

« Les langages de l'Amour »

Déroulement :

Heure	Durée	Activité
	10mn	Introduction
	10mn	Brainstorming : « Quels sont les moyens <u>concrets</u> de montrer à quelqu'un qu'on l'aime ? »
	20mn	Topo
	1mn	Constat que le brainstorming a bien identifié les langages
	7mn	Réflexion personnelle (questionnaire)
	13mn	Réflexion en couple (partage à deux)
	8mn	Partage au groupe par remontée spontanée. Questions / Réponses
	10mn	Parole de chrétien : deux vocabulaires pour une même réalité !
Total	1h15	

Pour bien utiliser cette trame, partout où il y a [Exemple personnel :...], s'être approprié la situation et apporter son propre témoignage. S'il s'agit d'un couple qui donne l'atelier, bien s'être réparti les rôles.

Introduction

Accueil : présentations de qui parle, à qui, etc. avec le sourire ! Puis :

Un couple peut s'engager à passer sa vie ensemble parce qu'il s'aime et pour s'aimer,... et petit à petit oublier de se montrer par des actions concrètes qu'il s'aime. Nous allons passer le moment qui vient à réfléchir à **comment nous montrer concrètement notre amour**, bref, comment nous aimer au quotidien. Pour cela nous allons commencer par un petit brainstorming, puis nous découvrirons à partir d'un court enseignement-témoignage certaines caractéristiques de l'amour en action. Enfin, par un petit exercice simple, chacun pourra mieux se connaître et mieux connaître son conjoint, afin de mieux se manifester son amour.

Brainstorming

Utiliser un tableau et se faire aider d'un assistant. Le groupe travaille sur la question :

« Quels sont les moyens concrets de montrer à quelqu'un qu'on l'aime ? »

Bien insister et recentrer le groupe sur le concret. Ex : Avoir de l'attention, être à son écoute : ce n'est pas concret ! Prendre le temps qu'il faut pour que chacun s'exprime, en vue d'avoir une douzaine d'exemples environ.

TOPO – ENSEIGNEMENT/TEMOIGNAGE

Nous avons découvert ensemble qu'il existe différentes façons d'exprimer son amour. C'est une richesse de pouvoir le faire d'autant de manières, et sûrement de beaucoup d'autres encore. En même temps, cela peut mener dans le couple à de fortes incompréhensions :

Cela me rappelle cet homme et cette femme qui étaient venu me voir. Cela n'allait pas bien entre eux. La femme avait fini par dire : « Mon mari ne m'aime pas ! ». L'homme avait répliqué, un peu sous le choc : « Comment peux-tu dire une chose pareille ! Avec tout ce que je fais à la maison pour toi, pour les enfants : Si je travaille, ce n'est pas pour mon plaisir, c'est pour que tu vives décemment. Je ne suis pas un mari parfait, mais je fais ma part, je te donne régulièrement des coups de main, oui nous nous sommes réparti certaines tâches, mais nous étions d'accord. » Et la femme : « Mais je ne te parle pas de cela ! T'as rien compris ! Tu ne m'aimes pas, la preuve, tu ne me le dis jamais ! »

J'avais tout simplement à faire avec deux personnes qui ne parlaient pas le même langage amoureux, et qui ne le savaient pas.

1 - Le réservoir d'amour

Gary Chapman et Ross Campbell* ont particulièrement travaillé ce sujet en partant du constat que **nous possédons tous, en nous, un réservoir d'amour**, un réservoir émotionnel qui, comme tout réservoir, peut-être plein... ou vide. Plus notre réservoir d'amour sera plein, plus nous aurons le sentiment d'être aimé et plus nous serons heureux, serein, confiant... Mais si notre réservoir se vide, nous avons la sensation de ne plus être aimé et c'est la spirale du mal-être, de la mauvaise image de soi, de la perte de confiance. Les relations se détériorent, l'agressivité apparaît et on n'est plus loin de penser que l'amour est mort.

