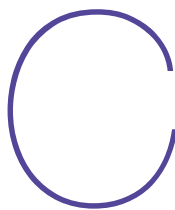


RAVIVER LA FLAMME AVEC LA THÉRAPIE IMAGO

CLAUDE PARISOT, THÉRAPEUTE DE COUPLE IMAGO, SUPERVISEUR ET SEXOTHÉRAPEUTE, ŒUVRE DEPUIS UNE DIZAINE D'ANNÉES À REMETTRE DU LIEN ET DE LA CONSCIENCE AU SEIN DES COUPLES. ENTRETIEN ÉCLAIRANT AVEC UN HOMME QUI SOUHAITE "CHANGER LE MONDE, UN COUPLE À LA FOIS".

Propos recueillis par Anne Ghesquière



Claude Parisot, quel est votre parcours et comment êtes-vous

arrivé à Imago ?

J'ai eu un grave accident de la route en 2001. J'étais prof d'EPS et, à ce moment-là, on m'a dit que je ne marcherais plus. J'ai changé de parcours et j'ai pratiqué plusieurs métiers : relaxologue, thérapeute transpersonnel et psychocorporel. En 2006, mon ex-compagne m'a amené à un stage Imago avec Hedy et Yumi Schleifer, deux personnes exceptionnelles. J'ai été "traversé" et j'ai voulu faire une thérapie Imago mais, à cette

époque, il n'y avait personne en France. Une semaine avant la formation en Suisse, en 2009, une amie m'a prévenu. Depuis, je suis essentiellement thérapeute Imago et sexothérapeute. Je suis une trentaine de couples.

Qu'est-ce que la thérapie Imago ?

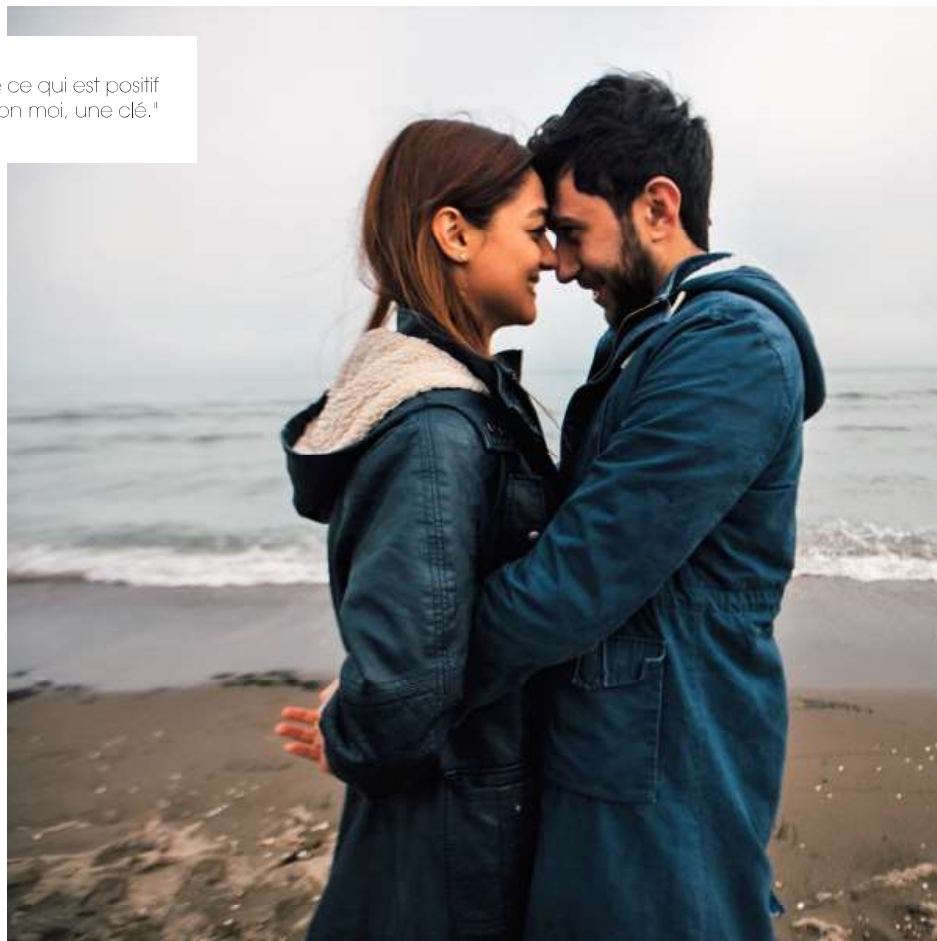
"Imago" est un terme qui nous vient de Jung. Ce sont les images positives et négatives que l'on intériorise, tout jeune enfant, de nos parents : la manière dont ils se sont aimés, dont ils nous ont aimés. La thérapie Imago permet de récupérer toutes ces images, de les remettre en question et de retrouver son entièreté.

