

Gary
Chapman

LES 5 LANGAGES POUR TROUVER L'AMOUR

Le secret qui
va révolutionner
vos relations



PAR L'AUTEUR DU BEST-SELLER



LE D U C S
P R A T I Q U E

LES 5 LANGAGES POUR TROUVER L'AMOUR



Vous sentez-vous frustré de ne pas parvenir à vous épanouir dans vos relations ?

Selon Gary Chapman, nous devons nous sentir aimé(e) pour être heureux. Mais nous avons chacun(e) notre personnalité et nous n'exprimons pas notre amour de la même manière. Si vous voulez donner ou recevoir efficacement, **vous devez apprendre à parler le juste langage.**

Chapman identifie cinq moyens d'expression principaux par lesquels chaque individu peut manifester son amour et nous apprend à les utiliser : les paroles valorisantes, les moments de qualité, les cadeaux, les services rendus, le contact physique.

Alors, parlez-vous le même langage que vos proches ?

Découvrez :

- ➔ **L'ingrédient qui manquait dans vos relations passées :** pourquoi ont-elles échoué et comment ne plus reproduire les mêmes erreurs ?
- ➔ **Comment partager son amour** peut transformer toutes vos relations.
- ➔ **Comment déclencher enfin la bonne relation** en étant à l'écoute sincère de vos besoins et de ceux de la personne rencontrée.

Inclus : le test pour déterminer votre profil

***Gary Chapman** travaille depuis des années en tant que conseiller conjugal et anime de nombreux séminaires pour les couples dans le monde entier. Son livre **Au cœur des 5 langages de l'amour : Le secret des couples qui durent** (éditions Leduc.s) s'est vendu à des millions d'exemplaires dans le monde.*

ISBN : 979-10-285-1012-1



9 791028 510121

17 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Photo : © Jasenka Arbanas/Trevillion Images
Design : Le Petit Atelier
RAYON : SEXUALITÉ

Gary Chapman

Les 5 langages pour trouver l'amour

L E D U C . S
P R A T I Q U E

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Travail infernal : comment survivre avec des personnalités difficiles, 2015.

Au cœur des 5 langages de l'amour, 2015.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Première édition anglaise :

Northfield Publishing, 820 N. LaSalle Blvd., Chicago, IL 60610 (États-Unis)

Titre original : *The 5 Love Languages Singles Edition*

© 2004, 2009, 2014, 2017, Gary D. Chapman

Traduction autorisée. Tous droits réservés.

« 5 Love Languages » est une marque déposée par l'Institut Moody Bible de Chicago (États-Unis).

Édition française :

Traduction : Aurore Aimelet

Correction : Marie-Laure Deveau

Maquette : Évelyne Nobre

Illustrations : Fotolia

© 2018 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1012-1

Sommaire

Introduction	5
Chapitre 1 : Les célibataires, une population importante et en augmentation	9
Chapitre 2 : La clé de nos relations	17
Chapitre 3 : Langage d'amour # 1 Les paroles valorisantes	31
Chapitre 4 : Langage d'amour # 2 Les cadeaux	57
Chapitre 5 : Langage d'amour # 3 Les services rendus	77
Chapitre 6 : Langage d'amour # 4 Les moments de qualité	93
Chapitre 7 : Langage d'amour # 5 Le toucher physique	109
Chapitre 8 : À vous de jouer! Découvrez votre langage d'amour	131
Chapitre 9 : Améliorer ses relations familiales	147
Chapitre 10 : Faire des rencontres – La séduction et les langages de l'amour	171
Chapitre 11 : Rencontrer quelqu'un – L'amour suffit-il au bonheur?	191
Chapitre 12 : Les langages d'amour et les relations amicales	213
Chapitre 13 : Parent solo. Les langages d'amour et les enfants	237
Chapitre 14 : L'amour est la clé du succès	253
Annexe 1 : Quel est votre langage d'amour?	265
Annexe 2 : Les rencontres en ligne. Les avantages, les pièges et les questions à se poser	271

*À tous ceux qui ont partagé avec moi
leurs joies et leurs peines.
Que cet ouvrage leur apporte de la joie
et soulage leur peine.*

Introduction

Lorsque j'ai écrit *Les 5 langages de l'amour. Comment se parler d'amour dans la même langue*, jamais je n'aurais imaginé susciter une telle réaction. Le total des ventes atteint aujourd'hui 10 millions d'exemplaires. Chaque année, le livre se vend mieux que l'année précédente. *Les 5 langages de l'amour* ont été traduits en cinquante langues étrangères, dans le monde entier.

