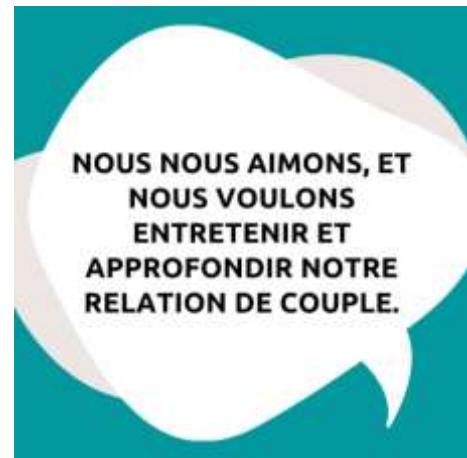
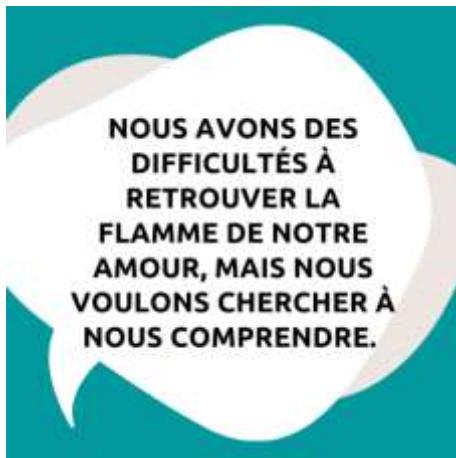


# LE DIALOGUE IMAGO, UN OUTIL POUR SOUDER LE COUPLE



Si vous vous trouvez proche de l'une de ces situations, le dialogue Imago est fait pour vous ! Par un processus bien rodé, Imago vous plonge dans l'écoute mutuelle du vécu et de l'histoire encore inconnue de l'un et de l'autre. Ce faisant, vous développerez à la fois en vous une bienveillance pour votre conjoint/partenaire et un nouvel espace pour le « Nous » de votre couple.

Dans le dialogue Imago, l'un et l'autre vous êtes appelés à parler en « je », chacun à votre tour. *Je (l'émetteur) parle de moi*. Quand on parle de l'autre, le langage peut vite glisser vers l'agressivité. Le langage du « Je » est, il est vrai, le langage de la vulnérabilité mais il est aussi celui de la vérité, de la sincérité et de la profondeur.

**Comment cela se passe-t-il ?**



## Prendre rendez-vous

Le dialogue Imago est un moment de qualité pour le « Nous » du couple.

L'un de vous deux – appelé l'émetteur – désire reprendre une question épique ou simplement souhaite que l'autre – appelé le récepteur – comprenne ce qu'il vit. Prévoyez donc le temps nécessaire pour cela, dans le calme, rien qu'à deux. Chacun doit être entièrement disponible à l'autre. L'environnement doit être porteur pour une écoute mutuelle sans interruption extérieure au couple (y compris par les enfants). Le but de ce rendez-vous n'est pas de résoudre un problème ou même un conflit mais de renforcer le lien entre vous. La résolution du problème viendra par la suite, à force de renforcer ce lien.

## La position physique, facteur de connexion



Assis l'un en face de l'autre, les mains dans les mains, vos genoux se touchant comme pour créer un pont relationnel visible, vous vous regardez les yeux dans les yeux. Cette disposition physique montre à l'autre votre

disponibilité, votre volonté d'être tout à lui/à elle pour le bien de votre couple.

- *Je te touche, je te regarde, je veux vivre ce moment de sincérité et d'écoute avec toi.*
- *« Je t'invite à venir dans mon monde », commence l'émetteur. « Est-ce le bon moment ? ».*
- *« Je suis disponible », répond le récepteur.*

## Le miroir

L'émetteur explique à l'autre le sujet qu'il souhaite aborder. Pendant toute la durée de la présentation du vécu de l'émetteur, le récepteur ne répond pas à ce que l'émetteur lui dit. Il reformule uniquement et régulièrement ce qu'il entend en disant « je t'entends me dire... », et terminant sa reformulation par « est-ce bien cela ? ». Un exemple de début de dialogue :

- L'émetteur : *Quand j'ai vu/entendu ... je me suis senti(e) ...*
- Le récepteur (continue de regarder le visage de son partenaire et dit) : *Je t'entends me dire ... . Est-ce bien cela ?*

L'émetteur corrige si nécessaire (le récepteur reformulant alors à nouveau et demandant « est-ce bien cela ?), puis poursuit son explication et ce qu'il vit. Idéalement, il explique à l'autre pourquoi il a vécu cela de cette façon, ce que cela lui rappelle d'expériences passées, voire de son enfance.

Le miroir se poursuit jusqu'à ce que l'émetteur semble avoir fini.

