

A romantic scene of a man and a woman walking away from the camera on a sandy beach at sunset. The man is on the left, wearing a white long-sleeved shirt and blue jeans, with his arm around the woman's shoulder. The woman is on the right, wearing a white long-sleeved shirt and denim shorts. The ocean waves are visible to their left, and the sky is a warm, golden orange. The overall mood is peaceful and intimate.

Guillaume de Brébisson

Déconfiner sans se déchirer

Le petit guide du déconfinement
réussi en couple

Guillaume de Brébisson

Déconfiner sans se déchirer
Le petit guide du déconfinement réussi en
couple

Du même auteur

Le Petit guide du confinement réussi en couple,
InterEditions

*Comprendre et pratiquer la psychologie
biodynamique,* avec Marc Brami, InterEditions

© 2020 Guillaume de Brébisson / Le Temps du Couple
ISBN 9798646087585

Le Temps du Couple
4 square d'Angiviller, 78120 Rambouillet
www.le-temps-du-couple.fr

Table des matières

Introduction.....	9
Un déconfinement explosif.....	15
Des cadres de référence bouleversés	15
Un confinement exaspérant	18
Un confinement initiatique.....	22
Des confusions spatio-temporelles	24
Eloge d'une fuite... interdite	26
La lutte de pouvoir	29
Des fuites au divorce invisible	34
Changer de vie, d'urgence !.....	38
Changer de couple ?.....	40
Changer son couple.....	43
Changer son couple, c'est possible !.....	49
Comprendre mon couple	53
Sept jours de réflexion.....	54
A quoi sert votre couple ?.....	55
Les bases du couple	58
De l'empreinte à l'Imago	62
Minimiseurs et maximiseurs.....	67
Le couple holistique.....	70
Comment êtes vous devenu(e) minimiseur ou maximiseur ?	73
Le Moi manquant	79
Deux amoureux, une blessure.....	85
Pourquoi sommes-nous ensemble ?	92
En pratique	97

Changer votre couple, ensemble.....	103
Apprenez à écouter	105
Apprenez à dialoguer.....	113
Trois rituels d'amour quotidiens	124
Explorer vos insatisfactions	131
Refonder le couple	138
Conclusion	155
Bibliographie	157

*Pour Sabrina, mon épouse, qui, relit
chaque soir sans faillir les pages du jour,
et à qui ce petit ouvrage doit beaucoup ;
pour nos enfants, Armelle, Michel, Thieman et Niels,
et pour tous les couples en difficulté, en espérant les aider.*

Introduction

Ça y est : le confinement, c'est fini ! Comme de nombreux autres couples, le vôtre a été secoué par ce long moment où vous avez été contraints de vivre ensemble à temps plein. Cela aurait pu être paradisiaque si vous vous étiez trouvés en vacances sur une plage de rêve avec palmiers et sable fin. Dans un appartement en ville, c'était cauchemardesque. Impossible de sortir vous ressourcer, de rencontrer d'autres personnes, de respirer une autre atmosphère, d'être quelqu'un d'autre en retrouvant les collègues de travail, ou de boire un verre en solo avec un(e) ami(e) à la terrasse d'un bistrot. Vous vous êtes beaucoup disputés au sujet du bruit et de la répartition de l'espace : le télétravail, pourquoi pas, mais à deux, plus jamais ! Après quelques jours ou quelques semaines, vous aviez l'impression de vivre avec un(e) inconnu(e), exactement le genre de personne avec qui, c'est sûr, vous ne vous seriez jamais installé(e) ! Les enfants n'en pouvaient plus de ne pas pouvoir sortir jouer dehors, et leur faire la classe n'avait rien de réjouissant. Bref, vous avez passé deux mois à vivre dans une tension extrême, et vous ne souhaiteriez pas ça à votre pire ennemi.

Maintenant que c'est terminé, vous avez tous les deux du mal à continuer de vivre ensemble et à vous retrouver le soir. D'ailleurs, vous envisagez

de plus en plus sérieusement de vous séparer définitivement. Il ou elle vous insupporte trop. Au fond de vous, vous savez que vous continuez de l'aimer. Mais son comportement vous a révélé des parties de son caractère que vous auriez préféré ignorer, et que vous avez désormais beaucoup de mal à oublier.

Pourtant, il y a aussi toutes ces années passées ensemble, ce que vous avez construit, des enfants, peut-être, et tous ces bons moments passés juste tous les deux. Vous savez bien qu'il ou elle n'a pas toujours été comme ça, et que l'épidémie, le confinement et la crise sont des périodes exceptionnelles dans une vie, un peu comme les guerres pour vos parents et vos grands-parents. Et vous vous dites peut-être que vous auriez dû être capables d'y faire face ensemble au lieu de vous retourner l'un contre l'autre : après tout, un couple c'est fait pour se soutenir, non ?

Et si, avant de vous lancer dans l'action, c'était le moment de se poser et de réfléchir ? Toute séparation est douloureuse à vivre, et il est extrêmement difficile, sur le plan personnel, de stopper une procédure de divorce après qu'elle a été lancée. Si vous avez déjà fait l'expérience d'une rupture après plusieurs années de vie commune, vous savez que ce n'est pas sans conséquences, et que cela vaut la peine de tenter de l'éviter.

Evidemment, si vous décidiez de rester ensemble, ce ne serait pas pour recommencer à vivre sur les mêmes bases qu'avant, puisque cela vous a amené à expérimenter le confinement de cette façon détestable. Il faudrait alors réfléchir à votre couple, identifier ce qui pourrait changer, et savoir comment mettre en œuvre ces changements. Bien sûr, cela supposerait aussi de vous y mettre tous les deux, ce qui ne serait pas une mince affaire, vu l'ambiance. Mais peut-être que, si vous lui en parlez, votre conjoint serait d'accord pour que vous vous engagiez ensemble dans cette direction.

Avant de prendre une décision définitive, je vous propose de prendre un temps pour comprendre ce qu'il s'est passé pour les couples pendant le confinement, d'établir un bilan de votre couple et d'identifier les raisons pour lesquelles vous êtes ensemble tous les deux, puis de mettre en œuvre une démarche volontaire de refondation de votre couple. Au lieu de quitter votre conjoint pour en trouver un autre un peu plus tard et fonder un nouveau couple, le parcours que je vous suggère d'emprunter consiste à profiter de la crise à laquelle vous avez été confrontés pour changer votre couple actuel afin qu'il vous satisfasse tous les deux.

Cette démarche, qui complète celle que j'ai présentée dans le *Petit guide du confinement en couple*, s'appuie sur la thérapie relationnelle

Imago®, que je pratique en tant que thérapeute de couples et sexothérapeute. Utilisée dans 60 pays du monde par plus de 2000 thérapeutes, la thérapie relationnelle Imago® s'appuie sur des bases théoriques solides et reconnues, issues notamment des neurosciences. Elle permet de comprendre pourquoi nous nous installons en couple, comment nous choisissons notre partenaire de vie (et comment il nous choisit), et en quoi les conflits sont une occasion d'évolution pour tous les deux. Elle propose des outils simples et éprouvés qui permettent de grandir ensemble en approfondissant notre connexion, dans le respect et dans l'amour.

Bien sûr, il est aussi possible que la période de confinement ait servi de révélateur d'une incompatibilité totale au sein de votre couple, et que se séparer soit la meilleure chose à faire pour vous deux. Dans ce cas, il sera tout de même préférable d'entreprendre cette séparation en ayant mis en perspective les problèmes auxquels vous avez dû faire face, et en faisant en sorte que votre rupture se déroule d'une façon respectueuse pour chacun. N'hésitez pas alors à vous rapprocher d'un thérapeute de couples formé à la thérapie relationnelle Imago®. En effet, cette thérapie de couples permet aussi d'accompagner des couples pendant leur processus de séparation.

Enfin, je voudrais formuler une mise en garde : bien que ce livre fourmille d'exercices pratiques destinés à vous aider, il ne se substitue ni à une thérapie de couple ni à un stage de couples Imago, qui sont irremplaçables pour vivre un processus réparateur. Pour ceux qui hésitent à se lancer dans une thérapie, participer à un stage de trois ou quatre jours constitue souvent une excellente façon de remettre de l'énergie dans leur couple.

Bonne lecture !

La thérapie relationnelle Imago® et Imago France

La thérapie relationnelle Imago® a été créée aux États-Unis dans les années 1980 par Harville Hendrix et Helen LaKelly Hunt. Leur objectif était de comprendre comment et pourquoi les couples se constituaient, et de trouver une méthode efficace pour les aider à surmonter les crises qu'ils vivaient, en évitant autant que possible qu'elles mènent à la séparation, toujours douloureuse. Harville Hendrix et Helen LaKelly Hunt sont les auteurs de plusieurs ouvrages sur le couple, dont trois ont été traduits en français (voir bibliographie).

Ils ont élaboré une théorie qui s'appuie sur le paradigme relationnel et sur la thérapie relationnelle basée sur l'Imago. Le terme « imago » fait référence à tous les souvenirs conscients et inconscients des personnes qui ont pris soin de nous dans notre enfance et notre adolescence, et dont les traits de caractère, les mémoires heureuses ou douloureuses, les souvenirs sensoriels se sont inscrits en nous. Cet Imago constitue une sorte de boussole intérieure ou de référence qui va guider notre attraction pour telle ou telle personne que nous rencontrons, en particulier dans le cas d'une rencontre amoureuse.

Aujourd'hui, la thérapie relationnelle Imago® est employée dans plus de 60 pays dans le monde par plus de 2 000 thérapeutes de couples et facilitateurs. En France, l'association Imago France œuvre pour la diffusion de la méthode, anime la communauté des thérapeutes et facilitateurs français, organise des stages de couples et la formation des thérapeutes et des facilitateurs.

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à consulter le site www.imago-france.fr.

Un déconfinement explosif

La sortie du confinement mis en place en France depuis le 17 mars 2020 à midi ouvre sur la troisième phase de crise successive en quelques mois : il y a d'abord eu la survenue et le développement incroyablement rapide du virus COVID-19, puis le confinement lui-même, et nous sommes maintenant entrés dans la crise économique, sociale et écologique post-confinement.

Des cadres de référence bouleversés

Tous les principaux cadres de référence auxquels nous appartenons — la planète, le pays, l'Etat, la société et l'entreprise — ont été profondément chamboulés, et pour certains renversés, en quelques semaines. On pourrait comparer les bouleversements que nous vivons depuis mars dernier à ceux qui suivent le passage d'une tempête ou d'un tremblement de terre. Nous manquons de points de repère et de clefs de compréhension pour nous situer dans le monde, c'est-à-dire pour définir notre identité d'homme ou de femme appartenant à cette famille-ci, ce groupe social-là, dans ce lieu, de ce pays, sur cette Terre.

La crise économique promet d'atteindre une ampleur jamais connue depuis un siècle, c'est-à-dire qu'elle se situe hors de notre capacité de reconnaissance temporelle : la génération de ceux qui avaient plus de dix ans en 1929 a disparu et ne peut plus témoigner. Seuls nous restent les livres d'histoire et quelques photos et films saccadés en noir et blanc pour resituer ce que nous avons commencé à vivre dans un cadre compréhensible. C'est amplement suffisant pour alimenter l'angoisse diffuse associée à la crise économique actuelle : tous, nous savons bien que celle de 1929 a trouvé son exutoire dans une guerre mondiale horriblement meurtrière. Bien sûr, nous avons toutes les raisons de croire que ce ne sera pas le cas cette fois-ci. Mais l'angoisse se moque de la raison ; elle provient de notre inconscient, qui n'a rien de rationnel.

La crise sociale est fortement reliée à la crise économique : elle nous parle de chômage de masse (10 millions de personnes au chômage partiel en France au 20 avril, c'est-à-dire un salarié du secteur privé sur deux¹), d'assistance généralisée prodiguée aux individus et aux entreprises à l'aide de fonds publics alors que nous vivions il y a peu dans une économie libérale reposant sur la rigueur de gestion qui dévalorisait l'aide publique, de bouleversements des hiérarchies de valeurs associées à la nature des

¹ Source : Ministère du Travail

emplois, avec des « employés de l'ombre » dont on a découvert qu'ils étaient essentiels au bon fonctionnement de la machine économique... Tous ces changements ont de bonnes raisons d'être, et il ne s'agit pas ici de les remettre en question ni de les critiquer. Mais ils représentent une véritable inversion du paradigme économique dans lequel nous pensions nous trouver. Nous évoluons désormais dans un univers où ce qui était en bas est en haut, et vice-versa. Ce changement soudain de discours sur le monde est d'autant plus alarmant pour les individus qu'il est porté par ceux-là mêmes qui expliquaient le contraire quelques semaines auparavant.

La crise écologique, annoncée depuis longtemps mais dont les effets pouvaient sembler lointains et finalement pas si gênants pour notre mode de vie courant, est devenue d'un coup prioritaire, puisque la pandémie est directement liée à la dégradation de la biodiversité. Associée au réchauffement climatique, elle nous promet de nouvelles catastrophes plus graves encore, nous prédisent les scientifiques avec une belle unanimité. Autrement dit, ce qui est menacé là, c'est le vivant lui-même. Nous voilà tout à coup plongés dans un film d'anticipation, avec comme horizon proche la disparition de notre planète, qui constitue notre cadre de référence premier.

Ainsi, tous nos points de repère sont fortement brouillés, quand ils n'ont pas purement et simplement disparu. Nos conceptions s'en voient

bouleversées, le tout assorti d'une sensation d'imminence du danger qui nous est transmise par tous les médias. Pour un peu, on croirait que la guerre ou la révolution est à nos portes. Pourtant, à l'heure où j'écris ce livre², le mode de vie de la plupart d'entre nous n'a pas encore été profondément modifié, bien que nous soyons nombreux à avoir vu baisser nos revenus. Autrement dit, nous sommes entretenus avec insistance dans l'idée que le pire est devant nous, et qu'il n'y a aucun moyen de l'éviter. Voilà qui est intensément angoissant. Nous verrons un peu plus bas que cette angoisse puissante aux sources multiples n'est pas sans effets sur notre cellule familiale, notre couple, et nous-mêmes.

Un confinement exaspérant

L'épidémie, qui répand à toute vitesse un virus mal connu, pour lequel nous ne disposons pas encore de traitement ni de vaccin, et qui s'attaque à tous, menaçant de mort les plus fragiles, génère elle aussi une immense inquiétude. Une inquiétude généralisée, mais que nous devons affronter seuls ou presque, puisque les mesures de précaution nous imposent la mise en œuvre sans exception de la distanciation sociale. A force de la pratiquer, nous perdons progressivement l'habitude de nous prendre dans les bras, de nous câliner, de nous embrasser... La lutte contre le virus, qui provoque de grands élans de solidarité

² Fin avril 2020

communs au profit de personnes inconnues de nous, nous sépare de ceux dont nous sommes les plus proches, que nous aimons du fond du cœur.

Le confinement pendant plus de deux mois de la quasi-totalité de la population française, dont nous sortons à peine, a quant à lui fait surgir de nouvelles problématiques au sein des familles et des couples. Nous avons été réunis subitement avec nos proches à temps plein pour une durée inconnue, dont l'échéance a été repoussée à plusieurs reprises. Dans certains cas, les couples étaient ensemble ; dans d'autres, ils étaient séparés ; certaines personnes se retrouvaient avec des amis ou de la famille ; certains avaient leurs enfants, d'autres pas ; certains parents en garde alternée ont conservé leurs enfants avec eux, en privant ainsi l'autre parent ; certains étaient sur le point de se séparer et ont dû continuer de vivre ensemble de longues semaines, d'autres allaient s'installer ensemble et ont dû patienter, d'autres encore allaient se marier et ont dû reporter la célébration de leur union *sine die*, alors que d'autres ont vu la date de leur jugement de divorce repoussée jusqu'à nouvel ordre ; ceux qui vivaient une liaison extra-conjugale et qui ont été confinés avec leur conjoint se sont trouvés longuement séparés de leur amant(e), tout comme les amoureux qui ne vivaient pas ensemble...

Dans bien des cas, la situation initiale était étrange. Heureusement, il y a de nombreuses familles et de nombreux couples pour lesquels le confinement s'est avéré plaisant, voire très agréable. Plusieurs témoignages insistent sur le plaisir de redécouvrir son conjoint ou ses enfants, d'être ensemble et de bénéficier de plus de temps. A l'autre bout du spectre, on ne peut occulter la hausse inquiétante (plus de 30%³) et directement imputable au confinement des violences conjugales ou familiales. Et puis, il y a aussi tous ces couples qui se sont insupportés pendant le confinement, et dont une grande partie envisage de se séparer ou de divorcer dès que possible. Surpris du nombre élevé de demandes qu'ils ont reçues en cours de confinement, les avocats prévoyaient une explosion du nombre de divorces à la fin du confinement, comme en Chine.

Si vous vivez des violences conjugales et familiales

Il n'est plus temps de chercher des recettes pour améliorer votre relation de couple. Il faut fuir votre conjoint violent, avec vos enfants si vous en avez, qu'ils soient ou non victimes de ses coups. La seule issue consiste à prendre contact avec les services dédiés. En semaine, si vous avez accès au téléphone sans risques, appelez le **3919**. Sinon, vous pouvez téléphoner au **17** (Police secours),

³ Source : Secrétariat d'Etat à l'égalité femmes-hommes, 29 mars 2020

envoyer un SMS au **114**, ou consulter le site web <https://arretonslesviolences.gouv.fr>. Si vous ne pouvez accéder ni au téléphone ni à l'ordinateur, le mieux est de profiter d'une sortie autorisée (pour faire les courses par exemple) pour vous rendre à la pharmacie de votre quartier et indiquer que vous êtes victime de violences. Les pharmaciens sont formés à l'accueil des victimes de violences conjugales et familiales et feront en sorte de vous présenter aux services qui assureront votre prise en charge.

Les articles de journaux qui évoquent cette explosion des divorces l'abordent souvent comme une fatalité, comme s'il allait de soi que vivre à temps plein avec son conjoint soit insupportable. Il s'agit pourtant de la personne avec qui nous avons décidé de nous installer pour, précisément, partager notre vie avec elle jusqu'à la fin de nos jours. Cet engagement ne se prend pas à la légère, justement parce qu'il concerne aussi les périodes difficiles ou éprouvantes à venir. Les couples mariés s'engagent, selon la formule consacrée, « pour le meilleur et pour le pire ». Dans bien des cas, même en étant moins amoureux qu'aux débuts, il n'était pas pour autant question de se séparer avant le confinement. Qu'est-ce qui peut alors amener ces couples à un degré d'exaspération tel qu'ils n'envisagent pas d'autre issue que la rupture après ce temps en commun ?

Un confinement initiatique

Le confinement a confronté les couples à eux-mêmes en leur interdisant toute échappatoire : quoi qu'il arrive, les partenaires étaient forcés de se retrouver face à face, ne pouvant emprunter aucune porte de sortie, ne serait-ce que pour s'aérer un peu et se calmer (il n'y a pas de case « dispute conjugale » sur l'attestation officielle de déplacement dérogatoire). En même temps que les partenaires du couple se voyaient confrontés l'un à l'autre, ils vivaient chacun une confrontation à eux-mêmes.

De ce point de vue, le confinement a quelque chose de commun avec une très ancienne tradition chamanique qui se retrouve avec des variantes dans le monde entier, et en particulier chez les Indiens Lakota d'Amérique du Nord. Lorsque le temps est venu, le guerrier pratique la « Quête de vision ». Il s'agit de rester seul pendant quatre, sept, neuf ou treize jours dans un espace volontairement restreint, sans nourriture et avec peu d'eau, sans en sortir ni voir personne. Ce rituel initiatique confronte le guerrier à lui-même et l'amène assez rapidement à perdre toute notion du temps. Au bout d'un moment, il perçoit des hallucinations ou vit des rêves marquants qui l'enseignent sur ce qu'il doit faire de sa vie, sur la nature de sa vocation, de son chemin de développement personnel. Les guerriers qui ont vécu cette épreuve sont ensuite tenus en haute considération par ceux de leur tribu.

Cette expérience a un pouvoir extrêmement transformateur pour la personne qui s'y soumet. C'est pourquoi on la retrouve, avec des variantes, dans presque toutes les traditions chamaniques. Et c'est aussi pour cela qu'elle a été reprise dans certaines psychothérapies, comme par exemple la thérapie primale d'Arthur Janov⁴. Il s'agit de rester enfermé seul dans une chambre sans distraction (ni télévision ni ordinateur ni radio ni livre) pendant trois semaines d'affilée, cette longue macération psychique étant uniquement interrompue par la séance quotidienne de thérapie, particulièrement puissante. La thérapie primale est reconnue comme l'une des plus efficaces, bien que certaines écoles concurrentes l'estiment trop provocante.

Comme pour une Quête de vision, le confinement a confronté les individus, les couples et les familles à la quasi-impossibilité de quitter leur lieu de vie, au quotidien dans un espace restreint, à la confusion temporelle et à l'incertitude au sujet de la durée de l'épreuve. D'une certaine façon, on pourrait dire que le confinement nous a demandé de vivre une sorte d'initiation rituelle contemporaine, à la fois pour nous-même en tant qu'individu et pour notre couple. Cela fait, au minimum, trois initiations simultanées, ce qui est beaucoup !

⁴ Voir *Le cri primal*, Arthur Janov, Flammarion (2009)

Des confusions spatio-temporelles

De la même façon que notre identité d'homme ou de femme est en partie relative à différents cadres de référence — comme, par exemple, notre planète, notre pays, notre appartenance sociale — notre structure interne s'équilibre en relation avec notre perception de l'espace et du temps, qui a elle aussi connu plusieurs perturbations⁵ du fait du confinement.

Sur le plan temporel, le confinement a perturbé notre rythme de vie en confondant le temps professionnel et le temps privé, en supprimant les temps de trajets domicile-travail ainsi que d'autres moments-clefs de notre journée (discussions autour de la machine à café, déjeuners à l'extérieur, bavardages avec les commerçants, le voisinage, la nourrice ou les parents d'élèves...), en nous contraignant à abandonner nos activités hors du domicile (cercles d'hommes ou de femmes, clubs d'œnologie, chorale, sport...), en nous « rendant » des moments de liberté dont nous n'avons pas su quoi faire car nous ne pouvions plus les investir à l'extérieur, en annulant ou en suspendant les projets que nous pouvions avoir, et en nous figeant dans un temps immobile pour une période

⁵ Ces questions sont abordées beaucoup plus en détail dans *Le petit guide du confinement réussi en couple*, paru chez InterEditions (Dunod) et diffusé gratuitement sur mon site web (www.le-temps-du-couple.fr)

indéterminée⁶. Or, notre équilibre intérieur repose en partie sur ces temporalités imbriquées : la période de vie dans laquelle nous nous trouvons, les alternances vie professionnelle-vie privée et vie de couple-vie perso, le rythme imposé par le travail, combiné à celui de la vie familiale.

Sur le plan de l'espace, l'expérience du confinement à plusieurs nous a contraint à revoir les territoires que nous transportons avec nous tout au long de la journée. Si nous devons tous les deux télétravailler, lequel de nous a accès au bureau et à l'ordinateur ? Et si je me résigne à utiliser la table de la cuisine ou de la salle à manger comme bureau, où dois-je déplacer mes papiers au moment des repas ? Ces questions revêtent une intensité variable en fonction de la surface de l'appartement ou la maison où nous sommes confinés, du nombre de personnes avec qui nous nous trouvons, et de l'équipement informatique du foyer. Pour faire la classe aux enfants, il ne suffit pas de trouver le temps ni d'en être capable : encore faut-il avoir un ordinateur disponible et un endroit où se mettre. Cela m'évoque cette institutrice confinée avec sa petite fille et un seul ordinateur portable : elle en avait besoin pour faire classe à distance en même

⁶ Même après que la date de déconfinement a été fixée au 11 mai par le Président de la République, elle continue d'être remise en question par les médecins, le Ministre de l'Éducation nationale et les préfets... Se projeter dans « l'après » est compliqué quand on doit se baser sur une date incertaine.

temps que sa petite fille devait l'utiliser pour suivre les cours à distance assurés par son institutrice à elle ! Comment définir une priorité dans ce cas : faut-il privilégier le travail de la maman ou la scolarité de son enfant ? S'il faut se répartir les temps ou les espaces de travail au sein du couple, comment déterminer les priorités ? Et si le bureau familial se trouve dans la même pièce que la télévision, comment s'entendre ? Car l'espace, c'est aussi l'espace sonore. De la même façon que vous vous étiez sans doute interrogés au début de votre vie commune sur la place de chacun dans le lit conjugal, le confinement a sans doute été l'occasion, parfois douloureuse, de négocier chacun de vos espaces de vie et leurs usages. La question de l'espace renvoie en effet à celle du territoire, qui doit être accepté par l'autre pour exister, et qui relève de notre animalité.