Il est donc nécessaire, primordial, vital ! de maintenir le réservoir de notre conjoint à flot, et de trouver le moyen pour que celui-ci remplisse le nôtre sans relâche ! La question est de savoir : **comment maintenir plein le réservoir de notre conjoint ?**

** Auteurs de nombreux ouvrages sur le couple et les relations parents/enfant.*

2 - Les 6 langages de l'amour

L'enjeu n° 1 est donc de permettre à notre conjoint de se sentir aimé.

Le problème, dans l'expression de l'amour, est de deux natures :

1. Soit nous partons du principe que l'autre sait bien que nous l'aimons, depuis le temps... et donc nous oublions d'exprimer notre amour explicitement, concrètement par des mots, des gestes, des actions, ...
2. Soit nous exprimons notre amour mais dans un langage que l'autre ne comprend pas.

Il existe donc deux impératifs, afin que notre conjoint puisse se sentir aimé :

1. Nous devons **exprimer notre amour de façon explicite, concrète, visible**, sans quoi notre amour devient incertain, hypothétique (tu me dis que tu m'aimes mais je ne le vois pas, je ne l'entends pas, je ne le sens pas).

2. Nous devons **apprendre à parler le langage d'amour de notre conjoint**. Or, il existe 6 langages d'amour. 6 langages différents mais qui peuvent être complémentaires. L'enjeu est de repérer le langage de l'autre et d'apprendre à le parler.

- A - Les paroles valorisantes
- B – Les cadeaux
- C – Les services rendus
- D – Le toucher physique
- E – Les moments de qualité
- F – Un langage incontournable : le retour vers l'autre

Nous allons prendre le temps de découvrir de plus près ces langages, mais surtout nous ferons la découverte de notre propre langage et de celui de notre conjoint à l'aide d'un outil très simple et pratique, opérationnel.

A - Les paroles valorisantes

Premier langage : « les paroles valorisantes ». Les compliments, les encouragements, les félicitations, les remarques affectueuses, les remerciements, sont autant de preuves que notre conjoint nous aime. Des preuves concrètes que l'on entend, que l'on écoute, que l'on déguste, que l'on peut se repasser en boucle dans notre tête !

Dites à une femme : « Tu parais vraiment jeune, j'ai l'impression de t'avoir épousé hier, tu ne changes pas ». Voilà qu'elle a 20 ans et l'envie de continuer à vous séduire.

Dites-lui : « C'est nouveau ta coiffure, c'est pour paraître plus jeune ? » Votre soirée est foutue. Votre femme va faire la gueule. Son réservoir d'amour se sera vidé un peu plus.

Les paroles bienveillantes, les mots d'appréciations sont de puissants communicateurs d'amour. Prononçons pour notre conjoint des paroles qui lui font du bien ! Elles peuvent être très simples et s'exprimer de manière très directe :

Les compliments

- . J'ai bien aimé ce que tu as dit ce soir à la réunion.
- . La cabane que tu as fabriquée pour les enfants est géniale. Ils y jouent très souvent.
- . J'admire ta faculté à prendre du recul et à relativiser les événements. Moi, plein de choses me stressent, alors que toi tu les prends avec calme.

Les remerciements

- . Merci de m'avoir déposé à la gare, tu me fais gagner un temps précieux.
- . Merci de t'être occupé des enfants cet après-midi. Ça m'a fait du bien de pouvoir m'éclipser et d'avoir un temps à moi.

Les encouragements et les félicitations

- . Tu as fait de sacrés progrès au piano. Tu vas pouvoir te faire plaisir sur des morceaux vraiment sympas bientôt.
- . Bonne journée. Je penserai à toi pendant ta réunion.
- . T'as déjà peint la moitié de la chambre ! Super ! Grâce à toi ce sera fini ce soir !

Les marques de tendresse

- . Je t'aime.
- . Tu me manques.
- . Vivement ce soir que l'on se retrouve ! (Au téléphone ou par sms !).

