

COUPLE

VERS UNE COMMUNICATION AMOUREUSE plus saine

Si tout le monde reconnaît que la communication est essentielle dans toute relation, y compris le couple, peu de personnes investissent de leur temps et énergie pour apprendre à communiquer vraiment. Confondant souvent expression et communication, elles s'enlisent dans des schémas réactionnels à répétition ou se spécialisent dans l'art d'éviter les sujets qui fâchent, par peur de blesser, déclencher des foudres ou ne plus être aimées.

Par Caroline von Bibikow, communicologue

Bien communiquer, tout un art...

Une « bonne communication » est une communication qui consiste à pouvoir revenir avec courage - c'est-à-dire en mettant son cœur en action - et authentiquement sur tous les moments de la relation qui n'ont pas été fluides ou satisfaisants. Ceci afin de mieux se connaître soi, de mieux rencontrer l'autre et de garder la relation vivante. Mais, plus important encore, le sentiment de vivre une communication de qualité se mesure à la quantité et à la régularité de choses positives qui sont exprimées et reçues : compliments, marques de reconnaissance, remerciements, valorisation,

paroles de soutien, accueil... S'appuyer sur ce qui nous relie, ce qui nous unit, plutôt que de focaliser sur ce qui nous sépare. Comme le soulignent Carolle et Serge Vidal-Graf, tous deux psychothérapeutes, « Plus un couple consacrera de temps pour parler de ce qui va bien, plus il lui sera facile de parler de ce qui va mal ». Bien sûr, il va de soi que cela vaut également pour toutes nos relations.

L'importance de prendre soin de la relation

Les couples qui communiquent bien passent beaucoup de temps à prendre soin de leur lien. Ils œuvrent pour grandir ensemble à



Quelques engagements à prendre...

