

Introduction

Bienvenue à la nouvelle édition, révisée et remise à jour de cet ouvrage sur le couple. Ce classique, depuis trente ans, contribue à la transformation des relations à travers le monde. Ses lecteurs, par leur souci de fortifier leurs relations de couples, font partie intégrante d'une nouvelle conscience.

Mais voici peut-être un détail que vous ignorez. Quelques semaines après sa publication en 1988, Oprah Winfrey a présenté ce livre dans son émission, ce qui lui a valu un *Emmy**. Pendant les vingt-trois années suivantes, elle l'a montré à l'écran plus d'une douzaine de fois, ce qui lui a permis de figurer onze fois sur la liste des *best-sellers* dans le *New York Times*. Cette énorme visibilité a attiré environ quatre millions de lecteurs. Environ 2500 thérapeutes mettent en œuvre la formation de la thérapie de couple Imago**, dans plus de cinquante pays. C'est une des méthodes de thérapie de couple les plus pratiquées et les plus appréciées.

Mais ce sont de vieilles histoires. Voici du nouveau. Sur la couverture, vous remarquerez que cette édition a deux auteurs. Dans toutes les éditions précédentes, j'étais (Harville) le seul auteur. Dans l'édition de 2008, le nom d'Helen, ma partenaire dans la vie et le travail, n'apparaissait que sur la couverture comme coauteur de la préface. C'était un début pour un fait maintenant mis en lumière : la reconnaissance qu'Helen est vraiment cocréatrice de la thérapie relationnelle de l'Imago.

* Les *Emmys* ou *Emmy Awards*, remises par l'*Academy of Television Arts and Sciences* honorent chaque année, depuis 1949, les meilleures émissions et les meilleurs professionnels de la télévision américaine.

** L'*Imago thérapie* n'a aucun lien avec les Éditions Imago, où paraît le présent ouvrage.

Pourquoi maintenant cette reconnaissance, vous demandez-vous peut-être ? Nous en avons parlé en 1988, mais j'avais (Helen) catégoriquement refusé. C'était l'occasion de permettre à Harville d'être visible de façon unique et importante, ce qu'il méritait, et à l'époque, Harville était d'accord avec moi. Je me sentais très honorée d'être un soutien pour ce livre. Non seulement cela permettait à Harville une visibilité personnelle, mais mon entreprise familiale à Dallas et notre nouvelle famille recomposée demandaient toute mon attention. J'étais donc très contente d'être un soutien dans les coulisses. C'était le talent d'Harville qui permettait la rédaction et la réalisation de cette belle vision, et c'est ce qui devait être mis en valeur. Contribuer au contenu était différent et, dans ce domaine, c'est Harville qui était nettement l'auteur. Ma façon de voir les choses fut la même lors de la rédaction du deuxième livre, *Keeping The Love You Find : a Personal Guide**, mais avec le troisième**, qui traitait de la parentalité, je devenais une partenaire visible, une coauteure reconnue par Harville, et cela allait devenir notre façon de nous présenter à l'avenir. Mais ni Harville ni moi ne savions comment expliquer mon rôle et ma contribution à la théorie de l'Imago.

Faisons maintenant quelques pas en arrière pour voir comment cette histoire a débuté. Nous nous sommes rencontrés en 1977. Nous étions tous deux divorcés et avons commencé à nous fréquenter. Au bout de quelques mois, après avoir découvert que nous avions beaucoup d'intérêts communs, j'ai demandé à Harville quel était son rêve pour l'avenir. Puisqu'il était en train de quitter son enseignement à la *Perkins School of Theology*, à la *Southern Methodist University*, et qu'il n'avait pas de plans arrêtés pour aller de l'avant, il a partagé avec moi quelques possibilités qu'il envisageait. Une d'entre elles était d'écrire un livre. Je lui ai demandé sur quel sujet. Il m'a répondu : « J'aimerais savoir pourquoi les couples se querellent-ils ? Pourquoi le rêve se transforme-t-il en cauchemar ? » Je lui ai demandé ce qu'il en pensait, et durant cette soirée, la conversation a continué, chacun terminant la phrase de l'autre. Ce scénar-

* Traduction française : *De la solitude au couple, Guide des célibataires et des personnes seules*, Harville Hendrix & Helen Lakelly Hunt, Paris, Imago, 2020.

