

Les 5 langages de l'amour

Selon Garry Chapman

Paroles valorisantes



Pour la personne qui parle ce langage, les mots sont importants.

Encouragements, compliments, remerciements...

L'important pour la personne qui parle cette langue, c'est de lui accorder du temps avec une qualité de présence irréprochable.

Activités, conversations profondes...

Moments de qualité



Cadeaux



La personne qui parle ce langage sera comblée si l'on pense à elle par des petites attentions. Ce n'est pas une question d'argent.

Pensées, don de soi, cadeaux fabriqués...

Pour la personne qui communique avec ce langage, le mieux est de poser des actions par soi-même plutôt que d'attendre qu'elle te le demande.

Café le matin, déneiger la voiture...

Services rendus



Toucher physique



Se toucher le plus souvent possible, tout en respectant les limites de l'autre, comblera la personne qui parle ce langage de l'amour.

Calins, bisous, regarder la télé collés...

Les 5 langages de l'amour

Selon Garry Chapman

Paroles valorisantes



Pour la personne qui parle ce langage, les mots sont importants.

Encouragements, compliments, remerciements...

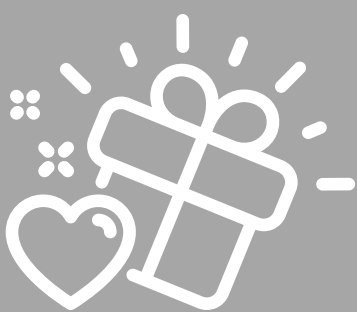
L'important pour la personne qui parle cette langue, c'est de lui accorder du temps avec une qualité de présence irréprochable.

Activités, conversations profondes...

Moments de qualité



Cadeaux



La personne qui parle ce langage sera comblée si l'on pense à elle par des petites attentions. Ce n'est pas une question d'argent.

Pensées, don de soi, cadeaux fabriqués...

Pour la personne qui communique avec ce langage, le mieux est de poser des actions par soi-même plutôt que d'attendre qu'elle te le demande.

Café le matin, déneiger la voiture...

Services rendus



Toucher physique



Se toucher le plus souvent possible, tout en respectant les limites de l'autre, comblera la personne qui parle ce langage de l'amour.

Calins, bisous, regarder la télé collés...

Explication de l'outil

Selon Gary Chapman, conseiller conjugal, il y aurait plusieurs façons de dire "je t'aime". En effet, nous ne disons pas tous à notre partenaire que nous l'apprécions de la même manière, ce qui peut parfois donner comme résultat des besoins qui ne sont pas comblés.

Cet outil peut permettre aux intervenant.e de discuter de cette théorie avec les client.e pour en arriver à cibler leur propre langage de l'amour et celui de leur partenaire. En comprenant le langage de l'amour que l'autre utilise, cela permet de comprendre que l'autre nous aime tout autant, mais d'une autre manière. L'outil permet aussi de s'adapter à l'autre afin de parler davantage son langage et lui faire sentir qu'il est aimé. Bref, cet outil permet de comprendre et répondre aux besoins mutuels d'amour dans le couple.

LES PAROLES VALORISANTES :

Souligner une force, l'encourager dans ce qu'il aime, le.a remercier pour qu'il ou elle fait, donner des compliments. Formuler des requêtes pour indiquer comment se rapprocher. Pour la personne qui parle ce langage, les mots sont importants.

LES MOMENTS DE QUALITÉ :

Partager un moment avec l'autre en sentant que nous sommes important l'un pour l'autre. avoir une conversation de qualité. L'important pour la personne qui parle cette langue, c'est de lui accorder du temps avec une qualité de présence irréprochable.

LES CADEAUX :

Prendre le temps de penser à l'autre et à ce qui lui fait plaisir. Ce n'est pas une question d'argent! C'est un symbole. Le don de soi en est un exemple. D'offrir de l'aide ou ta présence dans les moments de besoin. La personne qui parle ce langage sera comblée de se faire offrir des petites pensées. Le cadeau peut même être fabriqué soi-même ou trouvé.

LES SERVICES RENDUS :

Des petits services comme faire le café le matin, déneiger la voiture... Pour les personnes qui parlent cette langue, c'est un ravissement de constater que son ou sa partenaire le fait par lui-même sans attendre qu'il ou elle le demande.

LE TOUCHER PHYSIQUE:

C'est de toucher l'autre pour lui montrer notre amour tout en respectant les limites de l'autre : câlin, bisous, regarder la télé collé, se frôler quand on se croise... Se toucher le plus souvent possible comblera la personne qui parle ce langage de l'amour.

TROIS QUESTIONS POUR T'AIDER À CONNAÎTRE TON LANGAGE DE L'AMOUR

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 ?

Références

Chapman, G. (2009). The five love languages: How to express heartfelt commitment to your mate. Moody Publishers

Sentenne, V. et Lecault, S. (10 février 2019). Les 5 langages de l'amour en résumé. <https://enduelouenduo.com/les-5-langages-de-lamour-resume/>