

Chronique de juin 2009

Comprendre les langages de l'amour

Bonjour Christophe. Après nous avoir parlé, cette année, de sujets lourds et difficiles sur le couple, vous nous proposez pour votre dernière chronique de l'année un sujet beaucoup plus léger, mais qui peut s'avérer fort utile pour la saison estivale : ce sont les 5 langages de l'amour. De quoi s'agit-il ?

Ce dont je vais vous parler aujourd'hui fait référence aux travaux sur la communication dans le couple d'un conseiller conjugal américain qui s'appelle Gary Chapman. Il est parti d'un constat simple : il y a une multitude de langues différentes : l'anglais, l'espagnol, l'allemand, le russe... etc. Chacun parle spontanément sa langue maternelle, mais si nous voulons communiquer avec quelqu'un issu d'une autre culture, il faut apprendre la langue de cette personne.

Et quel rapport avec le couple ?

Si vous parlez uniquement l'allemand et que votre partenaire parle uniquement l'espagnol, vous aurez beau dire à cette personne que vous l'aimez : « ich liebe dich » et elle aura beau vous dire qu'elle vous aime : « Te quiero », ni l'un ni l'autre ne vous comprendrez et, en conséquence, vous ne vous sentirez pas aimer. Dans le domaine de l'amour, Chapman est rendu compte que les conjoints ne parlaient pas toujours le même langage amoureux et donc qu'ils ne parvenaient pas à se comprendre. Et il a montré qu'il existe 5 langages amoureux différents.

Alors, quels sont donc ces 5 langages ?

Bon, cela peut paraître un peu « cu-cu » mais, en y regardant de plus près, il y a une réelle intelligence derrière tout cela.

Il y a d'abord ce qu'il appelle les « paroles valorisantes » : c'est tout ce qu'on peut dire sincèrement à l'autre en le mettant en valeur, ou en soulignant ce qu'on apprécie chez cette personne. Par exemple : « Tu es quelqu'un de réellement important dans ma vie », « Tu es vraiment magnifique dans cette tenue », « Je suis fière de toi »... etc. Il y a des gens qui ne se sentent aimer que si on leur nomme explicitement l'amour qu'on leur porte.

Il y a aussi les « moments de qualité passés ensemble » : c'est la décision d'être très présent à l'autre, même si c'est pour un temps court et de s'accorder mutuellement une attention sans partage. C'est, par exemple, venir déjeuner avec l'autre près de son bureau ou prendre une demi heure le soir pour vraiment partager ensemble sur la journée qui s'est écoulée. Là encore, il y a des gens qui ne se sentent aimer que s'ils vivent de tels moments avec leur compagnon ou leur compagne.

Est-ce que les petits cadeaux font partie de ces langages ?

Oui, bien sûr : là, c'est assez évident. Par des « petits cadeaux fréquents » comme un petit bouquet de fleurs ou des petites intentions très personnalisées, certaines personnes disent clairement leur amour, plus que par des paroles ou des moments passés ensemble. C'est leur façon de dire à l'autre qu'il ou elle est dans leurs pensées.

Il y a également les « services rendus » : (ça consiste tout simplement à faire des choses pour l'autre, afin de lui faire plaisir et de lui simplifier la vie — par exemple, nettoyer le jardin, descendre les poubelles pour que l'autre ne le fasse pas, faire le ménage pour alléger la charge de travail... etc.

Un exemple : un homme se plaint de ne pas être aimé par son épouse car elle ne fait jamais rien pour lui, alors que lui fait tout ce qu'il peut pour lui offrir une belle maison (il ne comprend que le langage des services rendus), alors que son épouse ne se sent pas aimée car il ne passe pas de moments privilégiés avec elle : évidemment il passe son temps à bricoler dans la maison (elle ne comprend que le langage des moments de qualité). Ils se disent tous les deux leur amour, mais pourtant ils ne se comprennent pas.

Et il y a aussi des gens qui ont besoin d'être touchés pour se sentir aimés... etc.

Et ça, c'est la 5e langue : le « toucher physique » qui n'est pas que sexuel — loin de là — et il comprend tous les gestes d'affection au quotidien comme se tenir la main, s'enlacer l'autre, caresser la nuque au passage... Il y a des gens qui ne comprennent qu'ils sont aimés que s'ils sont touchés.

Quand on considère ces 5 langages, ce qui est amusant, c'est qu'au début d'une relation

amoureuse, on utilise tous les 5 langages en même temps mais, au fil du temps, on n'utilise progressivement que un ou deux qui correspondent à notre façon d'aimer et de montrer qu'on aime. Le problème, c'est que ce ne sont pas toujours les mêmes langages pour les deux partenaires. D'où l'impression de ne plus communiquer comme au début de la relation. Selon Chapman, la clé d'une relation qui dure est que chacun apprenne à reconnaître le langage amoureux de l'autre et de fonder la communication sur ce langage que l'autre comprend

Mais ça marche vraiment ? Parce que ça paraît un peu simpliste…

Étonnamment : oui, cela marche. On se rend compte que, dans beaucoup de relations qui ne fonctionnent plus, il n'y a aucun effort pour apprendre et parler le langage d'amour de l'autre et une distance s'installe.

Donc, pour éviter cela, il faut d'abord apprendre à reconnaître son propre langage amoureux principal, c'est à dire comment on exprime de façon préférentielle son amour à l'autre et comment on sent qu'on est aimé de l'autre. Puis on dit à l'autre que c'est par ce langage qu'on va comprendre qu'on est aimé. De même, on doit, avec son ou sa partenaire, identifier le langage amoureux qu'il ou elle comprend et apprendre à lui communiquer nos messages d'amour en utilisant ce canal. Cela peut paraître effectivement simpliste, mais je vous invite à essayer de mettre cela en œuvre dans votre relation et vous serez certainement étonné du résultat…