J'ai été invité à plusieurs reprises pour expliquer son succès phénoménal. Ma seule réponse est que son message repose sur notre besoin émotionnel le plus profond : le besoin de se sentir aimé. Il offre aux couples les informations et les outils pratiques qui permettent de faire durer l'amour au fil du temps. Pour des milliers de personnes, connaître les cinq langages de l'amour a permis de donner une « nouvelle dimension » à leur relation.

Parce que ce livre a été écrit spécifiquement pour les couples, je n'avais pas prévu que de nombreux célibataires le liraient aussi. J'en ai souvent rencontré, comme Jill, qui m'a dit un jour : « Je sais que vous avez écrit *Les 5 langages de l'amour* pour les gens mariés, mais je veux que vous sachiez qu'il m'a grandement aidé dans toutes mes relations. » J'ai rencontré aussi Nathan, un étudiant, qui m'a confié :

« Je n'avais jamais compris mon colocataire jusqu'à ce que je lise votre livre. Vous devez écrire une version pour les célibataires. » Ma motivation pour que naisse cette nouvelle édition vient donc de ces personnes, très nombreuses, qui m'ont exprimé un même besoin, un même désir.

Bien que mes propos et mes conseils aient principalement concerné le mariage et la famille, j'ai toujours été entouré de célibataires. Il y a plusieurs années, j'avais ouvert une consultation pour eux, en tant que conseiller. Pendant neuf ans, je me suis plongé dans leurs joies et leurs combats. Nous avons partagé toutes sortes de choses ensemble, nous avons avancé dans la vie, les uns aux côtés des autres. Ce que je proposais était de l'ordre du « développement » pour ceux qui allaient bien ; et du « soutien » pour ceux qui traversaient des moments plus difficiles. C'est pendant cette période de développement et de soutien que j'ai passé bien des heures à accompagner des solos, en proie à de nombreux problèmes émotionnels et relationnels. Cette consultation est encore très active au sein de notre communauté.

Marié ou célibataire, jeune ou senior, chaque être humain a besoin de se sentir aimé. Lorsque ce besoin est satisfait, nous pouvons nous tourner vers l'extérieur et déployer notre potentiel pour faire le bien dans le monde. Cependant, lorsque nous nous sentons mal-aimés, nous luttons pour survivre. Je suis profondément convaincu que cet ouvrage permettra à ses lecteurs d'acquérir les compétences qui permettent d'aimer et d'être aimé.

Néanmoins, il est important que vous compreniez que cette nouvelle édition n'est pas une reprise réchauffée de l'originale, illustrée d'une autre couverture. Les cinq langages de l'amour n'ont pas changé, bien sûr, mais dans les pages suivantes, nous nous concentrerons sur leur application pour les célibataires. Je veux témoigner de ma reconnaissance envers ces centaines de personnes qui ont partagé avec moi leur expérience, et raconté la façon dont *Les 5 langages de l'amour* avaient amélioré leurs relations.

Pour renforcer son sentiment de bien-être, rien n'est plus productif, en effet, que d'aimer et d'être aimé. Quelle que soit votre situation – jamais marié, divorcé, veuf(ve) – votre besoin affectif le plus profond est de vous sentir aimé, et vos plus grands succès verront le jour en aimant les autres. Ce livre est conçu pour vous aider à y parvenir de façon efficace.

Dans les deux premiers chapitres, nous allons explorer qui sont les célibataires et pourquoi l'amour est la clé des relations. Dans les chapitres suivants, de 3 à 7, vous apprendrez les cinq langages de l'amour. Dans le chapitre 8, vous découvrirez votre langage d'amour préféré et comment découvrir celui ou ceux d'autrui.

