

## *Préface à la nouvelle édition*

Dans l'introduction de la première édition de ce livre écrit en 1988, je rappelais comment ce « nouvel art d'aimer » est né de la rupture de mon premier mariage. L'échec m'avait contraint à explorer les mystères des relations amoureuses. Aujourd'hui je suis heureux de témoigner d'une réalité complètement différente. Mariés depuis dix-neuf ans et nourris des idées que je développe dans ces pages, Helen et moi-même vivons une amitié passionnée. Nous avons découvert avec plaisir qu'une relation proche et aimante est beaucoup plus facile à vivre qu'une relation distante et tendue. Aujourd'hui, notre vie commune est étonnamment paisible. Mais, paradoxalement, c'est aussi comme en écho d'une nouvelle énergie alimentée par l'intimité de notre relation, que nos corps, même d'âge mûr, se sentent plus en vie.

En plus d'une amitié passionnée, nous vivons, Helen et moi, ce que nous appelons « un partenariat passionné » puisque nous sommes aussi associés dans notre vie professionnelle. En vérité, Helen a influencé mon travail dès le premier jour. Nous avons commencé à nous fréquenter en 1977, deux ans après mon divorce. Lors de notre première soirée ensemble, je me souviens lui avoir dit que je voulais quitter Perkins pour m'orienter vers quelque chose d'autre, mais que je n'étais pas sûr de ce que je voulais faire. J'évoquais plusieurs possibilités auxquelles j'avais réfléchi, entre autres celle d'une recherche approfondie de la psychologie du couple. Je voulais savoir pourquoi les couples rencontraient de telles difficultés à rester ensemble et pourquoi l'effet était si dévastateur quand leur relation se brisait. Rien de ce que j'avais lu dans la littérature professionnelle ne m'avait

semblé donner une explication satisfaisante. Helen a retenu cette possibilité parmi toutes celles que j'avais mentionnées et m'a encouragé à partager avec elle mes idées à moitié formées.

Au bout de quinze minutes d'échange, elle m'a dit : « La façon dont tu parles du rôle central des relations me fait penser au "je-toi" de Martin Buber. » Puis elle a cité un passage de Fiodor Dostoïevski qu'elle avait mémorisé quand elle était jeune : « L'homme qui désire voir Dieu vivant face à face ne le recherche pas dans les recoins obscurs de son mental, mais dans l'amour humain. » « Non, non », dis-je, ne voyant pas la connexion évidente entre ma façon de penser et la philosophie relationnelle de Buber ou la spiritualité de Dostoïevski, « je ne pense pas que mes idées aient quoi que ce soit à voir avec l'un ou l'autre ». Mais autrefois comme aujourd'hui, Helen avait eu l'intuition du but invisible vers lequel je me dirigeais, même si je ne le savais pas.

Les années suivantes, elle a développé ses propres centres d'intérêt tout en continuant à s'investir dans mon travail. D'un côté, elle a assumé le rôle de soutien traditionnel de la femme au foyer : elle a pris soin de la famille, m'a soutenu financièrement et m'a prêté une oreille bienveillante. Par ailleurs, elle a bousculé les choses par ses interventions pertinentes. Au lieu d'accepter mes idées comme des valeurs sûres, elle me questionnait en m'obligeant ainsi à approfondir ma compréhension. Mais ce que j'ai particulièrement apprécié, c'est qu'elle m'a toujours aimé suffisamment, ainsi que mon travail, pour élargir mon point de vue par sa propre vérité. Je peux honnêtement dire que toutes les idées de ce livre ont été forgées dans le creuset de notre relation. Aussi, lorsque l'on m'a demandé d'écrire une nouvelle introduction pour l'édition revue et augmentée, j'ai trouvé naturel de demander à Helen de l'écrire avec moi. Il était temps de rendre visible son rôle de cocréatrice.