- Le récepteur dit alors : *« Y a-t-il autre chose à ce sujet ? »*
- L'émetteur poursuit si nécessaire ou dit simplement : *« non, j'ai fini ».*

## Le résumé

Le récepteur résume les propos de l'émetteur et termine par :

- *« t'ai-je bien résumé ? »*

Le miroir reprend si ce n'est pas le cas.

## La validation

Le récepteur expose la logique du point de vue de l'émetteur (et non de son point de vue). L'émetteur confirme ou ajuste la validation.

## L'empathie

Le récepteur dit le(s) sentiment(s) que l'autre a eu(s) dans la situation qu'il/elle a décrite et termine par « est-ce bien cela ? ». Il les dit dans une courte phrase du style : « j'imagine que tu dois te sentir ... (heureux(se), triste, fâché(e), confus(e)... ) ». Attention une phrase comme « tu sens que tu ne veux pas faire/aller .... » est une pensée et non un sentiment.

L'émetteur reçoit l'empathie, confirme, corrige ou ajoute un sentiment qu'il a également vécu dans la situation décrite.

## Inversion des rôles

Tout en restant sur le même sujet, le récepteur devient alors émetteur et commence la deuxième partie du dialogue Imago en disant :

- *« ce qui m'a particulièrement touché dans ce que j'ai entendu, c'est ... ».*

L'émetteur devient alors récepteur et entre à son tour dans les étapes du miroir, du résumé, de la validation, et de l'empathie.

Si un autre sujet doit être abordé par l'une des deux parties, il sera abordé dans un autre temps



## S'entraîner, une clé de réussite

Avant d'aborder des sujets délicats, il est conseillé de « s'entraîner » par un dialogue d'appréciation positive. Cela donne ceci :

- L'émetteur : *Une chose que j'apprécie chez toi, c'est ...*
- Le récepteur reformule, en terminant par « est-ce bien cela ? »
- L'émetteur peut continuer en disant : *quand je vois/j'entends cela de toi, je me sens ....* Idéalement il développe d'où vient cette appréciation, à quelle valeur cela se rattache, à quelle histoire personnelle cela lui fait penser...
- Le récepteur fait le miroir, le résumé, la validation et donne de l'empathie.

En utilisant ce dialogue, votre couple pourra d'avantage apprendre à dépasser la réalité de deux

individus vivant ensemble pour devenir de plus en plus une relation entre deux personnes en mouvement l'une vers l'autre.

### Des pistes pour aller plus loin

#### **De l'amour humain à l'amour divin**

Pour le chrétien, le dialogue Imago peut être un moyen pour permettre à l'Amour divin de mieux irriguer l'amour humain qui l'unit à son conjoint. En pratiquant le dialogue Imago, les conjoints élargissent l'espace l'un pour l'autre dans la relation intime qui les unit, permettant ainsi à l'Amour divin de se déployer dans leur amour humain. S'ils le lui permettent effectivement, leur communion conjugale est comme « au Commencement »<sup>11</sup> : un jardin d'Eden. Et pour le monde, leur engagement l'un pour l'autre devient sacrement, c'est-à-dire signe de l'Amour de Dieu ; signe du désir de Dieu de se faire proche de chacun de nous pour nous faire grandir dans l'amour.

Vous avez des questions, des commentaires, besoin d'un éclaircissement, n'hésitez pas à nous recontacter.

### **Bon élargissement de votre entre-deux, de votre « Nous » d'amour !**

L'équipe du service pastoral « couples et familles »  
du Vicariat du Brabant wallon

#### **En savoir plus sur Imago**

- La participation à un atelier de plusieurs jours est l'idéal pour un bon apprentissage du dialogue Imago. Les facilitateurs vous apportent les éléments pratiques et théoriques pour chaque étape et vous accompagnent pour tirer le meilleur profit de cette expérience inédite pour votre relation de couple.
- L'approche Imago a été développée aux USA dans les années 80 et introduite en Europe par Carlo et Carla Trippi, fondateurs d'Imago-Suisse : <https://www.imago-suisse.ch/fr>.
- De nombreux stages de couples sont proposés par Imago-France : <https://www.imago-france.fr/page/523693-stages-de-couples-imago>.
- En Belgique : L'équipe d'Imago Belgique est disponible pour vous conseiller : <https://imago-belgique.be/lquipe>.
- Un livre de référence : « *Grandir et guérir grâce au couple* » de Carla Nesi Trippi disponible aux éditions Jouvence.



<sup>11</sup> Le sens mariage rappelé par Jésus : voir l'évangile de Marc, chapitre 10, versets 6 à 9. Jésus fait référence au mythe d'Adam et Ève avant le trouble dans la relation du couple et avec Dieu générée par la tentation du serpent (voir le livre de la Genèse, chapitre 2, versets 18 à 25).