



LA COMMUNICATION DANS LE COUPLE

PAR LA THERAPIE RELATIONNELLE IMAGO

Adelheid Oesch

“Le vrai pardon ne fait pas la leçon, il est trop occupé à se tenir, presque incroyablement, sur le seuil de la rencontre retrouvée, à se réhabituer au fait que l'autre soit là, qu'on ne soit plus séparés, qu'on soit à nouveau ensemble, même meurtris.” J. Pohier, *Dieu fractures*.

Qu'est-ce que la communication ? C'est le verre et le vin.

Communiquer est le vecteur de toute relation. La communication repose sur deux aspects associés, mais fondamentalement différents : la forme et le contenu. Elle prend une *forme*, pour *transmettre*, expliciter, partager, un *contenu*. Le contenu comporte l'aspect intangible qui l'accompagne: son essence, sa signification, son énergie. C'est là une alliance incontournable: celle du verre et du vin; de la cruche et de l'eau; du mot et de son sens; du geste et de son implication; du regard et de son message.

La forme - le verre, le mot, le geste, le regard - c'est le *contenant* qui permet de *partager* la merveille - ou au contraire le poison - dont il est porteur ! Du vin ou de la piquette, de l'eau fraîche ou polluée. Une même parole peut être porteuse d'une énergie qui rassure ou rejette, relie ou sépare, juge ou pardonne. Un même geste peut transmettre de la tendresse ou de la froideur. Un regard peut nous accueillir, nous ignorer, nous fusiller!

Sans son *contenant* le vin serait répandu... impossible à offrir et à dispenser. Sans son *contenu*, le verre ne serait que forme vide, inutile à la relation, stérile dans le partage. La forme est l'incarnation du contenu, une manière de le rendre visible et transmissible. Nous avons donc la responsabilité d'en faire un art; de communiquer d'une façon concrète, vivante et riche qui nous soutient et qui nous fait grandir, plutôt que de manière creuse, inféconde et destructrice.

Qu'est-ce que la Thérapie relationnelle Imago ? C'est l'apprentissage d'une communication et d'une relation conscientes.

La Thérapie relationnelle Imago, c'est l'art de guérir et de se déployer ensemble par l'écoute et par l'expression. C'est l'art de percevoir et de vivifier un *contenu* : celui d'un lien d'intimité qui nous réunit. L'art d'en devenir le *contenant* : d'apprendre à *l'entendre* et à le *refléter*; et d'apprendre à le *dire*.

Cette thérapie relationnelle, développée par H.Hendrix Ph.D. USA, est particulièrement précieuse par son caractère pragmatique, car elle permet aux couples d'assimiler un outil connaissance de soi et de compréhension mutuelle, à la fois simple et performant, qu'ils pourront intégrer dans leur quotidien familial—après un temps d'apprentissage auprès d'un professionnel. La forme des exercices proposés assure aux partenaires une sécurité dans le partage en cas de conflit. Leur pratique permet le rétablissement d'un *lien du cœur* là où chacun s'était refermé et la dépollution des atmosphères domestiques, parfois lourdes de non-dits et d'agressions ouvertes ou implicites.

Lors d'une séance de Thérapie relationnelle Imago, c'est l'un avec l'autre que les partenaires – soutenus et encadrés – font l'apprentissage d'une *partage conscient*, dans lequel forme, contenu, qualité d'expression, qualité d'écoute et qualité du lien, vont se clarifier et s'approfondir. Face à face ils vont développer le *dialogue de couple* propre à l'Imago, aussi appelé *dialogue intentionnel* parce qu'il s'appuie sur leur décision commune d'évoluer ensemble de façon constructive. A tour de rôle, les partenaires vont choisir d'être *émetteur* ou *récepteur*.

L'émetteur va apprendre à s'exprimer - de façon plus claire, plus complète et plus vraie, et avec moins de crainte, sur un sujet qu'il a préalablement choisi... tout en approfondissant le *contenu* de ce qu'il dit. C'est important de se dire dans sa vérité propre, dans sa qualité d'être et de ressenti, car - sans cette richesse, cette vérité, cette complétude du *contenu* - notre communication tend à rester lettre morte, coquille creuse, message épineux, jugeant et indigeste !

