

Quel langage de l'amour parlez-vous?

Par Sophie Freynet-Agossa

Tout comme chacun de nous parlons une langue maternelle, nous avons aussi un langage de l'amour qui nous est propre. Connaissez-vous le vôtre? Et peut-être plus important : connaissez-vous celui de votre bien-aimé.e?

Dr Gary Chapman est l'auteur du best-seller du New York Times *Les 5 langages de l'amour*. Il affirme que nous exprimons et recevons l'amour principalement dans l'un de cinq langages. Un problème récurrent chez les couples est que les langages diffèrent souvent entre partenaires, et ainsi, l'amour que l'on exprime n'est pas toujours compris ou reçu. Ces cinq langages sont les suivants :

Les paroles valorisantes

Se dire 'je t'aime' est important, mais l'amour se communique aussi par d'autres paroles affectives, affirmatives et de soutien. Pour les personnes qui ont 'les paroles valorisantes' comme langage d'amour, les actions ne parlent pas toujours plus fort que les mots. Rappelez-vous qu'un compliment spontané ou un mot d'encouragement durant une période difficile est souvent plus signifiant qu'un bouquet de roses.

Les moments de qualité

Passer du temps sans interruption et à l'abri des distractions est la clé du bonheur pour ceux et celles qui ont comme langage d'amour 'les moments de qualité'. Si le langage des 'paroles valorisantes' met l'accent sur la parole, 'les moments de qualité' mettent l'accent sur l'écoute. Car il s'agit aussi d'avoir des discussions de qualité et de vivre des activités de qualité. Pensez à faire des sorties originales, par exemple pratiquer un sport ensemble, partir en voyage pour une nouvelle destination ou s'installer dehors sur une couverture avec du chocolat chaud pour regarder les étoiles. Vos sorties n'ont pas besoin d'être coûteuses!

Les cadeaux

Bien que ce langage soit l'un de ceux qui soient le plus mis à l'avant dans notre société de consommation, c'est peut-être le langage le moins compris. Notons que les personnes qui ont 'les cadeaux' comme langage d'amour ne sont pas nécessairement matérialistes. C'est grâce à la pensée et à l'effort qui motive le cadeau qu'une personne se sent aimée. Le prix importe souvent peu. Un cadeau ou une carte fabriquée à la main, ou encore un cadeau qui n'est pas matériel est parfois ce qui est le plus signifiant. Si vous êtes pingre, voyez les dépenses envers des cadeaux comme un investissement dans le bonheur de votre époux/épouse et dans la santé de votre mariage.

Les services rendus

On a tous nos responsabilités dans la vie commune. Ça peut être difficile de concevoir une tâche accomplie comme une marque d'amour, mais c'est précisément le cas pour les gens qui ont 'les services rendus' comme langage d'amour. Une aide, donnée avec positivité, permet à la personne de sentir qu'on prend soin d'elle, surtout lorsqu'elle est en baisse d'énergie ou qu'elle ressent un besoin de soutien. Pas certain.e par où commencer? Souvenez-vous de la tâche que votre partenaire vous rappelle depuis quelques semaines, ou faites quelque chose qui ne relève pas habituellement de vos responsabilités.

Le toucher physique

Si nous avons tous besoin de touchers, ce sont les gens qui ont 'le toucher physique' comme langage d'amour qui en ont la plus grande soif. Il n'est pas question ici uniquement de contact sexuel, mais de contacts physiques qui peuvent prendre la forme de câlins, de caresses (sur le bras, le dos, le visage), de chatouilles! Ces touchers permettent un sentiment de sécurité et d'appartenance.

L'auteur et conférencier catholique, Dr Gregory Popcak, lie les langages de l'amour à notre sens (comme dans nos '5 sens') le plus développé. Peut-être avez-vous remarqué que votre sens auditif est hautement développé? Il y a donc de fortes chances que vous ayez les paroles valorisantes comme langage principal. Si vous êtes

plus visuels, vous serez sans doute plus portés à valoriser des marques visuelles d'affection, comme des cadeaux. Si votre sens du toucher est très développé, vous serez probablement porté vers le langage du toucher physique.

Nous avons tous notre zone de confort en amour. Au début, apprendre à communiquer son affection dans un autre 'langage' peut être aussi inconfortable que d'apprendre à parler une langue étrangère! Mais en s'exerçant, tout est possible. Pour faire l'expérience d'un échange d'amour fructueux, parlez le langage de votre époux/épouse le plus souvent possible : une fois par mois, par semaine, par jour! Votre relation en sera transformée.

La découverte des langages de l'amour nous interpelle à aller au-delà de ce qui semble naturel pour nous et à rejoindre l'autre dans ce qui est naturel pour lui/elle. N'est-ce pas là une façon idéale de mettre en pratique la règle d'or de l'Évangile? : De faire pour les autres ce que l'on voudrait qu'on fasse pour soi; d'aimer comme l'on voudrait être aimé (Luc, 6 :31).

Vous pouvez aussi lire la *Chronique religieuse* de la semaine, ainsi que les chroniques antérieures au site Web de l'Archidiocèse de Saint-Boniface : <http://www.archsaintboniface.ca/main.php?p=217>