Eloge d'une fuite... interdite

Or, en nous interdisant de quitter notre lieu de résidence, le confinement active notre cerveau reptilien. Cette partie primaire du cerveau, que nous partageons avec les animaux⁷, et qui fonctionne à une rapidité extraordinaire, a pour fonction d'identifier toute menace présente dans notre environnement, de l'évaluer et de commander à notre organisme l'une des quatre réactions possibles : combattre, se soumettre, se

⁷ Plus précisément, avec les poissons, les amphibiens, les oiseaux et les reptiles.

figer, ou... fuir. Puisque la fuite est devenue impossible, nous n'avons plus le choix que de nous immobiliser, nous soumettre ou combattre. Car notre cerveau reptilien est sous stress de façon quasi-permanente depuis l'irruption du COVID-19 dans notre vie, un stress sans cesse renforcé par les discours alarmistes des médias, par l'angoisse ambiante (par exemple dans les magasins d'alimentation), par la perte des cadres de référence dont nous avons vu l'importance plus haut, et par les bouleversements spatio-temporels vécus au niveau individuel. Pour le dire simplement, notre organisme se sent en permanence en danger depuis plusieurs mois sans entrevoir d'issue, ce qui crée un traumatisme, et augmente sensiblement notre degré de réactivité.

En temps normal, le cerveau reptilien s'active pour nous permettre de réagir instantanément à une menace soudaine appelée à disparaître et après laquelle nous revenons à un fonctionnement en environnement sûr, qui sollicite surtout le néocortex. Mais dans cette atmosphère de menace prolongée, le cerveau reptilien est sans cesse activé, sur des durées anormalement longues, et le néocortex, qui gouverne notre capacité de raisonner, perd du terrain. Nous sommes plus réactifs et moins raisonnables.

En cas de stress, les comportements humains et animaux sont tout à fait similaires⁸. Dans le cas d'une agression extérieure, même répétée, lorsque la fuite est possible, l'équilibre organique et psychique est préservé. Si la fuite est impossible, l'équilibre psychosomatique se dégrade très rapidement. Si la fuite est impossible et que l'animal ou l'être humain agressé est enfermé avec un autre, il le combat, ce qui est inutile en ce qui concerne l'agression extérieure, mais permet aux deux de préserver leur équilibre. Si le combat est impossible, la seule issue consiste à se faire du mal à soi-même.

Le professeur Henri Laborit a démontré ces comportements en laboratoire avec des rats enfermés dans une cage en deux parties séparées par une porte : lorsque le courant électrique passe dans une partie de la cage et que la porte vers la partie non-électrifiée est ouverte, le rat s'y réfugie et ne montre aucun signe de stress. Si la porte est fermée, il montre des signes évidents de maladie. Si la porte est fermée et que deux rats se trouvent dans la partie électrifiée, ils se combattent, ce qui leur permet d'évacuer leur stress et de maintenir un équilibre satisfaisant.

⁸ A ce sujet, voir le film « Mon oncle d'Amérique » (Alain Resnais, 1980), qui illustre le travail du professeur Henri Laborit. Voir aussi *Eloge de la fuite* (1985), Henri Laborit, Folio.

Le confinement nous a placés exactement dans cette situation : afin de préserver notre santé psychique et corporelle, il nous était nécessaire de combattre notre partenaire, puisque la fuite était impossible. C'est aussi ce qui explique que l'intensité des difficultés vécues en couple pendant le confinement était probablement en relation directe avec la quantité d'espace dont nous disposions. Si vous aviez pu vous isoler sans être dérangé(e) à l'autre bout de la maison ou de l'appartement, il est probable que l'ambiance familiale aurait été meilleure que celle qui régnait dans votre appartement trop petit.

La lutte de pouvoir

Cette « saine » agressivité qui a maintenu votre organisme dans une relative bonne santé a en revanche abimé votre couple, car elle a intensifié la *lutte de pouvoir*. De quoi s'agit-il ? C'est la phase qu'abordent tous les couples sans exception lorsqu'ils quittent la période romantique. Après ces semaines, ces mois et jusqu'à ces trois années d'amour enchanteur, où notre partenaire est le plus beau, le plus intelligent, le plus séduisant, le plus fort et j'en passe, il se produit une décrue hormonale. Car si nous étions si amoureux, si passionnés, c'est que nous étions littéralement

shootés aux hormones de l'excitation, l'amour et la récompense⁹. Or notre organisme n'est pas prévu pour recevoir des doses de drogues aussi élevées pendant aussi longtemps. C'est pourquoi cette production d'hormones baisse dès que le couple semble suffisamment établi : au moment de l'installation, des noces ou de l'arrivée du premier enfant.

Ensuite, le couple entre dans la lutte de pouvoir, ce nouveau mode relationnel où chacun des deux tente d'avoir raison sur l'autre. Soyons honnêtes, cela ne se passe-t-il pas comme ça chez vous ? Votre conjoint n'essaie-t-il pas de vous faire comprendre qu'il ou elle sait mieux que vous conduire la voiture, passer l'aspirateur dans les coins, ranger les placards, faire entendre raison aux enfants, recevoir des amis à la maison, etc. ? Ce jeu a de nombreuses variantes, comme celle qui consiste à convaincre l'autre de la supériorité de son diplôme d'études supérieures ou à lui faire reconnaître qu'il ou elle est bien content(e) de bénéficier du confort dû à son salaire plus élevé. Dans certains cas, la lutte de pouvoir investit même le terrain de la sexualité, qui peut devenir

⁹ Noradrénaline, ocytocine et dopamine inondent littéralement le cerveau des amoureux pendant une période qui va de quelques mois à un maximum de trois ans. Au sujet des mécanismes chimiques de l'attirance amoureuse, voir les livres de Lucy Vincent, et en particulier *Comment devient-on amoureux ?* (Ed. Odile Jacob).

un objet de chantage¹⁰. Ou bien, il s'agira de mettre en évidence la prééminence de sa mère ou de son père sur ceux du conjoint. Laquelle des deux belles-mères s'occupe-t-elle mieux des petits-enfants ? Lequel des deux beaux-pères est-il le meilleur bricoleur ? Bien sûr, ces comparaisons défavorables pour le conjoint ne sont pas nécessairement prononcées sur un ton désagréable : en conditions normales, la lutte de pouvoir s'accommode parfaitement de l'ironie, de l'humour ou de l'esprit, comme elle peut aussi engendrer des cris, des hurlements ou de la vaisselle brisée.

Attention toutefois à ne pas confondre la lutte de pouvoir, qui concerne la quasi-totalité des couples, avec la violence physique, sexuelle ou psychique, qui est heureusement moins fréquente. La lutte de pouvoir, c'est la compétition entre deux adultes en état de se défendre. La violence met un persécuteur aux prises avec une victime, et laisse un traumatisme qu'il est long et difficile de soigner par la suite. La violence psychique est souvent plus sournoise, plus difficile à reconnaître que les violences physiques ou

¹⁰ Pour ceux qui se souviennent de la série *Desperate Housewives*, le couple qui illustre la lutte de pouvoir de la façon la plus claire et la plus constante au fil des huit saisons est celui de Lynette et Tom, qui sont lancés dans une compétition féroce au sujet des enfants et du travail. Cette concurrence effrénée envahit leur relation, y compris le terrain de la sexualité.

sexuelles¹¹, mais les trois formes de violences conjugales ont des conséquences tout aussi dramatiques pour celles et ceux qui en sont victimes. Heureusement, il y a désormais une meilleure prise en charge des victimes de violences, et une réelle volonté de l'Etat de diminuer le nombre des féminicides¹². En cas de violence, il n'est plus temps de tenter d'améliorer votre relation de couple : la *seule* solution consiste à *fuir* le conjoint violent (avec vos enfants si vous en avez) et à vous réfugier auprès d'une association spécialisée.

¹¹ Voir l'association Stop aux violences sexuelles (www.stopauxviolencessexuelles.com) dirigée par le Dr. Violaine Guérin, ainsi que l'association Mémoire traumatique et victimologie (www.memoiretraumatique.org), dirigée par le Dr. Muriel Salmona.

¹² Une femme meurt tous les trois jours en France sous les coups de son conjoint : ces meurtres sont désormais qualifiés de féminicides pour signifier que la victime est tuée parce qu'elle est une femme. Certains contestent le choix de ce terme qui prête à confusion, car il y a aussi de nombreux hommes victimes de violences conjugales, dont certains décèdent sous les coups de leur compagne ou compagnon. En effet, chaque année 82000 hommes sont victimes de mauvais traitements conjugaux (attaques physiques, atteintes sexuelles ou les deux), ce qui représente 28% des personnes maltraitées par leur conjoint (source : Enquête « Cadre de vie et sécurité » 2020, INSEE et ministère de l'Intérieur). Rappelons aussi que les associations d'aide aux victimes de violences conjugales accueillent aussi bien les hommes que les femmes.

La lutte de pouvoir envahit tous les domaines de la vie de couple parce qu'elle est l'occasion pour chacun des partenaires de se distinguer de l'autre et d'exister en tant qu'individu séparé face à lui sans disparaître dans la relation. Elle a pour fonction de le rassurer sur son autonomie dans un environnement (le couple) où il a fallu accepter de la restreindre. Alors, tout est bon pour se faire valoir, se faire reconnaître comme différent et, malheureusement, comme « mieux », « meilleur », plus ceci ou plus cela. Toutes ces supériorités supposées ont comme défaut majeur d'impliquer l'infériorité supposée de l'autre. Lequel a comme seule issue de se faire reconnaître d'autres éléments de supériorité. C'est comme si chacun disait à l'autre : « Je suis celui que tu dois être ».

Les partenaires d'un couple en pleine lutte de pouvoir ont oublié la raison principale pour laquelle ils se sont installés ensemble : ils sont différents. Ce qui vous a séduit chez votre compagne ou votre compagnon, c'était précisément qu'il ou elle était différent(e) de vous. Vous êtes sportif, elle préfère mitonner de bons petits plats ; vous adorez danser, il aime pratiquer les langues étrangères ; vous êtes super-efficace pour remplir la déclaration de revenus, il déteste ça mais il est capable de vous offrir un magnifique voyage au bout du monde sur un coup de tête ; vous êtes bordélique mais capable d'improviser à la minute une activité hyper-dynamique pour toute la famille, il est structuré et calme, etc., etc.

Chacune de vos qualités s'imbrique parfaitement avec chacune des siennes, d'une façon totalement complémentaire, et ensemble vous cumulez tous les aspects positifs imaginables : vous êtes à la fois paisibles et dynamiques, imaginatifs et planificateurs, sportifs et bon vivants...

Des fuites au divorce invisible

J'insiste sur le fait que cette fameuse lutte de pouvoir constitue le mode relationnel courant, celui auquel nous nous sommes habitués à vivre en couple une fois que nous avons dépassé la délicieuse période romantique des débuts. Pour l'immense majorité d'entre nous, c'est aussi le modèle auquel nous ont habitués nos parents. En règle générale, nous parvenons à vivre cette situation sans en souffrir trop, car nous disposons de plusieurs soupapes de sécurité, qui ne sont autres que des « fuites ». Elles sont nombreuses et n'impliquent pas nécessairement de claquer la porte et sortir faire un tour en voiture pour se calmer. Ce sont toutes les activités auxquelles nous nous consacrons au détriment de notre temps en couple. Il s'agit bien sûr en premier lieu du travail et du sommeil, mais aussi du sport, de la télévision et d'Internet, du bricolage, de la cuisine, du ménage, des sorties avec les amis, des activités pratiquées en individuel hors de la maison, du temps passé avec les enfants ou avec ses propres parents, etc. C'est assez facile à constater chez les jeunes parents : ils consacrent

bien souvent tant d'énergie à l'éducation de leurs enfants que leur relation de couple passe à l'arrière-plan. C'est comme si le couple d'amoureux avait été remplacé par un couple de parents.

Bien sûr, il est bon, pour soi comme pour son couple, d'avoir des enfants, des amis, un travail, des activités à l'extérieur... Il ne s'agit pas non plus de rester enfermé sur soi : toutes ces activités en solo font partie de la vie, et elles permettent de faire respirer le couple. Toutefois, au-delà d'une certaine dose, si l'on ne parvient plus à se dégager du temps pour dîner ou partir en week-end en amoureux, ou juste discuter longuement tous les deux, c'est au contraire nocif pour le couple. Tout est une question de proportion, et d'investissement personnel dans les activités qui servent de fuite.

Cela me rappelle ce couple avec deux petites filles : les deux parents travaillaient beaucoup et s'occupaient beaucoup de leurs enfants. Ils partaient tôt le matin, revenaient le soir à temps pour faire dîner et coucher les deux petites, ce qui durait assez longtemps, puis ils dînaient rapidement, après quoi ils se remettaient à travailler. Les week-ends étaient consacrés aux voyages d'affaires de l'homme (qui était sur les routes environ une semaine sur deux), au sport, ou à rendre visite aux parents et beaux-parents. Lorsqu'ils sont venus me voir, ils n'avaient presque plus de relations sexuelles et ils

s'ennuyaient ensemble, mais ils étaient très heureux d'avoir leurs petites filles. Quand je leur ai demandé combien de temps ils consacraient à leur couple par semaine, ils étaient incapables de répondre. Si, comme je le leur ai proposé, vous aviez la curiosité de mesurer tout ce à quoi vous consacrez votre temps sur une semaine, vous pourriez aisément calculer votre « temps de couple disponible¹³ » : selon toute probabilité, ce ne sera pas beaucoup¹⁴. Certains couples surinvestis finissent par en arriver à une situation de « divorce invisible » : ils ne sont presque jamais ensemble. Si l'on y réfléchit, il est assez logique que la lutte de pouvoir finisse par mener le couple au divorce invisible : il semble sain au premier abord de vouloir réduire le temps passé à vivre avec la personne qui ne cesse de vous dévaloriser, si bien que le cerveau reptilien finit par l'assimiler en quelque sorte à un agresseur.

¹³ Attention ! Les repas avec les enfants ne comptent pas, faire l'amour non plus, ni courir ensemble. Il s'agit de temps où vous êtes pleinement présents tous deux et disponibles pour une discussion par exemple. Donc les dîners en amoureux mais pas le cinéma, la marche à pieds main dans la main, mais pas le jogging, etc.

¹⁴ J'estime le « temps de couple disponible minimum » à une soirée par semaine, plus un week-end par mois, plus une semaine par an. Cela représente environ 38 jours, soit à peine plus de 10% d'une année ou 2h30 par jour.

On ne peut évoquer les fuites sans aborder la question des « super fuites » que sont les liaisons extra-conjugales et les addictions. Même si la liaison est intervenue dans l'existence du conjoint concerné de façon inattendue, ce n'était pas par hasard. Dans un couple classique¹⁵, quand l'un des deux rencontre une tierce personne avec qui il ou elle entame une relation extra-conjugale, c'est toujours le signe de sa disponibilité pour cela. Lorsque l'aventure du début se poursuit, quels que soient les effets secondaires parfois positifs¹⁶ sur le couple, il s'agit bien d'une fuite.

En effet, tout le temps consacré au tiers est nécessairement du temps qu'il aurait été possible de consacrer au couple, même s'il a été « volé¹⁷ » à une autre activité, comme le travail par exemple (alors que rien n'empêche de s'organiser des cinq-à-sept avec son conjoint légitime). Les situations dans lesquelles le couple trouve un nouvel équilibre, et parfois se consolide, à la suite de l'adultère d'un des conjoints ou des deux, qui joue le rôle d'une sorte de béquille, démontrent que cet équilibre était atteignable. Sans doute aurait-il été

¹⁵ Je n'évoque pas ici la question complexe du polyamour, mais bien celle de l'adultère.

¹⁶ Il arrive que la liaison extra-conjugale fasse renaître le désir au sein du couple, comme vous le confirmeront tous les sexothérapeutes.

¹⁷ Au sens que donne Daniel Pennac à cet adjectif lorsqu'il écrit « *Le temps de lire est toujours du temps volé. C'est sans doute la raison pour laquelle le métro se trouve être la plus grande bibliothèque du monde.* »

également possible de le construire sans sortir du couple. Le cas des addictions est comparable, en ce sens que la substance (alcool, drogue, médicaments...) joue là aussi le rôle d'un tiers dans le couple, avec lequel l'un des conjoints s'évade de la relation.

Changer de vie, d'urgence !

Alors, que se passe-t-il lorsqu'un couple en pleine lutte de pouvoir se retrouve enfermé chez lui avec interdiction de sortir et, par conséquent, de pratiquer ses fuites habituelles, le tout dans des circonstances où presque tous les cadres de référence de chacun s'effritent ou disparaissent sous ses yeux, et dans une situation de confusion des territoires et des autres repères spatio-temporels ? A la façon de ce qui se produit chez les rats de laboratoire, la lutte de pouvoir du couple s'intensifie jusqu'à ce que la pression interne atteigne son maximum chez chacun des partenaires, d'autant plus que la situation, exaspérante et sans issue, perdure.

A cela s'ajoutent deux autres ingrédients explosifs : la peur, et la sensation de l'imminence d'une catastrophe qui serait déjà là, ou pour demain. Entretenu et amplifié par les médias, ces sensations anxiogènes nous plongent dans un stress, un sentiment d'urgence, une angoisse existentielle. Tout est fait pour que nous ayons au plus profond de notre être l'impression que la mort est à nos portes, que nous risquons à tout moment

notre vie si nous ne nous conformons pas à de nombreuses précautions rituelles. Pour peu que l'un des partenaires souffre d'une fragilité de santé, une situation très répandue, il peut se trouver envahi par une angoisse d'autant plus toxique qu'elle est amplifiée par le discours dominant. Ce stress a beau être « à bas bruit », il est extrêmement puissant et favorise le sentiment d'une proximité avec la mort, parfois renforcée par les décès de membres de la famille ou d'amis. Que se passe-t-il quand l'organisme se pense proche de sa disparition ? Il réagit par une forte envie de vivre, une puissante poussée de libido, qui se trouve — à nouveau — confrontée à l'impossibilité matérielle *provisoire* de fuir... jusqu'au déconfinement, seule issue possible à ces stimulations contradictoires.

Conjuguées, la proximité de la mort, l'envie de vivre, l'angoisse existentielle et la promesse du déconfinement stimulent en nous le désir de changer de vie d'urgence. En général, il s'agit d'adopter un mode de vie plus respectueux de l'environnement, tout en consacrant enfin ses efforts à ce qui nous plaît vraiment, au lieu de sacrifier nos désirs profonds et notre santé à un travail stérile, dépourvu de sens. Ce désir est bien sûr encouragé par le discours ambiant au sujet de l'impossible retour au « monde d'avant » et par la grande insatisfaction générée par le système économique et politique où nous vivons, rendu en partie responsable de la pandémie et de la catastrophe sanitaire qui l'accompagne. En même

temps que les individus sont ainsi pris dans un maelstrom de ressentis contradictoires qui les mène à ressentir l'urgence d'un changement de vie, ces mêmes ressentis primaires intensifient la lutte de pouvoir dans laquelle se débat leur couple.

Changer de couple ?

Le désir profond de changer de vie, attisé par la proximité de la mort, dans une ambiance d'urgence entretenue par le discours médiatique, et de lutte de pouvoir exacerbée au sein du couple peut aisément faire croire que la solution consisterait à quitter son conjoint. D'autant que les deux partenaires peuvent très bien ne pas partager les mêmes désirs de changement de vie. Le retour à la terre ne convient pas à tous, et n'implique pas des efforts identiques pour chacun au sein du couple. D'une manière générale, changer de vie implique une prise de risque, notamment financière, qui peut ne pas être bien accueillie par son aimé(e) dans une période déjà très instable. En fonction de la situation professionnelle de chacun et de l'insertion des enfants, le changement des conditions de vie peut sembler beaucoup moins enviable à la famille qu'à celui ou celle qui aimerait tenter l'aventure. Et si les deux souhaitent apporter des modifications significatives à leur mode de vie, les risques sont multipliés d'autant. Tout ceci est en soi compliqué à gérer sur le plan conjugal et familial par temps calme. En temps de confinement, c'est carrément

explosif : toutes les conditions sont réunies pour faire croire aux conjoints que l'issue inéluctable consiste à se séparer.

Si vous en êtes arrivé(e) à ce stade d'exaspération, alors il est temps de vous interroger et de faire la part des choses entre les circonstances particulières dans lesquelles vous vous situez et la situation dans laquelle se trouve vraiment votre couple, et ce qu'il représente pour vous. La longue période de crises successives que nous avons traversée, et dont nous savons qu'elle n'est pas terminée, nous a plongés dans le stress et l'angoisse à un degré tout à fait exceptionnel. L'alchimie psychocorporelle de notre organisme provoque en nous et chez notre partenaire des réactions d'agression mutuelle qui peuvent nous faire croire que nous sommes en lutte contre notre conjoint, lequel ne se montre sans doute pas sous son meilleur jour, ce qui accentue notre sentiment. Mais prenons un peu de recul, et cessons d'être victime de notre cerveau reptilien : décidons de remettre en fonction notre néocortex, la « partie pensante » de notre cerveau.

Si nous décidons de faire abstraction de notre réactivité et de l'actualité de nos disputes du moment, nous pouvons nous interroger sur ce que signifie le couple pour nous. Oublions pour un instant le contexte particulièrement étrange dans lequel nous sommes immergés depuis plusieurs mois. N'est-il pas envisageable de procéder à une « conversion du regard » et de voir notre couple

comme la base sûre, le foyer, le refuge, la fondation intérieure grâce à laquelle nous sommes en mesure d'aller affronter le monde et ses difficultés ? Ceux d'entre vous qui ont choisi de se marier ont sûrement prononcé des vœux dans lesquels ils s'engageaient à rester ensemble « jusqu'à ce que la mort les sépare » et « pour le meilleur et pour le pire ». Ces phrases sont issues de la cérémonie catholique, mais on les retrouve sous une forme ou une autre dans la plupart des autres traditions religieuses et civiles. Ainsi dans le rite judaïque, le rabbin lit-il au cours de la cérémonie la Ketouba, où il est écrit que le contrat de mariage est garanti « que je sois vivant ou mort, à partir d'aujourd'hui et à jamais¹⁸ », le mariage lui-même étant précédé d'au moins une semaine où les futurs époux sont séparés pour réfléchir à la gravité de leur engagement. La loi islamique, qui prévoit que le mariage prononcé pourra être dissous, dit aussi que l'engagement du mari envers sa femme dure toute sa vie¹⁹.

¹⁸ Wikipédia, Mariage dans le judaïsme, traduction de la Ketouba (contrat de mariage traditionnel).

¹⁹ « Par le douaire, l'homme ... témoigne aussi de son engagement dans cette relation (qui n'est pas temporaire mais perpétuelle) », Wikipédia, Droit du mariage dans la tradition musulmane.

Changer son couple

Acceptez un moment d'imaginer votre couple comme devant durer bien au-delà de la crise que vous traversez en ce moment, au lieu de le voir comme un contrat temporaire qui aurait une échéance, voire une date d'obsolescence programmée, à la façon de tous ces biens de consommation courante que nous remplaçons de plus en plus fréquemment. Si vous acceptez que vivre une crise ne remet pas votre union²⁰ en question, envisagez-la comme l'opportunité²¹ de transformer votre couple. *Changer votre couple ne signifie pas changer de couple.*

Comme tous les couples, le vôtre est appelé à vivre une succession de temps plus ou moins prévisibles, comme l'installation, la naissance des enfants, l'éducation des enfants, le départ des

²⁰ Quel que soit son statut : mariage civil ou religieux, PACS, ou union libre. Ce livre ne s'adresse pas uniquement aux couples mariés, mais à tous ceux qui vivent une relation engagée durable.