Le récepteur va se faire miroir, développer l'art de contenir. En choisissant de mettre sa propre vision de côté, de mettre son propre monde en veilleuse le temps d'un dialogue, il se donne une chance de découvrir le monde de l'autre, de se mettre à sa place. Il va ainsi apprendre à l'écouter avec son cœur et à le *refléter* à partir d'un *miroir vide* de contenus personnels, c'est-à-dire sans interpréter, ni déformer, ni ignorer, ce qu'il entend.

L'émetteur pourra alors commencer à se dire en confiance. Soutenu et sécurisé par cette écoute à la fois active et respectueuse, il va pouvoir développer *l'art du contenu* : l'expression de ce qui est vivant en lui. Il va apprendre à *se mettre à sa propre place*; à se percevoir de façon plus sensible, au niveau de ses sensations, de ses sentiments, de ses besoins, de ses aspirations... pour mieux comprendre ce qui le touche, *et le traduire alors* - en l'exprimant de façon simple et intelligible - pour son partenaire.

Et c'est cette communication approfondie qui va favoriser immédiatement la compréhension de chacun. Car le sens, le contenu intime de ce qui nous est communiqué, ne se révèle pleinement que lorsque nous prenons la peine et le temps *de nous mettre à la place de l'autre*, dans sa peau, dans ses souliers ! Nos dysfonctions relationnelles, notre égocentrisme, ont toujours à voir avec notre difficulté à *nous mettre à la place de...* que ce soit la nôtre ou celle d'autrui. Et cela nous isole et nous enferme dans un monde unilatéral. L'expérience nous montre aussi que nos rapports de force, la critique, l'autocritique, exiger que l'autre change, se contraindre soi-même à d'interminables perfectionnements ou sacrifices, génère de la violence et de la division. Et cela peut faire de la relation un enfer de stérilité ou d'agression.

La simplicité et la rigueur des protocoles de communication Imago agit comme un garde-fou et assure - pour peu qu'on en respecte strictement les règles – une véritable sécurité émotionnelle dans le face-à-face. Et cela va permettre un travail solidaire, que les partenaires font ensemble, au fil duquel ils deviennent *eux-mêmes les bâtisseurs* et les *guérisseurs* de leur relation. Il ne s'agit donc pas de conseils à recevoir, ni d'un arbitrage par un tiers - et encore moins d'une mise en scène de règlement de comptes et de disputes ! La démarche Imago est celle d'une prise de conscience de soi et de l'autre : de ce qui crée de la souffrance dans le monde subjectif de chacun, de ce qui génère de la réactivité dans la relation - et plus important ! - de ce qui nous réunit de façon vivante, amoureuse, créative.

Les partenaires passent ainsi tout naturellement de la critique mutuelle, de *deux mondes qui s'opposent*, à une vision nouvelle et constructive de leurs univers respectifs. Peu à peu, leur réactivité, leur confusion, leur ressentiment, se muent en un discernement de ce qui leur fait mal, de leurs besoins, et des remèdes qu'ils peuvent y apporter.

Chacun apprend à reconnaître et à se détacher de ses stratégies d'autoprotection isolantes, blessantes et séparatrices: agresser, fuir, faire le mort, se réfugier dans la victime, battre en retraite, se soumettre et concilier contre son gré, changer de couleur, attitude et propos comme un caméléon. Chacun apprend à se distancer de tels *comportements de survie*,

instinctifs, automatisés et constamment en action—alors même que notre vie, notre identité profonde, ne sont pas réellement en danger ! Ces comportements réactifs, analogues à ceux des animaux, sont utiles en cas de danger, mais ne relèvent pas d'une *relation consciente*.

Une pratique régulière de ce dialogue intentionnel Imago est un vecteur d'évolution et d'épanouissement. Les partenaires vont se découvrir 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 dans le respect et la bienveillance que va naître et renaître entre eux une qualité de relation, une intimité affective, une paix intérieure, fondées sur la solidarité humaine, l'absence de jugement, la reconnaissance mutuelle. Le couple pourra ainsi acquérir un *savoir faire*, un *savoir être* relationnel, qui lui apportera un soutien efficace dans la résolution des conflits et deviendra une source d'acceptation de soi et de l'autre dans leur quotidien.