LES RELATIONS AMOUREUSES... MAIS PAS QUE !

Les autres chapitres vous aideront à apprendre à aimer et à être aimé en parlant ces langages d'amour. Dans le chapitre 9, vous découvrirez comment appliquer les principes de cet ouvrage pour mieux comprendre vos parents, vos frères et sœurs et le reste de votre famille. Les chapitres 10 et 11 exploreront les rencontres amoureuses, la possibilité d'une union et l'importance des langages d'amour dans la construction d'une relation solide. Le chapitre 12 mettra l'accent sur la communication entre les colocataires, les camarades de classe et les collaborateurs – les langages d'amour ne se limitent pas aux relations amoureuses. Le chapitre 13 permettra aux parents célibataires d'exprimer leur amour à leurs enfants. Enfin, au chapitre 14, nous allons nous concentrer sur l'amour en tant que clé du succès.

Partez en voyage avec moi et avec des dizaines d'autres célibataires qui ont compris que la plus belle découverte de l'existence était d'apprendre à donner et à recevoir de l'amour.

Chapitre 1

Les célibataires, une population importante et en augmentation

Si vous lisez ce livre, il y a des chances pour que vous soyez célibataire ou que l'un de vos proches le soit. Plus de la moitié des adultes américains le sont, soit 50,2 % d'entre nous; en revanche, en 1950, ce nombre s'élevait à environ 22 %¹.

20 % des adultes américains n'ont jamais été mariés, un nombre qui représente un « sommet historique² ». L'âge moyen d'un premier mariage se situe aux alentours de vingt-sept ans chez les femmes, et de vingt-neuf chez les hommes. Cela signifie qu'au sein de la population, chez les 18-24 ans, quatre personnes sur cinq (78 %) n'ont jamais été mariées.

- **Le divorce.** Il est difficile d'obtenir une estimation fiable du taux de divorce dans notre pays, même si le fameux « un mariage sur deux » est désormais largement discrédité. Mais le professeur Scott Stanley, de l'université de Denver, fait remarquer qu'un jeune couple qui se marie pour la première fois aujourd'hui a 40 % de risques de divorcer « sauf si les tendances actuelles changent considérablement³ ». Le fait est que des millions d'Américains sont « à nouveau célibataires » à cause d'un divorce et que d'autres millions sont séparés de leur conjoint. Les recherches indiquent que près de 87 % des couples séparés s'engagent dans une procédure de divorce⁴.

- **Le veuvage.** Les chiffres du veuvage diffèrent selon le sexe. Quatre des cinq adultes qui sont célibataires en raison du décès de leur conjoint sont des femmes. 66 % des femmes de soixante-cinq ans et plus sont veuves⁵.

- **La monoparentalité.** Aujourd'hui, on compte environ 12 millions de familles monoparentales aux États-Unis et, pour 80 % d'entre elles, ce sont les femmes qui s'occupent des enfants. Un enfant sur quatre de moins de dix-huit ans est élevé sans père, soit une famille sur trois⁶.

UN STATUT DIFFÉRENT, MAIS UN MÊME BESOIN

De toute évidence, les adultes vivant seuls sont un groupe diversifié de personnes. Cependant, ils sont mus par les mêmes facteurs qui nous définissent tous en tant qu'êtres

humains. Nous sommes tous concernés par les valeurs, la morale, les relations et le sens de la vie. Si vous êtes célibataire, vous cherchez, comme tout le monde, à vous comprendre et à trouver votre place dans ce monde. Et au cœur de cette quête, se trouve le besoin de donner et de recevoir de l'amour.

Il est indéniable que la vie de célibataire ressemble parfois à une vie de solitaire. La solitude peut impliquer une absence de sexualité, le fait d'élever seul ses enfants, d'avoir à faire le deuil d'un conjoint, d'une présence, d'avoir du mal à trouver quelqu'un, à créer des liens, une incertitude financière, le vide un vendredi soir... et bien plus encore. Mais fondamentalement, ces personnes font toutes face à la même chose : le besoin d'être en relation avec des gens qui s'intéressent à elles, sont là pour elles, marcheront à leurs côtés sur le chemin de l'existence.