** Traduction française : *Le Guide des parents, Tu es toi, tu n'es pas moi !*, Harville Hendrix & Helen Lakelly Hunt, Paris, Imago, 2017.

rio s'est répété tout au long de nos années de vie commune et, six ans après notre mariage, le manuscrit *Getting the love you want : guide for couples** était achevé puis publié en 1988. Et depuis plus de quarante-cinq ans que nous nous connaissons, presque tous les jours, Harville et moi continuons de discuter de la théorie des couples.

À force de réfléchir sur la cocréation de la théorie et de la pratique de l'Imago, j'ai (Harville) découvert un processus complémentaire. Pour Helen, c'est le cerveau droit qui domine, ce qui veut dire qu'elle acquiert ses connaissances à travers ses émotions et ses sens, qu'elle ressent des qualités subtiles et perçoit les connexions. Pour moi, c'est le cerveau gauche qui domine, ce qui veut dire que, grâce à mes observations et à ma logique, je peux assembler des détails et construire des parties entières. Helen représente le côté créatif et moi l'architecte et l'entrepreneur. Entre nous, le contenu brut dérivé de ces opérations mentales a donné naissance à dix ouvrages sur les relations intimes, à une association de thérapeutes et d'éducateurs, à des acteurs sociaux relationnels, engagés avec zèle dans la guérison des couples et la création d'une culture relationnelle.

Bien que nous fussions cocréateurs de la théorie de l'Imago, seul mon nom apparaissait sur le livre et j'étais considéré comme seul auteur. De plus, étant donné que j'étais le seul formateur professionnel et animateur des ateliers pendant les dix premières années après la publication, on me considérait comme le seul créateur de cette thérapie relationnelle. Quand une marque est établie avec un statut élevé, elle se solidifie facilement dans l'opinion publique.

Quoique Helen fût intronisé dans le *National Women's Hall of Fame*** pour son travail dans le mouvement des femmes, ce qui la motivait était surtout d'aider les femmes à revendiquer une égalité non seulement dans la société, mais aussi à la maison. En somme, moi (Harville) j'étais un thérapeute de couple au bureau, mais nous étions d'accord sur le fait qu'Helen était la thérapeute du couple dans la culture. Les couples avaient fait

* Traduction française, *Le Couple mode d'emploi*, Paris, Imago, 2008.

** Fondé en 1969, le *National Women's Hall of Fame* honore les citoyennes américaines qui se sont illustrées dans le domaine des arts, des humanités, des sciences, de la politique, des affaires, ou du sport.

partie de sa vocation, une décennie avant notre rencontre. Quand nous sommes devenus partenaires, créer, développer et enseigner l'Imago était dans son ADN. Malgré tout, il était naturel que le public me distingue comme le créateur de l'Imago, et considère Helen, comme ma partenaire et mon soutien, mais dans l'ombre. Au cours des années, alors que nos enfants avaient quitté la maison et que notre mariage devenait plus intime, Helen est revenue vers son premier amour professionnel et s'est mise à animer nos ateliers pour couples, à présenter notre travail lors de conférences nationales et internationales, à être coauteure de livres et d'articles sur la thérapie relationnelle de l'Imago.

Puis une série de hasards nous a amenés à une prise de conscience plus fondamentale : ce qui se passait entre nous était le reflet d'un problème universel, à savoir la conséquence du statut des femmes comme citoyennes de seconde classe, d'un parti pris inconscient contre les femmes, dont Helen et moi étions inconsciemment complices.

Un des événements qui a contribué à éveiller notre conscience fut un ouvrage que j'ai (Helen) publié, édité par la Feminist Press, et intitulé *And The Spirit Moved Them*. C'est l'histoire d'un groupe de femmes à l'origine du mouvement des femmes aux États-Unis, mais qui n'avaient pas reçu la reconnaissance qu'elles méritaient. Mon livre les a rétablies à leur juste place dans l'histoire de la naissance du féminisme.