Si les partenaires en respectent le protocole, s'ils en font un usage régulier à la maison, ces exercices transformeront durablement leur relation. Les processus Imago éclairent nos dynamiques relationnelles, la manière dont elles nous font souffrir, mais aussi comment elles peuvent se transformer en moteurs de guérison et de joie de vivre. L'apaisement, la sécurité retrouvée, l'honnêteté et le respect de tels face-à-face, vont progressivement guérir les blessures et les craintes que chacun porte depuis l'enfance. Ce sont ces *blessures du passé* qui déclenchent nos conflits. Mais ce sont justement nos conflits - intérieurs ou mutuels - qui nous avertissent qu'il y a anguille sous roche: "*Qu'un petit enfant désemparé et caché attend désespérément - au fond de toi, au fond de moi - qu'on l'écoute, qu'on l'éclaire et qu'on l'accueille.*" Qu'on l'accueille dans ce qui le fait souffrir, mais aussi et surtout, avec les trésors de sensibilité, de spontanéité, de créativité, qu'il recèle. Des trésors dont nous nous sommes privés, parce qu'ils ne peuvent se déployer que dans un climat d'amour et de confiance. Cette compréhension nous ouvre à l'amour, au désir de s'entraider, de prendre soin de soi et de l'autre avec tendresse; de remplacer une comptabilité relationnelle impitoyable et agressive par un engagement à créer ensemble - et non pas l'un contre l'autre ! – une relation aimante et consciente.

Qu'est-ce que la Relation? C'est la Présence mutuelle.

C'est avant tout la Relation, en tant que Présence mutuelle, qui nous guérit. C'est la *Relation*, en tant qu'*Attention mutuelle*, qui conforte et épanouit l'enfant en nous; qui fait grandir la femme, l'homme, que nous devenons. Dès la conception - et de la naissance à la mort - c'est la *Relation* qui assure notre plein développement; qui féconde les infinis trésors de vie qui nous habitent. Et c'est *l'absence de relation* qui nous rend malheureux et dysfonctionnels. L'observation a montré que des bébés élevés en orphelinat mouraient – ou restaient psychologiquement gravement perturbés ! – parce qu'ils dépendaient d'un personnel continuellement changeant et sur-occupé, ne pouvant prodiguer que des soins hâtifs, administrés de façon impersonnelle. En l'absence de relation stable et affectueuse - même alimentés, chauffés, lavés, vêtus ! - les bébés tombaient malades. On a appelé cela *l'hospitalite*. Pour survivre, s'épanouir, être équilibré psychologiquement, intellectuellement, sexuellement, toute créature a besoin d'être nourrie d'un *ruissellement d'Amour mutuel* et pas de lait et de logistique seulement ! Et cela reste vrai, quel que soit notre âge !

Prendre soin, c'est communiquer dans la relation. Prendre soin de qui nous sommes, interagir de façon vivante, dans le couple et dans toute autre forme de relation est très simple; est parfaitement *modélisé* dans ce qui se passe naturellement entre une mère aimante et son petit enfant.

Cette communication relationnelle se fait essentiellement sous trois formes : la parole, le toucher, le regard—ou leur absence: le non-dit, le geste vide ou inexistant, le regard vide ou détourné ! C'est au moyen de ces trois vecteurs, que nous transmettons un *contenu*

énergétique qui pourra être *aimant, neutre, vide ou rejetant*; et c'est cela qui déterminera notre bien-être ou notre mal-être et la réponse que nous y apportons.

Notre toute première relation, se construit autour de ces trois formes d'émission-réception. Entre la maman et son petit, cela se fait ainsi : "*Mon amour* (contenu énergétique), *je te l'exprime avec des mots* (forme) *doux* (énergie) ; *je les confirme d'un geste, d'un toucher* (forme) *aimant* (énergie), *en te regardant* (forme) *avec tendresse* (énergie). Et le bébé écoute, reçoit, et répond de même manière à sa mère... par un gazouillis heureux, en lui tendant les bras joyeusement, en la regardant avec confiance. Et la mère le reflète et l'imité et lui renvoie l'image de *qui il est* dans un miroir limpide, exempt de toute correction.

Que vouloir de plus ? N'est-ce pas ce *même langage* dont nous nous servons lorsque nous sommes amoureux ? N'est-ce pas *cela* qui disparaît de notre relation lorsque nous commençons à nous critiquer l'un l'autre, lorsque nous succombons à la peur, à la routine, au silence ? Mettez cela à l'épreuve ! Tentez la pratique : *regard attentif; imagination affectueuse en paroles et en gestes; dialogue, miroir, négociation; présence et engagement concret*. Et vous verrez alors votre couple se transformer comme par enchantement et vos problèmes fondre comme glace au soleil.

