

## La méthodes relationnelle IMAGO



Un outil pour rester en lien et grandir

zoom du 18.03.2021 sur la Méthode Imago  
par Xavier BLANC Psychologue

1

Bonsoir à tous et bienvenu

Je vais vous parler ce soir de **la méthode relationnelle Imago** pour vous en faire une **présentation succinctement** de 30min et nous aurons ensuite une petite heure de questions-réponses

Je suis Xavier BLANC, **psychologue et thérapeute Imago** sur Allex et Chabeuil dans la Drôme en cours de certification.

Et je suis accompagné ce soir par les **deux autres thérapeutes Imago de la Drôme** Thérèse BUFFEL conseillère conjugale à Menglon et animatrice de pleine conscience à présence et relation qui nous accueille ce soir et Anne PETIT Médecin sexologue sur Valence.

Thérèse recueillera vos questions sur le tchat pendant cette présentation et nous y répondrons vers 19h avec Elisabeth PONSIN thérapeute Imago sur Nantes, et animatrice du stage à venir dans la Drôme dont je vous parlerai plus tard.

**La méthode relationnelle Imago** part du principe que nous sommes tous des **merveilles, de belles personnes en recherche de relations..**

**Elle a pour mission** principale de nous aider à **retrouver la pleine vitalité** de notre enfance qu'on a perdu suite à des blessures dans notre développement.

Nous élaborons des **mécanismes de défenses** pour gérer ces blessures et entre autre une hypertrophie ou un étouffement de nos émotions à l'origine de la **lutte de pouvoir** dans le couple.

Je vais vous présenter ces quelques notions dans la suite de ce propos.

1min30

## la relation au cœur du travail

- ❖ Paradigme individuel : **l'individu** est au centre
- ❖ Paradigme collectif :  **groupe** est au centre
- ❖ Paradigme relationnel : **la relation** est au centre (approche Imago)

zoom du 18.03.2021 sur la Méthode Imago  
par Xavier BLANC Psychologue

2

Cette approche repose sur l'idée selon lequel **c'est la relation et non les individus qui est au cœur du travail.**

Depuis Freud, les thérapies ont mis l'accent sur le paradigme individuel dans lequel le but visé est l'autonomie de la personne et la capacité à se différencier de l'autre.

**En situation de conflit**, les partenaires sont invités à travailler sur eux-mêmes, dans l'espoir d'accéder à un équilibre harmonieux dans la relation.  
C'est l'individu qui est au centre.

Le paradigme collectif se situe à l'opposé du paradigme individuel. Le groupe y est la réalité centrale, le contenant et le recours ultime. Le but principal est l'appartenance à la communauté, et être conforme. En situation de conflit, la solution est régulée par les normes régissant le groupe.

Dans le paradigme relationnel, ce ne sont plus les individus ni le collectif qui occupent le centre, c'est la relation, « l'espace entre ». Il ne s'agit plus d'avoir raison ou tort il s'agit juste d'être en relation. Dans cette perspective, il est coutume de dire qu'on est né de la relation, qu'on a été blessé dans la relation et qu'on se guérit dans la relation. La relation est abordée positivement comme lieu de rencontre, guérison, croissance.

Et même si nous allons parler ce soir des couples,  
cette approche est aujourd’hui présente dans tous les domaines où l’on souhaite  
développer **conscience, authenticité, sécurité et joie**  
avec des individus, les membres d’une famille, des équipes ou des organisations  
professionnelles...

1min45”

## Définition de l'IMAGO

- ❖ **C. G. Jung** a, le premier, parlé d'imago pour qualifier une réalité inconsciente formée des mémoires plaisantes et douloureuses de l'enfance.
- ❖ Et c'est à partir de cette image inconsciente que nous allons **choisir notre partenaire**

zoom du 18.03.2021 sur la Méthode Imago  
par Xavier BLANC Psychologue

3

C'est Carl Gustave Jung, psychiatre et psychanalyste suisse, du début du XXème qui a le premier utilisé **le terme « imago »**.

Il qualifiait **une réalité inconsciente formée des mémoires heureuses ou douloureuses de l'enfance**.

