

# Les 5 langages de l'amour / Auto-évaluation

Les langages de l'amour sont les façons dont les individus expriment et reçoivent de l'amour. Identifier les langages de l'amour les plus importants pour soi peut aider à exprimer ses envies et ses besoins de manière plus efficace.

**Instructions** : évaluez l'importance que chaque langage de l'amour représente pour vous, c'est-à-dire à quel point vous aimez recevoir chacun des langages. Attribuez un score de 1 à 5, où 1 signifie "pas important" et 5 signifie "très important". Ensuite, pour chaque langage de l'amour, donnez des exemples de ce que vous appréciez le plus de recevoir.

|                    |                    |             |                |                     |
|--------------------|--------------------|-------------|----------------|---------------------|
| 1<br>Pas important | 2<br>Peu important | 3<br>Neutre | 4<br>Important | 5<br>Très important |
|--------------------|--------------------|-------------|----------------|---------------------|

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
|  <b>Services rendus</b><br>(Tâches ménagères, enfants, aides diverses) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Exemples préférés :   |   |   |   |   |   |

|  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
|  <b>Cadeaux</b><br>(Recevoir un cadeau ou une attention) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Exemples préférés :  |   |   |   |   |   |

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
|  <b>Toucher</b><br>(Contact physique sexuel ou non-sexuel) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Exemples préférés :   |   |   |   |   |   |

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
|  <b>Moments de qualité</b><br>(Partager une activité, recevoir de l'attention) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Exemples préférés :   |   |   |   |   |   |

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
|  <b>Paroles valorisantes</b><br>(Expression verbale d'amour et de soutien) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Exemples préférés :   |   |   |   |   |   |