

RELATIONNEL

# Des rituels de communication amoureuse

Bien communiquer est la clé pour qu'un couple dépasse les obstacles qu'il peut rencontrer au cours de la vie. Voici cinq rituels pour une communication vivante, relationnelle, afin de renforcer les liens et l'harmonie.

Par Catherine Maillard



Bien qu'essentielle, la communication se révèle indéniablement le défi majeur du couple ! L'amour, s'il est le ferment essentiel pour une relation, ne suffit pas. « *En fonction de notre fatigue, des différentes émotions qui nous traversent, nous avons des mots, bienveillants, ou pas, certains nourrissent le lien, d'autres peuvent entraîner impasses et incompréhensions* », a pu observer Caroline von Bibikow, formatrice, spécialisée dans l'art de la communication. Développer une communication vivante, authentique et bienveillante, sans avoir peur de se dire les choses, de perdre l'amour de l'autre... s'apprend. Le plein engagement de chacun des deux partenaires est une condition première. « *Il faut que le désir de qualité relationnelle soit présent de part et d'autre, ce qui inclut une intention d'écoute, de respect, d'acceptation de nos différences et de remise en question personnelle* », développe notre experte. Une pratique régulière d'outils relationnels renforce nos compétences. Alors, chacun peut exprimer ses besoins, ses attentes, son amour ou ses difficultés, pour une relation sincère et complice.



## 2 BIEN COMMUNIQUER AVEC SOI

### Rituel du retour à la maison

Entretenir une bonne relation avec soi est un gage d'une communication authentique avec l'autre.

« *Nous sommes à la fois la personne au cœur de toutes nos relations et celle avec qui nous sommes le plus en relation* », rappelle Caroline von Bibikow. Trop souvent, nous nous précipitons dans des échanges qui se terminent en reproches, en quiproquos. « *Il importe de prendre régulièrement le temps de se retrouver et d'entendre ses mouvements intérieurs, les sensations de son corps et de son cœur* », propose notre experte. Pratiquer ce rituel régulièrement favo-

rise une expression posée, des échanges de qualité.

**Pour commencer :** Ce rituel se fonde sur les 4 éléments pour un retour à soi. D'abord l'Air, votre souffle, commencez par respirer, pour entrer dans votre maison intérieure, 3 minutes. Accompagnez chaque mouvement d'inspire et d'expire avec attention, sans rien forcer, ni changer votre respiration naturelle. Puis la Terre, prenez 3 minutes pour observer

vos sensations physiques, puis vos émotions. Quelles sont-elles ? Puis l'Eau de vos émotions, prenez 3 minutes pour comprendre et clarifier ce dont vous avez besoin. Restez dans la posture, présente à ce qui est là et questionnez vos besoins pour remettre de la fluidité. Enfin, le Feu. Prenez 3 minutes pour combler votre besoin, toujours dans cette écoute intérieure, voir de quelle manière vous pouvez en prendre soin et s'il y a une demande à formuler à votre partenaire. ●

## 1 RITUALISER LA COMMUNICATION

### Un rendez-vous d'amour

**Le plus souvent, nous ne nous donnons pas suffisamment d'espace pour nous parler, nous écouter. C'est rarement le bon moment.**

Il est souvent trop tard ou trop tôt, ou encore nous avons la tête pleine de mille et une choses. « *J'observe que pour bien des couples, les échanges logistiques, les propos sur les amis, les histoires de famille prennent le dessus sur une communication de qualité* », rapporte Caroline von Bibikow. Une parole partagée est alors perçue comme un reproche plutôt qu'une ouverture à se confier et se rapprocher. D'où l'importance de se fixer des rendez-vous, de décider d'un temps privilégié pour communiquer.

**Pour commencer :** Validez ensemble le moment propice (idéalement dans les 24 heures) et engagez-vous tous deux à

y être présents et disponibles. Décidez à l'avance du temps que vous allez consacrer à votre rencontre rituelle ; ce cadre apporte qualité et sécurité, et évite des discussions interminables. Vous n'êtes pas en train de prendre le thé, c'est avant tout un moment pour vous exprimer. Pour vous aider, choisissez ensemble un objet rituel symbole de ce rendez-vous (un bâton de parole, un cœur...) Dédiez à ces rencontres un tapis, pour vous deux, deux coussins, ou des chaises. Allumez une bougie, symbole d'une lumière bénéfique. Vous l'éteindrez pour clôturer, et roulez votre tapis. Le rituel offre un espace de sécurité bienveillant pour s'exprimer. ●

**3 SE RECRÉER**

## un collage de vision

**Le rituel du collage de vision est un travail créatif qui permet de se recréer régulièrement, de se projeter, de stimuler le présent et l'avenir.**

**Cette pratique a pour vocation de nourrir la relation.**

Elle s'articule autour de questions du type : qu'ai-je besoin/envie de vivre dans mon couple, avec mon partenaire ? Quels sont pour moi les ingrédients nécessaires à une relation saine, vivifiante et pleine d'amour ? Quels sont les nouveaux horizons que je veux donner à ma relation ? Caroline von Bibikow nous encourage : « *Ce travail permet de mettre plus de clarté et de conscience sur la relation, de communiquer et voir comment trouver un chemin d'équilibre dans lequel chacun se retrouve.* »

**Pour commencer :** Prévoir une heure. Des revues, une grande feuille par personne, de la colle, des ciseaux. Gâteaux, thé, musique pour rendre ce moment récréatif et méditatif. Vous pouvez imaginer un collage en trois parties : deux parties personnelles (lui/elle et vous), une partie commune consacrée à votre couple (activités communes, éveil du désir, créations, partage des tâches...)