Peu importe à quelle catégorie de célibataires vous appartenez, vous voulez vous sentir aimé par ceux qui sont importants dans votre vie. Vous voulez aussi croire que d'autres ont besoin de votre amour. Donner et recevoir de l'amour, voilà ce qui est au cœur du bien-être de chacun. Si vous vous sentez apprécié et important, vous pouvez survivre à la pression de la vie. Mais sans amour, celle-ci peut devenir extrêmement sombre.

L'HOMME AU CORSET MÉTALLIQUE

J'ai rencontré Rob au cours d'un voyage dans le Grand Canyon (l'un des plus beaux spectacles de la nature). Sur le bord sud du canyon, quelque part près du Bright Angel Trail, j'ai aperçu Rob, accompagné de deux personnes plus âgées. Il n'était pas difficile à repérer parce qu'il portait un corset orthopédique et un cercle de métal autour de la tête. J'osai un clin d'œil amical et un sourire, ma façon de dire bonjour.

Rob prit la parole : « Bonjour, j'espère que vous passez une belle journée. » Son sourire chaleureux était une invitation à la conversation. C'est ainsi que j'ai découvert qu'à la suite d'un accident d'escalade, sa colonne vertébrale avait été endommagée. Le couple plus âgé était ses deux parents.

Deux ans plus tôt, ces trois-là avaient prévu un voyage en famille dans le Grand Canyon. Mais l'argent avait manqué et leur projet avait dû être reporté. Puis, Rob avait eu son accident ; ils ne pouvaient plus quitter la maison. Aujourd'hui il allait mieux et ils étaient venus voir le canyon. Initialement, le voyage prévoyait une grande randonnée. La famille avait dû modifier son rêve, sans pour autant l'abandonner. Ainsi, elle allait passer la semaine en profitant simplement du site.

Rob avait installé sa chaise roulante afin d'avoir une vue magnifique sur la piste et le canyon, ses parents et lui étaient absorbés par ce panorama grandiose. Je leur recommandai de ne jamais renoncer à leur rêve et leur souhaitai le meilleur.

Mon fils et moi avons continué à explorer les environs. Vers la fin de la semaine, je suis de nouveau tombé sur Rob dans le hall du Bright Angel Lodge. En raison de notre précédente rencontre, j'avais l'impression de revoir un vieil ami. Nous avons fini par parler pendant deux heures. Rob m'a alors confié son histoire, la chute, ses blessures et les efforts déterminés des sauveteurs qui l'avaient emmené en hélicoptère. Il m'a parlé de la douleur et de ce combat émotionnel des premiers jours, alors qu'il ne savait pas s'il pourrait remarcher un jour. Il avait connu des épisodes de dépression, perdu une opportunité de travail et passé plusieurs semaines dans un service de rééducation.

Quand j'ai demandé ce qui lui avait permis de traverser cette expérience et de conserver son esprit dynamique, sa réponse fut simple : « L'amour. C'est la seule façon de s'en sortir. Mes parents étaient avec moi à chaque étape, et j'ai eu une petite amie... Pas une relation amoureuse, mais une amie proche qui est venue me voir chaque jour, les premières semaines. Je ne pense pas que j'y serais arrivé sans elle. Elle m'a donné de l'espoir. Elle m'a encouragé dans ma thérapie, et nous parlions de spiritualité. Cela ne m'était jamais arrivé avec une fille avant ! Il y avait quelque chose dans sa façon de parler qui me redonnait espoir. Ses paroles étaient comme une pluie sur mon cœur si sec.

Nous sommes encore amis aujourd'hui. Son amour et celui de mes proches, voilà ce qui m'a permis de m'en sortir. »

Puis Rob ajouta : « J'espère pouvoir un jour aider quelqu'un comme ils m'ont aidé, eux. »

Rob est un exemple vivant, à la fois du pouvoir de l'amour et du besoin profond d'aimer et d'être aimé. L'amour est le fondement sur lequel se construisent toutes les relations humaines. Il impacte considérablement nos valeurs, notre morale. Je suis également convaincu qu'il est l'ingrédient le plus important dans notre quête de sens.

