



Avec le temps qui passe et la routine qui s'installe, il n'est pas toujours facile de retrouver les émois des premiers rendez-vous avec votre amoureux.

Les attentions se font plus rares. Il vous semble qu'il y a parfois une différence entre ce qui est dit, ce qui est entendu, ce qui est manifesté...

Caroline von Bibikow<sup>1</sup>, communicologue, vous aide à réenchanter votre communication amoureuse.

Et si vous testiez  
un nouveau type

de rendez-vous  
d'amour ?

Il m'attendait avec du champagne  
pour fêter mon permis

**A** nais, 29 ans : Lorsque j'ai eu mon permis de conduire, c'est mon chéri qui a trouvé les résultats dans la boîte aux lettres.

**Le décryptage de Caroline von Bibikow :**  
L'art de célébrer de petits ou de grands moments est précieux dans la relation. Être célébrée nous fait comprendre que nous sommes importantes pour notre partenaire, qu'il/elle est fier(e)

Le soir venu, il m'a amené près de sa voiture puis a sorti une bouteille de champagne en me félicitant.

de nous. L'admiration, la valorisation, la reconnaissance contribuent à nourrir le lien, à avoir envie de donner le meilleur de soi.

Mais, le fait que notre courrier soit ouvert et lu par notre partenaire peut aussi être vécu comme très intrusif et



provoquer alors une réaction contraire à celle escomptée. Nous avons besoin de préserver une intimité personnelle, un jardin secret, et peut-être le plai-

sir d’annoncer nous-même de grandes nouvelles... Il importe de bien se connaître, de communiquer et de se respecter.



Du 9 pour réenchanter mes amours

Parfois, vous croyez connaître l'autre mais il est en changement permanent comme vous-même et il n'est pas le même qu'il y a un an ou dix ans...

## J'aime qu'il me fasse des cadeaux

**M**athilde, 25 ans : Moi, je suis sensible aux cadeaux. J'ai besoin que mon compagnon m'offre

de temps en temps un bijou ou un beau sac à main. C'est pour moi une preuve de son amour.

Le décryptage de  
Caroline von Bibikow :

Je pense que tant que nous avons besoin de "preuves" d'amour c'est que nous sommes en insécurité profonde dans notre lien amoureux. En général, la quantité ou la qualité de cadeaux apaise un temps la souffrance mais elle ne la guérit pas et la blessure continue d'être activée régulièrement, le cadeau comme un emplâtre sur une jambe de bois. Il sera nécessaire d'aller explorer en profondeur cette insécurité – d'où elle vient et ce

qui la réactive – et de prendre soin du réel besoin. Néanmoins, être réceptive et sensible aux cadeaux est souvent porteur de joie. Cela nous parle aussi du " langage d'amour " de la personne. Gary Chapman développe cela dans son livre *Les 5 langages de l'Amour* et il est vraiment intéressant de découvrir chacun nos langages de prédilection et ceux de l'autre. Souvent, nous comprenons alors que nous sommes bien plus aimées que nous ne le pensions. Et surtout, nous apprenons à être de meilleures aimantes.



## Ses massages me détendent

**Aude, 34 ans** : J'adore quand je suis attendue qu'il me fasse un massage à l'huile de coco pour me détendre. Cela marche toujours super bien et je

trouve ça d'autant plus mignon qu'il déteste faire ça.

Il n'est pas très tactile et ne supporte pas le gras sur ses mains !

Le décryptage de  
Caroline von Bibikow :

Apporter à notre partenaire quelque chose qui lui fait profondément du bien alors que ce n'est pas ce que nous affectionnons le plus est un vrai geste d'amour ! "Je sais ce qui te fait du bien, ce que tu aimes, et par amour j'ai envie de te le donner alors que mon premier élan serait de faire autrement."

Il faudra cependant être prudent à la notion de don, ce qui n'implique aucun retour, ni aucune attente de

retour et d'être offert dans la joie et l'engagement total : "Si je le fais pour toi en soupirant, alors il vaut mieux que je ne le fasse pas." Soyons aussi vigilant(e)s à ne pas faire de marchandage relationnel : "Je te donne une chose pour en obtenir une autre ou pour avoir un levier de pression quelconque pour arriver ensuite à mes fins", sinon l'offrande d'amour se transforme en investissement ! Plus il y aura de ces réels gestes d'amour offerts équitablement dans la relation, plus belle elle sera.

## 9 étapes pour réenchanter vos rendez-vous amoureux

Caroline von Bibikow vous aide à retrouver le plaisir des rendez-vous amoureux avec votre conjoint.

### Bien communiquer avec vous d'abord

Pour bien communiquer avec votre conjoint, vous devez d'abord bien communiquer avec vous, avoir une écoute approfondie de vos émotions et apprendre ce qu'elles vous racontent.

Par exemple, si vous êtes en colère, c'est que vous avez un besoin à satisfaire, à entendre, à respecter. Si ce besoin n'est

pas entendu, il va se rejouer sans cesse. Si vous avez peur de l'abandon, vous avez certainement un besoin de sécurité affective à bâtir.

