

## *Introduction*

La société d'aujourd'hui nous incite à voir le mariage comme une cage. D'abord, vous choisissez un partenaire. Ensuite vous entrez dans la cage. Une fois installé, vous regardez de près pour la première fois votre compagnon de cage. Si vous aimez ce que vous voyez, vous y restez. Si vous ne l'aimez pas, vous sortez de la cage à la recherche d'un autre partenaire.

Autrement dit, le mariage est perçu comme un état immuable, et, qu'il fonctionne bien ou non, sa réussite dépend de votre habileté à attirer un bon partenaire. Pour cinquante pour cent des couples, la solution courante choisie pour sortir d'un mariage malheureux est de divorcer et de recommencer avec un nouveau, et on espère meilleur, partenaire.

Cette solution qui consiste à changer de boîte s'accompagne de beaucoup de souffrances. Il y a la douleur de partager les biens, et d'abandonner nos rêves les plus chers. Il y a une réticence à se risquer dans une nouvelle intimité de crainte que cette nouvelle relation ne soit, elle aussi, un échec. Sans compter les séquelles infligées aux autres occupants de la boîte, les enfants en l'occurrence, qui grandissent en se sentant responsables du divorce et en se demandant s'ils connaîtront un jour un amour durable.

Malheureusement, beaucoup de gens n'entrevoient en dehors du divorce qu'une seule possibilité, rester dans la cage, fermer le couvercle et se contenter d'une relation médiocre toute leur vie. Ils se contentent d'une union vide de sens en se réfugiant dans la nourriture, l'alcool, la drogue, le travail, les activités sportives, la télévision, les fantasmes romantiques, résignés à croire que leur désir d'un amour vrai ne se réalisera jamais.

Dans ce livre, je propose une vision plus optimiste et, je crois, plus juste, du mariage. Le mariage n'est pas un état statique entre

deux personnes qui n'évoluent pas. Le mariage est une aventure psychologique et spirituelle qui commence par l'extase de l'attirance, passe par le terrain accidenté de la découverte de soi, et culmine dans la création d'une union intime, heureuse et durable. Que vous en soyez conscient ou non, le potentiel optimal de ce défi ne dépend pas de votre capacité de choisir un partenaire parfait, mais de votre bon vouloir de découvrir vos faces cachées.

\*

Au début de ma carrière de thérapeute, je travaillais à la fois avec des personnes individuellement et avec des couples. Je préférais le travail en individuel, ma formation m'y avait préparé et quand je voyais mes patients seuls, je me sentais compétent et efficace. Il n'en allait pas de même quand un couple venait à mon cabinet. La relation de couple présentait un ensemble de variables pour la compréhension desquelles je n'avais pas été formé. J'ai fini par faire ce que faisaient la plupart des thérapeutes : signer des contrats pour résoudre chaque problème spécifique. Quand cette approche ne fonctionnait pas, je mettais chacun des partenaires dans un groupe de travail séparé, ou je les conseillais individuellement.

En 1967, ma confusion au sujet de la psychologie des relations amoureuses s'est accrue lorsque j'ai commencé à avoir moi-même des problèmes dans mon propre couple. Mon épouse et moi-même étions profondément engagés l'un vis-à-vis de l'autre et nous avions deux jeunes enfants, aussi avons-nous passé huit ans de notre vie maritale à réfléchir intensément, travaillant avec de nombreux thérapeutes. Rien ne semblait nous aider et, en 1975, nous avons décidé de divorcer.

En attendant de comparaître devant le juge, je ressentais un double échec, en tant que mari et en tant que thérapeute. Cet après-midi-là, je devais donner un cours sur le mariage et la famille, et le lendemain je devais, comme d'habitude, travailler avec plusieurs couples. En dépit de ma pratique professionnelle, je ne savais plus où j'en étais et je me sentais autant en échec que les hommes et les femmes qui m'entouraient et attendaient au tribunal.

Pendant l'année qui a suivi mon divorce, je me réveillais le matin avec un immense sentiment de perte. Quand je me couchais le soir, je fixais le plafond, cherchant une quelconque

explication à l'échec de notre mariage. Bien sûr, mon épouse et moi, comme n'importe quel autre couple, avions des dizaines de raisons de divorcer : je n'aimais pas ceci chez elle, elle n'aimait pas cela chez moi, nous avions des centres d'intérêt et des buts différents dans la vie. Mais derrière cette litanie de reproches, je ressentais une profonde déception, cause sous-jacente de notre malheur que huit années n'avaient pas réussi à cerner.