L'Imago est **l'image intérieure que nous avons des personnes qui se sont occupées de nous** dans notre enfance.

**Il va déterminer la manière dont nous allons vivre nos relations** et particulièrement dans notre couple.

Pendant toute notre enfance ont fait des photos de la relation entre nos parents, entre nos proches

on va ensuite chercher la femme et l'homme qui colle à nos photos

30''

## La méthode relationnelle IMAGO

Ceci est une **vision révolutionnaire des relations** :

Plutôt que de quitter la relation pour vous retrouver,  
vous vous trouvez à travers la relation.

Etre le bon partenaire est plus important que de  
trouver le bon partenaire. 



Harville Hendrix  
et Helen Lakelly Hunt

zoom du 18.03.2021 sur la Méthode Imago  
par Xavier BLANC Psychologue

4

Harville Hendrix et Helen Lakelly Hunt, ont créé cette méthode aux États Unis dans les années 80.

Malheureux d'avoir divorcé une première fois,  
et déçus par les thérapies qui avaient échoué à les maintenir en couple,  
ils se sont aperçu, en s'observant faire qu'ils reproduisaient les mêmes  
comportements que dans leur anciennes relations.

Ils se sont alors plongés dans des recherches plus poussées pour comprendre les  
raisons de leur échec.

et ils se sont entouré de collègues de multiples courants pensée pour élaborer une  
théorie révolutionnaire sur le couple.

La méthode relationnelle imago qui explique les disfonctionnements du couple  
visibles entre autre dans les conflit permanents, ou lorsqu'il ne se passe plus rien.

Ils ont notamment mis au point des outils basés sur la structure du dialogue.  
Leur approche convient aussi aux couples qui souhaitent approfondir leur relation, la  
rendre plus joyeuse, vivante, intime.

1min

## Les outils IMAGO

- **Découvrir les outils dont le dialogue relationnel :** stage de couples du 30 avril au 2 mai sur Allex.
- **Pour aller plus loin avec un thérapeute :** nous sommes trois thérapeutes Imago en Drôme.
- **But de l'approche :** vous rendre autonome avec le dialogue malgré les conflits.
- **Sources de renseignement :** nos sites dont [www.imago-France ...](http://www.imago-France ...)

zoom du 18.03.2021 sur la Méthode Imago  
par Xavier BLANC Psychologue

5

**Vous pouvez découvrir leurs outils**, dans de nombreux ouvrages et dans des stages de couple.

Nous en organisons un du 30 avril au 2 mai sur Allex dans la Drôme avec **Elisabeth PONSIN**, thérapeute et formatrice des thérapeutes en France. Ces stages de 3-4 jours sont composés d'une approche théorique conséquente et surtout de pratique du dialogue en couple pour découvrir et vivre des expériences de connexion dans l'intimité.

Vous pouvez aussi découvrir ces outils auprès de **thérapeutes**.

Et nous sommes trois thérapeutes Imago dans la Drôme mais d'autre peuvent vous accompagner partout en France notamment par visio-conférence.

**Le but de ces approches** est de vous rendre autonome avec un outil vous permettant de continuer à dialoguer malgré les conflits avec pour but principal de retrouver la joie d'être ensemble.

1min

## Les 4 objectifs du dialogue

- Prendre conscience de « l'espace entre » Toi ET moi
- Construire un **pont entre nos deux mondes**  

- Développer plus de connexion
- Redonner la **place au positif** dans notre relation

zoom du 18.03.2021 sur la Méthode Imago  
par Xavier BLANC Psychologue

7

Un des principes de base de l'approche Imago est l'importance de **l'espace vivant entre les deux partenaires**.

Cet espace est comme un jardin fragile dont on doit prendre soin.  
C'est l'espace du couple mais nos enfants vivent aussi dans cet espace, et nos amis lorsqu'ils sont chez nous.

On peut sentir en arrivant chez des amis, si l'espace est joyeux ou perturbé  
En Imago, on dit que chaque partenaire est responsable à 100 % de ce qu'il met dans cet espace.

Il est libre d'y mettre humour, tendresse et bienveillance, ou reproches, jugements et colère, quelle que soit l'attitude du partenaire.