²¹ « En chinois mandarin, le mot crise se dit *weiji*. Ce mot comprend deux caractères : le *wei* que nous retrouvons dans le mot *weixian* qui veut dire danger, et le caractère *ji* que nous retrouvons dans le mot *jihui* qui veut dire opportunité, occasion. Il est très intéressant de voir que pour un Chinois, la crise est la concomitance du danger et de l'opportunité, une occasion au cœur du danger : celui qui ne voit que le danger passe à côté de l'opportunité sans la voir ; celui qui ne voit que l'opportunité peut prendre de gros risques. », *La crise, une opportunité au cœur du danger*, Philippe Laurent, *L'Express*, 9 juillet 2012

enfants, la retraite, le grand âge et le décès de l'un des deux partenaires. Traverser cela n'a rien de simple, et demande à chaque fois un effort spécifique. Outre ces temps, votre couple sera amené à affronter des crises imprévues, des accidents de la vie : maladie, chômage, deuils, difficultés sexuelles, adultère ou... épidémie, confinement, déconfinement. Chaque fois que votre couple se confronte à l'un des temps ou des accidents que lui réserve la vie, c'est le signe que vous pourriez introduire un changement dans son mode de fonctionnement. Ce changement au sein du couple va vous amener tous les deux à réviser vos conceptions, vos croyances, vos attitudes, à revisiter votre histoire, à mieux vous comprendre, vous-même et votre conjoint, et à mieux comprendre pourquoi vous êtes ensemble. Considérez que vous connaîtrez au cours de votre vie *plusieurs* couples avec *la même* personne²². De crise en crise, de changement en changement, votre relation de couple va s'approfondir, se densifier, et vous allez tous les deux gagner en sécurité intérieure et en complicité l'un avec l'autre.

C'est pourquoi la thérapie relationnelle Imago® considère que la crise est un cadeau fait au couple. Les thérapeutes de couples Imago ont une expression fétiche qui surprend un peu leurs

²² A ce sujet, n'hésitez pas à visionner l'épisode 29 de l'émission « Et tout le monde s'en fout » sur Youtube, consacrée au couple : <https://youtu.be/6S9saPTnNcQ>

patients en début de thérapie : « Chic, une crise ! » Seule une crise peut provoquer un désir de changement suffisamment puissant pour que les partenaires enclenchent ledit changement. Sans crise, pourquoi bouger ? Mais alors, comment grandir ? Car c'est bien de cela qu'il s'agit : votre couple constitue le modèle de relation idéal pour que chacun des partenaires approfondisse sa connaissance de soi, s'ouvre, et grandisse dans la relation.

En cas de crise

Lorsque ça va mal, pensez à consulter ensemble un thérapeute de couple. Ils sont là exactement pour ça, et tous aujourd'hui pratiquent des séances par téléphone, Skype ou Zoom. Les thérapeutes sont formés à une écoute bienveillante et non jugeante, et ils sont en mesure de vous aider à identifier la source de ce qui est difficile pour vous, ainsi que des solutions simples à mettre en place. Il suffit parfois d'une ou deux séances pour ressentir un véritable soulagement. Si vous êtes réticents à aller consulter un thérapeute, alors assistez à un stage de couples Imago. En trois ou quatre jours, vous verrez votre couple se transformer pour le mieux.

Il existe un discours dominant qui encourage les individus à ne pas sacrifier leur développement personnel au couple, et, par voie de conséquence, à ne pas hésiter à remettre son couple en question lorsque pointent les difficultés. Issue du paradigme individuel hérité de Freud, de la

psychanalyse et du développement personnel en général²³, cette vision confère à l'individu une importance centrale. Elle aide la personne à se reconstruire après une période difficile et à trouver son autonomie. Il s'agit avant tout d'être distinct de l'autre et de « travailler sur soi ». Mais elle ne prend pas en compte que l'individu a besoin de la relation pour se construire. Par exemple, le bébé ne peut survivre s'il n'est pas en relation avec un adulte pourvoyeur de soins et de tendresse²⁴.

²³ Les écoles de thérapie et les propositions de développement personnel sont si nombreuses qu'il est difficile de généraliser sans se tromper. Mais tout de même, la majorité des approches s'intéresse au développement ou à la guérison de la personne en tant qu'individu distinct et séparé. C'est le cas, par exemple, de la psychanalyse, la psychologie des profondeurs (Carl Gustav Jung), la psychologie humaniste (Carl Rogers), la Gestalt (Fritz Perls), la Biodynamique (Gerda Boyesen), la Bioénergie (Alexander Lowen), la thérapie primale (Arthur Janov), la psychologie positive (Martin Seligman), le Somatic Experiencing (Peter Levine)...

²⁴ Le psychanalyste René Spitz a mis en évidence le phénomène qu'il a appelé l'hospitalisme. Les bébés placés en orphelinat qui recevaient des soins de manière anonyme, en étant privés de tout lien affectif, vivaient une dépression en plusieurs phases qui pouvait prendre fin avec la mort du bébé. Spitz avait repéré que les bébés qui ne vivaient pas cette dépression mortifère étaient ceux tenus dans les bras et câlinés par les infirmières. Elles le faisaient en cachette, car à l'époque, les orphelinats exigeaient du personnel soignant qu'il n'ait aucune attitude tendre avec les enfants, afin que ceux-ci ne s'attachent pas, et réservent leur affection aux parents adoptifs. Après Spitz, diverses expériences et observations ont confirmé que recevoir de la tendresse est un besoin vital pour l'enfant, chez l'homme et chez les animaux. Mieux vaut mourir que de ne pas recevoir d'amour.

L'adulte, aussi « développé » soit-il, recherche dans la relation amoureuse continue et engagée la continuité de ces soins tendres. Autrement dit, c'est la relation qui lui permet de se construire et de grandir. Selon le paradigme relationnel, ni l'autonomie recherchée par la vision individuelle ni l'appartenance, propre à la perspective collective, ne constituent un idéal à atteindre. C'est dans la relation qu'on est blessé, et c'est dans la relation que l'on guérit.

De nos jours, la séparation est si bien admise par la société et l'entourage, elle apparaît tellement comme l'issue logique des difficultés de couple, que décider de rester ensemble est parfois difficile à assumer vis-à-vis de l'entourage. Dans une situation de crise, il est très important que vous vous teniez éloigné(e) des « conseillers » en tous genres, quelle que soit la sincérité de leurs bonnes intentions, et que vous vous interrogiez sur vos intentions profondes, sans chercher à vous conformer à un modèle²⁵. Il n'y a rien de plus triste que d'écouter un homme ou une femme regrettant d'avoir quitté son conjoint au lieu d'avoir eu le courage d'affronter avec lui la situation difficile qui était la leur jusqu'à sa résolution.

²⁵ Et je précise : à aucun modèle. Ni le modèle dominant, ni celui des parents, ni celui de la tradition religieuse à laquelle on appartient. Personne n'a vécu, ne vit ou ne vivra votre situation de couple à vous. Donc c'est à vous seuls de prendre votre décision. Cela nécessite d'envisager toutes les options : se séparer comme de rester ensemble.

Cela me rappelle cet homme malheureux en ménage et dont la femme était en train de devenir aveugle. Il n'en pouvait plus de recevoir des conseils sur la meilleure manière d'organiser son divorce : « Guillaume, j'en ai marre de ces gens qui me disent de m'en aller. C'est vrai que c'est difficile à la maison, mais je ne la quitterai pas, un point c'est tout. » Sans en faire une affaire de principe, le minimum que l'on se doit à soi-même — et à son partenaire — c'est de consacrer au moins autant d'efforts de réflexion à l'éventualité de rester qu'à celle de partir. Et dites-vous bien que les couples qui sont restés ensemble de longues années ont sans doute affronté de fortes turbulences, des crises très douloureuses²⁶. Ils les ont surmontées, ont gagné en ouverture de cœur et en bienveillance, et aujourd'hui ils sont heureux d'être restés ensemble²⁷.

Pour dire la vérité, chaque couple est un mystère : on ne sait jamais ce qui fait tenir un autre couple que le sien. Seuls les partenaires

²⁶ Lorsque, il y a près de 20 ans, j'ai annoncé mon divorce au voisin de mes parents, paysan dans la ferme duquel j'avais passé mes après-midis d'enfant à jouer avec les animaux, il a eu un haussement d'épaule silencieux que je connaissais bien. Je lui ai alors demandé : « mais vous, avec votre femme vous faisiez comment quand c'était trop dur ? » Il m'a répondu : « Nous, on restait. » Et il a recommencé à bêcher son potager.

²⁷ Voir aussi la vidéo « ils s'aiment depuis 68 ans » sur le site web de France 2, dans la série « Les pouvoirs extraordinaires du corps humain ».

peuvent le savoir, et ils ne l'expliquent sans doute pas exactement de la même façon l'un et l'autre. C'est pour cela que tout conseil ou commentaire venu de l'entourage est malvenu.

Changer son couple, c'est possible !

A l'inverse, certains partenaires feraient mieux de quitter leur conjoint et n'osent pas s'y résoudre, à cause de leur éducation, de la tradition familiale ou religieuse. Il existe pourtant des conjoints toxiques, même hors de toute violence conjugale psychique, physique ou sexuelle. Certaines personnes par exemple font tellement prévaloir leur seul intérêt au sein du couple qu'elles retirent toute autonomie à leur partenaire : elles n'entameront jamais aucun travail sur elles-mêmes pour le bien de leur couple. Si l'un des conjoints « disparaît » dans le couple, mieux vaut une rupture. Le couple doit demeurer un partenariat entre égaux de bonne volonté. Il n'existe aucune raison valable de rester des dizaines d'années avec un conjoint qui vous rend malheureux, le sait, et refuse délibérément de changer ça.

On voit aujourd'hui des hommes et des femmes qui ne savent plus comment démarrer la moindre relation stable après plusieurs années d'usage de Tinder et d'autres applications du même genre. La disponibilité immédiate de dizaines de partenaires sexuels à proximité les a amenés à ne plus supporter la moindre contrariété relationnelle et à

multiplier les séparations express. Au bout du compte, certains restent seuls, à alterner entre le mode séduction (du prochain partenaire sexuel) et le mode rupture (du précédent), sans parvenir à créer de relation profonde avec quelqu'un d'autre. Car la relation amoureuse ne saurait se réduire à la sexualité, et la faire durer nécessite d'accepter de vivre des contrariétés ou des déceptions. Du reste, la promesse marketing de Tinder exclut le sentiment pour mieux célébrer le célibat et la liberté sexuelle²⁸. Il n'y a donc pas tromperie sur la marchandise.

Mais on ne peut ignorer les dégâts de cette approche en self-service sur une génération de jeunes gens qui a débuté sa carrière amoureuse avec ce type d'offres. Puisqu'il est possible de coucher pour un soir sans rien savoir de son partenaire, pourquoi prendre le temps de le découvrir et le risque d'être sentimentalement engagé quand il peut disparaître à tout moment ? Dans ce mode de rencontre, pour éviter de souffrir, le plus sûr consiste à ne pas s'attacher et à quitter sa nouvelle conquête avant d'être quitté(e) par elle.

²⁸ La dernière campagne publicitaire de Tinder s'appuie sur les slogans « Libre. D'explorer. », « Libre. D'Oser. », « Libre. D'Improviser. », est rattachée au hastag #Single Not Sorry, et met en scène des jeunes femmes en soirée.

Il se produit une fermeture du cœur, guère favorable à la curiosité qui préside à la découverte de l'autre aux débuts d'une relation amoureuse, comme l'illustrent plusieurs films et documentaires américains²⁹. Comment, par la suite, accepter d'endurer les affres de l'amour naissant ? Cette surconsommation sexuelle dans l'espoir que la prochaine rencontre débouchera sur une histoire de cœur est globalement stérile et sans espoir³⁰.

Il y a dans tout cela une bonne nouvelle : changer son couple, c'est possible ! Et ça fonctionne ! C'est ce que nous allons voir dans tout le reste de cet ouvrage, qui se consacre en priorité aux actions concrètes que vous pouvez mener ensemble pour repartir du bon pied dans la direction que vous souhaitez. Evidemment, cela nécessite de s'y mettre tous les deux : il est illusoire d'espérer améliorer son couple en y travaillant tout seul dans son coin.

²⁹ Comme, par exemple, « Newness », « Swiped », visibles sur Netflix, et d'autres, sans oublier « Men, Women and Children » qui décrit avec beaucoup de perspicacité les effets du numérique sur les relations humaines, l'amour et la sexualité, toutes générations confondues.

³⁰ Bien sûr, je n'ignore pas que certaines belles histoires ont malgré tout pris naissance à l'aide de Tinder. Comme l'écrit Valérie Péronnet dans son article « J'ai testé : une semaine sur Tinder » dans *Psychologies magazine* : « Tu vas sur Tinder pour baiser, tu tombes amoureuse ; tu vas sur Meetic pour trouver l'amour, tu te retrouves dans un plan cul. »

Il y a donc un préalable, qui consiste à prendre le temps de discuter longuement et calmement de son couple avec son conjoint, de s'assurer que vous partagez le diagnostic et que vous êtes tous deux d'accord pour entamer une démarche délibérée dans l'objectif d'améliorer, d'approfondir et de consolider votre relation de couple. Entamer et poursuivre ce processus requiert un engagement³¹ dans la durée de la part de vous deux.

³¹ Sur ce sujet, n'hésitez pas à consulter mon article de blog <https://www.le-temps-du-couple.fr/confinez-heureux-engagez-vous/>

Comprendre mon couple

Donc, vous en êtes là : c'est le déconfinement, vous avez été exaspéré(e) par la période de confinement en couple, et vous envisagez très sérieusement une séparation définitive dans les jours ou les semaines qui viennent.

Je vous suggère de prendre une pause : séparez-vous pendant une semaine entière après avoir passé un accord selon lequel vous discuterez de votre relation ensemble à l'issue de cette période, pendant laquelle vous ne vous contacterez pas (sauf urgence médicale, évidemment). Il ne s'agit donc pas *a priori* de revenir en ayant pris la décision de se séparer ou de rester, mais de se retrouver avec le désir d'être en mesure de dialoguer posément ensemble au sujet de ce qui ne convient pas dans votre relation d'aujourd'hui. Dans la mesure du possible, faites garder vos enfants pendant ce temps-là, afin qu'ils ne soient ni avec l'un ni avec l'autre, sans quoi l'un de vous ne parviendra pas à bénéficier d'une sérénité suffisante.

Sept jours de réflexion

Pourquoi cette semaine loin l'un de l'autre ? Pour faire retomber la pression : en ce moment, vous ne percevez de votre conjoint que les défauts, et vous parvenez difficilement à distinguer ce qui relève des circonstances, ce qui vient vraiment de lui et ce qui vous appartient. Après plus de deux mois ensemble vingt-quatre heures sur vingt-quatre, vous accueillerez sans doute avec soulagement ces petites vacances en solo. Si vos obligations professionnelles vous interdisent de prendre cette semaine d'absence, voyez ce que vous pouvez obtenir avec vos journées de RTT, et sinon demandez un arrêt maladie à votre médecin. Je me rends bien compte que cette dernière recommandation peut paraître choquante, en particulier à l'époque que nous vivons, mais je suis convaincu de l'importance pour vous de bénéficier d'un temps de recul paisible pour réfléchir à votre couple et à vous-même si vous êtes au bord de la rupture. Travailler vous distrairait de vos soucis, mais vous les retrouveriez intacts tous les soirs en rentrant à la maison, et vous ne progresseriez pas, ou peu, dans votre réflexion. Cela ne vous ferait pas avancer d'un iota.

Pendant cette semaine de pause, que je vous souhaite de passer dans un lieu agréable, je vous invite à établir une routine qui vous fasse du bien. Par exemple, se lever tôt, un peu de méditation, de yoga, de sport ou de marche, puis un temps de

réflexion active, un repas léger, une petite sieste (une demi-heure au maximum), un temps de réflexion active alterné avec des lectures, encore un peu de méditation, de yoga, de sport ou de marche, dîner léger, se coucher tôt. Dans la mesure du possible, faites en sorte de vous abstraire des coups de fil, mails et autres échanges WhatsApp portant sur votre couple. Aussi bien intentionnés soient-ils, vos amis et votre famille ne feront jamais qu'augmenter la pression, sans vous aider à mettre en place des solutions. Et c'est normal : vous êtes seul(e) à savoir ce que vous apporte vraiment votre relation de couple, ce qu'elle comporte de positif pour vous et ce qu'il faut y changer.

A quoi sert votre couple ?

Je vous propose de partir à la découverte de ce que vous apporte votre couple, de comprendre à quoi il sert, et comment il se fait que vous l'ayez constitué avec ce partenaire-là et pas un autre.

Et pour commencer, à quoi ça sert, d'être en couple ? Du point de vue biologique, on comprend tous aisément que le projet de la vie consiste à mettre en place les conditions idéales pour multiplier les naissances. Mais, d'une part nous pourrions rester ensemble le temps minimum à l'éducation de nos enfants puis nous séparer aussitôt, et d'autre part le couple continue d'être la structure de base au sein du monde moderne alors que nous pratiquons la limitation des

naissances. L'argument biologique n'explique donc pas tout. De la même façon, la vision évolutionniste, selon laquelle l'homme est recherché par les femmes pour sa capacité de protection et les femmes sont recherchées par l'homme pour leur capacité de reproduction, nous semble également un peu datée : nous ne vivons plus à l'âge des cavernes.

Un des aspects essentiels du couple, c'est qu'il prolonge à l'âge adulte la relation particulière que nous avons vécue enfant avec notre mère, ou le parent qui s'est le plus occupé de nous. Dans ses meilleurs jours, notre couple nous renvoie même encore plus loin, à la période de notre existence où nous étions comblés sans rien avoir à désirer : notre vie intra-utérine, qui demeure le modèle idéal auquel notre inconscient compare tous nos vécus ultérieurs. Le sentiment de nostalgie qui peut parfois nous envahir provient de ce qu'aucune expérience ne pourra jamais nous satisfaire d'une façon aussi totale que celle-ci, dont nous avons conservé une mémoire sans image, inscrite au plus profond de nos cellules.

Paisiblement niché dans le confort du ventre de sa mère, ou bien calé contre la peau de son sein, le bébé assouvit ses besoins primaires³² : nourriture, chaleur, sécurité, connexion. Il bénéficie alors de l'environnement idéal pour se développer, en se référant à cet adulte maternant qui lui fournit l'aide désirée au moment opportun.

De la même façon, ce que vous recherchez dans votre couple, ce sont ces trois éléments fondamentaux : la sécurité, la connexion, et le soutien pour vous aider à grandir. Bien sûr, cette recherche peut sembler vaine, puisque vous ne retrouverez jamais la matrice de vos origines. Pourtant, ces désirs ne sont pas si illusoire qu'ils en ont l'air : le couple que vous construisez avec votre partenaire peut nous procurer la sécurité, la connexion et la capacité de grandir dont vous avez besoin. Si, la plupart du temps, cela ne fonctionne pas, ce n'est pas parce que vous devriez vous procurer tout ça par vous-mêmes en dehors du couple, contrairement à ce que veut vous faire croire le discours psychologique dominant, teinté de perspective individuelle. C'est bien au couple qu'il faut venir demander la satisfaction de ces besoins primaires.

³² Abraham Maslow a identifié les cinq catégories suivantes de besoin : besoins physiologiques, besoin de sécurité et de protection, besoin d'appartenance à une famille, un groupe, besoin d'estime de soi, besoin de s'accomplir. Une fois les besoins élémentaires satisfaits, la personne cherche à assouvir ceux d'ordre supérieur. Voir *L'accomplissement de soi : de la motivation à la plénitude*, A. Maslow, Eyrolles

Mais il est absolument nécessaire de donner à votre partenaire la « notice d'utilisation³³ », et d'adopter une approche consciente de la relation de couple. Mais si vous persistez à espérer que vos demandes informulées soient assouvies par votre aimé(e) et à réagir fortement quand ce n'est pas le cas, il y a peu de chance que vous soyez satisfait(e). Pour le dire autrement, c'est quand même beaucoup plus simple quand on s'explique ! Cela me rappelle l'histoire de ce petit garçon dont la Maman répétait « On ne demande pas », et qui, adulte, se trouvait incapable de dire à sa famille ce qui lui ferait plaisir pour son anniversaire. Ce qu'il recevait ne lui plaisait pas, mais il ne pouvait pas s'en plaindre, puisqu'il n'avait rien demandé. Il eut beaucoup plus de plaisir et sa famille aussi³⁴ du jour où il accepta de rédiger des listes de souhaits. C'est un peu ce que nous allons apprendre à faire dans ce livre, en plus approfondi.

Les bases du couple

La sécurité est l'ingrédient à la base de toute relation amoureuse : sans elle, ouvrir votre cœur vous met en danger. Aimer vous rend vulnérable à l'autre. Chaque fois que votre partenaire vous

³³ J'emprunte cette expression, que je trouve parfaitement claire, à Florentine d'Aulnois-Wang. Voir *Les clefs de l'intelligence amoureuse : 13 rituels pour prendre soin de son couple*, Larousse

³⁴ Car les changements que l'on opère sur soi-même ont également un impact sur notre entourage.

montre que vous êtes en sécurité avec lui ou elle, votre corps ressent un soulagement profond, directement relié aux sensations éprouvées *in utero*. Ce soulagement légitime votre amour, lui permet de grandir, de s'approfondir. La sécurité relationnelle ne va pas de soi : les enfants qui ne l'ont pas connue ne savent pas la reconnaître une fois adultes. Certains parents procurent à leur enfant un mode d'attachement sécure, mais d'autres leur font vivre un attachement anxieux, évitant ou désorganisé³⁵. Bien qu'il puisse se modifier, le modèle d'attachement connu en bas âge impacte la façon dont nous construisons nos relations amoureuses³⁶.

Les enfants qui ont connu un attachement sécure ont eu un parent qui répondait de façon appropriée, rapide et cohérente à leurs besoins. Adultes, ils ont une vision positive d'eux-mêmes, de leurs partenaires et des relations qu'ils nouent avec eux ; ils sont à l'aise dans l'intimité comme dans l'indépendance. Les enfants ayant vécu un attachement évitant n'ont reçu que peu ou pas de réponse lorsqu'ils étaient sous stress, car leur parent décourageait leurs pleurs et encourageait leur indépendance. Adultes, ils recherchent l'indépendance et évitent tout attachement afin de ne pas courir le risque de se sentir rejetés. Les

³⁵ Comme l'ont montré les travaux de John Bowlby et de Mary Ainsworth.

³⁶ Voir à ce sujet *Les fondations du lien amoureux*, Raphaëlle Mijkovitch, PUF.

enfants qui ont vécu un mode d'attachement anxieux étaient laissés aux soins d'un parent dont ils ne pouvaient pas prévoir la réponse à leurs besoins, qui était tantôt appropriée et tantôt négligente. Adultes, ils se montrent très dépendants de leur partenaire, dont ils recherchent l'intimité avec insistance pour se rassurer, car ils ont beaucoup de mal à se montrer confiants. Les enfants qui ont connu un mode d'attachement désorganisé ont vécu avec un parent dont les réponses étaient de diverses natures, imprévisibles : tantôt intrusif, le parent pouvait aussi se mettre en retrait, ou être figé, ou négatif, voire maltraitant. Adultes, ils désirent une forme de proximité émotionnelle, mais elle les met mal à l'aise ; ils fuient l'intimité et répriment leurs sentiments car ils se méfient de leurs partenaires et se sentent indignes d'affection. Comme le montre ce bref résumé de la théorie de l'attachement, procurer à son partenaire la sécurité émotionnelle qu'il espère recevoir ne va pas de soi, car nous ne l'avons pas tous vécue de manière identique dans la petite enfance.