Qu'est-ce que le Couple ? Un biotope de la relation consciente, de la guérison émotionnelle et de la réalisation de soi.

La relation au sein du couple est une invitation à bâtir un viaduc, dont chaque partenaire est un pilier sur sa propre rive... Et c'est ensemble, à deux, que l'on déploie la passerelle qui va relier nos contrées différentes; y faire circuler la confiance et l'amour. Un tel pont permet notre rencontre, notre partage et notre union, tout en respectant et en s'appuyant sur les berges de nos territoires respectifs. Le couple, ce n'est pas une annexion, ni une fusion, c'est une *Alliance sacrée*. Toute relation a pour fonction de nous apprendre à nous chérir, de nous rendre plus universels... en nous faisant découvrir et intégrer ce que l'autre a su développer; de nous conduire ainsi vers une plus grande maturité et l'expression d'une pleine réalisation de soi.

Pourquoi aime-t-on? Parce que notre Origine, notre Identité essentielle, est Une; qu'elle est celle de l'Amour—et qu'à la naissance, en prenant corps, nous faisons l'expérience douloureuse et angoissante d'une perte de la perception de cette Unité ! Car comment expliquer autrement, qu'au plus intime de notre Etre - de notre premier souffle à notre dernier ! - nous soyons en quête d'un état d'Amour, de Paix, de Complétude, d'Unité ? Nous éprouvons tous une aspiration intense à n'être plus divisés, ni en état de séparation; à retrouver notre *Source originelle*, celle de notre gène ontologique. Le coup de foudre, les attractions relationnelles, sont régies par ce besoin profond: Chacun cherche en l'autre le *Bon parent* ! Mais lorsque nous sommes adultes, il ne s'agit plus d'un retour au *maternage* et à la *dépendance*, mais de devenir l'un pour l'autre des *Parents spirituels*—qui font éclore et croître ensemble cette mystérieuse *aptitude à se relier* qui donne naissance à toute Evolution et à la Création elle-même ! *Soyez féconds et multipliez...* dit Dieu en s'adressant à Adam et Eve dans le Livre de la Genèse. Mais il ne s'agit pas, selon une interprétation au premier degré, de se multiplier par le nombre d'enfants! Il s'agit de s'épanouir dans l'être, sans avarice, à l'instar de la *Vie* elle-même qui ne mesure pas ses dons; qui est infiniment généreuse si on la laisse faire et qui ne restreint pas son extraordinaire variété.

Résoudre la séparation, retrouver la Paix en soi et avec l'autre, la joie d'être vivants et créateurs... c'est ce que chacun de nous recherche dans la relation ! Car, en effet, sans cela il nous manque l'essentiel : cette *Qualité du lien* qui nous fait Un, sans que l'on doive pour cela se perdre soi-même, se renier, se sacrifier. Donner et recevoir sont une seule et même chose, le pile et le face de notre Unité.

Et cela s'exprime comme une eau vive et intarissable dans *l'Instant sacré* d'une *Présence simultanée à soi et à l'autre*; d'une communion immédiate et profonde, en laquelle nous nous donnons et nous nous recevons inconditionnellement, sans jugement, dans ce regard empli de lumière que nous partageons alors, dans la main que nous tenons dans la nôtre sans rien demander.

Avant toute autre chose, c'est "ce courant vivant et partagé" qui fait notre bonheur, le sentiment d'appartenance, le sens de qui nous sommes ! Ou notre malheur et notre isolement lorsqu'il vient à manquer. La qualité de connexion, l'intimité du lien, est un trésor universel, un patrimoine de l'humanité appelé *Vie*, face auquel riches et pauvres sont égaux : Car chacun peut décider d'offrir à l'autre et à lui-même "le vin de l'amour" servi dans une coupe transparente... plutôt que le "fiel de la discorde" présenté dans un gobelet disgracieux. Cela va de la culture du respect et de la beauté à l'abus de pouvoir et à la vulgarité ; d'un élixir de longue vie à un venin léthal. Ainsi *communiquer, se relier, s'aimer d'amour et d'amitié*, est à la fois une Qualité divine et une Responsabilité. A nous de choisir ce que nous voulons mettre au monde et de le cultiver au quotidien.

Article paru dans Recto Verseau No 191 Septembre 2008 p.51-54

Site web: <http://www.dialogueinterieur.com>

Site web: www.imago-therapie.com