

Introduction

LE MARIAGE, UNE INSTITUTION EN ÉVOLUTION

Vous avez acheté cet ouvrage pour que votre relation conjugale, ou votre vie en couple, se porte mieux. Soyez assuré qu'il peut vraiment vous permettre de l'améliorer. Vous y trouverez condensés les concepts clés de notre ouvrage, *Le Couple, mode d'emploi*, enrichis des découvertes les plus importantes que nous avons faites depuis sur la philosophie de la relation. Nous y décrivons des idées et des processus qui sont en mesure de vous aider à rester en lien malgré les conflits, et de vous faire entrer dans le monde de l'amour véritable et durable.

Mieux encore ! Dans les pages qui suivent, vous allez apprendre à créer *une façon nouvelle d'être en relation*, et vous participerez à l'avant-garde d'une *révolution de la relation*. Nous allons maintenant parcourir l'histoire du mariage pour vous expliquer ce dont nous voulons parler.

L'amour est aussi vieux que l'humanité. L'institution du mariage cependant est bien plus récente. Et même, jusqu'à il y a peu, le mariage n'avait rien à voir avec l'amour. Pour donner un aperçu de la façon dont le mariage a évolué, décomposons son histoire complexe en trois périodes distinctes.

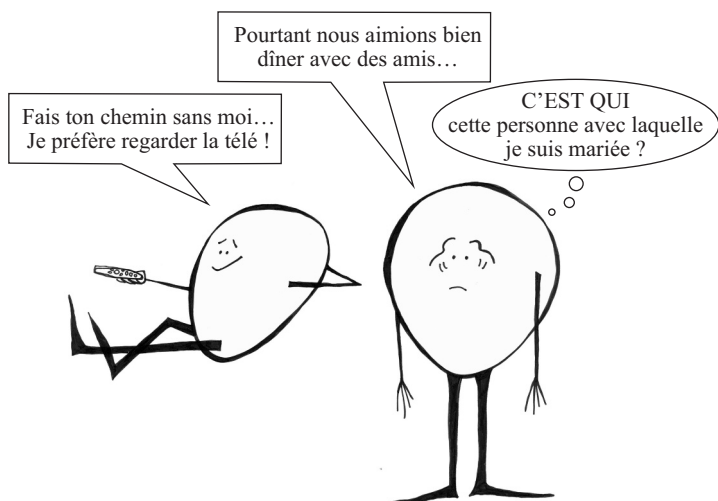
1. Au temps de la préhistoire, nos ancêtres, qui chassaient et cueillaient, nouaient des liens de couple (ce qui signifiait essentiellement la stabilité) pour partager la nourriture et le toit. Se mettre ensemble réduisait le risque d'être enlevé par un tigre affamé aux dents aiguës ! Le lien de couple réussi et fécond apportait réellement la survie aux groupes nomades.

2. Il y a à peu près onze mille ans, les peuples qui vivaient de la chasse et de la cueillette devinrent sédentaires. Dès lors se développa le concept de « propriété ». D'abord, ce fut la terre, mais aussi finalement (et malheureusement) les femmes, les enfants et les esclaves. Le mariage était un arrangement créé pour protéger les biens que chacun possédait et permettre d'en acquérir encore plus. L'amour ne faisait pas partie du jeu.



3. Au XVIII^e siècle, le mariage romantique est né. Au lieu d'être imposé par les contraintes d'une société patriarcale, le mariage devint alors un choix personnel. Les individus s'engagèrent plus librement, mais sans comprendre tout ce que cela impliquait. Il n'existait aucun mode d'emploi pour le mariage, et il n'était pas possible de s'en sortir tout seul.

Sortis brutalement de leur aveuglement sur leur rêve de compatibilité, les gens peuvent devenir très râleurs. Beaucoup de couples qui désespèrent de mettre un terme à la souffrance et à la désillusion de la perte de l'amour romantique divorcent. D'autres qui décident de ne pas se lancer dans le très ennuyeux travail de séparation peuvent rester ensemble. Mais ils se retrouvent avec des vies parallèles, sans aucune vraie connexion. Ils prennent cela du mieux possible. Mais secrètement ils pensent qu'il y a là quelque chose qui ne va pas.