La connexion est un besoin fondamental de tout être humain ou animal, et elle a besoin d'une sécurité suffisante pour s'épanouir. On le voit chez le nouveau-né qui plonge son regard dans les yeux de sa maman, ou chez le chat qui vous tourne autour jusqu'à ce que vous le preniez sur vos genoux. Si le bébé ou le chat ne se sentent pas en

sécurité, ils ne prendront pas le risque de la connexion. L'expérience dite du « visage impassible³⁷ » montre comment le petit enfant cherche par tous les moyens à entrer en contact avec sa mère après que celle-ci a cessé de réagir à ses comportements. Le bébé est littéralement paniqué (au point que regarder la vidéo de l'expérience est assez désagréable) : il a absolument besoin de se sentir en connexion avec sa mère. Les recherches de René Spitz au sujet de l'hospitalisme et de la dépression des enfants qui ne sont pas pris dans les bras et câlinés par les infirmières en sont une autre preuve : la connexion est un besoin vital (et le toucher procure cette connexion). C'est aussi ce que montre l'une des expériences de Harlow, dans laquelle un jeune singe rhésus séparé de sa mère préfère se blottir contre une peluche douce que contre une marionnette ressemblant à un singe et porteuse d'un biberon de lait. Le petit singe donne la priorité à son besoin de sécurité, de connexion et de toucher sur son besoin de nourriture. Nous ne fonctionnons pas autrement. Une fois adulte, c'est au sein de notre couple que nous assouvissons notre besoin de connexion.

Ce que j'appelle le besoin d'un soutien entremêle le besoin d'appartenance à une cellule familiale (le couple) et l'élan vital, qui nous pousse à nous développer sans cesse, ainsi que l'a démontré Abraham Maslow. Tout comme nous

³⁷ Voir la vidéo sur Youtube : <https://youtu.be/OgzWqcsA21I>

avons grandi enfants pour devenir adolescents puis adultes, nous continuons d'éprouver ce besoin de développer notre potentiel, exactement comme l'arbre continue de pousser à la fois vers le ciel et dans la terre. Le travail et la conquête de notre indépendance financière et matérielle servent cet objectif en l'orientant vers l'extérieur. Mais notre appel est en fait intérieur : il s'agit d'aller à la rencontre de nous-même, de nous découvrir pour nous réaliser. Cette dynamique ne peut être entièrement assouvie sans le secours de la relation. On peut avancer dans la découverte de soi par l'introspection ou la thérapie individuelle. Mais c'est la relation qui nous met en contact avec ce qui nous fait réagir, et nous permet de découvrir, comprendre et intégrer l'origine de nos réactions. D'autre part, comme nous le verrons plus bas, nous n'avons pas choisi notre partenaire par hasard : il ou elle est le mieux à même de nous faire progresser.

De l'empreinte à l'Imago

On pourrait légitimement nous demander pourquoi il nous est indispensables d'être en relation, et pourquoi nous avons besoin de la relation pour nous construire. La réponse est simple : parce que nous ne connaissons que ça. Nous sommes tous le fruit de la relation de nos parents, puis nous avons vécu notre petite enfance dans une relation unique avec notre mère, à laquelle est venue s'ajouter la relation avec notre père, et ensuite toutes celles que nous

avons construites à l'extérieur de la maison, en lien avec notre famille élargie, nos amis, et nos relations amoureuses. La relation nous est tellement indispensable que nous la privilégions à tout le reste. Ainsi, un enfant violemment battu par sa mère refusera toute solution qui l'éloignerait d'elle. Il préférera retourner vivre avec sa mère en sachant qu'il sera de nouveau battu, que d'aller vivre dans un endroit où il ne sera pas battu, mais où il ne sera plus en relation avec sa mère. Ce qui nous ramène au fait que la relation avec la mère constitue en quelque sorte le modèle de toutes celles qui vont suivre, qu'il s'agisse de notre insertion dans le corps social ou de notre vie amoureuse. Cela s'observe chez les humains comme chez de nombreuses espèces animales, comme l'explique Boris Cyrulnik³⁸. Nous le savons d'ailleurs intuitivement lorsque nous parlons d'un « ours mal léché » pour désigner quelqu'un de bourru, de rustre. L'expression fait référence à l'ourse qui lèche son petit pour le nettoyer : s'il est mal léché, le petit ours s'intègre mal. De même, les enfants qui ont connu un attachement insécurisé parviennent mal à s'insérer en société et à former des relations amoureuses stables et épanouies.

³⁸ Voir *Sous le signe du lien : une histoire naturelle de l'attachement*, Boris Cyrulnik, Hachette Littératures. L'auteur démontre de façon passionnante et claire comment les relations sociales et amoureuses sont imprégnées par la qualité d'attachement développée pendant la petite enfance, chez les humains et dans plusieurs espèces animales.

La succession des relations vécues de notre petite enfance jusqu'à l'âge adulte nous imprègne et contribue à former notre tempérament, nos croyances et nos espoirs. Il y a une empreinte psychique qui se crée en nous, et qui nous influence. L'empreinte initiale, la plus forte, est évidemment celle que nous a laissée notre mère, ou la personne qui s'est occupée de nous en priorité³⁹ et de façon suivie. Mais avec le temps cette empreinte se voit complétée ou modifiée par celles que nous ont laissées notre père, nos grands-parents, les oncles et tantes, les amis de la famille, nos frères et sœurs plus âgés, certains enseignants, le médecin de famille, le référent religieux (prêtre, pasteur, rabbin, imam...), le parrain ou la marraine, l'entraîneur sportif... Toutes les personnes qui prennent soin de nous à un titre ou un autre, toutes ces personnes pour qui nous avons de l'importance, laissent une trace plus ou moins marquée en nous. L'enfance et l'adolescence constituent à ce titre une longue période de découverte et d'apprentissage émerveillés d'autres façons de voir le monde que celles qui ont cours à la maison : l'oncle du petit citadin qui tient un élevage équestre à la campagne et qui lui fait faire un tour à cheval, la mamie qui cuisine les gâteaux délicieux que maman n'a pas le temps de faire, etc.

³⁹ Les études sur l'attachement se réfèrent surtout au *caregiver*, le donneur de soins, plus qu'à la mère elle-même. Les enfants observés n'étaient pas tous en lien avec leur mère, mais tous recevaient des soins de quelqu'un.

L'importance relative de telle ou telle empreinte dépend à la fois de la qualité du lien avec la personne en question, et de la période de vie dans laquelle nous nous trouvons. Il existe en effet des « périodes sensibles » pendant lesquelles nous nous imprégnons de toutes les influences auxquelles nous sommes soumis. A d'autres moments de notre existence, nous sommes moins influençables, et notre comportement est plus autonome, bien qu'il soit malgré tout marqué par les influences reçues pendant la période sensible précédente. Chez les animaux, la période sensible est assez étonnante à observer : à un moment, le petit animal s'attache à celui qui se présente, quel qu'il soit. Si l'on met une poule ou un cygne en présence d'un petit canard en pleine période sensible, le caneton s'y attachera définitivement comme s'il s'agissait de sa mère. Konrad Lorenz en a fait l'expérience avec des oies qui l'avaient élu « mère oie » et qui le suivaient absolument partout. Chez l'être humain, c'est malgré tout un peu différent : les bébés qui prennent le chien de la famille pour leur maman sont en fin de compte assez rares.

Cette succession d'empreintes, d'influences, forme en nous comme une sorte d'image regroupant les qualités et les défauts qui nous ont marqués chez les personnes qui ont pris soin de nous pendant l'enfance et l'adolescence. Jung⁴⁰ a

⁴⁰ Voir *Métamorphoses de l'âme et ses symboles.*, Carl Gustav Jung, Le Livre de Poche

appelé Imago cette représentation psychique inconsciente de nos proches. L'Imago constitue en quelque sorte le modèle de référence au crible duquel nous soumettons toute nouvelle rencontre pour savoir si la personne est notre partenaire idéal. Et voilà pourquoi votre aimé(e) ressemble à votre père, votre mère, ou toute autre personne de votre famille !

Malheureusement, comme Harville Hendrix et Helen LaKelly Hunt, fondateurs de la thérapie relationnelle Imago®, l'ont décrit dans leurs ouvrages⁴¹, ce ne sont pas les traits positifs de notre Imago qui exercent sur nous l'attraction la plus puissante mais, au contraire, ses traits négatifs ! C'est là que réside le mystère de l'amour : notre inconscient nous envoie à la recherche de la personne dont les traits de caractère vont nous faire réagir avec le plus de force. La femme dont le père avait des colères qui la terrorisaient va se mettre en couple avec un homme paisible... jusqu'à ce qu'il soit pris d'une colère noire. L'homme noyé par sa mère sous une logorrhée verbale sans fin va s'installer avec une femme peu bavarde... sauf en société, où personne ne peut plus l'arrêter de discourir. Et voilà pourquoi il y a des moments où vous ne pouvez plus le (la) sentir !

⁴¹ *Le couple, mode d'emploi*, *Le Guide des parents*, et *De la solitude au couple : Guide des célibataires et des personnes seules*. Ces trois livres sont publiés aux éditions Imago.

Comme vous le savez déjà, ce sont justement ces traits de caractère qui vous font le plus souffrir dans votre relation de couple. En tous les cas, ils déclenchent chez vous des ressentis puissants, et des réactions en général disproportionnées par rapport à la situation. Mais alors, à quoi sert de nous retrouver en couple précisément avec celui ou celle doté(e) des mêmes défauts que nos parents ?

Minimiseurs et maximiseurs

Nous nous dirigeons vers la personne dont les traits de caractère nous évoquent ceux que nous aimions le moins chez nos parents afin de *guérir de notre enfance*⁴². Il s'agit ni plus ni moins de libérer ce qui nous a fait souffrir pour retrouver notre liberté originelle, notre intégrité⁴³. Autrement dit, le couple c'est la thérapie ! On comprend beaucoup mieux maintenant le rôle de la période romantique qui débute notre relation de couple, et qui est marquée par le constat

⁴² Ce qui m'évoque André Malraux qui demandait à un prêtre la leçon principale qu'il avait retirée de toute une vie à recueillir les confessions de ses ouailles. Le curé lui répondit : « *D'abord, les gens sont beaucoup plus malheureux qu'on ne croit. Et puis le fond de tout, c'est qu'il n'y a pas de grandes personnes.* » (*Antimémoires*, André Malraux, Folio)

⁴³ Ce que la thérapie relationnelle Imago appelle l'intégrité ou « l'entièreté » a beaucoup de points communs avec ce que l'on appelle le « noyau sain » en psychologie biodynamique. Voir à ce sujet *Comprendre et pratiquer la psychologie biodynamique*, Guillaume de Brébisson et Marc Brami, InterEditions.

émerveillé de toutes les complémentarités des deux amants. Si la relation amoureuse ne débutait pas par cet émerveillement nourri d'ocytocine et de dopamine⁴⁴, il y a peu de chances que l'on accepte ensuite de s'engager avec la personne qui nous rappelle les pires moments de notre enfance.

L'autre élément essentiel de l'attraction que vous éprouvez pour votre conjoint, c'est cette extraordinaire correspondance entre vous deux. Toutes les qualités que vous avez en creux, il les exprime en plein, et inversement ! Vous n'aimez pas faire la cuisine ? Il adore. Vous entrez facilement en relation avec les autres ? Il reste plutôt sur son quant-à-soi en soirée. Ce qui fait que vous formez un « couple holistique » : ensemble, vous avez toutes les qualités du monde, vous êtes complets. Rappelez-vous de vos débuts : votre complémentarité magique ne vous donnait-elle pas l'impression que vous pouviez tout entreprendre ? N'était-ce pas extraordinaire de rencontrer la personne avec qui vous accédiez à toutes ces magnifiques qualités que vous auriez tant voulu posséder mais que vous n'aviez pas ? Encore plus extraordinaire : il ou elle ressentait exactement la même chose.

⁴⁴ L'ocytocine est l'hormone de l'amour, produite en particulier pendant l'allaitement ou lors de l'orgasme. La dopamine est celle de la récompense. Le cocktail chimique qui les associe a tout pour fabriquer l'amour et créer une dépendance. Voir *L'amour scientifié : les fondements biologiques de l'amour*, Michel Odent, Ed. Le Hêtre Myriadis

Ce qui donne des dialogues de ce type :

- « J'admire ta façon de tout planifier sans rien oublier : c'est fou le temps qu'on gagne, et pour nos vacances, c'était vraiment chouette de pouvoir se concentrer sur la découverte, puisque tu avais tout prévu et réservé. »

- « Ah ! C'est drôle que tu dises ça. Moi j'adore chez toi ce côté improvisé, ta capacité à changer de projet à la dernière minute. Moi, j'ai du mal. Par exemple, le jour où on devait faire cette visite, il ne faisait pas beau et j'étais fatigué : hop ! Tu nous as trouvé quelque chose d'autre. C'était super ! »

(Ils s'embrassent)

Plusieurs années plus tard, en pleine lutte de pouvoir, cela pourrait donner ce qui suit :

- « J'en ai marre que tu prévoies toujours tout sans nous laisser 5 min de répit ! Hier, on aurait pu profiter un peu. Mais non, il fallait enchaîner les visites les unes après les autres. Je suis crevée, tu entends ! »

- « Ah ! Qu'est-ce qu'il ne faut pas entendre ! C'est moi qui suis fatigué : à force de ne jamais rien prévoir, de toujours tout décider à la dernière minute, on ne fait rien. C'est épuisant, à la fin, de changer le programme sans arrêt ! »

(Ils se tournent le dos)

Le couple holistique

Ce qu'il y a de frappant dans les deux cas, c'est que la complémentarité entre eux n'a pas changé : c'est le regard qu'ils portent sur la question qui s'est modifié, du fait de la lutte de pouvoir. Mais ces échanges décrivent aussi une autre réalité du couple : un des partenaires (celui qui planifie) est dynamique, directif, sans doute plutôt extraverti, tandis que l'autre est plus posé, a tendance à se laisser entraîner par le premier, est peut-être de nature un peu plus introvertie. Le premier est un maximiseur, tandis que son partenaire est minimiseur. Le maximiseur est celui qui a tendance à aller de l'avant, à se présenter au monde, à initier des projets successifs. Ce qui le motive, c'est la création de liens, et sa tendance est de dépenser beaucoup d'énergie. Le minimiseur est plutôt à l'arrière-plan, il se laisse entraîner, il approfondit ce qu'il fait, un projet à la fois. Il est porté par la recherche de sécurité et a tendance à se protéger.

Ce qu'il y a d'extraordinaire dans le couple, c'est qu'il réunit presque toujours un minimiseur et un maximiseur : Paul est un gestionnaire hors pair plutôt timide, Marie est extravertie et dépensière ; Cléa est une militante provocatrice jamais en retard d'une manifestation, sa compagne Isabelle est une BCBG casanière et conformiste, etc. Toute règle ayant son exception, quelques rares couples sont constitués de deux minimiseurs ou de deux maximiseurs.

En général, le côté minimiseur a attiré le maximiseur, et réciproquement. L'aspect posé et tranquille rassure et calme le partenaire le plus dynamique. Le côté énergique et courageux active le partenaire le plus raisonnable.

Exemple d'attitude du minimiseur	Exemple d'attitude du maximiseur
Sous-exprime ses émotions	Sur-exprime ses émotions
Nie ses besoins	Exagère ses besoins
S'isole et exclut les autres	S'accroche aux autres
Décide en fonction de lui-même	Décide en fonction des autres
A des frontières du moi rigides	A des frontières du moi diffuses
Tente de dominer les autres	Tente de manipuler les autres
Adopte une attitude défensive	Adopte une attitude offensive

Ce qui est réellement magnifique, c'est la combinaison entre, d'une part, la complémentarité des traits de caractères des deux partenaires du couple, et, d'autre part, la complémentarité entre un minimiseur et un maximiseur. Evidemment, la réalité est plus complexe, et chaque partenaire porte en lui certains côtés propres au maximiseur et d'autres qui relèvent plutôt du minimiseur. Voici par exemple un homme qui aime se lancer des défis à lui-même, imaginer des projets et les réaliser.

Son épouse aime participer à ses projets et elle est également capable d'en porter mais elle préfère le laisser aux commandes, car elle a besoin de plus de temps pour s'immerger dans une activité nouvelle, et elle aime approfondir ce qu'elle fait. D'ailleurs, il est chef d'entreprise, et elle est enseignante-chercheuse à l'Université. Voilà donc, a priori, un maximiseur en couple avec une minimiseuse. Mais si vous les rencontriez en soirée, vous verriez une femme sociable, dynamique, drôle, toujours prête à rire et à danser, et un mari plus tranquille, qui préférera se mettre en retrait, s'asseoir dans un coin pour bavarder en privé avec un invité à la fois. En matière de sociabilité, elle est maximiseuse, et lui minimiseur.

Ce qui nous amène à l'aspect réellement magique du couple : chaque fois que l'un des deux est maximiseur dans un domaine, son partenaire y est minimiseur, et vice-versa ! Chaque domaine de coopération du couple constitue le lieu d'une répartition entre le minimiseur et le maximiseur. Par exemple, l'un des deux s'occupera plus volontiers que l'autre des repas au quotidien. S'ils reçoivent des amis, ce sera sans doute l'inverse : celui qui cuisinera le dîner sera sans doute celui qui délaisse la cuisine au quotidien. Cette correspondance parfaite, ce « *perfect match* » constitue un motif d'attirance quasi-irrésistible au début de la relation amoureuse, surtout qu'elle est renforcée par l'action hormonale.

Par la suite, une fois la production d'hormones dépassée, elle continue à renforcer le couple, qui procure à chacun une sensation de complétude très sécurisante. C'est ce que mon épouse appelle le couple holistique.

Comment êtes-vous devenu(e) minimiseur ou maximiseur ?

L'aspect minimiseur ou maximiseur de notre personnalité s'est construit au cours de notre enfance, sous l'effet de notre éducation et du conditionnement social. Nous passons au cours de notre vie par plusieurs grands stades. Suivant les auteurs, nous traversons six, sept ou huit « âges de la vie⁴⁵ », qui ne se superposent pas exactement aux stades du développement psychosexuel identifiés par Freud et révisés par

⁴⁵ Dans *Les âges de la vie*, Christiane Singer en identifie sept : la gestation, les premiers mois, la petite enfance, l'adolescence, la jeunesse, l'âge adulte et la vieillesse. Dans *Life cycle completed*, Erik H. Erikson distingue huit stades de développement psychosocial : Confiance vs méfiance, autonomie vs honte, initiative vs culpabilité, ardeur au travail vs infériorité, identité vs diffusion, intimité vs isolement, générativité vs stagnation, intégrité de l'ego vs désespoir. Dans *Le guide des parents*, Harville Hendrix et Helen LaKelly Hunt en retiennent six : attachement, exploration, identité, compétence, intérêt et intimité. Tout un champ de connaissances s'est développé ces dernières années autour de l'observation du développement de l'enfant : il s'agit de la psychologie du développement.

Reich⁴⁶. Chaque stade de développement de l'enfant est porteur de ses propres besoins, qui, s'ils ne sont pas satisfaits, génèrent une blessure spécifique, à laquelle l'enfant va réagir par une adaptation particulière. Pour Harville Hendrix et Helen LaKelly Hunt, les stades du développement relationnel sont :

L'attachement (0 à 18 mois). A ce stade, l'enfant a besoin de parents disponibles de façon fiable, régulière et prévisible, qui lui apportent une stabilité et une sécurité émotionnelle ainsi qu'un sentiment de confiance. Si le parent de référence (*a priori* la mère) réagit aux demandes de l'enfant sur le mode du minimiseur, il va « sous-investir » la relation, par exemple en ne prenant pas assez son bébé dans les bras, ou en manquant de chaleur. L'enfant ressent alors une blessure de rejet, et il a peur que le contact ne l'annihile. Il

⁴⁶ Sigmund Freud a identifié les trois stades du développement psychosexuel suivants : phase orale, phase anale, phase phallique. On doit à Wilhelm Reich l'ajout d'une première phase, antérieure à la phase orale, qui est la phase oculaire. La psychologie biodynamique, quant à elle, considère qu'il existe deux phases supplémentaires après la phase phallique : celle où l'énergie investit le cœur, et celle de la spiritualité.

s'adapte⁴⁷ en se retirant du contact, il devient un « éviteur », sur le mode du minimiseur. Si, au contraire, le parent de référence réagit aux demandes de l'enfant sur le mode du maximiseur, il va surinvestir la relation, mais sans doute de façon irrégulière, imprévisible : tantôt, il favorisera une relation de type fusionnel, tantôt il sera absent, et rien ne permet à l'enfant de prévoir sa réaction. L'enfant ressent une blessure d'abandon et fait tout ce qu'il peut pour fusionner avec son parent. Il développe une adaptation qui consiste à s'accrocher au parent afin de faire durer les moments de sécurité et de soutien. Il devient maximiseur.

L'exploration (18 mois à 3 ans). Lorsqu'il entre dans le stade de l'exploration, l'enfant a besoin de bénéficier d'un cadre sécurisant dont il va pouvoir tester les limites par l'exploration, et d'une base arrière de sécurité, où il pourra revenir à tout moment pour se reconnecter et se procurer du soutien pour reprendre des forces, avant de

⁴⁷ Chaque fois que l'être humain en formation ne peut exprimer sa personnalité originelle à cause de son entourage, il développe une adaptation, c'est-à-dire qu'il fait un compromis entre ce qu'il ressent et ce qui lui est demandé par ses parents ou la société. Ce faisant, il se coupe d'une part de sa personnalité (c'est le Moi manquant). Cette adaptation détermine un aspect de son caractère, et s'inscrit à la fois dans son psychisme et dans son corps, sous la forme d'une cuirasse musculaire. A ce sujet, voir *L'Analyse caractérielle*, Wilhelm Reich, Payot, ou, plus abordable, *Comprendre et pratiquer la psychologie biodynamique*, Guillaume de Brébisson et Marc Brami, InterEditions.

repartir en exploration. Il tente ainsi d'affirmer son individualité tout en restant en lien. Avec un parentage suffisamment bon, il conservera sa curiosité intacte. Le parent de référence minimiseur ne montre pas d'intérêt pour les découvertes de son enfant, il le laisse livré à lui-même, et il se rend disponible de façon aléatoire à son retour. L'enfant finit par craindre ses propres désirs de reconnexion. Son adaptation consistera à s'isoler ou à se distancier, sur le mode minimiseur. Le parent maximiseur adopte un comportement excessif, trop présent et possessif, il communique sa peur du danger à son enfant, frustrant sa pulsion d'exploration. L'enfant a peur du monde extérieur, il se sent envahi et il a peur d'être absorbé. Son mode d'adaptation sera de coller son parent, de le poursuivre en mode maximiseur.

L'identité (3 à 4 ans). A ce stade, l'enfant teste de nombreuses identités pour mieux découvrir la sienne : il est successivement une fée, un dragon, un pompier ou un méchant. Il a besoin de recevoir la validation constante de ses parents, quelle que soit son identité du moment, afin de se sentir accepté dans l'identité qu'il construit progressivement et de se créer un moi défini et souple. Le parent minimiseur n'accepte que certaines des identités testées par l'enfant, en fonction de préjugés sociaux qu'il n'explique pas, il contrôle l'enfant au lieu de le soutenir. L'enfant intègre une blessure de domination et d'humiliation, puisqu'il est ridiculisé lorsqu'il

exprime des parts de lui-même qui ne correspondent pas aux attentes parentales. Il développe une adaptation de contrôleur rigide, sur un mode minimiseur. Le parent maximiseur hésite dans la réponse à apporter à l'enfant au sujet des identités qu'il teste, et préfère ignorer son enfant plutôt que de commettre une erreur. L'enfant développe alors une blessure d'invisibilité. Il s'adapte en devenant diffus, en mode maximiseur.

La compétence (4 à 7 ans). C'est l'âge où l'enfant développe son pouvoir personnel ; il cherche à obtenir la maîtrise de nombreuses compétences, à avoir une action sur le monde. Il a besoin d'être encouragé et félicité par ses parents pour tous ses essais, qu'ils débouchent ou non sur une réussite afin de développer sa sécurité émotionnelle. Le parent minimiseur n'est pas assez sûr de lui en termes de compétences : il s'attache à prouver à son enfant qu'il est meilleur que lui, mais lui impose un domaine de compétition, dans lequel il le pousse à gagner à tout prix, sans le féliciter. Cette absence de soutien crée chez l'enfant une blessure d'impuissance, une sensation d'échec, car il a appris qu'il valait mieux ne pas être puissant. Son adaptation sera de devenir un compétiteur, voire un manipulateur, en mode minimiseur. Le parent maximiseur fait des éloges sélectifs à son enfant, et lui transmet le message qu'il ne sera jamais assez bon, ou bien il ignore ses réussites sans lui donner d'instructions, et parfois il reconforte l'enfant en échec. L'enfant crée ainsi une blessure

de culpabilité : il a peur de l'échec et s'en veut de ne pas être parfait. Son adaptation consistera à gagner et à être parfait en tout.

