



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 Pas important	2 Peu important	3 Neutre	4 Important	5 Très important
--------------------	--------------------	-------------	----------------	---------------------

 Services rendus (Tâches ménagères, enfants, aides diverses)	1	2	3	4	5
Exemples préférés :					

 Cadeaux (Recevoir un cadeau ou une attention)	1	2	3	4	5
Exemples préférés :					

 Toucher (Contact physique sexuel ou non-sexuel)	1	2	3	4	5
Exemples préférés :					

 Moments de qualité (Partager une activité, recevoir de l'attention)	1	2	3	4	5
Exemples préférés :					

 Paroles valorisantes (Expression verbale d'amour et de soutien)	1	2	3	4	5
Exemples préférés :					