En même temps que ces femmes passaient de l'ombre à la lumière, le film *Hidden Figures* est sorti. Ce film met en valeur les femmes afro-américaines qui ont contribué au succès du programme spatial, mais qui n'ont jamais été reconnues. En même temps, nous avons fait d'autres conférences concernant les femmes dans la vie politique, ou dans les professions médicales. En somme, une sorte de *zeitgeist* qui permettait aux femmes de sortir de l'ombre des hommes qui les entouraient.

La place d'Helen dans le mouvement de l'Imago était un problème de femmes, donc un problème d'hommes, un problème humain. Je (Harville) me suis rendu compte que nous participions inconsciemment à une dynamique culturelle reléguant les femmes à un statut de seconde classe, une dynamique avec laquelle, consciemment, nous n'étions pas d'accord. Le fait qu'Helen vivait dans l'ombre, sans être reconnue pour ses contri-

butions à l'Imago, était un exemple de cette situation historique, situation qui commençait juste à se redresser. Cette prise de conscience fut à la fois choquante et libératrice.

Ayant compris cela, les questions d'auteurs disparurent. Qu'elle puisse recevoir une reconnaissance sans contrainte et méritée touchait beaucoup Helen et me remplissait de joie. La publication de cette nouvelle édition nous permet de corriger nos erreurs par rapport à la première formulation, il y a trente ans, de reconnaître les contributions essentielles d'Helen, de lui donner une visibilité méritée et de contribuer ainsi à l'égalité des hommes et des femmes à travers le monde. Donc, changement majeur dans cette édition complètement révisée et mise à jour, nous sommes coauteurs, ce qui nous permet non seulement de célébrer un ouvrage durable, mais aussi de participer à un mouvement mondial qui va vers plus de justice. Les processus que nous prônons créent des relations d'égalité au sein des couples qui choisissent de les pratiquer, et nous ont amené à nous reconnaître les coauteurs de ce livre. Il était temps !

Mais nous avons davantage à vous dire. La théorie continue à évoluer. Pendant ces années de notre éveil concernant le problème de l'égalité des hommes et des femmes sur le plan professionnel et familial, nous observions que l'inégalité était chronique dans les couples. Ce n'était, bien sûr, pas surprenant, puisqu'il en était ainsi pour les femmes sur les plans sociaux, économiques et politiques depuis l'aube de l'humanité.

Ce que nous comprenions plus profondément devait relever un double défi. Le premier défi, et le plus évident, vient des blessures d'enfance qui laissent beaucoup d'entre nous centrés sur nous-mêmes et inconscients du monde intérieur des autres. Nous nous imaginons que tout le monde voit les choses de la même façon et, lorsque notre partenaire, ou quiconque les perçoit de façon différente, alors nous devenons critiques. Cela nous conduit à la polarisation, au conflit, et nous rend malheureux.

Le deuxième défi vient du fait que les couples sont immergés dans une culture qui récompense la compétition, qui nous encourage à être « le meilleur », à gagner à tout prix. Lorsque ces valeurs se croisent avec le désir de gagner, désir enraciné dans notre histoire d'enfance, la relation devient toxique et souvent insoutenable, ce qui explique le taux de divorce à 50 %

et le taux de 75 % d'insatisfaits pour ceux qui ne divorcent pas. C'est une question complexe. La compréhension que les couples ont de leurs besoins émotionnels et leur façon d'y répondre sont dictées par le système de valeurs compétitif dans lequel ils vivent. L'extérieur forme l'intérieur.

Le processus de thérapie traditionnel a été d'explorer le monde intérieur de chaque partenaire : explorer leurs sentiments, leur façon de penser et leurs souvenirs, le but étant de les aider à mieux comprendre ce qui se passe à l'intérieur. L'hypothèse de base était que cette compréhension approfondie les libérerait et leur permettrait d'avoir une relation plus saine. Mais cela n'a pas fonctionné. Le taux de réussite de cette méthode est d'environ 25 %.

