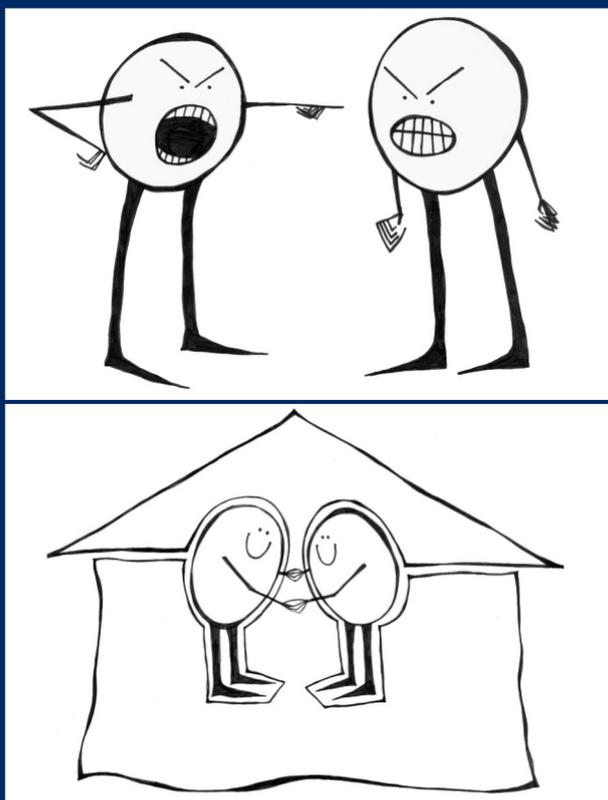


Harville Hendrix
Helen Lakelly Hunt

La vie de couple

**Dix clefs
pour mieux vivre à deux**



IMAGO

La vie de couple

À Ray et Nancy

Scott et Teresa

Kanya et James

Eric et Jennifer

Dan et Caroline

cinq couples qui nous ont inspirés

*DU MÊME AUTEUR
CHEZ LE MÊME ÉDITEUR*

Le Couple, mode d'emploi, traduit de l'américain par Francine Beauvoir, 2008.

AVERTISSEMENT DE L'ÉDITEUR

L'Imago thérapie n'a aucun lien avec les Éditions Imago,
où paraît le présent ouvrage.

© Titre original en américain : *Making marriage simple, 10 Truths for Changing the Relationship You Have into the One You Want*, Penguin Random House, 2013.

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

HARVILLE HENDRIX
HELEN LAKELLY HUNT

La vie de couple

**Dix clefs
pour mieux vivre à deux**

*Traduit de l'américain
par Antoine et Chantal d'Audiffret*

Illustrations de Elizabeth Perrachione



AUZAS ÉDITEURS

IMAGO

Pour toute information sur l'Imago thérapie :
<http://www.therapie-couple.org/>

ISBN : 978-2-84952-869-3
© Éditions Imago, 2016, pour la traduction française.
7 rue Suger, 75006 Paris
Tél : 01-46-33-15-33
info@editions-imago.fr
www.editions-imago.fr

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.

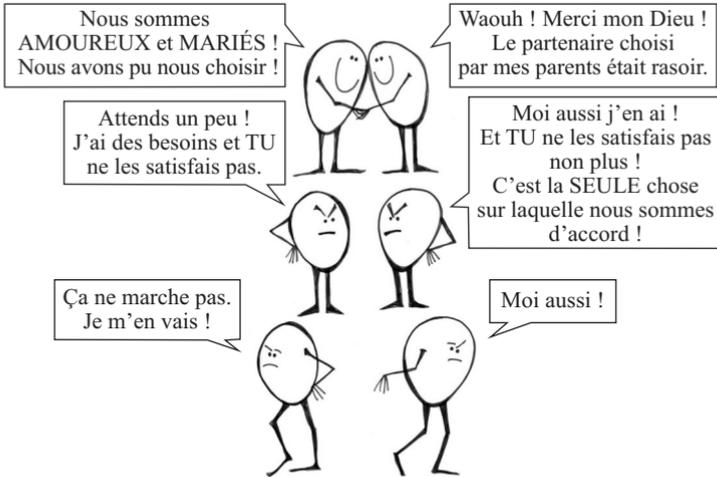
1. Au temps de la préhistoire, nos ancêtres, qui chassaient et cueillaient, nouaient des liens de couple (ce qui signifiait essentiellement la stabilité) pour partager la nourriture et le toit. Se mettre ensemble réduisait le risque d'être enlevé par un tigre affamé aux dents aiguës ! Le lien de couple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

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.

*

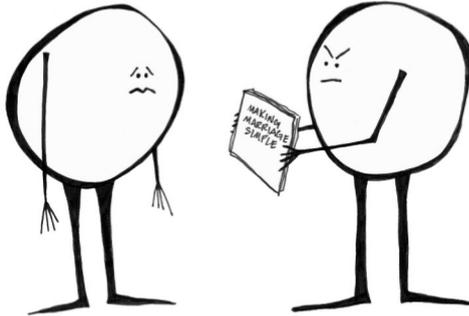
Chaque chapitre de cet ouvrage contient une des clés essentielles concernant la relation de couple. Ce sont celles que nous avons apprises tout au long de nos années de travail.

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.

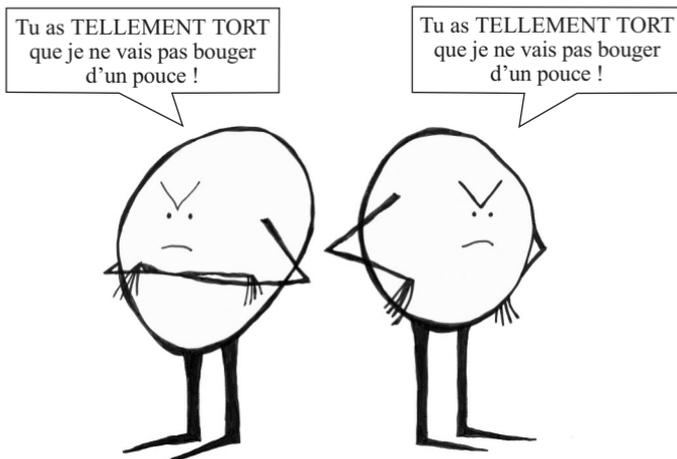
Le point important, c'est de tenir bon. Quand notre couple n'allait pas bien, nous avons pris le temps de nous mettre chaque jour aux exercices. Pour réussir, vous allez, vous aussi, avoir à mettre en place votre propre pratique quotidienne.

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 !

VÉRITÉ 1
L'AMOUR ROMANTIQUE
EST UNE RUSE

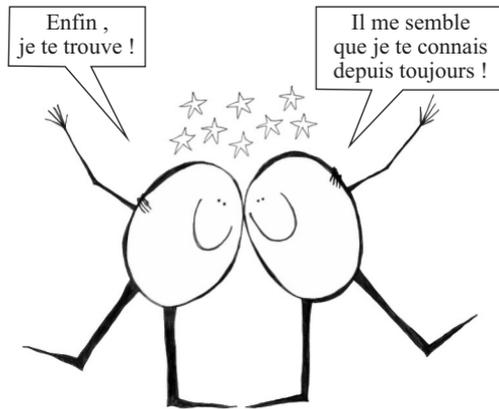
HELEN

Harville et moi venions de deux mondes différents, mais quand nous sommes tombés amoureux l'un de l'autre, nous avons bien des choses en commun. Nous étions tous les deux divorcés. En plus, nous avons chacun deux enfants, étions passionnés de psychologie et adorions les barbecues. Nous avons également exactement le même avis sur les vacances idéales : traverser les États-Unis dans un camping-car de location avec notre nouvelle famille recomposée. Imaginez combien nous étions compatibles (nous pensions l'être) !

Je ne peux me rappeler d'un seul point sur lequel nous aurions pu être en désaccord. Ah, la splendeur d'une nouvelle relation qui se construit !

Vous vous morfondiez dans la routine, et tout à coup, vous voyez l'*unique*. Vos regards se croisent (peut-être même dans une pièce pleine de monde), vos cœurs palpitent, et le conte de fées commence : fleurs, battements de cils, repas partagés, rires, promenades au soleil couchant et petits cadeaux d'amour réciproques. Vous passez des heures à attendre le prochain

moment ensemble. Peut-être allez-vous voir un film ou tout simplement traîner, en parlant de tout et de rien ?



Chacun de vous se surprend à dire : « C'est comme si je te connaissais depuis toujours... » Et, par certains côtés, c'est vrai. Cette personne nouvelle a de fortes ressemblances avec les personnes qui ont pris soin de vous dans votre enfance.

« Tomber amoureux » peut ne pas être aussi intense pour tous. Pour certains, c'est plus progressif. Mais dans tous les cas, vous commencez à beaucoup penser l'un à l'autre. La séparation semble insupportable. Aussi, vous vous envoyez des messages et vous vous appelez fréquemment. Lorsque vous êtes ensemble, vous semblez bien connaître les pensées de l'autre. Vous complétez vos phrases. Vous savez exactement ce que l'autre désire, parce que, eh bien, c'est exactement ce que vous désirez aussi !

Le tout début de la romance fait ressortir le meilleur de la personne. Les deux maisons sont bien rangées. Vous soignez particulièrement votre toilette. Vous ne faites rien d'inconvenant en présence de l'autre. Avant même de savoir ce qui vous arrive, vous êtes terriblement amoureux.

L'amour romantique c'est... une attraction mystérieuse : on vit des moments de bonheur absolu ! Malheureusement, ce bonheur ne dure pas.

Du bonheur à la souffrance

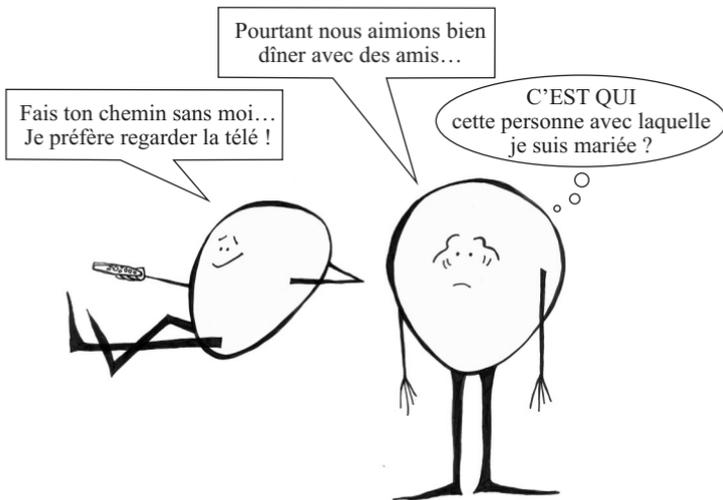
L'amour romantique dure suffisamment longtemps pour lier les deux personnes ensemble. Ensuite, il s'évapore. Et du jour au lendemain, votre mariage de rêve peut devenir votre plus grand cauchemar.



La cavalcade de l'amour romantique fuyant au soleil couchant.

Quand vous êtes dans les transports de l'amour romantique, tout va bien. Pourtant quand l'amour romantique a disparu, vous avez le sentiment que tout va de travers. L'adoration a été remplacée par des remarques continuelles. Vous vous surprenez à penser : « Qui est cette personne avec laquelle je suis marié ? Nous étions faits l'un pour l'autre. Nous étions d'accord sur tout. » Et au creux de votre estomac, ça s'agite. Et vous vous demandez : « Comment mon partenaire peut-il penser et agir ainsi, dire ces choses ? Je ne le reconnais plus ! »

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.



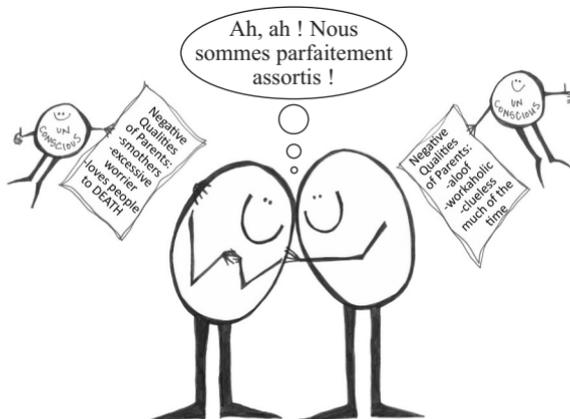
**Est-ce celui que j'ai épousé ?
Il y a vraiment quelque chose qui cloche...**

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

grand-parent, ou une nounou). Quand vous rencontrez votre partenaire, vous avez l'impression de l'avoir toujours connu parce qu'il a les qualités positives de vos parents. Mais il en a aussi les caractéristiques négatives, et c'est ce qui va finir par vous irriter et vous décevoir. C'est pourquoi la souffrance remplace l'extase initiale, et c'est ce qui fait que la relation peut devenir tellement pénible et douloureuse.

L'idée que votre partenaire est vraiment un mélange de vos propres parents peut être un peu dérangement au premier abord, malgré tout l'amour que vous avez pour eux. La plupart d'entre nous, vers cinq, six ans, nous avons désiré (consciemment) nous marier avec l'un des deux. Puis, quand nous avons atteint une dizaine d'années, tout ce que nous voulions, c'était notre liberté. Mais la réalité est que nous sommes inconsciemment attirés par cette personne particulière qui a les traits de caractère combinés (les meilleurs et les pires) de tous ceux qui se sont occupés de nous. Nous appelons cela notre *imago* — en somme, le pochoir des qualités positives et négatives des premières personnes qui ont pris soin de nous.



Ce qu'il y a derrière le rideau.

En lisant cela, vous pensez : « Mais attendez, il n'y a aucune ressemblance entre mon conjoint et mes parents ! » Je vous explique : votre partenaire peut ne pas ressembler à vos parents, et apparemment, ne pas agir comme vos parents. Mais, au final, avec lui, vous avez *la sensation d'éprouver les mêmes ressentis que ceux que vous avez éprouvés dans votre enfance*, lorsque vous étiez avec vos parents. Cela comprend le sentiment d'appartenance et d'amour que vous ressentiez à l'époque, mais aussi l'expérience et la contrariété de ne pas voir tous vos besoins pris en compte.

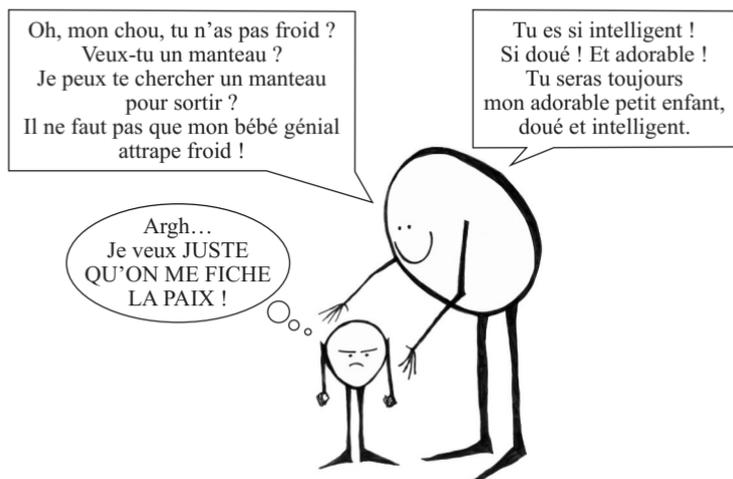
Revivre son enfance

Des besoins non satisfaits résulte ce que nous appelons une « blessure d'enfance » ; aujourd'hui, vous êtes sensible à quelque chose qui vous a manqué dans le passé. Notre cerveau inconscient est ainsi fait que *le seul moyen de guérir ces blessures est de trouver quelqu'un avec des traits de caractère semblables à ceux qui ont pris soin de nous dans l'enfance et que cette personne apprenne à nous donner ce dont nous avons besoin et ce dont nous avons manqué*. Bien que ce soit irritant à supporter, la relation a un but prodigieux : guérir les blessures d'enfance de l'un et de l'autre.

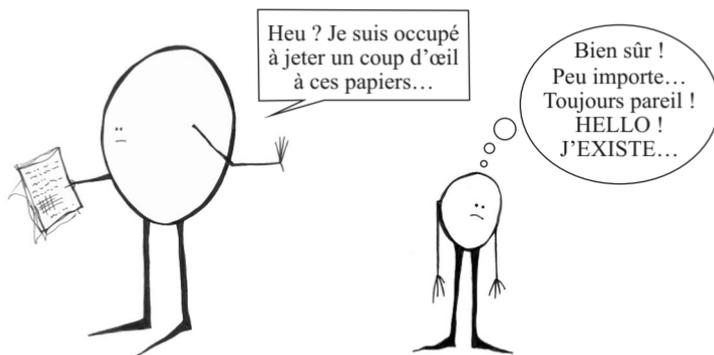
Bien sûr, lorsque nous parlons de nos blessures d'enfance, nous ne blâmons pas les parents de qui que ce soit (les nôtres ou les vôtres). La réalité est qu'il n'y a pas de parents parfaits. Demandez à n'importe lequel de nos six enfants si nous étions parfaits, et ils vont vous assurer que *nous ne l'étions certainement pas* ! Mais même si les parents sont vraiment bien, il y a toujours des moments où, comme parents, ils ont raté le coche. Le meilleur des parents ne pourra jamais donner

tout ce dont l'enfant a besoin. Autrement dit, c'est impossible d'être un parent « parfait ».

Que les parents ne soient pas bons ou que les blessures qu'ils infligent soient plus subtiles, il y a en général deux sortes de blessure. Soit vos parents vous ont surprotégé, cela vous a laissé le sentiment d'avoir été contrôlé et étouffé.



Soit vos parents n'en ont pas fait assez pour vous, ce qui vous a donné le sentiment d'être abandonné.



Quand j'étais jeune fille, je me sentais étouffée par les attentes des autres. Mes parents exigeaient que je sois gentille et attentionnée envers tout le monde, quelle que soit la façon dont je me sentais réellement. Née et élevée dans le Sud des États-Unis, dans ma culture on s'attendait à ce que je sois une charmante « belle du Sud » s'attachant à plaire à chacun. On m'a même appris à faire une parfaite révérence. En fait, on attendait de moi que j'existe pour les autres. Bénévole active à l'hôpital, ma mère était rarement présente quand je rentrais de l'école. Et on attendait de moi que je donne bénévolement, moi aussi, une grande partie de mon temps libre.

Maintenant venons-en à notre couple. Sans doute croyez-vous que je suis la femme parfaite, pour Harville, prenant soin de lui sur tous les plans... Eh bien, c'est vrai... et en même temps ce n'est pas vrai !

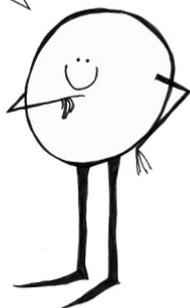
Quand nous nous sommes mariés, j'ai fait le vœu d'être la meilleure femme que je pourrai pour Harville. Complètement dévouée, j'étais fière de faire attention à tous les détails de sa vie, sans en oublier un seul. En très peu de temps, j'ai eu le sentiment que je le connaissais mieux qu'il ne se connaissait (oh, chéri, fais attention !).

Quand des amis posaient une question à Harville, souvent je me précipitais pour y répondre. Et fière de moi, je lui préparais son petit-déjeuner et les repas sans lui demander ce qu'il voulait. Parce que je savais déjà ce qu'il voulait. Étant donné son intérêt pour *Star Trek*, je savais que les tasses et les serviettes de bain *Star Trek* lui feraient plaisir et je lui en faisais la surprise de temps en temps. J'étais si attentive à Harville que, si vous vouliez savoir comment il allait, la seule chose que vous aviez à faire était de me le demander.

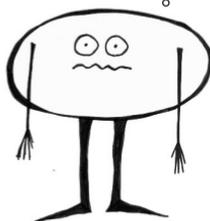
Étant donné tout ce que je faisais pour lui, je supposais qu'il trouvait qu'il avait beaucoup de chance d'être marié

avec moi. Puis un jour, Harville fit quelque chose qui lui ressemblait si peu. Il explosa ! Je ne l'avais jamais vu aussi en colère. J'étais choquée, blessée. Et complètement désorientée. Comment ne pouvait-il pas apprécier tout ce que je faisais ? Une fois calmé, il m'expliqua que je me donnais beaucoup de mal, mais qu'en réalité *je ne lui avais jamais réellement demandé* ce qu'il voulait. J'étais sidérée. J'avais supposé que je le savais, mais, au lieu de cela, Harville se sentait évincé.

Je sais que tu aimes la couleur orange,
aussi j'ai choisi des rideaux orange
pour ton bureau.
Ta sœur a appelé pour demander
comment tu allais, et j'ai répondu
que tu allais bien.
J'ai sorti ce pull
car je sais que tu veux le porter
aujourd'hui.



Et moi alors...



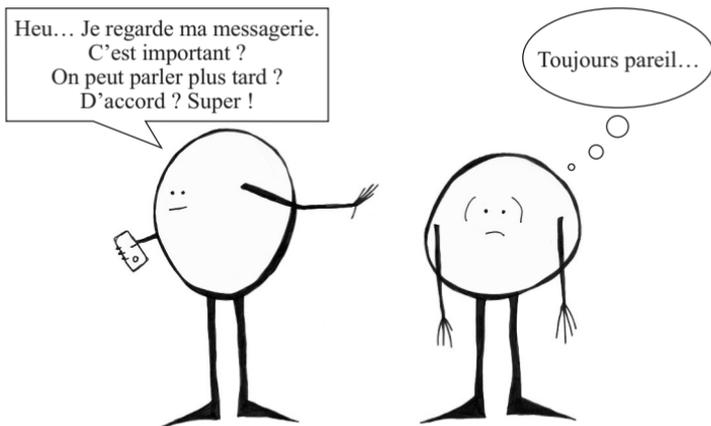
En dépit de mes nombreux efforts, j'étais passée à côté de tous les besoins réels d'Harville. Je faisais des choses pour lui, mais n'étais pas en lien avec lui.

Les schémas de mes blessures d'enfance collaient parfaitement avec ceux d'Harville. Quand il était jeune, ses deux parents étant décédés, on l'envoya vivre avec sa sœur aînée, Rosa Lee, à l'âge de six ans. Elle faisait tout son possible pour lui. Elle a été extraordinaire pour beaucoup de choses. Mais elle

devait aussi s'occuper de ses enfants, et donc elle n'était pas aussi à l'écoute d'Harville que ne l'avait été sa mère. Comment aurait-elle pu l'être ? Le résultat fut qu'Harville se sentait très seul. Sa principale blessure d'enfance fut l'abandon.

Le fait que je fasse des choses pour Harville sans être en lien avec lui avait fait remonter les mêmes ressentis que ceux de son enfance. Une fois de plus, il se sentait abandonné, mais cette fois-ci, c'était par sa femme.

Ce n'était pas une erreur si nos blessures d'enfance s'accordaient si bien ensemble. On a déjà vu que, *quand l'amour romantique frappe, vous êtes attiré par quelqu'un dont les comportements vous font revivre les ressentis que vous aviez avec les personnes qui ont pris soin de vous.*



C'est votre inconscient qui a choisi votre partenaire. Il savait que, pour guérir vos blessures d'enfance, il fallait que vous ressentiez de nouveau ces émotions en tant qu'adulte. La vie de couple vous offre cette chance de revivre les souvenirs et les sentiments de votre enfance, mais avec une issue différente, plus heureuse.

Il y a aussi de bonnes nouvelles

Tout ceci peut apparaître très compliqué. Le partenaire est là pour faire remonter à la surface les sentiments vécus dans l'enfance, ce qui veut dire que *la majeure partie des sentiments dérangeants déclenchés en nous au cours de la relation provient de notre passé*. Oui ! près de 90 % des frustrations que votre partenaire ressent sont de fait des questions liées à son enfance. Et donc, vous n'êtes plus responsable que d'environ 10 %. Cela ne vous aide-t-il pas à vous sentir mieux ?



Un mystère décodé

L'amour romantique nous met entre les bras passionnés de quelqu'un qui va, en fin de compte, déclencher les mêmes frustrations que celles que nous avons avec nos parents, mais

pour la meilleure des raisons possibles ! Remontant ainsi à la surface, nos blessures d'enfance pourront alors être guéries.

Vous pourriez penser qu'avec ce potentiel de guérison votre relation va rapidement s'améliorer. Vous n'avez pas tort. Mais auparavant, bien du travail reste à faire.

Et rappelez-vous :

90 % des frustrations avec notre conjoint viennent des expériences de notre passé. Cela signifie que seulement 10 % des frustrations que vous avez actuellement proviennent de l'autre.

Voir exercices p. 145.

VÉRITÉ 2

L'INCOMPATIBILITÉ, UN TERREAU POUR LA RELATION

HARVILLE

Pourquoi est-ce un défi de travailler sur sa relation ? Non seulement parce que la personne avec qui vous vivez ressemble à vos parents, mais aussi parce que vous êtes tous deux incompatibles. Tout se passe comme s'il y avait un plan universel et, mystérieusement, notre incompatibilité semble être une pièce maîtresse du dispositif. Mais comme nous allons le voir, l'incompatibilité joue un rôle crucial pour que votre partenaire et vous-même puissiez satisfaire vos besoins.

Ainsi, l'incompatibilité est un terreau pour la relation.

Et franchement, la compatibilité est un terreau pour l'ennui. Nous l'avons constaté à maintes reprises. Les gens veulent croire qu'ils sont tombés amoureux de quelqu'un qui leur ressemble beaucoup. Mais le fait est que nous sommes attirés par des personnes qui, par bien des côtés, sont à nos antipodes. C'est pourquoi l'amour romantique est si fort. Sans lui, nous verrions tout de suite, dans sa vérité, notre incompatibilité — et partirions en courant dans l'autre direction !

Helen et Moi étions vraiment incompatibles. J'ai grandi dans une exploitation agricole à la campagne en Géorgie. Elle a grandi dans un hôtel particulier avec vue sur le lac, à Dallas. J'étais pauvre. Elle était riche (pétrole au Texas). Mon père est mort juste après ma naissance, laissant ma mère seule avec neuf enfants sur une ferme hypothéquée de quatre hectares.

Ma mère est décédée quand j'avais six ans. Nous avons peu de chose en commun, Helen et moi. Orphelin, j'ai grandi avec des grandes sœurs qui s'occupaient de moi. Elle a grandi « en orpheline » dans une maison avec du personnel très occupé, et des parents qui l'étaient encore plus.

Helen est casanière, je suis un vagabond. Elle est tournée vers l'intérieur, je le suis vers l'extérieur. En voiture, je m'exclame : « Quel beau paysage ! » Alors seulement elle lève les yeux. Pour Helen le temps a peu d'importance, et moi je suis d'une ponctualité obsessionnelle. Si elle frappe à une porte et qu'elle ne s'ouvre pas, elle continue à frapper. Moi, je vais à une autre porte. Elle aime les légumes bien cuits, moi je les aime à peine cuits, ou crus.

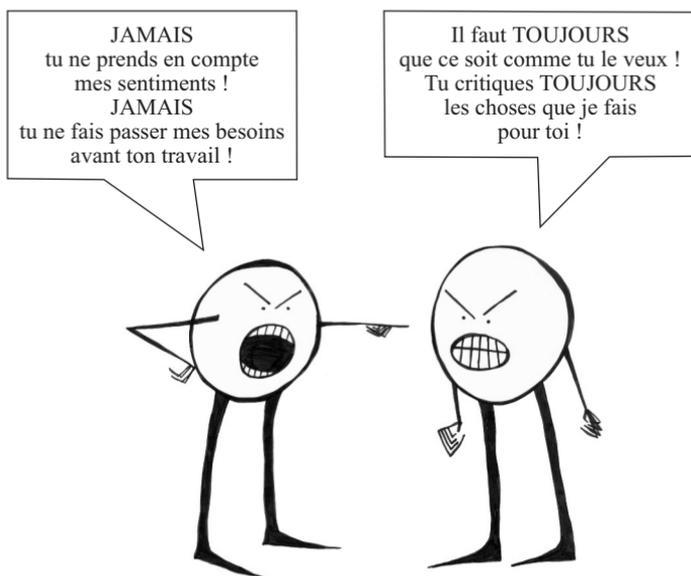
Helen est intuitive et comprend ce qui est complexe immédiatement. Je suis logique. Lorsque je trouve la solution, elle est déjà sur la ligne d'arrivée à m'attendre. Helen peut facilement faire plusieurs choses à la fois. Moi, cela me rend dingue. Je suis bien meilleur quand je me concentre sur une seule chose.