L'intérêt (7 à 12 ans). C'est le stade où l'enfant commence à créer des relations en dehors du cercle familial, et où il se lie d'amitié avec son « meilleur copain » ou sa « meilleure copine ». Il a besoin que ses parents l'aident à trouver un équilibre entre la séparation et la relation, en le soutenant dans son désir de connaître des personnes extérieures sans s'immiscer, et tout en restant disponibles en cas de question ou de problème. Le parent minimiseur décourage son enfant de se faire des amis ou de les inviter à la maison, en le poussant au contraire à rester indifférent aux opinions des autres. L'enfant développe alors une blessure de vide et de tristesse. Son adaptation consistera à devenir solitaire, et il bloquera les impulsions qui le poussent à entrer en contact avec l'extérieur. Le parent maximiseur, qui craint d'être exclu, encourage son enfant à avoir autant d'amis que possible, à les conserver à tout prix, quitte à les entretenir à ses propres dépens. Il pousse son enfant à sacrifier ses propres besoins au profit de ceux de ses amis. L'enfant développe une blessure de déni de soi, voire d'épuisement. Son adaptation sera de devenir un sauveur.

L'intimité (12 à 18 ans). Pendant cette période assez longue, l'adolescent explore sa sexualité et développe une première relation

sentimentale. Il a besoin de sécurité et de vivre dans une atmosphère où l'on pratique et où l'on valorise l'intimité et le partage par le dialogue. Le parent minimiseur se montre indisponible pour les discussions importantes, il ne donne pas assez de structure et se révèle trop permissif. Son attitude soi-disant ouverte est en fait une marque de désengagement. L'adolescent développe alors une blessure de solitude qui le pousse à se couper de ses émotions. Il s'adapte en devenant un rebelle. Le parent maximiseur craint l'intimité et remplace les conversations de cœur à cœur par des règles rigides. Afin de ne pas courir le risque de ne pas être aimé, l'adolescent se construit une adaptation de conformiste.

Chacun de ces stades du développement relationnel est l'occasion de confronter notre élan de vie et nos besoins aux aspects minimiseur et maximiseur de nos parents. Leurs réactions génèrent en nous une blessure plus ou moins profonde. Celle-ci nous pousse à nous adapter afin de trouver un compromis entre le monde extérieur et notre intériorité.

Le Moi manquant

Chaque fois que nous développons ainsi une adaptation, nous sommes en fait amenés à mettre de côté une partie de notre moi, à renoncer à une partie de notre intégrité afin de satisfaire nos parents ou la société, représentée par l'école, les

copains, notre congrégation religieuse, le groupe avec lequel nous pratiquons le sport, notre famille élargie, etc.

Lorsque nous débutons notre existence, notre potentiel est intact, et nous sommes en lien avec notre intégrité corporelle et psychique. Petit à petit, notre être abandonne des parts de lui-même, sur le plan des émotions, des pensées, des sensations ou des actions, afin de se sentir accepté et aimé. Perdre l'amour de ses parents, et en particulier de sa mère, constitue pour le bébé et le petit enfant l'équivalent d'une condamnation à mort. Il modèle par conséquent son comportement sur ce qu'il comprend de la demande de ses parents, puis des autres cercles auxquels il tente de s'intégrer en grandissant.

Le processus de socialisation renvoie à l'enfant des injonctions, comme, par exemple, « ne pense pas », « n'existe pas », « n'exprime pas tes émotions », « ne bouge pas ton corps » ou « ne te touche pas ». Certains aspects de l'enfant ne se développent jamais, tandis que d'autres sont au contraire surinvestis. Les parties qui ne se développent pas ne sont pas forcément le fruit de la désapprobation de l'entourage : parfois, elles n'existent tout simplement pas dans l'environnement familial.

Par exemple, si un enfant grandit dans une maison dont les livres sont absents et où aucun adulte ne passe du temps à lire ou à écrire, il ne développera probablement pas ces compétences-là⁴⁸.

Au fur et à mesure de son adaptation aux demandes des autres, l'enfant constitue un Moi manquant⁴⁹. Certains aspects sont conscients, d'autres pas, et certains aspects sont visibles des autres, et d'autres non.

Une façon de reconnaître ces traits chez nous, c'est d'observer la façon dont nous les voyons chez les autres. Par exemple, les traits négatifs que nous trouvons dérangeants chez les autres, que nous désapprouvons, appartiennent souvent à la partie niée de notre Moi manquant : si je ne supporte pas la façon péremptoire de s'exprimer chez quelqu'un, c'est peut-être bien parce que je nie cela chez moi. Inversement, je peux admirer certains aspects positifs chez quelqu'un d'autre, sans m'apercevoir que j'en suis aussi porteur, alors que les autres le voient chez moi. Si j'admire

⁴⁸ Etant dans l'ignorance de l'existence des livres, qui ne sont pas valorisés dans sa famille, rien n'encouragera l'enfant à s'y intéresser. Si, plus tard, il découvre à l'école le plaisir de lire et que ne pas pouvoir lire à la maison crée un manque, il peut alors au contraire se passionner pour cela et devenir plus tard un grand lecteur, voire même un écrivain. Le manque peut s'avérer un moteur.

⁴⁹ Sur ce sujet, voir *Le Guide des parents*, Harville Hendrix et Helen LaKelly Hunt

la générosité de telle ou telle personne, c'est peut-être bien que je la reconnais car je suis moi-même généreux sans forcément m'en rendre compte ou m'autoriser à le penser à mon sujet : c'est une qualité désavouée de mon Moi manquant.

Certains traits de caractère sont à la fois ignorés de moi et des autres, ils ont été perdus. Ce sont des caractéristiques qui ont été si désapprouvées par mes parents que je m'en suis coupé, et qu'elles sont devenues invisibles. Inversement, nous entretenons une façade publique constituée des traits dont nous pensons que les autres les voient chez nous.

Même si nous ne sommes pas conscients de la totalité de notre Moi manquant, nous savons que nous avons perdu une part de notre intégrité originelle, et nous sommes à sa recherche. Notre élan vital nous pousse de façon extrêmement puissante à nous réunir, à retrouver notre intégrité, y compris ce qu'elle comporte de part d'ombre⁵⁰. C'est pourquoi nous choisissons comme partenaire de couple une personne qui porte les traits de notre Moi manquant. Par exemple, si je n'ai pas eu le droit de me mettre en

⁵⁰ Au sujet de la question spécifique du travail sur l'ombre, voir *La part d'ombre du chercheur de lumière*, Debbie Ford, J'ai lu, et, pour ceux qui préfèrent les livres audio, *Apprivoiser son ombre, le côté mal aimé de soi*, de Jean Monbourquette, chez Coffragants.

colère étant enfant, je formerai un couple avec une personne qui a accès à sa colère et ne craint pas de l'exprimer. C'est une façon de me réunifier.

Toujours dans le cadre de ce processus de réunification inconsciente, nous projetons sur les personnes qui nous entourent les traits que nous n'aimons pas de nous, qu'elles les portent ou non. Comme nous nous comportons comme si elles avaient ces aspects de nous, elles finissent par se comporter d'une façon qui nous le confirme. Enfin, nous provoquons les personnes de notre entourage jusqu'à ce qu'elles expriment certains aspects niés et désavoués de nous. Si je refuse de me mettre en colère car cela m'était interdit étant enfant, je peux projeter sur mon conjoint le fait qu'il est colérique et finalement l'amener à se mettre en colère, ce qui m'autorisera à lui répondre tout en me sentant victime de la situation (alors que je l'ai initiée).

Pendant la période romantique, vous avez sans doute été infiniment heureux d'avoir rencontré un partenaire qui portait les traits de votre Moi manquant, car cela vous a procuré une sensation sécurisante de complétude. Puis, vous êtes entrés dans la lutte de pouvoir, et c'est devenu tout le contraire : les aspects de votre partenaire qui relèvent de votre Moi manquant ont commencé à créer de l'angoisse chez vous. Comme vous avez appris dans votre enfance qu'il ne fallait pas exprimer ces traits de caractère, vous vous êtes comporté(e) avec notre partenaire de la façon

dont vos parents se comportaient avec nous à ce sujet : en le critiquant ou en lui faisant honte, parmi d'autres réactions négatives. Le Moi manquant fournit une grande partie des motifs de disputes des couples. Inutile de dire que la période de confinement n'a pu qu'accroître la pression en la matière.

Imaginons par exemple que vous soyez plutôt du genre à planifier ce que vous faites, et que vous ayez rencontré cette femme superbe dont vous avez tant apprécié l'insouciance et le sens de la liberté. Après quelques années ensemble, son insouciance vis-à-vis de l'argent a commencé à vous agacer : vous trouvez peut-être qu'elle se repose sur vous pour ramener de l'argent à la maison. Ça vous gêne aussi qu'elle soit comme ça par rapport à vos parents, toujours si économes. Comme ça vous énerve, vous commencez à lui dire ce qu'on disait chez vous, que c'est de l'irrespect de se moquer comme ça de l'argent que les autres ont gagné en travaillant dur, et vous lui rappelez la fable de la cigale et la fourmi : « Vous chantiez, j'en suis fort aise. Eh bien ! Dansez maintenant⁵¹ ! »

⁵¹ « La Cigale, ayant chanté / Tout l'Été, / Se trouva fort dépourvue / Quand la bise fut venue. / Pas un seul petit morceau / De mouche ou de vermisseau. / Elle alla crier famine / Chez la Fourmi sa voisine, / La pria de lui prêter / Quelque grain pour subsister / Jusqu'à la saison nouvelle. / Je vous paierai, lui dit-elle, / Avant l'Août, foi d'animal, / Intérêt et principal. / La Fourmi n'est pas prêteuse ; / C'est là son moindre défaut. / « Que faisiez-vous au temps chaud ? / Dit-elle à cette emprunteuse. / — Nuit et jour à tout venant

Deux amoureux, une blessure

Toutes ces complémentarités entre vous deux sont déjà extraordinaires. Mais il y a plus incroyable encore : vous avez été blessés⁵² tous les deux au même stade de développement relationnel. Mais, puisque l'un de vous est maximiseur et l'autre minimiseur, vous avez développé des adaptations antagonistes.

Par exemple, si vous avez tous deux reçu votre blessure principale au stade de l'attachement, l'un de vous s'est senti rejeté et il est devenu évitant, tandis que l'autre s'est senti abandonné et il est devenu accrocheur. Celui qui est évitant se sent épuisé par ce qu'il perçoit comme les demandes incessantes de son partenaire tandis que l'autre, l'accrocheur, perçoit son partenaire comme indisponible, fuyant et dépourvu de sentiment. Tandis que l'évitant se montre hyper-rationnel et froid dans les conflits, l'accrocheur est hyperémotif et ne fait aucun compromis.

C'est l'histoire de Paul et Marianne : elle est habituée à vivre dans son coin, en solitaire, et elle ne supporte plus qu'il vienne sans cesse

/ Je chantais, ne vous déplaie. / — Vous chantiez ? j'en suis fort aise. / Eh bien ! Dansez maintenant. », Jean de La Fontaine, *Fables*.

⁵² Nous avons tous été plus ou moins blessés à chacun des stades de notre développement relationnel. Mais un ou deux de ces stades ont été particulièrement douloureux pour nous, et pour notre partenaire de couple.

lui demander et lui redemander tel ou tel service, qu'elle est toutefois d'accord pour lui rendre. De son côté, il n'en peut plus de se sentir obligé de tout lui redemander plusieurs fois car elle ne lui répond pas : il a besoin de savoir si elle va accéder à sa demande ou pas, et il raconte qu'il lui est même arrivé de devoir lui envoyer des SMS pour savoir si oui ou non elle ferait ce qu'il lui avait demandé.

Si votre blessure la plus profonde date du stade de l'exploration, l'un de vous s'est senti envahi et il a appris à s'isoler, et l'autre, négligé, est devenu « poursuiveur ». Le premier trouve que l'autre a trop de besoins, qu'il est trop dépendant, tandis que le second le trouve distant. Lorsqu'ils sont en conflit, l'« isolateur » se montre distant face à son conjoint, qui a tendance à quémander, se plaindre, le dévaloriser et le poursuivre.

Jacqueline et François fonctionnent sur ce schéma : plusieurs fois abandonnée petite fille, Jacqueline n'est jamais sûre d'être aimée, alors que François était étouffé par l'amour maternel, et a tendance à rester dans son coin en silence. Il trouve qu'elle exagère de lui demander cent fois par jour s'il l'aime : la preuve qu'il l'aime, c'est qu'il est là, c'est donc évident. Elle, de son côté, s'inquiète : il est toujours seul dans son coin sans dire grand-chose, et elle imagine que s'il l'aimait vraiment, il le lui montrerait un peu plus. Du coup, elle se demande s'il ne va pas la quitter.

Si vous avez été blessés tous les deux au stade de l'identité, les parents ont fait honte à l'un de vous deux, qui est devenu un contrôleur rigide, tandis que son conjoint s'est senti invisible aux yeux de ses propres parents, et qu'il s'est constitué des frontières diffuses. Le premier se montre dominant et critique vis-à-vis de son partenaire tandis que celui-ci est plutôt de nature soumise et manipulatrice. Le « contrôleur » trouve son partenaire désorganisé et trop émotif, et le « diffuseur » considère son conjoint comme insensible et contrôlant. En cas de conflit, le premier explose sur un mode hyper-rationnel tandis que le second montre de la confusion et exagère les situations pour finalement s'effacer.

Jean et Sylvie ont été très blessés tous les deux au stade de l'identité. On a fait honte à Jean de son goût pour le déguisement, et il a maintenant tendance à beaucoup se contrôler, et à contrôler les autres. Quant à Sylvie, c'est bien simple, elle était invisible aux yeux de ses parents, quoi qu'elle fasse. Elle se souvient même d'un soir où elle s'était placée devant la télévision en costume de fée pour que son père la remarque et lui dise qu'elle était jolie : à peine rentré du travail, il s'était installé devant le poste et l'avait poussée sur le côté sans lui jeter un œil ! Quand ils sortent tous les deux chez des amis, elle ne supporte pas qu'il passe plus de temps avec les autres qu'avec elle : il se montre

insensible à ses efforts d'habillement pour lui faire honneur. Alors parfois elle explose en pleine soirée et prend à témoins les autres invités. Quant à lui, il ne comprend pas qu'elle fasse des histoires et il trouve qu'elle exagère et qu'elle confond tout : bien sûr qu'elle est jolie dans sa nouvelle robe, mais il doit aussi complimenter les autres et s'intéresser à eux pour son travail. Elle pourrait quand même faire comme lui et mieux contrôler ses réactions !

Si vous avez été blessés au stade de la compétence, l'un de vous est devenu un compétiteur tandis que l'autre a appris à faire des compromis et à manipuler. Le premier est agressif et compétitif vis-à-vis de son partenaire, qu'il trouve incompetent et manipulateur. Le second a tendance à faire des compromis et à saboter ou manipuler le premier, qu'il voit comme un éternel insatisfait qui doit toujours gagner absolument. En conflit, le premier est hyper-rationnel et froid tandis que l'autre fait des compromis et tente de le manipuler.

Chez Michel et Sabine, c'est un peu comme ça : ses parents à lui voulaient en faire un champion d'équitation et qu'il soit premier de la classe, et ils l'ont souvent ridiculisé de ne pas y parvenir. Il est devenu excellent dans son travail, avec un mental de « tueur ». Elle n'a jamais réussi à faire reconnaître ses qualités scolaires (elle était toujours la

première ou la deuxième de la classe) par ses parents, qui ne la félicitaient pas et semblaient ne pas s'intéresser à ses efforts. Aujourd'hui, elle est l'adjointe d'un grand patron, sur qui elle se flatte d'avoir de l'influence. Elle ne parvient pas à accepter d'être systématiquement rabaissée par son mari au sujet de sa carrière professionnelle : il lui dit tout à coup des horreurs sur un ton incroyablement froid et sans émotion. Du coup, lorsqu'ils sont en famille ou entre amis, elle s'arrange pour saboter l'effet qu'il tente de donner en le manipulant d'abord : elle le pousse à s'exprimer sur l'une de ses grandes victoires, et au dernier moment elle fait une remarque qui annule tout ce qu'il vient de dire.

Si c'est au stade de l'intérêt que s'est créée votre blessure la plus profonde, l'un de vous s'est construit une adaptation de solitaire, tandis que son partenaire est devenu un sauveur⁵³. Le premier a tendance à bâtir des projets unilatéraux et à exclure son conjoint, qu'il trouve intrusif, de son monde intérieur, alors que son partenaire est intrusif et se sacrifie pour la relation dont il a souvent l'impression d'être exclu. En conflit, le premier a tendance à bouder dans son coin pour éviter le conflit tandis que le second essaie de le comprendre et d'être gentil avec lui.

⁵³ Vous ne serez pas surpris d'apprendre qu'ils sont nombreux au sein des professions de santé : médecins, infirmières, psy...

Le couple de Patrick et Céline fonctionne sur ce mode. Les parents de Patrick lui ont appris à donner de lui-même et à surévaluer ce qu'il recevait. Aujourd'hui adulte, ce psychothérapeute aide tout un chacun autour de lui : on peut toujours compter sur lui. Mais souvent il déprime au fond de lui car il a le sentiment que personne n'apprécie ses efforts. Il s'occupe beaucoup de Céline. Quand elle était une petite fille, ses parents décourageaient ses tentatives de se faire des amis à l'extérieur de la maison, qu'ils avaient tendance à désapprouver pour diverses raisons. Adulte, elle travaille beaucoup, en freelance, pour un service juridique. Elle vit des sentiments intenses, mais elle ne parvient pas à les partager et n'a pas beaucoup d'amis. Elle est reconnaissante à Patrick, qu'elle aime profondément, de s'intéresser à elle, mais elle souffre de ses intrusions et aimerait qu'ils aient une vie sociale moins intense.

Si votre blessure date du stade de l'intimité, votre couple réunit sans doute un rebelle et un conformiste. Le premier a tendance à se rebeller contre sa partenaire au sein de la relation, à le contrôler et le dévaloriser. Le second adopte une attitude condescendante et critique à son égard. En cas de conflit, il a tendance à imposer ses règles tandis que son conjoint se rebelle et se méfie de lui.

Philippe et Marc sont dans ce cas de figure. Philippe avait des parents conservateurs qui faisaient toujours remarquer sur le ton de la désapprobation ce qui était différent chez les autres, et ne toléraient pas la moindre marque d'originalité chez leur fils. Adulte, il est devenu très conservateur, et regrette souvent la façon dont le monde tournait autrefois. Il est pourtant tombé amoureux du côté rebelle et contestataire de Marc, que les parents ont tenté de brider au moment de son adolescence. Il a ainsi contacté une colère intérieure et s'est attaché à enfreindre toutes les règles qu'on voulait lui imposer. Adulte, c'est un militant en croisade contre tous les comportements sociaux qui lui semblent conformiste. Il est pourtant très attiré par Philippe, qui le rassure et le structure, même s'il n'accepte pas d'être traité par lui comme un enfant.

Après ce rapide tour d'horizon des stades du développement relationnel et des conséquences dans votre couple des blessures qu'ils ont créées chez vous, vous pourriez être un peu inquiet(e). Ok, être blessés au même stade est peut-être extraordinaire (voir plus haut), mais si c'est pour multiplier les conflits, vous ne voyez pas matière à s'extasier. Eh bien si, c'est incroyable, magnifique, fabuleux et j'en passe ! Pourquoi ? Parce que c'est exactement ça qui vous explique enfin ce que vous êtes venu(e) chercher chez votre partenaire, et pourquoi vous êtes en couple ensemble !

Vous avez choisi cette personne-là pour qu'elle contribue à soigner votre blessure, et pour l'aider à guérir de la sienne. Chaque fois que son comportement vous énerve, c'est la cicatrice de votre blessure d'enfance qui vous démange. Et chaque fois, cela signifie que vous êtes avec la bonne personne pour guérir. Les aspects qui vous agacent le plus chez votre partenaire sont ceux dont vous pouvez vous inspirer pour terminer le travail de cicatrisation et en finir une bonne fois avec cette fichue blessure qui se réveille sans cesse dans votre existence. Votre partenaire est le soutien dont vous avez besoin pour répondre à votre élan vital de vous découvrir pour vous réaliser en vous nourrissant de la relation de couple.

Pourquoi sommes-nous ensemble ?

Reprenons : au stade de l'attachement, celui qui est évitant a besoin d'apprendre à écouter l'autre et à exprimer ses sentiments tout en étant plus conscient des contacts initiés par les autres et en affirmant son propre droit à être lui-même. Cela constitue son chemin de croissance. Celui qui s'accroche doit quant à lui apprendre à lâcher prise, à s'apaiser lui-même et à écouter la partie de lui-même qui réfléchit sans se laisser systématiquement embarquer par ses émotions. Autrement dit, chacun des deux a besoin de s'inspirer de son partenaire pour s'équilibrer, répondre aux besoins qu'il avait dans son enfance, s'apaiser et obtenir ainsi ce qu'il aurait dû recevoir à ce stade si ses parents s'étaient montrés adéquats.

En s'appuyant sur leur partenaire, Paul et Marianne peuvent parvenir à éprouver la sécurité émotionnelle dont ils ont tant besoin. Si Marianne répond aux demandes de Paul, et que celui-ci, ayant obtenu sa réponse, la laisse faire sans la harceler, chacun aura appris un nouveau comportement qui mettra du baume sur leur blessure.

Au stade de l'exploration, l'isolateur a besoin d'apprendre à exprimer ses sentiments et à initier la proximité avec son partenaire, tandis que le poursuiveur doit apprendre à initier les séparations et à développer des intérêts à l'extérieur.

Jacqueline peut par exemple s'efforcer de trouver une activité qu'elle apprécie en-dehors de la maison, de façon à « quitter » (symboliquement) son mari un ou deux soirs par semaine pour mieux le retrouver ensuite : petit à petit, elle se sentira moins insécure et retrouvera le plaisir d'exprimer sa curiosité sans être freinée dans ses élans. François, lui, devra apprendre à dire « Je t'aime » à sa femme sans qu'elle ne le lui demande, et à venir la retrouver de lui-même à certains moments : cela allégera la pression qu'il ressent quand c'est elle qui va le voir, et se sentir accueilli par elle le sécurisera beaucoup.

Au stade de l'identité, le « contrôleur rigide » a besoin d'apprendre à lâcher le contrôle et à écouter son partenaire afin d'être moins prisonnier de ses conceptions au sujet de la façon dont il faut se présenter, et d'assouplir son moi. Le « diffuseur » en revanche a besoin de poser des limites, d'être plus conscient de lui-même et plus direct, plus expressif.

Jean doit lâcher ses a priori sur la façon dont on doit se tenir en soirée pour faire plus attention à sa femme et à la mettre en valeur, et Sylvie doit exprimer ses demandes de façon claire et posée bien avant de se mettre en colère. Par exemple, elle pourrait demander à Jean de lui servir un verre et de lui présenter les personnes qu'il connaît. Jean pourrait penser à la complimenter sur sa jolie tenue et la remercier de s'être apprêtée pour sortir avec lui. Tous deux verraient ainsi la pression qu'ils éprouvent se relâcher sensiblement.

Au stade de la compétence, le compétiteur a besoin d'accepter sa propre compétence, de devenir coopératif et de valoriser les efforts de son partenaire afin de gagner en sécurité émotionnelle. Le manipulateur a quant à lui besoin de développer sa compétence, d'exprimer son pouvoir sur le monde et d'apprécier les succès de son partenaire.

Michel doit se tranquilliser au sujet de la compétition et accepter que ses qualités professionnelles ne sont pas remises en doute. Apaisé, il pourrait mettre Sabine en valeur et, si elle en exprime le désir, l'aider dans son travail, devenant ainsi son « second » pendant un temps (court). Sabine aurait besoin de se voir confier une mission où elle serait au premier plan (et cela pourrait devenir le thème d'une reconversion professionnelle) et d'apprécier et mettre en valeur les réussites de Michel en perdant l'habitude de saboter son message en dernière minute.

