

Règle du jeu

JEU DES 5 LANGAGES DE L'AMOUR

Apprendre à mieux se connaître pour se sentir aimé(e)



Emeric Lebreton - Docteur en psychologie
emeric.lebreton@orientaction.com

Éditions Orient'Action®

AVANT DE JOUER, DÉCOUVREZ LES 5 LANGAGES DE L'AMOUR

Nous possédons tous un « réservoir d'amour ». Celui-ci est plein lorsque vous vous sentez à 100% aimé(e) par votre partenaire. Pour que vous vous sentiez à 100% aimé(e), il faut non seulement que votre partenaire vous aime, mais aussi qu'il sache exprimer cet amour dans un langage qui soit pour vous compréhensible. Si l'amour est un sentiment universellement partagé, les moyens pour l'exprimer peuvent varier d'une personne à l'autre. Votre partenaire peut vous aimer profondément, mais ne pas savoir exprimer son amour dans un langage que vous comprenez.

Il existe 5 manières d'exprimer son amour, soit 5 langages de l'amour différents :

- **Les paroles valorisantes** : il s'agit des compliments, des encouragements, des mots doux, du temps passé à écouter son (sa) partenaire et à s'intéresser à lui (elle).
- **Les moments de qualité** : il s'agit de moments passés à deux et rien qu'à deux pour profiter pleinement de l'autre (balade, dîner au restaurant, cinéma, etc.).
- **Les cadeaux** : il s'agit de tous les cadeaux qu'un(e) partenaire peut offrir à l'autre pour exprimer son amour (fleurs, bijoux, petits objets, etc.).
- **Les services rendus** : il s'agit de toutes les actions qui visent à aider son (sa) partenaire dans sa vie quotidienne (faire quelque chose à sa place par exemple).
- **Le contact physique** : il s'agit des moments de tendresse ou de contacts physiques entre les deux partenaires (se donner la main, se serrer l'un contre l'autre, s'embrasser, etc.).

Il est très utile dans un couple de bien connaître les langages d'amour de son (sa) partenaire. De cette façon, chacun d'entre vous pourra exprimer son amour dans un « langage » compréhensible par l'autre. Et de fait, vos réservoirs d'amour se rempliront naturellement. Si vos réservoirs d'amour sont pleins, vous serez heureux(se) et satisfait(e) de votre vie de couple. Vous aurez de l'amour à transmettre en retour à votre partenaire. Ce processus suit la règle dite « des cercles vertueux ». L'inverse est également vrai.

Jouer au jeu des 5 langages de l'amour en couple sera un moment agréable de découverte et de partage avec votre partenaire. En découvrant les langages d'amour qu'il (elle) préfère/ vous le(a) verrez sous un angle nouveau et différent. Des centaines de couples ont vu leur vie s'améliorer après avoir joué à ce jeu. Il vous apportera une meilleure compréhension et une meilleure communication, d'autant plus s'il s'accompagne d'un véritable échange, profond et sincère, avec votre partenaire. Ce jeu est l'occasion d'apprendre à mieux se connaître.

RÈGLE DU JEU

JEU DES 5 LANGAGES DE L'AMOUR

1 PRINCIPE DU JEU

Le jeu des 5 langages de l'amour se joue en couple idéalement, mais il peut aussi se jouer entre ami(e)s. Le(a) premier(e) joueur(se) joue le rôle du (de la) maître(sse) du jeu et pose des questions au (à la) deuxième joueur(se). À l'issue de la partie, le(a) joueur(se) découvre ses langages de l'amour privilégiés (i. e. les 2 langages qui obtiennent le plus de points). Les joueurs inversent alors les rôles. Le(a) maître(sse) du jeu devient joueur(se) et le(a) joueur(se) devient maître(sse) du jeu. C'est au tour du (de la) deuxième joueur(se) de découvrir ses langages de l'amour privilégiés.

2 RÈGLE DU JEU

Parmi les deux joueurs, on commence par désigner un(e) maître(sse) du jeu¹. Le(a) maître(sse) du jeu pose alors les 5 cartes représentant chacune un langage de l'amour qu'il (elle) dispose les unes à côté des autres (les « paroles valorisantes », les « services rendus », les « cadeaux », le « contact physique », les « moments de qualité »). Les cartes sont posées de façon à ce que le texte qui décrit le langage de l'amour reste caché. Le(a) maître(sse) du jeu dispose alors les cartes « score » devant le(a) joueur(se).

