INTRODUCTION

Bienvenue dans un travail d'amour.

Les dix sections de ce livre ont été créées dans un seul but : renforcer et approfondir votre relation avec votre femme. Ce ne sera pas facile. Rien de ce qui en vaut la peine ne l'est jamais. Cette étude posera des questions difficiles. Elle vous fera sortir de votre zone de confort. Elle vous demandera même de faire des devoirs.

Pourtant, il ne s'agit pas d'un travail ennuyeux. Ces modules vous donnent des stratégies concrètes pour mettre en pratique les 5 langages de l'amour. Ils vous donnent un aperçu du potentiel de votre relation lorsque vous et votre épouse utilisez les langages de l'amour de l'un et de l'autre.

Si vous travaillez seul sur cette étude, prenez courage. Tout au long du livre des *Langages de l'amour expliqués aux hommes*[1], vous trouverez des récits de relations extrêmement dysfonctionnelles qui ont non seulement *survécu*, mais qui se sont même *épanouies* grâce à l'engagement de l'un des partenaires à apprendre le langage de l'amour de sa moitié.

Si vous suivez ce guide en couple, la patience, la grâce et l'humour seront vos compagnons de route. Apprendre un nouveau langage de l'amour peut être difficile, et cela ne se fera pas sans tâtonnements et erreurs. Montrez que vous appréciez

1. Gary Chapman et Randy Southern, *Les langages de l'amour expliqués aux hommes*, trad. Philippe Malidor, Farel, 2016.

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

les efforts réalisés par votre conjoint pour vous exprimer son amour de manière significative, même si les essais en question seront maladroits dans un premier temps. Assurez-vous de lui faire savoir quand elle a réussi.

Si vous travaillez sur cette étude en groupe, prêtez attention à ce que les autres partagent. L'inspiration et la sagesse peuvent se rencontrer dans des endroits inattendus. Dans vos interactions avec les membres du groupe, montrez-vous à la fois généreux dans vos encouragements et parcimonieux dans vos critiques. Posez des questions de suivi qui soient pertinentes, afin de montrer l'intérêt que vous portez à la réussite des autres couples. Lisez le guide du leader, à la fin de l'ouvrage : vous y trouverez des suggestions pour faciliter les discussions de groupe.

Quelle que soit la manière dont vous abordez cette étude, vous devez être conscient que les enseignements de ce livre nécessiteront un engagement important en matière de temps et d'efforts. Ces pages contiennent beaucoup de choses essentielles. Il s'agit toutefois d'un investissement qui ne comporte pratiquement aucun risque. Vous en retirerez de réels bénéfices. Et plus vous mettrez votre lecture en application, plus les fruits que vous en récolterez seront importants.

Bon voyage !

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com



OBJECTIF

En lisant ce chapitre, vous apprendrez en quoi apprendre le langage principal de votre femme vous aidera à travailler « plus intelligemment » pour lui montrer votre amour de façon plus significative.

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

SÉANCE

1

COMBIEN DE LANGAGES PARLEZ-VOUS ?

Instructions

Complétez cette première leçon après avoir lu le chapitre 1 (« Combien de langages parlez-vous ?») des *Langages de l'amour expliqués aux hommes*.



Langage de l'amour principal : le langage qui a le plus grand impact sur une personne, qui la ou le fait se sentir vraiment aimé(e).

Barrière de langage : une dynamique qui apparaît quand les deux partenaires ne partagent pas le même langage principal, ce qui crée alors la nécessité d'apprendre un nouveau langage de l'amour.

Dialectes : des nuances à l'intérieur de chaque langage qui communiquent l'amour de façon plus spécifique et plus efficace.

Réservoir émotionnel : le réservoir émotionnel propre à chaque personne, qui se remplit quand les gens nous parlent dans notre langage principal de l'amour.

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

QUESTIONS PRÉLIMINAIRES

1. Quelle a été votre démonstration d'amour la plus originale envers votre femme ? Pourquoi avez-vous choisi cette manière-là, spécifiquement ? Décrivez les efforts, l'organisation ou les sacrifices financiers que vous avez consentis.

2. Comment a été reçu votre grand geste d'amour ? Comment votre femme a-t-elle réagi ? Était-ce tout ce que vous aviez espéré ? Si oui, qu'avez-vous retiré de cette expérience ? Si non, que pourriez-vous changer pour la prochaine fois ?

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

TABLE DES MATIÈRES

Introduction 5

SÉANCE 1
Combien de langages parlez-vous ? 9

SÉANCE 2
Comment parler couramment le langage des paroles valorisantes ? 21

SÉANCE 3
Comment parler couramment le langage des moments de qualité ? 31

SÉANCE 4
Comment parler couramment le langage des cadeaux ? 43

SÉANCE 5
Comment parler couramment le langage des services rendus ? 55

SÉANCE 6
Comment parler couramment le langage du contact physique ? 67

SÉANCE 7
Quels langages pratiquez-vous ? 77

SÉANCE 8
Détecter les pannes 89

SÉANCE 9
Comment traverser la colère ensemble 101

SÉANCE 10
L'art de présenter des excuses 111

Le guide du leader pour *Les langages de l'amour expliqués aux hommes* 121

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com