Vous connaissez la vieille chanson du film *My Fair Lady* : « Pourquoi une femme ne peut-elle être comme un homme ? » Combien de fois me suis-je lamenté : « Pourquoi Helen ne me ressemble-t-elle pas ? » Malheureusement ce genre de lamentation conduit à la lutte de pouvoir :

« Tu ne... jamais !

— Tu... toujours...

— Tu es comme ci, tu es comme ça... »



Bienvenue au sombre royaume de la lutte de pouvoir. Chacun est persuadé qu'il a raison. Si seulement votre partenaire pouvait voir toutes vos qualités, et aussi accepter de faire tout ce vous demandez (ou ce à quoi vous avez fait allusion ou ce que vous avez secrètement espéré sans l'avoir exprimé) exactement comme vous voulez que ce soit fait. Alors tout serait magnifique ! La lutte de pouvoir est vraiment lamentable. Mais figurez-vous que vous êtes en plein dedans...

C'est inévitable. La lutte de pouvoir surgit toujours après la phase romantique. Et comme cette dernière, elle a un but. Votre incompatibilité (une fois que vous avez dépassé le besoin de similitude) va finalement rendre votre union passionnante. *La tension des contraires due à l'incompatibilité est essentielle pour guérir les blessures d'enfance.* Elle donne l'énergie nécessaire pour régler les problèmes. *Elle aide chacun à se construire psychologiquement et émotionnellement.*

Décodage de l'incompatibilité

Vous pensez sans doute : « Mais, en fait, mon partenaire et moi sommes compatibles sur bien des points. Nous aimons manger les mêmes choses, nous passons le même type de vacances et nos éducations sont très proches... »

Oui, vous avez beaucoup de points communs. Mais nous avons pris conscience que, à la base, les couples divergent sur deux points : 1. leur rapport à la liberté et à l'organisation ; 2. la façon de gérer le *stress* et le conflit.

Sur le premier point, Helen et moi avons des approches différentes. Pour nos week-ends, le premier souci d'Helen est de tout planifier. Elle étudie les restaurants et les films. Puis elle me pose des questions sur les tickets à acheter et les réservations à faire. Ce que j'ai fini par comprendre, c'est que l'organisation aidait Helen à apprécier encore plus notre temps libre. Elle se détend et se réjouit vraiment quand tout est organisé.

Quant à moi, je préfère l'imprévu pour nos week-ends. Ce n'est pas que je veuille rester à la maison à ne rien faire. Ce serait même parfait si Helen et moi finissions par aller dans un de ces cinémas ou restaurants qu'elle a mis du temps à trouver. Mais j'accorde de l'importance à la spontanéité. Si l'on doit faire quelque chose de précis à un moment fixé à l'avance, je me sens enfermé et cela ne m'amuse pas. Je veux me détendre et flâner sans avoir en tête un but défini. Cela a vraiment été un problème entre nous, jusqu'à ce que nous ayons trouvé le moyen d'apprécier nos week-ends ensemble en satisfaisant les besoins de chacun.

La tortue et la tempête de grêle

Comment donc deux personnes incompatibles peuvent-elles apprendre à vivre ensemble ? D'abord, il est important de reconnaître les différences de l'autre sans aucun jugement, de comprendre que vous allez avoir des attitudes opposées sur de nombreux sujets. Aucun des deux n'a tort. Quand vous aurez vraiment compris cela, vous adopterez tous deux de bons comportements.

Ce qui nous amène au deuxième point. Quand vous êtes énervés tous les deux, il existe une bonne façon de garder le lien dans votre relation.

Dès le début de notre travail, Helen et moi avons découvert qu'en cas de *stress* ou de conflit, les gens se répartissent en deux catégories, les *minimiseurs* et les *maximiseurs*.

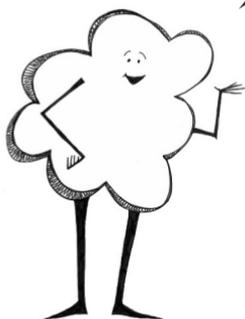
Quand les *minimiseurs* sont inquiets, ils intériorisent leurs réactions. Ils retiennent leur énergie. Nous les appelons les *tortues* parce que leur mouvement de retrait ressemble à celui de la tortue qui rentre dans sa carapace.

Quand les *maximiseurs* sont inquiets, ils s'expriment à voix haute auprès de tous ceux qui sont à portée de voix. Nous les appelons des *tempêtes de grêle* parce que, lorsque vous êtes en face d'eux, c'est comme si vous étiez bombardé par des grêlons de la taille d'une balle de golf.

Les tortues ont besoin de distance. Elles veulent être libres. Elles aiment les moments de solitude, perdues dans leurs pensées. C'est leur façon de recharger leurs batteries. Elles traitent leurs émotions tranquillement, à l'intérieur d'elles-mêmes, avec une profonde réflexion avant de ressortir la tête. Elles font preuve de sang-froid. Elles sont très fortes pour rappeler aux autres de se détendre lorsque la tension monte. Vu de l'exté-

rieur, les tortues semblent lambiner sans faire grand-chose. Mais comme le dit l'adage, lentement, mais sûrement, elles vont gagner la course. Tout ce dont elles ont besoin, c'est qu'on leur fasse confiance et qu'on leur laisse prendre du temps sans les interrompre. C'est alors que les tortues peuvent déplacer des montagnes.

De leur côté, les tempêtes de grêle recherchent le contact. Leur énergie est tournée vers l'extérieur et elles préfèrent partager leurs sentiments avec les autres. Elles sont merveilleuses pour prendre soin de la dynamique familiale. Au fait, ne serait-ce pas une tempête de grêle qui a acheté cet ouvrage ! Plutôt que d'analyser soigneusement les choses, les tempêtes de grêle réagissent instantanément. Elles ont intuitivement des idées géniales et des flashes. S'amuser avec son partenaire — aller au cinéma, organiser une fête — est pour la tempête de grêle une façon de recharger ses batteries. Et, en plus, pas besoin pour elles de se préoccuper de la manière dont les choses vont se réaliser. Elles font des listes. Et elles sont vraiment ravies de pouvoir barrer des choses sur leur liste.



J'ai rencontré une amie hier...
 On a parlé de ma nouvelle recette.
 On s'est dit qu'on devrait écrire un livre.
 On devrait la proposer aux enfants
 pour leur concours de cuisine...
 Hier, en courant dans le parking,
 j'ai buté sur quelqu'un,
 la personne qui organise des événements.
 Elle aime bien l'idée du livre de recettes,
 ses enfants sont inscrits
 au concours de cuisine...

La tempête de grêle pense et fait mille choses à la fois.

Si on les laisse en mode pilotage automatique, la tortue et la tempête de grêle vont devenir folles. Mais ce qui est étonnant, c'est que *les tortues et les tempêtes de grêle se mettent presque toujours en couple*. Quelquefois on voit très clairement qui est la tortue et qui est la tempête de grêle. D'autres fois, ce n'est pas aussi évident... *jusqu'à ce qu'un problème surgisse*. Comme des aimants puissants, ces énergies opposées s'attirent l'une l'autre, passionnément et désespérément. C'est vrai pour tous les couples que nous avons rencontrés — mais aussi pour Helen (la tempête de grêle) et moi (la tortue).

Quand je dois faire face à une situation stressante, j'ai besoin d'un temps de solitude pour examiner la question. C'est ainsi que les idées me viennent. Face au même problème, Helen se tourne vers l'extérieur en parlant de ses sentiments. Elle regarde la situation d'un certain point de vue, puis d'un autre, et encore d'un autre, et les examine tous avec moi avant d'en retenir un.

La plupart du temps, nous parvenons à concilier les deux styles. Mais pendant longtemps, quand c'en était trop pour moi, j'avais besoin de me retirer. Cela rendait Helen folle ! Elle trouvait que je n'étais plus là. Aussi sa tempête se réveillait, et elle lançait des grêlons pour attirer mon attention. Cela ne m'aidait pas du tout !

Helen commença à se rendre compte que, plus elle m'invectivait, plus je me retirais. Pour elle, c'était difficile de me voir rentrer dans ma carapace. Un jour elle eut une idée de génie. Helen aime faire de la tapisserie. Ainsi, elle décida qu'à chaque fois que je me retirerais, elle se lancerait dans une tapisserie. Cela lui donnerait quelque chose sur quoi porter son attention (au lieu de la porter sur moi), ce qui lui permettrait de prendre plus facilement du recul et me donnerait le temps dont j'avais besoin.

Maintenant qu'elle a appris à canaliser son énergie de cette façon, elle trouve à sa disposition un partenaire en toute possession de ses moyens et plein de ressources pour résoudre son problème. Et il est même très reconnaissant. J'apprécie vraiment qu'elle ait appris à respecter mon besoin d'espace en attendant que je sois en état de reprendre le dialogue avec le meilleur de moi-même (et nos enfants et nos petits-enfants en ont aussi bénéficié — ils ont de superbes cadeaux brodés !).

Comme la ruse de l'amour romantique, la dynamique tortue/tempête de grêle est une loi de la nature. Cela fonctionne exactement de la façon suivante : plus la tortue rentre dans sa carapace, plus la tempête de grêle va souffler. Plus la tempête de grêle se met à souffler, plus la tortue rentre dans sa carapace.

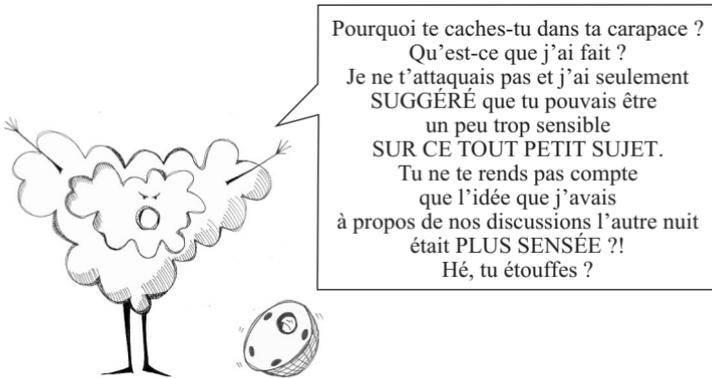
Il est possible de changer

Comprendre que nous avons la possibilité de ne pas être victime de la dynamique tortue/tempête de grêle a été un tournant majeur pour Helen et moi. Nous avons à contrôler le souffle de sa tempête et le retrait de ma tortue. *Oui, chacun a le pouvoir de se servir de cette loi de la nature. C'est ce que nous avons appris...*

Bien sûr, si vous êtes tempête de grêle, vous avez envie de tempêter et de taper du pied quand la tortue rentre dans sa carapace. Mais ne le faites pas ! Cela ne vous mènera pas où vous voulez. La tortue se retire parce qu'elle se sent étouffée.

Ce qui contrarie fort la tortue, c'est qu'on la blâme pour quelque chose qui ne va pas dans la relation, ou qu'on cherche à la contraindre. La tortue a horreur qu'on l'analyse. La tempête de grêle, avec son énergie, occupe presque tout l'espace de la rela-

tion, ce qui fait que la tortue a l'impression de ne plus y avoir de place. Mais si vous, tempête de grêle, continuez à vous conduire de la sorte, votre tortue restera repliée au fond de sa carapace !



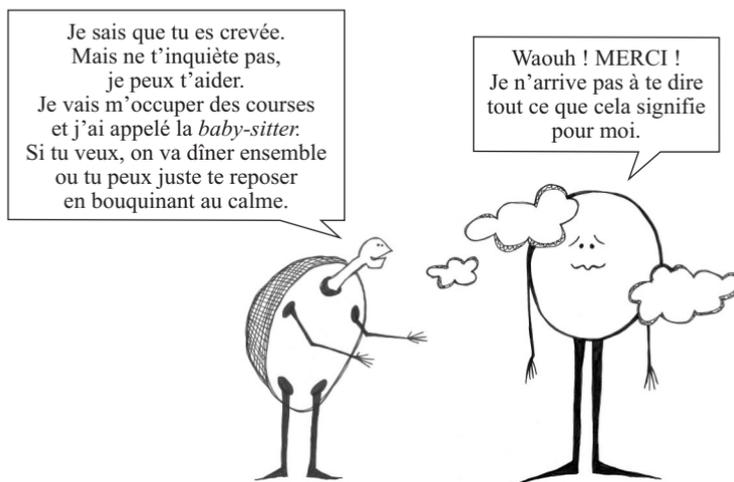
Vous voulez voir votre tortue émerger ? Créez-lui un espace de sécurité. Appréciez à voix haute tout ce qu'elle fait. Elle sera fière d'apporter de la stabilité et de l'ordre dans la maison. Reconnaissez ses apports. Une fois en sécurité, la tortue n'aura aucune raison de se cacher. Si vous lui laissez un peu de temps, elle va bientôt ressortir et vous retrouver (car tout compte fait, au bout d'un moment, elle se sent bien seule dans sa carapace !).



Un autre point sur les tortues : poussées à bout, elles mordent ! Cela peut prendre du temps pour qu'elles y arrivent. Mais une fois qu'elles en sont là, attention ! Ce n'est pas beau à voir.

Et maintenant, pour vous, tortue : quand vous voyez les nuages noirs de la tempête qui s'amoncellent, bien sûr, vous avez envie de vous cacher. Ne le faites pas ! Pour empêcher la tempête de grêle d'attaquer votre carapace, soyez courageuse et gardez la tête dehors. Elle souffle parce qu'elle est submergée.

Souvent elle a l'impression de porter tout le poids du monde. Mais quand vous disparaissiez, elle se sent encore plus seule. Aussi, dès que vous entendez un grondement, portez-y toute votre attention. Apportez-lui votre aide avec gentillesse. Offrez-lui une fleur, écrivez-lui un mot de remerciement ou montrez-lui que vous comprenez.



La chose la plus importante dont doit se souvenir la tortue, c'est de communiquer avec douceur avec sa tempête de grêle, par tous les temps, et particulièrement, quand l'un des deux

se sent accablé ou incompris. Donnez à la tempête de grêle l'assurance que vous faites attention à elle, et quand elle aura compris qu'elle peut compter sur vous, les nuages noirs vont se disperser et le soleil brillera de nouveau.

Le calme de la tempête, l'énergie de la tortue

Le pire scénario est de s'exaspérer l'un l'autre. Un autre, bien meilleur, c'est quand la tortue et la tempête de grêle se mettent à danser ensemble. Et elles le font quand elles s'apprennent mutuellement ce qu'elles connaissent le mieux. La tortue a besoin d'apprendre comment mettre son énergie à l'extérieur, comment « sortir la tête ». Cela signifie s'exprimer clairement et à haute voix, comme le fait la tempête de grêle. Et la tempête de grêle a besoin d'apprendre la sagesse de la tortue qui prend du recul et contient son énergie. Cet apprentissage mutuel permet à chacun d'acquérir des compétences importantes et (disons-le) de ressembler un peu plus à l'autre.

Notre incompatibilité, en grande partie, est ce qui nous a conduits l'un vers l'autre (d'une façon inconsciente, naturellement), et paradoxalement, chacun des partenaires doit apprendre à devenir un peu plus comme l'autre, y compris dans les domaines les plus agaçants.

Quand la tortue devient plus tempête et la tempête plus tortue, l'équilibre est rétabli. De plus, ces compétences nouvelles vont aider chacun de vous à devenir sur terre de meilleurs êtres humains.

C'est extraordinaire de réaliser que nous avons les moyens de limiter le retrait de la tortue et le souffle de la tempête de grêle. Travailler sur nos incompatibilités nous aide à guérir l'un l'autre nos blessures d'enfance.

Donner à son partenaire ce dont il a besoin nous fait grandir psychologiquement et émotionnellement et nous fait développer des qualités nouvelles. Que nous puissions faire cela pour l'autre, en agissant à fois comme catalyseur et compagnon de voyage, est le vrai mystère et le miracle de la relation amoureuse.

Et rappelez-vous :

Non seulement l'incompatibilité est le terreau de la relation, mais elle est aussi l'opportunité de créer une union heureuse.

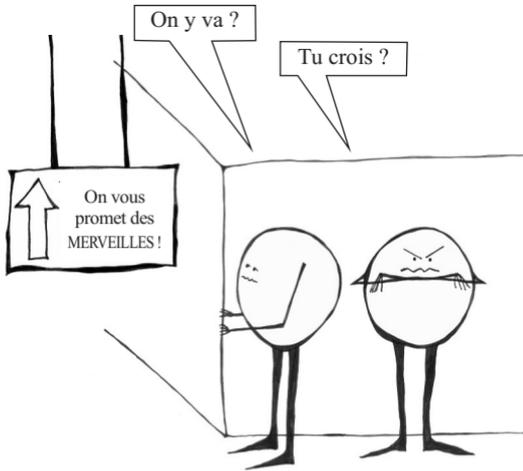
Voir exercices p. 146.

VÉRITÉ 3

LE CONFLIT, C'EST LA CROISSANCE QUI FRAPPE À LA PORTE

HARVILLE

Le conflit que vous vivez est non seulement normal, mais inévitable et même précieux. N'essayez pas de l'éviter. N'essayez pas de le nier. Ne partez pas en courant, ne souhaitez pas qu'il disparaisse. Restez avec lui, et vous découvrirez des merveilles au bout du chemin.



Le conflit, tout en vous mettant mal à l'aise, vous invite à réfléchir à la situation d'une autre façon. Ainsi, vous avez le choix : agir de telle manière que vous restez en conflit ou faire du conflit une tension créatrice, qui va donner naissance à de nouvelles idées, à de nouveaux talents.

Le conflit, c'est la croissance qui frappe à la porte.

Tous, nous recherchons l'amour authentique. Nous avons cela en tête en nous engageant dans la relation. Nous la vivions ainsi. Mais au cours du voyage, deux étapes sont inévitables :

1. L'amour romantique : c'est de la drogue pure ! Les hormones chimiques du plaisir se diffusent dans votre cerveau, vous attachant à votre partenaire. C'est génial ! Vous aimeriez rester là pour toujours.

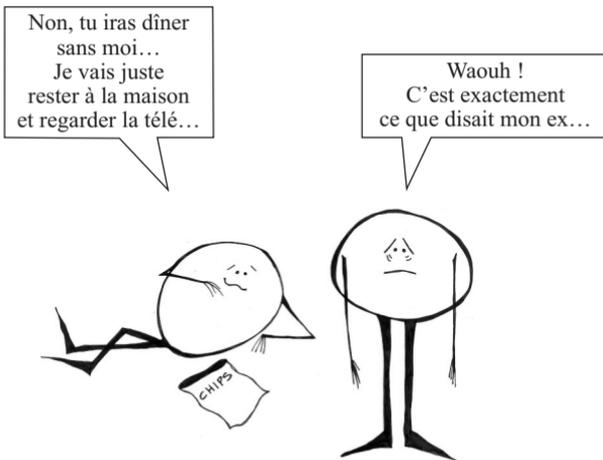
2. La lutte de pouvoir : malheureusement, tous les couples finissent par y arriver. Les aspects négatifs de votre partenaire assèchent les hormones chimiques du plaisir de votre cerveau. Vous vous sentez perdus, cela ressemble à une descente aux enfers, toujours plus bas !

Si vous avez réussi à dépasser ces deux étapes, alors vous êtes sur le bon chemin. Vous aspiriez à l'amour authentique : une intimité harmonieuse, une communion basée sur une attention à l'autre et le respect mutuel. Pour atteindre l'amour authentique, comme pour tout ce qui en vaut la peine, il y a un chemin. Ce voyage est toute une aventure, dont cet ouvrage constitue la feuille de route.

Si nous soulignons les obstacles, c'est que beaucoup de couples en conflit estiment que, pour une raison ou pour une autre, quelque chose ne va pas dans leur relation. Un mythe s'est imposé dans notre culture : *si vous avez des problèmes dans votre union, c'est que vous n'avez pas choisi la bonne personne*. C'est faux !

Malheureusement, la souffrance et la confusion font que beaucoup de couples envisagent de se séparer. Ils adorent la romance, et ils imaginent que la lutte de pouvoir signifie que c'est le moment de prendre le large. Certains divorcent. D'autres restent ensemble, et vivent des vies parallèles. Ceux qui se séparent pensent qu'ils l'ont échappé belle. Mais toute nouvelle relation démarrera par l'amour romantique, et se poursuivra forcément par une lutte de pouvoir.

Il n'y a pas moyen d'y échapper ! Le nouveau partenaire pourra avoir une apparence, des façons de parler, de rire et/ou d'agir différentes. Mais une fois l'amour romantique disparu, méfiance. Il va se métamorphoser en une étrange réplique du partenaire que vous avez laissé derrière vous.



En somme, se séparer durant la lutte de pouvoir met fin à quelque chose de bon, à savoir le conflit qui s'annonce dans la relation. On se débarrasse du partenaire, mais on reste avec le problème. *Il vaut mieux garder le partenaire et se débarrasser du problème.* Comment ? Mais en s'intéressant à ce que le conflit apporte de nouveau dans la relation.

Arrêter le cycle

Quand nous expliquons, lors de nos stages, que tous les couples sont enfermés dans la lutte de pouvoir, les couples sont soulagés. Ils comprennent qu'ils ne sont pas des exceptions ! Mais l'important, c'est de *se servir du conflit comme d'un tremplin pour grandir*.

Helen et moi étions comme les couples de nos stages. Nous étions totalement bloqués dans une impasse. Voici une illustration de notre situation d'alors, et comment un jour nous sommes passés de la nuit à la lumière.

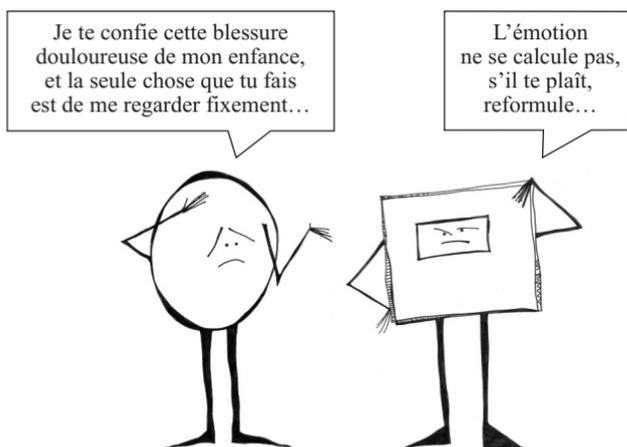
Quand ma mère est décédée, j'ai d'abord été trop abasourdi pour pleurer. À l'enterrement, toute ma famille me faisait des compliments sur la façon dont je retenais mes larmes. Une de mes sœurs pleine d'admiration m'appela « petit homme ». Je vous le rappelle, j'avais six ans. Une fois remis du choc, j'étais prêt à pleurer. Mais j'avais intégré le message puissant des adultes qui m'entouraient que ce n'était pas bien d'exprimer des sentiments. J'ai donc enfoui les miens profondément à l'intérieur. Cela m'a amené à voir la vie à travers mon intellect. Je me suis efforcé de développer des compétences remarquables pour m'exprimer et écrire avec une grande logique.

Mes émotions étaient si profondément enfouies que, parfois, *je ne savais même pas comment je me sentais*. Ceci était très frustrant pour Helen, surtout lorsque nous devions faire des exercices, au sujet de notre enfance. En voyant mon visage sans expression, elle avait l'impression d'être mariée à un robot.

À l'opposé, dans la famille d'Helen, on pouvait ressentir, rire, jouer, chanter, danser et même crier. Souvenez-vous du retour de la « belle culture du Sud » dans les années 70 et 80.

C'était bien pour les femmes d'exprimer leurs émotions. Mais on ne s'attendait pas (et même, on ne les y encourageait pas vraiment) à ce qu'elles développent des capacités logiques. Et pas question de penser à des compétences techniques ou bureaucratiques. Son école de filles n'enseignait même pas à taper à la machine. Quand elle demandait pourquoi, on lui disait que c'était inutile.

Le message était clair pour Helen : avoir des sentiments, c'était bien. Mais ce n'était pas bien de prendre trop au sérieux ses idées, ou d'être plus logique. Alors Helen parlait pour ne rien dire et exprimait beaucoup de sentiments. Beaucoup. Et peu à peu, cela me rendait fou !



La seule chose sur laquelle nous étions d'accord, c'est que, dans notre relation, j'avais pris le monopole de la « pensée », et Helen celui des « sentiments ». Mais qu'arriva-t-il ensuite ?

Quand nous avions un conflit, je me comportais de plus en plus comme un robot. Plutôt que d'en discuter rationnellement avec moi, Helen déversait ses sentiments dans la relation en parlant pour nous deux. En somme, Helen était

doublément émotionnelle. C'était très frustrant pour moi ! Je finis par craquer et par devenir très critique.

Tout ce que je voulais, c'est qu'Helen pense un peu plus logiquement (ainsi je n'aurais pas à m'occuper du chaos de ses sentiments).

Tout ce qu'Helen voulait pour moi, c'est que je ressente les choses (ainsi je pourrais être en empathie avec ses sentiments). Malheureusement, plus je devenais critique, moins Helen devenait claire. Et je devenais alors encore plus critique. Vous voyez le tableau ? Alors, comment sommes-nous parvenus à sortir de ce gâchis ? *C'est là où notre conflit — considéré comme un appel à créer — nous a permis de faire émerger du nouveau dans notre relation.*

C'est un fait que j'avais perdu toute capacité à ressentir profondément. Et que la capacité d'Helen à penser et à parler d'une façon logique était sous-développée. Nous avons alors compris ceci : *ce qui nous énerve le plus chez notre partenaire, ce sont les aspects que nous lui envions secrètement.*

Mon travail a été de m'autoriser à ressentir. C'était terrifiant. Cela voulait dire revivre ce que j'avais vraiment senti lorsque j'avais six ans au décès de ma mère. Mais cela, je l'avais refoulé pendant des dizaines d'années. Je suis un homme qui aime que tout soit sous contrôle et en ordre, et je n'avais pas envie d'aller visiter cette zone-là. Qui l'aurait eue ?

Le fait est que je me renfermais à chaque fois qu'Helen me demandait de lui montrer mes émotions. Elle me rappelait que, pour sortir de ce gâchis, il me fallait prendre en compte ma blessure d'enfance. J'en ai fait de la résistance à cette idée ! Plus je résistais, plus le conflit s'amplifiait. À la fin, j'ai pris mon courage à deux mains et j'ai plongé dans ma douleur pour ressentir et revivre toutes les autres émotions que j'avais laissées en chemin. Et j'étais toujours dans le brouillard !

Dieu merci, Helen n'a pas été effrayée par le bouleversement engendré par l'expression de mes sentiments profonds. Je n'étais pas sûr d'y arriver, mais elle était persuadée que j'en étais capable, et sa confiance dans mes capacités a été vraiment importante pour moi — car c'est cela qui m'a aidé à explorer de nouvelles zones émotionnelles.

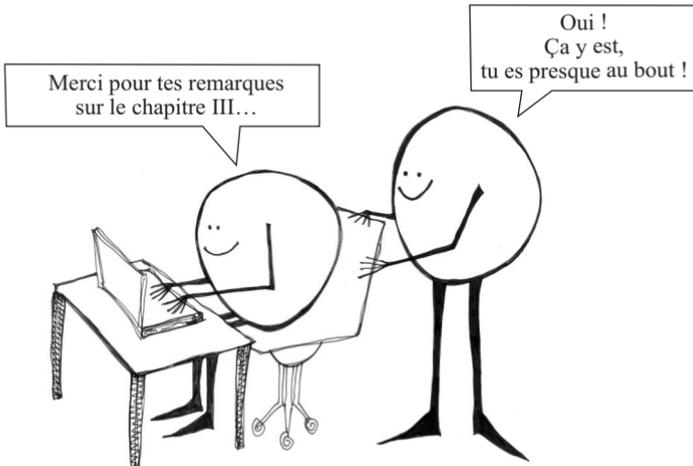
Plus j'avancais, plus c'était gratifiant. Helen m'apprit que me relier effectivement à mon cœur et à mon cerveau renforçait ma sagesse et ma compréhension. Et même si, au début, plonger dans mes émotions a été un vrai défi, j'ai fini par y gagner beaucoup ! Et voici que le robot savant avait les larmes aux yeux devant un coucher de soleil, ou pleurait quand quelqu'un avait une attention pour lui.