Au stade de l'intérêt, le solitaire a besoin de développer des amitiés avec des personnes du même sexe, de participer aux efforts de socialisation de son partenaire, et de s'ouvrir à lui en ce qui concerne ses ressentis et ses sentiments. Le sauveur doit apprendre à exprimer ses besoins à son partenaire et aux autres personnes de son entourage, à prendre soin de lui-même, à prendre du temps seul et à respecter la vie privée de son conjoint.

Patrick aurait tout intérêt à se trouver une activité en solitaire qui lui fasse du bien — vélo, bricolage, écriture ou méditation —, à restreindre un peu les services qu'il rend à l'extérieur, à s'occuper de sa santé et à apprendre à faire des demandes précises à Céline. De son côté, elle

pourrait rejoindre un cercle de femmes, accepter de parler un peu aux autres lorsqu'ils sortent ou qu'ils reçoivent, et prendre régulièrement un peu de temps pour dire à Patrick ce qu'elle ressent⁵⁴.

Au stade de l'intimité, le rebelle a besoin d'apprendre à faire confiance aux autres, à être responsable face aux autres et à maintenir son identité. Le conformiste a besoin de faire l'expérience de la différence, de prendre des risques et de développer son identité.

Marc pourrait par exemple laisser Philippe organiser leurs vacances sans y mettre son grain de sel et contester tous ses choix. Il pourrait aussi décider d'assumer son homosexualité sans la ramener systématiquement à une rébellion sociale, mais tout simplement parce que c'est cette orientation sexuelle qui lui convient. Philippe aurait intérêt à s'autoriser un peu de fantaisie en public, comme par exemple s'habiller à l'extérieur comme il le fait lorsqu'il est seul avec Marc, et à se laisser un peu aller sans tenter de changer le comportement de son conjoint, mais en assumant au contraire pleinement sa façon d'être.

⁵⁴ Les dialogues intentionnels Imago, qui sont présentés plus loin dans cet ouvrage, fournissent un cadre idéal pour cela.

Et voilà ! Selon toute probabilité, vous vous êtes reconnus, vous et votre partenaire, dans les exemples précédents, et vous avez compris qui est le minimiseur du couple, et qui est le maximiseur. Même si vous ressentez des similarités entre votre histoire et plusieurs blessures, vous pouvez sans doute identifier quel est le stade (ou les deux stades) les plus importants pour vous deux. *Vous savez désormais pourquoi vous êtes en couple avec votre conjoint et pas un autre.* Et vous avez un premier aperçu de la direction dans laquelle vous pouvez vous diriger tous les deux pour améliorer votre relation et guérir de votre enfance *ensemble*. Cela ne résout pas tout, et cela ne vous explique pas comment faire. C'est ce que je vais commencer à vous présenter à partir de maintenant.

En pratique

Avant tout, je vous propose de procéder aux quelques exercices suivants afin de cerner les traits principaux de votre Imago, c'est-à-dire de l'image inconsciente que vous vous êtes construite de votre partenaire idéal, en confrontant les traits principaux de vos parents et ceux de votre conjoint.

Exercice 1 : Mon Imago⁵⁵

1. Reproduisez le tableau ci-dessous de façon agrandie sur une feuille de papier.
2. Dans la case supérieure, listez les caractéristiques négatives de vos parents et en général de toute personne qui vous a influencé, en utilisant votre vocabulaire d'enfant et en vous référant à la façon dont ces personnes se comportaient pendant votre enfance (et non aujourd'hui). Inscrivez par exemple (si c'est juste pour vous) « méchant », « ne me touche jamais », ou « jamais là », etc.
3. Dans la case inférieure, listez leurs caractéristiques positives : « gentil », « chaud », « me console quand Papa m'a disputé », etc.

Ce tableau regroupe les caractéristiques de votre Imago.

⁵⁵ Les exercices du chapitre 2 sont inspirés de ceux présentés dans *Le Couple, mode d'emploi*, Harville Hendrix et Helen LaKelly Hunt.

Imago	Parents et entourage
Traits négatifs	
Traits positifs	

4. Complétez les deux phrases ci-dessous.

Lorsque j'étais enfant, ce que je désirais le plus et que je n'ai pas reçu c'était...

Lorsque j'étais enfant, j'éprouvais ces sentiments négatifs...

Exercice 2 : Mes frustrations d'enfant

Reproduisez le tableau ci-dessous sur une feuille de papier. Faites la liste des frustrations que vous avez éprouvées dans l'enfance en colonne de gauche du tableau ci-dessous, et de vos réactions en colonne de droite, c'est-à-dire de ce que vous faisiez en réponse à ces frustrations. Par exemple, vous pourriez écrire « On ne m'écoutait pas » à gauche, et à droite, sur la même ligne, « Je restais dans ma chambre à écouter de la musique ».

Frustrations	Réactions (ce que je faisais)

Exercice 3 : Le profil de mon partenaire

1. Reproduisez le tableau ci-dessous de façon agrandie sur une feuille de papier.
2. Dans la ligne supérieure, faites la liste de tous les traits positifs qui vous viennent à l'esprit lorsque vous pensez à votre partenaire. Dans la ligne inférieure, listez tous les traits négatifs le concernant.

Traits positifs	
Traits négatifs	

3. Soulignez les trois traits positifs les plus importants, et les trois traits négatifs les plus importants.
4. Comparez les traits de votre partenaire à ceux de votre Imago et marquez ceux qui sont proches.

5. Complétez les deux phrases suivantes :

Ce que j'apprécie le plus chez mon partenaire, c'est ...

Ce que j'aimerais recevoir de mon partenaire et qu'il ne me procure pas, c'est...

6. Complétez les phrases suivantes avec les éléments indiqués.

J'ai passé ma vie à chercher une personne ayant ces traits de caractère : [les qualités et défauts soulignés dans votre Imago]

Quand je suis avec elle, ce qui m'agace, c'est : [les défauts soulignés dans votre Imago]

Ce que j'aimerais qu'elle me procure, c'est : [première phrase de l'exercice 1, étape 4]

Quand elle ne le fait pas, ce que j'éprouve, c'est : [deuxième phrase de l'exercice 1, étape 4]

Mes réactions sont : [exercice 2, colonne Réactions]

Ces trois exercices vous ont permis de mieux comprendre la lutte de pouvoir, et comment nos réactions se relient à nos souffrances d'enfance. Passez le temps nécessaire à reformuler les phrases afin qu'elles soient pertinentes pour vous.

Dans la suite de cet ouvrage, vous découvrirez une méthode progressive pour vous aider à rétablir la communication au sein de votre couple et à vous apporter à chacun ce dont vous avez besoin, de façon à atténuer la lutte de pouvoir et à vous permettre d'entrer dans une relation positive et consciente.

Cette démarche suppose que vous vous rendiez tous les deux disponibles pour améliorer votre relation de couple. Il n'est pas envisageable que votre relation change si un seul de vous deux s'y colle. Par conséquent, cela nécessite de discuter ensemble au préalable de votre désir de consolider et d'approfondir votre relation de couple, et de vous engager ensemble dans ce processus d'amélioration. Mener cette discussion n'a rien de simple, et l'on peut tout à fait imaginer que cela se produise en plusieurs temps de dialogue distincts, séparés de temps de réflexion pour chacun.

Le plus grand risque d'une telle discussion, c'est qu'elle relance vos disputes et vous éloigne l'un de l'autre au lieu de vous rapprocher. Pour éviter cela, je vous suggère de lire la suite de cet ouvrage avant d'initier un dialogue avec votre partenaire, de façon à ce que vous puissiez lui proposer de mener cette discussion sur le modèle du dialogue intentionnel Imago, qui est présenté un peu plus loin.

Changer votre couple, ensemble

Maintenant, vous savez pourquoi l'ambiance était électrique entre vous à l'approche de la date du déconfinement, et vous avez compris la raison pour laquelle vous formez un couple avec ce partenaire-là. Normalement, votre séjour en solo vous permet de faire retomber la pression, et vous êtes beaucoup plus paisible au sujet de votre couple. Peut-être même avez-vous déjà décidé de ne pas vous séparer : tant mieux !

Mais cela ne signifie pas que vous soyez d'accord pour reprendre votre relation sur le même mode qu'avant. L'intensification de la lutte de pouvoir due au confinement a laissé des traces, et même si vous comprenez ce qui s'est passé, vous n'avez pas envie de poursuivre votre relation de la même façon. Pour résumer, vous êtes d'accord pour ne pas changer de couple, mais vous voulez changer votre couple.

Eh bien, la bonne nouvelle, c'est que c'est tout à fait possible. Simplement, cela suppose deux préalables⁵⁶ et une compétence à acquérir.

⁵⁶ J'ai développé cette idée des préalables au changement dans le couple sur mon blog, dans l'article www.le-temps-du-couple.fr/confinez-heureux-engagez-vous/

Premièrement, pour changer son couple, il faut être deux ! Ne croyez pas que vous pourrez apporter des changements à votre relation de couple en vous y prenant seul(e). Il est nécessaire de vous le désiriez tous les deux pour que le changement s'enclenche. Cela a d'ailleurs un immense avantage, dans le sens où vous allez commencer à dialoguer ensemble au sujet de votre couple. La plupart du temps, on se fait des tas de reproches, mais il est rare de s'interroger ensemble sérieusement sur ce que l'on attend de son couple. Car il ne suffit pas d'être insatisfait pour que cela change ! Il faut aussi que vous sachiez ce que vous souhaitez tous les deux⁵⁷. Au lieu que votre couple soit synonyme de regrets ou de problèmes, il va enfin pouvoir devenir le symbole de votre projet commun. Il s'agit donc d'avoir une discussion au sujet de votre désir de refonder votre couple, et que vous preniez la décision *ensemble* d'avancer dans cette direction.

Deuxièmement, il ne suffit pas de décider de changer pour que cela change : il va falloir que vous vous engagiez tous les deux. Même si certains changements peuvent être visibles rapidement, il est nécessaire d'y consacrer du temps pour que cela fonctionne. Les exercices qui

⁵⁷ Vous verrez plus loin un exercice qui permet de définir ensemble ce que vous attendez de votre couple.

parcèlement la suite de cet ouvrage vous montreront comment faire. Et ils sont efficaces. Mais ce sera à vous de les pratiquer au quotidien, en jouant le jeu tous les deux, pour leur donner une chance d'avoir un effet sur votre relation.

Apprenez à écouter

Voilà pour les préalables. Il reste une compétence essentielle à acquérir ou à améliorer. Il s'agit de savoir écouter. Nous sommes tous si peu écoutés dans notre vie que nous sommes pressés de nous exprimer, tant et si bien que, à notre tour, nous n'écoutons pas, ou pas bien, ou pas assez. Nous sommes d'ailleurs agacés par ceux qui nous coupent la parole, parce que nous avons le sentiment légitime d'avoir été coupés dans notre réflexion et empêchés d'aller au bout de notre pensée. Il faut dire que l'art de ne pas écouter son interlocuteur est fort répandu, des médecins à qui l'on reproche de n'écouter leur patient pas plus d'une minute trente⁵⁸ aux journalistes de télévision qui ne laissent pas s'exprimer leurs invités, en passant par de multiples interactions sociales ou professionnelles décevantes.

⁵⁸ Voir l'article « 23 secondes, le temps de parole d'un patient en France, vrai ou faux ? » sur le site www.lequotidiendumedecin.fr

Reconnaissons-le d'ailleurs : quand une personne nous parle, la plupart du temps, soit on pense à autre chose (à la prochaine tâche sur notre *Todo list*), soit on prépare notre réponse ou nos arguments pour la convaincre qu'elle a tort et nous raison : autrement dit, on se place d'office dans la lutte de pouvoir. Après une longue journée où chacun a tenté à de multiples reprises de se faire entendre sans y parvenir, il n'y a rien d'étonnant à ce que les partenaires du couple aient du mal à s'écouter.

Alors, comment faire ? Voici un « mode d'emploi » de l'écoute en quelques étapes simples.

1. Avant tout, lorsque votre partenaire vient vous voir pour vous parler, assurez-vous d'être disponible. Si vous avez une tâche à terminer d'abord, dites-le et faites en sorte de la finir rapidement. Si, vraiment, ce n'est pas le bon moment pour vous, dites-le aussi et prenez un rendez-vous précis que vous vous attacherez à respecter.

Par exemple :

Émetteur : « Je voudrais te parler de comment je me sens en ce moment. Es-tu disponible ? »

Récepteur : « Je suis désolé(e), ce n'est pas le bon moment pour moi. Est-ce que tu serais d'accord pour qu'on reporte cette conversation à après le dîner ? »

2. Deuxièmement, il s'agit d'apprendre à se taire jusqu'à ce que votre partenaire ait terminé ce qu'il a à dire. Pendant ce temps, si une idée de réponse vous vient, mettez-la de côté sans la prononcer. Plus tard, peut-être pourrez-vous effectivement la formuler, à moins que vous ne vous soyez aperçu(e) entre-temps qu'elle n'était pas si pertinente que vous ne le pensiez d'abord, ou que vous l'ayez oubliée. Dans ce cas, ce n'est pas grave : la plupart du temps, votre partenaire n'attend pas de réponse, il a juste besoin d'avoir pu s'exprimer. C'est le plus important pour lui. D'ailleurs, vous le savez bien : ce qui soulage, c'est déjà de pouvoir dire ce qui nous tracasse. C'est pour cela que nous avons le sentiment d'aller mieux dès que nous voyons notre médecin : formuler nos symptômes a un début d'effet guérissant. Et j'en connais même qui, une fois l'ordonnance en poche, ne vont même pas chercher les médicaments chez le pharmacien !

3. Troisièmement, si votre partenaire parle trop longtemps pour que vous puissiez tout retenir, demandez-lui de faire une pause dans son élocution. Un petit geste amical de la main suffit, et ne sera pas pris en mauvaise part si votre écoute était pleine et entière jusque-là.

4. Quatrièmement, lorsqu'il a fini, ou juste après que vous lui ayez demandé de faire une pause, répétez-lui ce qu'il vient de dire, en commençant votre phrase par « Je t'entends me dire... » et en la terminant par « T'ai-je bien entendu ? ». N'ajoutez rien à ce qui vous a été dit, et ne commentez pas. Dans la mesure du possible, tentez de réutiliser les mêmes termes. Cette technique s'appelle « faire le miroir », ce qui illustre bien ce dont il s'agit : si vous êtes un miroir vocal, vous ne déformez pas ce que vous recevez, mais vous le renvoyez tel quel. Il s'agit d'une technique puissante, car elle permet au locuteur de recevoir ce qu'il vient d'émettre, et de vérifier en son for intérieur si c'est bien ce qu'il voulait exprimer de lui. C'est la raison pour laquelle le « Je t'entends me dire » et le « T'ai-je bien entendu » jouent un rôle très important. Concentrez-vous sur le miroir sans tenter d'imaginer la suite de l'échange.

Émetteur : « Je me sens fatigué et irritable en ce moment, car habituellement c'est la période de l'année où j'ai envie de partir en vacances, et le confinement nous en empêche. »

Récepteur : « Je t'entends me dire que tu te sens fatigué et irritable. Habituellement, à cette période de l'année, tu as envie de partir en vacances. Mais cette année, le confinement nous en empêche. T'ai-je bien entendu ? »

5. Si vous n'avez pas tout répété (ou « miroité »), votre partenaire vous répond « Tu as beaucoup entendu. J'ai aussi dit... ». Remarquez la formulation positive (« tu as beaucoup entendu », au lieu de « non, tu en as oublié ») et l'absence de « mais » avant « j'ai aussi dit ». Ce ne sont pas des détails, mais au contraire des points importants de la façon dont communiquer. Cela gomme toute adversité ou agressivité parasite au sein de votre échange, et cela accroît votre sécurité à tous les deux.

6. Si vous avez tout répété mais que votre partenaire aimerait ajouter quelque chose, il peut vous répondre « Tu as bien entendu. J'aimerais aussi dire... ». Bien souvent, écouter le miroir permet à l'émetteur de plonger plus profondément dans sa réflexion, et l'amène à ajouter quelque chose d'important pour lui, qui est parfois le vrai sujet. L'exemple ci-dessous illustre la totalité d'un échange.

Émetteur : « Je voudrais te parler de comment je me sens en ce moment. Es-tu disponible ? »

Récepteur : « Oui, je suis disponible maintenant, et je suis d'accord pour t'écouter à ce sujet. »

Émetteur : « Je me sens fatigué et irritable en ce moment, car habituellement c'est la période de l'année où j'ai envie de partir en

vacances, et le confinement nous empêche de partir. »

Récepteur : « Je t'entends me dire que tu te sens fatigué et irritable. Habituellement, à cette période de l'année, tu as envie de partir en vacances. T'ai-je bien entendu ? »

Émetteur : « Tu as beaucoup entendu. J'ai aussi dit que cette année, nous ne pouvons pas partir en vacances à cause du confinement. »

Récepteur : « Je t'entends me dire que cette année, le confinement nous empêche de partir en vacances. T'ai-je bien entendu ? »

Émetteur : « Tu m'as bien entendu. Et je voudrais ajouter que ce qui me pèse, ce n'est pas vraiment qu'on ne puisse pas partir maintenant, c'est plutôt de ne pas savoir si nous pourrions partir cet été en Savoie. »

Récepteur : « Je t'entends me dire que ce qui te pèse, ce n'est pas vraiment de ne pas pouvoir partir en vacances maintenant. C'est plutôt que tu ne sais pas si nous partir cet été en Savoie. T'ai-je bien entendu ? »

Émetteur : « Oui. Tu m'as bien entendu. Je te remercie de ton écoute. »

Récepteur : « Je te remercie de m'avoir dit tout ça. Je t'aime. »

Ce mode d'écoute peut sembler un peu artificiel à première vue. Dans les faits, il ne présente que des avantages. Tout d'abord, il force les deux personnes à ralentir, ce qui favorise une communication approfondie. Le ralentissement pousse aussi à se concentrer sur un seul sujet, ce qui évite les tours et détours où se nichent souvent les motifs de dispute. Les locutions d'introduction et de conclusion employées par le récepteur permettent de vérifier à chaque étape que le message passe correctement, et de rassurer l'émetteur à ce sujet, ce qui sécurise l'échange. Elles permettent aussi de faire passer le message dans toutes ses nuances. Lorsqu'elle est bien appliquée, cette méthode de communication évite tout ce qui perturbe habituellement le dialogue : les interruptions, les digressions, ou les commentaires du récepteur n'y ont pas leur place. En règle générale, les personnes qui commencent à pratiquer ce type de dialogue s'aperçoivent vite qu'elles sont plus détendues pendant les échanges. C'est normal, puisque cette façon de converser favorise la sécurité des deux partenaires, et que l'émetteur est respecté dans son désir de s'exprimer.

Quand c'est trop compliqué

Si vous avez le sentiment que la situation de votre couple est trop compliquée pour que vous parveniez à l'améliorer tous seuls, ou que le degré de réactivité et d'énerverment est trop élevé entre vous, pensez aussi à consulter un thérapeute de couple. Ils sont là exactement pour ça. La thérapie relationnelle Imago® a cet avantage qu'elle est conçue pour vous permettre de devenir autonomes au plus vite : vous ne vous engagez pas forcément pour une thérapie au long cours. Les thérapeutes sont formés à une écoute bienveillante et non jugeante, et ils sont en mesure de vous aider à identifier la source de ce qui est difficile pour vous, ainsi que des solutions simples à mettre en place. Il suffit parfois d'une ou deux séances pour ressentir un véritable soulagement. Pensez aussi à vous inscrire à un stage pour couples Imago (voir le site d'Imago France).

Quand utiliser cette façon d'écouter et de faire le miroir ? Le plus souvent possible, et surtout dès que l'un de vous deux veut dire quelque chose d'important pour lui. Bien sûr, nos journées comportent de nombreuses interactions qui ne nécessitent pas une attention soutenue. Mais il y a aussi beaucoup d'occasions de se parler de sujets qui requièrent une vraie écoute bienveillante. En particulier, je vous suggère d'attendre d'être complètement à l'aise avec la technique du miroir avant de l'utiliser autour de sujets sensibles qui impliquent le partenaire. Il vous sera plus simple d'utiliser le miroir sur des thèmes qui concernent d'autres personnes, comme les parents de votre partenaire, vos enfants ou le milieu professionnel, que de l'employer si c'est vous qui êtes mis(e) en cause.

Plus vous l'emploierez, plus vite le miroir vous deviendra naturel. Lorsque vous y serez habitué(e), vous pourrez sans problème aborder des sujets un peu plus délicats. Vous découvrirez alors qu'il s'agit d'un excellent moyen de faire tomber la pression entre vous. Mais pour cela, le mieux est encore d'utiliser le dialogue intentionnel Imago, présenté ci-dessous.

Apprenez à dialoguer

Lorsque vous maîtriserez l'art de l'écoute et du miroir, je vous propose de faire un pas de plus en direction de la compréhension mutuelle et d'apprendre à pratiquer le dialogue intentionnel Imago.

Le dialogue intentionnel Imago constitue la base de la plupart des exercices qui vous seront présentés dans la suite de cet ouvrage. C'est une façon de converser où le récepteur attend que l'émetteur ait pu dire tout ce qu'il avait à dire sur un sujet, et s'assure d'avoir tout compris, avant de s'exprimer lui-même. Cette manière de dialoguer accroît la sécurité du couple, encourage la connexion entre les partenaires, et donne au récepteur un rôle de soutien pour l'émetteur. Elle approfondit et consolide la relation de couple, et elle fait obstacle à la réactivité.

Le dialogue intentionnel se déroule en plusieurs étapes.

1. Pour commencer, asseyez-vous face-à-face et tout près l'un de l'autre (jusqu'à ce que vous ne puissiez plus avancer vos chaises). Prenez-vous les mains. Fermez les yeux un moment, prenez au moins trois respirations longues et profondes, imaginez votre partenaire comme lorsque vous vous êtes rencontrés, mettez de l'amour dans vos yeux et ouvrez-les lentement. Puis, regardez-vous dans les yeux longuement, en silence et avec amour.
2. Celui qui veut commencer (« l'émetteur ») demande à son partenaire (« le récepteur ») s'il est disponible pour évoquer le sujet. Il lui propose pour cela de venir le rejoindre « dans son monde », ce qui signifie que le récepteur accepte d'abandonner ses propres conceptions concernant le sujet abordé pour faire preuve de curiosité et rejoindre son partenaire dans sa façon de voir, le temps d'un dialogue. Il ne s'agit pas du tout de se montrer d'accord avec ce que l'émetteur va dire, mais d'accepter de voir les choses à sa façon pour un temps. Si le sujet n'est pas acceptable par le récepteur, celui-ci le fait savoir à l'émetteur, et ils choisissent ensemble soit une façon spécifique de l'aborder, soit un autre sujet. Ne vous

lancez pas dans un dialogue intentionnel si l'un de vous n'a pas envie d'y aller ! Cela ne fait que créer de la réactivité et bloquer la compréhension entre les partenaires. D'ailleurs, comme dans le cas de l'écoute, le mieux consiste dans un premier temps à privilégier les dialogues sur des sujets relativement neutres, ou qui importent surtout à l'émetteur.

Émetteur : « Je voudrais te parler de l'effet du confinement sur moi. Es-tu disponible pour me rejoindre dans mon monde ? »

3. Une fois que le récepteur a accepté, l'émetteur parle de son sujet et le récepteur fait le miroir.

Récepteur : « Oui, je suis disponible, et je suis d'accord pour parler de ça. »

Émetteur : « Le confinement me met sous pression. C'est surtout l'impossibilité d'aller faire du sport à la salle qui me rend les choses difficiles. »

Récepteur : « Je t'entends me dire que tu es sous pression à cause du confinement, et en particulier du fait que c'est impossible d'aller à la salle de sport. T'ai-je bien entendu ? »

...

4. Lorsque l'émetteur a fini de parler de la situation, et que le récepteur a fait le miroir à ce sujet, il évoque ce qu'il ressent à ce sujet, quelles sont ses émotions.