Le temps a passé et mon désespoir s'est transformé en un fort désir de comprendre mon dilemme. Je n'allais pas laisser derrière moi les ruines de mon mariage sans en tirer une leçon. J'ai commencé à concentrer tous mes efforts pour apprendre ce qui se passait dans les thérapies relationnelles. En cherchant dans les livres et les revues professionnelles, j'ai été surpris de trouver quelques ouvrages intéressants sur le mariage, tous invariablement tournés vers l'individu et la famille. Apparemment il n'existait aucune théorie d'ensemble capable d'expliquer la complexité des relations homme-femme, ni aucune explication satisfaisante des puissantes émotions capables de détruire un couple. Et je n'ai trouvé aucune explication quant au vide douloureux que laissait en moi l'échec de mon premier mariage.

Pour combler ces lacunes, j'ai travaillé avec des centaines de couples en consultation privée et avec des milliers d'autres lors d'ateliers et de séminaires. Suite à mes recherches et à mes observations cliniques, j'ai élaboré progressivement une théorie de la thérapie de couple que j'ai appelée la *théorie de l'Imago*. Mon approche a été éclectique. J'ai puisé à la fois dans la psychologie des profondeurs, les sciences du comportement, les traditions spirituelles occidentales ; j'ai ajouté des éléments d'analyse transactionnelle, de *Gestalt*, de psychologie systémique et de thérapie cognitive. À mon avis, chacune de ces écoles de pensée a contribué de façon unique et importante à la compréhension de la psychologie de l'individu, mais ce n'est qu'après avoir réuni toutes ces données en une nouvelle synthèse que la lumière s'est faite sur les mystères des relations amoureuses.

Quand j'ai commencé à mettre mes idées en application dans ma pratique de consultant et avec les couples, mon travail est devenu beaucoup plus plaisant. À mesure que mes idées se faisaient connaître, je commençais à donner des conférences, à la fois pour les couples et pour les personnes seules. J'ai fini par élaborer un atelier préparatoire pour couples appelé « Rester ensemble ». En 1981, j'ai commencé un cours de formation pour

professionnels. À ce jour, plus de trente mille personnes ont été en contact avec mes idées par le biais de mes consultations, de mes ateliers et de mes séminaires.

\*

J'ai un double objectif en écrivant ce livre : vous faire partager ce que j'ai appris de la psychologie des relations amoureuses et vous aider à transformer votre couple en une source durable d'amour et de compagnonnage. En résumé, il s'agit d'un livre théorique et pratique pour devenir des amis passionnés.

Ce livre est divisé en trois parties. Dans la première partie, je rapporte les faits quant à l'issue de la plupart des relations intimes : l'attirance, l'amour romantique et la lutte pour le pouvoir. Au fur et à mesure de ma description des éléments familiaux de la vie de couple, je vous invite à les voir comme l'émergence d'un drame psychologique que je nomme *le mariage inconscient*, et par là j'entends un mariage qui inclut les désirs cachés et les comportements instinctifs datant de l'enfance et entraînant inévitablement les couples vers le conflit.

Dans la deuxième partie, j'explore une forme de mariage totalement différente, *le mariage conscient*, mariage qui vous aide à combler de façon positive les besoins d'enfance inassouvis. D'abord, j'explique une technique ayant fait ses preuves pour ranimer l'amour romantique. Ce processus restaure un esprit de coopération et vous motive pour travailler sur vos problèmes sous-jacents. Ensuite, je montre comment remplacer affrontements et critiques (tactiques apprises dans l'enfance) par un processus de croissance mutuelle et de soutien qui aboutit à la guérison. Enfin je vous montrerai comment transformer vos frustrations accumulées en empathie et en compréhension.

La troisième partie reprend toutes ces idées et les rassemble dans un cours unique de travail en couple de dix semaines. Grâce à une série d'exercices progressifs, vous y verrez plus clair dans vos problèmes conjugaux, et peut-être même que vous les résoudrez sans faire les frais d'un thérapeute.

Ce livre vous aidera à créer une relation plus aimante, au sein de laquelle vous vous sentirez soutenu. C'est dans ce couple régénéré que vous trouverez paix et joie.

## TABLE DES MATIÈRES

<i>Préface à la nouvelle édition</i> .....	7
<i>Introduction</i> .....	15

### *Première partie*

## **LE MARIAGE INCONSCIENT**

<b>CHAPITRE I : LE MYSTÈRE DE L'ATTIRANCE</b> .....	21
<i>L'attirance romantique, 23 ; Les profondeurs de l'inconscient, 26 ; La logique du vieux cerveau, 28 ; Rien ne vaut l'instant présent, 30.</i>	
<b>CHAPITRE II : LES BLESSURES D'ENFANCE</b> .....	32
<i>La complétude originelle, 32 ; Toi et moi sommes « un », 34 ; Le pèlerinage périlleux, 35 ; Les « fusionnels » et les « isolateurs », 37 ; Le moi perdu, 38 ; Les tabous corporels, 41 ; Les sentiments interdits, 42 ; Les outils de répression, 44 ; Le faux moi, 46 ; Le moi renié, 46 ; L'allégorie de Platon, 48.</i>	
<b>CHAPITRE III : VOTRE IMAGO</b> .....	50
<i>À la recherche du moi perdu, 51 ; L'imago, 52 ; L'imago et l'amour romantique, 54.</i>	
<b>CHAPITRE IV : L'AMOUR ROMANTIQUE</b> .....	60
<i>La chimie de l'amour, 61 ; Le langage universel de l'amour, 62 ; Un bref intermède, 65 ; Entretenir une illusion, 66 ; Le déni, 68 ; Film de famille, 71 ; Psyché et Éros, 73.</i>	
<b>CHAPITRE V : LA LUTTE POUR LE POUVOIR</b> .....	75
<i>Pourquoi as-tu changé ?, 77 ; Coup d'œil sur une réalité doulou-</i>	