Voilà ce qui me pousse à écrire ce nouveau livre sur les cinq langages de l'amour. Ce que vous lirez dans les pages suivantes vous permettra d'améliorer chaque pan de votre vie. La lecture de ce livre vous demandera du temps, mais je vous assure qu'il sera bien investi. Vous avez probablement passé beaucoup de temps à apprendre le langage des nouvelles technologies, pour votre travail mais aussi à des fins sociales. Vous avez appris à communiquer via SMS, Internet, les réseaux sociaux (et les sites de rencontre), Facebook, Instagram, les blogs, etc. Et vous en avez récolté les fruits. Malheureusement, la plupart des célibataires (et la plupart des gens en général) ont pris le temps d'étudier la technologie bien plus que l'amour.

- **La plupart des gens ont**
- **pris le temps d'étudier**
- **la technologie bien**
- **plus que l'amour.**

CE N'EST PAS DE LA MAGIE !

Je suis d'accord avec le professeur Leo Buscaglia, qui parle et écrit souvent au sujet de l'amour. Voici ce qu'il a dit : « Nous refusons d'admettre le fait évident que nous passons notre vie à chercher l'amour, à essayer de le vivre mais à mourir sans jamais l'avoir vraiment découvert⁷. »

J'ai passé plusieurs années à aider les gens à se connecter émotionnellement avec l'autre – comment donner et recevoir de l'amour avec dynamisme, sans attendre passivement que cela arrive par magie. Je peux dire avec certitude que si vous lisez cet ouvrage et appliquez ses conseils, vous découvrirez comment donner et recevoir de l'amour plus efficacement. Vous repérerez l'ingrédient qui manquait probablement à vos relations passées, et saurez comment construire des liens sains et réciproques, en apprenant à parler le langage d'amour préféré d'autrui ; et en comprenant le vôtre.

Une grande partie de nos douleurs et de nos ruptures sont dues au fait que, dans notre culture occidentale, nous n'avons jamais été des étudiants de l'amour. Nous ne l'avons pas suffisamment pris au sérieux pour apprendre la façon dont il fonctionnait réellement. Dans les pages suivantes, vous allez rencontrer des dizaines de célibataires, de tous les âges, avec des parcours différents, qui ont découvert qu'une compréhension juste de l'amour pouvait changer le monde – et vous changer, vous et vos relations.

PETIT MOMENT DE RÉFLEXION



1. Dans quelle mesure vous sentez-vous aimé par les gens qui vous sont importants ?
2. Lorsque vous en avez eu besoin, avez-vous reçu l'amour d'un ami, tel que Rob le confiait : « Je ne pense pas que j'y serais arrivé sans elle » ? Si oui, comment vous a-t-il exprimé ses sentiments ?
3. Avez-vous été un ami pour quelqu'un qui en avait besoin ? Comment avez-vous exprimé votre amour ?
4. Comment avez-vous réussi à donner et à recevoir de l'amour ?
5. Êtes-vous prêt à étudier la nature de l'amour et à apprendre de nouvelles façons d'exprimer vos sentiments ?

Chapitre 2

La clé de nos relations

Une chose est sûre : tous ceux qui lisent ce livre entretiennent des relations. La question est : quelle est la qualité de ces liens ?

Les relations positives et partagées apportent beaucoup de plaisir et, a contrario, les rapports malsains engendrent une douleur profonde. Je ne ferais pas preuve d'originalité en suggérant que le plus grand bonheur de la vie se trouve dans les bonnes relations, et le mal le plus profond, dans les mauvaises. Si vous vous sentez aimé par votre mère, vous vous sentez confiant, encouragé. En revanche, si votre relation avec elle a été rompue, vous souffrez probablement d'un sentiment d'abandon. Et si vous avez été rejeté par votre mère, vous éprouvez sans doute de la souffrance et de la colère, peut-être même de la haine.