C'était et cela continue à être extraordinaire de se retrouver dans ces situations pleines de sens. Et plus j'étais à l'aise avec mes sentiments, plus c'était facile d'être en présence d'autres personnes qui exprimaient des émotions. Certes, j'avais toujours été capable de le faire avec les couples que j'accompagnais en conseil conjugal. Mais, vis-à-vis d'Helen et de notre famille, cela avait été plus difficile de faire preuve de la même ouverture. Ce n'est plus le cas !

Quant au travail d'Helen, il a consisté à apprendre à s'exprimer d'une façon plus structurée. Un jour, elle vint à moi en disant : « Je veux un ordinateur ! » Avec ma logique habituelle (dire : « Oui, bien sûr ! », puis critiquer), je lui répondis : « Pour quoi faire ? Tu ne sais pas taper à la machine ! » (j'ai dû heurter sa sensibilité). Refusant de renoncer, Helen dit : « Eh bien, je peux apprendre toute seule ! » Et elle quitta la pièce.

Le lendemain, Helen revint avec un ordinateur portable. Elle paraissait à la fois triomphante et très timide. À dire vrai, j'étais un peu étonné mais, en même temps, absolument ravi. Et j'ai voulu l'aider par tous les moyens possibles. Je l'ai aidée à configurer l'ordinateur et je lui ai trouvé un programme pour apprendre à taper. Aucun de nous deux n'avait tout à fait conscience de ce que nous étions en train de libérer chez nous.

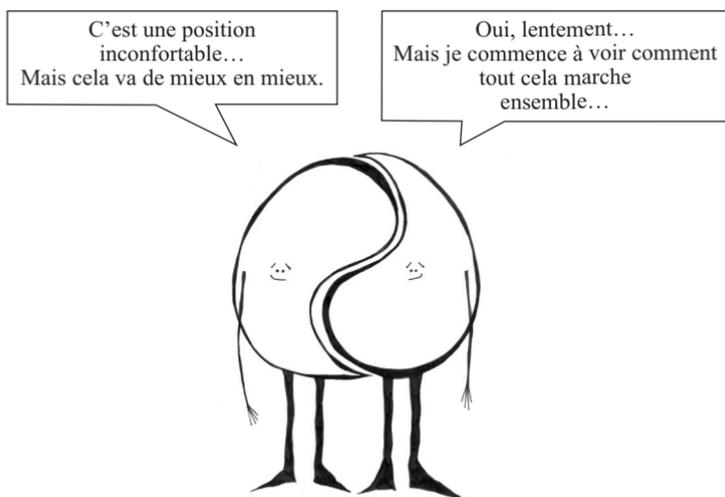


Après trois ou quatre mois, Helen se déchaînait sur son nouvel ordinateur. Un jour, entendant l'étonnante rapidité du cliquetis des touches, je lui demandai ce qu'elle tapait. « Je ne te l'ai jamais dit avant, Harville, répondit-elle, mais je pense que j'ai un livre en moi. Ma mère voulait écrire un

livre, mais elle ne l'a jamais fini. Je ne sais pas si moi j'y arriverai, mais je dois essayer. » J'étais surpris.

Helen avait toujours été incapable de m'aider à développer la théorie de l'Imago et de me donner des conseils pour écrire. Maintenant, elle arrive à organiser ses pensées de manière logique et linéaire sur le papier. J'adore ! Et je n'ai jamais douté qu'elle arriverait au bout. Quand son livre fut publié, nous étions tous les deux très fiers.

Ce que nous demandons à notre partenaire avec le plus d'insistance, c'est ce que, souvent, il lui est le plus difficile à donner (et, vice versa, ce dont il a le plus besoin que nous lui donnions, c'est ce que nous avons le plus de mal à lui donner).



Le principe du *stretching*.

Les adultes ont parfois du mal à acquérir de nouvelles compétences, car apprendre quelque chose de nouveau demande du courage. Mais n'hésitez pas à faire un sérieux étirement, ce que

nous appelons le *stretching* : pour que les partenaires apprennent de nouveaux comportements, il leur faut mettre en œuvre des muscles émotionnels dont ils ne se sont jamais servis.

J'ai travaillé sur le ressenti, Helen sur la pensée et l'expression logique. Chaque semaine, nous nous sommes « étirés » un peu plus. Je ne vous dis pas combien cela a été difficile pour nous deux. Mais pas à pas nous avons fait des progrès (et d'ailleurs nous en faisons encore). Plus nous nous y appliquons, plus c'est facile, et plus cela nous semble incroyable. Ce qui, au départ, était un grave conflit a dévoilé des parties profondes de nous-mêmes.

Ma croissance m'a permis d'être présent à ceux que j'aime et au monde d'une manière à laquelle je me serais à peine permis de rêver auparavant. Elle m'a aussi rattaché à ce petit enfant confiant que j'étais avant la mort de mes parents. Cela m'a permis de rejoindre mon cœur profond. Tout à coup, je pouvais parler et écrire à la fois avec mon cœur et ma tête.

La croissance d'Helen l'a amenée à retourner à l'école, à passer son doctorat, à écrire des articles et à être publiée. Tout ceci supposait d'apprendre à penser et à parler avec logique, ce qu'elle fait merveilleusement bien maintenant. L'écriture d'un livre a été importante pour Helen, mais ce fut aussi un cadeau pour sa mère. Helen ne peut pas raconter cette histoire sans que les larmes lui viennent aux yeux.

Beaucoup de gens ont le sentiment que l'amour romantique s'en va bien trop vite. Et, pour quelques-uns, le conflit de la lutte de pouvoir est un chemin qui dure trop longtemps. Mais rappelez-vous, il y a un but à la lutte. Pour l'atteindre, vous devez repérer *le vrai message derrière le conflit : pour vous et votre partenaire, c'est le moment de faire un stretching afin de récupérer de nouvelles parties de vous-même.* En vous servant du conflit comme d'un déclencheur, vous

devenez le partenaire vraiment compétent dont l'autre a besoin, et vous vous développez aussi pleinement dans tout ce que vous êtes.

Et rappelez-vous :

En faisant un stretching pour donner à votre partenaire ce dont il a besoin, vous acquérez de nouvelles compétences.

Voir exercices p. 148.

VÉRITÉ 4

LE LIEN MUTUEL, UNE GUÉRISON DU PASSÉ

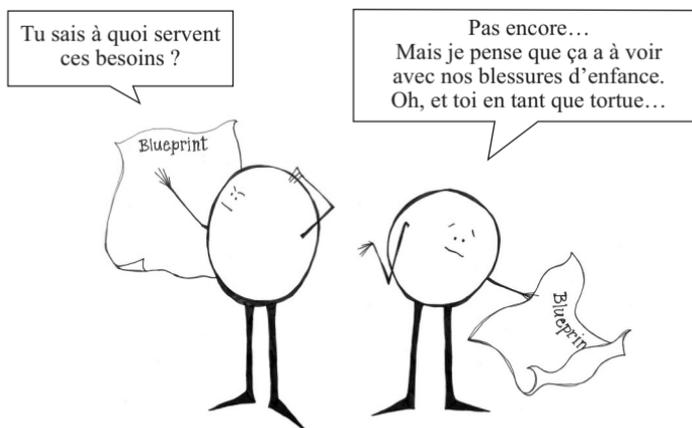
HELEN

Nous voici parvenus au cœur du mystère. C'est vraiment étonnant ce qui arrive lorsque l'énergie du conflit se transforme en croissance. Il devient ainsi possible de répondre à la véritable vocation de l'engagement dans le couple.

Vous apportez la guérison à votre partenaire et il vous apporte la vôtre. Quand vous commencez à l'écouter d'une façon nouvelle, vous comprenez une chose essentielle : les besoins de votre partenaire sont là pour votre guérison et votre croissance — et vos besoins sont la guérison et la croissance de votre partenaire.

Il y a une mauvaise manière de vivre en couple : en se donnant des coups de coude, en s'efforçant d'être au centre. Chacun demandant à l'autre de faire attention à lui et de répondre à ses besoins. Ce genre d'union ne marche pas. Mais il y a une nouvelle manière de vivre à deux : c'est la relation consciente. Cela ne vous concerne pas seul... et ne concerne pas uniquement votre partenaire. Une telle union dépasse vos deux per-

sonnes. Elle est relation consciente, c'est-à-dire qu'elle vous concerne tous les deux ensemble et vous aide l'un l'autre à devenir entièrement adultes. Et la guérison mutuelle de vos blessures d'enfance est au cœur de ce processus.



Chemins de guérison et croissance.

Te donner ce dont tu as besoin me guérit

Identifier ce chemin de guérison mutuel est une danse à quatre temps. Chacun d'entre vous doit :

1. Aider l'autre à nommer ses blessures.
2. Identifier ce dont vous avez tous deux besoin pour guérir.
3. Grandir tous les deux pour devenir le guérisseur de l'autre (en faisant des *stretchings* pour répondre aux besoins de l'autre).
4. Devenir plus forts et plus totalement vous-mêmes.

Dans les deux premiers pas de cette danse, j'ai fait une grossière erreur. Rappelez-vous comme j'étais fière de mieux connaître Harville que lui-même ? Et donc je lui donnais de mauvais médicaments pour guérir ses blessures. Un jour, j'ai

compris : plutôt que de supposer que je savais ce dont il avait besoin, je n'avais qu'à le lui demander. Eh bien les premières fois, quand j'ai demandé à mon mari tortue ce dont il avait besoin, il me répondait qu'il ne savait pas. Ce n'est pas qu'il ne savait pas. C'était la tortue qui ne se sentait pas assez en sécurité pour sortir de sa carapace et me le dire.

Je n'ai pas insisté. J'ai plutôt mis l'accent sur l'acceptation sans réserve de sa réponse et l'instauration d'un climat de sécurité, afin qu'il puisse avec le temps se sentir en état de partager.

Les défenses d'Harville finirent alors par céder et il put identifier et partager ses besoins. Harville m'expliqua que ce n'était pas la peine de lui préparer un repas avant même de savoir s'il avait faim, ou de lui sortir ses vêtements le matin. Ce qu'il voulait, c'était ma présence affective. Que je l'écoute.

L'idée de se rendre présent à l'autre peut paraître facile. Cela veut dire accorder toute son attention au partenaire en s'occupant de lui avec un cœur grand ouvert — avec une vraie écoute de ses pensées et de ses sentiments. Ce n'est pas parce que quelqu'un est dans la même pièce que vous, ou même qu'il tourne ses regards vers vous, qu'il est présent à vous.



Être réellement présent pour quelqu'un est un vrai cadeau. Et c'était difficile pour moi. Quand j'étais petite, aucun de mes parents n'était présent pour moi. Me rendre présente pour Harville, cela voulait dire que je devais ralentir et me rendre disponible pour être à son écoute. C'était tout aussi compliqué pour Harville d'apprendre à devenir tempête de grêle.

Voici comment nous avons fait des progrès : je harcelais Harville sur son comportement de robot (un peu ou beaucoup !). Mais je compris que cette façon de faire ne nous menait nulle part. Aussi, je me suis calmée. Au lieu d'agir et de faire des choses en permanence, je me suis appliquée à développer plus de paix intérieure et de calme en moi-même.

Alors miracle, un jour Harville est sorti tout seul de sa carapace. Il a commencé à exprimer ses sentiments comme je le lui avais demandé. Mais, à ma grande surprise (horreur !), c'étaient des sentiments de colère et du ressentiment. Waouh ! pensai-je, lui demander de ressentir n'était peut-être pas une bonne idée...

Alors je me suis souvenu que la plus grande part de la colère d'Harville venait de son enfance, et cela m'a suffisamment calmée pour pouvoir accepter tout simplement ses sentiments. Ma croissance, je le savais, passait par le fait d'apprendre à rester d'humeur constante (comme une tortue). Il fallait que je sois forte et calme en sa présence, même s'il était en colère.

Mais, rapidement, la colère d'Harville disparut. Et à la place, vint la gratitude — celle que je voulais voir présente dans tous ses sentiments, sans qu'il reste sur la défensive. Peu après, telles des petites pousses, les sentiments amoureux d'Harville se mirent à éclore (quel plaisir !). Notre relation qui avait été si tendue fit place à un sentiment merveilleux. C'était miraculeux !

À cause de ma blessure d'enfance, j'avais été en pilotage automatique toute ma vie, « faisant pour les autres ». C'était fatigant. C'était encore difficile de m'arrêter de « faire » et de me contenter d'écouter. Mais plus je m'appliquais à écouter et apprenais à être présente à Harville, mieux je me sentais. Et cela devenait bien plus facile que d'imaginer ce qu'il voulait et de faire des choses pour lui, avant même qu'il l'ait demandé. Maintenant, je pouvais me détendre.

Un autre miracle survint.

En apprenant à devenir plus proche d'Harville, peu à peu, je devins plus présente à mes propres sentiments.

En fait, Harville et moi avions exactement la même blessure : l'abandon. Ni l'un ni l'autre n'avaient eu un parent attentif qui soit vraiment en contact avec lui dans l'enfance. Mais nous exprimions nos blessures d'une façon opposée. Harville enfouissait ses émotions, ce qui faisait qu'il lui était difficile d'être présent affectivement. Et je me dispersais, essayant d'avoir de l'émotion pour deux.

Voilà à quoi nous sommes appelés : à constituer une équipe engagée et consciente au sein de laquelle chacun devient le guérisseur de l'autre. Nous devons éviter, à tout prix, de nous blesser sans cesse, et nous devenons alors un véritable soutien l'un pour l'autre. Pour ceux qui le veulent vraiment, c'est tout un art, c'est un honneur, et même un devoir sacré.

La création de l'espace de sécurité

La clé pour que cette transformation survienne, c'est l'espace de sécurité. C'est-à-dire que chacun doit éviter de blesser l'autre, de l'humilier ou de le critiquer. Quand votre

partenaire ne se sent pas en sécurité, il dresse ses défenses. Si vous aidez votre partenaire à se sentir en sécurité, il va peu à peu abaisser ses défenses pour sortir et rentrer dans le jeu ! Alors seulement il pourra avancer et faire ce qu'il a à faire.

La sécurité est la clé de la transformation. *La guérison n'arrive que dans un environnement sûr*: Sans sécurité, la guérison ne vient jamais. Alors comment parvenir à la sécurité ? ...

Habituellement, voici à peu près comment on réagit dans la relation : s'il y a un problème, on pense que l'un ou l'autre, ou les deux, ont besoin de « se soigner ». Alors on va chez un thérapeute. Ou on achète des livres pour l'un ou l'autre (généralement l'*autre*). On s'imagine que chaque individu se doit d'être en bonne santé pour que la relation aille bien.

Tordons le cou à cette idée. Harville et moi-même, nous croyons que, s'il y a un problème dans la relation, le couple a besoin de mettre l'accent sur la guérison de la relation, et non sur la guérison de l'un ou de l'autre. En fait, *le meilleur moyen pour guérir une relation, ce n'est pas de réparer les personnes, mais de réparer l'espace qui les réunit*.

L'« espace entre »

Quel est cet « espace entre » ? C'est celui qui naît dès que vous êtes mutuellement engagés. Vous pouvez vous le représenter comme un champ d'énergie qui remplit l'espace entre vous deux.

Sans doute faites-vous la même tête que les couples dans nos cabinets. Beaucoup sont sceptiques. D'autres pensent que nous sommes tombés sur la tête ! « Mais il n'y a rien entre mon partenaire et moi sauf... eh bien, de l'air. »

Certes, il peut vous sembler qu'il n'y a rien entre vous. Mais il y a quelque chose. Considérez l'espace. Notre univers est rempli d'étoiles, de planètes, de météorites et de comètes. Qu'y a-t-il entre tous ces corps célestes ? De l'espace, beaucoup d'espace. Beaucoup d'espace vide. Vrai ou faux ?

Faux... Les astronomes ont prouvé que l'espace que nous croyons vide n'est pas vide du tout. Il est rempli de forces gravitationnelles et de champs d'énergie qui maintiennent effectivement les planètes en orbite.

Voilà ce qu'est l'« espace entre ». C'est un champ d'énergie qui vous maintient tous les deux dans votre relation. La physique est un élément du monde réel, et des phénomènes physiques régissent l'espace entre vous et votre partenaire.

Physique de l'« espace entre »

Tous les mots, les intonations de voix, les regards affectent cet espace. Même la communication non verbale, celle du langage du corps (ce que l'on appelle les signaux non verbaux), contribue à ce champ d'énergie.

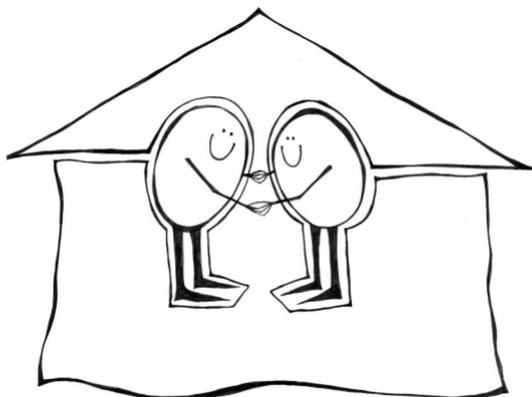
Il y a des moments où vous et votre partenaire vous vous sentez mutuellement bien accepté par l'autre. L'air à respirer est sûr. Ce sont les moments où, entre vous, l'espace est rempli d'amour.

Mais il y a des moments plus tendus. L'air est lourd de jugement. La tension monte. Ce sont les moments où l'entre-deux est envahi par le conflit. L'état de l'entre-deux détermine le niveau de sécurité ressenti quand vous êtes en présence l'un de l'autre.

Voici, comme dirait mon professeur de yoga, un mantra — une affirmation que nous vous invitons à répéter toujours et

toujours : *pas d'humiliation, pas de blâme, pas de critique entre nous !* Collez ce mantra sur toutes les glaces de la maison. Dites-le dix fois par jour.

La critique, le blâme ou l'humiliation sont comme des toxines. Ils agissent comme l'acide dans l'entre-deux, et corrodent la connexion avec votre partenaire. Votre but doit être de rendre sûr l'entre-deux. Cela veut dire exprimer de l'amour et de l'empathie en tout. Oui, en tout. Accompagnez les sentiments joyeux de votre partenaire, même si vous ne les trouvez pas amusants. Quand Harville l'a fait pour moi, le résultat a été incroyable.



L'arrivée réelle de l'amour authentique.

Toute ma vie, j'avais reçu le message que seuls ceux qui sont doux et gentils valaient la peine d'être aimés. Quand, à une époque, le *stress* m'a transformé en vraie grincheuse, Harville s'est vraiment dépassé. Au lieu de critiquer ma conduite, il m'a accordé une présence calme, bien intentionnée. C'était tout simplement merveilleux.

Un jour je me suis réveillée et, en me voyant, j'ai compris soudainement que je devais travailler sur moi-même afin de

devenir une personne plus aimante... et qu'il fallait vraiment m'y appliquer ! Mais je n'y serais jamais arrivée si Harville m'avait critiquée.

C'est sa présence affectueuse qui a fait que j'ai pu me voir, en sécurité, comme j'étais vraiment ! C'est lorsque deux personnes prennent vraiment conscience de l'espace qui les relie et en prennent soin que la guérison peut advenir.

Certes, cet espace est invisible, mais ne le prenez jamais à la légère : il constitue la relation. Ne le violez jamais en étant blessant. Considérez que cet espace est sacré.

Ainsi se construit l'amour authentique : bâtir sur un socle de confiance et de bienveillance pour surmonter les difficultés.

Tout ceci est possible parce que vous êtes lié à quelqu'un qui vous blesse de la même façon que vos parents vous ont blessé. *Nous sommes tous blessés dans la relation et ne pouvons nous guérir que dans la relation.* C'est pourquoi chacun doit répondre à l'appel de l'autre, et le guérir. Et tout dépend de ce que vous choisirez de mettre dans l'« espace entre ».

Et rappelez-vous :

Une des choses les plus belles et les plus profondes de la relation est que nous sommes appelés à nous guérir mutuellement. Ce qui veut dire, pas de dévalorisation, pas de blâme, pas de critique dans l'« espace entre ».

Voir exercices p. 149.

VÉRITÉ 5

CE N'EST PAS CE QUE VOUS DITES MAIS COMMENT VOUS LE DITES

HELEN

Avant de parler de guérison, il nous faut apprendre une nouvelle façon de nous exprimer. Quelle est l'ancienne ? Depuis la nuit des temps, les humains monologuent : quand une personne parle, personne n'écoute vraiment.

Quand les couples se parlent, ce n'est souvent qu'un monologue parallèle. Chacun parle. Personne n'écoute.

Quand Harville et moi nous sommes rencontrés, notre communication était un exemple parfait de monologues parallèles. Nous partagions beaucoup d'intérêts communs. Nous nous faisons la cour avec des conversations passionnées. C'était très excitant. Mais nous avons aussi des désaccords passionnés. Nous sommes tous les deux des têtes de mule. Nous adorons débattre. Et nous en arrivions souvent à parler tous les deux à la fois, particulièrement lorsque nous n'étions pas d'accord sur un sujet. Avec le temps, cela devint très frustrant pour l'un et l'autre.

Un jour je dis à Harville : « S'il te plaît, pourrions-nous parler chacun à notre tour ? »

Il parut choqué et répondit : « Oui, bien sûr, nous allons le faire... »

Le résultat ? Nous avons créé ensemble ce que nous avons appelé le « processus de dialogue Imago ». Vous tombez amoureux et vous devez tout simplement inventer avec la personne que vous aimez une nouvelle façon de communiquer ! Très vite, j'ai compris que, si je vivais avec un thérapeute de la relation, j'avais pour cela de bonnes raisons.

Notre culture valorise celui qui parle. Presque toutes les écoles ont un cercle de débats. On complimente ceux qui sont capables de prendre la parole avec clarté et persuasion. La majorité de ceux qui obtiennent des promotions dans la vie s'expriment bien.

Si quelque chose nous dérange, on nous dit que nous devrions en parler. La psychanalyse s'appelait d'abord « la cure par la parole ». De fait, à l'origine de la guérison, il y a deux personnes qui se parlent. Mais on oublie souvent ceci : ce qui importe, c'est comment on parle. Quand l'un parle, l'autre doit vraiment écouter.



Pendant la lutte de pouvoir, l'écoute s'envole par la fenêtre.

Notre culture ne valorise pas ceux qui écoutent. Aussi, dans le meilleur des cas, notre aptitude à écouter est un peu rouillée. Au pire, elle reste inexistante — comme lorsque nous sommes bloqués dans la lutte de pouvoir. C'est ce qui arrive quand l'un réclame à grands cris ce qu'il veut (la tempête de grêle) et/ou quand le partenaire se tait ou fait la tête (la tortue).

Le dialogue change tout cela. La lutte de pouvoir coupe la relation. Le dialogue la renforce et l'approfondit. *Le dialogue est un moyen structuré d'expression, d'écoute et de lien entre vous et votre partenaire. Ce lien vous permet de guérir vos blessures d'enfance.* Au premier abord, cela peut apparaître pesant. Mais le processus vous aide tous les deux à identifier vos besoins et à apprendre comment y répondre.

On vous apprend la clé du dialogue dès le jardin d'enfants : (1) parler à votre tour, et (2) ne pas interrompre l'autre.

L'un parle quand l'autre écoute. Et inversement. Cela paraît simple. Mais c'est si différent de ce que font les gens habituellement que c'est important de s'y entraîner.

Le dialogue comporte trois étapes : miroir, validation et empathie. Avant de commencer, vous et votre partenaire devez décider qui est l'émetteur (celui qui parle) et qui est le récepteur (celui qui écoute). Parce que l'émetteur veut toute l'attention du récepteur, nous vous conseillons de demander un rendez-vous en disant : « Es-tu prêt(e) pour faire un dialogue ? »

Certes, cela paraît rigide et un peu bizarre de parler ainsi à son partenaire. Mais il y a une raison pour laquelle nous vous suggérons de vous en tenir à cette formule précise. Lorsque vous deviendrez plus à l'aise avec le dialogue, cette seule question sera un « signal » pour que votre partenaire fasse preuve de bonne volonté et calme ses émotions.

Quand vous demandez à votre partenaire un dialogue, il est libre de dire que ce n'est pas le bon moment pour lui. Mais

après le « pas maintenant », il doit poursuivre en proposant un autre moment.

Si le récepteur se sent tout de suite prêt, il répond : « Oui. » Par « prêt », il faut entendre que le récepteur se sent capable d'apporter toute son attention à ce que l'émetteur va dire.

C'est à partir de cette position pleine de respect que s'engage le dialogue.

Pour apprendre le processus du dialogue, nous suggérons que vous commenciez à partager sur ce que vous appréciez chez l'autre. Nous appelons cela « donner de l'appréciation ». Faire cela a été magique pour nous. Nous nous donnons des appréciations mutuelles chaque jour et nous encourageons à faire de même.

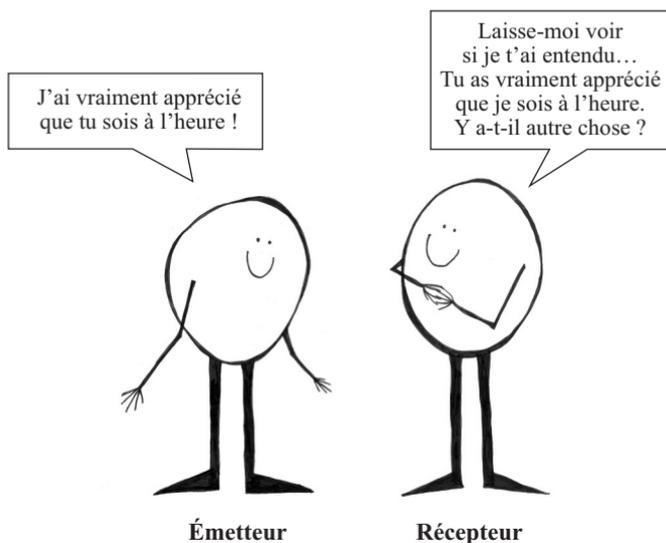
Une fois que vous vous sentez tous les deux à l'aise avec le dialogue d'appréciations, vous êtes prêt à utiliser la technique du dialogue pour des questions plus difficiles. Ci-dessous, une explication des trois étapes.

Étape 1 : Miroir

L'émetteur commence à parler. Il le fait avec sa responsabilité d'émetteur. C'est-à-dire qu'il doit parler clairement et avec bienveillance. En agissant ainsi il augmente les chances d'être entendu par son partenaire. Le récepteur fait alors le miroir, c'est-à-dire qu'il répète et fait le retour de ce qu'il a entendu, en utilisant les mots exacts employés par l'émetteur.

Par exemple, si l'émetteur dit : « Je veux partager avec toi une chose que tu as faite et que j'ai particulièrement appréciée récemment. Tu es arrivé(e) vendredi soir juste à l'heure à notre rendez-vous. Cela signifie beaucoup pour moi : cela me fait sentir que notre temps à deux est quelque chose de réellement

important pour toi. » Le récepteur répondra : « *Laisse-moi voir si je t'ai bien entendu. J'ai fait une chose que tu as appréciée. Je suis arrivé(e) juste à l'heure vendredi soir à notre rendez-vous. Cela signifie beaucoup pour toi, et te fait sentir combien notre temps à deux est important pour moi. T'ai-je bien entendu ?* »



« *Laisse-moi voir si je t'ai bien entendu* », et « *T'ai-je bien entendu ?* » sont des phrases clés.

Vous vous assurez que vous avez bien compris ce que votre partenaire vous a dit, sans modifier ses mots, sans répondre avec vos propres réactions. Même s'il a dit quelque chose qui n'est pas vrai — par exemple, qu'en fait vous êtes sortis samedi soir au lieu de vendredi —, laissez tomber. Ce point précis n'a pas d'importance. Votre premier travail est de faire sentir à l'émetteur que vous l'accueillez.

À première vue, cela paraît bizarre, mais ne vous inquiétez pas. Beaucoup d'autres l'ont fait avant vous. Au départ, ils

ont pensé comme vous. Mais avec un peu de pratique, cela produit des effets bénéfiques. Votre partenaire se sentira profondément touché par l'effet de ses propres mots que vous lui renvoyez comme un miroir.

