GRANDIR ET GUÉRIR GRÂCE AU COUPLE

CARLA NESSI TRIPPI ET CARLO TRIPPI
EN COLLABORATION AVEC ALAIN MAILLARD

GRANDIR ET GUÉRIR GRÂCE AU COUPLE

La thérapie Imago

jouvence EDITIONS

De Carlo Trippi aux Éditions Jouvence

Grandi en conscience par la thérapie Imago

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Meneki : renforcez votre système immunitaire, Nicolas Chauvat
Lâcher prise, Rosette Poletti
La Résilience, Rosette Poletti
Réussir son couple, Christel Petitcollin
L'Art de la réconciliation, Marshall B. Rosenberg
Méditer en tout lieu, à tout moment, Cindy Chapelle
L'Empathie, un chemin vers la bienveillance,
Xavier Cornette de Saint-Cyr

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France: BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet: www.editions-jouvence.com
Mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2013
© Éditions Jouvence, 2020, pour la présente édition
ISBN : 978-2-88953-356-5

Dessin de couverture : Aurélie de La Pontais
Maquette de couverture : Antartik
Couverture : Éditions Jouvence
Mise en pages : SIR

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Introduction 7

1. Bienvenue en Imago 13
Accueil d'un couple en crise . . 14
Vous vous êtes cherchés pour ça . . 22
Vous pouvez vous entraider . . . 24

2. Un dialogue Imago 29
Comment ça se déroule 30
Condensé du dialogue de Pierre et Marie 34
Les étapes d'un dialogue 41
L'écoute véritable 45
OUI ! 47

3. Soigner nos blessures 55
Pourquoi le couple nous fait souffrir 56
Retrouvons qui nous sommes vraiment 61

4. Amour et lutte de pouvoir 65
Les phases du couple 66
Comment en est-on arrivé là ? 67

5. L'enfant et le monde 77
Aux origines de nos blessures. 78
La phase de l'attachement 78
La phase de l'exploration 81
La phase de l'identité. 83
Les phases ultérieures 88

6. Comment pratiquer Imago 91
… et re-romantiser le couple 92
Les autres dialogues 96
L'engagement 100

7. Vivre avec Imago. 103
Un chemin vers l'amour 104

Note aux lecteurs. 113

Introduction

La magie du lien

par Carla Trippi,
psychothérapeute Imago

J'ai pu découvrir Imago grâce à la souffrance vécue dans notre couple. Carlo et moi, nous nous aimions, mais nous n'arrivions qu'à détruire ce que nous avions tenté de construire quelques heures ou quelques jours auparavant. Où était passée la force de mes sentiments, si troublants au début de notre idylle ? Mon coeur se vidait, s'endurcissait, je devenais indifférente à tous. Pour la deuxième fois dans ma vie, je n'arrivais pas à entretenir une belle relation sans conflit. Pourquoi ?

Et puis un jour nous avons découvert Imago. Enfin un outil qui ne s'arrêtait pas à la résolution immédiate des conflits, mais qui proposait de les utiliser comme un levier de croissance personnelle, et un chemin d'amour !

Le déclic le plus important pour moi, ce qui m'a le plus touchée et motivée, ce fut la prise de conscience de l'espace mystérieux entre deux êtres. Pour la première fois, mon attention était portée sur ce « **toi ET moi** ». Il n'y avait plus seulement lui d'un côté et moi de l'autre, chacun ayant à porter sa part de résolution de nos problèmes. Et grâce au « petit pont » que l'on construit entre partenaires, nous pouvions être reliés en dépit de nos immenses différences.

Ce qui se passe dans cet « espace sacré » reliant les deux partenaires, généralement nous échappe. Mon mari et moi avons beau pratiquer comme thérapeutes Imago depuis de nombreuses années, nous ne pouvons pas dire que nous comprenions parfaitement ce mystère. Ce dont nous pouvons témoigner, c'est qu'il est magnifique. Pour autant qu'il y ait une bonne qualité d'écoute, pour autant qu'on suive bien la structure, nous voyons chaque fois dans les dialogues que la connexion se fait. Je vois venir ce moment en position de thérapeute, je perçois un mouvement intérieur

chez l'un ou l'autre des deux partenaires, ou les deux. Une émotion s'éveille, une lumière éclaire la problématique que le couple est en train de visiter. On peut être complètement bouleversé à la fin d'un dialogue. Et quand la rencontre a bien eu lieu, le changement dans la dynamique du couple est automatique. Les deux êtres sont désormais liés d'une façon différente.

Imago permet aux couples en difficulté, mais de bonne volonté, de suivre un chemin salutaire. Je souligne : aux couples de bonne volonté. Pour que ça marche, il faut en effet que les deux partenaires veuillent continuer leur route ensemble et que chacun soit prêt à rencontrer l'autre comme il ou elle n'a pas encore eu l'occasion de le rencontrer. Si l'un des deux triche, fait semblant, je suis convaincue qu'il n'y a aucune chance d'arriver à quelque chose. Imago bouscule, il faut être prêt à bouger, à sortir de ses habitudes. L'homme souvent, vient peu motivé, parce que sa femme a insisté, ça lui casse les pieds. En soi ce n'est pas un problème, on n'est pas

obligé d'être tout de suite dans l'intention positive et c'est peut-être déjà bien qu'il soit venu. Mais après, il faut accepter de s'investir dans la démarche. Si vous le faites, tout sera possible.

Chaque fois que j'accueille un couple en thérapie, je le ressens comme une grâce. Mon espoir est que dès la première séance, dès le premier jour de stage, quelque chose s'allume entre les deux partenaires. Qu'ils se sentent suffisamment interpellés pour revenir ou rester un jour de plus. Mieux encore : qu'ils fassent déjà l'expérience d'être bouleversés en découvrant quelque chose d'inattendu, chez l'autre ou en soi. Qu'ils puissent sentir rapidement la magie du lien, de l'espace sacré entre eux. Mon travail, c'est d'abord de leur donner le plus vite possible le contact avec cet espace afin qu'ils aient envie d'en prendre soin.

Choisir Imago,
c'est prendre un nouvel engagement.

J'essaie ensuite de montrer **qu'Imago n'est pas une thérapie à durée limitée.** C'est un processus qui ressemble à la méditation. Quand je médite, j'essaie de faire le vide pour ne sentir que la respiration ; quand je me prépare à un dialogue Imago, de la même manière, je me mets dans un état neutre, vide, pour rencontrer Carlo, pour être vraiment avec lui dans un espace de découverte où je ne sais pas ce qui va arriver. Pour moi, Imago est une méditation à deux. On est dans la contemplation de l'être humain qu'on aime ou qu'on veut aimer.

Mon partenaire, Imago va me le faire redécouvrir. Et m'aider à l'aimer vraiment.

Chapitre 1

Bienvenue en Imago