

# Les cinq langages de l'amour

Gary Chapman nous enseigne qu'il existe diverses façons d'exprimer son amour et de se sentir aimé(e). Ces différentes approches sont regroupées en cinq « langages de l'amour ».

1

## Les paroles valorisantes

Certaines personnes ont besoin de recevoir ou de donner des paroles d'encouragement, des compliments et des mots gentils pour se sentir aimées ou pour exprimer leur amour.

2

## Les moments de qualité

Certaines personnes ont besoin de vivre des moments de qualité, où toute l'attention est dirigée vers la relation, afin de se sentir aimées ou d'exprimer leur amour.

3

## Les touchers physiques

Certaines personnes ont besoin d'offrir ou de recevoir des touchers physiques afin de se sentir aimées et d'exprimer leur amour.

4

## Offrir des cadeaux

Certaines personnes ont besoin de recevoir ou d'offrir des cadeaux/surprises afin de se sentir aimées ou d'exprimer leur amour.

5

## Les services rendus

Certaines personnes ont besoin de recevoir ou d'offrir des services afin de se sentir aimées ou d'exprimer leur amour.

# Les cinq langages de l'amour

## Exemples

1

### Les paroles valorisantes

- « Je suis fière de toi »
- « Merci pour tout ce que tu fais »
- « Je te trouve attirante »
- « Tu es un bon cuisinier »

2

### Les moments de qualité

- Prendre une marche
- Organiser un souper romantique
- Jouer à des jeux de société
- Faire à manger ensemble

3

### Les touchers physiques

- Tenir la main
- Donner ou recevoir un câlin
- Embrasser
- Offrir un massage

4

### Offrir des cadeaux

- Acheter un café
- Fabriquer une carte d'anniversaire personnalisée
- Offrir un objet

5

### Les services rendus

- Préparer le souper
- Accomplir une tâche ménagère
- Offrir son aide pour l'épicerie