...afin d'améliorer notre communication amoureuse au quotidien

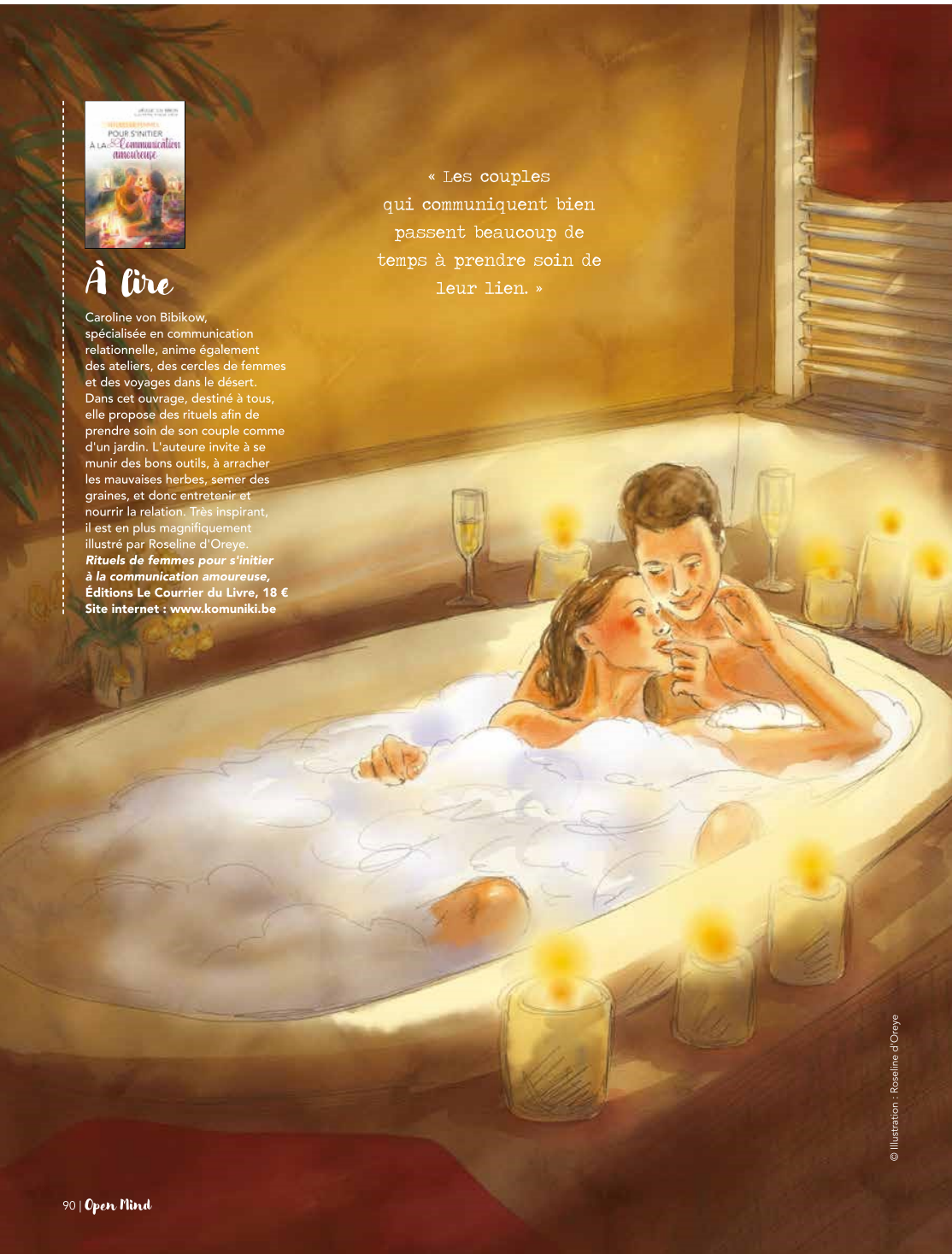
- ◆ **Rester connectés** (et se couper du reste du monde) : s'organiser des moments, même 5 minutes par jour, de véritable rencontre (sans téléphone ni enfants ou autre source d'interruption) pour se regarder vraiment, se sentir, s'intéresser à l'autre, ouvrir son cœur, se dire avec authenticité, écouter attentivement.
- ◆ **Créer le meilleur espace-temps** : s'assurer que le moment est bien choisi, que le partenaire est disponible pour aborder un sujet précis. Au besoin, prendre rendez-vous ultérieurement pour s'assurer un contexte propice à l'expression de soi et à l'écoute de l'autre.
- ◆ **Parler de soi à l'autre** (ce que je vis, ce que je sens, ce qui me travaille), plutôt que de parler des autres (« Tu sais ce qui est arrivé à la sœur de l'ex-mari de la voisine... ? ») ou sur l'autre (« Tu es toujours en retard, tu n'as pas respecté notre accord, tu avais dit que tu ferais... »)
- ◆ **Expérimenter le silence-présence**. Celui qui permet à l'autre de se dire jusqu'au bout sans être interrompu ; celui qui permet d'écouter à l'intérieur de soi ce qui est touché lorsque nous écoutons vraiment.
- ◆ **Parler de la relation dans toutes ses dimensions** : la gestion du quotidien comme le désir et l'intimité ; les émotions et le sentiment d'amour comme le projet du couple, etc.
- ◆ **80 % de positif pour 20 % de négatif** : veiller dans les échanges à ce que le positif prenne plus de place, beaucoup plus de place, que le négatif.
- ◆ **Rester en lien** (avec soi d'abord, avec l'autre ensuite) : si le sujet abordé réveille de la colère et de la réactivité, nommer la difficulté d'être en lien à ce moment précis. Reporter la discussion de vingt-quatre heures pour pouvoir parler de votre émotion plutôt que dans l'émotion. En cas de conflits profondément ancrés dans le système relationnel, il est préférable de se faire accompagner par un professionnel.



À lire

Caroline von Bibikow, spécialisée en communication relationnelle, anime également des ateliers, des cercles de femmes et des voyages dans le désert. Dans cet ouvrage, destiné à tous, elle propose des rituels afin de prendre soin de son couple comme d'un jardin. L'auteure invite à se munir des bons outils, à arracher les mauvaises herbes, semer des graines, et donc entretenir et nourrir la relation. Très inspirant, il est en plus magnifiquement illustré par Roseline d'Oreye. **Rituels de femmes pour s'initier à la communication amoureuse**, Éditions Le Courrier du Livre, 18 € Site internet : www.komunik.be

« Les couples qui communiquent bien passent beaucoup de temps à prendre soin de leur lien. »



© Illustration : Roseline d'Oreye

travers leur engagement dans la relation, s'apportant de la sécurité tout en s'offrant du respect et de la liberté. Ils développent une intelligence émotionnelle et relationnelle, se regardent souvent dans les yeux en silence, se touchent physiquement en dehors d'une pratique sexuelle, partagent câlins et tendresse, et vivent ensemble une sexualité régulière et épanouissante. Ils peuvent se remettre en question, se demander pardon et prendre leur part de responsabilité dans chaque désaccord. Ils prennent le risque de dire vrai même lorsque ce n'est pas facile et savent s'écouter pour entendre (empathie), sans besoin de « répondre » ou de se justifier.