Alors nous (Harville et Helen) avons changé le point focal, la théorie de l'Imago, allant de ce qui se passe à l'*intérieur* à ce qui se passe à l'*extérieur* et surtout *entre* les membres du couple, une autre des contributions d'Helen, un don de Martin Buber. Nous avons découvert que, lorsque nous aidons des partenaires à changer leur façon d'agir l'un envers l'autre, plutôt que leurs sentiments, leurs pensées ou leurs souvenirs respectifs, ils se sentent reliés. Ils développent une nouvelle façon de penser, et ils créent de nouveaux souvenirs. Le point primordial est la *façon* dont les couples se parlent, non pas de quoi ils parlent, et nous avons appelé cette nouvelle façon de se parler, le *Dialogue Imago*. C'est Helen qui a donné naissance au processus du Dialogue Imago en 1977.

Un jour, au début de notre relation, alors que nous étions au milieu d'une querelle, elle s'est écriée : « Arrête ! Et si nous laissons l'un d'entre nous parler pendant que l'autre écoute ? » C'est ce que nous avons fait. Nous fûmes surpris de constater que cela nous calmait et que nous nous parlions sans élever la voix. C'était une des premières fois que je (Harville) mettais en pratique une des contributions d'Helen dans le processus thérapeutique. Cela s'est produit maintes autres fois. Cette technique est devenue notre outil principal utilisé à travers le monde par tous les thérapeutes Imago. Notre travail a d'abord eu pour cible le comportement interactif primaire des partenaires l'un avec l'autre, principalement sur leur monde extérieur plutôt que sur leur monde intérieur. Ce qui nous est devenu de plus en plus évident, c'est que la *façon* dont se parlent les couples est plus

importante que le *sujet* de leur conversation et plus importante que leurs souvenirs d'enfance ou que leur compréhension des *pourquoi* de leur conduite.

Mais ce n'est pas tout. Le reste est incroyable. La thérapie devient simple, précise et efficace, mais difficile. Lorsque des partenaires utilisent le Dialogue Imago pour se parler, par un processus structuré de trois stades, ils se sentent en *sécurité* dans leur relation. Se sentir *en sécurité* est une condition qui ne peut être négociée, et qui est créée par la structure. La structure permet aux couples d'être vulnérables l'un face à l'autre, de laisser tomber leurs défenses, de s'ouvrir et de devenir ce que nous appelons *présents* l'un pour l'autre.

En fait, lorsque l'un écoute vraiment pendant que l'autre parle et élimine toute négativité concernant ce que le partenaire est en train de lui dire, ils créent, dans le contexte de leur relation intime, un environnement qui guérit les plaies de l'enfance, et ils n'ont pas besoin d'explorer leurs souvenirs ou leurs sentiments comme on l'avait pensé ces cent dernières années, depuis la fondation de la thérapie. Non seulement l'intérieur est transformé lorsque l'extérieur l'est, mais le passé est guéri dans le présent. Être présent l'un pour l'autre sans jugement accomplit une égalité émotionnelle qui contribue à changer l'esprit de compétition qui les avait blessés. Le personnel devient social et politique. Tout est lié... toujours.

Enfin, ceci nous permet d'affiner notre réponse aux questions posées au début de notre relation. Pourquoi les couples se querellent-ils ? Pourquoi le cauchemar ? Et quelle en est la solution ? En fin de compte, cela n'est pas très compliqué. Nous croyons que les couples se battent parce qu'ils n'acceptent pas que leur partenaire voie les choses de *façon différente*. Alors ils rabaissent l'autre sur le plan émotif, et parfois aussi physiquement parce que, inconsciemment, ils se sentent en compétition. Leur héritage culturel les place en rivalité et, de ce fait, l'un doit « avoir raison ». Leur querelle devient un match, ce qui est problématique. Se battre pour être égaux veut dire qu'on doute de l'être, ce qui crée de l'anxiété, une anxiété qui renforce les défenses. Lorsque les partenaires dans un couple sont anxieux et sur la défensive, ils disparaissent émotionnellement ou ils se mettent en compétition l'un avec l'autre jusqu'à la mort ou, en tout cas, jusqu'à la mort de la relation.