TOUT COMMENCE AVEC NOS PARENTS

Le manque d'amour parental incite souvent les enfants à aller chercher l'amour auprès d'autres personnes. Cette quête est parfois maladroite et conduit à de nouvelles déceptions. Depuis plusieurs années, mon fils Derek travaille auprès des « sans domicile fixe ». Il m'a dit un jour : « Je n'ai jamais rencontré quelqu'un de la rue qui avait connu de bonnes relations avec son père. » Que vous le

- **Que vous le vouliez**
- **ou non, tous vos liens**
- **actuels sont affectés**
- **par la relation que**
- **vous avez eue avec**
- **vos parents.**

Certains adultes célibataires se sont sentis mal-aimés par l'un, voire les deux parents. Pour compenser le vide, ils ont multiplié les efforts et sont parvenus à atteindre des objectifs admirables dans de nombreux domaines ; mais ils n'ont pas réussi à construire des relations durables avec d'autres adultes. La plupart n'ont jamais cessé de se demander : « Que me faut-il apprendre sur l'amour afin de tisser des liens constructifs et positifs ? » Comprendre les cinq langages de l'amour va répondre à cette question.

AMOUR OBSESSION OU AMOUR ENGAGEMENT ?

Les relations ne sont jamais statiques. Elles subissent toutes des changements, mais peu d'entre nous s'arrêtent pour analyser pourquoi une relation s'embellit, ou pourquoi elle se gâte. Les célibataires divorcés ne se sont pas mariés dans le but de se séparer ! En réalité, la plupart d'entre eux étaient extrêmement heureux le jour de la cérémonie. Ils estimaient leur relation conjugale positive, tendre et équilibrée. Mais, de toute évidence, quelque chose a changé. Et au moment du divorce, ils prétendent : « Mon conjoint est incapable d'aimer, il est insensible, égoïste et peut-être même méchant. » Ironie du sort, l'autre conjoint tient souvent le même discours. Que s'est-il passé ?

Quand, chaque année, de si nombreux mariages se terminent par un divorce, n'est-ce pas le moment de s'arrêter pour se demander pourquoi ? Pourquoi les bonnes alliances se terminent mal ? Pourquoi les gens redeviennent célibataires ? Après de nombreuses années en tant que conseiller matrimonial, je suis convaincu que la réponse repose sur notre incompréhension de la nature de l'amour.

La société occidentale est très accro à l'amour romantique, mais, parallèlement, nous sommes très ignorants des faits. Nous avons souscrit à ce beau concept que l'amour est quelque chose qui nous arrive. C'est magique, obsessionnel, grisant. Si vous le ressentez, vous le ressentez ; et si vous n'éprouvez rien, alors vous n'éprouvez rien, et il n'y a rien que

vous puissiez faire à ce sujet. Bien que cette idée de l'amour puisse être assez précise, elle ne décrit que la première étape d'une relation amoureuse. Elle ne dit rien de la deuxième étape, la plus importante. Jetons un œil à ces deux phases.

Étape 1 : « L'obsession »

Savez-vous qu'il existe une recherche scientifique sur « l'état amoureux », le stade obsessionnel de l'amour ? Le professeur Dorothy Tennov a écrit un classique, *Love and Limerence*, dans lequel elle conclut que la durée de vie moyenne de cette étape est de deux ans⁸. Pendant cette phase obsessionnelle, nous vivons dans l'illusion que la personne dont nous sommes amoureux est parfaite... Du moins, parfaite pour nous. Nos proches pourront repérer ses défauts, mais nous ne verrons rien. Votre meilleur ami pourra suggérer : « Je n'aime pas la façon dont il se met en colère. » Votre réponse sera sans doute : « Oh, il est juste sensible. Et puis, il s'excuse toujours après s'être emporté. » Votre frère pourra s'étonner : « Mais elle a déjà été mariée trois fois ! » Ce à quoi vous répondrez : « Tous ces gars étaient nuls. Elle mérite le bonheur. Moi, je vais la rendre heureuse. »

Durant cette étape initiale, nos pensées sont irrationnelles : « Je ne serai jamais heureux à moins de rester avec elle (ou avec lui) pour toujours. Rien d'autre dans la vie ne m'importe vraiment. » Ces pensées peuvent conduire un(e) étudiant(e) à abandonner l'université pour épouser son amant(e), ou simplement emménager à deux. À ce moment-là, les différences sont minimisées ou niées.

