



fraternités
saint Jean
COUPLES

GUIDES

LES LANGAGES DE L'AMOUR

Basé sur le livre de Gary Chapman (1995) *The First Love language*. Moody Press, Traduit en 1997 par les éditions Farel : « Les langages de l'amour - les actes qui disent je t'aime ».

Ce livre traite essentiellement du couple, mais Gary Chapman a également repris les mêmes idées mais adaptées aux relations parents-enfants dans le livre : les langages d'amour des enfants. Nous ne verrons que celui sur les couples mais les notions vues sont applicables à toutes les personnes que nous aimons, y compris nos enfants. Seuls les manières de l'exprimer changent (pour reprendre une expression de Chapman, ce sont les mêmes langage, mais les dialectes sont différents)

Nous savons tous qu'il existe une multitude de langues (et de dialectes au sein d'une même langue). Certaines personnes parlent le français, d'autres l'anglais, l'italien, l'espagnol, le néerlandais, le russe, le chinois, l'arabe,..., bref autant de langues que de pays différents.

Pour se comprendre mutuellement il faut bien entendu parler la même langue ou du moins l'avoir apprise. En effet nous pouvons être francophone mais avoir appris l'anglais et cela nous permet alors de communiquer avec les gens qui parlent la même langue que nous, mais aussi avec les personnes qui parlent l'anglais...

Si nous désirons communiquer avec des individus d'une autre culture, il nous faut apprendre leur langue, il en est de même dans le domaine de l'amour, il existe plusieurs langages d'amour différents. Vous et votre conjoint, vos enfants, vos parents, amis, vos proches,... peuvent parler des langages d'amour différents.

Si vous parlez chinois en amour et que votre conjoint parle le russe, vous n'arriverez pas à vous comprendre. « Nous parlons d'amour mais le message ne passe pas car pour notre partenaire nous nous exprimons dans une langue inconnue... Une fois que vous aurez identifié le langage sentimental de votre conjoint, et appris à le parler, je pense que vous aurez trouvé la clé d'un mariage d'amour durable » (1)

Tout comme nous pouvons apprendre une deuxième langue, nous pouvons apprendre le langage d'amour de notre conjoint afin de



fraternités
saint Jean
COUPLES

GUIDES

LES LANGAGES DE L'AMOUR

comblent son sentiment d'être aimé (son réservoir émotionnel (2)).
« Je suis convaincu qu'il est aussi important pour un mariage de maintenir plein le réservoir émotionnel que pour un automobiliste de veiller au niveau d'huile de son moteur. Vouloir faire marcher le mariage avec un réservoir vide peut coûter plus cher que de rouler dans une voiture sans huile » (3).

Nous allons maintenant voir ces différents langages d'amour et leur « dialecte » approprié afin de pouvoir les détecter chez notre conjoint et les apprendre s'ils ne sont pas habituels chez nous.

Selon Gary Chapman il y a cinq principaux langages d'amour.

PREMIER LANGAGE : LES PAROLES VALORISANTES

Les paroles valorisantes ou en d'autres mots les paroles qui valorisent, qui font du bien sont un des moyens de manifester l'amour que l'on éprouve pour son conjoint (mais aussi ses enfants et ses proches...) L'apôtre Jacques (ainsi que de nombreux Proverbes) nous exhorte à faire bon usage de notre langue car elle est un petit membre qui peut construire mais aussi détruire. Elle a un pouvoir et nous devons la maîtriser. Prov 18.21, Prov 12.25, Jacques 3...

Les exemples sont nombreux et nous sommes tous capables d'en trouver pour notre conjoint, soyons attentifs l'un à l'autre et voyons quelles sont les paroles qui lui font du bien.

Voici quelques idées : Tu es superbe avec cette tenue ; Ton repas est délicieux ; Tu es un très bon bricoleur ; Tu es vraiment très attentionné(e) ; Je te remercie pour l'aide que tu m'apportes...

Toutes paroles susceptibles de mettre en évidence notre appréciation de ce que fait l'autre, que ce soit des paroles d'encouragement ou des paroles aimables.

DEUXIÈME LANGAGE : LES MOMENTS DE QUALITÉ

Je reprends la définition de l'auteur Gary Chapman : « Par moments de qualité, je veux dire accorder à l'autre une attention sans partage. Ce n'est pas s'asseoir l'un à côté de l'autre pour regarder la télé ensemble. Car dans ce cas c'est le programme télé qui capte votre



fraternités
saint Jean
COUPLES

GUIDES

LES LANGAGES DE L'AMOUR

attention, pas le conjoint. Rester assis sur le divan, oui, mais la télé éteinte pour pouvoir se regarder et se parler en s'accordant mutuellement beaucoup d'attention. C'est peut-être aller au restaurant ou se balader juste à 2... » (4)

Les moments de qualité sont par définition des moments où l'on stoppe toute activité pour s'occuper de l'autre, être en sa présence de façon intense, ce ne sont pas forcément des moments qui doivent durer longtemps mais qui doivent être intense.

Dans nos agendas « surbooké » où l'on a plus une minute à soi et encore moins pour son conjoint, ses enfants, il est bon de s'arrêter et de passer ne fût ce qu'une heure avec la personne qu'on aime afin de discuter, et partager nos sentiments.

