

5/ Le toucher physique

On ne parle pas forcément de sexe (même si ça compte...). On parle de bisous, de câlins, de massages, de main passée dans la nuque devant la télé. "Toucher mon corps, c'est me toucher dans tout mon être", pense alors celui qui parle ce langage.

C'est d'ailleurs ce que nous explique le Dr Leleu, dans ses deux ouvrages consacrés aux caresses.

Et vous, quelle est votre langue ? Et celle de votre partenaire ? Parlez-en ensemble et boostez votre amour en devenant bilingues!

(Sources : <http://www.bibamagazine.fr/sexo/amour/les-5-langages-de-l-amour-et-vous-quel-est-le-votre-13237>)

LES LANGAGES DE L'AMOUR



En amour, il y a cinq langues, soit cinq manières de dire à l'autre "je t'aime" et de combler son fameux réservoir émotionnel, explique Gary Chapman. Mais Il est rare que mari et femme aient appris la même première langue sentimentale. Votre langage d'amour et celui de votre conjoint peuvent être aussi différents que le chinois l'est du français".

Ces 5 langages sont les paroles valorisantes, les moments de qualité, les cadeaux, les services rendus, le toucher physique. Essayez de reconnaître quelle langue est la vôtre et laquelle correspond à celle de votre partenaire...et entraînez-vous à les pratiquer !

*Dis-moi quel est ton langage d'amour
et je saurai comment t'aimer!*

1/Les paroles valorisantes

Si tel est le langage de prédilection de votre partenaire, il sera très sensible aux compliments, aux encouragements et aux paroles aimables. N'hésitez pas à lui en faire, son réservoir d'amour se remplira et, *reboosté*, il mettra plus d'énergie à remplir le vôtre.

Si c'est votre langage à vous et que vous trouvez qu'il ne le pratique pas assez, pas de panique ! Ça ne veut pas forcément dire qu'il ne pense pas ces jolies choses, juste que ce n'est pas sa

façon à lui d'exprimer son amour et qu'il ne pense/comprend donc pas que vous en avez vraiment besoin.

Donc faites-lui remarquer à quel point ça vous fait plaisir quand il vous complimente/vous encourage. S'il le fait trop peu souvent pour que vous ne puissiez le lui faire remarquer, faites-lui connaître vos sentiments de façon "aimable" ("une parole douce et calme peut faire fureur", dit le sage) en évitant le "Tu ne me dis jamais rien de gentil!" et en privilégiant l'échange de ressenti : "Ça me ferait vraiment plaisir si/J'aimais beaucoup quand/J'aimerais beaucoup que".

2/ Les moments de qualité

Soit partager des moments d'échange et de pleine attention avec l'autre. Si tel est son langage, quand il vous parle en rentrant le soir, prenez quelques minutes pour être ici, maintenant, avec lui. A l'écouter, sans regarder votre téléphone, sans zieuter du coin de l'œil la télé et sans lui couper la parole. Prenez le temps de partager des activités à deux, qui iront ensuite se ranger dans la jolie "Banque des Souvenirs" dans laquelle vous puiserez ensuite avec plaisir.

Si c'est votre langage et pas le sien, rappelez-lui des moments géniaux que vous avez passés ensemble, proposez-lui des activités et expliquez-lui en quoi c'est important pour vous. "Mais je ne vais pas me forcer à regarder ce film pour toi !" "Non, je ne veux pas te forcer, mon chéri. Tu es évidemment libre. Mais à moi ça me ferait très plaisir car j'aurais l'impression que tu veux partager un moment agréable pour moi avec moi. Tu vois, c'est un peu le même effet que ce que tu ressens quand je te fais un compliment. Tu vois ?".

3/ Les cadeaux

Parler cette langue ne veut évidemment pas dire qu'on est quelqu'un de trop dépensier. Faire des cadeaux, ça peut être cueillir une fleur au bord de la route, écrire un joli petit mot ou encore faire un éléphant en origami. Plus que le cadeau, c'est le symbole qui compte, le "Je t'aime, j'ai envie de te donner du bonheur, un peu de moi". C'est d'ailleurs ce qu'on se dit (à peu près) quand on se fait ce cadeau lors d'un mariage...avec l'échange des alliances.

4/ Les services rendus

Vous avez l'impression qu'il n'est pas impliqué dans votre couple parce qu'il ne descend pas suffisamment les poubelles, qu'il ne fait pas assez la cuisine ou qu'il ne vous aide pas quand vous êtes en galère administrative ? Peut-être qu'en fait, ce n'est pas "un gros égoïste complètement bouché" mais quelqu'un qui "ne parle pas la même langue d'amour que la vôtre" : celle des services rendus, du "Je t'aime donc je t'aide et je te soutiens pour rendre ton quotidien plus facile et agréable".

"Descendre la poubelle pourrait donc être une preuve d'amour ?" Oui. Au lieu de donner des coups de bâtons à l'autre avec des "Tu aurais dû", "Tu m'énerves à pas faire ça", on lui explique donc en quoi c'est important pour nous et surtout on lui montre que descendre les poubelles, c'est un choix qu'il doit faire, pas une contrainte qu'on lui impose.

Si la personne le fait, ce n'est plus parce qu'elle y est forcée et flippe, mais bel et bien parce qu'elle souhaite rendre l'autre plus heureux. "Si je fais ça, c'est pour te prouver mon amour. (...)" L'amour résulte d'une décision libre, il ne saurait donc être contraint.". C'est la raison pour laquelle il vaut mieux faire connaître ses désirs plutôt que ses exigences.