Non seulement **ces paroles sont de véritables preuves d'amour** mais elles sont capables de décupler les potentiels de votre conjoint ! Quand on entend quelque chose de positif sur soi, cela donne l'envie de devenir meilleur.

Une femme qui s'entendra dire que sa nouvelle décoration dans le salon est très sympa aura plus de courage pour refaire la déco d'une autre pièce. Et le mari que l'on félicitera pour le poulet au curry qu'il vient de cuisiner vous proposera de vous en refaire un le week-end suivant !

[Intégrer un exemple personnel]

Et si en plus vous dites ces paroles devant d'autres : effet multiplicateur assuré !

Tout cela peut paraître évident voire simpliste mais **on oublie trop souvent d'exprimer verbalement, à haute voix, ces paroles qui font du bien, qui nourrissent l'amour.**

B – Les cadeaux

[Exemple personnel]

T : J'ai été vraiment extrêmement touché lorsque mon fis aîné m'a fait son premier cadeau : un galet peint qui me sert encore de presse papier.

F : Et moi, je me souviens très bien du magnifique collier en nouille qu'il m'avait offert !]

Les cadeaux sont des preuves tangibles, concrètes, matérielles de notre amour pour l'autre. Ce sont des **symboles visibles de l'amour.**

Les cadeaux n'ont pas besoin d'être chers ou extravagants. L'important est qu'ils soient offerts avec beaucoup de sincérité. « **Je t'offre cela pour te dire que je t'aime** ». Un bouquet de fleur, un vêtement, une petite friandise ramenée de la boulangerie, un petit souvenir de voyage, un simple coquillage ramassé sur la plage, un petit post-it amoureux sur l'écran de l'ordinateur...
Ce cadeau signifie : j'ai pensé à toi et je veux te signifier que tu comptes pour moi, que je t'aime.

Lorsqu'un ami déménage on lui remet souvent un présent, une carte : « ceci est un cadeau, en souvenir de notre amitié et des bons moments passés ensemble ».

A Noël les cadeaux sont l'expression naturelle de l'amour et de l'affection que les membres d'une famille se portent mutuellement.

Mais pourquoi attendre Noël ? Pourquoi attendre le moment exceptionnel pour offrir quelque chose ? Notre amour doit se dire au quotidien. Alors si les cadeaux sont le langage principal de votre conjoint, préparez-vous à être très imaginatif... et peut-être un peu plus dépensier : le jeu en vaut la chandelle !

Et puis le cadeau peut-être aussi un baiser, un choix auquel on accepte de renoncer pour faire plaisir à l'autre : Accepter de regarder un film romantique et nunuche à deux balles, plutôt

qu'un bon film d'action... C'est un très beau cadeau que celui du don de soi : don de son temps, don de sa présence. Rentrer un soir plus tôt du travail...

C – Les services rendus

[J'ai une amie dont le mari adore le vélo. Elle me dit souvent : « Pff, je ne le vois déjà pas de la semaine et le week-end il se barre faire du vélo avec ses copains pendant que moi je me tape le marché pour le week-end, les conduites pour les enfants. Ras-le-bol. »

Et pourtant cette femme est heureuse que son mari ait une passion, des copains et qu'il sache se ressourcer en faisant ce qu'il aime. Ce que n'avait pas compris le mari, c'est que sa femme ne lui reproche pas tant d'aller faire du vélo que de ne pas rendre certains services. Du jour où il l'a compris, il a réussi à faire rapidement le marché le matin avant de partir avec ses copains et le dimanche il emmène les enfants se balader une heure pour que sa femme puisse lire tranquillement son bouquin, ce qu'elle adore faire. Sa femme ne se sent plus délaissée. Au contraire, elle se sent aimée, considérée. Les services que lui rend son mari sont de véritables preuves d'amour pour elle.]

Les services sont de tout ordre :

Préparer une tasse de café, repeindre une chambre ou réparer l'ordinateur, faire les comptes, aller chercher son conjoint à la gare, faire le marché, sortir les poubelles, changer la couche du bébé, faire une conduite pour les enfants...

