondation de compliments façon Imago, c'est fort ! Un beau moment de couple au cœur de la trépidante aventure de famille !

Notre deuxième enfant, Joseph, a aujourd'hui huit mois et nous n'avons toujours pas retrouvé de rendez-vous imago régulier, mais je crois que notre conscience a été profondément modifiée par ces stages et dialogues. Loin d'éviter les irritations ou incompréhensions inévitablement provoquées par un quotidien en couple et en famille, cela nous permet par ailleurs de déjouer un certain nombre de « pièges » relationnels et d'accompagner l'autre avec plus d'empathie et moins d'agacement face aux difficultés rencontrées. Nous mesurons aujourd'hui le chemin encore à parcourir pour lâcher l'ego et la fatigue accumulée n'aide pas... mais le vécu est bien là et la conscience revient vite apaiser nos cœurs. La pratique régulière en amont nous aide à parfois dialoguer « sur le mode imago » sans prendre le temps de faire un dialogue dans les règles de l'art. Cela ne le remplace pas mais permet tout de même à l'un d'être réellement écouté et à l'autre de prendre une posture d'écouter empathique, qui ne « prend pas pour lui » tout ce que l'autre dit.

L'arrivée de nos enfants a chamboulé notre vie. Nous en sommes profondément heureux et sommes en même temps confrontés à de nouvelles problématiques, tout en ayant moins de temps (et moins de patience !) pour y répondre... Imago est à nos yeux un outil vraiment adapté pour un chemin de couple et de famille respectueux et harmonieux.

Notre aînée est actuellement dans une phase de développement nous demandant beaucoup de présence et de prise de conscience rapide de ce qui est en jeu pour ne pas tomber dans des schémas éducationnels répressifs. Matthieu a récemment ressorti le livre Imago expliquant les stades de développement de l'enfant et les blessures attachées. Cela nous a permis de recontacter nos propres blessures et de mieux comprendre ce qui motive nos réactions en tant que parents aujourd'hui.

Sans hésiter, ces stages et rendez-vous thérapeutiques comptent à ce jour parmi nos investissements financiers les mieux placés !

Rester conscients que nos enfants, comme notre partenaire, réactivent nos blessures les plus profondes.

Choyer la relation.

Etre attentifs à l'Espace entre nous deux, le nourrir, l'entretenir.

Regarder l'autre avec amour et bienveillance.

Cultiver la tendresse.

Aimer l'autre dans ce qu'il a de plus blessé.

Prendre notre conjoint comme partenaire de guérison.

Voilà ce que propose imago et ce que cela fait grandir pour nous au quotidien.

Outre la fatigue et l'organisation que cela demande avec notre dernier né, je sais que c'est aussi en partie de mon fait si nous n'avons pas repris un rythme de dialogue plus soutenu. Je mesure l'effort que cela me demande de m'engager dans un dialogue protocolé. Le cadre est par ailleurs très sécurisant pour Matthieu. Je sais cependant pertinemment que cela

serait source de bien-être pour nous deux, même si bien souvent, cela mène à quelques remue-ménages intérieurs... Cela pourrait bien faire l'objet d'un dialogue, tiens ! Allez, courage ! On s'y remet ?

Imago, qu'est ce que c'est ?

La thérapie relationnelle Imago a été théorisée par le Dr Harville Hendrix. Elle postule que l'individu, en grandissant, perd son entièreté et met en place des systèmes de protection suite aux blessures occasionnées au contact de son environnement affectif. En parallèle, son inconscient enregistre et compile les caractéristiques des individus formant cet environnement, en une seule « image » - l'imago.

La thérapie Imago identifie six stades de développement de l'enfant :

1. L'attachement
2. L'exploration
3. L'identité
4. L'apprentissage
5. L'intérêt
6. L'intimité

Dans la relation amoureuse, l'individu va être naturellement attiré par des personnes que son inconscient identifie comme étant les plus proches de son imago et souffrant souvent d'une blessure au même stade. Ceci afin de rejouer le cadre ayant généré les blessures d'enfance et ainsi, avec la maturité de l'adulte, d'offrir la possibilité d'en guérir.

Pour la plupart des couples, cette attraction reste inconsciente, ce qui explique qu'à la phase de « lune de miel » succèdent bien souvent les conflits et luttes de pouvoir.

La thérapie Imago propose à travers des dialogues protocolés de mettre de la conscience dans la relation pour prendre soin de l'espace « entre-deux ». Le lien amoureux est mis à l'honneur et s'en trouve re-romantisé.

Il existe différents types de dialogue selon les besoins du couple et la situation. Les rôles (écoutant / écouté) et le sujet sont définis de préférence avant la rencontre.

Pour approfondir le sujet :

<http://www.imago-suisse.ch> , site de l'association Imago Suisse

<http://www.therapie-couple.org> , site de l'association Imago France

La thérapie Imago, Carlo Trippi, éd. Jouvence

Le couple mode d'emploi, Harville Hendrix, éd. Imago

Le guide des parents, Harville Hendrix et Helen Lakelly Hunt, éd. Imago