**1.** Le collage personnel. Dans le silence des mots, feuillotez les revues, trouvez des images, des mots, reflets de vos souhaits pour votre couple, et vos besoins primordiaux. Une fois la sélection faite, agencez-les en les collant. Laissez aller votre créativité, les images se superposent, les mots dansent, observez les émotions ressenties, l'histoire qui se raconte. Lorsque le minuteur sonne, si vous en êtes satisfait(e), votre collage est terminé. Si ce n'est pas le cas, donnez-vous un peu plus de temps. **2.** Le partage sur votre collage. Ce qui vous touche, ce que vous avez observé, ressenti, ce qui n'a pas été nommé. **3.** Recommencez le processus pour le collage dédié à votre couple, ensemble. ●



**5**

**PRATIQUE POUR**

## « nettoyer » la relation

**« Nous nous accordons sur l'idée qu'il est important de laver notre linge, sortir nos poubelles régulièrement, et de temps en temps faire un grand nettoyage de la maison », s'amuse Caroline von Bibikow.**

Nous ressentons alors une sensation agréable et joyeuse. Comme tout organisme vivant, la communication produit des déchets relationnels qu'il convient de trier, vider ou recycler pour éviter qu'ils ne s'accumulent. « *Si non, nous courons le risque d'un débordement pour cause de trop-plein accumulé* », ajoute notre experte. Parmi ces déchets, nous retrouvons les frustrations, les manques, les quiproquos, les désaccords, les tensions, les maladresses, etc.



**Rituel de femmes pour s'initier à la communication amoureuse**  
Caroline von Bibikow et Roseline D'Oreye  
Éd. Le Courrier du Livre, 2019, 18 €

**Pour commencer :** Installez dans votre maison une « poubelle relationnelle », un joli récipient de préférence, et accessible, dans la cuisine par exemple, afin d'évacuer au fur et à mesure ce qui a besoin de l'être. Mode d'emploi : chaque fois que vous avez crié, que vous avez été blessé(e), que vous avez été frustré(e), inscrivez les mots sur un papier ou la situation. Formulez à voix haute : « Je ne veux pas garder cela en moi. » Chiffonnez le papier et mettez-le à la poubelle.

Comment ça marche ? « *Ce geste symbolique parle à notre psyché de notre décision de ne pas nous laisser empoisonner, et rassure notre mental sur le fait de traiter cet événement ultérieurement* », explique Caroline von Bibikow. Une fois par semaine, par exemple, programmez un temps de retrouvailles ritualisé, comme expliqué ci-dessus, pour relire et garder ce qui nécessite d'être évoqué ensemble. La plupart du temps, une bonne partie aura déjà été compostée par le simple fait de l'avoir déposée dans la poubelle. ●

**4**

**DÉPASSER UN DÉBOURDEMENT ÉMOTIONNEL**

## Rituel du pardon

**Il nous arrive à tous d'avoir des mots qui ont dépassé notre pensée, alors nous éprouvons le besoin de demander pardon, pour nous rattraper. Si la démarche part d'un bon sentiment, elle ne reçoit pas toujours l'accueil escompté.**

« *Lorsqu'une personne énonce un pardon, son/sa partenaire peut répondre "ce n'est rien", "ce n'est pas grave" ou "tu ne dois pas t'excuser pour ça", avec pour effet de minimiser tant le dommage que l'humilité de celui ou celle qui s'est exprimé(e)* », commente Caroline von Bibikow. C'est aussi une manière de ne pas recevoir réellement la demande de pardon de l'autre. C'est dommage ! Un autre écueil serait de vouloir argumenter, avec comme effet de rajouter de l'huile sur le feu. Accueillir ce qui est offert sans en vouloir plus à ce moment-là est une clé de résolution pour le couple.

**Pour commencer :** Prenez un temps de rendez-vous rituel. Apportez une bougie, votre tapis et un caillou. Elle : annoncez « Je veux te

demander pardon » en montrant votre caillou. Lui : confirmez que vous êtes disponible (que votre mental n'est pas affairé, que votre cœur est calme). Dites alors « Je suis là » et engagez-vous à ne pas l'interrompre tant qu'elle n'a pas fini. Elle : énoncez « Je veux te demander pardon pour... » et développez votre propos. Concluez par « Aho » (j'ai parlé) en offrant le caillou. Lui : recevez le caillou en disant simplement « Aho » (je t'ai entendue). Gardez-le un temps avec vous, puis déposez-le dans un endroit dédié (une boîte, un autel, un tiroir). Si vous avez des choses à dire sur la situation évoquée, vous le ferez 24 heures plus tard, dans un espace de communication créé à votre initiative, afin d'être bien centrés dans votre parole et votre ressenti. ●