

La Thérapie des couples « IMAGO »

expliquée par le Dr Charles Herskowitz, Imago-thérapeute

I. Un peu de mon passé.

Américain né à New-York, j'y ai d'abord commencé une carrière scientifique, puis en Belgique où je suis venu vivre, j'ai terminé une Licence en Sciences Physiques à l'ULB en 1969. J'ai arrêté la physique en 1970 et j'ai fait les études de médecine (diplômé ULB, 1980) avec l'intention de faire de la psychiatrie et surtout de la psychothérapie. Enfin je suis devenu Psychiatre en 1987.

Quant à la psychothérapie, j'ai suivi depuis 1981 diverses formations ; la dernière en EMDR.

Depuis 2002, pour pouvoir mieux travailler avec des couples j'ai suivi une formation en Thérapie Relationnelle Imago (TRI), créée aux Etats-Unis dans les années '80 par Harville HENDRIX, Ph. D. C'est une méthode bien connue là-bas, ainsi que dans quelques pays européens : Suisse, Autriche, Danemark, Suède. Seul le premier livre de Hendrix, de 1988, est traduit en français : « Le couple : mode d'emploi », éditions Imago, Paris, 2008. L'association de thérapeutes Imago compte environ 2000 thérapeutes certifiés ; j'ai été certifié en 2007.

Depuis que je suis Psychiatre, en plus de ma pratique privée, j'ai travaillé à temps partiel 6 années au Service de santé mentale du Service Social Juif (St. Gilles), 8 années dans les Prisons de St-Gilles et de Forest et enfin 10 années avec le Collectif Femmes Battues de Bruxelles (rue Blanche à St. Gilles) où j'ai développé des consultations spécifiques pour les « hommes violents ».

II. Mon présent

Actuellement, j'ai centré mon activité sur la consultation privée, en français et en anglais, à Woluwé St. Lambert. Les thérapies de couple y occupent à peu près la moitié du temps; le plus souvent j'y travaille en collaboration avec mon épouse, Doris HAUFLER, psychothérapeute autrichienne parlant aussi le français et l'anglais et également formée en TRI.

J'anime de temps à autre, assisté par Doris, une Journée pour couples. 5 ou 6 couples y partagent certaines expériences, à partir desquelles Doris et moi faisons des exposés théoriques afin de leur donner une nouvelle grille de compréhension des difficultés vécues.

Nous animons aussi, tous les 3-4 mois depuis 3 années, un stage intensif en week-end pour singles (y compris des personnes vivant en couple mais venant seules). Ces stages, appelés « Atelier des relations proches », réunissent 6 à 8 participant(e)s. Ceux-ci oeuvrent d'une part à mieux saisir comment leurs blessures d'enfance ont influencé leur choix de partenaires et leur façon de contribuer aux dégâts dans les relations, et à acquérir des outils de communication affective pouvant améliorer leur fonctionnement en couple, ou dans d'autres relations proches, telle entre enfant et parent.

III. Comment ça se passe pratiquement en Imago-thérapie

Il n'est pas nécessaire que les deux partenaires aient au préalable des objectifs communs pour commencer cette thérapie.

Des changements concrets dans ce qui se vit maintenant sont visés. On parle du passé uniquement quand cela peut aider à débloquer quelque chose qui est coincé dans le présent.

Les séances durent 90 minutes. L'intervalle entre séances est de 2 ou 3 semaines. A la première séance l'anamnèse est faite (plaintes, sentiments pénibles, tout ce qui dysfonctionne, ...) comme dans n'importe quelle thérapie de couple ; on fait aussi parler un peu chacun de son passé. A la deuxième, on leur enseigne l'outil de communication central de cette méthode : le Dialogue intentionnel. En effet, lorsqu'une difficulté typique apparaît à chaud entre eux, nous leur apprenons à utiliser cet outil pour en parler. La plupart de la deuxième séance passe à ceci. Si le couple a pu relativement bien accomplir cette tâche en séance, nous leur suggérons le « homework » consistant à faire chez eux un Dialogue intentionnel sur un autre sujet leur posant problème, en leur donnant des consignes détaillées.

La « trousse à outils » Imago contient toute une série d'autres outils au-delà du D.i. de base. Ce sont toutes des procédures où un partenaire aide l'autre (et ensuite vice-versa) d'une manière bien déterminée que nous coachons. Tous ces outils sont structurés pour assurer un très bon niveau de sécurité – pour qu'il y ait très peu de risque d'aller plus mal qu'avant, de régresser de manière chaotique, de décompenser.

Sur quelles situations travaillent-ils ? Quelques exemples :

- (a) sur les non-dits dans les relations avec un parent quand on était enfant ;
- (b) sur les états de colère intense ;
- (c) sur le pardon du partenaire suite à une forte dispute ;
- (d) sur les adieux à se dire quand le couple va se séparer.

