



Caroline von Bibikow
Communicologue

Cartes KoneKto® - La Relation à l'Amour – Mode d'emploi

Communiquer pour mieux s'aimer !

En esperanto, KoneKto veut dire à la fois *Communiquer* et *Connexion*.

Vivre un Moment KoneKto®, c'est **vivre une communication en connexion à l'autre**, c'est créer un espace commun où chacun peut se dire pleinement, sans être jugé, mais accueilli et entendu dans ce qu'il vit. Souvent, cela semble une utopie, pourtant c'est possible. Cela nous demande de faire la différence entre s'exprimer et communiquer, cela nous invite à apprendre et à intégrer quelques fondements de Communication Relationnelle*, cela nous impose de prendre le temps et de poser clairement un désir de rencontrer l'autre où il est et tel qu'il est et d'avoir une intention d'écoute et d'acceptation de ce qui est.

En nous permettant d'aborder des sujets de manière générale, avec une vision plus large que lorsqu'ils surgissent sur le focus d'un petit événement, KoneKto® nous aide à **garder vivants l'Amour et le Désir**.

La parole libère. C'est lorsque les choses sont dites que nous pouvons avancer, nous recréer, comprendre, changer, pardonner et surtout nous aligner entre ce que nous ressentons, ce que nous pensons, ce que nous faisons et ce que nous disons.

“Apprendre à parler de l'essentiel quand tout va bien est la meilleure manière de pouvoir aborder des sujets importants dans des périodes plus délicates et une assurance de ne jamais en arriver au stade où rien ne va plus.”

Oser se dire, **s'engager dans le couple de manière responsable** en passant de l'implicite à l'explicite, accueillir pleinement la parole de l'autre et permettre ainsi plus de vivance dans le couple est le chemin proposé ici.

KoneKto® vous propose de ne pas attendre la tension, le différend ou la crise pour aborder des sujets qui font partie intégrante du quotidien ou de la relation sexuelle. Plus encore, ces cartes permettent de faire croître le beau et le bon de la relation en parlant régulièrement de ce qui va bien, de ce que nous aimons chez nous et chez l'autre. En exprimant régulièrement nos craintes ou nos peurs, nos déceptions ou nos tristesses, nos frustrations ou nos colères, nous oeuvrons pour vivre plus d'enthousiasme et de Joie.



Caroline von Bibikow
Communicologue

Vivre un Moment KoneKto®

Bien qu'il y ait un nombre illimité de manières d'utiliser les cartes KoneKto®, et que nous vous invitons à être créatifs, nous vous suggérons la base suivante car elle a le mérite de veiller à créer ce cadre de bienveillance et de sécurité nécessaire pour vivre un temps de communication (à ne pas confondre avec un temps de discussion, ce qui est très différent).

1) Rendre le moment sacré :

Choisir **un lieu** qui vous est agréable et où vous ne serez pas dérangés.

Prévoir **un temps** suffisant pour partager et échanger véritablement, un temps où il y a encore du temps et de l'espace après pour pouvoir se laisser ressentir ce qui s'est dit.

Exemples : *au coin du feu, en promenade, sur un long trajet en voiture, autour d'un repas, dans un canapé, etc.*

Si vous êtes à l'intérieur, vous pouvez adopter le **rituel** suivant : Chaque fois que vous entamez une session de KoneKto®, allumez une bougie spécialement dédiée à ce moment et éteignez-la lorsque vous décidez de clôturer.

Créer et s'engager à respecter **un accord relationnel**. La communication relationnelle (qui se différencie de la communication réactionnelle) répond à certaines règles. Grâce à elles, nous pouvons réajuster nos partages et veiller à rester dans un objectif de rencontre. Chacun se porte garant du suivi de ces règles, pour lui comme pour l'autre. Souvent, l'accord créé une première fois sera le même pour les suivantes... mais vous verrez qu'il fait parfois bon le réactualiser.

Voici quelques suggestions afin de créer votre accord relationnel:

- Je m'engage à parler en « Je ».
- Je parle de ce que Je vis, de ce que Je ressens, de ce que je pense. Si je parle de toi, c'est seulement pour dire ce que cela Me fait vivre.
- Je m'engage à ne pas poser de critique stérile mais à revenir vers moi, pour dire ce qui m'est difficile quand j'évoque cette part de toi ou quand j'entends telle chose.
- Je m'engage à faire la différence entre ta personne et ton comportement ou entre le comportement et la personne dont je parle.
- Je m'engage à entendre ce que tu dis et à l'accueillir sans vouloir me justifier, sans répondre, sans vouloir avoir raison. Si ce que tu dis me met en difficulté, je te parlerai de moi, de ce que je ressens et de ce que je vis quand j'entends ça.
- Je m'engage à rester présent et en lien pendant la durée de notre Moment KoneKto®.
- Je m'engage à ne pas t'interrompre et à attendre mon tour de parole.
- Je m'engage à dire vrai au risque que cela ne te plaise pas.
- Je m'engage à ne pas utiliser ce que tu dis pour ensuite te dévaloriser, te disqualifier ou faire une quelconque forme de chantage affectif.
- ...