Différencier discussion et communication

Beaucoup de couples discutent mais peu communiquent réellement. Dans une discussion, nous nous répondons, nous nous interrompons, nous argumentons, nous nous défendons et cherchons souvent à être d'accord, c'est-à-dire à rallier l'autre à notre point de vue. Lorsque nous communiquons vraiment, nous nous donnons du temps pour regarder nos fonctionnements, nos réactions, apprivoiser nos émotions et les besoins non satisfaits qu'elles nous révèlent. Les discussions peuvent parfois sembler interminables et redondantes alors qu'un rituel de communication cadre l'échange. Ce dernier propose en effet une structure et un temps limité qui permettent d'écouter vraiment, de se sentir entendu pleinement et d'avancer vers un devenir différent. Il est donc indispensable de pouvoir s'octroyer régulièrement des moments de rencontre privilégiés, ce qu'apporte une pratique rituelle, tout en entretenant une réelle curiosité afin de découvrir le monde de l'autre tel qu'il est plutôt que de le vouloir comme nous pensons qu'il doit être. Tout cela s'apprend, et prend du temps.

L'impossibilité de bien communiquer en permanence

Si nous pouvons nous appuyer sur des balises essentielles que sont les grands principes théoriques de la communication, nous ne pourrions jamais « bien communiquer »

vingt-quatre heures sur vingt-quatre. L'art de bien communiquer demande du savoir, de l'expérience, une volonté de se dire avec précision et authenticité, et un désir d'entendre l'autre pleinement sans le juger ni vouloir le changer. Cela requiert aussi une grande disponibilité et une pleine présence à soi et à l'autre. Les moments où nous communiquons réellement sont donc très rares, souvent incompatibles avec le tumulte du quotidien. En dehors de ces moments privilégiés, où nous pouvons observer et ressentir nos émotions sans nous laisser submerger, mais aussi observer et accueillir les émotions de l'autre sans les absorber ni vouloir les contrer, il y a alors toutes les chances que nos mots soient maladroits, nos intonations blessantes, et que nous repassions au « Tu... qui tue » plutôt que de parler de nous en « Je... », sobrement. S'initier à la communication dans une approche rituelle revient non seulement à acquérir les bases d'une communication

« Les moments où nous communiquons réellement sont très rares, souvent incompatibles avec le tumulte du quotidien »

vivante et créative mais également à amorcer une qualité de rencontre nouvelle, engager un processus qui va servir la solidité du lien d'amour, mettre en œuvre quelque chose de sacré. Entretenir le jardin relationnel régulièrement à deux est ainsi le meilleur moyen de garder la relation en santé.

Une question d'équilibre féminin - masculin

La Femme est une initiatrice, elle est celle qui crée, qui ouvre des voies nouvelles. Elle donne la vie et apporte la connaissance. À travers son besoin de se dire, d'être entendue, d'accueillir et de comprendre l'autre, elle œuvre à tisser le lien et cherche des voies de connexion pour permettre à deux points séparés de se rejoindre. Aujourd'hui, les rôles se mélangent

et il arrive que l'homme porte ce mouvement vers une meilleure connexion, se soucie profondément de la qualité et de la pérennité de la relation, de la vivance d'une intimité dans le cœur et le corps. Chacun a quoi qu'il en soit quelque chose à apporter dans le mouvement de la communication amoureuse.

Dans les grandes lignes, nous dirons en général qu'Elle a besoin de se dire, de laisser couler, de se déverser, de se déposer et qu'Il a besoin d'agir, de résoudre, de régler un problème. Néanmoins, nous devons apprendre à communiquer avec les principes féminin et masculin de l'expression et de l'écoute, ceci afin de trouver la justesse dans chaque situation. Se dire avec clarté, justesse, détermination et précision fait appel au masculin, au principe yang. Se dire avec bienveillance, accueil, rondeur, et douceur revient à faire appel au féminin, au principe yin. Une écoute yang est tournée vers le conseil, l'aide, l'appui, la résolution d'une problématique. Une écoute yin est tournée vers l'empathie, le non-jugement, la présence, l'accueil de la personne.

Un engagement mutuel

La communication amoureuse demande le plein engagement de chacun des deux partenaires. Il est essentiel 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. S'initier à la communication amoureuse nous permet de sortir de l'illusion de vouloir être deviné sous prétexte d'être aimé. « *Puisqu'il/elle m'aime, il/elle doit savoir de quoi j'ai besoin...* », « *Je ne lui ai pas dit, mais je lui ai bien fait comprendre que...* » sont des idées qui ne s'accordent plus à une maturité relationnelle où nous apprenons à parler avec clarté de notre ressenti, à exprimer des besoins et à formuler des demandes (et non des exigences) claires. Chacun se responsabilise tant de ce qu'il dit et de ce qu'il fait que de ce qu'il fait de ce qu'il entend ou subit. Ainsi, avant de pouvoir bien communiquer avec l'autre, il importe de pouvoir bien communiquer avec soi, d'être au clair dans ce qui nous habite. ●