### Prendre du temps pour (vraiment) vous retrouver

C'est un temps pour être ensemble et vous accueillir vraiment. Donner du temps pour nourrir la connexion, revenir aux bases, à ce que vous avez envie de vivre ensemble.

Ce n'est pas un petit week-end en amou-



reux, une sortie au restaurant ou toute autre distraction à l'extérieur que vous propose **Caroline von Bibikow** mais de vraies retrouvailles. Il faut vous donner du temps et de l'espace pour reconnecter le lien.

### **Vous regarder et respirer ensemble**

Comme elle le constate : " Les gens en colère l'un contre l'autre ne se regardent plus, tournent en rond sur les mêmes histoires, ne se regardent plus dans les yeux, ne respirent plus ensemble. " Il faut être présent à soi et à l'autre dans le lien, cela demande une volonté de rencontrer le monde de l'autre avec une vraie curiosité pour l'entendre et non pour lui répondre vos propres difficultés.

Ce n'est pas tant d'aller quelque part, que vous émerveiller, de vouloir en découvrir toujours davantage, le voyage, c'est le terrain de l'autre, apprenez à vous laisser surprendre. Invitez-le : " Je vais te parler... " cela nourrit le lien, asseyez-vous en conscience en disant : " J'ai envie de découvrir qui je suis avec toi, ce qui nous arrive, nous met en joie... "

### **Avoir envie de rencontrer, le monde de l'autre**

Pour pouvoir entendre ce que vit l'autre réellement, il faut prendre soin du terreau de la relation, cette terre qui nourrit la relation. Vous ne pouvez pas replanter dans une terre asséchée, épuisée. Il est important de prendre soin du terreau relationnel pour dire que vous êtes prêts à vivre l'aventure du couple. Le couple est un voyage initiatique pour vous aider à grandir.

### **Inviter l'autre à se confier**

Il faut avoir de la curiosité, invitez l'autre à se confier, à vous parler de ses motifs de plainte pour savoir ce qu'il attend de vous. Parfois, vous croyez connaître l'autre mais il est en changement permanent comme vous-même et il n'est pas le même qu'il y a un an ou dix ans...

### **Nettoyer la relation**

Si vous vous disputez tous les soirs du lundi au vendredi puis passez une soirée plus calme le samedi, vous n'aurez pas envie de revenir sur ce qui s'est passé or il faut nettoyer l'événement, parler de l'émotion sans être dans l'émotion. Vous pouvez dire : " Hier, j'étais en colère, triste, parce que ... " Cela va vous permettre de ne pas accumuler les moments d'incompréhension et de désaccord même si cela demande du courage. Comme un jardin, votre relation est vivante et demande de l'entretien. Vous devez tondre, enlever les mauvaises herbes...

### **Avoir de la gratitude**

Demandez-vous ce qui fait que vous l'avez choisi ? Comment pouvez-vous le remercier pour ce qu'il vous a apporté ? Petit à petit, un peu de confiance va se réinstaller entre vous.

### **Apprendre le langage de l'autre**

Parfois, si vous ne connaissez pas le langage de l'amour de votre conjoint, vous ne voyez que le manque. Or, comme l'explique **Caroline von Bibikow** qui cite Gary Chapman, il existe cinq langages de l'amour : les paroles valori-



santes, les moments de qualité, les cadeaux, les services rendus et le toucher physique. Si votre conjoint et vous-même ne parlez pas le même langage, cela peut-être

source d'incompréhensions.

## S'émerveiller d'être ensemble

Être dans la curiosité, communiquer sur ce qui va bien avant qu'il n'y ait un problème, reconnaître les qualités de l'autre et en voir toujours plus. Pour l'experte, 85 % du temps passé à communiquer devrait l'être sur ce qui va bien et non sur ce qui ne va pas comme c'est trop souvent le cas.

## Quelques pistes simples pour aider une amie qui n'arrive plus à communiquer avec son conjoint

### Offrez-lui un espace pour l'écouter

Lorsqu'une amie vient pleurer sur votre épaule, c'est pour épancher les griefs et la rancœur qu'elle a à l'encontre de son compagnon. Pour Caroline von Bibikow, il est important que vous l'écoutez sans argumenter ou lui faire la morale mais juste en lui offrant des bras et en accueillant ce qu'elle a à dire.

### Demandez-lui de quelle manière vous pouvez l'aider

Vous pouvez lui proposer de l'aide dans les actes, pas dans les mots : garder ses enfants pour qu'elle ait un petit moment en couple, faire un peu de ménage pour

que ce ne soit pas un motif de dispute avec son conjoint...

### Conseillez-lui de pratiquer des rituels avec son conjoint

Le jeu des cartes de la relation à l'amour KoneKto élaboré par Caroline von Bibikow peut l'aider car le support des cartes a tendance à sécuriser les hommes. La forme donne une manière de faire, indique une ligne claire. De manière générale les hommes adorent communiquer mais il faut que cela soit sans prise de tête.

Aurore de Lagane

1/ Autrice de *Rituels de femme pour s'initier à la communication amoureuse*, Editions *Le Courrier du livre*, 179 pages, 18 euros.