TROISIÈME LANGAGE : LES CADEAUX

Pas besoin de longues explications par rapport à ce langage. Les cadeaux offerts sont un merveilleux moyen de dire « je t'aime ». La personne détient dans l'objet que vous lui avez offert le message de votre amour et chaque fois qu'elle verra son cadeau, pensera à votre attention.

Les cadeaux n'ont pas besoin d'être onéreux, nous savons tous qu'un enfant apprécie parfois plus un petit gadget (qui ne nous a coûté que quelques euros) qu'un jouet plus onéreux. Les enfants n'hésitent d'ailleurs pas à nous montrer qu'ils nous aiment en nous offrant un bricolage fait de leur main ou un bouquet de fleurs cueillis dans les champs...

QUATRIÈME LANGAGE : LES SERVICES RENDUS

Les exemples encore une fois sont nombreux et pour reprendre ce que dit Gary Chapman (1997, pages 78-79) « J'entends par là tout ceux qui à votre connaissance feraient plaisir à votre conjoint. Vous vous efforcez de lui plaire en lui rendant service, votre façon de lui exprimer votre amour consiste à faire certaines choses pour lui... Des services comme cuisiner, mettre la table, passer l'aspirateur, nettoyer, changer les couches du bébé, repeindre la chambre à coucher, entretenir la voiture... Par amour soyons serviteurs les uns des autres (Gal 5.13) ».



fraternités
saint Jean
COUPLES

GUIDES

LES LANGAGES DE L'AMOUR

Rendre service ou être au service n'est pas chose aisée et Jésus est notre exemple parfait puisqu'il était constamment au service des autres. Les exemples bibliques de l'attitude de Jésus sont légion et notamment celui où il lave les pieds de ces disciples (Jean 13.3-17).

CINQUIÈME LANGAGE : LE TOUCHER PHYSIQUE

L'importance du toucher est reconnue depuis de nombreuses années, de nombreux psychologues ont étudiés les bienfaits du toucher dès le plus jeune âge. En effet les nourrissons ont besoin de se sentir contenu et donc aiment qu'on les prenne dans les bras, ils aiment sentir l'odeur de leur mère, la chaleur du corps...

J'aime beaucoup l'exemple de Gary Chapman (page 93-94) par rapport à ce point, il cite le moment où Jésus accueillit les enfants, les embrassa et les bénit en leur imposant les mains (Marc 10.14-16).

Jésus connaissait ce langage d'amour pour les enfants notamment et n'a pas hésité à la manifester.

Bien sûr il n'y a pas que les enfants qui aiment être câlinés et embrassés... nous aussi adultes avons besoin de contacts physiques. Pour les couples, lorsque nous parlons de toucher physique, il ne s'agit pas seulement de relations sexuelles, ou de préliminaires aux relations intimes. En effet le toucher physique peut revêtir de nombreuses formes : se prendre la main (lorsqu'on se ballade ou à la maison quand on est prêt de son conjoint), se tenir par la taille, s'embrasser, caresser l'épaule de son conjoint en passant près de lui, lui masser la nuque lorsqu'il est crispé...

Attention le toucher physique pour celui qui y est sensible a un impact très important au niveau de l'expression des sentiments. Un enfant très sensible au toucher recevra plus négativement une gifle qu'un enfant plutôt sensible au cadeau. Il en va de même pour les adultes, une personne sensible au toucher physique se sentira comblée de bonheur et d'amour quand son conjoint l'embrassera alors qu'une autre sera comblée par un bouquet de fleurs.

Nous arrivons ainsi à notre conclusion et pour une dernière fois nous reprenons les paroles de l'auteur à la page 109 : « Si vous voulez maintenir plein le réservoir émotionnel de votre conjoint, il est de toute première importance que vous appreniez à parler son langage



fraternités
saint Jean
COUPLES

GUIDES

LES LANGAGES DE L'AMOUR

sentimental familial. Assurez-vous auparavant que vous connaissez bien le vôtre. »

Remarquons que nous pouvons avoir plusieurs langages d'amour mais la plupart du temps : il y en a un qui prédomine ou en d'autres mots, nous pouvons établir une hiérarchie dans nos langages d'amour.

CONCLUSION

Pour apprendre le langage d'amour de votre conjoint (ou enfant...) soyez attentif à ce qui lui procure une satisfaction importante et les moments où vous avez l'impression qu'il se sent aimé et vous découvrirez probablement que c'est son langage d'amour préféré. Lorsque vous vous interrogez pour savoir si votre partenaire se sent aimé, posez lui la question du niveau de son réservoir émotionnel comme nous l'a suggéré Chapman à la page 116. Etablissez une échelle de 0 à 10, 0 correspondant à un réservoir vide et 10 à un réservoir bien rempli. Si vous demandez à votre épouse où se situe son réservoir et qu'elle vous répond 5 par exemple vous pouvez réagir en conséquence et parler son langage d'amour afin que son réservoir remonte (en espérant jusque 10).

En guise de finale je vous renvoie aux passages de l'Épître de Jean qui nous exhorte à nous aimer car l'amour vient de Dieu. 1 Jean 4 .7-8 :

« Bien-aimés, aimons nous les uns les autres ; car l'amour est de Dieu et quiconque aime est né de Dieu et connaît Dieu. Celui qui n'aime pas n'a pas connu Dieu, car Dieu est amour. » Nathalie Van Opstal Fulco

D'après le livre « Les langage de l'amour » de Gary Chapman