

Les cinq langages de l'amour



Gary Chapman
Conseiller conjugal, Gary Chapman anime dans le monde entier de nombreux séminaires. La série de ses livres sur les langages d'amour (destinée aux couples et aux parents d'enfants et d'adolescents) a rencontré un large succès auprès du public francophone.

Couple. Bonne nouvelle. Passée l'émotion ardente des débuts, il y a des amours heureuses qui durent toute la vie ! Le secret d'un couple longue durée ? Apprendre à parler le langage d'amour de son conjoint. Petit cours de langue.

Le désir de connaître l'amour romantique dans le mariage est profondément ancré dans notre

nature psychologique. Vu le nombre de livres, de revues spécialisées et de l'aide pratique offerte, pourquoi si peu de couples trouvent le secret pour conserver leur amour vivace après le mariage ? Mon approche est différente, car, semble-t-il, une vérité primordiale a été négligée : les gens parlent différents langages d'amour. Les différences linguistiques font partie intégrante de la culture humaine. Si nous voulons communiquer efficacement avec des personnes d'autres cultures, nous devons apprendre leur langue. Il en va de même dans le domaine de l'amour. Votre langage d'amour et celui de votre conjoint peuvent être aussi différents que le chinois l'est du français. Vous avez beau essayer d'exprimer votre amour en français, si votre conjoint ne comprend que le chinois, vous ne saurez jamais que vous vous aimez.

Ainsi, selon moi, il n'y a que cinq façons d'exprimer l'amour sentimental. Autrement, nous parlons d'amour mais le message ne passe pas car pour notre partenaire, nous nous exprimons dans une langue inconnue. Lorsque nous aurons discerné notre langage sentimental et celui de notre conjoint, je pense que nous aurons trouvé la clé d'un mariage d'amour durable.

LEXIQUE

Coup de foudre

L'expérience du coup de foudre est euphorique. Passer du temps ensemble, c'est le paradis : « Si d'autres couples se déchirent, ce ne sera pas notre cas. Nous nous aimons trop pour cela. » Nous en arrivons à croire que nous connaissons toujours ce merveilleux sentiment. Malheureusement, l'éternité du sentiment amoureux est une fiction. Le vrai amour peut alors commencer à se construire.

CONJOINTS MEURTRIS

Se pourrait-il qu'au plus profond du cœur des conjoints meurtris, il y ait un « réservoir émotionnel affectif » invisible dont la jauge indique « vide » ? Si nous trouvions le moyen de le remplir à

nouveau, le mariage pourrait-il revivre ? Leurs réservoirs pleins, les conjoints seraient-ils à même de créer un climat émotionnel qui leur permettrait de discuter de leurs différences et de résoudre les conflits ? L'état de ce réservoir serait-il la clé de la santé du mariage ?

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. Or, vouloir faire marcher son couple avec un réservoir vide peut coûter plus cher que de rouler dans une voiture sans huile !

Le véritable amour implique un acte volontaire, exige de la discipline et reconnaît la nécessité du progrès personnel. Notre besoin émotionnel le plus profond n'est pas de tomber amoureux,

PAROLES VALORISANTES

« Soyez dans la joie, cherchez la perfection, encouragez-vous », (2 Corinthiens 13, 11). « Seigneur, merci pour l'encouragement que me procure ta Parole. Veuille m'aider à faire passer mon vocabulaire du négatif au positif. Montre-moi le meilleur moyen de valoriser mon conjoint afin qu'il en soit encouragé et soit assuré de mon amour. » Méditations quotidiennes pour le couple, Gary Chapman, Ed. Farel, 2011.

mais d'être authentiquement aimé par autrui, de connaître un amour qui procède à la fois de la raison et de la volonté, et non d'un instinct. J'ai besoin d'être aimé par quelqu'un qui a choisi de m'aimer, qui voit en moi une per-

sonne digne d'être aimée. Et pour prouver à l'autre qu'on l'aime, mieux vaut pratiquer son langage d'amour.



Votre langage d'amour et celui de votre conjoint peuvent être aussi différents que le chinois l'est du français.