Émetteur : « Oui, tu m'as bien entendu. Ce que je ressens à ce sujet, c'est beaucoup de stress, que je ne peux pas évacuer comme d'habitude, même si je fais de l'exercice à la maison. Et ça m'énerve, ça me rend susceptible. »

Récepteur : « Je t'entends me dire que ne pas pouvoir aller à la salle de sport te fait du stress, et que tu ne peux pas l'évacuer, malgré tes exercices en chambre. Alors tout ça t'énerve et te rend susceptible. T'ai-je bien entendu ? »

...

5. Lorsque l'émetteur a fini de parler de ses ressentis, il évoque ce que cela lui rappelle de son passé, et en particulier de son enfance.

Émetteur : « Oui, tu m'as bien entendu. Ce que ça m'évoque de mon enfance, c'est quand mon père me punissait parce que j'avais fait une bêtise, ou juste parce qu'il était énervé par son travail. Il m'interdisait de sortir faire du vélo, et je trouvais ça injuste. »

Récepteur : « Je t'entends me dire que ça te rappelle quand tu étais petit et que ton père avait décidé de te punir, soit parce que tu avais fait une bêtise soit parce qu'il était juste énervé par son travail. Dans ce cas-là, il t'empêchait de sortir faire du vélo et tu trouvais ça injuste. T'ai-je bien entendu ? »

...

6. Lorsque l'émetteur a fini de parler de son enfance, le récepteur lui propose de résumer ce qu'il a entendu.

Émetteur : « Oui, tu m'as bien entendu. »

Récepteur : « Je te propose de résumer ce que tu m'as dit. Le confinement te met sous pression, surtout parce que tu ne peux pas aller à la salle de sport. Du coup, tu ressens beaucoup de stress, que tu ne peux pas évacuer, malgré les exercices à domicile que tu fais. Tu sens que ça t'énerve et que ça te rend susceptible. Cela te rappelle que quand tu étais enfant, ton père te punissait en t'empêchant de sortir faire du vélo. Tu trouvais ça injuste. Et en plus il te punissait parfois pour des bêtises que tu avais faites, mais aussi parfois simplement parce qu'il était énervé à cause de son travail. T'ai-je bien résumé ? »

...

7. Lorsque le récepteur a terminé de résumer, et que l'émetteur a accepté son résumé, il apporte de la compréhension, il valide ce que lui a dit l'émetteur. Il n'est pas nécessaire qu'il soit d'accord avec lui pour autant. Il entre dans le monde de l'émetteur et il lui montre que s'il adopte son point de vue, il peut comprendre la façon dont il voit les choses.

Émetteur : « Oui, tu m'as bien résumé. »

Récepteur : « Alors, je comprends que tu sois énervé et susceptible, puisque tu ne peux plus aller à la salle de sport à cause du confinement. Evidemment, puisque ça te rappelle quand ton père te punissait de façon parfois injuste et qu'il t'empêchait de sortir faire du vélo. Du coup, aujourd'hui, tu vis mal l'impossibilité d'aller à la salle. En plus, ça t'empêche d'évacuer ton stress comme tu en as l'habitude, malgré les exercices que tu fais le matin dans la chambre. T'ai-je bien compris ? »

8. Lorsque le récepteur a terminé de valider, il apporte de l'empathie à l'émetteur, c'est-à-dire qu'il lui montre ce qu'il imagine de ses sentiments, il laisse parler son cœur.

Émetteur : « Oui, tu m'as bien compris. »

Récepteur : « Ce que j’imagine en t’écoutant, c’est que tu te sens énervé, enfermé, et puni injustement. Est-ce que j’imagine bien ? »

Émetteur : « Oui, tu imagines bien. Et aussi j’ai peur de perdre de la force musculaire. »

Récepteur : « Je t’entends ajouter que tu as peur de perdre de la force. T’ai-je bien entendu ? »

9. Lorsque le récepteur a terminé de donner de l’empathie, le dialogue peut reprendre au début avec un échange des rôles : le récepteur devient l’émetteur, et l’émetteur du début devient le récepteur. La deuxième partie du dialogue peut traiter le même sujet, vu par le nouvel émetteur. Mais il peut aussi s’agir d’un sujet tout à fait différent. C’est bien sûr le nouvel émetteur qui décide de ce qu’il veut dire, et le nouveau récepteur qui accepte.

La pratique fréquente du dialogue intentionnel a un impact très bénéfique sur la santé du couple. Elle favorise l’entente entre les conjoints et leur permet de quitter la lutte de pouvoir. Il s’agit d’une façon magnifique de pouvoir exprimer à la personne que l’on aime ce que l’on ressent vraiment à l’intérieur de soi au sujet d’un événement qui peut sembler à l’autre de peu d’importance.

Pour le récepteur, c'est aussi une occasion en or d'apprendre de nouvelles choses au sujet de son partenaire, de faire preuve de curiosité, et de s'intéresser à tout ce monde inconnu de lui. Même après des années de vie commune, les partenaires qui pratiquent le dialogue Imago sont surpris de tout ce qu'ils apprennent au sujet de leur conjoint, de son enfance, de sa façon de voir le monde. Ce mode de communication renforce la sécurité des deux partenaires, approfondit la connexion entre eux et consolide leur relation. Voyez plutôt.

Échange classique

Émetteur : « J'en ai marre que tu mettes tes affaires partout sur MON bureau ! Je passe ma vie à ranger. Ce n'est pourtant pas un bazar ici ! »

Récepteur : « Ah oui ? Ça te va bien de dire ça alors que tu passes ton temps à déplacer MES affaires. Je ne les retrouve plus, et après tu me reproches de te déranger dans ton sacro-saint TRAVAIL alors que c'est encore toi qui les as fichues je ne sais où. »

Etc.

Dialogue Imago sur le même thème

Émetteur : « J'aimerais dialoguer au sujet de l'espace de travail. Es-tu disponible pour venir dans mon monde ? »

Récepteur : « Oui, je suis disponible et je suis d'accord pour te rejoindre dans ton monde. »

Émetteur : « Merci. Je voudrais te dire que, lorsque je travaille, je ne parviens pas à concentrer mon attention si l'espace est envahi de papiers qui ne sont pas à moi et ne concernent pas directement mon boulot. »

Récepteur : « Je t'entends me dire que quand tu travailles, tu as du mal à te concentrer quand il y a des papiers qui ne te concernent pas sur le bureau. T'ai-je bien entendu ? »

Émetteur : « Tu as bien entendu, et j'ai dit aussi que ces papiers ne m'appartiennent pas et ne concernent pas mon travail. »

Récepteur : « Je t'entends me dire que tu as du mal à te concentrer quand le bureau contient des papiers qui ne sont pas à toi et qui n'ont rien à voir avec ton travail. C'est ça ? »

Émetteur : « Oui, c'est ça. Dans ces cas-là, je me sens négligée, pas prise en considération. Et même, quand je suis triste, j'ai l'impression d'être comme une poubelle. »

Récepteur : « Je t'entends me dire que tu ne te sens pas prise en considération, négligée. Tu as même dit que tu te sentais parfois « comme une poubelle ». C'est ça ? »

Émetteur : « Oui c'est ça. Et ça me rappelle que mon père m'appelait parfois « la poubelle municipale » quand j'étais petite parce que je finissais l'assiette de mon petit frère, qui n'avait jamais faim. Ça les faisait tous rire, mais moi je me sentais sale à l'intérieur. »

Récepteur : « Je t'entends me dire que cette impression de te sentir comme une poubelle te rappelle ton père qui t'appelait « la poubelle municipale » quand tu finissais l'assiette de ton petit frère pour faire rire tout le monde, et que tu te sentais sale à l'intérieur. T'ai-je bien entendu ? »

Émetteur : « Oui, tu m'as bien entendu. »

Récepteur : « Alors, je peux comprendre que tu te sentes négligée et même sale à l'intérieur quand tu travailles à ton bureau et qu'il est encombré par des papiers à moi, qui ne concernent pas ton travail. Ce sentiment de saleté te fait penser à une poubelle, et ça te rend triste parce que ça te rappelle la plaisanterie de ton père qui t'appelait la poubelle municipale quand tu finissais l'assiette de ton frère, et tu te sentais toute sale à l'intérieur. T'ai-je bien compris ? »

Émetteur : « Oui, c'est ça, merci. »

Récepteur : « Et j'imagine que tu dois ne te sentir pas aimée, pas respectée, peut-être même un peu humiliée, quand il y a tous ces papiers à moi sur le bureau. C'est ça ? »

Émetteur : « Oui, c'est vrai, il y a de ça. Merci mon amour de ton écoute et de ta compréhension. »

On voit bien comment les partenaires ne s'écoutent pas et tentent chacun d'avoir raison contre l'autre dans le premier échange. Résultat, chacun se sent accusé, agressé, le niveau de sécurité du couple est en chute libre et la relation se détériore. À l'avenir, il est probable que chacun en rajoutera pour encore mieux « marquer son territoire » et forcer l'autre à se soumettre.

Dans le second échange au contraire, celui qui s'exprime a l'assurance d'être entendu grâce au miroir, et il peut descendre en lui-même explorer en toute sécurité ce qu'il se passe pour lui à chaque fois que son bureau est occupé par des papiers déposés là par son partenaire de vie. Nul doute qu'à l'avenir celui-ci prêter attention à ne pas envahir l'espace de travail de son aimée, qu'il ne confond nullement avec une poubelle, car il l'aime. Cet échange renforce la sécurité au sein du couple, approfondit le lien et consolide la relation. Il permet aussi à chacun des partenaires de voir combien il est différent de son aimé(e), et combien cette différence constitue un bienfait pour le couple.

Trois rituels d'amour quotidiens

Refonder votre couple et vous replonger dans l'amour que vous éprouvez l'un pour l'autre en quittant la lutte de pouvoir nécessite de faire le point sur un certain nombre de choses, comme nous le verrons plus bas. Mais cela ne peut se faire dans une ambiance de compétition d'agressivité comme celle que vous avez connue pendant la période du confinement. Il est donc impératif de remettre de l'amour, de la légèreté et de la joie dans votre couple.

L'objectif du moment, c'est d'accroître la sécurité que vous éprouvez tous les deux lorsque vous êtes ensemble, et pour cela de donner plus d'espace au positif qu'au négatif. Je vous invite à pratiquer tous les jours trois rituels courts : un le matin, le deuxième à tout moment de la journée, et le troisième le soir. Aux premiers temps de la refondation de votre couple, contentez-vous de pratiquer le miroir et ces trois rituels quotidiens. Vous verrez bientôt l'ambiance changer. Alors, ce sera le moment de poursuivre avec les autres exercices.

Rituel n° 1. Des yeux pleins d'amour

Avant tout, je vous propose de débiter la journée en vous réaffirmant votre amour, afin de mettre du positif dans votre existence quotidienne avant d'affronter les soucis du jour. Pour cela, une recette simplissime : au moment du petit-

déjeuner, que vous prendrez ensemble, consacrez cinq minutes (pas une de moins, c'est essentiel !) à vous regarder dans les yeux avec amour en vous tenant les mains et sans parler. Cela ne vous empêche absolument pas de discuter tous les deux avant et après. Mais, pendant ces cinq petites minutes rituelles, ne fuyez pas le regard de votre aimé(e) ni en détournant les yeux ni en parlant d'autre chose. Regardez-le, regardez-la avec tout l'amour que vous éprouvez à son égard. Repensez à votre partenaire aux premiers jours de votre amour, à tout ce que vous aimez chez lui, à ces attentions discrètes qu'il ou elle a pour vous, à cet effort que vous avez fait ensemble de vivre confinés et à celui que vous faites maintenant d'améliorer votre relation.

Après cet échange de regards, je vous suggère de prendre un petit temps de silence pour vous-même, puis de formuler très simplement et très sincèrement un « je t'aime ». Vous pouvez bien sûr ajouter quelque chose de positif, dire ce que vous aimez chez l'autre ou pourquoi vous l'aimez. Mais dites ce « je t'aime », qui fait tellement de bien à entendre, et qui nous rassure tant dans cette période riche en angoisses. N'oubliez pas que vous n'êtes pas conscient de la totalité des craintes qu'éprouve votre partenaire, qui évite de toutes vous les communiquer afin de ne pas alourdir encore l'ambiance dans laquelle vous vivez.

N'ajoutez évidemment rien de négatif : surtout pas de « je t'aime, mais... », car c'est le « mais » qui sera mémorisé et non le « je t'aime ». *Procédez chaque matin sans exception à ce rituel simple du regard suivi d'un je t'aime.*

Rituel n° 2. Appréciez-vous

Au début de votre histoire d'amour, vous étiez sans doute tous les deux très attentifs à l'autre : vous cherchiez à lui faire plaisir par mille petites attentions, mots doux, cadeaux... et votre aimé(e) remarquait toutes ces petites choses et vous en remerciait. Et puis, vous vous êtes installés ensemble et, progressivement, les petites attentions sont devenues moins fréquentes, et elles n'ont plus été remarquées. Oh ! Sans doute qu'il ou elle les voit, ces petites choses du quotidien, et elles lui font sans doute plaisir, mais vous ne le savez pas car vous n'en parlez pas, ou pas souvent.

Et pourtant, vous appréciez votre partenaire, et c'est réciproque. Vous aimez la façon dont il s'habille, toujours si élégante ou sexy, ou bien vous êtes touché(e) de ne jamais avoir à sortir la poubelle, ou encore c'est sa façon de rester détendu(e) et calme pendant cette période anxiogène qui vous apaise. Alors, dites-le-lui ! Vous verrez que cela améliorera votre relation. Car, non, il ou elle ne « sait » pas tout le bien que vous pensez à son sujet. C'est beaucoup plus agréable d'adopter un comportement plaisant

pour son partenaire quand on sait qu'il va s'en apercevoir. Plus souvent vous pratiquerez le dialogue d'appréciation, et plus votre quotidien sera empreint d'attentions et de délicatesses mutuelles, qui vous rendront la vie plus belle. Voici comment procéder.

Émetteur : « J'aimerais faire un dialogue d'appréciation. Es-tu disponible ? »

Récepteur : « Oui, je suis disponible pour un dialogue d'appréciation. »

Émetteur : « Ce que j'apprécie chez toi, c'est... »

Récepteur : « Je t'entends dire que ce que tu apprécies chez moi, c'est... T'ai-je bien entendu ? »

Émetteur : « Oui, et cela me fait me sentir... »

Récepteur : « Je t'entends dire que cela te fait te sentir... T'ai-je bien entendu ? »

Émetteur : « Oui, et cela me rappelle de mon enfance... »

Récepteur : « Je t'entends dire que cela te rappelle de ton enfance... T'ai-je bien entendu ? »

Émetteur : « Oui, tu m'as bien entendu. »

Récepteur : « Si je résume ce que j'ai entendu, ce que tu apprécies chez moi, c'est... Et cela te fait te sentir... Et cela te rappelle de ton enfance... T'ai-je bien résumé ? »

Émetteur : « Oui, tu m'as bien résumé. »

Récepteur : « Ce qui me touche dans tout ce que tu m'as dit, c'est... »

Émetteur : « Je t'entends me dire que ce qui te touche, c'est... T'ai-je bien entendu ? »

Récepteur : « Oui, tu m'as bien entendu. »

L'émetteur et le récepteur échangent leurs rôles, et le nouvel émetteur fait un dialogue d'appréciation au nouveau récepteur.

C'est tout simple, ça ne prend pas longtemps, et c'est extrêmement puissant pour renouveler votre attachement. Si vous avez peu de temps, vous pouvez interrompre le dialogue d'appréciation avant l'enfance. Toutefois, cette partie-là du dialogue d'appréciation est souvent très instructive pour le partenaire, qui y apprend plein de choses et comprend beaucoup mieux son conjoint. De même, il est possible de ne pas pratiquer le dialogue retour. Mais, là aussi, c'est intéressant de s'y astreindre, car cela permet de s'attacher à regarder les aspects positifs et aimants de son partenaire, même au cours d'une période difficile, ce qui est évidemment très bénéfique pour la relation de couple.

Au sujet du dialogue d'appréciation, deux suggestions. Premièrement, je vous propose de porter votre appréciation sur des aspects précis et récents. Bien sûr, vous pouvez toujours faire un dialogue d'appréciation au sujet d'un trait de caractère essentiel et connu de votre conjoint, et cela lui fera sans doute plaisir. Mais si vous faites porter votre appréciation sur un comportement récent, votre aimé(e) se sentira vu(e) et reconnu(e). Il ou elle saura que vous lui prêtez attention, et cela le touchera sans doute bien plus en profondeur.

Deuxièmement, la bonne dose, c'est au moins une fois par jour. Faites-en un petit rituel entre vous : passez quelques minutes tous les jours à vous dire ce que vous appréciez de l'autre, et vous verrez votre relation s'adoucir très rapidement. Après tout, vous vivez ensemble tous les jours : alors, comment se fait-il que vous passiez si peu de temps à vous dire que vous vous appréciez ? J'ajoute que le dialogue d'appréciation constitue une excellente (et agréable) façon de se familiariser avec les bases du dialogue Imago, qui peut vous servir pour plein d'autres occasions.

Rituel n° 3 : Trois kiffs par jour

Une autre manière de réduire la part des conflits dans la vie conjugale consiste à alléger l'atmosphère délibérément, et à se concentrer sur ce qui va bien. Comme nous avons tendance à accorder plus d'importance à ce qui va mal, cela

demande un petit effort de focaliser notre attention sur le positif. Si l'on pratique cet effort de façon régulière, le positif prend bientôt une place de plus en plus grande dans notre ressenti de notre vie quotidienne, et l'on se sent beaucoup mieux. Un exercice simple, et amusant à pratiquer à deux (ou en famille), consiste à noter quotidiennement dans un cahier trois bonnes choses qui se sont produites dans la journée. Ces « bonnes choses » (que les plus jeunes appellent des « kiffs ») sont des moments parfois fugaces, mais agréables, que vous avez appréciés, qui ont été un « bon moment ». Noter ces instants éphémères, c'est reconnaître leur importance dans notre vie, et s'apercevoir qu'elle a sa part agréable, même dans des circonstances difficiles. Et cela met de bonne humeur ! Surtout si vous en profitez pour dialoguer, par exemple en vous appuyant sur la trame du dialogue Imago, autour de ces bons moments.

Émetteur : « Aujourd'hui, j'ai eu trois moments super : comme je me suis levé tôt, j'ai pu apercevoir par la fenêtre la fin du lever de soleil ; j'ai beaucoup aimé le repas que tu nous as préparé, il était délicieux ; et c'était bon de passer un moment dans tes bras tout à l'heure. »

Récepteur : « Je t'entends me dire que tu as vécu trois moments super : quand tu as vu la fin du lever de soleil ; quand nous avons déjeuné parce que tu as aimé mon plat ; et quand on s'est pris dans les bras. T'ai-je bien entendu ? »

Émetteur : « Oui, merci. »

L'émetteur et le récepteur échangent leurs rôles.

Nouvel émetteur : « De mon côté, j'ai trouvé délicieux le café de ce matin : je regardais le chat se prélasser au bord de la fenêtre ; j'ai reçu un e-mail de ma mère qui était très positif ; et moi aussi j'ai aimé qu'on se prenne dans les bras tout à l'heure. »

Nouveau récepteur : « Je t'entends me dire que tu as aimé prendre ton café en regardant le chat ; tu étais content de lire le message que ta mère t'a envoyé ; et tu as aimé quand on était dans les bras. C'est ça ? »

Nouvel émetteur : « Oui, c'est ça, merci. »

Au total, un dialogue de ce type dure moins de 10 minutes, mais il fait du bien aux partenaires, il permet de mieux se connaître, il renforce le couple, il focalise l'attention sur les aspects positifs du quotidien.

Explorer vos insatisfactions

Lorsque vous aurez pris l'habitude de pratiquer l'écoute active et vos trois rituels d'amour quotidiens, et que vous aurez commencé à utiliser le dialogue intentionnel pour parler de sujets neutres pour le couple, le niveau de sécurité entre

vous aura augmenté et l'ambiance sera déjà bien meilleure. Le plus probable, c'est que vous aurez commencé à vous retrouver, et à reprendre plaisir à vivre ensemble.

Vous pourrez alors commencer à explorer vos insatisfactions mutuelles. Si vous voulez changer votre couple, il est nécessaire de savoir ce qui ne va pas, et de vous retrousser les manches pour l'améliorer. Il ne s'agit pas de se jeter des noms d'oiseau à la tête et de partir dans une litanie de reproches. Non, ce dont il est question, c'est bien de coopérer ensemble à se rendre mutuellement la vie commune plus agréable. C'est pourquoi il n'est ni nécessaire ni souhaitable de s'attaquer à des « gros » problèmes. Mieux vaut au contraire s'attaquer aux petites difficultés faciles à régler : cela allège tout de suite le quotidien, et cela dégonfle les autres problèmes, qui deviennent eux-mêmes plus simples à résoudre.

1. Dialoguer sur les frustrations

1. Prenez une feuille de papier et, chacun de votre côté, faites la liste des frustrations que vous croyez occasionner à votre partenaire.

« Je pense que je crée de la frustration chez toi lorsque je mets du temps à te rendre le service que tu m'as demandé », ou « Je pense que je crée de la frustration chez toi lorsque je reste plongé dans mon activité quand tu demandes à me parler. », etc.

2. Lorsque vous avez fini de rédiger votre liste (il n'est pas nécessaire qu'elle soit très longue), indiquez à côté de chaque point un numéro qui représente l'intensité de la frustration que vous pensez déclencher, entre 1 et 10 (10 représentant le maximum d'inconfort pour votre partenaire).

« Je pense que je crée de la frustration chez toi lorsque je mets du temps à te rendre le service que tu m'as demandé » : 7, etc.

3. Lorsque vous avez tous les deux terminé, l'un de vous propose de s'exprimer le premier, et il lit sa liste des frustrations qu'il pense occasionner à l'autre, qui fait le miroir.

Émetteur : « Je pense que je crée de la frustration chez toi lorsque je reste plongé dans l'activité qui m'occupe alors que tu demandes à me parler. »

Récepteur : « Je t'entends me dire que tu penses créer de la frustration chez moi quand je te parle et que tu restes plongé dans ton activité, t'ai-je bien entendu ? »

...

4. Ensuite, vous échangez les rôles, et celui qui faisait le miroir devient l'émetteur, pendant que celui qui parlait devient le récepteur.

Nouvel émetteur : « Je pense que je crée de la frustration chez toi lorsque je te poursuis encore et encore pour te demander quelque chose à quoi tu n'as pas répondu au début. »

Nouveau récepteur : « Je t'entends me dire que tu penses créer de la frustration chez moi lorsque tu me poursuis pour me demander une chose, alors que je n'ai pas répondu dès le début, c'est ça ? »

...

5. Ensuite, l'émetteur du début (celui qui a commencé l'exercice) choisit un des points de la liste du récepteur, et il engage un dialogue Imago à ce sujet.

Émetteur : « J'aimerais parler de la frustration que tu penses déclencher chez moi lorsque tu me poursuis pour me demander quelque chose. Es-tu disponible ? »

Récepteur : « Oui, je suis disponible et je suis d'accord pour t'écouter à ce sujet. »

Émetteur : « En fait, lorsque tu me poursuis pour me demander quelque chose, je ne me sens pas vraiment frustré. Je me sens plutôt frustré de ne pas t'avoir répondu au début. D'ailleurs, tu as indiqué un niveau de frustration 6, mais pour moi c'est plutôt 3. »

Récepteur : « Je t'entends me dire que ta frustration ne vient pas de ce que je te poursuis pour te demander quelque chose, mais de ce que tu ne m'as pas répondu au début. En fait, ce n'est pas moi qui déclenche ta frustration, c'est toi. D'ailleurs tu sens un degré de frustration de 3 alors que j'avais mis 6. Ai-je bien entendu ? »

Émetteur : « Tu m'as bien entendu. Et ce que je ressens dans ce cas-là, c'est... »

Récepteur : « Je t'entends me dire que ce que tu ressens, c'est... T'ai-je bien entendu ? »

Émetteur : « Oui, et ce que ça me rappelle de mon enfance, c'est... »

Récepteur : « Je t'entends me dire que ce que ça te rappelle de ton enfance, c'est... T'ai-je bien entendu ? »

Émetteur : « Oui, tu m'as bien entendu. »

Récepteur : « Alors, je comprends que quand je te poursuis au sujet de quelque chose, en fait tu te sens surtout frustré de ne pas m'avoir répondu dès le début, puisque dans ton enfance... T'ai-je bien compris ? »

Émetteur : « Oui, tu m'as bien compris. »

Récepteur : « J'imagine que tu sens... Est-ce bien ça ? »

Émetteur : « Oui, c'est bien comme ça que je me sens. »

6. Lorsque le dialogue sur ce sujet est terminé, les rôles sont inversés et c'est le récepteur qui prend un point de la liste de l'émetteur pour initier un dialogue.