Si c'est le langage d'amour de votre conjoint, je vous encourage à le développer !
Sortir les poubelles, ça peut-être du 100 % « Je t'aime » !

D – Le toucher physique

[T : Ça c'est mon langage à moi !]

Recevoir de l'amour par le contact physique est un besoin fondamental pour tout être humain. Ce n'est pas pour rien qu'on papouille nos bébés, qu'on les embrasse, qu'on les cajole, qu'on les masse. Le toucher est un moyen puissant d'exprimer son amour pour l'autre. Cependant, comme pour les autres langages, certains y sont plus sensibles que d'autres.

Ce langage du toucher peut prendre plusieurs aspects. Il y a bien entendu l'acte sexuel et ses préludes mais aussi de simples gestes quotidiens : prendre la main de l'autre ou poser sa main sur son bras, la passer dans ses cheveux, lui entourer les épaules... Autant de contacts physiques, de gestes qui expriment notre amour pour l'autre. Il est juste important de savoir ce que l'autre attend et d'avoir communiqué sur le sens des gestes : quel sens moi je donne à ce baiser ce soir ? Et toi quel sens lui donnes-tu ?

[Exemple personnel :

Fred : J'avais du mal à accepter les caresses, les gestes de tendresse de Thierry (dont le langage principal était le toucher physique) car j'avais peur que cela se termine systématiquement au lit ! J'avais donc des réactions de défense, ce qui rendait Thierry très malheureux (elle ne m'aime plus !). Du jour où j'ai compris que Thierry voulait seulement, par ces gestes, me dire « je t'aime » et ne demandait rien de plus, j'ai accepté beaucoup plus volontiers ses gestes de tendresse.]

Il est donc primordial de se parler, de dire nos impressions, nos réactions, nos frustrations, le sens des gestes – à caractère sexuel ou non - , pour comprendre le langage de l'autre et sortir des incompréhensions.

E – Les moments de qualité

« Chouette, nous avons 4 heures de train pour venir à xxx ! 4 heures rien que pour nous, 4 heures à nous parler, nous écouter, nous regarder... » Il est vraisemblable que le conjoint qui parle est sensible au langage des moments de qualité.

Certaines personnes se sentent aimées quand elles sont l'objet d'une attention sans partage : un restaurant en tête-à-tête, un apéro au coin de la cheminée quand les enfants sont couchés, des moments où l'on peut avoir un véritable échange, une vraie communion, où l'on peut se dire...

Faire une activité ensemble est aussi un moyen de vivre un vrai moment de qualité : cuisiner ou bricoler ensemble, aller courir ensemble (si bien entendu le plus rapide accepte de rester à la hauteur de l'autre !)...

Se choisir un soir par mois pour un point à deux.

F – Un langage particulier et incontournable : le retour vers l'autre ou le pardon

Ce que l'on a vécu dans certaines situations ne porte pas spontanément à dire son amour à l'autre. Après une dispute, on a plutôt envie de dire notre colère, notre peur, de se renfermer sur soi-même, voire de rendre la pareille. On a un ressentiment ou une certaine culpabilité. Alors bien sûr, on pourrait se forcer à utiliser les langages que nous avons vus ; mais ils risquent de tomber à côté de la plaque. Il y a probablement une démarche à faire avant de pouvoir à nouveau rentrer dans cette dynamique de se dire son amour...

