POUR BIEN COMMENCER

Combien de langues parles-tu ?

Pierre et Émilie semblent très heureux ensemble, mais est-ce que ça va durer ? Il est encore trop tôt pour le dire. Pour leur dixième mois de relation, Émilie a fait une liste des dix choses qu'elle préfère chez Pierre. Elle a fabriqué un petit carnet rempli de pensées et de mots attentionnés. Elle s'est vraiment donnée à fond pour ce projet.

Pierre, quant à lui, a trouvé dix petits objets qui rappelaient dix des meilleurs moments qu'ils avaient passés ensemble et les lui a offerts. Il avait trouvé, entre autres, un maillot de foot, une paire de baguettes en céramique, un galet de leur promenade sur la plage et une tablette de son chocolat préféré pour

la randonnée. Pierre avait beaucoup réfléchi et s'était investi pour trouver ces dix cadeaux.

Et pourtant tous deux ont été déçus.

Tu vois leur erreur ?

Le langage d'Émilie est celui des paroles valorisantes : elle avait donc exprimé son amour pour Pierre avec des mots et des paroles valorisantes. À l'inverse, ce sont les cadeaux qui importent à Pierre : de fait, il avait montré son amour pour Émilie avec des cadeaux. Tous deux avaient voulu faire plaisir à l'autre mais ils ne parlaient pas le bon langage. Ils se sont investis et ont fait des efforts, mais l'effort seul ne fera pas que l'autre se sentira aimé.

Il est temps, pour Émilie et Pierre, d'apprendre un nouveau langage.

Apprends-tu une langue étrangère ?

Tu te perds peut-être dans les difficultés de la conjugaison française ou alors tu as du mal avec les déclinaisons latines, ou encore les expressions espagnoles. Les étudiants vraiment ambitieux s'attaquent à plusieurs langues et y ajoutent une nouvelle, comme le mandarin.

Apprendre et étudier une langue étrangère peut être difficile, mais imagine que tu aies grandi dans un foyer bilingue – c'est peut-être déjà ton cas, petit(e) chanceux(se). À ce moment-là, parler deux langues différentes t'est aussi naturel que de respirer.

Autre possibilité, imagine qu'au lieu de commencer à apprendre l'espagnol au lycée, tu aies été dans un programme d'immersion linguistique dès la maternelle, avec un maître ou une maîtresse qui t'aurait parlé en espagnol trente minutes par jour. À la manière d'une éponge, tu aurais absorbé la langue et serais parfaitement à l'aise dans les deux langues.

Apprendre une langue nécessite du travail, du temps et de la patience. Tu ne peux pas t'endormir la tête posée sur un manuel d'espagnol et, au réveil, penser *en español*.

De la même manière, nous devons entraîner nos esprits à parler les langages émotionnels qui ne nous sont pas familiers. Nous n'y arriverons pas simplement par télépathie avec l'être aimé ni par la pensée positive. **Si nous ne sommes pas à l'aise avec les langages de l'amour, nos relations en souffriront, ce qui causera des tensions avec ceux qui nous sont les plus proches – qu'il s'agisse de nos amis, nos parents, nos frères et sœurs, notre petit(e) ami(e), nos mentors, nos coaches, etc**.

Tu vois où je veux en venir : peu de maîtrise, beaucoup de tensions, beaucoup de maîtrise, peu de tensions. Ce pourrait être une source permanente de stress dans ta vie ou, au contraire, une incroyable opportunité d'améliorer tes relations.

Il est temps d'apprendre un nouveau langage.



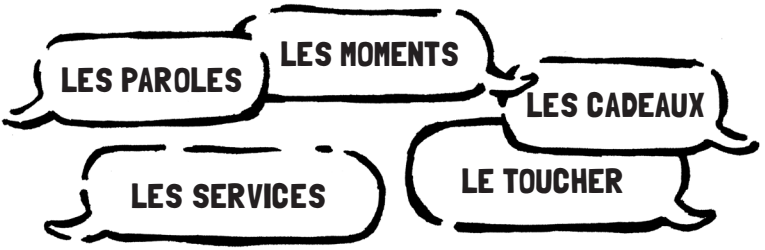
LES CINQ LANGAGES D'AMOUR

Pour résumer un livre, il faut trouver l'idée générale, la thèse. Nos profs nous lancent dans de vraies chasses au trésor. Moi, je te la donne, cash, avec des guirlandes de Noël pour bien la mettre en valeur. Je tire cette thèse de toutes mes années d'expérience de conseiller.

Dans les prochains chapitres, nous allons détailler chacun des cinq langages.

Chacun d'entre nous a ce que j'appelle un langage privilégié : une manière de recevoir et comprendre l'attachement et l'affection qui s'inscrit profondément en nous et qui nous fait nous sentir véritablement et sincèrement aimés. Un de ces langages nous parle toujours plus que les quatre autres. Nous pouvons être sensibles aux cinq langages mais si on ne nous parle pas dans notre langage privilégié, alors nous ne nous *sentirons* pas aimés, même si la personne a utilisé une combinaison des quatre autres. Alors qu'à

l'inverse, si quelqu'un utilise notre langage principal de façon efficace, les autres langages ne sont que du bonus.



CHOISIR LE BON LANGAGE

Voilà la difficulté : nous utilisons naturellement notre propre langage. C'est-à-dire que nous exprimons notre amour aux autres dans le langage qui *nous* fait nous sentir aimés. Mais si ça n'est pas leur langage, ça n'aura pas la même signification pour eux que pour nous.

C'est un peu comme l'histoire du voyageur qui arrive dans un pays étranger. Il ne parle qu'une langue, la sienne, donc pour communiquer avec les étrangers (attends une minute… c'est *lui* l'étranger !) il parle très lentement et de plus en plus fort, comme si hurler allait l'aider à communiquer.

C'est une scène à la fois tellement drôle et tellement triste.



Dans la communication émotionnelle, c'est la même chose qui se produit tout le temps. Disons que le langage principal de ta sœur soit les services rendus : elle trouvera constamment des manières créatives de te rendre service. Elle te laissera la plus grosse part de pizza, déposera ton sac à dos et tes affaires sales dans la buanderie, restera éveillée tard le soir pour t'aider à finir ton projet de science. Et si, pendant ce temps, ton langage à toi est celui des paroles valorisantes, tu lui enverras des messages encourageants et vanteras ses mérites auprès de tes amis.

Vous vous aimez toutes les deux, mais vous ne parlez pas le même langage. Stop !

Table des matières

Bienvenue dans le monde des 5 langages..... 7

Pour bien commencer
Combien de langues parles-tu ? 9

1. Langage de l'amour nº 1 :
Les paroles valorisantes..... 25

2. Langage de l'amour nº 2 :
Les moments de qualité 45

3. Langage de l'amour nº 3 :
Les cadeaux 65

4. Langage de l'amour nº 4 :
Les services rendus 79

5. Langage de l'amour nº 5 :
Le contact physique 95

6. Et toi ? 111

7. La famille..... 125

8. S'énerver et demander pardon..... 141

9. Aimer est un choix 159

10. Questions-réponses :
Discussion sincère avec Gary Chapman 169

Le test des 5 langages de l'amour 179