Le dialogue Imago permet de créer un **pont entre deux personnes**, entre deux mondes très différents.

Dans notre enfance, même si nous avons eu des parents bienveillants, ils n'ont pas pu être en permanence à notre écoute et nos besoins n'ont pas toujours été entendus.

Nous avons développé des adaptations, des comportements de survie, pour conserver l'amour de nos parents.

Et ce sont ces adaptations qui vont blesser notre partenaire.

Lorsque l'émetteur prend conscience de son histoire, de ce qu'on appelle l'histoire derrière l'histoire,

derrière les faits ou les comportements, la compréhension se fait non plus au niveau de la pensée

mais au niveau des émotions : **C'est ce dialogue de cœur à cœur qui crée la connexion.**

Voir que quand je ne préviens pas de mon retard cela met mon partenaire dans un sentiment d'être abandonnée.

Et le voir vivre cela de par mon fait, me fait juste réaliser que je peux certainement faire autrement.

C'est dans ces moment-là du dialogue qu'à lieu la connexion empathique, celle qui permet de sentir le lien d'amour.

C'est aussi à ce moment-là que mon partenaire réalise que lorsque je ne préviens pas de mon retard,

c'est peut-être juste parce que je n'ai pas eu le temps ce jour-là et il peut alors arrêter de projeter son besoin non satisfait dans son enfance sur moi.

Un autre principe de l'approche relationnelle Imago est que nous laissons souvent les 20 % qui vont mal dans la relation, prendre la place des 80 % qui vont bien.

**Redonner la place à ce qui va bien** permet de travailler sur ce qui va moins bien.

Et même quand on a le sentiment que tout va mal, on peut toujours trouver une perle qui va nous redonner espoir.

2min45"

## Le voyage du couple

### Que souhaitez-vous dans votre relation ?

SECURITE	PASSION
	
MINIMISEUR	MAXIMISEUR

zoom du 18.03.2021 sur la Méthode Imago  
par Xavier BLANC Psychologue

8

Dans le couple il y a des conjoints qui ont plus besoin de sécurité et d'autres de passion.

Il faut les deux pour que la relation soit épanouie.

la sécurité, pour pouvoir s'ouvrir à la relation sans avoir peur d'être blessé  
la passion pour se sentir vivant, joyeux, faire des projets.

**Dès les premiers mois de vie l'enfant développe** un mode relationnel  
dans lequel il est parfois tourné vers les autres et entièrement présent à la relation  
et parfois, il est dans son monde, et entièrement tourné vers lui.

C'est la manière dont il va être reçu dans ces 2 mouvements  
qui fait qu'il va développer une tendance à être plutôt maximiseur, côté passion,  
ou plutôt minimiseur côté sécurité.

Le maximiseur a plus peur d'être **abandonné ou négligé** et a tendance à s'accrocher  
pour obtenir de l'amour

le minimiseur a plus peur d'être **rejeté ou envahi** et a tendance à éviter la relation  
pour ne pas souffrir d'amour

Ce sont ces mécanismes de survie que nous avons choisi enfant pour souffrir le moins  
possible.

Vous pouvez être aussi bien d'un côté que de l'autre et cela peut varier selon les  
situations

mais, généralement, vous serez en couple avec une personne qui est plutôt à  
l'opposé de vous.

1min30

## A la naissance

- ✓ Enjoués
- ✓ Vivants
- ✓ Curieux
- ✓ Créatifs
- ✓ Passionnés
- ✓ Spontanés
- ✓ Joyeux
- ✓ Tendres
- ✓ Heureux
- ✓ Sensibles
- ✓ Aimants
- ✓ Empathiques

zoom du 18.03.2021 sur la Méthode Imago  
par Xavier BLANC Psychologue

**A la naissance** nous étions Enjoués, Vivants, Curieux, Créatifs, Passionnés, Spontanés, Joyeux, Tendres, Heureux, Sensibles, Aimants, Empathiques

On était **naturellement en relation avec notre environnement** car on est avant tout des êtres relationnels.