LES CINQ LANGAGES DE L'AMOUR

Les paroles valorisantes. De nombreux couples n'ont jamais découvert l'extraordinaire puissance qui réside dans les paroles bienveillantes échangées entre conjoints. Des compliments verbaux, des mots d'appréciation sont de puissants communicateurs d'amour : « Tu es ravissante dans cette robe », « Comme tu es jolie ! », « J'apprécie beaucoup que tu aies lavé la vaisselle ce soir », etc. Ne pensez-vous pas que si des époux entendaient plus fréquemment de tels propos, le climat sentimental s'en ressentirait ? Ce langage a un autre dialecte : celui des paroles d'encouragement. Le potentiel qui sommeille chez votre conjoint, dans tel ou tel domaine où il manque d'assurance, n'attend peut-être qu'une parole d'encouragement de votre part pour se réveiller. De la même manière, si nous voulons communiquer l'amour verbalement, nous devons employer des mots et un ton aimables. Enfin,

pour développer une relation intime, nous avons besoin de connaître nos désirs mutuels.

Cependant, s'ils sont perçus comme des exigences, nous anéantissons la possibilité de nous rapprocher de notre conjoint.

Les moments de qualité. Un aspect central de ces moments réside dans l'attention que l'on porte à son conjoint et le fait d'être ensemble : cela implique une attention soutenue, une proximité affective. Cela ne signifie pas pour autant se regarder constamment dans les yeux mais plutôt entreprendre une activité à deux en veillant à accorder de l'attention à son partenaire. L'important est que, sur le plan sentimental, nous passions des moments intenses ensemble. Le temps mis dans une activité commune montre que nous prenons soin l'un de l'autre, que nous apprécions d'être ensemble. Ce langage implique aussi les dialogues de qualité, qui nécessitent une écoute bienveillante.

Les cadeaux. Ils sont des symboles visibles de l'amour. Un cadeau est quelque chose que vous pouvez tenir dans votre main en vous disant : « Il (ou elle) a pensé à moi. » Sa valeur marchande n'a aucune importance. C'est la pensée exprimée par le geste qui est l'expression de l'amour.

Les services rendus. Vous vous efforcez d'être agréable à votre conjoint en lui rendant service : votre façon de lui exprimer votre amour consiste à le décharger en faisant certaines choses pour lui. Comme dans les autres langages, les dialectes sont infinis : cuisiner, laver la vaisselle, sortir les poubelles, faire les courses, etc. : si ces

TÉMOIGNAGE

« Je voudrais qu'il me parle »

Christine est mariée avec Thierry depuis 35 ans. Elle menace de le quitter car elle ne ressent plus aucun amour de sa part.

Je demandais à Thierry : « Qu'avez-vous fait pour témoigner votre amour à votre femme ? » « D'abord, je rentre du travail avant elle pour préparer le dîner. Après le repas, je lave la vaisselle. Je passe l'aspirateur partout car elle souffre du dos, etc. Je fais tout cela pour lui montrer que je l'aime et elle ne cesse de répéter qu'elle ne se sent pas aimée... » « Moi, ce que je voudrais, intervint Christine, c'est qu'il s'asseye à côté de moi et qu'il me parle. Nous ne nous disons rien. Il est toujours occupé à laver la vaisselle, passer l'aspirateur, etc. Ce que je veux, c'est qu'il me consacre du temps, qu'il me parle de nous, de notre vie. » Christine pleurait. L'activisme de son mari ne comblait pas ses besoins affectifs. Je demandai alors à Thierry : « Quelle est la femme idéale selon vous ? » « Ce serait celle qui me préparerait le repas, ferait la vaisselle, etc. » J'avais compris que le langage d'amour de Thierry était celui des services rendus. C'est pourquoi il accomplissait tout cela pour Christine. Dans son esprit, c'était la manière de lui dire qu'il l'aimait. Le problème était qu'elle ne comprenait pas ce langage. Elle comprenait celui des moments de qualité. Christine et Thierry rentrèrent chez eux et commencèrent à s'aimer en parlant chacun le langage d'amour de l'autre.

services sont accomplis dans un esprit positif, ils sont d'authentiques expressions d'amour.

Le toucher physique. Le toucher est un puissant moyen pour communiquer son amour. L'étreinte des mains, les baisers, les enlacements, les caresses, les relations sexuelles sont autant de façon de faire ressentir au conjoint qu'il est aimé.