Nous savons que nous sommes heureux, que nous n'avons jamais été aussi heureux, et nous voulons être heureux pour le restant de nos jours!

Cette phase de l'amour ne nécessite pas beaucoup d'efforts. J'étais à l'aéroport de Philadelphie un après-midi quand une jeune femme, que j'appellerai Carrie, s'approche de moi et se présente. Elle me rappelle que nous nous sommes déjà rencontrés lors d'une conférence, près de deux ans plus tôt. Au cours de notre conversation, j'apprends qu'elle doit se marier environ six semaines plus tard. Ce jour-là, elle va rendre visite à son fiancé, affecté sur une base navale près de Chicago. Quand je lui dis que je suis en chemin pour animer un séminaire sur le mariage, elle me demande :

« Qu'enseignez-vous aux participants ?

– J'aide les couples, je leur apprends à réfléchir sur leur mariage.

– Je ne comprends pas, répond Carrie. Pourquoi faudrait-il méditer sur un mariage ? Si vous devez travailler là-dessus, cela signifie que vous n'auriez probablement pas dû vous marier, si ? »

Carrie évoque un mythe communément partagé sur l'amour. Ce lieu commun contient une part de vérité, mais c'est seulement une vérité partielle. Ce qui est vrai, c'est que l'amour exige peu de travail au cours de sa phase initiale. Personne ne doit travailler pour tomber amoureux. Cela arrive.

Tout commence par ce que j'appelle le « frisson ». Il y a quelque chose dans la façon dont l'autre personne regarde, la façon dont elle parle, dont elle exprime ses émotions, dont elle se tient, qui nous fait un peu frissonner de l'intérieur. C'est ce frisson qui nous pousse à inviter quelqu'un pour un café. Parfois, cette sensation disparaît au premier rendez-vous. La personne fait ou dit quelque chose qui nous agace, ou nous découvrons une habitude qui, pour nous, est intolérable. Du coup, lorsqu'elle nous invite de nouveau pour un café, nous n'avons plus vraiment soif. Revoir ou non cette personne nous importe peu, et le frisson s'éteint d'une mort rapide et naturelle.

Mais avec quelqu'un d'autre, chaque fois que nous sortons pour un café, nous pouvons difficilement attendre la prochaine tasse, nous nous mettons à adorer le café ! Le frisson devient de plus en plus fort, et l'obsession émotionnelle commence. Nous nous surprenons à penser à l'autre dès le réveil. Il est la dernière personne à laquelle nous pensons avant de nous endormir. Tout au long de la journée, nous nous demandons ce qu'il fait. Nous sommes impatients de le voir, d'être de nouveau auprès de lui et, chaque fois, il semble de plus en plus parfait.

Un peu plus tard, l'un des deux partenaires confie à l'autre ses sentiments : « Je crois que je pourrais tomber amoureux... » Nous tâtons le terrain pour voir si ce que nous ressentons est partagé. Et si nous recevons une réponse positive, comme : « Il n'y aurait rien de mal à cela... », nous nous regardons profondément dans les yeux avec envie et jusqu'au bout de

la nuit. Une prochaine fois, nous allons plus loin et nous osons les mots : « Je t'aime. » Bien sûr, nous attendons cette réponse : « Je t'aime aussi. » Dès lors, l'obsession émotionnelle s'intensifie jusqu'à ce que nous soyons persuadés de vouloir passer le reste de notre vie ensemble.

C'est lors de cette phase obsessionnelle de l'amour que la plupart des gens se marient ou commencent à vivre ensemble. L'ensemble de la relation n'a demandé aucun effort. Nous avons été emportés par une intense émotion, celle de la passion. C'est pourquoi Carrie, à l'aéroport, ne pouvait pas concevoir l'idée de travailler sur le mariage. Elle pensait que sa relation allait se poursuivre dans l'euphorie, cet état dans lequel chacun se donne librement à l'autre, et le considère comme la personne la plus importante du monde.