On sait maintenant qu'on est tous en relation et que ce lien est toujours là  
Et lorsqu'il y a un conflit, c'est parce qu'on a perdu le sentiment d'être en relation

Au fur et à mesure de **notre développement relationnel**,  
les maximiseurs et les minimiseurs réagissent et s'adaptent différemment.  
Mais la théorie Imago part du principe qu'en couple, **on a été blessés au même stade de développement**  
**et qu'on a développé des adaptations opposées pour souffrir le moins possible, maximiseur, minimiseur.**  
C'est la raison pour laquelle, **notre partenaire est la meilleure personne** pour nous aider à retrouver les parties que nous avons dû abandonner car les besoins non satisfaits sont les mêmes.

1min

## L'amour romantique

I  
N  
C  
O  
N  
S  
C  
I  
E  
N  
T



zoom du 18.03.2021 sur la Méthode Imago  
par Xavier BLANC Psychologue

10

**Au début de la relation**, tout cela n'avait pas d'importance,  
nous nous entendions sur tous les sujets !

C'est ce qu'on appelle **la période romantique**.

C'est la période où tout est simple, nous avons les mêmes goûts, les mêmes désirs,  
les mêmes joies.

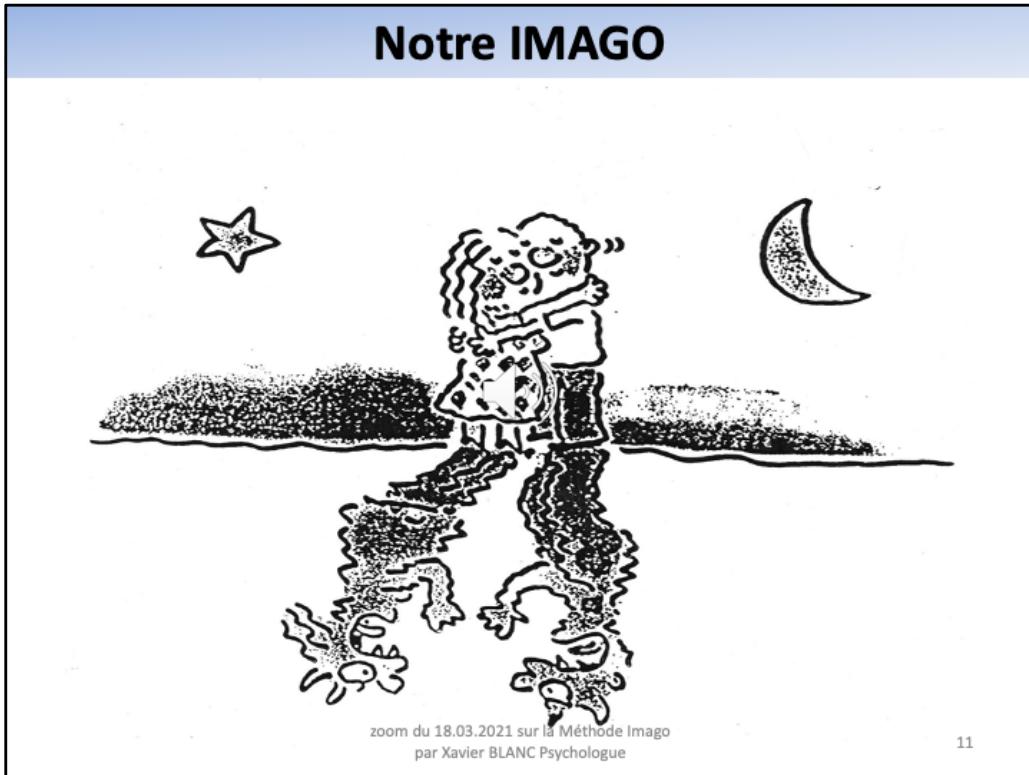
En fait, la nature est très bien faite,  
et pendant cette période romantique, **Au moment de la rencontre**,  
notre corps fabrique un cocktail d'hormones pour nous amener à nous mettre en couple.

De plus, nous avons une petite glande au centre du cerveau, l'amygdale,  
qui dans cette période est en partie anesthésiée et qui nous empêche d'avoir peur.

Nos mécanismes de défense (Agresser, fuir, se soumettre, prendre le pouvoir) sont  
alors étouffés.