L'émetteur confirme alors que le récepteur a bien fait le miroir. Puis le récepteur demande : « Y a-t-il autre chose ? » Votre partenaire sera surpris. Sans doute n'a-t-il jamais entendu une telle question auparavant. À la place, la plupart du temps, on lui dit quelque chose comme : « C'est bon, j'ai compris ! »

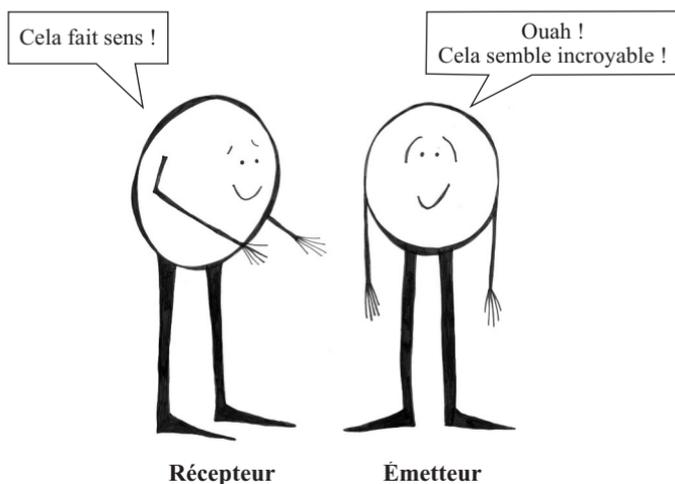
C'est pourquoi le récepteur pose la question magique : « Y a-t-il autre chose ? » Et l'émetteur répond alors : « Oui, c'est bien cela. Je veux juste que tu saches combien cela me touche. Mes parents étaient si occupés durant mon enfance. Et quand ils devaient assister à un événement particulier qui me concernait, ils étaient souvent en retard. Je ne pouvais jamais compter sur eux. J'étais tellement déçu(e). Je sais que tu as beaucoup de choses à faire. Nous sommes très occupés tous les deux. Je fais de mon mieux pour protéger notre temps à deux qui compte beaucoup pour moi, et j'apprécie vraiment quand tu fais de même. Cela me rend amoureux(se), au lieu d'être déçu(e) comme quand j'étais petit(e). »

Soyez en sûrs : « Y a-t-il autre chose ? » est une phrase merveilleuse. Elle montre que vous êtes curieux. Elle fait que votre partenaire se sent en sécurité, et plus il se sentira en sécurité, plus il échangera volontiers des choses profondes avec vous.

Après le partage de l'émetteur, le récepteur fait miroir de ce que l'émetteur a répondu à la question : « Y a-t-il autre chose ? » Et si l'émetteur ressent que vous lui avez fait un bon miroir, félicitations ! Vous avez franchi la première étape du « processus de dialogue Imago ».

Étape 2 : Validation

Le récepteur valide alors les propos de l'émetteur. Valider signifie que vous avez « saisi » le point de vue de votre partenaire. Le récepteur le fait en disant sincèrement : « Cela a du sens. »



Cela ne veut pas dire que vous, en tant que récepteur, êtes nécessairement d'accord avec ce que votre partenaire vous dit (mais vous pouvez l'être). *Être d'accord n'est pas le but.* Le sens est affaire de perspective. Mais chacun a une perspective différente ! Cependant, si vous prenez le temps de voir les choses du point de vue de votre partenaire, vous verrez qu'elles font vraiment sens.

C'est une étape importante. On ne peut pas parler d'une façon machinale. L'émetteur doit vraiment ressentir que vous, le récepteur, comprenez vraiment quand vous dites : « Cela a du sens. » Quand vous, le récepteur, validez votre

partenaire, vous lui envoyez le message suivant : « Tu as le droit de ressentir et de penser comme tu le fais. »

Et comme vous êtes unis à cette autre personne, votre partenaire a vraiment ce droit !

À son tour, votre partenaire va bientôt devenir récepteur. Cela veut dire qu'il va entrer dans *votre* monde, et faire le miroir, la validation et l'empathie avec votre point de vue !

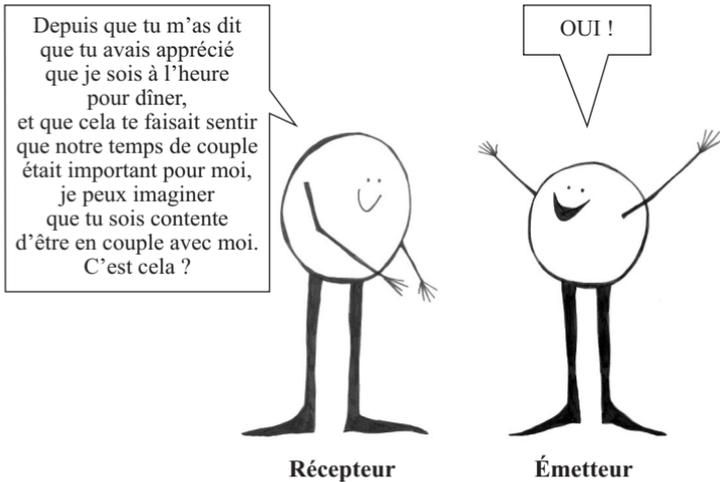
Nous sommes souvent convaincus à tort que notre approche est la bonne — et nous sommes prêts à la défendre jusqu'à la mort ! Le problème c'est que cette façon de réagir conduit à la mort — cela tue la relation avec votre partenaire. Nous demandons souvent aux couples : « Vous importe-t-il d'avoir raison ou d'être en relation ? » Les deux objectifs sont souvent en opposition. Si, après une longue journée, vous cherchez à « avoir raison », vous n'arriverez ni à vous embrasser, ni à vous relaxer.

Étape 3 : Empathie

Maintenant il est temps pour le récepteur de montrer son empathie, en proposant un mot ou deux pour caractériser ce qu'il imagine être l'état émotionnel de l'émetteur. Quand vous faites cela, souvenez-vous qu'il y a quatre sentiments de base : la joie, la colère, la tristesse, la peur. Tous les autres sentiments en sont des variantes, aussi, inutile de chercher midi à quatorze heures et de consulter un dictionnaire. Suggérez un simple sentiment et demandez au partenaire si vous l'avez bien compris.

Par exemple, le récepteur dira : « Vu ta déception de voir tes parents souvent en retard quand tu étais petit(e), je peux imaginer que tu te sentes joyeux(se) quand je suis à l'heure, et que tu m'apprécies. Est-ce bien ce que tu ressens ? » Et si

ce qu'imagine le récepteur est juste, l'émetteur dira : « Oui, c'est tout à fait ça ! »



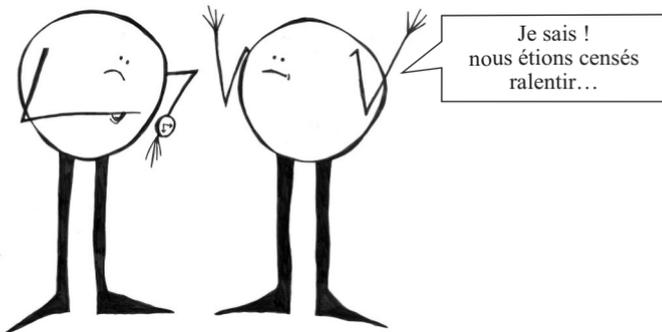
Le déroulement du dialogue est-il maintenant plus clair pour vous ? N'oublions pas : *chacun d'entre vous a des blessures d'enfance... et le but de votre union est de guérir ces blessures.*

Grâce au dialogue, nous devenons plus conscients des souvenirs douloureux profondément enfouis en nous. Retraverser ces souvenirs avec un partenaire aimant capable d'écouter nous guérit. Et il est très important d'être écouté, sans être jugé.

Mais qui a le temps ?

Le dialogue paraîtra à première vue un peu rigide et formel. On peut aussi avoir l'impression qu'il prend beaucoup de temps. Le fait est qu'il n'est pas censé être rapide. Pour

découvrir notre partenaire, et nos propres blessures, il faut accepter de ralentir. Et c'est tout l'intérêt du dialogue, il vous ralentit.



Au début, le dialogue sera même souvent frustrant. Certes, vous essayez d'expliquer à votre partenaire comment vous vous sentez, vous écoutez comment il se sent et vous tentez de cerner vos besoins réciproques. Mais c'est encore une lutte de pouvoir. Pour respecter les étapes du dialogue, il faudra vous battre, mais une porte s'ouvrira dans votre relation. Le soleil percera à travers les nuages. Vos craintes diminueront et vous commencerez à être en lien. Bien sûr, il y a des moments où vous pourrez être en total désaccord avec les idées ou les sentiments de votre partenaire. Mais en étant ouvert et empathique à ce que vit votre partenaire, vous le comprendrez mieux. Vous faites dès lors l'expérience merveilleuse d'une relation profondément satisfaisante.

Si cette démonstration ne suffit pas à vous convaincre de pratiquer le dialogue, pensez à l'autre choix possible : combien de temps faut-il pour arriver à une dispute ? Et pour vous en sortir ? En comparaison, le dialogue vous fera gagner du temps ! Alors à vous de décider si vous voulez vivre avec votre partenaire en vous disputant ou en dialoguant.

Faire le miroir, c'est établir un premier contact avec votre partenaire. La validation crée le lien, et l'empathie vous met en communion. C'est cet acte qui fait de votre relation un espace sacré.

Et rappelez-vous :

Dans le Dialogue, l'accord n'est pas le but. Le but, c'est de parler chacun son tour et de s'écouter réellement l'un l'autre.

Voir exercices p. 150.

VÉRITÉ 6
LA NÉGATIVITÉ
EST UN ABUS INVISIBLE

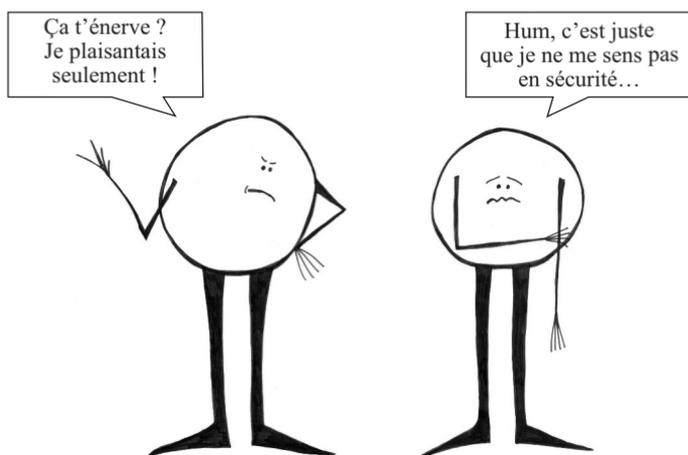
HELEN

L'union consciente dont nous parlons ne peut naître dans une relation pleine de sentiments négatifs.

À l'époque où notre mariage oscillait entre renouvellement et divorce, Harville et moi sommes entrés dans une librairie. Sans y attacher d'importance, nous avons pris un livre d'astrologie sur les relations. En arrivant à la page qui expliquait comment nos deux dates de naissance se croisaient, nous avons lu : « Vous allez détruire votre relation à moins que vous ne cessiez votre contrôle mutuel négatif. » Nous en fûmes stupéfaits. Comment donc l'auteur nous connaissait-il si bien ?

La justesse de cette affirmation allait au cœur de notre problème. Nous n'avions même pas besoin d'aller voir un thérapeute.

La négativité telle que nous l'entendons, c'est toute parole, ton de voix, expression du visage (comme lever les yeux au ciel), ou conduite qui sont ressentis comme négatifs par le partenaire.



Oui, c'est mon partenaire qui décide si je suis négatif.

C'est votre partenaire qui décide si vous êtes négatif. Vous avez beau dire que c'était pour rire, s'il ne le ressent pas bien, alors vous devez cesser. Il se sent en danger. Sans sécurité, votre partenaire ne va jamais grandir, et votre relation ne va jamais se transformer.

Harville et moi avons découvert trois façons que nous avons, sans en avoir conscience, de glisser dans la négativité. Et nous avons rapidement découvert que c'étaient les mêmes pour les couples avec qui nous travaillons. Ces trois façons sont (1) la critique, (2) la compétition, et (3) — j'allais l'oublier ! — la critique constructive.

L'esprit critique

L'esprit critique nous aide de bien des façons. C'est lui dont nous nous servons pour assortir nos chaussettes. Il nous rappelle de vérifier que les robinets de la baignoire sont bien

fermés lorsque nous sortons de la salle de bains. Qui peut dire qu'il n'a pas besoin d'esprit critique en conduisant ? C'est lui qui nous aide à anticiper ce que pourraient faire les autres conducteurs. Sans lui, qui peut savoir combien il y aurait d'accidents ?

Dans notre société, nous sommes même récompensés pour notre esprit critique. Les professeurs aiment les étudiants qui critiquent leurs devoirs avant de les leur donner. Harville et moi le savons parce que nous avons tous les deux une formation universitaire. Les patrons aiment les employés qui font preuve d'esprit critique parce que cela les aide à identifier des façons d'améliorer les choses. Faites preuve d'esprit critique au travail et vous verrez que cela sera considéré comme un point fort lors de votre évaluation personnelle.

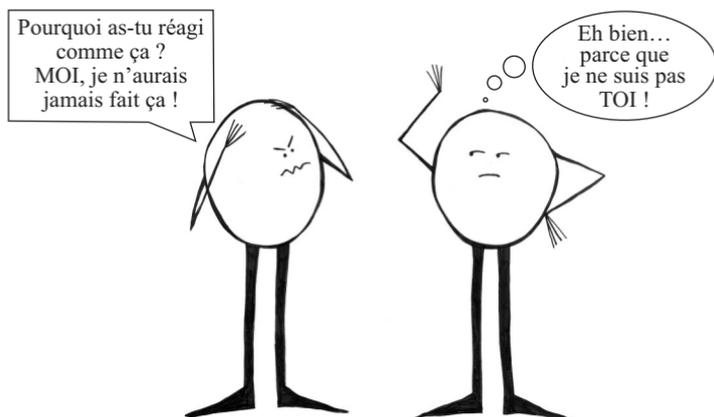
L'esprit critique a sa place — mais ne doit pas prendre toute la place dans votre union. Généralement, c'est lorsque notre partenaire n'agit pas ou ne réagit pas comme nous pensons qu'il devrait le faire que nous sommes le plus critique. Et c'est très destructeur. C'est pourquoi, lors de nos stages, nous disons aux couples : l'autre n'est pas vous.

Vous critiquez la façon dont votre partenaire agit ou réagit *parce que vous êtes très contrarié qu'il ne soit pas vous.*

Quand j'étais vraiment submergée par mes émotions, Harville devenait vraiment critique parce que j'avais du mal à exprimer clairement mes sentiments. Pour faire simple, il était contrarié parce que j'étais contrariée. Et il me donnait des conseils sur la façon d'évacuer mes sentiments — pour que je puisse être plus directe et concise dans ma communication. Il faisait cela alors que j'étais au plus fort de l'énervement. Mais la dernière chose dont j'avais besoin à ce moment-là, c'était d'un *coach* en communication.

Il comprit qu'il s'énervait contre moi pour ne pas devenir

encore plus tortue (c'est-à-dire plus lui-même). Les couples ne cessent ainsi d'interagir.



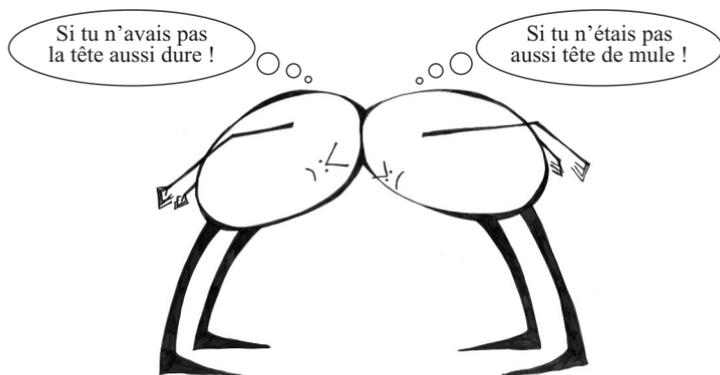
Pour en finir avec ce scénario de destruction mutuelle, vous devez accepter d'être deux personnes différentes, avec des préférences différentes et des façons de faire les choses différentes. Malheureusement, ce sont nos différences qui font que nous entrons facilement en rivalité.

La compétition

En apparence, Harville et moi paraissions détendus et donnions l'impression que tout allait bien. Mais en grattant un peu, on pouvait découvrir une sombre vérité. Nous étions tous deux des têtes de mule ! Honnêtement, je ne pense pas qu'il était possible de trouver un couple plus entêté et plus compétitif que le nôtre.

Pour notre défense, soyons réalistes : c'est dans la nature humaine d'aimer se mesurer. Dans notre culture, le plus fort est celui qui parle avec le plus de conviction, qui parvient à

obtenir ce qu'il veut. Pour gagner à ce jeu-là, on nous apprend à mettre l'accent sur nos droits et à défendre notre point de vue.



Certes, la rivalité a son importance — mais elle n'est pas à sa place dans votre relation.

La façon la plus évidente d'être en compétition pour les couples, c'est quand chacun affirme qu'il a raison (lire : qu'il est supérieur) et que l'autre a tort (lire : qu'il est inférieur). Mais on ne pense pas toujours à un autre aspect, jouer à qui est le moins bon. Un exemple ?

Par exemple, lorsque nous avons découvert l'importance de nos blessures d'enfance dans nos vies d'adulte et nos relations, qu'est-il advenu ? Eh bien, Harville et moi avons rivalisé pour savoir qui de nous avait vécu les moments les plus durs.

Nous en étions là, fouillant dans les grands et petits traumatismes, chacun de nous essayant de prouver qu'il avait eu plus à surmonter. Un bon conseil : n'essayez pas de jouer à ce jeu avec quelqu'un qui a perdu son père ou sa mère très jeune. Parce que, honnêtement, il n'y a rien de pire.

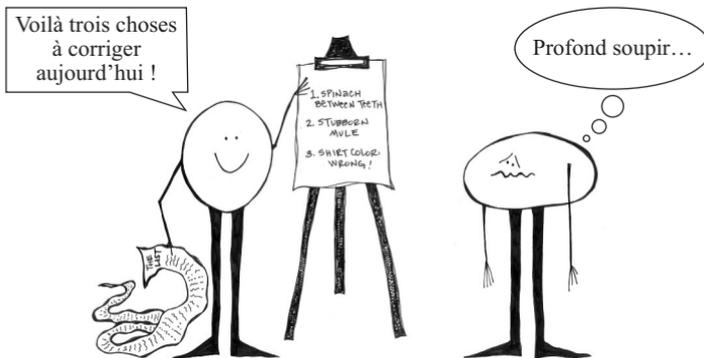
Heureusement, Harville et moi avons découvert que l'amour romantique, lorsqu'il s'installe, réunit deux personnes qui ont

à peu près la même quantité de travail à faire. Ce qui signifie que vous et votre partenaire êtes blessés au même niveau. Aussi la compétition pour savoir pour qui c'est le pire n'a plus de sens, et vous pouvez vous concentrer sur la guérison de l'autre.

Mais voici l'essentiel : quand vous vous sentez supérieur à votre partenaire (d'une façon ou d'une autre), c'est le signe évident que vous êtes en compétition.

La critique constructive

Comment diable peut-on qualifier de négative la critique constructive ? Il semble légitime de se dire : « Mon partenaire a besoin de mon soutien, de mes bonnes idées. » J'admets avec tristesse que c'était ce que je pensais. Dans les premières années de mon mariage, un de mes passe-temps favori fut de proposer à Harville de l'aider par mes critiques constructives.



Je voulais bien sûr être aussi claire et exhaustive que possible. Cela voulait dire que tout devait être parfait dans le moindre détail. Aussi je me suis mise à faire des listes. S'il

choisissait une couleur de chemise qui ne lui allait pas, je le mettais sur la liste. S'il oubliait de faire quelque chose à la maison, je le mettais sur la liste. Des épinards entre ses dents, sur la liste. S'il s'entêtait sur un sujet — oui, vous avez deviné, sur la liste.

Comprenez-moi bien, je ne me plaignais pas, je l'aidais ; pourquoi se priverait-on de donner des conseils à l'autre pour qu'il devienne meilleur ? De plus, je voulais donner mes bribes de sagesse à Harville gratuitement. Pourtant, jour après jour, dans notre mariage, Harville devenait plus malheureux.

Les résultats furent assez terribles. Parce que si la critique constructive a une place, ce n'est pas (vous l'avez deviné !) au milieu de votre nid d'amour.

Soyez-en sûrs, beaucoup de gens — frères, patrons, amis, enfants, parents — sont prêts à faire des critiques constructives. Vous n'avez pas à faire de même ou à en rajouter. Votre partenaire se débat déjà avec son enfance et avec ses problèmes quotidiens. C'est d'un avocat dont il a besoin, c'est en tant que tel que vous pouvez intervenir.

Calmer le jeu !

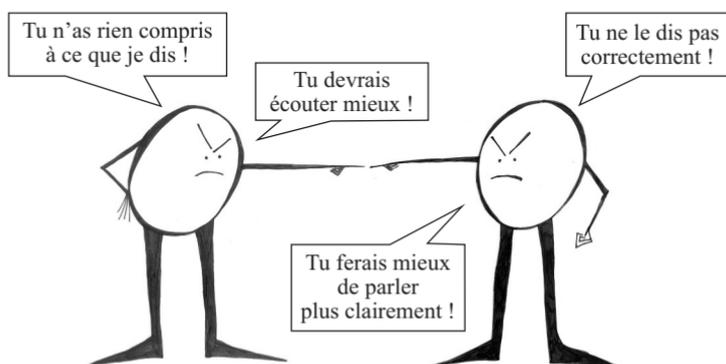
Et dans notre couple, à quoi nous a menés cette négativité ? Harville et moi, nous nous sommes attaqués. Et comment quelqu'un qui est attaqué réagit-il ? En se défendant et en contre-attaquant.

Nous avons peu à peu compris combien cette façon de faire était destructrice, et que nous devons réduire la négativité dans nos vies. Aussi nous devînmes des chiens de garde face à la négativité.

Disons-le carrément : la négativité ne permet pas à la rela-

tion de grandir ou de s'approfondir. *Elle est un abus invisible et doit cesser.*

Certes, c'est plus facile à dire qu'à faire. Il est décourageant de prendre conscience de la négativité. Harville et moi nous rendions compte que même nos conversations les plus brèves en contenaient. Lorsque je parlais de mon travail, Harville me critiquait et cherchait à me rendre plus succincte. Et c'était la dispute.



Lorsqu'il me faisait part d'un projet pour la maison, je l'interrompais parce que je savais déjà comment je préférais que cela soit fait. Et c'était la dispute. Même parler de ce que nous allions préparer pour le dîner était un sujet dangereux ! L'un de nous suggérait un barbecue poulet légumes, et alors nous nous disputions pour savoir s'il fallait cuire les légumes (ce que je préférais) ou les laisser crus (la préférence d'Harville). C'était fou.

Il fallait absolument trouver une solution. Et quand nous l'avons trouvée, nous nous sommes réjouis de sa simplicité !

Un jour, nous avons placé un calendrier sur la glace de la salle de bains. Et chaque soir nous mettions un visage souriant ou un visage mécontent dans la case de la journée.

Un visage mécontent voulait dire qu'un de nous deux, ou les deux, avaient été négatifs ce jour-là. Un visage souriant que nous avons passé toute la journée sans être négatifs. Oui, Harville et moi — avec quatre diplômes et dix livres à notre actif — nous devons avoir recours à des visages souriants ou mécontents sur un calendrier pour nous aider à sortir de la négativité qui nous habitait !

Au bout du compte, nous fûmes bel et bien dégoûtés — jour après jour, semaine après semaine, mois après mois — par trop de têtes mécontentes, et peu à peu, les commentaires négatifs ont fini par cesser.

Nous étions vraiment ravis de cette réussite. Mais alors, il y eut un autre problème, difficile à admettre : tout était calme, et nous ne savions pas comment parler à l'autre sans être négatifs...

Partager l'appréciation

Nous avons donc conçu un autre exercice pour nous permettre de mettre l'accent sur ce que nous aimions vraiment chez l'autre. Car l'énergie suit l'attention. Nous avons bien compris que le fait d'être négatifs ne faisait qu'engendrer plus de négativité. Qu'arriverait-il alors si nous nous mettions à nous couvrir de commentaires positifs ?

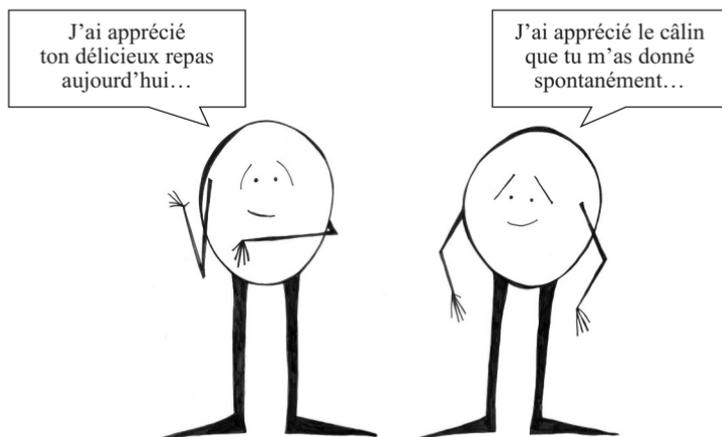
Nous découvrîmes que mettre l'accent sur ce qui marche nous amenait à distinguer de plus en plus de bonnes choses. Pour accélérer ce processus, nous avons alors décidé de finir la journée en partageant trois choses que nous avons appréciées l'un et l'autre. Chaque soir, nous devons arriver avec trois choses nouvelles — et nous n'avons pas le droit de nous répéter.

Au départ, c'était plutôt un défi. Nos cerveaux n'avaient pas l'habitude de remarquer le positif (nos cerveaux en général ont tendance à s'attacher au négatif). Aussi se mettre à cette pratique fut vraiment difficile. Cela demandait de faire attention à ce que nous apprécions chez l'autre.

Faire la liste de nos problèmes avait été facile. En revanche, pour les appréciations nous avons un peu cafouillé. Les échanges étaient remplis de blancs inconfortables. Mais nous nous y sommes tenus (ce qui prouve qu'être une mule entêtée, cela peut parfois servir). Et les appréciations se mirent à venir un peu plus facilement.

« J'ai apprécié ton appel téléphonique aujourd'hui, Harville, pour me rappeler mon rendez-vous. »

« J'ai apprécié les idées que tu m'as données pour ma présentation, Helen. »



Avec le temps, la négativité cessa de nous encombrer l'esprit. Et parce que nous nous sommes regardés avec l'intention de distinguer chez l'autre ce que nous apprécions, nous avons commencé vraiment à nous voir différemment. Finalement

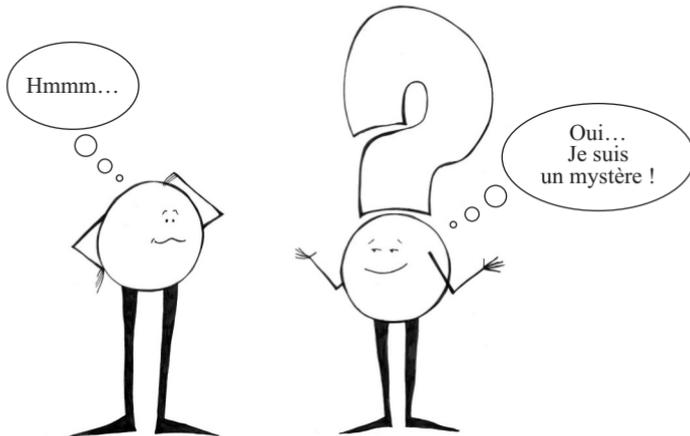
chacun d'entre nous redécouvrit qu'il était marié à une personne exceptionnelle — quelque chose que nous avons connue longtemps auparavant, mais que nous avons oubliée.

Nos *rituels d'appréciation* créèrent une sécurité émotionnelle que nous n'avions jamais connue auparavant. Nous nous sentions amoureux de nouveau, de façon encore plus profonde, plus merveilleuse.