Quelques pistes pour revenir vers l'autre :

Ce n'est pas :







- Exiger que la personne change avant de revenir vers elle
- Oublier le mal qui a été fait
- Dire « ce n'est pas grave » (ni dramatiser à outrance...)
- Penser qu'avec le temps la blessure guérira toute seule

C'est :

- Passer d'une logique de plainte à une logique de responsabilité
- Faire la vérité avec soi : qu'est ce qui s'est passé ? Quelle est ma part ?
- Faire la vérité avec l'autre, si possible dans la réciprocité, mais pas toujours (on n'est pas toujours au même rythme)
- Prendre en compte le temps : non pas pour oublier (on n'oublie pas !), mais pour laisser tomber la colère, **permettre le chemin** de l'acceptation de l'autre tel qu'il est (et pas tel que je l'imaginai).
- **Enfin, au-delà de ce qui s'est passé, je décide de continuer à t'aimer.**

Retour sur le brainstorming

Avoir préparé des post-it avec les petits schémas suivants :

Pour	Schéma
Les paroles valorisantes	
Les cadeaux	
Les services rendus	 ou un S
Le toucher physique	
Les moments de qualité	
Un langage incontournable : le retour vers l'autre	

*Il s'agit de prendre un **court temps** pour revenir sur les exemples donnés par le groupe et d'identifier avec lui à quelle catégorie appartient chacun. Il est possible que tel ou tel exemple soit difficile à « caser ». C'est souvent le cas lorsque l'exemple n'est pas assez concret. Peu importe.*

Conclusion

Comment découvrir le langage d'amour de notre conjoint ?

Comment apprendre et utiliser ses langages ?

Nous vous proposons de découvrir maintenant votre langage et celui de votre conjoint.

Mise en travail

Utiliser le questionnaire pour présenter le travail à faire.

*Insister sur les consignes, en particulier celle de **laisser terminer celui qui parle**. Lorsque les couples ont terminé, les faire revenir à leur place et demander à ceux qui le souhaite de témoigner, de dire ce qu'ils ont éventuellement découvert sur eux-mêmes et sur leur conjoint, sur leur mode de fonctionnement en tant que couple à ce niveau.*

Parole de chrétiens : deux vocabulaires pour une même réalité !

C'est atelier est une occasion particulièrement propice pour faire le lien entre l'amour humain et l'amour de Dieu !

Ces 6 langages de l'amour, peut-être ne l'avez-vous pas remarqué, mais on en parle tout au long de la messe, dans les évangiles, dans la bible. Reprenons-les un par un :

A - Les paroles valorisantes

Ce sont des paroles qui disent du bien de l'autre. Dire du bien, en langage chrétien cela s'appelle des **béné-dictions**. A la fin de la messe, lorsque l'on reçoit la bénédiction, c'est le Seigneur qui s'adresse à nous en disant : « Tu es mon fils (ma fille) bien aimé(e), en toi j'ai mis tout mon amour ! » Cela ne peut nous faire que du bien de nous savoir aimé de Dieu !

B – Les cadeaux

A nouveau en langage chrétien cela s'appelle des **grâces**. Une grâce est même un don qui nous est accordé sans qu'il nous soit dû ! Un cadeau sans arrière pensée, gratuit, un don !

C – Les services rendus

Cela s'appelle le **service de la charité**. Faire la charité au sens noble du terme ! Être charitable. Charité, caritas se traduit d'ailleurs par amour. Deus caritas est : Dieu est amour.

D – Le toucher physique

C'est peut-être le plus étonnant ! « **Faire l'amour** », c'est bien fabriquer, construire cet amour, le développer. Un sacrement est un « signe efficace ». Et bien « faire l'amour » c'est un signe, et il est efficace car il contribue à renforcer, construire l'amour entre les deux personnes

Un sacrement, c'est aussi une parole et un geste : dans le mariage, la parole est le consentement prononcé à l'Église, et le **geste sacramentel**, ce n'est pas la remise des alliances : ça, c'est le folklore. Le geste sacramentel pour les chrétiens, c'est l'union des corps !

E – Les moments de qualité

Ce sont des moments où l'on peut se parler ou non, faire quelque chose ensemble ou non. Ce qui caractérise ce moment, c'est **d'être ensemble**. Dans l'ancien testament, Moïse entend le nom de Dieu lorsqu'il est devant le buisson ardent. Difficile à traduire en français car le temps du verbe en hébreu n'existe pas en français : On traduit souvent par « Je suis celui qui est », ou « Je suis « je suis » ». Une meilleure traduction serait « Je suis avec ». Dieu est celui qui est avec nous à chaque instant à nos côtés. Et l'on peut le rejoindre par la prière. Un moment de qualité, de grande intimité dans un couple est la **prière** en couple, ou l'on peut se livrer dans la confiance, sous le regard du Seigneur !

