

les 5 langages de l'amour

DANS LE TEMPS DE NOËL, OCCASION DE RETROUVAILLES FAMILIALES, DEMANDONS-NOUS COMMENT COMMUNIQUER AU MIEUX NOTRE AMOUR À CEUX QUE NOUS AIMONS, POUR LE BONHEUR DE CHACUN. CHAQUE ANNÉE SE REPOSE LA QUESTION DES CADEAUX. QUE DONNER À ARTHUR? UNE IDÉE POUR TANTE MADELON? ET VOTRE CHÉRI(E)?...

Si en 2016 vous abordez les choses différemment... Je vous propose de faire une petite pause avec Gary Chapman, conseiller conjugal, et de vous demander comment chacun de ceux à qui vous voulez exprimer votre amour se sent aimé. *Les 5 langages de l'amour*, best seller international, livre une analyse très intéressante de l'expression de l'amour. Selon Chapman, chacun de nous a appris son premier langage sentimental dans l'enfance et continue de le parler, il devient ensuite familier comme une langue maternelle, qui remplit notre réservoir émotionnel. En revanche, il n'est pas toujours reçu à sa juste valeur par le bénéficiaire, car il n'est pas nécessairement partagé. De même, le langage des autres n'est pas toujours très évident. D'où beaucoup de malentendus conjugaux. Je crois aimer en préparant un bon petit plat à ma moitié, par exemple, quand je devrais plutôt m'arrêter et prendre un temps pour discuter, car c'est ce qui le/la comblerait.

QUELS SONT LES 5 LANGAGES DE L'AMOUR?

- Le cadeau, objet qui manifeste que quelqu'un a pensé à moi, objet acheté ou fabriqué ou encore don de ma présence à un moment important.
- Les paroles valorisantes: compliment, encouragement, mot aimable inopiné.
- Le moment de qualité passé ensemble, temps dédié entièrement à l'autre, avec une attention totale faite d'une écoute de qualité qui cherche à vraiment comprendre et d'un dévoilement de soi (difficile de regarder un texto en même temps!).
- Le service rendu, réponse volontaire et libre à des

requêtes qui, en amour véritable, ne sont jamais des exigences.

- Le toucher physique, affectueux et approprié, qui peut avoir toutes les couleurs de la palette de ce sens et notamment ses subtilités, par exemple le fortuit ou le furtif.

COMMENT SAVOIR QUEL LANGAGE PARLE L'AUTRE?

Tout simplement le lui demander. Ou encore regarder ses modes d'expression privilégiés: a-t-il/elle facilement envie d'offrir un petit présent, d'arranger la maison pour faire plaisir ou de prendre du temps à deviser sur un canapé? Ou bien encore être attentif à ce qu'il/elle réclame, aux reproches qu'il/elle formule. Ceux-ci donnent en creux une idée précise des besoins émotionnels cachés, donc du langage privilégié. Une autre possibilité encore est d'aller faire un test (en anglais) sur le site officiel www.5lovelanguages.com

Nous avons tous besoin de remplir notre réservoir affectif, que nous ayons 0 ou 110 ans! Sachons en parler à ceux que nous aimons et essayons de varier nos cadeaux: bon pour un spa ou pour la préparation d'un repas de fête à la maison, le petit objet cassé enfin réparé, un saut en parapente à deux, un poème qui fait rimer toutes les qualités. La valeur d'un cadeau n'est pas dans son prix, mais dans le processus de son choix.

Clotilde de Cacqueray
www.lifeandmission.co.uk

Et vous, vous ne vous offririez pas un petit quelque chose cette année? Glissez *Les 5 langages de l'amour* dans votre soulier... Vous ne le regretterez pas!

Les 5 langages de l'amour
Chapman, Gary
Ed. Quotidien
Malin, 2008