Être curieux de tout

Puis nous fîmes une autre découverte : *le moyen le plus simple pour tourner le dos à la négativité, c'est de remplacer le jugement par la curiosité.* Ce changement d'attitude a le pouvoir de remettre de l'émerveillement dans votre relation.

Pourquoi votre partenaire pense comme cela ? Ressent-il cela ? Lui avez-vous demandé récemment ?



Je pensais bien connaître Harville. Je l'ai déjà dit, je pensais que je le connaissais mieux que lui-même. Mais cela

n'était d'aucune aide pour notre relation, aussi je me suis efforcée de passer du jugement à la curiosité. Sur le dessus de ma liste, il y avait : Harville aime la série *Star Trek*. C'était incompréhensible pour moi. Pourquoi *Star Trek* ? Harville est vraiment un homme intelligent. Je ne pouvais pas comprendre pourquoi un spectacle (pardonnez-moi, vous, les fans de *Star Trek*) si tiré par les cheveux, peu réaliste, l'attirait tant.

Un jour je décidais de devenir curieuse... Alors (profond soupir) je mis de côté mon jugement, et je regardai quelques épisodes avec lui. D'abord Harville fut absolument ravi de ma compagnie sur le canapé (et s'enlacer avec lui fut vraiment, vraiment, agréable !). Puis je remarquai que *Star Trek* traitait d'idées complexes au niveau social et culturel. Quelle surprise ! Maintenant, je respecte totalement son plaisir à regarder la série — et je ne suis plus hérissée quand il parle de *Star Trek* lors de nos sorties avec des amis. En fait, j'ai compris avec étonnement que mon merveilleux mari ressemble aux commandants James T. Kirk et Jean-Luc Picard. Harville, lui aussi, va où personne n'est allé auparavant. Il s'est risqué à explorer sa propre version de l'espace extérieur — l'espace entre deux personnes.

Vous serez stupéfait de constater combien il est facile de changer. Quand vous êtes avec votre partenaire, imaginez que vous visitez un pays étranger. Ouvrez-vous à de nouvelles idées, à d'autres perspectives. Autorisez-vous à apprécier des paysages inconnus, des nourritures, des façons de parler et des habitudes différents. Vous n'avez pas à être d'accord avec les sentiments et les choix de votre partenaire. Contentez-vous de rester curieux, alors vous pourrez découvrir ce qu'il a d'unique et de mystérieux.

Créer un espace de sécurité, une redite

Rappelez-vous notre insistance sur la Vérité 4 : *votre travail, c'est d'être source de sécurité pour votre partenaire.*

Quand votre partenaire ne se sent pas en sécurité, il érige ses défenses.

Votre partenaire veut être votre héros ou héroïne. Chacun de vous souhaite sincèrement que l'autre soit heureux. Mais pour que cela soit, cessez d'abord d'être négatif. Décidez de le faire et *tout* changera. Et quand nous disons tout, cela veut dire tout.

Comme beaucoup d'idées de cet ouvrage, ce changement modifiera non seulement votre relation en profondeur, mais aussi toutes vos relations. Supprimez l'abus invisible de la négativité avec votre partenaire, et il disparaîtra de vos relations avec vos enfants, vos amis et le monde en général. Personne ne se rendra compte de ce qui a changé, mais chacun remarquera — et appréciera — la différence.

Et rappelez-vous :

*L'énergie suit l'attention.
Plus vous vous focaliserez sur ce qui est bien,
plus il y aura de bonnes choses sur lesquelles
se focaliser.*

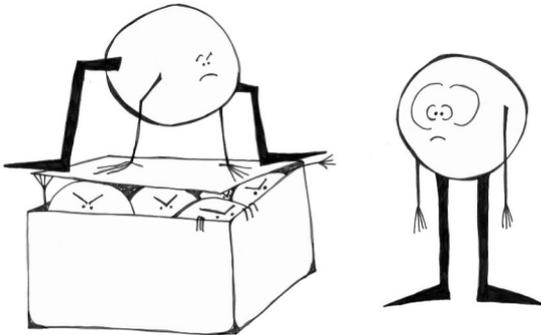
Voir exercices p. 153.

VÉRITÉ 7

DERRIÈRE TOUTE NÉGATIVITÉ,
IL Y A UN SOUHAIT

HARVILLE

Une question semble légitime : faut-il fermer les yeux sur les problèmes que vous avez avec votre partenaire ? Rassurez-vous. Vous n'avez pas à accepter passivement tous les comportements et négligences de l'autre. Et nous ne vous avons nullement suggéré de taire vos sentiments.



Des frustrations ? Quelles frustrations ?

Parce que, même si vous pensez réussir à bien les ravalés, les sentiments ne disparaissent jamais complètement.

Cependant, il faut reconnaître que derrière toute pensée négative il y a un désir non satisfait. *La négativité est un désir déguisé*. Et qu'est-ce qu'un désir non satisfait, si n'est un souhait ?

Parler de telle façon que votre partenaire puisse entendre

Frustré par la conduite de votre partenaire, vous voulez qu'il change — *illico* ! Mais cela n'arrivera que s'il veut changer.

Et sa bonne volonté pour changer dépend complètement de la façon dont vous amenez la question. *Vous devez émettre votre souhait comme une demande, et non pas comme une plainte*, et communiquer votre frustration brièvement *en prenant votre responsabilité d'émetteur*. Comme émetteur, vous avez la responsabilité de parler d'une façon telle que votre partenaire ait le plus de chance possible de vous entendre.

Voici quelques indications :

1. Parler en « je », et non en « tu » (« Tu n'es jamais à la maison ! »). Le « tu » est ressenti comme un jugement — parce qu'il l'est ! Le « je », en revanche, invite votre partenaire à s'intéresser à ce que vous ressentez.

2. Soyez bref et clair. Parler encore et encore vous met en danger et inonde votre partenaire avec plus de mots et d'émotions qu'il ne peut contenir. Le flot de paroles crée un problème tant pour les tortues que pour les tempêtes de grêle. Inonder votre partenaire fait qu'il se sent attaqué, alors il dresse ses défenses. Et vous, vous vous sentez victime parce que vous pensez vraiment qu'il ne changera jamais. Quel cercle vicieux !

3. Vous voulez une réponse de votre partenaire, alors choisissez une frustration à la fois et exprimez-la brièvement. S'il a besoin de plus d'informations, croyez-moi, il les demandera.

4. Approchez votre partenaire quand vous vous sentez calme. Interrogez un expert en communication et il vous dira que 90% de la réception dépend de la façon dont le message est communiqué. Aussi faites attention à tous les signaux non verbaux que vous pouvez envoyer, comme le ton de votre voix, votre regard, taper du pied, lever les yeux au ciel, soupirer, etc.

5. Enfin, ne critiquez pas, n'humiliez pas, ne blâmez pas, ou n'analysez pas votre partenaire.



Un flot de paroles... et le partenaire est noyé...

Pour l'émetteur, prendre sa responsabilité veut dire inviter habilement votre partenaire à s'intéresser à vos souhaits. Cela augmente les chances de le voir répondre. Soyez succinct pour que le partenaire puisse recevoir ce que vous dites. Apprenez à bien le faire, et vous découvrirez que vous avez acquis une nouvelle aptitude.

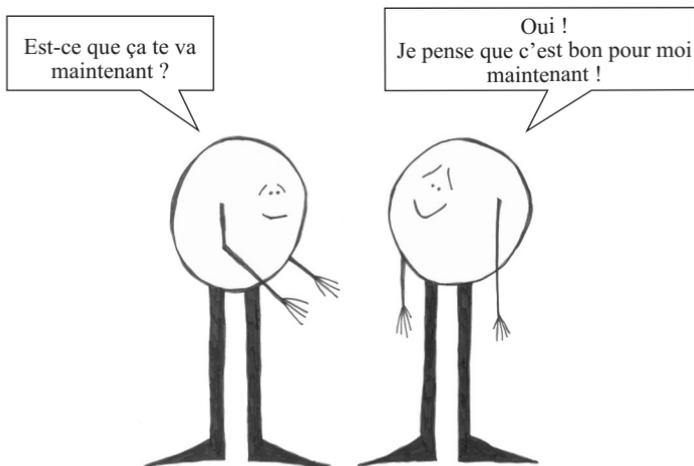
Être capable de partager ses frustrations en évitant la négativité est tellement important que nous avons créé un protocole pour cela, la « demande de changement de comportement »

(DDCC). C'est une autre forme du « processus de dialogue Imago » avec deux ajouts majeurs : vous pouvez exposer votre frustration et vous pouvez faire une demande. Comme le dialogue, c'est simple et direct. Et, comme le dialogue, cela peut faire une profonde différence dans votre relation.

La DDCC est la façon d'exposer votre frustration tout en gardant la sécurité dans votre relation. Il y a trois étapes simples : (1) demander un rendez-vous pour parler d'une frustration, (2) exposer la frustration brièvement, et alors (3) demander ce que vous voulez.

Étape 1 : demander un rendez-vous

Comme pour le dialogue, il ne faut pas s'y lancer sans avoir vérifié d'abord si c'est le moment. Aussi commencez toujours par demander un rendez-vous. Par exemple, en ces termes : « Je voudrais te parler d'une demande que j'ai à te faire. Est-ce que c'est le bon moment pour toi ? »



C'est important d'avoir un rendez-vous. Votre partenaire peut ne pas être dans un bon état d'esprit pour vous écouter, et il faut respecter cela. Si ce n'est pas le bon moment, laissez-lui vous proposer un autre moment. Choisir un moment propice vous aidera tous deux à réussir.

Étape 2 : décrire brièvement votre frustration

Quand l'heure du rendez-vous arrive, *l'émetteur expose brièvement sa frustration avec sa responsabilité d'émetteur*. Ne faites qu'une seule phrase si possible — deux à la rigueur. Par exemple : « Nous avons passé presque toutes nos vacances dans ta famille, ces dernières années, et ça me manque de ne pas passer un peu de temps avec ma famille. »

Remarquez, d'une part, que l'exposé est bref et va droit au but, d'autre part, que le contenu porte aussi sur ce qu'éprouve l'émetteur, sans faire une tirade du genre : « Comme c'est dommage que tu ne te sois pas rendu compte de l'injustice de la situation ! »

Le récepteur fait le miroir exact de ce que l'émetteur a dit « Laisse-moi voir si je t'ai entendu. Nous avons passé la majeure partie de nos vacances avec ma famille ces dernières années, et tu as manqué de temps avec ta famille. T'ai-je bien entendu ? » Après la confirmation par l'émetteur que le récepteur a bien compris, le récepteur demandera : « Y a-t-il autre chose ? » L'émetteur peut répondre à cette question, mais, attention, tenez-vous-en à quelque chose de court, de doux et de centré sur le sentiment que vous fait vivre la frustration. Rappelez-vous : ne surchargez pas votre partenaire ! La réponse pourrait être : « Mes parents deviennent âgés, et je veux qu'on puisse avoir de bons souvenirs ensemble. »

Le récepteur fait le miroir exact de cette déclaration, puis il valide les sentiments de l'émetteur en disant : « Je peux comprendre que tu aies manqué de temps de vacances avec ta famille. » Puis il fait preuve d'empathie en disant : « Je peux imaginer que tu sois triste de ne pas avoir plus de temps avec ta famille, et que tu le vives comme une injustice. Est-ce cela que tu ressens ? »

L'émetteur pourrait répondre : « C'est bien ça, et cela me rend triste et même parfois en colère. » Le récepteur valide ces sentiments en disant : « Oui, tes sentiments ont du sens. »

Étape 3 : et maintenant, une demande SMART

Maintenant il faut demander ce que vous voulez ! Une fois qu'il est clair que votre partenaire vous a entendu précisément, la prochaine étape est de suggérer des choses que votre partenaire pourrait faire pour diminuer votre frustration. En faisant trois demandes concrètes, vous allez donner le choix à votre partenaire — et il en choisira une comme cadeau pour vous. Pour ces trois demandes que vous faites, nous insistons pour qu'elles soient SMART : Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes et limitées dans le Temps.

« Je veux cette année que nous passions toutes nos vacances dans ma famille » peut ne pas être Atteignable. « Je veux que nous passions plus de temps avec ma famille » n'est ni Spécifique, ni Mesurable dans le temps. Une des demandes pourrait être : « Je veux participer à la réunion annuelle de ma famille cette année. » Cette limite de temps crée une date d'échéance. Quand votre partenaire aura répondu à votre demande, vous pourrez lui décerner une médaille d'or pour avoir réussi à faire tomber votre colère.

Faire une demande vous permet de dire à votre partenaire exactement comment il peut atténuer votre frustration. Le problème est que souvent nous sommes bien meilleurs pour dire ce que nous ne voulons pas plutôt que ce que nous voulons.

Beaucoup d'entre nous ont été élevés avec des messages du genre : « Ne pense pas à toi » et « Ne sois pas égoïste ». Ce qui fait que demander simplement, clairement, et gentiment ce que nous voulons et ce dont nous avons besoin est un véritable défi. Mais si nous n'apprenons pas à le faire, nos besoins ne seront pas satisfaits.

Aussi soyez créatifs. Demandez pour vous des choses agréables à recevoir et pour votre partenaire des choses agréables à donner. Pour l'exemple de ce chapitre, les trois demandes SMART pourraient être :

1. Nous pourrions alterner les vacances à partir de l'année prochaine en passant les premières dans ta famille et les secondes dans la mienne.

2. Nous pourrions durant les deux mois à venir prendre du temps pour inviter ma famille.

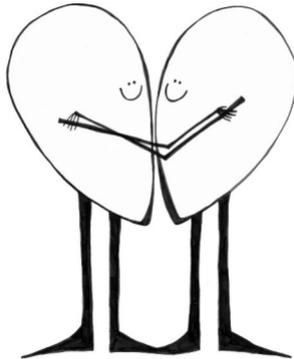
3. Nous pourrions pour nos deux familles organiser un week-end commun et les appeler dimanche pour les inviter.

Si vous voulez être encore plus créatifs, vous pourriez suggérer quelque chose du genre : nous pourrions faire ensemble un album de photos qui montrerait à ma famille combien elle compte pour nous. Ou (si les finances de la famille le permettent) nous pourrions faire une croisière ou louer un chalet au bord d'un lac pour prendre des vacances avec ma famille. Chaque fois que c'est possible, faites des demandes légères et même fantaisistes. Elles ne doivent pas paraître comme une punition pour votre partenaire. Une fois de plus, la chose

importante est de faire des demandes qui vont permettre à votre partenaire de réussir.

Tandis que l'émetteur partage ses idées, le récepteur les écrit. Il peut même, au fur et à mesure, faire le Miroir de chaque idée de façon à être bien sûr d'avoir bien saisi. Lorsque l'émetteur a donné ses trois idées, le récepteur en choisit une.

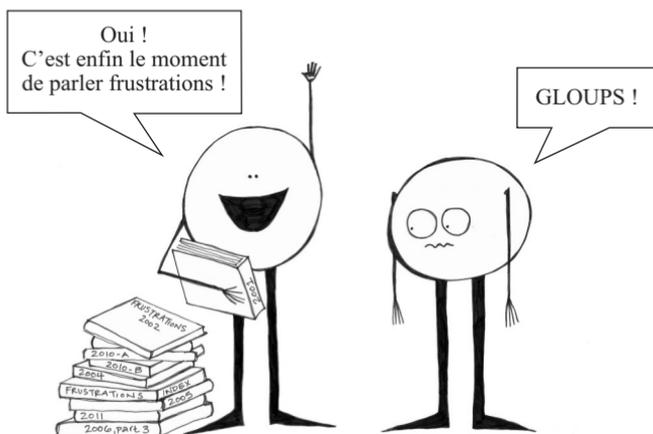
Maintenant vous êtes tous deux sur le chemin d'une « relation consciente » (où non seulement vos vacances, mais la relation elle-même semble plus égale !). C'est délicieux d'être connecté avec quelqu'un de respectueux et à la recherche de solutions aux problèmes plutôt que dans le blâme ou la dévalorisation.



C'est génial d'être connectés !

*Commencer par la taupinière
et non par la montagne...*

Un petit mot d'avertissement : ne commencez pas avec les grosses difficultés mais avec de petites choses — avec la taupinière plutôt qu'avec la montagne. Nous savons que vous avez beaucoup de frustrations.



Mais allez-y lentement. Rappelez-vous : souvent ce que nous attendons le plus de notre partenaire, c'est ce qui est, pour lui, le plus difficile à donner. Quand votre partenaire réussit des choses faciles, alors il peut se mettre à relever de plus grands défis.

Par exemple, votre frustration peut être : « J'ai l'impression que nous ne passons plus de temps ensemble. » Parmi les choix proposés, votre partenaire peut choisir de vous câliner dans le canapé chaque soir pendant une semaine — et de s'y tenir. Satisfaire votre demande peut être bon pour votre partenaire : certes, il y a une demande, mais pour la réponse il a un choix possible. Et cela peut être un grand soulagement pour lui de savoir quoi faire !

Tenir sa parole responsabilise votre partenaire. Et devinez ce qu'il va faire avec le merveilleux sentiment de responsabilisation qui envahit son être ? Vous l'avez deviné ? En faire plus ! Mettez-le sur la route du succès et il sera heureux de continuer encore et encore.

La critique tue la motivation de votre partenaire. Nombre d'entre nous sommes très habiles pour montrer au partenaire

ce qui ne va pas et, du coup, il perd espoir. Votre travail, c'est de l'encourager et de le responsabiliser, et la demande de changement de comportement (DDCC) peut aider à y arriver ! Et très vite, vous sentirez « l'espace entre » rempli d'amour.

La DDCC vous apprend tous deux à faire un effort d'étirement, de *stretching*.

Votre partenaire va grandir en acceptant l'une de vos trois demandes — et en s'y tenant. Et vous, vous allez grandir en recevant ce qu'il vous offre. Et ce sera aussi un cadeau pour lui.

Et rappelez-vous :

Faire des petits pas avec la Demande de Changement de Comportement vous donne à tous les deux des moyens d'agir.

Et avec ces moyens d'action vous voudrez en faire davantage — jusqu'à ce que vous sentiez que les problèmes de votre relation sont résolus !

Voir exercices p. 154.

VÉRITÉ 8
CONNAÎTRE
SON CERVEAU RÉACTIF

HELEN

Notre cerveau est une merveille. Il est le siège de nos émotions et de nos pensées. Il détermine ce que nous ressentons, pourquoi nous ressentons et pourquoi nous pensons. Les scientifiques, qui se sont penchés sur les mystères et les complexités de cet organe, écrivent des pages et des pages sur leurs explorations et leurs découvertes.

Mais, direz-vous, quel rapport avec la vie de couple ?

Un reptile et un oiseau

Le cerveau peut être divisé en deux parties : la partie inférieure que nous appelons le crocodile et la partie supérieure que nous appelons la chouette. La partie inférieure est souvent désignée comme le cerveau reptilien. Comme le crocodile, elle est très réactive. Elle répond spontanément sans prendre le temps de s'arrêter pour analyser la situation. Quand vous touchez accidentellement un four chaud, vous

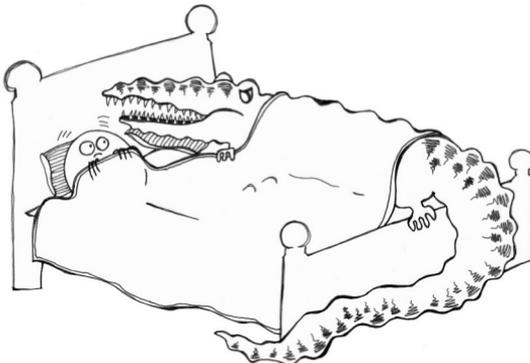
retirez instantanément votre main. Le mouvement se produit sans même y avoir pensé. C'est votre cerveau reptilien qui, en vous empêchant de vous brûler, vous sauve.

Ce cerveau reptilien a une tâche précise : la survie. Il n'existe que pour vous défendre contre le danger. Il réagit plus vite que la vitesse de la pensée.

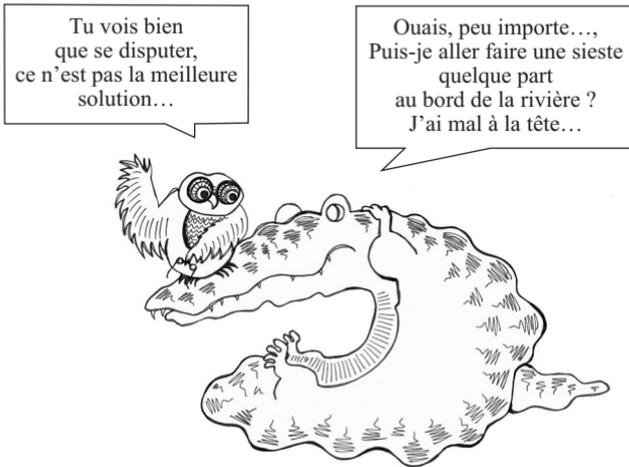
La plupart du temps, les crocodiles se reposent dans l'eau. Calmes et tranquilles, vous pouvez les prendre pour un rondin de bois. Sortis de l'eau, vous les voyez sommeiller avec contentement sur une rive boueuse. Et à ce moment-là, ils semblent placides et inoffensifs. Qui pourrait avoir peur d'une telle bête endormie.

Pourtant, lorsque le crocodile est menacé, attention !

Depuis le bout de sa gueule jusqu'à sa puissante queue battante, il n'est plus qu'un pur muscle de destruction. Un crocodile très énervé représente un grand danger. C'est pourquoi il vaut mieux ne pas provoquer le crocodile en votre partenaire. Surtout la nuit ! Qui voudrait dormir à côté d'une bête à la peau rugueuse et aux dents tranchantes comme un rasoir ?



Heureusement, nous avons aussi un cerveau supérieur. Nous l'appelons la chouette, et il peut vous aider à contrôler votre crocodile. Il semble qu'un ami à plumes ne puisse pas faire grand-chose contre la musculature puissante du crocodile. Mais la capacité d'observation et de stratégie de la chouette la rend capable de voler en cercles autour du crocodile.

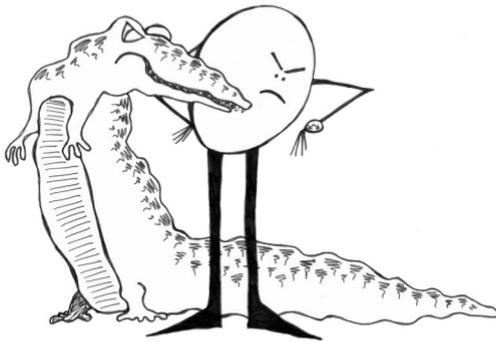


La chouette est la partie supérieure du cerveau. Elle est capable d'une réflexion plus créative et plus subtile. Elle emmagasine vos expériences, rassemble les données, et résout les problèmes — en recherchant constamment les modes d'action les plus efficaces. Parce qu'elle connecte l'intelligence de votre cerveau supérieur à votre mémoire et à vos émotions, la chouette vous aide à gérer vos sentiments.

Au bout du compte, la chouette parvient à créer des situations gagnant-gagnant, si bien que chacun à la fin se sent en sécurité et heureux. En fait, c'est la chouette qui a décidé d'acheter cet ouvrage ! Distinguez-vous ces deux parties chez vous — le crocodile réactif et la chouette sensible et réfléchi ?

Voici un exemple du crocodile qui se manifeste dans la vie quotidienne. Vous avez préparé une surprise amusante pour votre partenaire. Il doit rentrer à 18 heures...

Il est 18 heures 30. Pas de partenaire. Pas d'appel téléphonique. Vous continuez à regarder votre montre. Il est maintenant 19 heures 15...



Quel affront ! Quel manque de respect ! Vous êtes de plus en plus furieux...

Quand votre partenaire va ouvrir la porte, votre crocodile fera une des deux choses suivantes, selon que vous êtes une tortue ou une tempête de grêle.

La tortue/crocodile se retirera complètement. Sachez qu'il vous faudra au moins un bâton de dynamite pour forcer cette tortue à sortir de sa carapace ! Tout ce que vous obtiendrez, si vous êtes le partenaire en retard, c'est le regard froid et glacial de la tortue/crocodile, tandis que sa queue bat rageusement d'un côté et de l'autre.

La tempête de grêle/crocodile, quant à elle, est en attente. Toute son attention est concentrée sur une chose : le cliquetis de la clef qui tourne dans la serrure. Et à la minute où elle l'entend, elle essaye de mordre ! Le partenaire en retard entre,

s'attendant à retrouver son (sa) compagnon(e). À la place, il se heurte à la pleine force furieuse du crocodile, montrant les dents, prêt pour la bataille ! Et c'est alors terrible !

Quand l'un de ces scénarios se produit, le crocodile a détourné votre énergie neuronale. Votre cerveau inférieur est alors si actif que vous avez temporairement perdu l'accès à votre cerveau supérieur. Tout espoir de gérer la situation correctement a disparu.

Quand nous sommes en mode crocodile, nous avons deux façons instinctives de répondre : l'attaque (la tempête de grêle) ou la fuite (la tortue). Il n'existe pas d'autres options. Plus tard quand la connexion à notre cerveau supérieur est rétablie, nous pouvons dire : « Je suis désolé, j'ai perdu la tête ! » Et, d'une certaine façon, c'est le cas. À ce moment-là, nous avons perdu le contact avec la partie supérieure de notre cerveau, celle qui résout les problèmes.

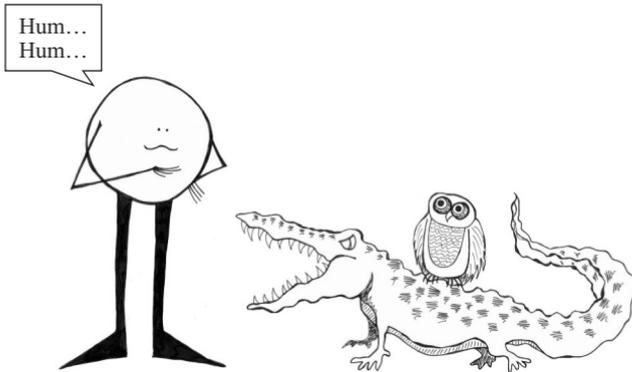
Et maintenant, une qualité remarquable...

Vous estimez peut-être ne pas pouvoir contrôler une réaction instinctive. C'est une erreur ! *Vous avez le pouvoir de choisir avec quelle partie de votre cerveau vous allez interagir et répondre à votre partenaire.* Ce qui a deux conséquences importantes.

Premièrement, quand vous êtes contrarié par un mot ou une action de votre partenaire, s'arrêter pour faire un choix vous permet de répondre correctement alors que réagir crée ou entretient le conflit.

Deuxièmement, la possibilité de choisir vous aide à agir ou à parler en évitant d'appuyer d'abord sur les points sensibles de votre partenaire. En d'autres termes, vous pouvez faire le

choix d'agir de telle façon que le crocodile de votre partenaire reste endormi.



Revenons à cette soirée de triste mémoire où vous avez préparé une petite surprise à votre partenaire et où il est en retard. Et si, maintenant, au lieu de laisser agir le crocodile, vous laissez la chouette examiner la situation ? Que vous le vouliez ou non, vous pouvez le croire, cette seule petite décision a le pouvoir d'arrêter le crocodile avant qu'il ne prenne le dessus. Cela semble trop simple pour être vrai — mais c'est ainsi. Nous ne disons pas que regarder les choses du point de vue de la chouette va balayer toute votre frustration. Mais cela va vous empêcher de tomber la tête la première dans la réponse du crocodile : le combat ou la fuite.

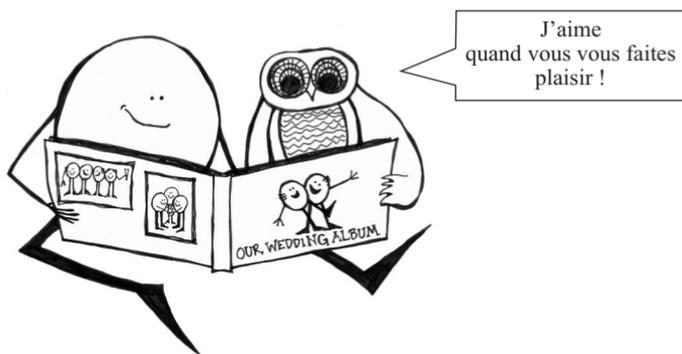
Au lieu de ne considérer que le retard, demandez-vous pourquoi ce retard ? (rappelez-vous : devenir curieux). Alors, quelques détails expliquant la situation vous viendront peut-être à l'esprit. Remarquez bien que, plus vous devenez curieux, plus votre irritation et votre colère diminuent.

