

Les langages de l'amour

(En lien avec le thème central de ce mois « Sexualité et Eglise »)

Aimer... que signifie ce mot finalement ? La définition : éprouver, par affinité naturelle ou élective, une forte attirance pour quelqu'un ou quelque chose, est floue et imprécise. Donc on peut aimer : sa femme, les confitures, faire du sport...

PAR DENYSE GEX-COLLET, D'APRÈS GARY CHAPMAN
PHOTOS: DENYSE GEX-COLLET, DR

❖ Arrêtons-nous à l'AMOUR, le sentiment qui trouve ses racines dans notre cœur et notre tête.

Le besoin de se sentir aimé est pour l'humain un besoin affectif primordial.

Le coup de foudre est parfois le début d'une relation amoureuse: une rencontre soudaine et violente qui projette les amoureux sur une autre planète où émotions, sensations et désir sont à leur paroxysme!

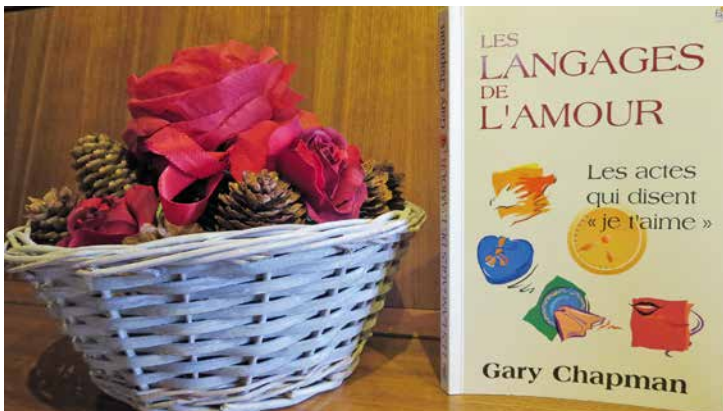
Beaucoup de vraies, belles et longues histoires d'amour commencent par un coup de foudre... mais d'autres s'étiolent et meurent en cours

de route! Pour que l'histoire continue, il faut que les sentiments soient réciproques: amour, estime et respect; qu'une communication s'installe de manière sincère, honnête et respectueuse.

❖ Gary Chapman, né en 1938, est un auteur, conseiller conjugal, pasteur baptiste et conférencier américain. Ses livres prodiguent des conseils pour réussir son mariage, sa vie de couple, l'éducation des enfants. Il a publié, en 1997, un best-seller: « Les langages de l'Amour ».

Sa première constatation est que « *Nous avons tous, depuis l'enfance un "réservoir émotionnel" qui ne demande qu'à être rempli d'Amour. Si nous avons manqué d'Amour pendant notre enfance, nous aurons encore plus besoin d'affection dans notre vie d'adulte.* »

Quand ce réservoir est vide, nous ne nous sentons pas aimés et lorsqu'il est plein, notre besoin de nous sentir aimé est complet.





Pour alimenter ce réservoir émotionnel, il y a plusieurs façons, plusieurs langages d'amour à connaître qui sont différents selon les individus. Gary Chapman en définit cinq. L'idéal selon lui serait d'en détecter deux chez son partenaire. Ainsi par des gestes, des paroles ou des actes en rapport avec son (ou ses) langage préféré il serait possible de toucher sa sensibilité, d'entretenir une relation harmonieuse et durable en réapprovisionnant son réservoir affectif.

Mais encore faut-il que ce procédé ne soit pas à sens unique. Il faut aussi que nous connaissions notre propre langage d'amour. Le meilleur moyen de le détecter, c'est d'examiner les paroles dites ou les actes faits pour notre conjoint. Logiquement c'est certainement ce que nous voudrions qu'il fasse pour nous.

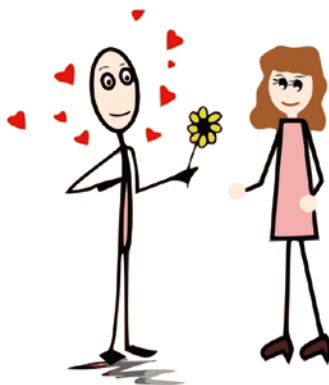
Nous avons chacun notre langage, qui ne correspond pas forcément à celui de notre conjoint, ce qui peut poser problème dans notre couple. D'après Gary Chapman, il faut donc savoir comment il fonctionne afin d'utiliser son ou ses langages.

1. Les paroles valorisantes

C'est le langage d'amour dans lequel les mots d'appréciation et les compliments sont de puissants communicateurs de tendresse. Une seule condition: il faut qu'ils soient sincères et qu'ils cherchent à faire plaisir. Il ne faut pas dire à l'autre ce qu'il veut entendre afin d'obtenir ce que l'on désire. Une parole encourageante et aimable est toujours bien perçue. Ce langage d'amour laisse de côté les remarques désagréables et les remontrances car l'amour doit être désintéressé et non égoïste.

2. Les moments de qualité

Utiliser ce langage d'amour, c'est privilégier les moments passés ensemble lors de vacances ou d'un voyage, même d'une petite promenade. Se parler, s'écouter, se regarder, s'aimer tout simplement. Les moments de qualité sont propices à des dialogues constructifs et positifs, moments où chacun échange ses idées, écoute l'autre avec bienveillance.



3. Les cadeaux

Voilà le langage d'amour le plus utilisé pour prouver sa tendresse à son conjoint. Des fleurs cueil-

lies en chemin, un joli caillou ramassé lors d'une balade font autant plaisir qu'un cadeau coûteux. Offrir quelque chose et voir le plaisir de celui ou de celle qui reçoit, c'est cadeau aussi pour celui qui donne. Si votre conjoint parle ce langage, n'attendez pas une occasion particulière pour lui offrir un cadeau: offrez-en-lui n'importe où et n'importe quand! Il y a aussi le cadeau inestimable de soi-même dans les moments importants ou difficiles de l'existence. Pouvoir compter l'un sur l'autre, c'est aussi un cadeau! La présence physique de l'être aimé peut remplir de bonheur celui qui parle le langage des cadeaux.

4. Les services rendus

Une autre façon de parler le langage d'amour s'exprime dans les services rendus. Décharger votre conjoint des tâches qui, en principe, lui sont assignées peuvent le toucher. Un service doit être rendu dans un état d'esprit positif, avec gentillesse, sans attendre un « retour » et non à contre-cœur. Et si vous ne savez pas ce qu'il voudrait que vous fassiez, demandez-le-lui simplement afin de ne pas le vexer, le blesser ou simplement l'agacer!

5. Le toucher physique

Se tenir par la main, s'accrocher à son bras, les enlacements et les étreintes sont autant de façons de faire ressentir à votre conjoint qu'il est aimé.

Il y a certaines personnes qui sont tactiles, câlines et d'autres qui le sont beaucoup moins. A vous de détecter la manière de votre conjoint.



Il y a de nombreuses possibilités pour montrer votre amour à une personne qui parle le langage du toucher. A vous de découvrir lesquelles!

Conclusion

Gary Chapman relève trois points importants à la fin de son livre:

- ❖ Si les deux membres du couple ont un réservoir d'amour plein, cela crée un climat propice à la résolution des conflits.
- ❖ Tout être est différent, chacun a des désirs différents et un passé à lui. Cette diversité est présente dans tous les couples.
- ❖ Il n'est pas utile d'être d'accord sur tout.