



Ça, c'que ça veut dire c'est : qu'il y a plusieurs façons de communiquer son amour pour l'autre. Trop souvent, nous démontrons notre amour à l'autre comme nous aimerais qu'il nous soit démontré. Cela est une erreur bien commune et certainement humaine. Par contre, une fois que cette erreur est comprise, il devient possible d'ajuster son tir pour un couple plus heureux et un partenaire comblé. Mais comment aimer l'autre comme l'autre voudrait être aimé ? Comment savoir ?

Selon l'ouvrage de [Gary Chapman](#), conseiller conjugal, il existe 5 langages de l'amour, soit 5 façons différentes de dire à l'autre que nous l'aimons. Il y a donc, inversement, 5 façons différentes de comprendre que nous sommes aimés. La première étape est d'abord de reconnaître quel est notre langage d'amour. Ensuite, reconnaître le langage d'amour de notre partenaire pour finalement devenir bilingue ou trilingue, c'est-à-dire parler notre langage et celui de notre partenaire. Il sera alors facile d'aimer l'autre comme il le comprend et de se sentir aimé même si l'autre parle un langage d'amour bien différent du nôtre.

Alors voici un résumé des 5 langages de l'amour :

1- Le premier langage de l'amour est : « les paroles valorisantes »

Il y a plusieurs façons de donner des paroles valorisantes. Tu peux donner des compliments, reconnaître les forces de ton partenaire, l'encourager dans ce qui est important pour lui ou elle, lui donner de la reconnaissance en le remerciant lorsqu'il ou elle fait quelque chose qui est apprécié.

Si ton partenaire parle ce langage, rappelle-toi que les mots sont importants. Pour faire durer l'amour, tu peux apprendre son langage en lui donnant une parole valorisante par jour, tu seras surpris de l'impact que ça a !

2- Le deuxième langage de l'amour est : « les moments de qualité »

Il peut s'agir d'être ensemble, tout simplement, ou de partager des activités communes. Une activité inclut tout ce qui intéresse au moins l'un d'entre vous. Le but n'est pas ce que l'on fait, mais bien la raison pour laquelle on le fait. C'est-à-dire de partager un moment ensemble en sentant que nous sommes importants pour l'autre.

Une autre façon de parler ce langage est d'avoir un dialogue de qualité où nous partageons nos expériences, nos pensées, nos sentiments et désirs dans un contexte chaleureux et ininterrompu (donc sans cellulaire, iPad ou autres écrans). Un dialogue de qualité est un moment rempli d'écoute empathique et de confidences. Pour que ce soit possible, il faut apprendre à écouter, ce qui peut être aussi difficile que d'apprendre une langue étrangère. C'est cette vraie écoute qui fait du dialogue un moment de qualité et qui

permet de s'ouvrir et se livrer à l'autre.

Si ton partenaire parle ce langage, tu peux lui demander une liste d'activités qu'il ou elle aimera faire avec toi. Tu pourrais l'inviter à faire une activité qu'il ou elle apprécie. Tu peux aussi apprendre l'écoute empathique et vraie par l'entremise d'un atelier, d'une formation ou d'un livre. L'important est de lui accorder du temps avec une qualité de présence irréprochable !

3- Le troisième langage de l'amour est : « les cadeaux »

Un exemple est le cadeau physique qui se donne et se reçoit. Ici, pour une fois, c'est la quantité qui compte plutôt que la qualité. C'est-à-dire que la personne comprend qu'elle est aimée parce que tu as pris le temps de penser à elle, à ce qui lui ferait plaisir. Ce n'est pas une question d'argent ! Le cadeau est un symbole, il peut même être gratuit. En même temps, si le cadeau est le langage d'amour de ton partenaire, ce sera un investissement qui en vaudra la peine et qui sera moins dispendieux qu'une thérapie de couple. Les cadeaux sans contexte (donc sans occasion, comme un anniversaire, le temps des fêtes ou autres) ont une valeur encore plus grande.

Il y a aussi le don de soi. Cela ne coûte rien, il s'agit d'offrir ta présence à l'autre dans des moments importants ou difficiles de sa vie.

Si ton partenaire parle ce langage, tu peux te faire une liste secrète de tous les cadeaux qui pourraient lui faire plaisir et qui correspondent à ton budget et lui en offrir un chaque fois que tu as envie de lui démontrer ton amour. Tu peux aussi fabriquer un cadeau toi-même.

4- Le quatrième langage de l'amour est : « les services rendus »

Comme faire le café le matin, déneiger la voiture (si tu habites un pays où il neige), aider avec les tâches ménagères ou les enfants, etc. Le service a une valeur encore plus grande quand il est rendu par ta propre initiative, avant qu'il te soit demandé.

Si ton partenaire parle ce langage, tu peux te faire une liste de tous les services ou demandes d'aide qu'il t'a exprimée au cours des dernières semaines (ou années) et en sélectionner un de temps en temps pour lui démontrer ton amour. Tu sais maintenant que quand ton copain ou ta copine te demande de l'aider, si c'est son langage, il ou elle te demande de lui montrer que tu l'aimes.

5- Le cinquième langage de l'amour est : « le touché physique »

Se tenir par la main, s'embrasser, se câliner, faire l'amour, un massage, se frôler en le croissant, se toucher le plus souvent possible, lui donner un bisou à son arrivée du travail, regarder la télévision collé...

Si ton partenaire parle ce langage, il s'agit simplement de le toucher physiquement à chaque fois que tu veux lui démontrer que tu l'aimes.

En résumé, les 5 langages de l'amour sont :

- Les paroles valorisantes
- Les moments de qualité
- Les cadeaux
- Les services rendus
- Le touché physique

Si tu as de la difficulté à cibler ton langage d'amour, voici trois questions qui pourront t'aider :

1. Qu'est-ce que ton partenaire ne fait pas et qui te blesse le plus ?
2. Que demandes-tu le plus souvent à ton partenaire ?
3. Comment as-tu l'habitude de démontrer ton amour ?

Nous pouvons en conclure que l'amour est un choix, car nous pouvons simplement, avec ces nouveaux outils, choisir d'apprendre le langage d'amour de notre partenaire et exprimer notre amour par son langage. Cela aura des effets très bénéfiques et créera un climat favorable à la résolution de conflit. Répondre au besoin de l'autre, par amour, est un choix qui mènera l'autre à se sentir en sécurité face à notre amour et à sentir qu'il ou elle a de la valeur à nos yeux.

Même si parler le langage d'amour de l'autre n'est pas naturel (tout comme parler anglais quand tu es francophone), cela le deviendra à force de pratiquer et fera perdurer l'amour dans ton couple.

Bien entendu, les langages de l'amour s'appliquent aussi avec tes enfants, tes amies ou tes collègues.

À bientôt !

Tiré du site: <https://enduelouenduo.com/les-5-langages-de-lamour-resume/>

Valérie Sentenne, coach de couple et enseignante certifiée en PNL

Stéphane Lecault, vidéaste et gars normal