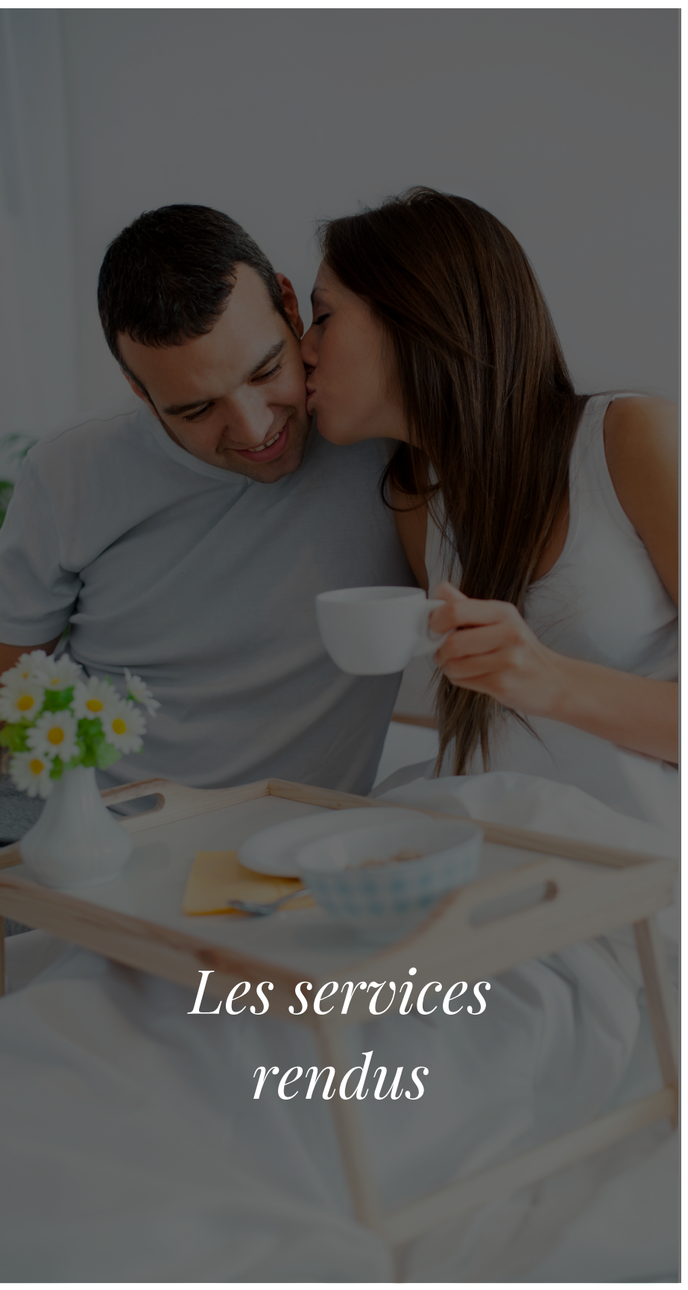
LISETTE DOUCET

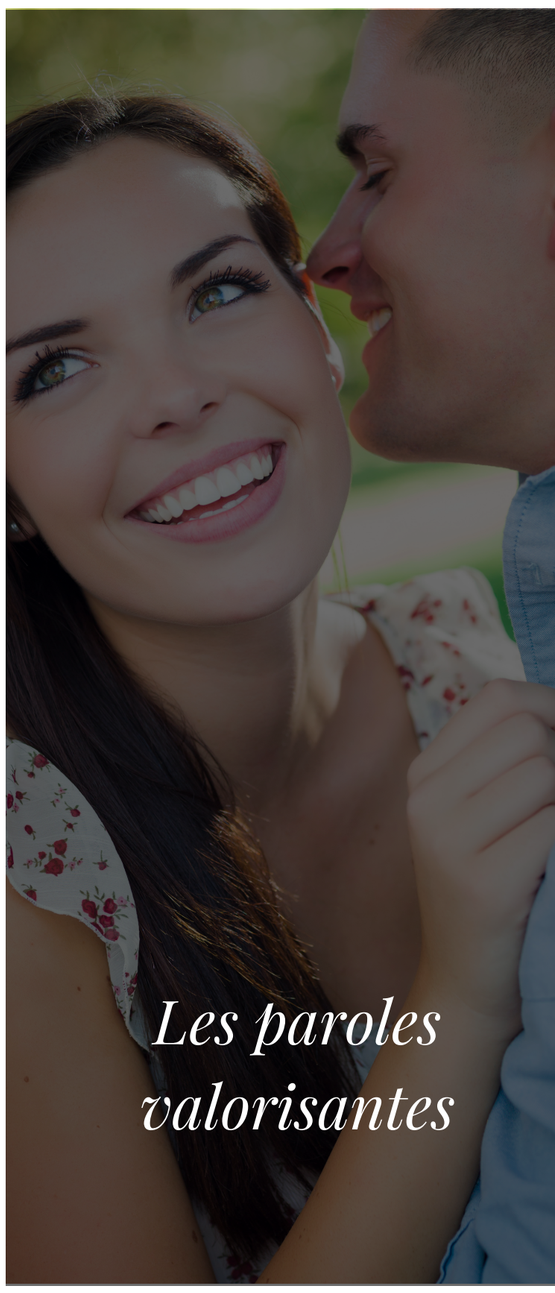
COACH / FORMATRICE / CONFÉRENCIÈRE











Les cinq LANGAGES DE L'AMOUR

Les gestes qui disent « Je t'aime »

- GARY CHAPMAN

LES Cinq LANGAGES DE L'AMOUR

Il y a quelques années, je suis tombée sur un livre de Gary Chapman qui parle des cinq langages d’amour. C'était un concept tout à fait nouveau pour moi et qui est venu piquer ma curiosité. Je me suis procuré le livre et je suis devenue passionnée dès le premier chapitre.

Ça ne m'a pas pris longtemps à comprendre à quel point l'information fournie valait son pesant d'or et que ce nouveau concept pouvait littéralement changer la qualité de ma relation amoureuse.

Si vous êtes actuellement dans une relation de couple, ou que vous aspirez à l'être un jour, il vous faut absolument apprendre ce concept des 5 langages de l'amour. Il faut apprendre une autre langue, celle qui parle votre langage d'amour primaire ainsi que celui de votre partenaire.

Soyez-en avisée, être capable de parler le langage de l'amour peut radicalement transformer la qualité de votre relation.

Le principe est simple : c’est en arrivant à mieux comprendre et à respecter les besoins émotionnels respectifs de chacun que nous éviterons tous les petits conflits qui trop souvent ternissent notre amour.

Les cinq langages d’amour

La plupart d'entre nous, nous ne savons même pas comment nous avons besoin d’être aimés. En plus de ne pas connaître notre propre langage d'amour, nous n'avons aucune idée du langage d'amour de notre conjoint/e. Il est important de connaître son propre langage d'amour pour comprendre nos émotions (positives = besoins comblés, négatives = besoins non comblés), mais aussi, connaître celui de l'autre personne pour savoir comment bien l'aimer.

Être consciente des langages primaires de l'un et l'autre, plusieurs petits conflits de couple très anodins peuvent être épargnés, rebâtir des relations et même voir éviter une séparation ou un divorce.