C'est pour cela que nous insistons sur le fait que se sentir en sécurité est une condition qui ne peut être négociée. C'est la première étape du modèle de conversations du Dialogue Imago. Ce processus en trois étapes permet aux partenaires de parler de tout l'un avec l'autre sans être polarisés, de pouvoir se connecter l'un avec l'autre en dépassant leurs différences. Cette façon de se parler permet une intégration du cerveau et réduit le risque de réagir trop fortement lorsque l'on se sent déstabilisé.

La deuxième étape est de s'engager à éliminer toute négativité afin que le sentiment d'être en sécurité soit prévisible. Cela aussi, c'est une condition non négociable. La troisième étape est de s'adresser beaucoup de compliments pour que l'un et l'autre s'affirment quotidiennement. Cela permet de bâtir une relation positive.

Lorsque la sécurité au sein du couple est établie et maintenue, le monde intérieur change. L'anxiété diminue. Les défenses s'assouplissent. Notre vision de l'autre passe du négatif au positif. Le plaisir que l'on a l'un avec l'autre augmente. Nous rions ensemble tous les jours et spontanément ! Nous retrouvons le goût de vivre et nous nous sentons bien chez nous, dans un univers relié. C'est précisément ce que nous, humains, aurions dû vivre dans notre petite enfance. Tout le monde a ressenti cette pulsation, s'est senti lié, curieux et rempli de joie. Il en était ainsi avant que les personnes nourricières de notre passé éteignent les lumières et transforment notre monde en nuance de gris et noir. Mais une fois le lien restauré, nous voyons de nouveau la lumière dans toutes ses couleurs, et notre partenaire et le monde avec un émerveillement renouvelé. Nous sommes de retour là où nous avons débuté : pleins de vie, liés dans la joie et dans un état d'être que nous ne pouvons accomplir qu'au sein d'une relation engagée, dans un « Entre-Espace » prévisible et sécurisant.

Nous espérons vous rencontrer *à l'intérieur*, et vous guider vers votre terre promise. Nous vous souhaitons bonne lecture et une merveilleuse relation.

Harville Hendrix et Helen Lakelly Hunt
mai 2018

TABLE DES MATIÈRES

<i>Introduction</i>	7
---------------------------	---

Première partie

LA RELATION INCONSCIENTE

CHAPITRE I : L'AMOUR PERDU ET RETROUVÉ	17
<i>Les vérités qui perdurent, 18 ; Cela prend une tournure personnelle, 19 ; La thérapie de l'Imago, 20 ; Une idée centrale, 21 ; Votre merveilleux cerveau, 22 ; La logique du vieux cerveau, 23 ; Créer de nouvelles voies, 25 ; De nouvelles découvertes sur le cerveau, 27.</i>	
CHAPITRE II : LES BLESSURES D'ENFANCE	29
<i>Des êtres insatiables, 31 ; L'expérience du visage immobile, 34 ; Le pèlerinage périlleux, 36.</i>	
CHAPITRE III : LE MOI PERDU	40
<i>Les outils de répression, 43 ; L'allégorie de Platon, 44.</i>	
CHAPITRE IV : VOTRE IMAGO	47
<i>À la recherche du moi perdu, 48 ; Le partenaire idéal, 49 ; L'Imago et l'amour romantique, 52.</i>	
CHAPITRE V : L'AMOUR ROMANTIQUE	58
<i>La chimie de l'amour, 59 ; Le langage universel de l'amour, 60 ; Un bref intermède, 64 ; Je suis tout ce que tu désires, 65 ; Le déni, 66 ; Des films de famille, 69 ; Psyché et Éros, 70.</i>	
CHAPITRE VI : LA LUTTE POUR LE POUVOIR	73
<i>Pourquoi as-tu changé ?, 75 ; Coup d'œil sur une réalité douloureuse, 77 ; La Grêle et la Tortue, 82 ; Les armes de l'amour, 84 ; Les</i>	

stades de la lutte pour le pouvoir, 87 ; Résumé des cinq premiers chapitres, 88.