F – Un langage incontournable : le retour vers l'autre

Le mot est plus du langage courant : le **par-don**. Continuer à donner par-delà la blessure que j'ai reçue. Décider de continuer à aimer, à donner, à se donner.

Deux vocabulaires pour une même réalité : il n'y a pas un amour humain et un amour divin, c'est le même amour entre l'homme et la femme, entre les Hommes et le Seigneur ! Et l'amour dont vous vous aimez, c'est une grâce, un cadeau du Seigneur !

Comment nous dire «je t'aime» ... ?

Consignes :

Chacun remplit seul les lignes 1 à 3, en mettant une valeur de 1♥(peu) à 5♥(beaucoup). Puis vous vous mettez ensemble : l'un présente ce qu'il a écrit en l'expliquant. L'autre l'écoute jusqu'au bout. Puis vous échangez les rôles. Lorsque le deuxième a fini, vous discutez, puis remplissez la 4^{ème} ligne ensemble.

	Les Paroles Valorisantes	Les Moments de qualité	Les Services Rendus	Le Toucher Physique	Les Cadeaux	Le Retour vers l'autre
1- Comment est-ce que j'exprime mon amour à mon conjoint ?						
2- Comment est-ce que j'aime que mon conjoint m'exprime son amour ? (Se poser la question : <u>Je me sens</u> aimé lorsqu'il (elle)...))						
3- Et à mon avis, qu'est-ce qu'elle (il) apprécie de recevoir de moi ? (Se poser la question : <u>Je crois</u> qu'il (elle) se sent aimé lorsque je...))						
4- Où ai-je le plus à progresser ?						

Référence : Gary Chapman, *Les langages de l'Amour*,

Les langages de l'amour

Synthèse

Nous possédons tous en nous, un réservoir d'amour, un réservoir émotionnel qui, comme tout réservoir, peut-être plein... ou vide. Plus notre réservoir d'amour sera plein, plus nous aurons le sentiment d'être aimé et plus nous serons heureux, serein, confiant...

Il est donc nécessaire, primordial, vital, de maintenir le réservoir de notre conjoint à flot, et de trouver le moyen que celui-ci remplisse le nôtre sans relâche !

Pour cela, il ne suffit pas de l'aimer : **il faut qu'il se sente aimé. Et il se sentira aimé si j'utilise le langage d'amour qu'il parle lui.** Il faut que chacun apprenne le langage de l'autre. Il est important de devenir bilingue !

Il y a 6 langages de l'amour :

A - Les paroles valorisantes

Compliments, encouragements, remerciements, marques de tendresse.

B – Les cadeaux

Simple, à offrir au bon moment, en étant attentif à la manière d'offrir

C – Les services rendus

Du plus par rapport au service ordinaire

D – Le toucher physique

Distinguer les gestes à caractère sexuel des autres, grâce à la parole !

E – Les moments de qualité

Prendre du temps pour son couple, en prendre soin. Que devient un jardin que l'on n'entretient pas ?

F – Un langage incontournable : le retour vers l'autre

Ni oublier, ni banaliser, ni camoufler ! Faire la vérité, avec soi, avec l'autre, et décider de continuer à aimer, par delà la blessure : par-donner.

Traduction en langage chrétien

A - Les paroles valorisantes

Les bénédictions

B – Les cadeaux

Les grâces

C – Les services rendus

La charité

D – Le toucher physique

Signe, Geste sacramentel

E – Les moments de qualité

Prière

F – Un langage incontournable : le retour vers l'autre

Le pardon

Références :

Les langages de l'Amour, Gary Chapman

Langages d'amour des enfants, Gary Chapman et Ross Campell