Cette théorie sur les façons d'aimer a commencé à se répandre lorsque le livre Les Langages de l’Amour de Gary Chapman, publié en 1992, est tout simplement devenu un Best-Seller. L'auteur est un conseiller conjugal et animateur de séminaire pour les couples, il a su se différencier avec ce concept d’amour.

Alors, comment faire pour améliorer sa compréhension de son ou sa partenaire ? En comprenant mieux et en respectant les besoins émotionnels de l'être aimé. Nous sommes tous uniques et nous avons tous besoin de sentir que nous sommes aimés d'une manière qui peut être différente.

Le langage de l'amour avec lequel tu communiques ton affection peut être différent de celui avec lequel tu désires que les gens te communiquent la leur. Il se peut aussi que ce soit le même! Évidemment, on peut se sentir interpellé par plus d'un langage de l'amour. Par contre, il y en aura toujours un qui domine.

Voici les cinq moyens d'expression principaux par lesquels chaque individu peut manifester son Amour :

1. LES PAROLES VALORISANTES

Il s'agit de valoriser son ou sa partenaire en lui offrant des paroles d'encouragement, de soutien et de valorisation. C'est aussi en lui donnant des compliments, des remerciements et de la reconnaissance. Les paroles sont très importantes pour la personne qui parle ce langage de l'amour.

2. LES MOMENTS DE QUALITÉ

La personne qui parle ce langage de l'amour va vouloir mettre en priorité des moments de qualité avec l'être cher. Son besoin émotionnel est de passer le plus de temps possible avec son ou sa partenaire, peu importe le type d'activité. Ça inclut aussi le fait d'écouter l'autre quand il ou elle parle et de lui accorder 100% de son attention lors des moments passés ensemble.

3. LES CADEAUX

Ce sont des symboles visibles et concrets de l'amour. Le cadeau peut être gratuit, confectionné à la main ou acheté. La personne qui parle ce langage se sent aimée lorsqu'elle reçoit des cadeaux hors contexte et sans occasions spéciales. C'est un signe que la personne a pensé à elle et voulait lui offrir quelque chose pour lui faire plaisir.