En nous mettant à réfléchir à ce que nous allions écrire, nous nous sommes sentis submergés par une vague de nostalgie. Nous rappelant les longues années de recherche, nous avons reconsidéré la première édition. Au début, nous avons hésité entre un livre pour couples et un ouvrage plus académique pour thérapeutes. Quand nous avons décidé d'écrire un livre pour le grand public, nous nous sommes demandé si nous devons y inclure des exercices et lesquels. Leur seule rédaction m'a pris plusieurs années. Jo Robinson nous a aidés à classer nos idées,

et son lyrisme et sa simplicité ont été une des clés de la réussite. Nous nous rappelions notre euphorie lors de la publication en 1988 et comment, à notre grande surprise, le livre s'est retrouvé au programme de l'émission d'Oprah Winfrey. Le soutien enthousiaste d'Oprah l'a propulsé bien au-delà de nos espérances sur la liste des *best-sellers* du *New York Times*. Avec les années, les lecteurs ont continué à augmenter : aujourd'hui, plus d'un million et demi d'exemplaires ont été vendus aux Etats-Unis, et l'ouvrage a été traduit dans plus de trente langues.

Helen et moi avons constaté la grande vague d'intérêt pour l'*Imago thérapie*, nom donné au travail de couple dont nous parlons ici. Dès la fin de l'année 1980, un nombre croissant de thérapeutes a demandé une formation pour pratiquer cette nouvelle façon de travailler avec les couples. Aujourd'hui, il existe une importante communauté internationale d'*Imago*, d'environ mille cinq cents praticiens dans treize pays. Chaque année, plus de cent cinquante animateurs dirigent environ quatre cents ateliers. Vingt enseignants de l'Institut d'*Imago thérapie* dispensent un enseignement régulier à de nouveaux thérapeutes dans une douzaine de villes.

À revivre ces merveilleux événements, nous nous sommes rendu compte que, en fait, nous nous sentions spectateurs plus que créateurs. Nous avons mis en place le processus, mais nous ne nous sentions pas pleinement responsables de son succès. Nous nous sentions comme des parents ayant appris à leur enfant à faire du vélo en courant à côté de lui, mais ne pouvant s'attribuer les mérites de ses victoires de champion adulte. Certes, nous étions présents pour le pousser la première fois, mais le niveau professionnel est devenu tel qu'il s'agit dorénavant de tout autre chose.

À qui devons-nous le succès de ce livre et la croissance florissante de l'*Imago thérapie* ? Le moyen le plus facile de l'expliquer, c'est de dire que nous avons poursuivi une dynamique déjà en place. Dans la seconde moitié du *xx<sup>e</sup>* siècle, l'ancienne conception du mariage ne fonctionnait plus pour beaucoup de couples. Un nombre sans précédent de personnes préférerait choisir les peines et les difficultés d'un divorce plutôt que des relations douloureuses et aliénantes. Entre 1960 et 1980, le mariage lui-même a été remis en question, et nombreux furent ceux qui expérimentèrent l'union libre ou le concubinage, espérant créer quelque chose de plus significatif en transgressant les règles du mariage traditionnel.

Mais beaucoup de couples issus d'un mariage conventionnel ont recherché une relation plus profonde, plus épanouie et plus significative que celle que leurs parents avaient connue, et attendu « quelque chose » de plus de la thérapie de couple. Cependant, le type de thérapie offert à l'époque se concentrait sur la psyché individuelle, non sur les dynamiques relationnelles. La théorie sous-jacente, c'était que le travail individuel fait séparément pouvait créer deux personnes saines et complètes. Alors ces deux personnes pouvaient se retrouver et, avec quelques efforts plus un peu d'introspection, créer une relation amoureuse satisfaisante.

Si le critère de réussite est d'éviter aux couples de divorcer, cette forme traditionnelle de thérapie a un pourcentage de réussite limité. Dans deux couples sur trois environ, les partenaires ne parvenaient pas à surmonter leurs différences et décidaient de se séparer. Même ceux qui réussissent à rester ensemble expriment le besoin qu'on leur apporte plus de soutien et de compréhension de ce qui se passe à l'intérieur. Si le travail de couple leur a donné une meilleure compréhension de leurs propres problèmes et a amélioré leur capacité de communiquer, il n'en reste pas moins que leur relation elle-même demeure en partie un mystère. En dépit de toutes les connaissances acquises, les couples continuent à tisser leur propre échec. De plus, ils sentent que leur relation a été grosse d'une promesse de guérison et de complétude qu'ils n'ont pas pu définir, mesurer et encore moins réaliser.