Cette perception de l'amour est typique dans la culture occidentale, présente aussi bien chez les célibataires que chez les couples. C'est pourquoi comprendre les cinq langages de l'amour est essentiel si nous voulons construire des relations à long terme. Ces différents types de communication révèlent comment entretenir l'amour, une fois descendus du sommet émotionnel que représente la phase obsessionnelle. Sans cette connaissance, quatre personnes sur cinq, après un divorce, vont se remarier et répéter les mêmes erreurs avec un autre compagnon. De nombreuses études montrent que 60 % de ceux et celles qui se remarient connaissent un deuxième divorce. Ils sont alors de nouveau célibataires. Sauf s'ils apprennent la vraie nature de l'amour et passent avec succès, et à deux, cette première étape fusionnelle.

Étape 2 : « L'engagement »

La deuxième étape représente ce que je préfère appeler amour « engagement ». Elle est très différente de la première phase, que j'appelle parfois amour « passion » ou amour « obsession ». Je ne veux pas laisser entendre que cet engagement n'est pas passionné ; mais à ce moment-là, la passion doit être alimentée, nourrie. Elle ne perdurera pas simplement parce que la relation suit son cours. Cette étape est très éloignée de la première. L'obsession que nous avons eue pour l'autre commence à s'estomper, et nous reconnaissons qu'il y a autre chose dans la vie, en parallèle de notre couple. L'illusion de la perfection s'est envolée, et les mots de votre meilleur ami vous reviennent à l'esprit : « Je n'aime pas la façon dont il se met en colère. » Comme ceux de votre frère : « Mais elle a déjà été mariée trois fois ! » Et maintenant, en votre for intérieur, vous commencez à être d'accord avec eux. Vous vous demandez comment vous avez pu être aussi aveugle.

Les différences de personnalité, d'intérêts et de mode de vie deviennent évidentes, quand auparavant elles vous échappaient. L'euphorie qui vous conduisait à faire passer l'autre en premier et à privilégier son bien-être s'est dissipée ; vous vous concentrez de nouveau sur vous-même, réalisant que votre partenaire ne répond pas à tous vos besoins. Vous vous mettez à formuler des demandes, voire des exigences et, lorsque celui-ci vous les refuse, vous prenez de la distance ou vous mettez en colère. La distance et la colère refroidissent plus encore votre amant, et ne l'incitent pas à vous exprimer son amour, bien au contraire.

Une relation devenue terne peut-elle renaître ? La réponse est oui. Mais seulement si le couple arrive à comprendre la nature de l'amour et apprend à l'exprimer dans un langage que l'autre peut entendre.

La phase obsessionnelle est terminée. Les partenaires sont en couple ou déjà mariés ; mais ils doivent passer à l'étape suivante s'ils souhaitent que la relation amoureuse se poursuive.

L'amour engagement est un amour conscient. C'est l'amour intentionnel. C'est l'engagement d'aimer l'autre, quoi qu'il arrive. Cela suppose de réfléchir et d'agir. Vous n'attendez plus d'être stimulé par la passion mais choisissez délibérément de veiller au bien-être de celui ou de celle que vous aimez, parce que vous voulez pour lui, pour elle, le meilleur.

Notre comportement influe nécessairement sur les émotions de notre conjoint. En effet, si nous apprenons à lui exprimer notre amour dans la langue qu'il comprend, il se sentira aimé. Et si cette personne, par ricochet, parle notre propre langage d'amour, notre besoin affectif sera comblé. Et nous passerons de l'euphorie à un sentiment de confiance profond et stable. Nous aimerons l'autre, et notre amour durera parce que nous aurons *choisi* de le cultiver en apprenant à l'exprimer correctement.

C'est l'amour engagement qui nourrit une relation au fil des ans, et c'est lui qui nous fait dire à propos de notre partenaire : « Je l'aime plus profondément aujourd'hui que le jour où je l'ai rencontré. »

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Les 5 langages pour trouver l'amour
Gary Chapman



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E