

# LES LANGAGES DE L'AMOUR

Il y a cinq langages de l'amour affectif, cinq façons dont les gens parlent et comprennent l'amour affectif.

## PAROLES D'AFFIRMATION

Les compliments verbaux, ou mots d'appréciation, sont de puissants communicateurs d'amour. Ils s'expriment le mieux dans des déclarations d'affirmation simples et directes.

Les mots d'affirmation sont l'une des cinq langues fondamentales de l'amour. Dans cette langue, cependant, il y a beaucoup de dialectes. Tous les dialectes ont en commun l'usage des mots pour affirmer son conjoint. Le besoin humain le plus profond est sans doute le besoin de se sentir apprécié. Les mots d'affirmation répondront à ce besoin chez de nombreuses personnes.

## TEMPS DE QUALITÉ

Le temps est un bien précieux. Nous avons tous de multiples exigences en matière de temps, mais chacun d'entre nous a exactement les mêmes heures dans une journée. Nous pouvons tirer le meilleur parti de ces heures en les consacrant à notre conjoint. Si la principale langue d'amour de votre compagnon est le temps de qualité, elle veut simplement que vous passiez du temps avec elle.

## RECEVOIR DES CADEAUX

Presque tout ce qui a été écrit sur le sujet de l'amour indique qu'au cœur de l'amour se trouve l'esprit du don. Les cinq langues de l'amour nous mettent au défi de donner à notre conjoint, mais pour certains, recevoir des cadeaux, symboles visibles de l'amour, parle le plus fort.

Un cadeau, c'est quelque chose qu'on peut tenir dans sa main et dire : « Regarde, il pensait à moi » ou « Elle s'est souvenue de moi ». Vous devez penser à quelqu'un pour lui offrir un cadeau. Le don lui-même est un symbole de cette pensée. Peu importe que cela coûte de l'argent. Ce qui est important, c'est que vous pensiez à lui ou à elle. Et ce n'est pas la pensée

implantée uniquement dans l'esprit qui compte, mais la pensée exprimée dans le fait d'obtenir le cadeau et de le donner comme expression de l'amour.

### ACTES DE SERVICE

Envisagez des actions telles que préparer un repas, mettre la table, vider le lave-vaisselle, passer l'aspirateur, changer la couche du bébé, prendre une ordonnance, garder la voiture en état de marche, ce sont tous des actes de service. Ils exigent de la réflexion, de la planification, du temps, des efforts et de l'énergie. Si elles sont faites dans un esprit positif, elles sont en effet des expressions d'amour.

Rappelez-vous qu'il n'y a aucune récompense à maintenir les stéréotypes, mais qu'il y a d'énormes avantages à répondre aux besoins affectifs de votre conjoint. Si la langue d'amour de votre conjoint est le service, alors les actes parlent plus fort que les mots.

### TOUCHER PHYSIQUE

Nous savons depuis longtemps que le toucher physique est un moyen de communiquer l'amour émotionnel. De nombreux projets de recherche dans le domaine du développement de l'enfant ont abouti à cette conclusion : Les bébés qui sont tenus, caressés et embrassés développent une vie émotionnelle plus saine que ceux qui sont laissés pendant de longues périodes sans contact physique.

Le toucher physique est aussi un véhicule puissant pour communiquer l'amour conjugal. Se tenir la main, s'embrasser et avoir des rapports sexuels sont autant de moyens de communiquer l'amour émotionnel à son conjoint. Pour certaines personnes, le toucher physique est leur principal langage amoureux. Sans elle, ils se sentent mal aimés. Avec elle, leur réservoir émotionnel est rempli, et ils se sentent en sécurité dans l'amour de leur conjoint.