L'une des raisons pour lesquelles notre livre et notre méthode ont quelque chose à proposer à ces couples, c'est que j'ai moi-même vécu la frustration d'être au sein d'une relation sans pouvoir en tirer tout le potentiel. Quand j'ai commencé à bâtir ma propre théorie et à pratiquer la thérapie de couple, on m'a critiqué et j'ai dû montrer que j'avais établi ma théorie à partir de l'échec de mon propre mariage. Une de mes principales réalisations fut de montrer que deux personnes liées par une relation doivent abandonner l'idée qu'elles sont, chacune, le centre du monde et apprendre à voir l'autre sur un plan d'égalité. Je pense à ce vieux dicton : « Toi et moi, nous sommes un, mais je suis le un ! » Dans une relation, il y a vraiment deux personnes. Quand deux personnes dépassent leur égocentrisme, il se passe quelque chose, la relation elle-même devient le centre. Parvenus à ce changement fondamental, les partenaires commencent le travail sur le but inconscient de leur relation, et non contre lui. Ils par-

viennent à accepter que le fait d'être dans une relation d'amour fasse resurgir toutes les frustrations non résolues dans l'enfance, et à entreprendre un travail en commun pour les résoudre. Nous sommes nés dans un contexte relationnel, nous avons souffert dans un contexte relationnel, et nous devons guérir dans un contexte relationnel. Nous ne pouvons pas guérir pleinement en dehors d'un tel contexte. Telle est l'idée qui a résonné en écho chez tant de couples.

\*

Après coup, Helen et moi pouvons voir aussi une autre raison au succès du livre. L'ouvrage défiait les autres théories fondamentales de thérapie de couple dans lesquelles le thérapeute constitue la source de la guérison. En *Imago thérapie*, le thérapeute accompagne le processus de guérison. Cela n'annule pas l'importance du thérapeute, mais renforce la nécessité de la compétence de l'accompagnateur. C'est comme recourir à un obstétricien pour compléter le travail de la sage-femme. L'obstétricien n'est pas une figure d'autorité distante, détenant toutes les réponses, mais il apporte une aide éclairée dans un processus naturel. Bien que le transfert du thérapeute sur le couple constitue un changement monumental, il est intéressant de constater que nous n'en sommes devenus conscients qu'après la rédaction de l'ouvrage. À nouveau, Helen a été la première perspicace : « Tu as détrôné le thérapeute, m'a-t-elle dit un jour. Tu mets l'accent sur la relation entre les partenaires du couple plutôt que sur la relation couple/thérapeute. » J'ai vu d'emblée qu'elle avait raison. Une fois l'idée exprimée, nous avons saisi la pertinence du changement. Dans les thérapies traditionnelles, le *transfert* constitue le mécanisme de base de la guérison. Vous parlez de transfert quand vous attribuez à quelqu'un d'autre des caractéristiques qui vous appartiennent (c'est le *transfert projectif*), ou bien des caractéristiques qui appartiennent à quelqu'un d'autre : « Tu es comme ma mère. » Une fois que le transfert s'établit du patient au thérapeute, ce dernier peut utiliser cette fausse identification d'une façon positive pour aider le patient à résoudre les impasses de son passé. Le mécanisme du transfert constitue une partie fondamentale de la thérapie. La thérapie réussit quand le patient dépasse le transfert et accepte de voir le thérapeute comme un individu distinct.

Comme vous le constaterez dans cet ouvrage, le transfert s'établit aussi au sein des relations amoureuses. En fait, c'est inévitable. Pendant l'étape de l'amour romantique, il s'agit d'un transfert positif. Vous imaginez que votre partenaire possède beaucoup de vos propres qualités et aussi celles des personnes qui vous ont le plus profondément influencé dans l'enfance. Plus tard, quand le conflit apparaît, vous commencez à projeter des traits négatifs sur votre partenaire. C'est typiquement ce qui se passe quand les mariages se défont. Vous vous dites l'un à l'autre : « Tu as changé, tu n'es pas la personne que j'ai épousée. » Ce qui a changé, en réalité, ce n'est pas votre partenaire, mais la projection différente que vous faites sur elle ou sur lui. L'accompagnement en *Imago* utilise ce transfert comme source de guérison. Cela est très semblable à la dynamique psychologique des thérapies traditionnelles à la différence que le transfert se fait de vous à votre partenaire, et non de vous au thérapeute.

