

QUEL EST MON LANGAGE D'AMOUR ?

Selon Gary Chapman, l'amour peut se manifester de cinq manières, qu'il nomme *Langages de l'amour*. Comprendre celui qui nous impacte le plus, qui nous touche davantage, permet de se sentir bien et de remplir notre réservoir affectif.

Fais le test ! Plusieurs réponses sont possibles.

1- Tu te sens très heureux quand...

- ⌘ Tu reçois un cadeau spécial et original
- Tu fais un jeu avec quelqu'un que tu apprécies
- ⊠ Tu es encouragé et valorisé
- ▲ Tu partages un gros câlin
- ▷ Tu reçois de l'aide pour les devoirs

2- Dans quelles circonstances, te sens-tu facilement blessé ?

- ⊠ Si on te parle durement ou que l'on te critique
- ▲ Si on te repousse alors que tu veux faire un bisou ou un câlin
- ⌘ Si tes parents oublient de te ramener un souvenir de leur voyage
- ▷ Si tes parents refusent de t'emmener en voiture à l'école alors que tu es en retard
- Si tes parents manquent un de tes matchs ou spectacles

3- Lorsque tu rentres à la maison le soir, tu ...

- ▷ Aides ton parent à ranger les courses ou préparer le dîner
- ⌘ Fais un dessin pour un de tes parents
- ▲ Fais un gros câlin
- Emmènes ton parent dans ta chambre pour lui montrer quelque chose
- ⊠ Fais des compliments à tes parents ou ton entourage

4- Une grande tante t'offre un vêtement (plutôt sympa d'ailleurs). Après l'avoir remerciée, tu ...

- Lui proposes de faire une partie de Uno avec toi.
- ▷ Lui demandes si elle a soif et lui sers à boire
- ⊠ Lui montres le t-shirt que tu portes et tu attends un compliment
- ⌘ Montres son cadeau à toute la famille et vas le ranger avec soin
- ▲ Lui sautes au cou pour lui faire un gros bisou.

QUEL EST MON LANGAGE D'AMOUR ?

SUITE

5- Tu te sens vraiment très triste quand ...

- ⌘ Tes parents oublient de t'offrir un cadeau
- Tes parents passent tout leur temps sur leur téléphone
- ✕ Tes parents te critiquent
- ▲ Tes parents n'ont pas le temps pour un câlin
- ▷ Tes parents te laissent te débrouiller seul(e) alors que tu as besoin d'aide

6- Si tu avais une baguette magique, tu

- ✕ Supprimerais toutes les critiques de la bouche de tes parents
- ▲ Resterais toute ta vie à faire des câlins à tes parents
- ⌘ Demanderai à tes parents plein de cadeaux
- ▷ Aimerais que tout le monde soit aux petits soins pour toi
- Passerais tout ton temps avec tes parents

7- Tu passes un super moment quand

- ▷ Tu fais du bricolage ou de la cuisine avec un des tes parents
- ⌘ Tu fais du shopping avec tes parents
- ▲ Le câlin du soir dure plus longtemps
- Tu racontes toute ta journée à tes parents
- ✕ Tu reçois des compliments pour le rangement de ta chambre

8- C'est la fête des pères (ou des mères). Tu vas ...

- Organiser et proposer une super ballade à ton parent
- ▷ Lui apporter le petit déjeuner au lit
- ✕ Lui écrire une belle lettre, avec plein de compliments
- ⌘ Préparer un cadeau spécial, rien que pour lui (ou elle)
- ▲ Lui sauter au cou pour lui faire un gros bisou

●	
▷	
✕	
⌘	
▲	

QUEL EST MON LANGAGE D'AMOUR ?

Si tu as une majorité de ...

⌘ Tu es sensible au langage des cadeaux

Tu es très reconnaissant pour chaque cadeau; tu en prends soin et tu le mets en évidence dans ta chambre. Surtout, c'est l'intention qui te touche : la personne a pensé à toi ! Tu n'as pas besoin d'un très beau cadeau d'ailleurs. Une barette, un petit jouet, une fleur du jardin sont très bien. Ce cadeau est symbolique pour toi et te montre que tu es important pour les autres.

✕ Tu es sensible aux paroles valorisantes

Les compliments, encouragements et autres mots positifs sont de puissants communicateurs d'amour pour toi. Quand tu les reçois, tu te sens aimé et valorisé. Tu te vois comme une belle personne et tu te sens rassuré. A l'inverse, les critiques et les reproches te font sans doute plus de mal que les autres.

▷ Tu es sensible aux services rendus

Quand tu étais petit, tes parents t'aidaient pour le bain, le repas, les vêtements et cela te semblait normal. Maintenant ils continuent à préparer les repas, laver ton linge, t'emmener à tes activités, etc. Et même si cela fait partie de leur rôle de parents, tu comprends aussi que c'est une preuve d'amour. D'ailleurs, quand ils t'aident à faire tes devoirs ou à réparer ton vélo, tu sais que tu as beaucoup de valeur à leurs yeux. Ils te rendent tous ces services pour t'aider et te soutenir.

💧 Tu es sensible aux moments de qualité

Tu as besoin que l'on t'accorde une attention soutenue et exclusive. Tu as besoin de moments où ton parent est en VRAI contact avec toi, si possible pour faire quelque chose que tu aimes (jouer à la balle, faire une construction, faire des jeux de société). Tu aimes qu'ils s'intéressent à tes centres d'intérêt. Tu interprètes l'attention de tes parents comme une preuve de l'importance qu'ils te portent.

▶ Tu es sensible au toucher

C'est souvent naturel d'être cajolé et embrassé quand on est un bébé. Maintenant que tu es plus grand, tu continues à aimer les câlins et les bisous. Tu recherches le contact physique, aimes jouer à la lutte sur le tapis ou mettre tes bras autour du cou de tes parents. Et tu peux continuer à demander des câlins même en grandissant ! Leur forme changera peut-être (un jour cela sera difficile de s'asseoir sur leurs épaules ou leurs genoux), mais ces contacts seront toujours pour toi un signe d'amour.