Harville Hendrix, pasteur américain qui a vraiment créé cette méthode dans les années 1980, exprime clairement cela : on va rencontrer un partenaire qui va nous révéler à tout ce qui a été difficile pour nous enfants mais aussi à tout ce qui a été bon. Il va nous aider à récupérer notre essence. C'est pour cela qu'on tombe amoureux : c'est notre inconscient, finalement, qui choisit notre partenaire.

Comment se passent un stage et une thérapie Imago ?

Imago permet de voir que le problème entre les deux membres du couple n'est pas le problème apparent mais le besoin non satisfait de l'enfance. Donc j'amène une conscience

"Apprendre à dire ce qui est positif constitue, selon moi, une clé."



© Akim Mahmudov/Unsplash.com

aux couples, pour qu'ils voient la partie immergée. Je mets les personnes en relaxation, en connexion par le regard, face à face, les mains dans les mains. Puis elles se disent une chose qu'elles apprécient chez l'autre. Le partenaire, en face, fait le miroir

et répète ce que la première personne a dit. On procède de la même manière pour la frustration. Par exemple, "*Quand tu laisses une porte ouverte, cela me frustre*". L'autre dit : "*Je t'entends dire que...*", et va répéter exactement ce qui a été dit. Le récepteur

demande alors : "*Est-ce que c'est bien ça ?*" Tant que la personne ne se sent pas entendue, elle répète, jusqu'à ce que le message soit bien entendu. À la fin un résumé est exprimé par le récepteur. Puis il y a une phase de validation : le

récepteur donne de la valeur à ce qui a été exprimé. Enfin, on passe à l'étape de l'empathie.

Quels sont les résultats concrets et est-ce que cela tient dans le temps ?

Le couple est une décision, c'est quelque chose qui s'entretient. Si les couples ne pratiquent pas Imago au moins une heure tous les quinze jours, ils perdront confiance dans l'outil. Souvent ils disent qu'ils n'ont pas le temps, pourtant ils trouvent le temps de se disputer. Il est en fait plus facile de se disputer que de partager de l'intimité. Mon travail est de remettre en connexion les deux membres du couple. À l'issue de cette connexion, il leur appartient de continuer leur histoire ou de se séparer.

Pour quels types de problèmes vos patients entament-ils une thérapie Imago ?

La plupart du temps il s'agit de problèmes de communication et de sexualité, ces deux-là allant de pair. Pour une femme, s'il n'y a pas de communication, il n'y a pas de sexualité. Pour l'homme, c'est souvent le contraire : pour ouvrir le cœur, il faut d'abord ouvrir le sexe. Ces deux problèmes donnent aux membres du couple l'impression de ne pas se comprendre.

Si l'on rencontre le partenaire qui appuie sur une blessure,

quid de la relation une fois cette blessure nettoyée ?

On pourrait penser que l'on n'a plus besoin de l'autre. Pourtant, il y a toujours des choses qui se révèlent à la conscience et il n'y a pas assez de toute une vie pour grandir ensemble. On ne connaît jamais assez son partenaire ; on le découvre autrement et cela ouvre encore plus à l'amour. C'est le fil conducteur de tout couple qui fait ce choix de la relation consciente.

Quelle est la recette des couples heureux ?

Il y a une volonté – les gens qui ont conscience que le couple se construit – mais il faut des bases. Ce sont des gens qui ont appris dans l'enfance qu'ils pouvaient être en colère ou en désaccord sans perdre l'amour qu'on éprouve pour eux. Il y a aussi les couples qui expriment une certaine d'appréciations par jour. Ceux-là n'ont pas besoin de thérapie ; en cas de conflit, ça glisse. Et apprendre à dire ce qui est positif constitue, selon moi, une clé.

Qu'en est-il du rapport homme-femme au sein de la sexualité ?

Dans le tantra, un exercice est de demander pardon au sexe opposé pour tous les comportements blessants que nous avons pu avoir depuis des siècles. C'est le cas aussi dans Imago où chacun est responsable à 100 % d'une partie

de la souffrance du couple. Pour que la femme aille dans sa part sauvage il faut que l'homme lui donne la possibilité d'accueillir, donc il doit aller dans la lenteur, la connexion, pour qu'elle se sente unique, aimée.

Devrait-on, à votre avis, avoir un mode d'emploi relationnel ?

Je vais enseigner Imago à l'université, au Québec. Quand j'ai entendu parler de cette thérapie, à l'époque, j'ai été frappé par ce mot d'ordre : "*Changer le monde un couple à la fois*". Cela a fait "tilt". Les personnes qui me l'ont enseigné sont des juifs qui essaient de faire ça au niveau de la Palestine et d'Israël. Si on ne fait pas la paix à l'intérieur de nous, on ne peut la faire à l'extérieur. Si on apprend à écouter le monde de l'autre et à valider ce qu'il dit, sans obligatoirement être d'accord, je pense qu'on change le monde. Le conflit – en gardant le lien, donc sans violence – c'est simplement la relation qui veut grandir, qui veut aller chercher la pépite. ■

POUR ALLER PLUS LOIN

Le site de Claude Parisot parisotclaudio.com
Un TED Talk de Hedy Schleifer
hedyyumi.com/about-us/ted-talk
Le site français Imago therapie-couple.org