4. LES SERVICES RENDUS

Ce sont des petits gestes au quotidien qui aident et améliorent le confort de l'autre. Par exemple, déneiger la voiture de son partenaire, faire les courses pour elle, nettoyer sa vaisselle, lui apporter un café au travail, lui faire couler un bain, préparer son repas préféré, etc. Bref, peu importe le type de service, tant qu'il vient de la propre initiative de la personne qui le fait et dans l'intérêt de faire plaisir à l'autre.

5. LE TOUCHER PHYSIQUE

C'est très simple : pour montrer ton amour à la personne qui parle ce langage, tu dois le toucher. Donc, tu peux lui tenir la main, l'embrasser souvent, la caresser, faire l'amour, lui offrir un massage, flatter ses cheveux, regarder un film collé, etc.

Passez le test

Remplissez le questionnaire suivant afin de savoir exactement quel est votre langage d'amour. Il est tout à fait normal de nous sentir interpellés par plusieurs langages, mais il y en a toujours un qui domine. Je vous recommande de faire le test avec votre conjoint. Attention : ne lui dite pas de le faire par lui-même, faites-le ensemble. Vos risques de réussites seront plus élevés.

Choisir l'énoncée qui vous représente le plus des deux

1.	Les notes d'amour de mon mari me font du bien. J'adore les câlins de mon mari.	A E
2.	J'aime être seule avec mon mari. Je me sens aimé quand mon mari lave ma voiture.	B D
3.	Recevoir des cadeaux spéciaux de mon mari me rend heureuse. J'aime faire de longs voyages avec mon mari.	C B
4.	Je me sens aimé quand mon mari m'aide à faire la lessive. J'aime quand mon mari me touche.	D E
5.	Je me sens aimé quand mon mari passe son bras autour de moi. Je sais que mon mari m'aime parce qu'il me surprend avec des cadeaux.	E C
6.	J'aime aller partout avec mon mari. J'aime tenir la main de mon mari.	B E
7.	J'apprécie les cadeaux que m'offre mon mari. J'aime entendre mon mari dire qu'il m'aime.	C A
8.	J'aime que mon mari s'assoie près de moi. Mon mari me dit que je suis belle et j'aime ça.	E A
9.	Passer du temps avec mon mari me rend heureuse. Même le plus petit cadeau de mon mari est important pour moi.	B C
10.	Je me sens aimé quand mon mari me dit qu'il est fier de moi. Quand mon mari aide à nettoyer après un repas, je sais qu'il m'aime.	A D
11.	Peu importe ce que nous faisons, j'aime faire des choses avec mon mari. Les commentaires encourageants de mon mari me font du bien.	B A
12.	Les petites choses que mon mari fait pour moi signifient plus pour moi que les choses qu'il dit. J'aime embrasser mon mari.	D E
13.	Les louanges de mon mari signifient beaucoup pour moi. Cela signifie beaucoup pour moi que mon mari m'offre des cadeaux que j'aime beaucoup.	A C
14.	Le simple fait d'être avec mon mari me fait du bien. J'adore quand mon mari me fait un massage.	B E
15.	Les réactions de mon mari à mes réalisations sont tellement encourageantes. Cela signifie beaucoup pour moi quand mon mari aide avec quelque chose que je sais qu'il déteste.	A D
16.	Je ne me lasse jamais des baisers de mon mari. J'aime que mon mari montre un réel intérêt pour les choses que j'aime faire.	E B
17.	Je peux compter sur mon mari pour m'aider dans mes projets. Je suis toujours excitée en ouvrant un cadeau de mon mari.	D C

18.	J'aime que mon mari complimente mon apparence. J'aime que mon mari m'écoute et respecte mes idées.	A B
19.	Je ne peux pas m'empêcher de toucher mon mari quand il est à proximité. Mon mari fait parfois des commissions pour moi, et je l'apprécie.	E D
20.	Mon mari mérite un prix pour tout ce qu'il fait pour m'aider. Je suis parfois étonnée de voir à quel point les cadeaux de mon mari pour moi sont attentionnés.	D C
21.	J'aime avoir toute l'attention de mon mari. J'aime que mon mari aide à nettoyer la maison.	B D
22.	J'ai hâte de voir ce que mon mari m'offre pour mon anniversaire. Je ne me lasse jamais d'entendre mon mari me dire que je suis importante pour lui.	C A
23.	Mon mari me fait savoir qu'il m'aime en me faisant des cadeaux. Mon mari montre son amour en m'aidant sans que j'aie à le demander.	C D
24.	Mon mari ne m'interrompt pas quand je parle, j'aime ça. Je ne me lasse pas de recevoir des cadeaux de mon mari.	B C
25.	Mon mari est doué pour demander comment il peut m'aider quand je suis fatiguée. Peu importe où nous allons, j'aime juste aller avec mon mari.	D B
26.	J'adore faire des câlins avec mon mari. J'adore les cadeaux surprises de mon mari.	E C
27.	Les paroles encourageantes de mon mari me donnent confiance. J'aime regarder des films avec mon mari.	A B
28.	Je ne pouvais pas demander de meilleurs cadeaux que ceux que mon mari m'offre. J'aime que mon mari ne se tanne jamais de me toucher, me coller, me caresser.	C E
29.	Cela signifie beaucoup pour moi lorsque mon mari m'aide malgré le fait d'être occupé. Cela me fait vraiment du bien quand mon mari me dit qu'il m'apprécie.	D A
30.	J'adore serrer et embrasser mon mari après que nous avons été séparés pendant un certain temps. J'aime entendre mon mari me dire que je lui manque.	E A