**Et c'est notre rencontre qui va créer tout ça dans notre corps.**

45''



**Le choix que nous faisons est totalement inconscient.**

Nous avons rencontré, notre IMAGO,

c'est-à-dire la personne qui va nous aider le mieux à retrouver les parties de nous-mêmes que nous avons cachées derrière nos adaptations.

**On est parfait l'un pour l'autre avec des stratégies de survie** qui nous font parfois penser qu'on est incompatibles.

30''



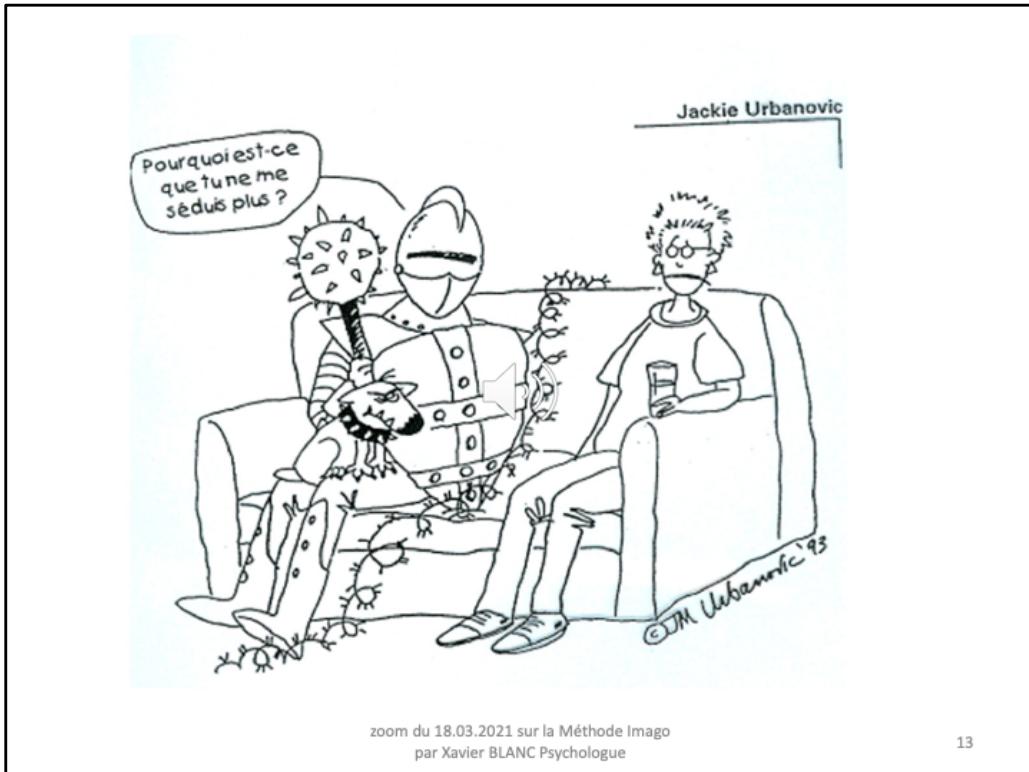
Cet état de l'amour romantique dure habituellement entre 3 mois et 5 ans.  
Au bout d'un temps, les hormones s'amenuisent et l'amygdale se remet en route.

Nous entrons alors dans ce que nous appelons **la lutte de pouvoir**.  
Elle n'est pas là tout le temps et il y a heureusement des moments de joie et de connexion  
mais parfois, même ces moment-là existent peu ou plus.

Cette lutte de pouvoir apparaît car nous attendons de notre partenaire qu'il s'adapte de la même manière que nous nous sommes nous-même adaptés.

Une chose importante à comprendre dans les mécanismes de survie (s'accrocher ou se retirer), c'est que **l'intention est toujours de rester en lien**.  
Celui qui s'accroche, le maximiseur pense vraiment que **le lien est indispensable et qu'en le réclamant, il sert la relation**  
et celui qui se retire dans sa carapace le minimiseur est persuadé **qu'en ne parlant pas, il sauve la relation**.  
Notre souhait le plus profond, même dans les pires conflits, est de sentir à nouveau la relation, le lien, la connexion,  
même si on s'y prend très mal.