Deuxième partie **LA RELATION CONSCIENTE**

- CHAPITRE VII : DEVENIR CONSCIENT 93**
Fusion entre le vieux cerveau et le néocortex, 94 ; Dix caractéristiques d'une relation consciente, 95 ; Tomber amoureux/se, 98 ; La peur du changement, 100 ; La Terre promise, 102 ; Le chemin à parcourir, 106.
- CHAPITRE VIII : S'ENGAGER 107**
Le besoin de s'engager, 110 ; L'accord d'engagement, 112 ; Les fuites non catastrophiques, 114 ; Le divorce invisible, 115 ; Limitez vos issues de secours, 117 ; Jusqu'à ce que la mort nous sépare, 119.
- CHAPITRE IX : À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE PARTENAIRE . . . 121**
Connaître, c'est ne pas connaître, 125 ; Comprendre le monde de votre partenaire, 127 ; Le Dialogue Imago, 128 ; La mise en place du Dialogue, 130 ; Les trois étapes du Dialogue, 131 ; La puissance du Dialogue Imago, 141 ; Mais le Dialogue n'est-il pas fastidieux ?, 141.
- CHAPITRE X : CRÉER UNE ZONE DE SÉCURITÉ 144**
Prise de conscience et changement de conduite, 145 ; Un amour attentionné, 146 ; Un exercice très efficace, 149 ; La Liste de surprises, 152 ; Faire les fous ensemble, 153 ; La peur du plaisir, 154 ; Perspicacité et changement de comportement, 158.
- CHAPITRE XI : ÉTABLIR VOTRE PROGRAMME 159**
L'amour de soi n'est pas la réponse, 161 ; Les limites de l'amitié, 162 ; Découvrir votre Imago, 164 ; Le Dialogue Parent-Enfant, 166 ; La vérité sur la critique, 168 ; De la théorie à la pratique, 170 ; Le programme, 172 ; Des changements complexes, 177 ; Des récompenses, 180 ; De la résistance, 180 ; L'agapè, 183.
- CHAPITRE XII : CRÉER UN ESPACE SACRÉ 185**
L'histoire d'Harville, 186 ; L'exercice qui a échoué, 188 ; La colère engendre la colère, 189 ; L'Exercice du câlin, 191 ; Éliminer toute négativité, 194 ; Qu'est-ce que la négativité ? 195 ; La dernière

étape, 197 ; *Sam et Amelia*, 199 ; *Retour sur la Scène de base*, 203 ;
La Vague de compliments, 206.

CHAPITRE XIII : PORTRAIT DE DEUX COUPLES 208
Intégration, 213 ; *Anne et Greg*, 216 ; *Kenneth et Grace*, 232.

Troisième partie
LES EXERCICES

CHAPITRE XIV : DIX ÉTAPES
VERS UNE RELATION CONSCIENTE 251
Avant de prendre la route, 251 ; *Faire les exercices*, 253.

CALENDRIER SUGGÉRÉ POUR DIX SÉANCES 254

Ex. 1 : *La relation de vos rêves*, 256 ; Ex. 2 : *Les blessures d'enfance*, 258 ; Ex. 3 : *La construction de votre Imago*, 258 ; Ex. 4 : *Les frustrations d'enfance*, 259 ; Ex. 5 : *Le Dialogue Parent-Enfant*, 260 ; Ex. 6 : *Le profil du partenaire*, 261 ; Ex. 7 : *Le travail inachevé*, 262 ; Ex. 8 : *Le Dialogue Imago*, 263 ; Ex. 9 : *La décision de s'engager*, 266 ; Ex. 10 : *Les gestes d'amour attentionnés*, 267 ; Ex. 11 : *La Liste des surprises*, 269 ; Ex. 12 : *Rire de bon cœur ensemble*, 270 ; Ex. 13 : *La Vague de compliments*, 271 ; Ex. 14 : *Le Dialogue de changement de comportement*, 272 ; Ex. 15 : *Le câlin*, 275 ; Ex. 16 : *Reconnaître et éliminer votre négativité*, 276 ; Ex. 17 : *Aucune négativité et processus de reconnexion*, 278 ; Ex. 18 : *Visualiser l'amour*, 279.

SI VOUS DÉSIREZ DE L'AIDE PROFESSIONNELLE 280
REMERCIEMENTS 282