

Les 5 langages de l'amour livre de Gary Chapman

Gary Chapman, conseiller conjugal, a constaté qu'il y avait 5 façons de communiquer son amour et donc 5 façons de le recevoir.

Bien souvent nous indiquons à l'autre que nous l'aimons de la même façon que nous aimerions qu'il nous aime, alors que chacun peut avoir sa façon de recevoir l'amour. Il y a souvent une façon qui prédomine mais nous pouvons le recevoir de plusieurs autres façons en fonction du contexte et des personnes.

Pour exemple, vous pouvez dire 1000 fois à une personne que vous l'aimez et cette dernière peut toujours avoir l'impression de ne pas être assez aimée car elle fonctionne différemment. Peut-être que pour se sentir aimée elle a besoin de passer des moments de qualités avec vous ou d'être câliné ? Voici les différents langages que Gary Chapman a su identifier.

Les 5 langages de l'amour¹ :

- **Les paroles valorisantes** : complimenter, encourager, reconnaître ses qualités ou remercier votre partenaire s'il a fait quelque-chose d'appréciable est une façon de dire je t'aime.
 - o Si votre partenaire ou enfant parle ce langage, sachez que lui dire une parole valorisante par jour aura un impact plus que bénéfique !
- **Les moments de qualités** comme être ensemble ou partager des activités communes, ou simplement un moment d'échange (sans regarder les écrans ou le paysage derrière son épaule), le principal étant de partager un moment en sentant que nous sommes importants l'un pour l'autre, en accordant à l'autre du temps avec une qualité de présence irréprochable.
 - o Si votre partenaire ou enfant parle ce langage, vous pouvez leur demander les activités qu'ils aimeraient faire avec vous. Vous pouvez aussi apprendre *l'écoute empathique et vraie* lors d'un atelier ou de la lecture d'un livre afin de mieux comprendre en quoi cela consiste.

- **Les cadeaux**, on parle bien ici de cadeaux physiques où la personne comprend qu'elle est aimée car tu as pris le temps de penser à elle, à ce qui lui fait plaisir et en dehors d'un événement particulier. Ce n'est pas une question d'argent, le cadeau peut être symbolique ou fait main.
 - o Si votre partenaire ou enfant parle ce langage, tu peux faire une liste secrète de tous les cadeaux qui pourraient lui faire plaisir et qui correspondent à ton budget, ou lui offrir du temps pour lui faire un massage, un cadeau fait main ou un bon repas à son goût fait maison, par exemple.
- **Les services rendus** comme faire le café le matin ou lui nettoyer sa voiture quand vous nettoyez la votre ou même aller faire les courses alors que c'était son tour, par exemple. Si votre partenaire vous demande de l'aider, cela peut signifier que cela est son langage. (Note personnelle : en ce qui concerne les tâches ménagères ou s'occuper des enfants, chaque couple a son fonctionnement, dans ces 2 domaines, cela peut simplement être la normalité et non un service rendu. D'expérience, plus ces contraintes sont partagées de manière naturelle, plus cela favorisera l'harmonie du couple)
 - o Si votre partenaire ou enfant parle ce langage, tu peux aussi faire une liste secrète des différents services demandés et non réalisés pour que vous puissiez les mettre en œuvre quand cela est possible pour vous.
- **Le toucher physique** comme se tenir la main, se câliner, faire l'amour, donner un massage, regarder la télévision en se touchant, s'embrasser au quotidien... Comme tous les autres langages si votre partenaire aime vous câliner ou vous embrasser régulièrement probablement que cela est le langage qu'il aime recevoir.
 - o Si votre partenaire ou enfant parle ce langage, vous pouvez le toucher, le câliner, l'embrasser régulièrement ou dès que vous souhaitez lui faire savoir que vous l'aimez.

Être attentif au langage de l'amour de l'autre, c'est permettre à son couple, ou plus largement à sa famille de vivre harmonieusement. Pourquoi ? Remplir régulièrement notre « réservoir d'amour », enfant comme adulte, permet de participer à notre mieux être mental ou émotionnel, mais aussi physique. Pour en savoir plus sur l'intérêt de remplir le « réservoir d'amour » ou « réservoir émotionnel » je vous laisse prendre connaissance des fiches qui concernent le stress et les émotions ainsi que la fiche qui concerne les enfants.

Prenez soin de vos langages d'amour !

Caroline

¹ Résumé inspiré de <https://enduelouenduo.com/les-5-langages-de-lamour-resume/>