1min15"



Monsieur demande étonné : Pourquoi est-ce que tu ne me séduit plus ?  
Dans ces moments de conflits, **il ne reste que l'armure qui nous protège** pour ne pas souffrir à nouveau de la relation.

15''

## Sortir de la lutte de pouvoir



Vivre en parallèle  
Se séparer  
Se réengager

zoom du 18.03.2021 sur la Méthode Imago  
par Xavier BLANC Psychologue

14

Pour sortir de cette lutte de pouvoir on a trois possibilités :

**On peut entrer dans le divorce invisible** : Rester ensemble sans être heureux, sans être vivant, sans saveur

Certains couples vont mettre leur énergie ailleurs pour survivre en restant ensemble (travail, sport, autres relations...)

**On peut se séparer réellement** : comme 50% des couples en France et 75% sur Paris quand les couples ne supporte plus de ne pas comprendre comment ils en sont arrivé là

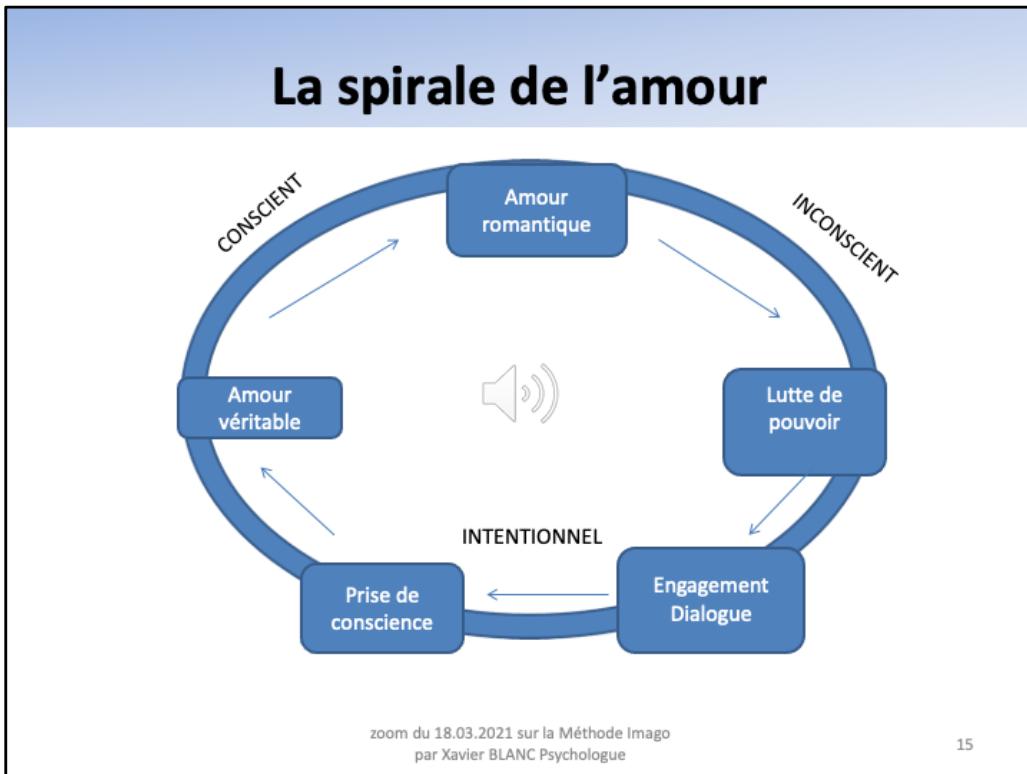
**On peut rentrer dans l'amour conscient** :

Ça consiste à changer la relation plutôt que de changer le partenaire, dans une évolution qui n'est plus égocentrale

On va décider de faire des choses intentionnellement pour l'autre, pour le découvrir. Ça demande de la volonté, de le décider, de développer de la curiosité pour l'autre, de dépasser nos peurs.

On sort alors de la symbiose ou du divorce invisible pour être en lien.  
c'est bien sûr cette solution que nous vous proposons avec la méthode relationnelle Imago

1min15"



**Les phases de l'amour romantique et de la lutte de pouvoir** sont des phases inconscientes.

Nous ne savons pas exactement ce qui se passe.