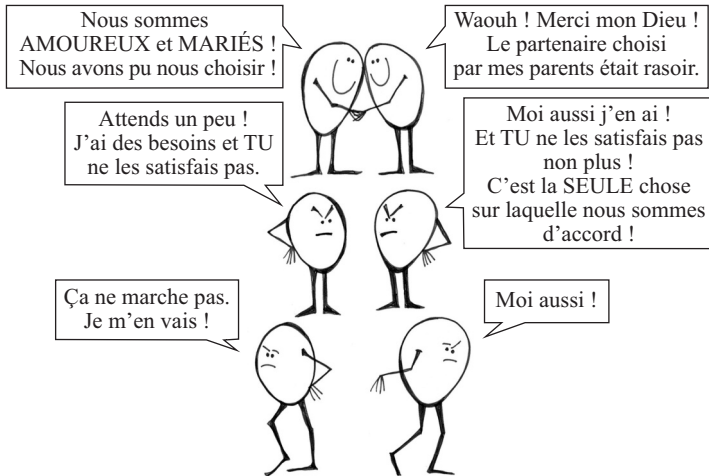


**Est-ce celui que j'ai épousé ?
Il y a vraiment quelque chose qui cloche...**

Je vous rassure. C'est normal ! L'amour romantique n'est que la première étape de la vie de couple. Il est censé diminuer.

L'amour romantique est la force puissante qui vous attire vers quelqu'un qui a les caractéristiques positives et négatives de vos parents, ou de ceux qui ont pris soin de vous (ceci comprend toute personne qui s'est occupée de vous enfant, par exemple un parent, un grand frère ou une grande sœur, un

Les couples ne savaient ni reconnaître leurs besoins, ni exprimer leurs désirs, le conflit était inévitable. Le taux de divorce aux États-Unis a atteint les 50% dans les années 70, et depuis quarante ans ce taux s'est maintenu.



Le mariage romantique dépourvu de mode d'emploi a conservé certains aspects du mariage arrangé, notamment l'inégalité des sexes. Il a perpétué le déséquilibre du pouvoir caractéristique du mariage ancien. Nous appelons ce modèle domination/soumission. Mais plus le champ des opportunités s'est ouvert pour les femmes, plus ce modèle s'est trouvé menacé. La soumission est devenue difficile à vendre.

Les deux partenaires ont voulu dominer. Chacun s'est dit : « Toi et Moi sommes un, et je suis celui-là ! »

C'est alors qu'une nouvelle évolution s'est mise en place, la relation consciente*. Et nous travaillons depuis des années pour aider les couples à la construire.

* Pour les auteurs, la relation consciente est une union où les deux partenaires décident de s'engager et de s'aimer en vue du bien de l'autre (N.d.T.).

Dans cette union consciente, l'homme et la femme s'engagent dans l'intimité de la relation. Les deux partenaires sont libres et égaux. D'une façon consciente, ils promeuvent la croissance psychologique et spirituelle de chacun. En agissant ainsi, ils font l'expérience de la plus grande communion possible entre deux êtres humains.

Avec notre longue expérience d'accompagnement des couples et des familles, nous devons admettre que créer ce modèle relationnel est un défi.

Il y a tout juste dix ans, Helen et moi, nous avons eu un choc — la situation était inquiétante. Nous étions deux experts du mariage et, en dépit de cela, nous nous sommes retrouvés en pleine crise de couple. Nous avons créé la thérapie Imago, nous avons aidé des centaines d'autres couples dans le monde à guérir leur relation, mais nous ne mettions pas en pratique ce que nous prêchions. Quel écart entre ce que nous montrions en public et ce que nous étions à la maison ! Nous nous sommes sentis bien hypocrites.

Alors, nous avons décidé de nous mettre aux exercices et d'expérimenter les techniques que nous avons créées pour les autres. Et l'expérience magique vécue par de nombreux couples est devenue la nôtre. Nous avons pu recréer notre intimité du début, et même la rendre encore plus forte et plus profonde. Notre mariage est finalement devenu la relation dont nous avons rêvé.

Nous croyons que, tous, nous avons la capacité de créer ce genre de relation, et cet ouvrage va vous aider à le comprendre. *Vous êtes à l'avant-garde de la prochaine évolution du couple avec des possibilités immenses pour votre développement et pour le bien-être du monde.* Pour vous aujourd'hui, l'union consciente est possible. Les concepts exposés dans ce livre vous permettront de bâtir une relation de qualité. Ainsi,

vous rejoindrez des milliers d'autres couples qui, discrètement, travaillent à la révolution de la relation.

*

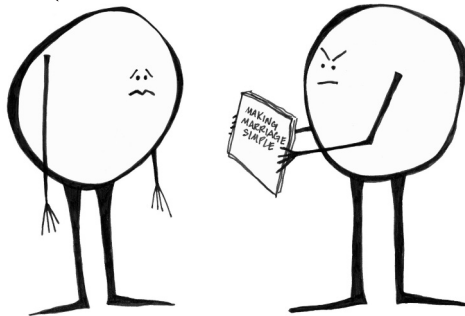
Chaque chapitre de cet ouvrage contient une des clés essentielles concernant la relation de couple. Ce sont celles que nous avons apprises tout au long de nos années de travail.