*reuse, 77 ; Scène de la vie quotidienne, 82 ; Les armes de l'amour, 85 ; Les stades de la lutte pour le pouvoir, 87.*

## *Deuxième partie* **LE MARIAGE CONSCIENT**

<b>CHAPITRE VI : DEVENIR CONSCIENT</b> . . . . .	93
<i>Fusion entre le vieux cerveau et le néocortex, 94 ; Dix caractéristiques du mariage conscient, 96 ; Devenir un (une) amoureux (se), 98 ; La peur du changement, 100, La Terre promise, 102.</i>	
<b>Chapitre VII : FERMER LES ISSUES</b> . . . . .	106
<i>Le besoin d'engagement, 108 ; Renoncer à la fuite, 109 ; Celui qui fusionne et celui qui s'isole, 110 ; Les fuites non catastrophiques, 111 ; Le divorce invisible, 112 ; Fermer les issues de secours, 114 ; Jusqu'à ce que la mort nous sépare, 118.</i>	
<b>CHAPITRE VIII : CRÉER UNE ZONE DE SÉCURITÉ</b> . . . . .	120
<i>La prise de conscience, 120 ; Un amour attentionné, 121 ; La liste de surprises, 127 ; Faire les fous ensemble, 128 ; La peur du plaisir, 129 ; Changer de comportement, 132.</i>	
<b>CHAPITRE IX : CONNAÎTRE L'AUTRE, SE CONNAÎTRE SOI-MÊME</b> . . . . .	134
<i>Des sources cachées de connaissance, 138 ; Comprendre le monde de votre partenaire, 141 ; Le dialogue de couple, 144 ; L'atelier Imago, 154.</i>	
<b>CHAPITRE X : ÉTABLIR VOTRE PROGRAMME</b> . . . . .	157
<i>Guérir par le mariage, 160 ; De la théorie à la pratique, 162 ; Établir le programme, 163 ; Des changements complexes, 166 ; L'agapè, 172.</i>	
<b>CHAPITRE XI : CONTENIR SA RAGE</b> . . . . .	173
<i>Le pouvoir destructeur de la colère, 176 ; Le principe du contenant, 180 ; L'exercice de la transaction, 181 ; Retour sur la scène de base, 183 ; Le « grand contenant », 186, L'exercice du grand contenant de Marla et Peter, 187.</i>	
<b>CHAPITRE XII : PORTRAIT DE DEUX COUPLES</b> . . . . .	197
<i>Anne et Greg, 199 ; Kenneth et Grace, 214.</i>	

*Troisième partie***DIX PAS****VERS UN MARIAGE CONSCIENT**

I. AVANT DE PRENDRE LA ROUTE . . . . .	233
II. UN PROGRAMME EN DIX PAS . . . . .	236
III. LES EXERCICES . . . . .	238
<p>Ex. 1 : <i>La relation conjugale de vos rêves</i>, 238 ; Ex. 2 : <i>Les blessures d'enfance</i>, 240 ; Ex. 3 : <i>La construction de l'imgo</i>, 240 ;  Ex. 4 : <i>Les frustrations d'enfance</i>, 241 ; Ex. 5 : <i>Le profil du partenaire</i>, 242 ; Ex. 6 : <i>Le travail inachevé</i>, 243 ; Ex. 7 : <i>Le dialogue du couple</i>, 244 ; Ex. 8 : <i>Renoncer aux échappatoires</i>, 246 ; Ex. 9 : <i>Recréer l'amour romantique</i>, 248 ; Ex. 10 : <i>La liste des surprises</i>, 250 ; Ex. 11 : <i>Rire de bon cœur ensemble</i>, 250 ; Ex. 12 : <i>Se dépasser</i>, 251 ; Ex. 13 : <i>L'exercice de la transaction</i>, 253 ; Ex. 14 : <i>Les journées du contenant</i>, 254 ; Ex. 15 : <i>Redevenir un être entier</i>, 255 ;  Ex. 16 : <i>La visualisation de votre amour</i>, 256.</p>	
BIBLIOGRAPHIE . . . . .	259