

LES LANGAGES DE L'AMOUR

Gary Chapman

Livre anglais

Livre français

LES IDÉES

SE SENTIR AIMÉ / LE RÉSERVOIR ÉMOTIONNEL

« Notre besoin émotionnel le plus profond n'est pas de tomber amoureux, mais d'être **authentiquement aimé d'autrui**, de connaître un amour qui procède à la fois de la raison et de la volonté, et non d'un instinct. » Une belle petite citation pour commencer :) Ce besoin d'être aimé est un besoin fondamental chez l'homme. Nous avons tous une sorte de réservoir émotionnel qui ne demande qu'à être rempli d'amour (vois ce réservoir comme le niveau d'huile du moteur de ta voiture...). **Connaître le langage préféré d'une autre personne et concentrer ses efforts à l'utiliser est le meilleur moyen de maintenir la jauge de notre réservoir au plus haut !**



ENTREtenir UNE RELATION DURABLE

« Il est rare que mari et femme aient appris la même première langue sentimentale. » C'est là que les choses se compliquent... Apprendre un nouveau langage de l'amour est généralement une étape obligatoire pour qu'une relation fonctionne. Et (#spoiler) **cela demande souvent un très gros travail**. Quels sont ces différents langages ? Comment connaître le sien et celui de son/sa partenaire ? Rendez-vous en idée n°3,4 et 5 !



LES CINQ LANGAGES DE L'AMOUR

1- Les paroles valorisantes : ce ne sont pas les exigences, mais les compliments et les paroles d'encouragement qui contribuent à ce que ton conjoint ait une bonne estime de lui-même. **2- Les moments de qualité** : ceux passés ensemble dans le partage, l'écoute et la participation commune à des activités appréciées communiquent le fait que chacun se soucie de l'autre et l'apprécie. **3- Les cadeaux** : qu'ils soient des objets achetés ou fabriqués, ou simplement des dons de présence, ils sont des symboles d'amour visibles, prouvent que vous pensez à lui et traduisent la valeur que vous attachez à votre relation. **4- Les services rendus** : Lorsqu'ils sont accomplis librement (non imposés) et gratuitement, ils sont là encore des symboles d'une attention particulière. **5- Le contact physique** : de la plus petite tape affectueuse sur l'épaule jusqu'au baiser le plus fougueux, il est une puissante forme de communication.



DÉCOUVRIR SON LANGAGE

De nos jours, 40% des unions en premières noces se terminent par un divorce. 60% des deuxièmes noces et 75% des troisièmes connaissent le même sort.

Nous avons désormais nos cinq langages. Quel est le sien ? **La meilleure méthode pour le trouver est, selon moi, de se demander ce que l'on a le plus souvent attendu de notre conjoint**. En effet, Gary Chapman nous dit : « Vos requêtes les plus fréquentes sont probablement liées à la satisfaction de vos besoins affectifs profonds. » Pense à **examiner les paroles ou les actes** par lesquels tu lui fais comprendre que tu l'aimes. Il est d'ailleurs fort probable que **tu fais pour elle (lui) ce que tu aimerais qu'il (elle) fasse pour toi...**

TOMBER AMOUREUX VS. RESTER AMOUREUX

C'est **LA grande idée**. **Tomber amoureux est simple**. **Rester amoureux demande beaucoup de travail**. Un amour authentique demande de l'effort et de la discipline. Comme tout le reste, cet amour résulte d'une décision. « C'est la décision de consacrer notre énergie au profit de l'autre, sachant que si sa vie est enrichie par nos efforts, la nôtre le sera également en retour car nous éprouverons la satisfaction d'aimer correctement notre conjoint. » À nous de **décider de satisfaire les besoins d'amour de notre partenaire, et d'y consacrer l'effort nécessaire**. Alors par exemple, si tu ne parles absolument pas le langage des paroles valorisantes si cher à ton/ta partenaire, il ne reste plus qu'à l'apprendre, et à le pratiquer ! Au boulot :D