À la fin de chaque chapitre, vous trouverez une phrase clef et un renvoi, en fin d'ouvrage, à un exercice tout simple pour mettre en pratique ce que vous aurez appris.

Transformer votre relation vous demandera des efforts. Quelquefois les résultats seront immédiatement sensibles. D'autres fois, aucun progrès ne sera perceptible.

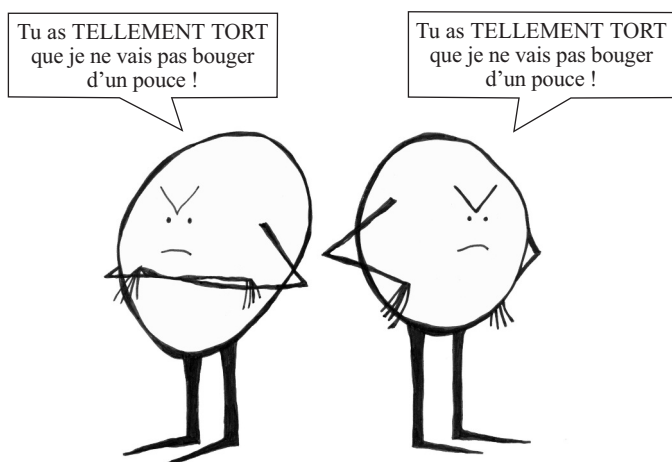
Le point important, c'est de tenir bon. Quand notre couple n'allait pas bien, nous avons pris le temps de nous mettre chaque jour aux exercices. Pour réussir, vous allez, vous aussi, avoir à mettre en place votre propre pratique quotidienne.

Travailler la relation ?
Mais une fois qu'on a dit :
« On y va ! », tout est fait.



Peut-être n'êtes-vous pas très enthousiastes et levez-vous les yeux au ciel. C'est tout à fait compréhensible. Nous dépensons beaucoup de temps et d'énergie à découvrir le/la compagnon(e) idéal(e). Et beaucoup d'entre nous (si ce n'est tous !) nous pensons qu'une fois qu'on a dit « J'y vais ! », le travail est fini. L'idée d'avoir à consacrer du temps à la relation qui est la plus importante pour nous semblera étrange, et même parfois déprimante, particulièrement quand nous sommes mal à l'aise dans notre relation.

Quant à nous, lorsque nous nous sommes engagés dans notre propre processus de guérison, nous avons pris conscience que notre relation était un gâchis. Nous connaissions beaucoup de choses sur la vie de couple — en théorie. Mais nous ne savions pas mettre nos connaissances en pratique dans notre vie de couple. Et quand nous étions en désaccord sur quelque chose, aucun de nous deux ne voulait bouger d'un pouce.



L'impasse d'une relation qui a vraiment besoin de guérison.

Pour faire valoir notre point de vue, nous nous analysions et nous nous blâmions mutuellement. Deux têtes de mule, voilà une expression qui définit fort bien notre attitude ! Nous étions tellement en colère l'un contre l'autre que passer du temps chaque soir à faire des exercices était bien la dernière chose que nous voulions faire ensemble.

Mais nous avons été agréablement surpris ! Il n'était pas aussi difficile que nous le pensions de nous y mettre. Chaque soir nous avons senti que notre relation devenait meilleure que la veille. Pour la première fois depuis longtemps, nous aimions vraiment être ensemble.

Construire une nouvelle façon d'être en lien, c'est comme développer sa musculation, cela demande une volonté et un travail quotidien. Peut-être allez-vous parcourir cet ouvrage d'une traite ou bien approfondir chaque chapitre en pratiquant les exercices proposés à la fin du livre (p. 141).

En outre, prévoyez un cahier pour noter le travail accompli. Et sans doute sera-t-il nécessaire d'acheter deux exemplaires du livre (nous ne voulons surtout pas vous voir vous battre pour savoir qui va pouvoir le lire et quand !).

Nous vous invitons aussi à parcourir le texte plusieurs fois et à répéter les exercices. Vous pouvez le faire en commençant par le début ou bien en prenant le chapitre ou l'exercice qui vous convient le mieux pour le moment. Pourquoi insistons-nous sur la poursuite des exercices ? Parce que chaque fois que vous allez les travailler, vous allez apprendre quelque chose de nouveau. C'est cela le travail de croissance, de cocréation de la relation.

Pas d'inquiétude à avoir, il ne s'agit pas d'un marathon exténuant. Il suffit de vingt minutes chaque soir pour lire ensemble un chapitre et pour vous exercer. Il n'est pas nécessaire de finir un chapitre par soir. Vous pouvez travailler le

même chapitre pendant plusieurs jours. Choisissez le rythme qui vous convient.