III.bis Le Dialogue intentionnel dans la thérapie IMAGO

Le Dialogue intentionnel est un outil important de la thérapie IMAGO. Il est lui-même constitué de 3 outils de base utilisés dans la thérapie : le miroitement, la validation et l'expression de l'empathie. Les partenaires sont assis face à face dans la plupart des cas. A partir de la deuxième séance, on coache un des partenaires (désigné Récepteur) à « miroiter » verbalement, de façon très précise, une série de phrases de l'autre désigné Emetteur). L'Emetteur développe à sa propre manière un sujet difficile de leur relation. Une fois le miroitement correctement fait sur une tranche suffisante du matériel dit par l'Emetteur, on coache le Récepteur à exprimer à l'Emetteur de la « validation » et puis de l' « empathie » envers ce que ce dernier a exprimé. On permute ensuite les fonctions d'Emetteur et de Récepteur et on aide le nouveau Récepteur à poser la même série d'actions sur les dits du nouvel Emetteur.

L'ensemble de ces 3 opérations, effectuées dans une direction et puis dans l'autre, s'appelle « Dialogue intentionnel ».

Le D.i. est certes artificiel, mais il a l'avantage d'éliminer les critiques pendant un temps, d'augmenter la compréhension de l'Emetteur par le Récepteur, et de donner

un apaisant goût d'empathie aux partenaires habitués aux luttes égocentriques. Aussi, il amène les partenaires à coopérer dans une tâche commune. Enfin, le D.i., quand il est fait de bonne foi, tend à créer une résonance limbique entre les deux cerveaux ; de nombreux partenaires enlisés dans des tensions chroniques qui les ont fort éloignés l'un de l'autre, se sentent proches et en paix après un D.i.

IV. Les bases théoriques de l'Imago-thérapie

HENDRIX a réuni plusieurs courants psychologiques et les a appliqués aux couples :

- a) la psychologie développementale avec son démarquage de stades finement différenciés entre la naissance et l'adolescence;
- b) la thérapie cognitive avec sa manière typiquement fort structurée d'intervenir ;
- c) les neurosciences avec leur accent sur l'apport des parties différentes du cerveau ;
- d) la psychanalyse pour son accent sur l'inconscient, les défenses de caractère et les conduites de répétition.

Son premier livre, publié en 1988, intitulé « Getting the love you want » présente cette synthèse et contient une longue Appendice expliquant comment mettre concrètement en pratique entre partenaires, sans thérapeute, ses idées d'un travail proactif et structuré au sein du couple. La traduction française : « Le couple : mode d'emploi, Paris, 2008 ».

Hendrix a publié en '95 un court article de synthèse qui a été traduit en français comme « L'amour et le couple ». (Je peux fournir ce texte de 10 pages.) Il y développe la manière dont les plus grandes difficultés du couple viennent de la manière dont certains traits des parents de ces deux personnes, quand ils étaient enfants, se sont imprimés dans l'« imago » de chacun (d'où le nom de la méthode), et déterminent longtemps après le choix du partenaire affectif. Ce choix amènera chaque partenaire à douloureusement revivre avec l'autre les mêmes sortes de problématiques qui sont restées irrésolues avec ses parents.

V. Etapes d'une Imago-thérapie réussie

La première étape, d'environ 6 à 8 séances, comporte la présentation par le couple de ce qu'ils vivent de difficile et l'application des outils à leur communication à ce sujet ; ils apprennent ces outils et leur maniement pratique, et engrangent déjà des moments d'empathie et de résonance limbique en séance. La souffrance diminue, les partenaires se parlent d'une manière un peu plus respectueuse (même s'ils ne font pas de homework !), les crises graves se font plus rares.

Quand un couple continue au-delà de cette première étape, la deuxième étape typique (durant 4 à 6 séances) consiste en la découverte de plus en plus fine des aspects méconnus de son partenaire, avec le défi d'accepter peu à peu ceux-ci au lieu de les maintenir exclus. Pendant cette étape, les outils de base, ainsi que quelques-uns plus avancés, sont peaufinés en séance. Le couple parvient à utiliser les outils, sans tiers, certaines fois qu'un orage menace.

La troisième étape : On voit venir une grande capacité de résolution de problèmes fondée sur une coopération poussée. Certains « ennuis » qui se produisent deviennent des occasions à apprendre du neuf a propos de soi et de son partenaire. Leur créativité augmente face aux situations adverses. Pendant cette étape, chaque partenaire peut être de plus en plus totalement soi-même, y compris en montrant plus ouvertement des aspects « négatifs » de sa personnalité, sans craindre le rejet. Un climat d'acceptation s'installe.

Dr. Charles HERSHKOWITZ

1200 Bruxelles

doc-hershkoNB@hotmail.com,

0497/168.138