Prenez aussi un peu de temps pour examiner le rapport entre vos sentiments actuels et ceux de certaines expériences de votre enfance qui vous viennent à l'esprit. Vos parents étaient-

ils souvent en retard ? Étaient-ils toujours déçus quand vous leur faisiez un cadeau, ou lorsque vous faisiez quelque chose de particulier pour eux. Examiner les liens possibles entre votre frustration actuelle et votre passé vous aidera à vous souvenir que 90 % des sujets de conflit que vous avez avec votre partenaire ont, en réalité, un rapport avec votre enfance.

Si tout cela ne dompte pas votre crocodile aussi vite que vous le voudriez, rappelez-vous que manifestement votre partenaire ne savait pas que vous alliez lui faire une surprise, aussi ce n'est pas comme s'il avait fait exprès d'arriver en retard par méchanceté. Pensez aussi à quelques-uns des moments où vous n'avez pas été « terrible » vis-à-vis de votre partenaire, et où votre partenaire a néanmoins réagi avec attention et compréhension.

Le but pour le moment est de laisser dormir le crocodile. La chouette vous suggérera peut-être de vous relaxer en regardant la télévision. Après tout, ce serait le bon moment de regarder le spectacle que vous aviez enregistré la semaine dernière — celui que votre partenaire ne voulait pas voir — d'écouter certains de vos morceaux de musique favoris, de sortir de la poussière le D.V.D. de votre mariage, ou de ressortir vos photos de voyage de noces.



Si la frustration persiste, une marche à vive allure autour du pâté de maisons ou toute autre forme d'exercice peuvent aussi vous aider à faire baisser la pression. L'exercice est efficace pour calmer le crocodile.

Alors, au lieu d'être assommé(e) par une remarque du genre : « Où diable étais-tu ? (*mettez ici votre expression favorite*) », votre partenaire retrouvera à la maison une personne calme, posée et inquiète.

Plutôt que de mordre, dites tout simplement : « Hello ! je t'attendais à six heures ce soir. J'avais même préparé une petite surprise pour toi. Je m'inquiétais un peu. Tout va bien ? Qu'est-il arrivé ? » Après les explications de votre partenaire, reprenez : « Laisse-moi voir si je t'ai bien entendu... » et faites-lui le miroir. Faire le miroir, c'est comme frotter le ventre du crocodile pour mieux calmer la bête !

Vous n'avez pas besoin de faire un dialogue formel pour le miroir. Le miroir est un très bon outil pour rétablir le calme en vous-même et chez votre partenaire.

Quand vous serez apaisé, le moment de valider et de donner de l'empathie à votre partenaire sera venu. Vous découvrirez alors qu'il ne s'est pas rendu compte du temps à cause d'une urgence au bureau, ou que vous ne vous êtes pas bien compris. Une fois établi que ses actions et ses sentiments ont du sens de son point de vue, vous êtes dans la zone du *stretching*. Et cela, plus que n'importe quoi, vous apprend à voir en votre partenaire une personne unique et différenciée de vous, et non pas une extension de vous-même.

Au lieu de recevoir des coups de queue de crocodile, votre partenaire a bénéficié du miroir, de la validation et de l'empathie. Éventuellement, partagez aussi avec lui ce que cette expérience vous rappelle de votre enfance — et il vous dira qu'il comprend. Et soudain, votre partenaire reconnaît combien cela

a dû être énervant et dérangeant pour vous de ne pas le voir arriver quand vous l'attendiez pour lui faire une surprise.

Il s'excuse. Vous acceptez ses excuses, vous vous serrez dans les bras et vous dégustez un délicieux repas (réchauffé, bien sûr). Quel soulagement ! Peut-être alors déciderez-vous ensemble que c'est à votre partenaire de prendre l'initiative du prochain rendez-vous romantique.

Félicitations ! Vous avez navigué dans les eaux infestées de crocodiles, et vos deux bêtes redoutables sont restées tranquillement endormies pendant toute l'expérience. Maintenant vous savez que, lorsque votre partenaire dit ou fait quelque chose qui éveille votre crocodile, vous pouvez choisir de répondre en rétablissant le lien alors que réagir le rompt.

Quand vous vous demandez comment parler à votre partenaire appelez aussitôt la chouette à la rescousse. Avant de soulever un sujet qui vous préoccupe — ou avant de faire une chose qui a déjà fait partir en vrille votre partenaire dans le passé — posez-vous la question : *est-ce que ce que je suis sur le point de faire ou de dire quelque chose va faire exploser le crocodile de mon partenaire ?*

Rappelez-vous : vous ne pouvez pas contrôler votre première idée. Mais vous pouvez, avec l'aide de la chouette, contrôler la seconde !

Cependant, tout n'est pas mauvais chez le crocodile. Il est une partie importante de votre cerveau, et on ne peut s'en passer. Cela nous rendrait vulnérable face à de vrais dangers. Nous avons besoin de nos instincts. Et la chouette est là pour nous aider à les gérer.

Connaître les deux parties du cerveau a été très puissant pour moi. Je ne voulais pas être un crocodile grincheux pour Harville (il ne m'avait pas choisie pour cela !), et je ne voulais pas non plus en être un pour moi-même (toute cette peau

sèche !). Aussi lorsque j'ai découvert que j'avais le choix, j'ai fait tout ce que j'ai pu pour rester dans la partie supérieure de mon cerveau, à savoir dans la fonction de la chouette. C'est étonnant l'impact que cela a eu sur notre relation.

Naturellement tout ceci demande de la pratique. Mais maintenant vous avez un choix que vous n'aviez pas avant de lire cet ouvrage — et des outils pour vous aider. Il n'est pas envisageable de contrôler les autres (même si parfois, on aimerait bien le faire). Si nous pouvons agir, c'est d'abord sur nous-mêmes — sur nos pensées, nos réponses, nos actions et nos réactions. Il convient donc de se focaliser sur notre propre changement, et non plus sur celui de notre partenaire.

Apprendre à choisir entre le crocodile et la chouette est une clef essentielle pour prendre sa part de responsabilité, et alors la transformation arrive !

Et rappelez-vous :

Vous pouvez créer de nouvelles connexions. Construire une relation consciente change vraiment la chimie de votre cerveau et va créer de nouveaux chemins neuronaux. Ce seront vos outils pour le travail que vous faites.

Voir exercices p. 157.

VÉRITÉ 9

METTRE DE LA JOIE DANS VOTRE RELATION

HARVILLE

Ne nous voilons pas la face : les meilleures relations, si bonnes soient-elles, ne vont jamais de soi.

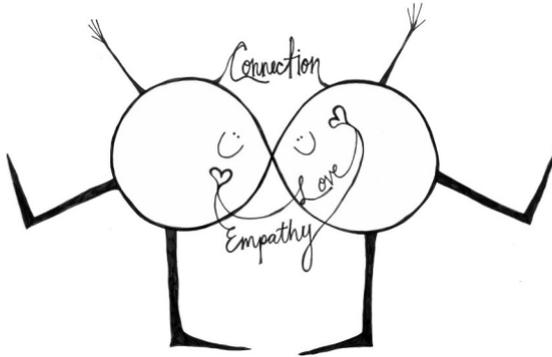
Mais se contenter de le constater avec gravité n'arrange rien du tout. Il serait préférable, parfois, de savoir être tout simplement joyeux, mais cela s'avère tout un art. De fait, beaucoup de couples travaillent tellement leur relation qu'ils en oublient de s'amuser ensemble.

Faire preuve d'humour et de joie, c'est indispensable pour être heureux ensemble. Celui qui, dans un esprit de partage, est ainsi capable d'aborder les sujets sensibles devient un artiste de la relation.

Après tout, la vie ne se limite pas au travail, ni à ce que nous savons, ni même à ce que nous possédons. Tout cela ne nous rend pas vraiment heureux. Ce qui fait notre vie, c'est ce que nous sommes au fond de nous — et la force du lien qui nous relie à l'autre.

Dès notre naissance, nous avons la joie au plus profond de nous-mêmes : elle est notre essence.

Les oiseaux volent en escadrilles. Les chiens vont en meutes, les chevaux en troupes. Les humains sont faits pour la relation.



Nous sommes câblés pour la connexion !

La relation et la joie sont les deux faces de la même pièce de monnaie. Impossible d'éprouver de la joie sans relations paisibles. Nous sommes conçus pour ressentir cette joie originelle. Mais pour s'engager sur le chemin du bonheur, il convient d'apprendre à repérer ce qui, à coup sûr, va tuer la joie.

La relation n'est pas un jeu télévisé

N'avez-vous jamais fait à votre partenaire une remarque du genre : « Si tu m'aimais vraiment, tu saurais ce que je veux... » Ou peut-être à vous-même : « Nous sommes ensemble depuis plus de douze ans. Comment peut-il ne pas savoir... »

Peu importe que vous soyez ensemble depuis deux mois ou vingt-deux ans. Si vous avez des conflits dans votre relation, sans doute est-ce pour les raisons suivantes :

1. *Vous vous attendez à ce que votre partenaire sache ce que vous ressentez, ce que vous voulez et ce dont vous avez besoin (sans le lui dire).*

2. *Vous supposez que vous savez comment votre partenaire ressent les choses et ce qu'il veut (sans le lui demander).*



Supposer que votre partenaire sache lire dans vos pensées ou s'efforce de le faire est aussi toxique que le fait d'être négatif. Mettre en péril la relation par l'une de ces deux attitudes peut devenir fatal. Car tomber dans l'un ou l'autre de ces pièges vous fait perdre toute joie d'être ensemble.

Du fait de vos attentes, de vos suppositions et de vos plaintes, votre partenaire se sent comme un objet. En fait, voici ce que vous lui communiquez : « Tu existes *pour répondre à mes besoins* ! » Mais si ce n'est pas ce qu'il faut faire — que faut-il faire alors ?

La trousse de soins parfaite

Demandez ! Au lieu de deviner, *vous devez demander* à votre partenaire ce qui lui fait plaisir. *Écoutez vraiment* ce qu'il dit, et donnez-lui ce qu'il demande. Et qu'il fasse la même chose pour vous.

Ainsi nous arrivons aux *comportements aimants*. Il vous faut partager sur ces comportements qui font que vous vous sentez particulièrement aimé, ceux que vous aimeriez que votre partenaire ait pour vous, mais dont vous ne lui avez jamais parlé. Les comportements que vous aimeriez qu'il devine (il devrait le savoir !), ou encore ceux que vous lui reprochez de ne pas avoir (mais aussi les choses qu'il fait déjà et qui font que vous vous sentez aimé).

Eh bien ! vous vous plaignez d'un partenaire qui ne comprend rien. Mais c'est de votre responsabilité de dire ce qui vous importe. Chacun se sent aimé pour des raisons différentes. Cela peut être une tasse de café apportée au lit, de longs moments passés de temps en temps ensemble, des travaux faits dans la maison. L'un peut vouloir un massage, l'autre une sortie occasionnelle en ville, le soir.

J'ai travaillé avec un couple qui n'arrivait pas à vivre de tels comportements. Cela n'arrive presque jamais. Les comportements aimants, conçus comme un exercice, sont vraiment un moment où, pendant nos stages, les couples se détendent et s'amuse ensemble. Aussi ai-je demandé ce qui se passait.

« Eh bien, dit-elle, j'ai toujours eu un fantasme...

— Mais elle ne m'en a jamais parlé ! s'est étonné le mari.

— Cela a un rapport avec quand nous sommes au lit... avoua-t-elle. »

Je l'encourageai à parler, mais c'était difficile pour elle. Finalement, elle s'est penchée vers moi et m'a chuchoté à l'oreille ce que c'était.

« Il n'y a rien de mal à cela, affirmai-je, je suis sûr qu'il sera ravi de l'entendre. »

Alors elle respira un grand coup, regarda son partenaire et dit : « J'ai toujours voulu que tu me sucés le gros orteil quand nous sommes au lit. » Le mari fit le plus doux des sourires et dit : « Bien sûr, je le ferai ! »

C'est incroyable d'assister à la rencontre de deux personnes qui s'aiment. Mais si vous restez silencieux, jamais vous ne connaîtrez la magie du partage. Il vous faut parler, vous ouvrir l'un à l'autre.

Prenez Helen et moi, par exemple. Elle pensait que, puisque j'aimais *Star Trek*, j'adorerais les accessoires *Star Trek*. Aussi sans arrêt elle me faisait des surprises avec des stylos, des tasses, des serviettes de bain, des T-shirts... Tout objet avec le logo *Star Trek* venait immanquablement enrichir ma collection.

Chaque fois que nous échangeons, j'avais envie de lui dire ce que je voulais vraiment, mais je craignais de la blesser. Un soir, j'ai enfin pris le taureau par les cornes. Je lui ai dit aussi gentiment que possible : « Helen, j'apprécie les efforts que tu as faits pour m'acheter une serviette de bain *Star Trek*, cette semaine. Mais ce n'est pas ainsi que je me sens aimé. Ce qui fait que je me sens aimé, c'est lorsque parfois nous passons du temps ensemble sans être dérangés, simplement pour regarder l'émission *Star Trek*.

— Oh ! s'exclama-t-elle en riant. Mon Dieu, Harville, mon pauvre ! Je t'ai donné toutes les babioles *Star Trek* du monde (et qui sait d'autres choses étranges), et ce n'est pas du tout ce que tu voulais ! »

J'ai instantanément réalisé que ma peur de la blesser était inutile. Tout ce dont Helen avait besoin, c'était de savoir ce que je voulais réellement. Non seulement elle n'était pas contrariée, mais elle était ravie de ma sincérité. Et heureuse, grâce à cette nouvelle information, de pouvoir, quand elle le voudrait, me faire plaisir à coup sûr.

Depuis ce jour, Helen a cessé de m'acheter des accessoires *Star Trek*. Ce qu'elle a fait à la place m'a touché très profondément. Un jour, elle s'est glissée dans la pièce juste avant le début d'une émission. D'abord, elle a apporté un plateau avec des *pop-corn* et de la limonade maison. Puis elle a arrangé un coussin qu'elle a disposé amoureusement derrière ma tête. Puis, après un baiser, au début de l'épisode, elle m'a laissé le regarder — sans m'interrompre — dans son intégralité. C'était vraiment le paradis !

Tous les deux mois, passez donc trente minutes à écrire vos comportements aimants, puis affichez chacun votre liste de façon à les voir tous les jours, mais ayez aussi recours au dialogue. Certains comportements seront faciles à mettre en œuvre, d'autres le seront moins. Considérez d'abord ceux qui vous semblent accessibles et faites-les souvent. Et voyez le plaisir grandir chez votre partenaire !

Les comportements aimants sont un cadeau. Mais ne commettez pas l'erreur de supposer qu'ils ne signifient pas grand-chose. D'une part, ils réparent lentement le cœur de votre partenaire ; d'autre part, ils vous sortent de la position de victime plus vite que ne le fera toute autre action préconisée par cet ouvrage. Et vous aurez du plaisir à les mettre en œuvre !

Les comportements aimants entraînent aussi votre cerveau. Vous savez ce que c'est que de dénicher le cadeau parfait. Vous vous sentez heureux ! Eh bien ! quand vous donnez à

votre partenaire, vous finissez par avoir le sentiment que c'est vous qui recevez le cadeau. C'est que le crocodile ne fait pas la différence entre se faire un cadeau à soi-même ou en donner un à quelqu'un d'autre.

Les comportements aimants mettent de l'air frais dans la relation et dispensent un parfum grisant de légèreté et de joie.

Et si vous voulez en faire plus, il y a toujours les cadeaux occasionnels (ne vous inquiétez pas ! Ils sont beaucoup plus agréables que ne le laisse supposer leur nom). Ceux-ci se rapportent à ces souhaits vagues que votre partenaire mentionne nonchalamment mais qu'il ne s'attend jamais à recevoir. Ceux-ci peuvent concerner la vidange de la voiture, un nouveau hobby, ou le simple besoin d'avoir une journée sans enfants.

Écoutez les souhaits que votre partenaire exprime par hasard et prenez-en un de temps à autre pour le surprendre.

Helen travaille beaucoup et parfois est tellement impliquée dans son travail qu'elle en oublie de s'occuper d'elle-même. Un jour comme nous partions ensemble travailler, elle glissa dans la conversation que cela faisait bien longtemps qu'elle n'avait plus le temps de faire du yoga. Son emploi du temps était vraiment plein, mais en regardant son agenda, j'ai remarqué une fenêtre disponible d'une heure et demie la semaine suivante. Aussi j'ai trouvé un professeur qui viendrait à la maison pour une leçon d'une heure dans ce créneau. Helen fut tout simplement ravie.

Les cadeaux occasionnels délivrent un message puissant. Ils disent à votre partenaire : « Je fais attention. J'écoute tes rêves à haute voix. Tu as vraiment de l'importance pour moi — à tout moment tous les jours. »

Rire une fois par jour empêche le divorce

De nombreuses études scientifiques montrent l'importance du rire. La joie active notre cerveau et émet des substances chimiques qui font que vous vous sentez heureux et en relation. Autrement dit, par la joie, votre cerveau crée encore plus de joie. L'ocytocine, appelée l'« hormone de l'amour », est une de ces substances. Appelée aussi « hormone de l'attachement », l'ocytocine est responsable du lien mère-enfant. Mais les hommes en fabriquent aussi.

L'ocytocine n'est pas qu'une jolie petite hormone de l'amour, elle réduit le *stress*, renforce l'immunité, diminue la pression du sang et le risque de maladie cardiaque. Tout cela est prouvé.

Il est étonnant que le simple fait de rire avec son partenaire ait de tels résultats concrets, et que nous ayons le pouvoir de choisir ce comportement, et de faire le choix de rester connecté à la chouette au lieu de descendre dans le territoire hostile du crocodile (Vérité 8 : « Connaître votre cerveau réactif »). Quel chemin de vie puissant !

Nous pouvons choisir cette voie responsable simplement en échangeant des comportements aimants, en invitant dans la relation le rire et la tendresse, et en se câlinant au lit. Qui aurait pu dire que le plaisir avait un tel pouvoir ?

Il est vrai que mettre du rire dans la relation, c'est plus facile à dire qu'à faire. Du moins, pour nous, cela a été dur. Helen et moi sommes un peu vieux jeu. Nous ne savions pas nous amuser ensemble et manquons d'humour. Nous avons beaucoup travaillé ce point.

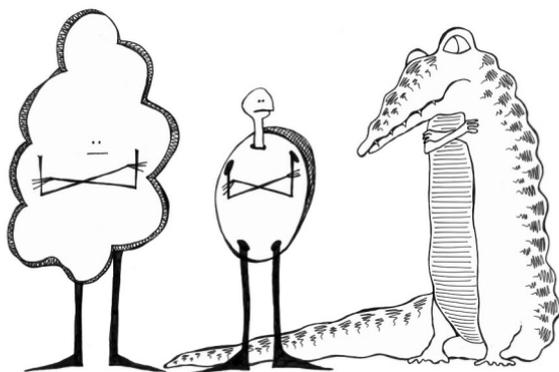
Nous avons compris la nécessité de mettre plus de plaisir dans notre vie à deux. Nous nous sommes donc mis à nous

raconter des blagues, et même à regarder des films comiques. Un soir, nous avons porté des lunettes à la Groucho Marx et les avons gardées tout le dîner. Faire les imbéciles ne nous était pas facile. Ce dîner fut un grand pas pour nous.

Une autre façon de mettre de l'humour dans notre relation fut de se mettre aux éclats de rire. À ce stade-là, j'imagine que vous devez vous interroger. Oui, c'est un exercice stupide — et c'est là toute la question.

On ne peut dans le même temps rire et se défendre.

En fait, la tortue, la tempête de grêle et le crocodile ne s'amusent jamais ensemble.



Rien d'amusant en vue !

Comme pour le dialogue, vous vous sentirez peut-être mal à l'aise de faire un *stretching* avec ces comportements amusants (Vérité 5 : « Ce n'est pas ce que vous dites, mais comment vous le dites. »). Évidemment Helen et moi nous nous sentions idiots avec nos lunettes à la Groucho Marx (ce qui, je le répète, était le but). Et nous n'avions pas osé les mettre pour sortir en ville avec nos enfants — ceux-ci trouvaient déjà que nous étions déjà assez bizarres.

Mais il faut se rappeler que cette sorte de gêne est bonne. C'est un signe de croissance. N'oubliez pas le principe du *stretching* (Vérité 3 : « Le conflit, c'est la croissance qui frappe à la porte. »). Ce type de comportement vous sort de votre zone de confort et vous mène à la joie. Une belle relation vous attend aux frontières de vos zones de confort. Aussi, si vous finissez par avoir des doutes et vous sentir idiots, réjouissez-vous de savoir que vous grandissez dans ces nouveaux comportements et votre joie éclatera !

Et rappelez-vous :

Votre partenaire aspire à être pour vous un héros ou une héroïne. Souvent cela demande simplement une prise de conscience (« Oh, c'est cela qui fait que tu te sens aimé[e] ! ») pour opérer un changement.

Voir exercices p. 158.

VÉRITÉ 10
L'UNION STABLE,
LA MEILLEURE DES ASSURANCES VIE

HARVILLE

Vous commencez à le savoir ! J'aime *Star Trek*. Tout comme on apprend à ne pas noyer son partenaire avec des paroles qui partent dans tous les sens, Helen m'apprit à ne pas noyer les autres avec des références à *Star Trek*. Même si c'était *Star Trek* qui nous avait mis sur le chemin d'une vision qui, par la suite, n'a cessé de grandir.



Et cette vision est le thème central de ce chapitre.

Monsieur Spock, alias le Vulcain, a le caractère que je préfère. Ma tortue apprécie son esprit rationnel et sa capacité à faire face dans les situations les plus difficiles.

Les tortues semblent parfois indifférentes (oui, très souvent), mais, en fait, elles portent en elles une grande profondeur et beaucoup de tendresse. Et je ne dis pas cela parce que je suis une tortue ! Bien plus que son esprit rationnel, tout bien considéré, c'est la bénédiction d'adieu de Spock qui m'inspirait : « Longue vie et prospérité, et garde la paix sur ta terre. » Dès le début de notre travail avec Helen, cette bénédiction résumait ce pour quoi Helen et moi faisons ce que nous faisons. Helen était d'accord (montrant par là qu'elle était devenue vraiment curieuse de ce qui m'intéressait).

Ce qu'Helen et moi désirons le plus au monde, c'est d'aider les couples à vivre longtemps et heureux. Nous voulons ce bonheur et cet accomplissement pour votre couple, parce que nous pensons que c'est le meilleur moyen d'apporter la paix à notre terre.

Dès le début, Helen et moi, pensions qu'une union stable avait un grand rayonnement non seulement pour les individus, mais aussi pour la société. Mais nous n'avions rien pour le prouver. Et nous avons commencé à rassembler des statistiques. Et pendant des années, nous n'avons cessé de chercher de nouvelles études confirmant nos intuitions.

Plaidoyer pour l'union stable

Dans l'introduction, nous avons évoqué le vieux modèle du mariage où l'un dirige et l'autre suit. Dans de nombreuses cultures, y compris la nôtre, le mari a la charge de la famille, si bien que les pensées et les besoins de la femme passent au

second plan. Cette répartition des rôles a longtemps semblé la bonne. Puis, dans les années 60 et 70, les femmes se sont interrogées sur la pertinence de ce modèle.

Une nouvelle conception du mariage s'affirmait peu à peu, la relation consciente. Mais personne n'avait les outils pour la développer. Et le divorce, autrefois considéré comme tabou, devint de plus en plus fréquent.

Les thérapeutes, théoriciens et divers experts se mirent alors à affirmer qu'en cas de conflit le divorce était la meilleure des solutions pour nombre de couples et leurs enfants. Helen et moi sommes tous deux divorcés. Mais si, pour nos premiers mariages, nous avons eu les outils dont nous disposons actuellement, aucun de nous deux n'aurait divorcé.

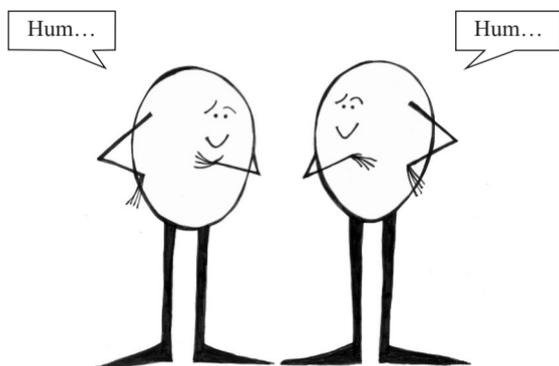
Parce que beaucoup de couples n'ont pas les outils pour soigner leur union, la moitié de la population continue à divorcer. Mais cette clause de renonciation n'est pas sans conséquence. Près de la moitié des familles américaines deviennent pauvres après un divorce. Et quand les parents divorcent, cela double presque les chances que leurs enfants finissent par divorcer aussi. Ce cycle, nous le croyons, est dommageable pour tous ceux qui y sont impliqués.

Cependant, bonne nouvelle : nous sommes devenus conscients des bienfaits de l'union stable. Pendant cinquante ans, les scientifiques se sont penchés sur ce qu'on appelle les avantages du mariage. Pourquoi cette appellation ? Parce que *les gens mariés sont en moyenne en meilleure santé, vivent plus longtemps, ont de meilleurs revenus et ont des familles plus équilibrées*. Et cela est vrai pour la plupart des mariages, qu'ils soient heureux ou pas.

Si le fait d'être marié a de grands avantages, imaginez ce qu'un mariage heureux peut accomplir. Les bénéfices que l'on en tire sont considérables et contribuent à créer la rela-

tion de vos rêves. Quelle incitation à acquérir des compétences pour atteindre une union de qualité !

Considérez maintenant la façon dont votre union agit sur les aspects les plus importants de votre vie.



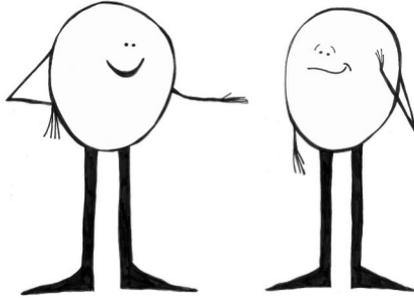
Se sentir mieux, vivre plus longtemps

Commençons par votre santé physique. *Les gens mariés sont moins sujets à la pneumonie, aux opérations chirurgicales, au développement de cancers, ou aux attaques cardiaques.* C'est incroyable : dire simplement « je m'engage » a le pouvoir de réduire les notes de médecin et de protéger votre santé.

Si ces découvertes ne vous suffisent pas, imaginez ce qu'un mariage heureux peut faire. Des études montrent que nos cerveaux apprennent et se développent mieux quand ils interagissent avec d'autres cerveaux. En d'autres termes, nous sommes faits pour vivre en relation avec les autres.

Et quand notre principal interlocuteur est en bonne santé, l'intimité créée produit une abondance d'ocytocine. Vous vous en souvenez, cette délicieuse « hormone de l'amour » a un grand intérêt pour la santé. Vous vous portez mieux, non

seulement grâce à votre union, mais aussi grâce au bien-être émotionnel et spirituel que vous créez ensemble.



Oui, seulement des contrôles réguliers depuis notre oui...

Des enfants bien portants

Ceux d'entre vous qui ont des enfants savent qu'en tant que parents nous nous inquiétons au sujet de tout. Nos enfants mangent-ils bien ? Construisent-ils de solides amitiés ? Travaillent-ils bien à l'école ? Nous sommes préoccupés parce que nous voulons que nos enfants deviennent des adultes heureux et autonomes.

Eh bien ? Les enfants dont les parents sont mariés ont de meilleurs résultats scolaires, sont émotionnellement plus stables, et le plus souvent assument des rôles de premier plan. Les enfants élevés par leurs parents sont aussi moins sujets à la drogue et commettent moins de crimes.

Et cela est dû au simple fait d'avoir dit : « Je m'engage. »

Considérez les bénéfices que vos enfants retirent d'une union saine. Entre autres, le respect du modèle que vous donnez, vous et votre partenaire, en partageant les nombreuses responsabilités de la vie accomplie que vous construisez. Les enfants élevés

de cette façon grandiront en sachant comment avoir « une vie longue et prospère tout en gardant la paix sur la terre ».