Si nous voulons maintenir plein le réservoir émotionnel de notre conjoint, il est de toute première importance que nous apprenions à parler son langage d'amour familial. Puis, nous décidons de le parler, que cela nous soit naturel

ou non. Nous décidons tout simplement d'agir dans l'intérêt du conjoint. Nous sommes résolus à satisfaire ses besoins émotionnels ; ainsi, son réservoir se remplit et il y a de fortes chances pour qu'à son tour, il s'efforce de parler notre langage préféré en matière d'amour. Nous sommes donc payés de

retour et notre réservoir se remplit aussi. L'amour résulte d'une décision. Chacun des conjoints peut la prendre dès aujourd'hui. Il suffit de découvrir quel est votre langage d'amour et celui de votre conjoint. a

Propos recueillis par Emilie Pourbaix

6 clés pour...

Parler son langage d'amour

Connaître notre langage d'amour et parler celui de notre conjoint ne nous est souvent pas du tout naturel. Pourtant, si nous voulons remplir son réservoir émotionnel et être heureux à deux pour la vie, mieux vaut s'y mettre ! Petits conseils.

Découvrir mon langage d'amour. Pour cela, je peux réfléchir à ce qui me blesse le plus dans ce que mon conjoint fait ou omet de faire : l'inverse de cette attitude est probablement ce dont j'ai besoin pour me sentir aimé. Je peux aussi me souvenir de ce que je lui réclame le plus souvent. Enfin, je peux identifier de quelle manière, spontanément, je lui exprime mon amour : je fais sans doute pour lui ce que j'aimerais qu'il fasse pour moi !

Découvrir le langage d'amour de mon conjoint. Un bon moyen est de considérer les reproches de mon conjoint sous un angle positif : ils expriment le plus souvent ses besoins émotionnels et sont donc l'indice du langage d'amour auquel il est sensible. Ces reproches peuvent ainsi être l'occasion d'en parler avec lui pour lui demander plus précisément ce dont il a besoin. Par exemple, si ma femme me reproche de la prendre pour sa bonne, c'est sans doute que le langage des services rendus est le plus important pour elle et qu'elle souhaiterait que je l'aide davantage ; si mon mari me reproche de trop travailler, c'est peut-être qu'il désire plus de moments de qualité.

Faire des listes. À partir du moment où j'ai discerné le langage d'amour de mon conjoint, je fais une liste de tout ce que je pourrais faire pour parler cette langue et répondre ainsi à son besoin affectif, en laissant libre court à mon imagination.

Exprimer ses besoins. L'autre ne peut pas deviner ce que je pense et ce qui me ferait plaisir. Je lui exprime donc mes besoins, non sous forme d'exigence mais de requêtes ou de suggestions, qui lui donneront davantage envie de me faire plaisir.

Apprendre à exprimer ses émotions. Pour en prendre l'habitude, la meilleure solution est de prévoir au départ un temps de partage quotidien. Nous évoquons chacun trois faits vécus pendant la journée et les émotions qu'ils ont provoquées. Cet échange nous permettra d'apprendre à établir un dialogue de qualité.

Faire preuve de souplesse. Quand mon conjoint me demande d'accomplir quelque chose allant dans le sens de son langage d'amour, cela peut aller à l'encontre de mes habitudes et de mes stéréotypes familiaux. Je ne dois pas avoir peur d'en changer, pour lui donner ce dont il a besoin pour se sentir aimé. Par exemple : il est impensable pour certains hommes de participer aux tâches ménagères ou à certaines femmes de prendre l'initiative dans le domaine sexuel ; certains ne peuvent exprimer leurs émotions, leurs sentiments, d'autres ne savent pas faire des cadeaux, etc. a

ALLER PLUS LOIN

LES LANGAGES DE L'AMOUR

Gary Chapman, Ed. Farel, 1997. MÉDITATIONS QUOTIDIENNES POUR LE COUPLE

Gary Chapman, Ed. Farel, 2011. AMOUR ET SEXUALITÉ

Gary Chapman, Ed. Farel, 2009. COUPLE ET COMPLICE

Gary Chapman, Ed. Farel, 2005.

www.garychapman.fr