Une union se construit à deux et l'idéal serait que les partenaires y travaillent de concert. Mais si votre partenaire ne veut pas s'y mettre, ne soyez pas découragé. Si le projet de cet ouvrage vous tient à cœur, mais que votre partenaire ne lui trouve aucun intérêt, « allez-y », malgré tout !

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|---|----|
| Introduction : LE MARIAGE, UNE INSTITUTION EN ÉVOLUTION | 7 |
| VÉRITÉ I : L'AMOUR ROMANTIQUE EST UNE RUSE <i>Du bonheur à la souffrance, 17 ; Revivre son enfance, 20 ; Il y a aussi de bonnes nouvelles, 25 ; Un mystère décodé, 25.</i> | 15 |
| VÉRITÉ II : L'INCOMPATIBILITÉ, UN TERREAU POUR LA RELATION | 27 |
| <i>Décodage de l'incompatibilité, 30 ; La tortue et la tempête de grêle, 31 ; Il est possible de changer, 34 ; Le calme de la tem- pête, l'énergie de la tortue, 37.</i> | |
| VÉRITÉ III : LE CONFLIT, C'EST LA CROISSANCE QUI FRAPPE À LA PORTE | 39 |
| <i>Arrêter le cycle, 42.</i> | |
| VÉRITÉ IV : LE LIEN MUTUEL, UNE GUÉRISON DU PASSÉ | 50 |
| <i>Te donner ce dont tu as besoin me guérit, 51 ; La création de l'espace de sécurité, 54 ; L'« espace entre », 55 ; Physique de l'« espace entre », 56.</i> | |

- VÉRITÉ V : CE N'EST PAS CE QUE VOUS DITES,
 MAIS COMMENT VOUS LE DITES 59
*Étape 1 : Miroir, 62 ; Étape 2 : Validation, 65 ; Étape 3 :
 Empathie, 66 ; Mais qui a le temps ?, 67.*
- VÉRITÉ VI : LA NÉGATIVITÉ EST UN ABUS
 INVISIBLE 70
*L'esprit critique, 71 ; La compétition, 73 ; La critique construc-
 tive, 75 ; Calmer le jeu !, 76 ; Partager l'appréciation, 78 ; Être
 curieux de tout, 80 ; Créer un espace de sécurité, une redite,
 82.*
- VÉRITÉ VII : DERRIÈRE TOUTE NÉGATIVITÉ,
 IL Y A UN SOUHAIT 83
*Parler de telle façon que votre partenaire puisse entendre, 84 ;
 Étape 1 : demander un rendez-vous, 86 ; Étape 2 : décrire briè-
 vement votre frustration, 87 ; Étape 3 : et maintenant, une
 demande SMART, 88 ; Commencer par la taupinière, et non
 par la montagne..., 90.*
- VÉRITÉ VIII : CONNAÎTRE SON CERVEAU RÉACTIF . . . 93
*Un reptile et un oiseau, 93 ; Et maintenant, une qualité remar-
 quable..., 97.*
- VÉRITÉ IX : METTRE DE LA JOIE
 DANS VOTRE RELATION 103
*La relation n'est pas un jeu télévisé, 104 ; La trousse de soins
 parfaite, 106 ; Rire une fois par jour empêche le divorce, 110.*
- VÉRITÉ X : L'UNION STABLE,
 LA MEILLEURE DES ASSURANCES VIE 113
*Plaidoyer pour l'union stable, 114 ; Se sentir mieux, vivre plus
 longtemps, 116 ; Des enfants bien portants, 117 ; Une plus*

grande sécurité financière, 118 ; *Une heureuse découverte*, 119 ; *Votre relation en vaut la peine*, 120 ; *Célébrer votre « ré-union »*, 122.

Conclusion : LA CIVILISATION DE LA RELATION 125

Votre union : vous deux et au-delà..., 125 ; *L'amour, la première des solutions*, 126 ; *Susciter une révolution*, 135.

LE PROGRAMME D'EXERCICES 141

EXERCICES 145

1. Passé et présent, 145 ; 2. Apprivoiser la tempête de grêle et faire sortir la tortue, 146 ; 3. Manques et souhaits, 148 ; 4. Nettoyage de printemps pour l'« espace entre », 149 ; 5. Le « processus de dialogue Imago », 150 ; 6. Rituels d'appréciation, 153 ; 7. DDCC, Demande de changement de comportement, 154 ; 8. Entraînez votre cerveau, 157 ; 9. Mettre de la joie, 158 ; 10. Voici le moment de vous « ré-engager », 159.