Nouvel émetteur : « J'aimerais parler de la frustration que tu penses déclencher chez moi lorsque tu restes plongé dans ton activité alors quand je viens te voir. Es-tu disponible ? »

...

Le dialogue sur les frustrations permet de faire retomber la pression entre les partenaires du couple : il amène à s'interroger sur les frustrations dont on est la cause au lieu de se placer à nouveau en position d'accusateur, il porte à relativiser les multiples petits agacements du quotidien, il améliore la compréhension des ressentis exacts de son partenaire, et il permet de comprendre la vraie source des réactions de chacun, qui prend ses racines dans l'enfance. C'est une excellente façon de partir à la découverte de son conjoint et de l'accompagner dans son voyage à votre découverte.

Comme les frustrations de l'un sont bien souvent le miroir de celles de l'autre, ce dialogue débouche parfois sur la mise en place d'une solution commune à un problème irritant pour les deux. Dans ce cas, on part d'une cause de conflits et l'on parvient à un projet commun ! Cela procure un grand soulagement à tous les deux.

Lorsque vous aurez suffisamment exploré vos frustrations (ce qui ne signifie pas forcément les explorer toutes), je vous suggère de laisser passer un temps sans vous lancer dans d'autres investigations autour des difficultés que vous rencontrez dans votre couple. Donnez-vous quelques jours à pratiquer uniquement l'écoute active et les trois rituels d'amour. Faites un ou plusieurs dialogues au sujet de ce que vous a apporté l'exercice des frustrations. Voyez ce qui se passe entre vous et profitez du mieux dans votre relation.

D'autres exercices permettent d'approfondir le travail au sujet des frustrations que vous ressentez vis-à-vis de votre partenaire. Il y a par exemple toute une démarche destinée à résoudre la question des comportements que chacun aimerait voir cesser chez l'autre. D'autres dialogues spécifiques permettent de travailler sur la fermeture des « fuites » relationnelles que nous avons vues au chapitre 2. Ces exercices approfondis ne sont pas présentés dans ce livre, car ils nécessitent la médiation d'un thérapeute de couples Imago expérimenté.

2. Dialoguer au sujet des peurs

Je vous propose aussi de réserver un moment à deux pour faire un dialogue Imago au sujet de vos peurs. Le déconfinement, qui intervient à un moment où le virus continue de faire des victimes, déclenche de nouvelles peurs chez chacun de nous. Vous vous comprendrez bien mieux, et vous comprendrez mieux vos réactions à chacun, si vous connaissez les peurs de votre partenaire. Il est probable que vous découvrirez beaucoup de choses, parfois avec surprise, en adoptant une attitude curieuse du monde de l'autre. Sans doute vous apercevrez-vous que votre conjoint a peur de choses qui ne vous inquiètent pas du tout, ou pas autant, et réciproquement. Comme à chaque fois, il est fondamental d'avoir pris toutes les précautions nécessaires auparavant pour ne pas être dérangé, et de passer un petit moment à se regarder dans les yeux amoureusement en se tenant les mains avant de se lancer. Le dialogue se présente de la façon suivante.

Émetteur : « Je t'invite à me rejoindre dans mon monde : es-tu disponible ? »

Récepteur : « Merci de m'inviter, oui je suis disponible. »

Émetteur : « Une peur que j'ai en ce moment, c'est... »

Récepteur : « Je t'entends me dire qu'en ce moment, tu as une peur et c'est... T'ai-je bien entendu ? »

Émetteur : « Oui, quand j'ai cette peur, je me sens... »

Récepteur : « Je t'entends me dire que quand tu as cette peur, tu te sens... T'ai-je bien entendu ? »

Émetteur : « Oui, et quand je me sens comme ça, ça me rappelle de mon enfance... »

Récepteur : « Je t'entends me dire que quand tu sens ça, ça te rappelle de ton enfance... T'ai-je bien entendu ? »

Émetteur : « Oui. Et une autre peur que j'ai en ce moment, c'est... »

...

Récepteur : « Si je résume ce que j'ai entendu : une peur que tu as en ce moment, c'est... Et quand tu as cette peur, tu te sens... Et ça te rappelle de ton enfance... T'ai-je bien résumé ? »

Émetteur : « Oui. »

Récepteur : « Je peux comprendre que quand tu as cette peur, ... T'ai-je bien compris ? »

Émetteur : « Oui, et je voudrais aussi que tu comprennes... »

Récepteur : « Ce que j'imagine en t'écoutant, c'est que tu te sens... Est-ce que c'est ça ? »

Émetteur : « Oui, c'est bien ça, merci. » ou
« Je me sens plutôt... »

L'émetteur et le récepteur inversent les rôles pour faire le dialogue en sens inverse.

Refonder le couple

Lorsque vous aurez travaillé sur vos frustrations tout en poursuivant les trois rituels d'amour quotidiens, il y aura déjà beaucoup d'énergie qui aura été remise dans votre couple, et vous serez sans doute surpris de la différence d'atmosphère par rapport à la fin du confinement. Ce sera le bon moment pour consacrer du temps à définir ce que vous voulez pour votre couple. Finalement, quelle est votre vision du couple à tous les deux ?

1. Rédigez votre vision du couple

Je vous invite à rédiger votre vision du couple. La vision du couple, c'est un document qui recense ce que vous voulez vivre dans votre couple : c'est l'occasion d'exprimer ce que vous attendez sur le plan relationnel, amoureux, sexuel, et ce que vous avez envie de construire à deux maintenant et dans l'avenir. Écrivez chacun de votre côté ce que vous voulez vivre ensemble, en allant le plus

possible dans le détail, puis partagez vos listes et utilisez-les pour en créer une qui vous soit commune. Il peut s'agir aussi bien de réalisations concrètes (« acheter une maison à la campagne pour y habiter ») que de valeurs qui vous animent (« nous nous parlons gentiment et avec respect »).

Si vous manquez d'idées au sujet de ce qui peut entrer dans votre vision du couple, vous pouvez vous référer à la liste de questions ci-dessous. Mais tout autre aspect est le bienvenu, du moment que cela concerne votre couple.

- Que ressentons nous l'un pour l'autre ?
- Que faisons-nous ensemble ?
- Comment faisons-nous pour être en relation ?
- Où habitons-nous ?
- Comment vivons-nous notre sexualité ?
- Comment vivons-nous notre spiritualité ?
- Comment jouons-nous ensemble ?
- Que faisons-nous de notre temps libre ?
- Comment organisons-nous notre travail ?
- Comment gérons-nous notre argent ?
- Comment nous occupons-nous de nos enfants ?
- Quelle relation entretenons-nous avec nos enfants ?
- Quelle relation entretenons-nous avec nos amis du sexe opposé ?

- Comment prenons-nous nos décisions ?
- Comment résolvons-nous nos conflits ?
- Comment nous occupons-nous de notre santé ?

La disponibilité est essentielle

Dans cet exercice, comme dans tous ceux qui sont présentés dans cet ouvrage, il est essentiel de s'être rendus entièrement disponibles à la relation et de s'être assurés que vous ne serez pas dérangés, afin de pouvoir entrer en profondeur dans le dialogue, qui est un cadeau que vous vous faites à tous les deux, une « pépite temporelle ». **Par conséquent, les ordinateurs, téléphones, télévisions et postes de radio sont éteints et éloignés.**

1. Chacun écrit pour lui-même une liste de valeurs et/ou de réalisations qu'il veut concrétiser dans son couple. Chaque phrase est courte, écrite au présent, de manière active et positive, et débute par « dans ma vision du couple ».

Par exemple « Dans ma vision du couple, nous éprouvons du désir l'un pour l'autre », ou « Dans ma vision du couple, nous consacrons chaque jour un moment tous les deux à notre couple », etc.

2. Lorsque vous avez terminé, prenez le temps de vous installer face à face et de vous regarder amoureusement avant de partager le contenu de vos listes.
3. Celui qui veut commencer demande à l'autre s'il est disponible pour venir dans son monde.
4. Lorsqu'il a reçu confirmation, il lit sa liste doucement, un ou deux points à la suite.
5. Le récepteur fait le miroir en répétant un point après l'autre.
6. L'émetteur continue jusqu'à ce que sa liste soit terminée, puis vous échangez vos rôles : le récepteur du début devient l'émetteur et lit sa liste à l'émetteur du début qui lui fait le miroir.
7. Lorsque c'est fini, vous changez de nouveau les rôles. L'émetteur choisit un point de sa liste (pas forcément le premier) et explique ce point au récepteur, qui fait le miroir.

Émetteur : « Lorsque je pense au respect dans le couple, j'imagine que nous nous parlons toujours gentiment et avec douceur, même lorsque nous ne sommes pas d'accord. » Les explications sont données de façon positive : il ne s'agit pas de dire « nous ne nous crions pas dessus comme la dernière fois ».

Récepteur : « Je t'entends me dire que quand tu évoques le respect dans ta vision du couple, cela signifie que nous nous parlons toujours gentiment et avec douceur, même en cas de désaccord. T'ai-je bien entendu ? »

8. Le récepteur explique à son tour sa façon de voir le sujet qui vient d'être abordé, et l'émetteur fait le miroir.

Récepteur : « Moi, lorsque j'imagine un couple qui se respecte, je pense à chacun disant à l'autre l'admiration qu'il lui porte. »

Émetteur : « Je t'entends me dire que dans ta vision du couple, le respect signifie que chacun dit à l'autre l'admiration qu'il lui porte. T'ai-je bien entendu ? »

9. Sur un autre papier, les deux partenaires rédigent ensemble une phrase qui rassemble les deux apports concernant le sujet en cours, et avec la formulation de laquelle ils sont entièrement d'accord.

Par exemple : « Dans notre vision du couple, nous nous respectons : nous disons fréquemment à l'autre en quoi nous l'admirons, et nous nous parlons toujours avec douceur, même en cas de désaccord. »

10. Si la liste de l'un ou l'autre contient un point (ou plusieurs) avec lequel l'un des partenaires est en désaccord, il n'est pas repris sur le document de la vision du couple. Seuls les points au sujet desquels vous êtes d'accord, et dont vous avez décidé ensemble de la formulation figurent sur la vision du couple.
11. Lorsque vous avez terminé, recopiez cette liste joliment, agrémentez-la éventuellement de photos de votre couple, de dessins ou d'images découpées dans des journaux ou récupérées sur Internet, encadrez-la et affichez-la au mur de votre chambre pour la voir quotidiennement, et relisez-la chaque jour.

2. *Evoquez les bons souvenirs sexuels*

Dans le couple, la sexualité⁵⁹ est fondamentale, et elle est source de satisfactions immenses. Et pourtant, bien souvent, on n'en parle pas, ou pas beaucoup. Ou alors, c'est sur le registre de la plainte, ou de ce que l'un des deux n'aime pas faire, ou de ce que l'autre aimerait qu'il fasse... Bref, ce n'est guère joyeux ! Pourtant, vous avez sûrement d'excellents souvenirs sexuels vécus ensemble. Vous les raconter est une merveilleuse manière de reprendre contact l'un avec l'autre, et

⁵⁹ Au sujet de la sexualité, n'hésitez pas à télécharger gratuitement mon précédent ouvrage *Le petit guide du confinement réussi en couple* : tout le dernier chapitre lui est consacrée !

aussi d'améliorer votre sexualité. Je vous invite donc à un dialogue autour de votre meilleur souvenir sexuel ensemble⁶⁰.

Comme à chaque fois, prenez le temps nécessaire à vous installer, prendre de grandes respirations, vous regarder dans les yeux avec amour et vous tenir les mains. Puis, celui des deux qui veut commencer dit à l'autre :

Émetteur : « J'aimerais te raconter mon meilleur souvenir sexuel avec toi. Es-tu disponible pour venir dans mon monde ? »

Récepteur : « Oui, je suis disponible, et je suis d'accord pour échanger à ce sujet. »

Émetteur : « Le plus beau souvenir sexuel que j'ai avec toi, c'est... »

Récepteur : « Je t'entends me dire que le plus beau souvenir sexuel que tu as avec moi, c'est... T'ai-je bien entendu ? »

Émetteur : « Oui. Et de te le raconter, ça me fait me sentir... »

Récepteur : « Je t'entends me dire que me raconter ce beau souvenir, ça te fait te sentir... T'ai-je bien entendu ? »

⁶⁰ Cela va de soi, mais encore mieux en le disant : il n'est évidemment pas question de raconter à son partenaire son meilleur souvenir sexuel avec quelqu'un d'autre !

Émetteur : « Oui, je te remercie. »

Récepteur : « Ce qui me touche le plus dans ce que tu m'as dit, c'est... »

Émetteur : « Je t'entends me dire que ce qui te touche dans tout ça, c'est... T'ai-je bien entendu ? »

Récepteur : « Oui. Si je résume ce que tu m'as dit, ton meilleur souvenir sexuel avec moi c'est... De le raconter ça te fait te sentir.. Et l'histoire que tu te racontes à ce sujet, c'est... T'ai-je bien résumé ? »

Émetteur : « Oui. »

Récepteur : « Alors, je peux comprendre que tu te racontes cette histoire parce que... »

Récepteur : « Et quand tu me racontes tout ça, j'imagine que tu te sens... »

L'émetteur et le récepteur changent de rôle et reprennent ce dialogue au début.

Comme vous pouvez l'imaginer aisément, ce dialogue a pour effet de renforcer la connexion et l'attachement entre votre conjoint et vous. C'est très émouvant de s'entendre raconter un beau moment de notre sexualité commune que notre partenaire continue de chérir, parfois des années plus tard.

3. Parlez les cinq langages de l'amour

Tout le travail que vous avez déjà mené pour mieux vous comprendre a dû vous amener à constater l'immense étendue de vos complémentarités, c'est-à-dire de vos différences. C'est ce qui est magnifique dans le couple : nos différences font notre richesse. Et le premier lieu où elles s'expriment, c'est dans notre façon de donner et de recevoir de l'amour. En règle générale, chacun donne à l'autre des marques d'amour semblables à celles qu'il aimerait recevoir : par exemple, vous appréciez d'entendre des mots doux, vous aurez une tendance naturelle à en dire beaucoup à votre aimé(e). Mais peut-être que votre partenaire apprécierait beaucoup plus que vous lui rendiez des services. Dans ce cas, il aura tendance à vous rendre service pour vous montrer qu'il vous aime. Sauf que cela ne vous touche pas, puisque vous aimeriez beaucoup plus entendre des mots doux. Ce type de malentendu est très fréquent, et peut durer longtemps au sein du couple.

Ce qu'il faut retenir de l'exemple précédent, c'est que chacun souhaite montrer à l'autre qu'il l'aime. C'est la manière de s'y prendre qui ne convient pas. Une simple modification, et tout irait mieux.

Ce n'est pas très compliqué : il suffit de dialoguer autour des cinq langages de l'amour⁶¹, d'apprendre celui que préfère votre conjoint et de lui enseigner le vôtre.

Ces cinq langages sont :

1. Les paroles valorisantes : les mots doux qui expriment l'appréciation, la gratitude, les encouragements, les remarques au sujet des qualités, les compliments.
2. Les temps de qualité : les moments où nous nous rendons complètement disponibles pour l'autre afin de partager un temps agréable, et où nous faisons preuve d'une attention soutenue pour notre partenaire.
3. Les services rendus : ce que nous faisons pour notre partenaire afin de lui faire plaisir, et non parce que nous y sommes contraints.
4. Les cadeaux : ce que nous offrons à notre partenaire sans raison particulière, et sans rien attendre en retour.
5. Le toucher affectif : se prendre dans les bras, se donner la main, avoir des gestes tendres, se masser, s'embrasser et faire l'amour.

⁶¹ Voir *Les cinq langages de l'amour*, Gary Chapman, Ed. Leduc

Je vous invite à vous munir d'une feuille et d'un stylo, et à prendre un temps pour revisiter l'histoire de votre couple. Prenez le temps de vous souvenir de tous les comportements de votre conjoint qui vous ont permis de vous sentir aimé(e), de tous ceux d'aujourd'hui qui vous font du bien et de tout ce qu'il ou elle pourrait faire à partir de demain pour que vous vous sentiez encore plus aimé. *Attention à ne pas écrire des phrases qui pourraient être comprises comme des reproches déguisés* : par exemple, on n'écrit pas « Je me sens aimé(e) dans le futur quand tu fais la vaisselle » si le conjoint ne la fait jamais. Il ne s'agit pas de négocier une nouvelle répartition des tâches domestiques⁶², ni de formuler un reproche à l'autre !

1. Complétez les phrases suivantes sur votre feuille :

Dans le passé, je me suis senti(e) aimé(e) lorsque tu...

Aujourd'hui, je me sens aimé(e) quand tu...

Dans le futur, je me sens⁶³ aimé(e) quand nous...

⁶² Ce qui peut très bien faire l'objet de dialogues intentionnels Imago.

⁶³ Cette partie est rédigée au présent, comme si les comportements aimants étaient déjà pratiqués.

2. L'un de vous partage sa liste des comportements du passé, tandis que l'autre fait le miroir. Le récepteur prend soin de se laisser sentir ses émotions en écoutant son conjoint. Ensuite, l'émetteur et le récepteur classent chacun de ces comportements dans une des cinq catégories et les notent dans le tableau indiqué plus bas.

Émetteur : « Dans le passé, je me suis senti aimé(e) lorsque tu me laissais des petites notes partout dans la maison pour me dire combien tu m'aimais. »

Récepteur : « Je t'entends me dire que dans le passé tu te sentais aimé(e) lorsque je te laissais des petites notes un peu partout dans l'appartement avec des petits mots doux dessus pour dire combien je t'aime »

3. Lorsque c'est terminé, inversez les rôles de façon à ce que le récepteur puisse lui aussi partager sa liste des comportements passés qui le touchaient, et à les noter dans son tableau.
4. Puis, les rôles sont à nouveau échangés, et l'émetteur partage sa liste des comportements d'aujourd'hui, tandis que le récepteur fait le miroir et porte attention à ses émotions. L'émetteur et le récepteur classent ces comportements dans le tableau indiqué plus bas.

Émetteur : « Aujourd'hui, je me sens aimé(e) lorsque tu me fais des cadeaux inattendus, des surprises. »

Récepteur : « Je t'entends me dire que tu te sens aimé(e) aujourd'hui quand je te fais des surprises, des cadeaux auxquels tu ne t'attends pas. »

5. Lorsque c'est terminé, inversez les rôles de façon à ce que le récepteur puisse lui aussi partager sa liste des comportements aimants du présent qui le touchent, et à les noter dans son tableau.
6. Les rôles sont à nouveau échangés, et l'émetteur partage sa liste des comportements d'amour qu'il aimerait recevoir à l'avenir, tandis que le récepteur fait le miroir et porte attention à ses émotions. L'émetteur et le récepteur classent ces comportements dans le tableau ci-dessous.

Paroles valorisantes	
Temps de qualité	
Services rendus	
Cadeaux	
Toucher	

7. Relisez régulièrement le tableau de votre conjoint pour avoir des idées de comportements aimants qu'il appréciera, et n'hésitez pas à en ajouter quelques-uns dans le vôtre pour varier les plaisirs !

Voilà. Vous avez désormais à votre disposition les clefs de compréhension et les principaux outils pour refonder votre couple et cheminer ensemble dans une nouvelle direction, plus amoureuse et plus heureuse. Cela ne vous évitera pas les crises, mais vous armera pour les traverser plus facilement et plus rapidement.

Conclusion

J'espère sincèrement que ce livre vous aura permis de reconsidérer votre désir de séparation, et que les sept jours de réflexion vous auront amenés à de meilleures dispositions. Vivre en couple n'est pas facile, mais c'est le meilleur chemin à la découverte de soi et vers son intégrité. La clef consiste à voir son couple comme une ressource et son partenaire comme un allié, et à accueillir les crises comme autant d'occasions de grandir.

Facile à dire, pas à faire ? C'est vrai. Mais la thérapie relationnelle Imago®, dont je vous ai proposé les bases dans ces pages, vous fournit les éléments de compréhension et les outils pour y parvenir. Et de nombreux thérapeutes de couples formés à Imago sont disposés à vous aider sur ce chemin, le temps pour vous d'apprendre à utiliser les dialogues et à les pratiquer en toute autonomie.

Si vous êtes réticents à vous faire accompagner par un thérapeute, un excellent moyen pour vous familiariser avec les dialogues et faire vivre à votre couple un processus transformateur positif consiste à participer à un stage ce couples Imago de base. Pendant ces trois ou quatre jours, vous pratiquerez l'essentiel des outils Imago et votre couple en ressortira grandi et joyeux, avec un sentiment profond de sécurité et de connexion.

Bibliographie

- AULNOIS (D') WANG, F. (2019), *Les clés de l'intelligence amoureuse : 13 rituels pour prendre soin de son couple*, Larousse
- BRÉBISSON (DE), G. ET BRAMI, M., (2018) *Comprendre et pratiquer la psychologie biodynamique*, InterEditions
- BRÉBISSON (DE), G. (2020), *Le petit guide du confinement réussi en couple*, Dunod
- CHAPMAN, G. (2008), *Les cinq langages de l'amour*, Ed. Leduc
- CYRULNIK, B. (1998), *Sous le signe du lien : une histoire naturelle de l'attachement*, Hachette Littératures
- ERIKSON, E H, (1998) *Life cycle completed*, WW Norton & Co
- FORD, D. (2010) *La part d'ombre du chercheur de lumière*, J'ai lu
- HENDRIX, H. et LAKELLY HUNT, H. (1998), *Le couple, mode d'emploi*, Éditions Imago
- HENDRIX, H. et LAKELLY Hunt, H. (2017), *Le guide des parents*, Éditions Imago
- HENDRIX, H. et LAKELLY HUNT, H. (2020), *De la solitude au couple : Guide des célibataires et des personnes seules*, Éditions Imago
- JANOV, A. (2009), *Le cri primal*, Flammarion
- JUNG, C-G (2014), *Métamorphoses de l'âme et ses symboles*, Le Livre de Poche
- HARGOT, T. (2019), *Qu'est-ce qui pourrait sauver l'amour ?*, Albin Michel

LABORIT, H (1985), *Eloge de la fuite*, Folio.
LA FONTAINE (DE) J., (2019), *Fables*, Gallimard
LUCAS, J. (2015), *Tous les chemins mènent à l'homme : le masculin sans tabou*, Le Souffle d'Or
MALRAUX, A (1972) *Antimémoires*, Folio
MASLOW, A., (2013), *L'accomplissement de soi : de la motivation à la plénitude*, Eyrolles
MIJKOVITCH, R. (2009), *Les fondations du lien amoureux*, PUF
MONBOURQUETTE, J. (2008), *Apprivoiser son ombre, le côté mal aimé de soi*, Coffragants
ODENT, M. (2017) *L'amour scientifié : les fondements biologiques de l'amour*, Ed. Le Hêtre Myriadis
REICH, W. (1992) *L'Analyse caractérielle*, Payot
SINGER, C. (2014), *Les âges de la vie*, Albin Michel
TRIPPI, C. (2019), *Grandir en conscience par la thérapie Imago*, Jouvence
TRIPPI, C. et NESSI-TRIPPI, C. (2013), *Grandir et guérir grâce au couple*, Jouvence
VINCENT, L. (2004), *Comment devient-on amoureux ?*, Odile Jacob

Sites web

www.imago-france.fr : L'association Imago France

Pour contacter l'auteur

www.le-temps-du-couple.fr

Le site du cabinet de thérapie de couple de l'auteur

GUILLAUME DE BRÉBISSE

LE PETIT GUIDE DU CONFINEMENT RÉUSSI EN COUPLE

DES SOLUTIONS
POUR ALLER MIEUX
TOUS LES DEUX,
TOUT DE SUITE !

INTERÉDITIONS



En téléchargement **GRATUIT** sur
www.le-temps-du-couple.fr



En vente sur
www.lespaceducouple.com