Certains couples sont capables de résoudre le transfert sans aide extérieure. Mais comme la plupart des gens, il est possible que vous ayez besoin de travailler avec une série d'exercices structurés ou un accompagnement qualifié. Les exercices ou le thérapeute vous permettent de créer une zone de sécurité et vous guident pas à pas à travers le processus. Comme les millions de personnes qui ont lu ce livre avant vous, la lecture et la pratique des exercices vous permettront de résoudre ce transfert. Vous découvrirez qu'en lisant ce texte et en pratiquant les exercices vous en ressentirez les effets.

\*

Cette nouvelle édition nous a donné l'occasion de relire l'ouvrage et de mieux préciser la théorie et le processus de la thérapie. Nous avons été surpris de découvrir que presque tout ce que nous avons appris, au cours de ces treize années de pratique, correspondait davantage à un approfondissement qu'à une correction de la première édition. Un des approfondissements les plus encourageants est que la dynamique des couples hétérosexuels peut s'appliquer à toute relation intime, sans considération de préférence sexuelle. Bien sûr, nous sommes enthousiasmés par nos découvertes et allons les élaborer davantage dans un livre à venir. Mais rassurez-vous, l'essence du livre restera la même.

Les seules modifications qui nous sont apparues nécessaires dans cette nouvelle édition ont été la clarification de certains points concernant la fermeture des échappatoires (chapitre VII) et le prolongement d'un exercice (chapitre IX) relatif à l'exercice du miroir. Nous avons appris que la fermeture des échappatoires était un processus qui prenait du temps et non un acte ponctuel.

L'exercice du miroir est maintenant appelé le dialogue conscient et intentionnel et il comprend aujourd'hui deux nouvelles étapes, la validation et l'empathie, que nous n'avons pas encore intégrées au moment de la première publication. Comme nous l'expliquerons de façon plus détaillée dans le chapitre IX, refléter ou paraphraser votre partenaire est un point de départ essentiel pour explorer la réalité de votre conjoint. Seulement, cela ne suffit pas pour établir une connexion profonde. Si vous pouvez valider le point de vue de votre conjoint (« ce que tu me dis a de la valeur, tu ne perds pas la tête ») et avoir de la compassion (« je peux comprendre pourquoi tu es en colère »), vous approfondissez le lien entre vous, donc, en dernier lieu, comme je le dis aux couples, vous passez au stade d'une communication plus profonde aboutissant à une véritable communion.

Dans notre propre relation, Helen et moi avons eu le privilège d'expérimenter cet état transcendant. Nous l'avons aussi observé chez les couples qui ont travaillé en *Imago thérapie*. Nous aimerions terminer cette introduction en vous faisant partager quelques réflexions. Un homme ayant lu notre ouvrage a exprimé ainsi sa nouvelle façon de voir les choses : « J'ai appris que ma conception du monde n'était pas plus valable que celle de ma femme. En fait, quand nous combinons nos deux points de vue, nous créons quelque chose de plus vrai que ce que chacun de nous peut faire individuellement. Chacun de nous doit accepter de perdre quelque chose pour gagner beaucoup plus. Cela a été un changement profond dans notre relation. »

Après avoir suivi un atelier de week-end, un couple nous a écrit : « Aujourd'hui nous saisissons mieux le sens des conflits qui nous ont perturbés pendant des années et nous pouvons vraiment ressentir de la compassion l'un pour l'autre. Pour la première fois peut-être, en vingt-huit ans de vie commune, nous nous sentons en sécurité. C'est ce dont nous avons toujours rêvé pour notre relation et nous avons du mal à croire que cela se soit réalisé. » En écho à leur pensée, un autre couple a écrit :

« Ce que nous avons appris en ateliers et par vos livres a été de l'ordre du miracle. Nous sommes à nouveau amoureux l'un de l'autre et nous en sommes émerveillés. »

Si, comme beaucoup d'autres couples, vous prenez ce livre à cœur et si vous vous livrez sérieusement aux exercices apparemment anodins, vous arriverez vous aussi à une relation plus aimante, qui vous offrira davantage de soutien et sera profondément satisfaisante. *L'Imago thérapie* n'est pas seulement une théorie « en l'air », c'est un chemin qui a fait ses preuves pour créer l'amitié passionnée dont vous avez toujours rêvé. Comme vous allez le découvrir, le mariage, c'est de la thérapie à condition de prendre au sérieux ses motivations inconscientes.

Harville Hendrix et Helen LaKelly Hunt.