Quelle grande force que le couple ! Créer une relation consciente fera de vos enfants des êtres sains et forts. Vivre l'amour véritable est la meilleure des choses à transmettre à nos enfants. Ils s'en imprégneront, et vous pourrez alors vous débarrasser de ces piles encombrantes de livres sur la parentalité.

Une plus grande sécurité financière

Explorons maintenant la question de l'argent. Ceux qui ont traversé l'épreuve du divorce savent que cela peut être difficile financièrement. Deux personnes qui faisaient vivre un ménage auront à soutenir deux ménages. La qualité du style de vie de chacun en pâtit. C'est mathématique.

Mais ne tenons pas compte des coûts du divorce. Il est vrai que les couples stables créent plus de richesses. Les couples mariés, en moyenne, ont près du double de revenus et quatre fois plus de biens que les divorcés ou les personnes seules.

C'est évident, il est mieux de vivre avec un revenu double (et même de faire des économies) plutôt que d'accumuler des dettes et de vivre à crédit. Qui n'apprécie pas de faire des voyages, d'avoir de quoi réparer sa voiture (ou même d'en acheter une neuve), d'aider ses enfants à devenir diplômés de l'université avec moins, voire pas de dettes, ou d'alimenter des comptes d'épargne ou de retraite ? L'argent apporte plus de sécurité et de choix pour la famille.

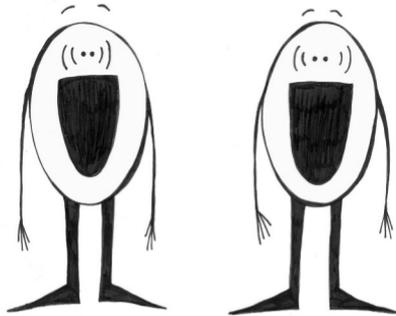
Et même si les unions stables, bien sûr, ne produisent pas automatiquement plus de richesses, elles favorisent la recherche de solutions. Moins de discussions au sujet de l'ar-

gent et on a plus de temps pour profiter de la vie. Vous apprécierez la vie à deux et il vous sera alors plus facile de pratiquer le dialogue pour partager vos appréciations (Vérité 5 : « Ce n'est pas ce que vous dites, mais comment vous le dites. »). Et la bonne humeur qui en résulte vous permettra de mieux partager les comportements qui font que vous vous sentez particulièrement aimé. (Vérité 9 : « Mettre de la joie dans votre relation. »)

Voilà le genre de cercle vertueux que nous souhaitons encourager.

Une heureuse découverte

La découverte suivante est heureuse : il s'avère que les personnes mariées ont une sexualité de meilleure qualité que les célibataires, les divorcés ou les cohabitants.



Waouh ! Qui savait cela ? !...

Comment se fait-il que cet ancien mythe soit invalidé ? La plupart des gens pensent que, lorsque vous êtes mariés, le sexe devient quasi inexistant. Bien sûr, à certains moments, les couples ne parviennent pas à faire se rencontrer leurs

esprits (ou leurs corps). Durant ces périodes de sécheresse, l'herbe peut paraître plus verte partout ailleurs que dans le mariage.

Mais si vous sentez que vous êtes un peu sur le bord du chemin, courage ! Canailisez votre passion pour renforcer votre union. Cela vous aidera, tous deux, à exprimer vos rêves (y compris ceux en matière de sexualité). L'amour authentique se construit à deux, il en est de même de l'intimité. Les psychologues disent que l'organe sexuel le plus important est le cerveau. Aussi concentrez-vous sur son entraînement. Il va libérer l'« hormone de l'amour », cette ocytocine qui animera vos pensées, vos sentiments et vos actes amoureux.

Les bienfaits apportés par le mariage sont étonnants. Toutefois, Helen et moi pensons qu'il est difficile de quantifier les effets d'une union heureuse. Il a, par exemple, été démontré que les unions tendues diminuent l'immunité et accroissent la dépression. De fait, une étude récente montre qu'un mariage conflictuel peut être aussi mauvais pour le cœur que l'habitude de fumer régulièrement.

Alors partez à la recherche de ce trésor !

Cet ouvrage vous aidera à créer l'union de vos rêves, mais au prix d'un travail quotidien. Ce ne sera pas toujours facile. Mais la récompense ne vaut-elle pas de faire un effort ? Pourquoi ne pas rechercher ce trésor ?

Votre relation en vaut la peine

Je vous raconte une autre histoire. Il ne s'agit ni d'Helen ni de moi-même cette fois-ci, mais d'un couple dans un de nos stages. Ce couple était dans l'impasse de la lutte de pouvoir. En fait, il avait déjà fait une demande de divorce.

Elle était prête à exploser. Il s'assit passif en face de sa rage.

« Ha, ha ! me suis-je dit, la tempête de grêle a rencontré la tortue. Ils sont parfaitement faits l'un pour l'autre ! »

Mais allaient-ils faire une avancée ? Leurs premiers dialogues ne furent pas bons. Les poings levés, elle hurlait quasiment. Silencieusement et furieux de rage, il s'enfonçait encore plus profondément dans sa carapace. Pendant presque toute la journée, nous nous sommes demandés s'ils resteraient jusqu'à la fin du week-end.

Le deuxième jour, ils se mirent à faire des progrès lors des séances de dialogue. Rapidement, ils se sentirent suffisamment en sécurité pour laisser tomber leurs défenses. Admiratifs, nous observions, avec la disparition de leur colère, la révélation de l'amour et de la compassion qu'ils avaient eus l'un pour l'autre depuis le début.

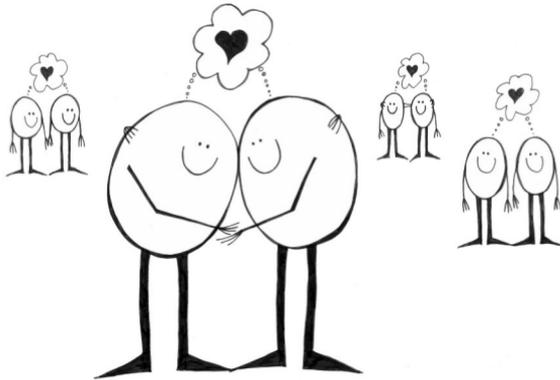
À la fin du stage, au moment où les couples partagent leurs expériences, ce couple se leva. Ils montrèrent leurs documents pour le divorce, et le mari les déchira cérémonieusement. Puis les yeux humides et d'une voix bourrue, il annonça : « J'étais venu avec mon plus grand ennemi, et je quitte le stage avec ma meilleure amie. »

Voici un exemple des transformations auxquelles nous avons assisté, couple après couple, chez ceux qui s'investissent dans les idées que nous vous avons partagées avec vous.

Et nous nous sentons récompensés d'en être les témoins à chaque fois.

Aussi, en lisant cet ouvrage, ne restez pas sur la ligne de touche, tout en continuant de souhaiter que votre partenaire soit différent. Incarnez le changement que vous souhaitez voir. Commencez à montrer à votre partenaire la gentillesse que vous voudriez qu'il vous témoigne depuis longtemps.

Démarrez et votre partenaire vous rejoindra. La sécurité est contagieuse. Le rire est contagieux. La légèreté est contagieuse. L'amour est contagieux.



L'amour est contagieux !

Plus vous vous exercerez, plus forte deviendra votre relation. Jusqu'à ce que vous fassiez l'expérience d'une profonde communion que personne ne pourra vous enlever.

Célébrer votre « ré-union »

Helen et moi avons bel et bien atteint le paradis. Nous nous sentons joyeusement vivants, nous devons nous retenir de crier notre bonheur sur tous les toits (oui, même la tortue se sent de le faire).

Alors, nous avons organisé une cérémonie de « ré-engagement », et nous avons décidé de faire une grande fête. Ce n'est pas notre style. Je suis plus un type du genre repas dans le jardin dans des assiettes en carton. Mais l'union consciente vous amène dans ces territoires inconnus.

En lisant cet ouvrage, vous êtes allés courageusement là où peu de couples sont allés jusque-là. Et nous croyons que votre bonne volonté à faire le difficile travail de *stretching* mérite une telle célébration. Celle de votre « ré-engagement », l'un envers l'autre, sur la base de cette nouvelle conscience que vous avez créée. Dorénavant, vous avez tout ce qu'il faut pour vivre longtemps ensemble et heureux.

Ne vous inquiétez pas, vous n'avez pas besoin d'inviter toutes vos connaissances à un événement de gala. À ce tournant de votre vie, il est simplement bon de renouveler votre engagement l'un envers l'autre de la façon qui vous convient le mieux.

Et rappelez-vous :

*Soyez le changement que vous
souhaitez voir !*

Voir exercices p. 159.

Conclusion

LA CIVILISATION DE LA RELATION

HELEN ET HARVILLE

Nous avons écrit cet ouvrage pour vous donner les moyens les plus simples et les plus efficaces pour que votre union soit belle. Nous vous avons exposé dix clés puissantes pour comprendre ce qui fait qu'une relation marche (ou ne marche pas). En conclusion, nous allons vous donner le plus grand de tous les cadeaux.

Vous pensez avoir acheté ce livre pour insuffler une nouvelle vie à votre relation.

Vous avez raison.

Mais ce n'est pas tout...

Votre union : vous deux et au-delà...

Au chapitre précédent, nous avons donné des statistiques sur les effets du mariage sur chacun des époux. Certains se demandent : « Y a-t-il autre chose ? » De fait, il y a un autre point important : la façon dont le mariage agit plus largement sur notre société.

Imaginez ces gros titres dans les journaux :

*LES ÉCONOMISTES PRÉDISENT LA FIN DE LA PAUVRETÉ
MONDIALE DANS LES CINQ PROCHAINES ANNÉES*

*LES ENTREPRISES AMÉLIORENT LA SANTÉ
EN AUGMENTANT LES SALAIRES DES EMPLOYÉS*

LES MALADIES DU CŒUR RÉGRESSENT

*DAVANTAGE DE FERMETURES DE PRISON
EN RAISON DE LA CHUTE CONTINUE DES CRIMES*

Mais comment provoquer ces changements spectaculaires ? D'abord, quand les gens choisiront de passer du jugement à la curiosité.

Alors ils se sentiront mieux et, appréciant cela, ils décideront délibérément d'abandonner la négativité. Ils deviendront empathiques. En s'honorant mutuellement comme des êtres uniques, ils se parleront avec encore plus de respect. Mais cela devient possible quand les couples s'ouvrent à de nouvelles aptitudes relationnelles dans leur union. Parce qu'en le faisant, ils transforment leur façon d'être au monde et d'interagir avec leur entourage.

L'amour, la première des solutions

Au fil des pages, nous avons condensé l'essence du travail à faire pour le couple, en essayant de le rendre aussi simple que possible. Mais attention, simple ne veut pas dire facile. Nous savons fort bien qu'il s'agit d'un défi. C'est pourquoi nous voulons vous rappeler les raisons pour lesquelles cela vaut la peine de l'entreprendre.

Le divorce est lourd de conséquences pour la famille, comme nous l'avons dit au chapitre précédent. En France, les conséquences d'un divorce se chiffrent en dizaine de milliers d'euros et les coûts sociaux des ruptures familiales représentent plusieurs milliards d'euros par an. Et ce sont nos impôts qui financent les organismes supportant la charge de ces coûts.

Selon certains spécialistes : « Un accroissement de la stabilité des couples, même infime, procurerait de larges économies pour le contribuable. » Par exemple, une réduction de 1% des taux de familles brisées économiserait un milliard d'euros d'impôts par an. Un pour cent ! Et notre gouvernement pourrait engager d'autres dépenses avec tout cet argent.

Voici de quoi abaisser le déficit. Et non pas en coupant dans quelque programme que ce soit — mais en renforçant la qualité des relations !

Le mariage n'a pas toujours eu ce potentiel. L'icône féministe, Gloria Steinem, a soutenu dans les années 70 que le mariage était une situation difficile pour beaucoup de femmes. Ceci était dû au modèle domination/soumission des mariages hétérosexuels traditionnels. Certaines femmes quittaient leur foyer pour trouver leur autonomie — et d'autres divorçaient.

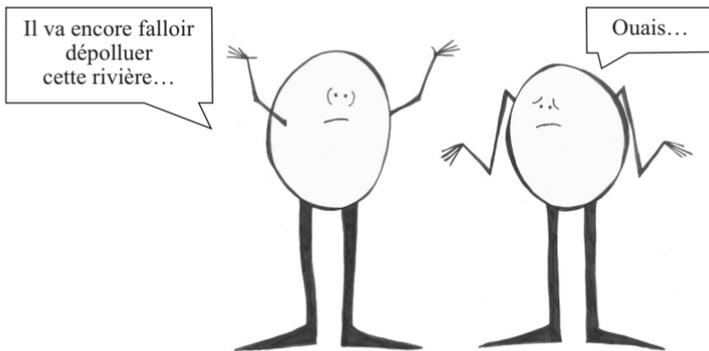
La relation consciente change tout cela. Une fois que deux personnes ont appris à vivre dans une relation consciente, les femmes parviennent à dire ce qui les habite et à développer leur grande sagesse. Avec la notion de respect dans la relation, elles peuvent de nos jours s'épanouir aussi bien que les hommes.

Dans notre culture, le couple durable présente donc des avantages, et pour vous aider dans cette transformation, nous vous proposons cinq dernières vérités.

1. L'union heureuse est la première des préventions

Malheureusement, les titres de l'actualité sont loin de ceux que nous avons imaginés plus haut. Notre société est en butte à de nombreux problèmes, grossesses adolescentes, alcoolisme, taux d'échec scolaire en augmentation, et pauvretés, pour en citer quelques-uns.

Toutes ces questions doivent faire l'objet d'un traitement social à l'image d'une « dépollution de rivière ». Bien sûr qu'il faut nettoyer une rivière polluée. Mais tôt ou tard, elle sera de nouveau polluée. Et vous aurez à la nettoyer de nouveau. Vous aurez à la nettoyer encore et encore.



Nos gouvernements et nombre d'organisations privées dépensent des sommes colossales dans le traitement social. Combien cherchent à comprendre d'où viennent les pollueurs ? La nécessité du traitement social est le symptôme d'une société qui va mal.

Pour prévenir en amont, il convient de guérir la société. Or le cœur de toute société est la famille. Et le cœur de la famille, c'est le couple. En résumé : *des familles saines créent une*

société saine ; pour avoir des familles saines, il faut des couples sains.



Si nous voulons une société composée de personnes qui prennent leur responsabilité, c'est par les familles qu'il convient de commencer. C'est à partir des familles que l'on parviendra à mettre plus de compassion et de tendresse dans le monde. Mais pour construire une famille en bonne santé, il faut guérir le couple parce que notre société est issue des couples.

Et cela peut être aussi simple que de mettre en œuvre les vérités apprises dans cet ouvrage.

2. Des relations saines créent des êtres solides

Pendant des années, on a cru que, pour devenir un être solide, il fallait s'occuper de soi-même. « Connais-toi toi-même », enseigne Socrate. « Connaître le Soi par la connaissance de soi », dit Krishna. « Je pense donc je suis », soutient Descartes. Trois exemples parmi d'autres de cette approche.

Pourtant, nous découvrons qui nous sommes dans la relation, pas dans la solitude. *Nous sommes nés en relation. Nous*

sommes blessés dans la relation. Nous sommes guéris dans la relation. Nous ne pouvons savoir ou devenir qui nous sommes que dans la relation. Essentiellement, nous sommes relation. Et la relation la plus puissante pour nous découvrir nous-mêmes et nous transformer, c'est principalement notre relation amoureuse. C'est dans ce contexte que vous pouvez créer d'autres connexions dans votre cerveau en changeant vos façons de penser et de ressentir.

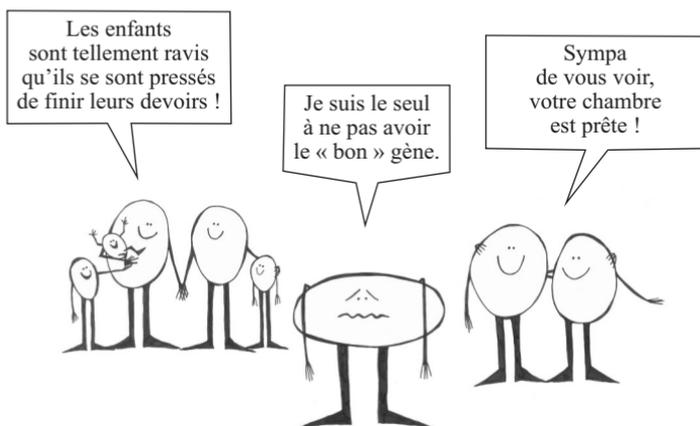
Nous ne sommes pas les seuls à croire cela. Un changement subtil s'opère en cascade dans le monde. Il met l'accent plus sur la relation que sur l'individu. C'est un changement de paradigme qui place non plus la personne mais la relation au centre. Tandis que les frontières entre les États et les régions deviennent moins étanches, nous réalisons que non seulement nous ne pouvons pas échapper aux autres, mais que nous avons besoin des autres.

De plus en plus de gens le reconnaissent, nous sommes faits pour la relation. D'où la question essentielle : comment favoriser une relation saine ?

C'est un honneur et une responsabilité que de s'engager à partager la vie de quelqu'un d'autre. Et nous ne disons pas ces mots à la légère. Quand on s'engage avec un partenaire pour la vie, on doit tenir plusieurs rôles : ami, soutien, défenseur et soignant. On grandit soi-même en prenant soin de l'autre. On mûrit en tant qu'individu quand on s'engage pour créer une relation saine.

3. Le couple comme chemin spirituel

Une fois, nous avons entendu quelqu'un dire : « Si vous voulez tester votre degré d'épanouissement spirituel, passez une semaine avec votre famille. » Cela nous parle bien !

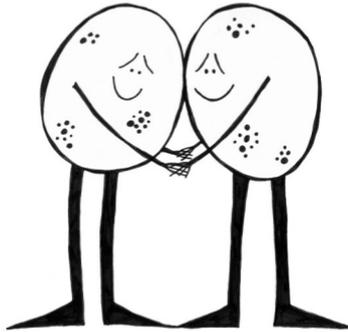


**Rappelle-moi pourquoi c'était une bonne idée
de revenir à la maison pour une visite...**

Beaucoup, pour approfondir leur vie spirituelle, font des retraites dans la solitude, ce qui les sort de la relation. Nous ne trouvons rien à redire à cela. Mais pour évoluer dans son être spirituel, il existe un autre chemin. Il commence chez vous, là où vous êtes en ce moment, par votre capacité à aimer l'autre.

Regardons les choses en face : il est facile de se sentir en paix quand on est en dehors des soucis de la vie quotidienne. C'est pourquoi nous prenons des vacances. Il est un peu plus difficile, dans la vie courante, de se trouver le cœur en paix face à l'autre — surtout quand cet autre n'est pas en paix avec nous. Et quand notre bien-aimé s'énerve, on a beau y faire, la paix s'envole par la fenêtre !

Un des chemins spirituels les plus grands, c'est de vous investir dans votre relation et d'apprendre comment aimer vraiment votre partenaire, avec tous ses petits défauts. C'est chercher à comprendre ce qu'il/elle vit (la validation) et lui exprimer votre empathie —, même si ce qu'il/elle vit n'a pas du tout de sens pour vous.



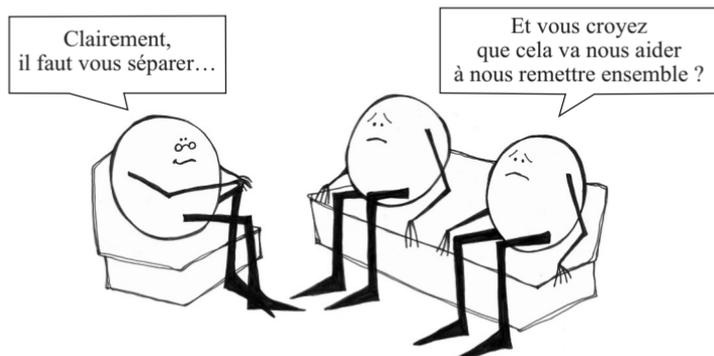
Je t'aime avec tous tes petits défauts.

Atteindre ce niveau de relation transforme le processus Imago en une pratique spirituelle. Comme la méditation et la prière, le dialogue vous ralentit, apaise votre esprit, et vous invite à mettre de côté les vieux schémas que vous ruminiez sans arrêt d'une façon obsessionnelle. Au lieu de cela, vous faites simplement le miroir des mots de votre partenaire, et imaginez ce qu'il ressent, en donnant vraiment du poids à ce qu'il vit. Alors, quand vous lui offrez un comportement aimant et lui parlez avec le langage chouette au lieu du langage crocodile, vous déclenchez les substances chimiques de l'amour, et vous vous sentez bien. Du divin va émerger dans la relation.

Apprendre à s'aimer vraiment réchauffera vos deux cœurs et débordera dans tous les autres domaines de votre vie.

4. Le mariage n'est pas le mal, mais la guérison

Trop souvent, quand une union ne va pas bien et que le couple cherche de l'aide, on pose un diagnostic, puis on traite le mal avec des médicaments. Ou pire, on prescrit la séparation temporaire, en espérant que celle-ci permettra au couple de se remettre ensemble.



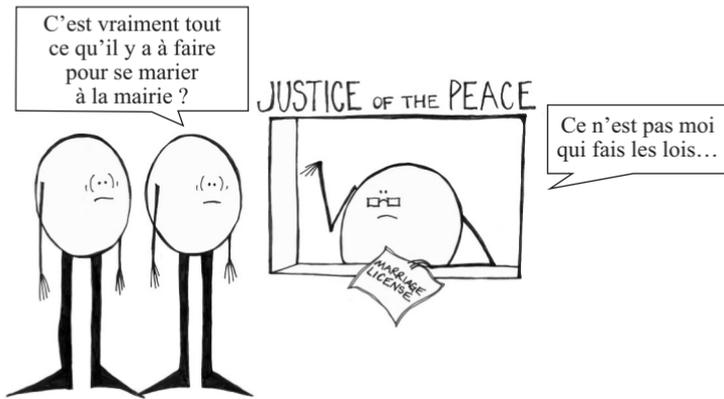
Il s'ensuit couramment une procédure de divorce. Certains vont se remarier en échangeant un partenaire pour un autre — comme on échange un vêtement qui ne va pas dans un magasin.

Encore une fois, ce n'est pas notre conception. À vrai dire, quelle relation n'a pas à affronter un certain nombre de défis de temps à autre ? Cela ne veut pas dire que la relation — ou l'institution du mariage elle-même — est en cause.

Les unions réussies sont la prévention principale pour éviter d'avoir à dépolluer régulièrement la rivière. L'art de créer une vie heureuse à deux devrait être considéré comme un projet culturel et social de première importance.

5. L'éducation à la relation doit être aidée et mise à la disposition de tous

Pour devenir médecin ou avocat, il faut des années d'études puis il faut réussir des concours avant d'avoir le droit d'exercer. Pour devenir électricien ou plombier, après l'apprentissage, il faut aussi passer un examen pour obtenir son certificat d'aptitude. Vous voulez piloter un bateau ? Vous devez avoir le permis. De même pour conduire une voiture. Mais pour se marier, il suffit de passer vingt minutes à la mairie ou au tribunal.



Il faut des connaissances et de la volonté pour construire une bonne relation. Tout le monde devrait s'y mettre : les écoles, les institutions religieuses, les centres communaux, les agences de santé, les gouvernements, et même les agences matrimoniales, tous ceux qui s'occupent du mariage — tous devraient converger vers un même but. Tous ceux qui s'occupent des couples devraient s'efforcer de promouvoir la qualité du lien.

Certaines écoles ont ajouté à leurs programmes — dès le primaire — des cours d'arts ménagers (peut-être vous souvenez-vous d'avoir appris à faire un gâteau à l'école) et de puériculture. Imaginez les grands pas que nous ferions si les futures générations apprenaient très tôt l'importance de prendre soin des relations dans lesquelles elles sont engagées — et les compétences pour y arriver vraiment.

Mais d'ors et déjà, travailler à ce que votre union soit aussi solide et saine que possible est ce que vous pouvez faire de mieux. L'effet s'en ressentira sur vous, sur votre partenaire, sur votre famille, et sur la société. La stabilité des couples serait un grand pas, non seulement vers la réduction de notre déficit, mais aussi vers une civilisation fondée sur l'amour.

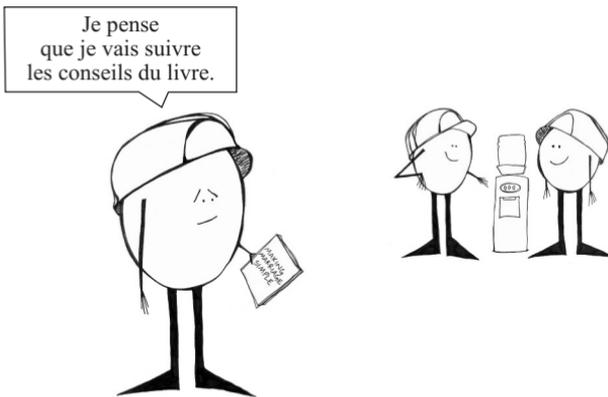
Susciter une révolution

Nous croyons à cette vision que nous avons. C'est pourquoi, avec d'autres experts reconnus de la relation, nous nous sommes organisés pour y travailler. Ceci avec deux buts :

1. Lancer un mouvement pour faire prendre conscience à la société du rapport fondamental entre des relations saines et une société qui va bien.

2. Arriver à faire que le soutien des relations saines devienne une valeur sociale primordiale.

Vous pouvez nous aider.



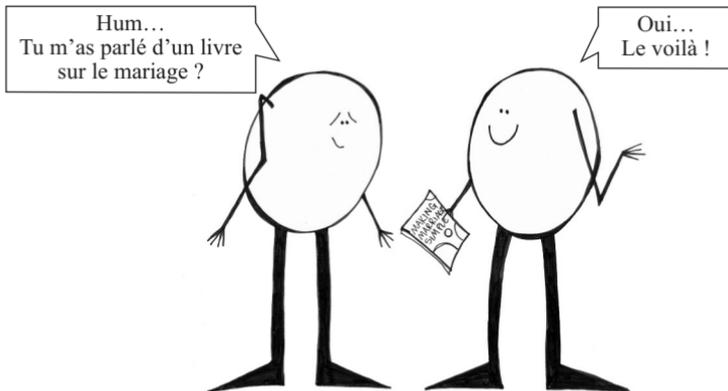
Il y a partout des couples à l'avant-garde. La thérapie Imago, qui inspire cet ouvrage, s'est déjà — sans financement, ni plan stratégique — répandue dans plus de trente pays. Beaucoup de conseillers conjugaux, de thérapeutes, d'hommes d'Église ont adopté les principes essentiels de notre théorie pour s'en servir dans leur pratique. Ajoutez à cela le rayonnement de tous ceux que nous avons réunis, alors il devient évident que nous sommes à la veille d'une prise de conscience.

Vous aussi pouvez rejoindre la révolution de la relation.

Rappelez-vous le triste temps où votre relation était un champ de bataille. Tant de couples dans nos stages nous ont fait part de leurs sentiments de solitude. Vu de l'extérieur, pour les autres, tout semblait parfait. Au vu de cela, les souffrances de ces couples blessés étaient aggravées par la honte.

Pour que la situation progresse sur le plan personnel et sur le plan social, il nous faut sortir de l'isolement, avoir des conversations franches sur les difficultés qui peuvent apparaître dans le mariage, et la ferme conviction que des avancées sont possibles. Dire simplement, « nous étions mal l'autre jour, mais nous avons trouvé ce qui pouvait nous aider », ou « nous nous sentions très loin l'un de l'autre, mais nous avons trouvé comment nous en sortir », ou d'autres témoignages semblables peuvent faire des merveilles. Parler, c'est planter une graine. Et si, l'un de vos amis vit un jour le même mal-être dans son couple, il s'en souviendra.