Caroline von Bibikow
Communicologue

2) Choisir le jeu :

VIVI KUNE ou VIVA SEKSEKO

3) Se lancer :

- Déterminer qui commence.
- **Choisir une carte** (face cachée, c'est d'ailleurs souvent la carte qui vous choisit ;-)
- (Seul ou ensemble) **Découvrir le mot, ressentir le dessin et prendre un temps de 30 secondes de silence** pour laisser venir ce qui vous vient à ce sujet dans l'Ici et Maintenant.
Que m'inspire cette carte aujourd'hui ? Qu'ai-je envie de te dire de moi à ce sujet ? Comment cette carte me parle ?
- Ensuite, **prendre la parole pendant 3 minutes** au moins (ce qui peut comporter des temps de silences afin d'avoir une nouvelle idée. Évoquez à l'autre tout ce que vous voulez et qui vous concerne autour de ce sujet.
Quand vous avez terminé, dites **HO** ce qui signifie « *J'ai parlé* » et passe la parole à votre partenaire (ou au suivant si vous êtes en groupe).

Partez du principe qu'il y a toujours quelque chose à dire. Dire « *Ce sujet me met mal à l'aise et je n'ai pas envie d'en parler* » est déjà un point de départ pour communiquer. *Que fait-il que ce sujet me mette mal à l'aise ? Qu'est-ce que je ressens à ce propos ? Quel est mon vécu à ce sujet ? Pourquoi est-ce si difficile pour moi de t'en parler ? Etc.*
Il n'y a donc pas de bonne ni de mauvaise réponse, seulement qui vous êtes en ce moment par rapport à un sujet donné.
- **Celui qui a écouté, accueille la parole de celui qui vient de parler** en disant **AHO** ce qui signifie « *Je t'ai entendu* ».
- Plusieurs possibilités s'offrent alors, celui qui s'est exprimé peut demander une de ces choses en particulier ou laisser venir son partenaire comme il le souhaite :
 - **Reformuler** avec vos mots à vous ce que vous avez entendu/compris de ce que l'autre a dit. Souvent cela permet de percevoir la différence entre ce qui a été dit et ce qui a été entendu. Ne jugez pas cela, observez simplement. Cela permet aussi ensuite à celui qui s'était exprimé de préciser et clarifier certains points.
 - **Résonner**, c'est-à-dire faire écho à la parole de l'autre. Ce que tu m'as dit me touche à cet endroit ou de telle manière... Voilà ce que j'ai appris de toi/de moi dans ce partage... J'ai un questionnement à tel sujet... Voici l'idée qui me vient, la proposition que je te fais...



Caroline von Bibikow
Communicologue

- **Expérimenter.** Parfois, la carte et ce qui s'est dit à son sujet invite à concrétiser les mots (prendre une décision, proposer une action), à tester, à tenter...

IMPORTANT : L'échange autour d'un thème ne se poursuit pas au-delà de la parole de l'un et du retour de l'autre. Si le sujet abordé demande plus d'échanges, les partenaires conviennent d'un moment - au minimum 24 heures plus tard – pour y revenir. Cela évite souvent la discussion stérile et le bras de fer raison/tort.

4) Se remercier :

- Remercier pour la parole donnée.
- Remercier pour la parole reçue.

5) Poursuivre :

- Celui qui a écouté pioche une carte face cachée et les postures s'inversent.

NB : Si une carte revient plusieurs fois en peu de temps, refaites l'expérience, en général elles reviennent tant qu'il y a des choses à dire sur le sujet. Prenez-les comme une invitation à aller plus loin dans la conscience et le partage.

*Pour approfondir votre connaissance de la Communication relationnelle, nous vous suggérons les travaux de **Jacques Salomé** dans la Méthode ESPERE® - vous y trouverez ses « règles d'hygiène relationnelle » - de **Marshall Rosenberg**, le père de la Communication Non-Violente - principes de la CNV - de **Thomas Gordon**, le grand maître de l'Écoute active. En outre, nous vous suggérons l'approche des **Accords Tolteques** de Don Miguel Ruiz, la **Méthode Ho'oponopono**, sagesse hawaïenne et la pratique du **Dialogue IMAGO®** de Hendrix Harville et Helen Lakelly Hunt.

Nous vous souhaitons de très beaux moments de rencontre avec les cartes KoneKto® - La Relation à l'Amour.

Caroline von Bibikow et Roseline d'Oreye.