

Les 5 langages de l'amour

Les langages de l'amour sont les différentes manières d'exprimer et de recevoir de l'amour. Lorsque deux partenaires ont des langages de l'amour différents, cela peut donner lieu à des incompréhensions et à des frustrations. Connaître le langage de l'amour de son partenaire et lui faire découvrir le sien permet d'exprimer ses sentiments d'une façon adaptée à chaque membre du couple.

- Exprimer ses sentiments (ex. : "Je t'aime")
- Encourager et soutenir l'autre
- Faire des compliments
- Exprimer des pensées positives (ex. : sur le couple)



**Les paroles
valorisantes**

- Offrir un cadeau
- Acheter des fleurs
- Créer quelque chose pour son partenaire
- Autres surprises attentionnées



Les cadeaux

- Se tenir la main
- Partager un temps intime
- Se faire des câlins
- Autres gestes d'affection



**Le toucher
physique**

**Les moments
de qualité**

- Être présent.e avec son/ sa partenaire
- Avoir une conversation agréable
- Partager un repas
- Sortir en couple



**Les services
rendus**

- Faire des tâches ménagères
- S'occuper des enfants
- Travailler pour subvenir aux besoins de la famille
- Autres tâches bénéfiques pour le couple