Une fois les questions complétées, additionné tous les A, B, C, etc et écrivez le chiffre sur la ligne respective.

A._____B._____C._____D._____E._____

A = LES PAROLES VALORISANTES

B = LES MOMENTS DE QUALITÉ

C = LES CADEAUX

D = LES SERVICES RENDUS

E = LE TOUCHER PHYSIQUE

Comprendre et parler le langage primaire de votre partenaire peut transformer votre relation. Les cinq langages de l'amour offrent des voies uniques pour exprimer l'affection, mais chaque langage détient des clés distinctes pour établir une connexion profonde. En explorant ces clés, vous découvrirez comment maîtriser le langage préféré de votre partenaire. Voici quelques exemples à faire pour les différents langages :



1. LES PAROLES VALORISANTES

- **Soyez sincère :** Exprimez vos sentiments avec authenticité et honnêteté.
- **Faites des compliments spécifiques :** Plutôt que des éloges généraux, soyez précis sur ce que vous appréciez chez l'autre.
- **Écoutez activement :** Soyez attentif et réceptif aux paroles positives de votre partenaire.
- **Évitez les critiques destructrices :** Les mots peuvent avoir un grand impact, donc évitez les paroles blessantes ou négatives.
- **Faites preuve de gratitude :** Exprimez votre reconnaissance pour les actions et les qualités de votre partenaire.



2. LES MOMENTS DE QUALITÉ

- **Accordez une attention totale :** Lorsque vous êtes ensemble, éliminez les distractions et soyez pleinement présent.
- **Planifiez du temps ensemble :** Créez des moments dédiés à des activités significatives pour renforcer votre lien.
- **Engagez-vous dans des conversations profondes :** Échangez sur des sujets qui sont importants pour vous deux.
- **Soyez ouvert et réceptif :** Partagez vos pensées et écoutez celles de votre partenaire sans jugement.
- **Valorisez la qualité sur la quantité :** Ce n'est pas seulement le temps passé ensemble, mais la qualité de ce temps qui compte.



3. LES CADEAUX

- **Pensez à la signification :** Offrez des cadeaux qui ont une signification particulière pour votre partenaire.
- **Soyez attentif aux désirs de l'autre :** Tenez compte des indices ou des souhaits exprimés par votre partenaire.
- **N'importe quelle occasion compte :** Les petits gestes réguliers sont aussi importants que les grands cadeaux occasionnels.
- **Personnalisez vos présents :** Montrez que vous avez pensé à votre partenaire en choisissant quelque chose qui lui est spécifique.
- **Donnez sans attendre en retour :** Offrez sans attendre nécessairement quelque chose en échange.



4. LES SERVICES RENDUS

- **Soutenir dans les tâches ménagères :** Prenez l'initiative d'assumer les tâches ménagères habituelles de votre partenaire pour lui offrir une pause bien méritée.
- **Planification d'événements spéciaux :** Organiser une soirée surprise, une escapade romantique ou un événement spécial pour célébrer quelque chose d'important pour votre partenaire.
- **Partagez les tâches :** Participez activement aux responsabilités quotidiennes sans vous faire demander et partagez la charge mentale.
- **Soyez attentif aux besoins de l'autre :** Identifiez et répondez aux besoins pratiques de votre partenaire.
- **Faites preuve d'empathie :** Comprenez ce qui est important pour votre partenaire et agissez en conséquence.



5. LE TOUCHER PHYSIQUE

- **Les câlins affectueux :** Offrir des étreintes chaleureuses et réconfortantes, que ce soit en se serrant fort ou en se blottissant tendrement.
- **Tenir la main :** Marcher en se tenant la main, même dans des moments simples, peut renforcer le lien émotionnel.
- **Les baisers tendres :** Exprimer l'affection à travers des baisers doux et affectueux sur les lèvres, le front, les joues, etc.
- **Le contact visuel :** Regarder profondément dans les yeux de votre partenaire peut créer une connexion intime et transmettre l'amour et la compréhension.
- **Les caresses :** Les caresses douces sur le dos, les épaules, les bras ou le visage peuvent être très réconfortantes et significatives.