N'hésitez jamais à dire ce que vous avez vécu à un couple que vous pensez être en difficulté, et apprenez le dialogue à vos enfants. *Les mariages heureux font les familles heureuses, et une société heureuse.*



Changer le monde, un couple à fois ! Telle est notre passion. C'est pourquoi nous avons écrit cet ouvrage. À vous de dessiner le futur de votre relation.

Rappelez-vous : vous avez le pouvoir de bâtir la relation de vos rêves. Et quand vous le faites, vous contribuez à créer un monde nouveau dans lequel nous pouvons tous vivre heureux longtemps. Alors, recevez nos meilleurs vœux pour ce beau voyage...

Harville et Helen

**LE PROGRAMME
D'EXERCICES**

Le programme qui suit contient les exercices concernant chaque vérité. Nous recommandons de suivre l'ordre de présentation des vérités, mais ce n'est pas une règle stricte. Voici quelques idées pour créer votre propre programme :

1. Prenez des rendez-vous le soir ou dans la journée, une ou deux fois par semaine (par exemple, jeudi soir et/ou samedi après-midi). Choisissez une vérité, lisez-la préalablement et faites l'exercice qui correspond pendant le créneau de temps que vous avez prévu ensemble.

2. Prenez du temps tous les deux seuls ! Organisez un voyage dans un endroit plaisant ou prenez des vacances à la maison. Planifiez à l'avance les moments où vous allez faire les exercices (de façon à être sûr que chacun ait eu le temps de lire auparavant la vérité correspondante).

Construire une relation consciente a une action très puissante. Au bout du compte, c'est votre affaire. En créant une relation saine, vous et votre partenaire avez le pouvoir de créer l'union dont vous avez rêvé. En s'engageant à y travailler, vous allez créer de nouvelles connexions dans vos cerveaux et, en plus, vous vous réjouirez de tout ce que la vie et votre union vous donneront.

Tout au long de ce travail, il y aura des jours — et même des semaines parfois — où tout ira pour le mieux, comme si vous maîtrisiez bien la relation consciente. À d'autres moments vous voudrez tout abandonner. C'est tout à fait normal. Ne vous désespérez pas quand des frustrations arrivent. À la place, soyez bienveillants avec vous-même. Vous avez fait un *stretching* dans une zone nouvelle, votre cerveau appuie sur le bouton « remise à zéro », et essaie de vous faire revenir dans vos anciens modes de fonctionnement. Prenez un peu de vacances, amusez-vous ensemble, puis reprenez le programme.

Savoir peut être puissant, mais ce n'est pas suffisant. Nous avons découvert qu'il ne suffit pas de connaître les choses. Ce n'est qu'en utilisant les outils tous les jours que de réels changements ont pu se produire. Et c'est l'impact de ces changements accumulés qui fait que nous avons une relation profonde aujourd'hui.

Si vous êtes exactement comme les autres couples que nous connaissons, vous aurez probablement des niveaux d'engagement (et d'enthousiasme) différents pour vous mettre à faire les exercices. Généralement, cela veut dire que la tortue (qui a tendance à ne pas se laisser diriger) a besoin de faire un petit *stretching*. Et que la tempête de grêle (qui a tendance à faire du zèle pour « plonger dedans » et aller au bout des choses) pourrait avoir besoin de se retenir un peu. Et ce fut notre cas.

HARVILLE : Quand Helen la première s'approchait de moi pour faire les exercices, je me retirais dans ma carapace. C'est sûr que cela pouvait aider les autres couples. Bien sûr, je le savais : j'avais rédigé les exercices et je les avais enseignés pendant des années. Cependant je me voyais résister encore à l'idée de vraiment m'y mettre et de les faire moi-même.

HELEN : Et je sus qu'une fois qu'Harville avait accepté à contrecœur, qu'il fallait — à tout prix — que je reste douce et que si mon caractère (tempête de grêle) prenait le dessus, l'effort serait terminé avant même d'avoir commencé.

Aussi, au début, nous avons dû y aller doucement. Mais il n'a pas fallu longtemps pour que notre relation se mette à aller vraiment, vraiment mieux. Et plus nous nous entraînions, plus c'était amusant. Bientôt nous devînmes tous deux des gardiens féroces de ce temps d'exercice — si bien que nous avons pu continuer à prendre du bon temps ! Aussi nous insistons pour que vous fassiez vôtres les idées de cet ouvrage et que vous mettiez en pratique les concepts en faisant les exercices. C'est l'ensemble de la théorie et des exercices pratiques qui peut vraiment changer votre vie.

Agir comme nous vous le proposons dans les exercices va vous demander de faire les choses différemment de ce que vous faisiez avant (et regardons les choses en face, si ce que vous faisiez avant marchait, vous n'auriez pas acheté cet ouvrage). Préparez-vous à faire des *stretchings* — mais si la queue du crocodile se met à battre trop fort, la tortue n'est pas forcée de rentrer dans sa carapace, ni la tempête de grêle de se mettre à gronder, faites une pause. Appelez votre chouette (Vérité 9 : « Mettre de la joie dans votre relation. »). Sortez, marchez un peu, regardez un film, prenez un repas ensemble ou glissez-vous au lit. Une fois que vous vous êtes un peu détendus ensemble et avez peut-être fait le plein d'ocytocine, vous serez prêts à vous y replonger.

VÉRITÉ 1

L'AMOUR ROMANTIQUE EST UNE RUSE

EXERCICE : PASSÉ ET PRÉSENT

D'abord

1. Écrivez les frustrations que vous vous souvenez avoir eues avec les personnes qui prenaient soin de vous dans votre enfance. Les frustrations peuvent provenir d'un événement particulier ou d'une expérience habituelle (par exemple, frustration générale : quand mon père me critiquait tout le temps, ou frustration spécifique : quand mon frère a oublié mon anniversaire). Notez après chaque frustration les sentiments que vous avez éprouvés (trop nul, en colère, injuste...).

Rappelez-vous : « ceux qui ont pris soin », ce sont toutes les personnes qui se sont occupées de vous, enfant, par exemple, parent, frère ou sœur aîné, proche ou nounou.

2. Faites la liste des frustrations actuelles que vous avez avec votre partenaire et ce qu'elles vous font ressentir. Listez-en, autant que vous le pouvez, y compris aussi bien les petits désagréments que les choses qui vous irritent vraiment (par exemple, frustration générale : quand tu te plains que la maison est sale ou en désordre, ou bien, frustration spécifique : quand j'ai préparé un bon petit repas vendredi). Notez après chaque frustration les sentiments que vous avez éprouvés (trop nul, en colère, injuste...).

3. Regardez vos deux listes et notez toutes les similitudes.

Puis

Échangez avec votre partenaire sur les similitudes entre vos deux listes. En partageant, vous remarquez que vous devenez plus curieux. Et c'est difficile de se sentir curieux et frustré en même temps.

L'exercice n° 7 (La négativité est un vœu déguisé) vous apprendra à transformer les frustrations les plus difficiles en demandes spécifiques pour grandir et guérir.

VÉRITÉ 2 L'INCOMPATIBILITÉ, UN TERREAU POUR LA RELATION

EXERCICE : APPRIVOISER LA TEMPÊTE DE GRÊLE ET FAIRE SORTIR LA TORTUE

En lisant ce chapitre, vous avez sans doute découvert assez facilement, dans votre relation qui est la tortue et qui est la tempête de grêle. Si ce n'est pas le cas, pensez à la façon dont vous réagissez quand vous êtes vraiment frustré.

Si vous êtes encore perplexe, vous pouvez demander à votre partenaire !

Faire sortir cette tortue

Vous êtes tempête de grêle et votre tortue est solidement coincée dans sa carapace. Voici quelques idées pour l'attirer au-dehors :

1. Demandez-lui ce dont elle a besoin maintenant.

Ne soyez pas énervé si elle ne le sait pas bien. Posez juste la question, et concentrez-vous pour devenir quelqu'un à qui votre partenaire peut se confier en sécurité. Intéressez-vous aux raisons qui font que votre tortue a une solide carapace (et un ventre tendre).

2. Ne faites rien.

C'est l'option la plus simple (et généralement la plus efficace), mais aussi la plus difficile pour la tempête de grêle. Mais le fait est que, si vous donnez à votre tortue un peu d'espace, elle va mettre le nez dehors avant que vous vous en aperceviez — et vous ne vous sentirez plus seul(e).

3. Écrivez un petit mot, une appréciation sincère, et laissez-le quelque part où elle le trouvera (par exemple, sur son bureau, sa table de nuit, son attaché-case ou collé sur la glace de la salle de bains). Cela rappelle à la tortue qu'elle est appréciée.

Calmer la tempête

Vous êtes une tortue, et votre tempête de grêle est folle furieuse, vous pilonnant avec des grêlons gros comme une balle de golf. Voici quelques idées pour éloigner les nuages :

1. Laissez-lui un témoignage d'appréciation — une fleur, un petit mot gentil, ou une petite douceur. Ce petit geste lui fait savoir que vous pensez à elle et que vous restez présent.

2. Demandez : « Qu'y a-t-il ? » Écoutez et répétez ce que la tempête de grêle dit.

3. Si vous voulez réellement calmer la tempête de grêle, demandez : « Que puis-je faire pour toi ? »

Plus que toute autre chose, cela va permettre à la tempête de grêle de savoir que vous la soutenez. Et avoir un partenaire qui

la soutient veut tout dire pour la tempête de grêle. Mais alors il faudra tenir parole et réellement faire tout ce que vous avez dit que vous pourriez faire pour elle. Autrement vous pouvez vous attendre à recevoir une tempête encore plus forte !

VÉRITÉ 3

LE CONFLIT,

C'EST LA CROISSANCE QUI FRAPPE À LA PORTE

EXERCICE : MANQUES ET SOUHAITS

D'abord

1. Écrivez ce que vous aimiez dans votre relation lors de la première rencontre, et ce qui vous manque maintenant (j'ai aimé lorsque... exemple [général]... nous avons dîné ensemble aux chandelles ; exemple [spécifique]... quand nous sommes partis en week-end imprévu à Toulouse... Je souhaiterais que nous... exemple [général]... ayons une sexualité plus spontanée ; exemple [spécifique]... allions à un spectacle parisien ensemble...).

2. Puis écrivez quelque chose que vous voulez ressentir dans votre relation — et que peut-être vous n'avez jamais ressentie auparavant.

Puis

Échangez vos listes et partagez. Lorsque vous le faites, il est normal que les souvenirs remontent. Partagez-les aussi. Par exemple, vous voulez voyager plus souvent, il se peut que cela vous rappelle un voyage à deux que vous avez fait au

tout début de votre relation. Partagez ce souvenir et votre cerveau va sécréter une hormone, l'ocytocine, qui est responsable des merveilleux sentiments que vous aviez dans la phase de l'amour romantique.

Faites une liste des choses que vous voulez créer dans votre relation et placez-la sur le réfrigérateur. Certaines listes seront de petites choses faciles (se donner plus d'affection mutuelle ou recevoir plus souvent les amis), et d'autres seront plus difficiles à réaliser (faire un second voyage de noces). Voir clairement les souhaits que vous avez pour votre relation vous permet de vous concentrer sur leur réalisation.

VÉRITÉ 4

LE LIEN MUTUEL, UNE GUÉRISON DU PASSÉ

EXERCICE : NETTOYAGE DE PRINTEMPS POUR L'« ESPACE ENTRE »

D'abord

1. Prenez deux feuilles, sur l'une, mettez le prénom de votre partenaire, sur l'autre, votre prénom. Divisez chaque feuille en deux parties.

2. Dans la partie supérieure des feuilles, faites la liste des pensées, sentiments, comportements qui décrivent les choses positives dans l'espace entre vous deux, les choses qui sont merveilleuses. C'est tout ce qui, dans votre relation, vous apporte sécurité, connexion, et/ou passion comme le respect, l'amour, être parents ensemble, rendez-vous du soir...

3. Dans la partie inférieure des feuilles, faites la liste des

pensées, sentiments, comportements qui décrivent les choses négatives dans l'espace entre vous deux, les choses qui font problème. C'est tout ce qui, dans votre relation, vous apporte doute, déconnexion, et/ou énervement comme le manque de confiance, la critique, le manque d'intimité ou d'amusement.

Puis

Partagez avec votre partenaire sur la façon dont il contribue à rendre la relation merveilleuse. (Par exemple : « La meilleure chose que tu mets dans notre espace, c'est... ») Poursuivez sur la façon dont vous contribuez à vos difficultés. (Par exemple : « Je pense contribuer à nos difficultés quand je... »)

Enfin cherchez des idées ensemble pour mettre plus de merveilleux et pour supprimer le négatif, mettant ainsi de la sécurité dans l'« espace entre » pour le transformer en espace sacré.

VÉRITÉ 5

CE N'EST PAS CE QUE VOUS DITES MAIS COMMENT VOUS LE DITES

EXERCICE : LE « PROCESSUS DE DIALOGUE IMAGO »

D'abord

1. Décidez qui sera l'émetteur et qui sera le récepteur.
2. Choisissez un sujet. Nous vous suggérons de commencer avec un sujet positif comme le partage d'une appréciation concernant votre partenaire ou le partage de quelque chose concernant votre travail au cours de cette journée.

3. Pour commencer, l'émetteur demande au récepteur :
« Es-tu prêt pour un "dialogue Imago" ? »

Puis

Étape 1 : Miroir

L'émetteur émet son message avec sa responsabilité d'émetteur.

Le récepteur fait le miroir uniquement de ce qui a été dit par l'émetteur avec ces mots :

« Laisse-moi voir si je t'ai bien entendu... » Et vous ajoutez exactement ce que votre partenaire a dit. Et vous terminez par : « Est-ce bien cela ? » ou : « T'ai-je bien entendu ? »

Lorsque l'émetteur a confirmé que le récepteur a bien saisi, le récepteur demande : « Y a-t-il autre chose ? »

Le récepteur continue à faire le miroir jusqu'à ce que l'émetteur se sente pleinement entendu.

Étape 2 : Validation

Le récepteur valide le point de vue de l'émetteur en reconnaissant tout simplement : « Ce que tu dis a du sens. »

Et rappelez-vous qu'être d'accord n'est pas le but.

Étape 3 : Empathie

C'est l'étape où le récepteur essaie d'imaginer les sentiments exprimés par l'émetteur au sujet de ce qu'il vient de partager. Rappelez-vous : il y a quatre sentiments de base : la joie, la colère, la tristesse, la peur.

Aussi pour donner de l'empathie, le récepteur va dire

quelque chose comme : « Étant donné (mettre encore ici exactement ce que votre partenaire a dit au sujet de la question), je peux imaginer que tu te sentes (utiliser un mot ou deux qui caractérise l'état émotionnel de votre partenaire). »

Puis vérifiez : « Est-ce bien cela que tu ressens ? »

Si l'émetteur répond : « Non, en réalité, je ressens... », alors le récepteur fait le miroir de ce que l'émetteur a dit.

Une fois que l'émetteur a répondu affirmativement à la façon dont le récepteur a saisi ses sentiments, vous pouvez permuter. L'émetteur devient récepteur et le récepteur devient émetteur.

La clé du dialogue, c'est pratiquer, pratiquer, pratiquer !

Puis :

Continuez à faire des dialogues. Nous vous suggérons de réserver du temps pour les dialogues et vous pouvez aussi pratiquer de manière fortuite tout au long de la journée. Cela aide à entraîner le cerveau ! Par exemple :

« Si je t'ai bien entendu, tu as dit : "La cuisine est en désordre !" C'est bien ça ? » (en faisant le miroir).

— Y a-t-il autre chose à ce sujet ?

— Ainsi tu as dit que tu préférerais que je ne mette pas la pagaille après que tu as trimé pour nettoyer la cuisine. Je peux comprendre. » (validation).

« Ton patron t'a dit : "Bravo !" Je peux imaginer que tu en as été très heureux(se) et fier/fière. T'ai-je bien saisi(e) ? » (empathie).

Toute interaction est une opportunité pour faire entrer le dialogue dans vos vies. Amusez-vous !

VÉRITÉ 6
LA NÉGATIVITÉ
EST UN ABUS INVISIBLE

EXERCICE : RITUELS D'APPRÉCIATION

D'abord :

Faites la liste de tout ce que vous appréciez, aimez et chérissez chez votre partenaire, dans ses caractéristiques physiques (couleur des yeux, voix...), dans ses traits de personnalité (drôle, calme...), dans son comportement (lire une histoire à notre enfant, m'apporter le café...) et ce qu'il est en général (tonique, gentil, attentionné, plein d'imagination...).

Puis :

Chaque soir, avant d'aller vous coucher, partagez trois choses que vous appréciez chez l'autre. Et engagez-vous à pratiquer ce rituel d'appréciations tous les jours ou selon un programme particulier que vous aurez mis au point ensemble.

Rappelez-vous, les répétitions ne sont pas permises. Vous pouvez commencer avec les appréciations que vous avez mises sur votre liste. Mais surtout soyez attentifs à ce que vous appréciez chez votre partenaire. Le but de l'exercice est de déplacer votre attention de ce que vous n'aimez pas à ce que vous aimez. Lorsque votre attention se déplace, vous voyez tous deux de plus en plus les choses que vous aimez — et chacun de vous sera plus inspiré pour en faire plus pour la relation.

Une fois que vous avez fini ce programme d'exercices, vous pouvez continuer à donner des appréciations. Pourquoi pas ?

VÉRITÉ 7

DERRIÈRE TOUTE NÉGATIVITÉ, IL Y A UN SOUHAIT

EXERCICE : DDCC

DEMANDE DE CHANGEMENT DE COMPORTEMENT

D'abord :

1. Choisissez une frustration que vous rencontrez avec votre partenaire (si vous ne pensez à aucune pour le moment, consultez votre liste de l'exercice 1 « Ici et Maintenant »). Commencez par la taupinière, pas par la montagne — car vous voulez réussir tous les deux.

2. Parcourez les étapes suivantes de la DDCC.

Étape 1 : Demandez un rendez-vous

L'émetteur demande un rendez-vous :

Émetteur : « Je voudrais te parler d'une demande que j'ai à te faire. Est-ce que c'est le bon moment pour toi ? »

Étape 2 : Décrivez brièvement votre frustration

En prenant la responsabilité de ce qu'il dit, l'émetteur expose brièvement sa frustration en une seule phrase, deux à la rigueur. Un exemple de frustration dite simplement pourrait être (mais, évidemment, il faut dire la vôtre) :

Émetteur : « Je suis frustré(e) quand tu rentres à la maison plus tard que l'heure à laquelle tu as dit que tu arriverais. »

Puis le récepteur fait le miroir exact de ce que l'émetteur a dit :

Récepteur : « Laisse-moi voir si je t'ai bien entendu. »
(Répétez mot à mot la frustration partagée par votre partenaire.) Pour l'exemple ci-dessus, ce serait : « Tu es frustré(e) quand je rentre à la maison plus tard que l'heure à laquelle j'ai dit que j'arriverais. » T'ai-je bien entendu ?

Une fois que l'émetteur a confirmé que le récepteur a bien entendu, le récepteur demande : « Y a-t-il autre chose ? »
Rappelez-vous : ne surchargez pas votre partenaire ! Un exemple pourrait être :

Émetteur : « Quand tu n'es pas à l'heure, je m'inquiète pour toi. »

Puis le récepteur fait le miroir de cette dernière phrase et une fois la confirmation de l'émetteur, le récepteur valide et faire preuve d'empathie envers l'émetteur :

Récepteur : « Je comprends que tu sois frustré(e) et inquiet(ète) quand je rentre à la maison plus tard que l'heure à laquelle j'ai dit que j'arriverais (Validation), et que cela te rende triste et en colère (Empathie). »

Étape 3 : La demande SMART

Une fois que le récepteur a fait le Miroir, Validé et donné son Empathie à l'émetteur, et que l'émetteur se sent compris et reconnu, le récepteur demande à l'émetteur de faire trois demandes. Et l'émetteur répond clairement et spécifiquement avec trois choses qui pourraient l'aider.

Récepteur : « Comment puis-je t'aider à ce sujet ? Donne-moi trois choix. »

Émetteur : « Merci de me dire cela ! Voilà trois points qui pourraient améliorer les choses :

1. Tu pourrais me faire un massage (ou quelque chose d'encore plus chaud !) un soir par semaine.

2. Tu pourrais durant les deux prochains mois m'apporter une fois par mois un samedi ou un dimanche le petit-déjeuner au lit.

3. Tu pourrais aller faire les courses au supermarché une fois par semaine pendant un mois. »

Note : Même si quatre massages, deux petits-déjeuners au lit, ou quatre courses au supermarché peuvent sembler disproportionnés par rapport à la frustration, il y a une raison. Le défaut de notre cerveau est de s'attacher au négatif. Aussi il faut une répétition de choses positives pour contrebalancer. Cela peut paraître illogique, mais c'est la façon de travailler de notre cerveau. Combattre le négatif avec une solide dose de positif est une façon d'entraîner votre cerveau (plus sur ce sujet à la Vérité 8 : « Connaître votre cerveau réactif. »).

Puis :

Continuez à utiliser la DDCC en alternant émetteur et récepteur. Ne prenez que les plus petites frustrations au début (rappelez-vous la taupinière — pas la montagne !). Lorsque vous serez tous les deux plus à l'aise avec le processus, vous pourrez mettre sur la table les frustrations mutuelles qui sont de plus grands défis. C'est toujours bon, cependant, de laisser passer un jour pour permuter les rôles au lieu de le faire le même soir.

En fait, si vous n'avez pas suivi de stage Imago*, nous suggérons qu'un des partenaires soit l'émetteur une semaine, et que l'autre partenaire soit l'émetteur la semaine suivante. Faire cela permet à chaque partenaire de faire vraiment l'expérience d'être entendu par l'autre dans sa frustration.

* <http://www.therapie-couple.org/>

Comme récepteur, c'est une bonne idée de mettre par écrit la demande et de la coller au mur pour pouvoir la voir tous les jours. Puis tenez votre promesse. Quand le récepteur tient sa promesse, c'est un moment de fête pour vous deux !

VÉRITÉ 8

CONNAÎTRE SON CERVEAU RÉACTIF

EXERCICE : ENTRAÎNEZ VOTRE CERVEAU

D'abord

1. Pour cet exercice, quinze minutes environ seront nécessaires. Trouvez un endroit calme où vous ne serez pas dérangé. Asseyez-vous sur une chaise confortable, fermez vos yeux et, pendant cinq minutes, concentrez-vous sur votre respiration et comptez vos inspirations. Si vous perdez le fil, recommencez. Continuez jusqu'à la fin du temps prévu.

2. Ayez à l'esprit quelque chose qui vous dérange chez votre partenaire. Gardez-le en tête pendant deux respirations profondes. Puis laissez filer, et immédiatement ayez à l'esprit quelque chose que vous aimez chez votre partenaire. Gardez-le en tête pendant cinq respirations profondes. Répétez cela pendant cinq minutes.

3. Imaginez votre partenaire. Pensez à lui le jour où vous avez décidé d'unir vos vies, à un moment où il était peiné, et/ou à un moment où vous vous sentiez particulièrement fier de lui. En gardant cette image à l'esprit, dites à haute voix : « Mon partenaire est un être humain. Comme moi, il fait des efforts, commet des erreurs, ressent de la douleur et veut être aimé ! » De cet endroit, envoyez-lui vos pensées d'amour.

Puis :

Continuez cet exercice tout au long de votre programme d'exercices, en l'ajoutant les jours où vous vous faites des appréciations. Le but est de vous entraîner pour pouvoir facilement vous rendre dans cet endroit méditatif. Vous resterez ainsi connecté à la légèreté de votre chouette tandis que vous écouterez les frustrations de votre partenaire.

VÉRITÉ 9

METTRE DE LA JOIE DANS VOTRE RELATION

EXERCICE : METTRE DE LA JOIE

D'abord :

1. Écrivez la liste de tous les comportements qui font que vous vous sentez aimé (je sens que tu prends soin de moi quand... je me sens/suis senti(e) aimé(e) quand tu...). Ce sont les souhaits secrets de ce que vous attendez que votre partenaire devine sans que vous ayez à le lui dire. La liste peut aussi inclure des choses que votre partenaire fait déjà (mettez l'accent sur les bonnes choses et il continuera à les faire !).

2. Mettez la liste à un endroit où vous la verrez tous les jours (miroir de la salle de bains, par exemple, ou réfrigérateur).

Puis :

Certains des comportements qui vous seront demandés vont vous sembler de l'ordre du possible. Pour d'autres, ce ne

sera pas le cas. Prenez ceux qui vous semblent faisables, ou même qui vous enthousiasment rien que d'y penser — et faites-les.

Tous les deux mois, vous et votre partenaire devriez passer trente minutes à écrire vos comportements aimants. Vous pouvez même vous servir du Dialogue pour vous les partager.

VÉRITÉ 10

L'UNION STABLE, LA MEILLEURE DES ASSURANCES VIE

EXERCICE : VOICI LE MOMENT DE VOUS « RÉ-ENGAGER »

D'abord :

1. Écrivez les vœux que vous souhaitez offrir à votre partenaire aujourd'hui (mes souhaits pour notre relation sont...).

En réfléchissant à ce que vous voulez écrire, réfléchissez à votre voyage pour créer l'amour romantique. Ayant perdu la force de l'amour romantique et libérés de la lutte de pouvoir, quels souhaits exprimez-vous à votre partenaire maintenant ?

2. Une fois que vous avez tous les deux fini d'écrire vos déclarations, partagez-vous vos souhaits. Vous pouvez faire cela juste après les avoir écrits, assis sur votre lit en jogging. Ou vous pouvez attendre et les partager au cours d'une cérémonie « de ré-engagement » à laquelle assistent vos familles et amis (ou les deux !).

3. Organisez une façon de célébrer votre ré-engagement mutuel et l'amour véritable que vous créez. Il y a tant de façons de le faire :

- Faire une vraie cérémonie de « ré-engagement ».
- Vous passer de cérémonie et faire une grande fête.
- Partir en week-end romantique ou pour une semaine — une deuxième lune de miel. Et partager vos souhaits au milieu d'un verger ou sur une plage.
- Faire quelque chose de complètement fou, ou même qui ne vous ressemble pas, comme du parachute ou un vol en ballon. Quelque chose dont vous avez envie tous les deux, mais dont vous n'avez jamais fait une priorité. Cela peut aller jusqu'à louer une Harley-Davidson et participer à un rallye, faire un voyage avec une destination exotique, randonner au fond du Grand Canyon (et en revenir), ou encore partir camper une semaine.

Puis :

Réalisez vos souhaits et inspirez-vous-en pour créer la relation de vos rêves !

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.

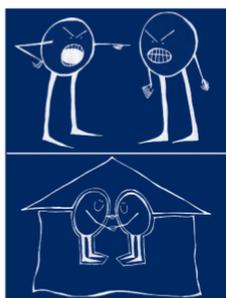
Conclusion : LA CIVILISATION DE LA RELATION 125

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.



De nos jours, de nombreux couples en difficulté souhaiteraient pouvoir poursuivre leur vie commune et apprendre à établir une relation à deux de qualité. Mais comment faire ? Comment dissiper l'incompréhension qui ravage soudain la radieuse complicité des premiers temps ? Et comment apprendre à reconnaître un trésor caché sous les mésententes manifestes ?

Harville Hendrix et Helen LaKelly Hunt, mariés depuis de nombreuses années et thérapeutes conjugaux, au travers de leur expérience personnelle et professionnelle, nous offrent les clés pour construire ce lien harmonieux auquel nous aspirons. Dix problèmes sont analysés avec une grande précision, dix solutions à l'efficacité reconnue sont proposées et, pour sortir de l'impasse où nous maintenons nos réactions affectives, dix séquences d'exercices sont présentées.

Voici donc enfin, loin des idées reçues, un petit guide écrit avec simplicité, humour et finesse, permettant à chacun de construire une union heureuse, capable de briser la fatalité du divorce ou de la séparation, et ceci pour le bonheur de tous.

Harville Hendrix et Helen LaKelly Hunt sont thérapeutes conjugaux et ont publié ensemble plusieurs ouvrages. Harville Hendrix a déjà publié, aux Editions Imago, Le Couple, mode d'emploi (6^e édition 2016), ouvrage traduit dans plus de trente langues.

Traduit de l'américain par Antoine et Chantal d'Audiffret.

ISBN : 978-2-84952-869-3



9 782849 528693



EDITIONS
IMAGO



www.editions-imago.fr

18 € PRIX TTC France