

Voici un extrait d'un texte clef par le fondateur de l'Imago-thérapie, Harville HENDRIX, publié en 1995 aux Etats-Unis et traduit en français. Il donne de manière très succincte l'essentiel de l'approche IMAGO à la très importante question « pourquoi ai-je choisi au départ celui-ci ou celle-ci ? »

1. La rencontre amoureuse

Lorsque nous tombons amoureux, nous croyons que nous avons enfin trouvé le grand amour. Subitement, nous voyons la vie en technicolor. Nous mordillons les oreilles de l'autre, nous nous disons *tout*, nos limitations et nos rigidités fondent. Nous sommes plus sexy, plus intelligents, plus drôles, plus généreux. Nous décidons que nous ne pouvons pas vivre sans notre bien-aimé ; pour l'instant, nous nous sentons entiers, nous nous sentons *nous-mêmes*. Pendant un moment nous sommes capables de nous détendre. Enfin nous nous sentons en sécurité et poussons un soupir de soulagement, de délivrance. Enfin, tout a l'air d'aller pour le mieux. Immanquablement – souvent au moment du mariage ou de la mise en ménage-- les choses commencent à mal tourner ; parfois cela devient un véritable enfer. Le voile de l'illusion tombe et c'est comme si notre partenaire était différent de ce que nous pensions. Soudain, il a des attitudes que nous ne pouvons plus supporter. Même les qualités que nous admirions à une certaine époque nous irritent. De vieilles blessures sont réactivées au moment où nous réalisons que notre partenaire ne peut pas nous aimer et ne prendra pas soin de nous comme il l'avait promis au moment de la rencontre amoureuse. Notre rêve se brise. La désillusion se transforme alors en colère, alimentée par la peur de ne pas survivre sans l'amour et la sécurité qui semblaient à portée de main. Puisque notre partenaire ne nous donne plus de bon cœur ce dont nous avons besoin, nous changeons de stratégie. Nous essayons de manœuvrer pour qu'il prenne soin de nous – à travers la colère, les pleurs, le repli sur soi, la honte, l'intimidation, la critique : tout ce qui serait susceptible de marcher. Nous le forçons à nous aimer. Maintenant nous négocions – pour l'amour, le temps passé ensemble, les rapports sexuels, les corvées, les cadeaux--, en mesurant notre succès par un critère économique de pertes et profits. La *lutte de pouvoir* a démarré. Elle peut se poursuivre des années durant, jusqu'à la séparation ou, souvent, l'installation des deux partenaires dans une trêve malaisée et tendue -- ou alors nous cherchons de l'aide. Nous recherchons désespérément la sensation d'être vivants, entiers, et de récupérer notre rêve initial.

2. L'imgo émerge

Que se passe-t-il ? Apparemment vous avez trouvé un "partenaire Imago". Quelqu'un *qui est exceptionnellement non qualifié* (pour l'instant) à vous donner

l'amour que vous désirez. De plus, c'est cela qui est *censé* arriver ! Oui, tout ceci est bien censé arriver ! Expliquons ce paradoxe.

Nous pensons tous que nous avons la liberté de choix lorsqu'il s'agit de notre partenaire. Dans un certain sens, nous avons ce choix : après tout, nos relations ne sont pas des relations arrangées, il n'y a pas eu d'échanges d'argent ou de biens entre nos familles. Mais notre inconscient a son propre agenda qui ne se soucie pas de ce que nous *pensons* rechercher dans un partenaire. La partie la plus primitive de notre cerveau (que l'on appelle aussi l'ancien cerveau ou cerveau "reptilien") a une mission non négociable de restaurer la sensation de vitalité et d'entièreté avec laquelle nous sommes nés. Afin de l'accomplir, il doit réparer les dégâts subis durant l'enfance du fait des besoins non satisfaits et leurs conséquences. Pour ce faire, il nous fait choisir – *inconsciemment* – un partenaire qui pourrait nous offrir ce que nos parents n'ont pas pu nous donner. Vous pensez, alors, que nous choisissons quelqu'un qui possède ce qui a manqué à nos parents. Si seulement c'était comme ça ! L'ancien cerveau décide lui-même des qualités requises à partir de sa propre "liste". Il promène partout son image du partenaire idéal, une synthèse complexe de traits formés en réaction à la façon dont nos parents répondaient à nos besoins. Chaque plaisir ou douleur, chaque interaction dans l'enfance a laissé son empreinte en nous, et l'ensemble de ces impressions forment une *image* que nous reproduisons constamment au moment de choisir un partenaire parmi les différentes opportunités qui se présentent à nous. Cette image de la personne « qui peut me rendre entier(e) à nouveau », on l'appelle « *IMAGO* ». Même si, consciemment, nous ne recherchons que les traits positifs de nos parents, les traits négatifs de ceux-ci sont aussi imprimés de façon indélébile dans notre Imago. C'est précisément ces traits qui ont provoqué les blessures que nous avons maintenant à guérir. Notre besoin inconscient est de restaurer nos sentiments de vitalité et d'entièreté grâce à quelqu'un qui nous rappelle nos parents. En d'autres termes, nous recherchons *un partenaire nous présentant les mêmes difficultés que nos parents* -- qui nous ont blessés en premier --, pour nous donner les soins et l'attention dont nous avons et avons encore besoin.

Alors quand nous tombons amoureux et voyons la vie en rose, notre cerveau primitif nous signale que nous avons trouvé quelqu'un qui va nous permettre de régler nos histoires d'enfance. Nos parents imparfaits, « gelés » dans nos souvenirs d'enfance, sont en quelque sorte « reconstitués » inconsciemment dans notre partenaire avec leurs bons côtés, mais aussi, et c'est bien là la difficulté, les côtés qui nous ont fait souffrir. Malheureusement, comme nous ne comprenons pas ce qui nous arrive, nous sommes choqués lorsque l'impitoyable réalité de notre bien-aimé émerge. Notre premier réflexe est de prendre nos jambes à notre cou et fuir en hurlant d'effroi dans la direction opposée. Et il y a encore une mauvaise nouvelle.

Une autre composante de notre Imago nous fait rechercher un partenaire possédant les qualités dont nous manquons nous-mêmes, que nous avons perdues à travers les remaniements de la socialisation. Si nous sommes timides, nous recherchons quelqu'un de sociable; si nous sommes désorganisés, nous sommes attirés par quelqu'un de froid et rationnel; etc. De plus, nous projetons sur notre partenaire notre colère réprimée car celle-ci était punie à la maison et, inconsciemment, nous nous en voulons de ressentir ce sentiment. En fin de compte, quand nos propres sentiments de ce type – comme notre exubérance, notre colère réprimée, etc.-- sont stimulés, nous nous sentons mal, ne pouvant les assumer, et alors nous reprochons à notre partenaire d'être trop sociable, ou trop dur, etc.