



# Les 5 langages de l'amour

Gary Chapman a mis en évidence que chaque personne exprime son amour d'une façon qui lui est propre et que chaque personne perçoit l'amour des autres, en fonction du langage d'amour qu'il parle. Il en existe 5. La bonne nouvelle, c'est qu'on peut apprendre à parler les 5 langages, et surtout, savoir quel est le langage préféré de chaque personne qui nous est chère. Enfin, on peut aussi découvrir quel est notre langage d'amour préféré. Quand les 5 langages d'amour sont utilisés, il y a moins de conflits puisque tout le monde y trouve son compte :-)

## 1/ Le toucher physique

J'aime les câlins, les tapes sur l'épaule, les accolades, les bisous, être collé(e), les jeux de combat, les massages, les chatouilles, me faire coiffer ...

## 2/ Les cadeaux

Ce qui compte surtout, c'est l'attention que l'on me donne pour trouver le cadeau qui me plaît, c'est le fait d'avoir pensé à moi. C'est encore plus beau quand on m'offre quelque chose qu'on a fabriqué pour moi.

## 3/ Les services rendus

Même si je sais faire seul(e), j'apprécie qu'on m'aide. Je me sens soutenu(e), accompagné(e), et important(e) aux yeux de l'autre qui me donne de son temps pour m'aider alors qu'il/elle a d'autres choses à faire.

## 4/ Les paroles valorisantes

J'aime qu'on m'encourage, qu'on me dise des mots gentils, qu'on me fasse des compliments sincères, qu'on me dise quand je fais bien quelque chose, quand je réussis, et qu'on me dise des mots doux.

## 5/ Les moments de qualité

Je suis friand(e) des moments où on prend le temps avec moi, à 100%, pour jouer, pour discuter, pour se balader, pour faire une activité.