

«Mon mari devient mon allié»

Anne-Sophie et Patrick travaillent depuis quelque temps selon la méthode Imago, avec une thérapeute. Ils témoignent de ce qu'ils vivent et apprennent.



«**L**a clé d'Imago, c'est de mettre les conjoints dans une relation d'écoute et d'empathie mutuelles», commence par expliquer Anne-Sophie. Il s'agit de chercher ainsi des solutions ensemble, ce qui débute par un regard transformé sur l'autre: «On ne voit plus son conjoint de la même manière», témoigne Patrick. «Si je souffre face à l'autre, je ne considère plus que le problème vient de lui ou qu'il serait insoluble. Je me dis plutôt qu'un chantier s'ouvre à moi.»

De cette manière, ajoute Anne-Sophie, on dédramatise la situation: «Mon mari m'énerve? Il faut alors qu'il appuie là où "ça coince", et cela me fait bouger». Les procédures de dialogue d'Imago aident les conjoints à comprendre que l'autre

fonctionne selon un système différent. Comprendre, mais pas seulement de manière intellectuelle: «La démarche passe de la tête au cœur», confie Anne-Sophie.

«JE SORS DU REPLI»

Et ça marche? Oui, assure Patrick. «Imago donne des moyens concrets d'avancer. Dans une vie de couple, caractérisée par certaines tensions, les réflexes primaires commandent. On part vite au quart de tour. La méthode permet justement de comprendre ce qui s'est passé, jusqu'aux origines de nos réactions». C'est un apprentissage: «Sur le moment, je me sens souvent tétanisé, je m'écrase. C'est après que je mets des mots et que je sors du repli.»

Anne-Sophie observe que la mé-

thode Imago a changé son regard sur le monde... et sur elle-même. «Les vainqueurs du 21^e siècle sont ceux qui se mettent en avant. Mais je me rends compte que tous les profils sont importants». En tant que femme de projets, elle s'aperçoit qu'elle s'appuie sur d'autres, sur une force qui la sécurise. «Patrick devient mon allié, et non un "meilleur ennemi" à dévaloriser parce que ses défenses sont différentes. Je prends conscience de mon insécurité et du fait qu'en cherchant toujours à faire mes preuves, je n'arrive pas à me poser, à laisser se remplir mon réservoir d'amour.»

NOUVEL ESPOIR

Enfin, tout est question de relation: «Au fond, nous aspirons tous les deux à entretenir le lien, à notre façon», résume Patrick. «Y parvenir ensemble et régulièrement nous rapproche et nourrit de nombreux espoirs en moi. Je vois ma femme avec plus de compréhension, elle voit mieux ce que je lui apporte. Cette dynamique est contagieuse». Pour Anne-Sophie et Patrick, cette méthode, sans tout résoudre, apaise donc leur quotidien, en décryptant les conflits et en permettant de restaurer le lien, au calme. ☺

.....
Sylvie BARTH est chargée de mission pour le couple et la famille à Fondacio