Nous sommes guidés par nos mécanismes de survie.

Seule la conscience permet de sortir de cet état.

**Le réengagement et les dialogues** permettent de faire des **prises de conscience** et d'accéder à l'amour véritable.

C'est ce que propose le dialogue Imago :  
par l'engagement des deux partenaires,  
En devenant conscient des **besoins non satisfaits de l'enfance**,  
En identifiant les **parties perdues**  
et cela en relation avec notre partenaire bienveillant,  
afin de vivre pleinement une relation d'amour.

Nous parlons bien de spirale car c'est une succession de **cycles entre inconscience, intentionnalité et conscience**.

Au fur et à mesure des dialogues les périodes de connexion seront de plus en plus longues  
et les périodes de conflit de moins en moins destructrices.

Chaque dialogue amène à des prises de conscience (l'histoire derrière les faits ou les comportements)  
qui permettent de renforcer le lien d'amour.

1min15''

## Objectifs du dialogue Imago

- Apprendre à gérer sa réactivité
- Devenir intentionnel
- Apprendre à être curieux d' soi et de l'autre
- S'ouvrir à sa vulnérabilité
- Faire le lien avec nos histoires
- Se faire des appréciations positives
- Rester en lien malgré les désaccords

zoom du 18.03.2021 sur la Méthode Imago  
par Xavier BLANC Psychologue

16

Le dialogue imago permet de **dépasser ses instincts et choisir sa façon de réagir**  
De calmer sa réactivité, de voir ce qui se passe chez les deux  
Et donc de se montrer soi-même sans défense

L'objectif du thérapeute à travers le dialogue Imago **est** :

**Apprendre à gérer notre réactivité** (exploser, ou fuir)

**Et contenir son énergie** pour le Maximiseur ou **l'exprimer** pour le Minimiseur.

**Devenir intentionnel** en utilisant notre lobe frontal pour devenir observateur de nous-même

**Et Être dans l'intention** de créer de la sécurité pour son partenaire et pour soi afin de vivre une expérience de connexion.

**Apprendre à être curieux** de soi et de l'autre

**En sortant de la critique** et du blâme (de son partenaire et de soi-même)

**pour entrer dans la curiosité** du monde de son partenaire et du sien

**S'ouvrir à sa vulnérabilité** pour dialoguer de cœur à cœur en toute sécurité

**Aller voir dans les zones d'inconfort de l'enfance** pour transformer les adaptations qui en découlent

**Se faire des appréciations** afin de redonner de l'importance à ce qui va bien

**Rester en lien malgré les désaccords** et continuer à dialoguer :

les deux mondes peuvent exister en même temps et s'enrichir l'un l'autre.

1min30"

## Rappelez-vous

- ❖ Le conflit est un ami
- ❖ devenez un chercheur d'amour plutôt que de défauts  

- ❖ Remplacez la réactivité par la curiosité
- ❖ Etre le bon partenaire est plus important que de trouver le bon partenaire.

Harville Hendrix et Helen Lakelly Hunt

zoom du 18.03.2021 sur la Méthode Imago  
par Xavier BLANC Psychologue

17

**Je souhaiterai dire au couples que le conflit est un ami :**  
**il vous permet de retrouver des parties perdues** cachées derrière vos mécanismes de survie.  
Et lorsque la négativité menace, **devenez un chercheur d'amour** plutôt qu'un chercheur de défauts  
Et enfin **Remplacez la réactivité par la curiosité**

❖ Harville et Helen aiment dire qu'Etre le bon partenaire est plus important que de trouver le bon partenaire.

30''



Voici le flyer présentant le stage qui vous a été envoyé dans le mail d'invitation à cette conférence

Et le livre des TRIPPI qui nous semble une synthèse accessible de la méthode méthode relationnelle Imago

## Partage

## QUESTIONS

zoom du 18.03.2021 sur la Méthode Imago  
par Xavier BLANC Psychologue

19

Nous allons maintenant nous rendre disponible pour répondre aux questions que vous avez posées dans le tchat ou que vous pouvez rajouter maintenant