Exemple :



Carte des langages de l'amour
« les paroles valorisantes »



Carte score « 5 points »

Les cartes « score » (1, 2, 3, 4 et 5) sont regroupées par paquet de même valeur et placées devant le(a) joueur(se) de façon à ce qu'il (elle) puisse piocher librement les cartes. Chaque carte « score » vaut le nombre de points inscrit dessus. Le(a) maître(sse) du jeu attribue également au (à la) joueur(se) une carte bonus. Celle-ci vaut 8 points. Il n'existe qu'une seule carte « bonus ». Le jeu

¹ On peut également jouer à trois joueurs. Dans ce cas, le(a) maître(sse) du jeu pose les questions pour le au (à la) premier(e) joueur(se), puis au (à la) deuxième joueur(se).

peut alors commencer. Le(a) maître(sse) du jeu pose 1 question et expose 5 situations possibles au (à la) joueur(se). Pour chaque situation, le(a) joueur(se) place une carte « score » en dessous de la carte du « langage de l'amour » correspondant.

Exemple :

Le(a) maître(sse) du jeu pose la question suivante : « cette situation vous donne-t-elle le sentiment d'être aimé(e) ? » Puis il (elle) lit cinq propositions. Chaque proposition correspond à un langage de l'amour. Pour chaque proposition, le(a) joueur(se) place sous la carte concernée la carte « score » correspondant à son ressenti. Il (Elle) place une carte « 1 » si l'action ne lui donne pas ou peu le sentiment d'être aimé(e), la carte « 2 » ou « 3 » si l'action lui donne moyennement le sentiment d'être aimé(e) et la carte « 4 ou 5 » si l'action donne vraiment le sentiment d'être aimé(e).

1. « **Paroles valorisantes** » : votre partenaire vous dit chaque jour à quel point il (elle) vous admire et-combien tout ce que vous faites est génial.
2. « **Services rendus** » : votre partenaire vous rend tous les jours service, se montre toujours disponible et vous facilite la vie.
3. « **Cadeaux** » : votre partenaire vous offre très souvent des cadeaux choisis avec soin, des cadeaux qui vous surprennent et vous font plaisir.
4. « **Contact physique** » : votre partenaire se montre toujours tendre avec vous. Il (Elle) vous tient la main, vous embrasse, vous caresse et vous fait l'amour.
5. « **Moments de qualité** » : votre partenaire aime passer du temps avec vous et rien qu'avec vous dans des moments particuliers et inoubliables.

Le(a) joueur(se) peut aussi utiliser la carte bonus si son ressenti positif est très fort (8 points). Mais il (elle) ne peut l'utiliser qu'une seule fois.

3 C'EST PARTI : VOICI LES QUESTIONS À UTILISER PENDANT LE JEU !

Commencez par poser cette question au (à la) joueur(se). Puis lisez-lui chaque proposition. Il (Elle) doit attribuer une carte « score » à chaque proposition en fonction de ce qu'il (elle) ressent.

<i>Langage de l'amour</i>	<i>Cette situation vous donne-t-elle le sentiment d'être aimé(e) ?</i>
« Paroles valorisantes »	Votre partenaire vous a fait des compliments élogieux par rapport à votre physique et votre apparence.
« Services rendus »	Votre partenaire a pris soin de faire les courses à votre place car vous aviez un impératif professionnel.

« Cadeaux »	Votre partenaire vous a offert un cadeau en rapport avec l'une de vos passions les plus chères.
« Contact physique »	Votre partenaire vous a proposé de vous faire un massage pour vous détendre en rentrant du travail.
« Moments de qualité »	Votre partenaire vous a proposé de passer une soirée ensemble cette semaine rien que tous les deux.

Posez-lui ensuite cette question. Il (Elle) doit attribuer une carte « score » à chaque proposition en fonction de ce qu'il (elle) ressent.

<i>Langage de l'amour</i>	<i>Cette situation vous donne-t-elle le sentiment d'être aimé(e)?</i>
« Paroles valorisantes »	Votre partenaire vous a écouté(e) avec attention raconter votre journée de travail et comment vous avez su trouver une solution à un problème insoluble.
« Services rendus »	Votre partenaire vous a proposé de s'occuper de toutes les tâches domestiques pour vous permettre de vous reposer.
« Cadeaux »	Votre partenaire s'est arrêté(e) pour vous acheter votre gâteau préféré dans votre pâtisserie préférée rien que pour vous faire plaisir.
« Contact physique »	Votre partenaire vous a pris dans ses bras et vous a tendrement embrassé(e) juste après que vous êtes rentré(e) du travail.
« Moments de qualité »	Votre partenaire vous a proposé de dîner en tête-à-tête dans votre restaurant préféré le soir de votre choix.

Puis cette question. Il (Elle) doit attribuer une carte « score » à chaque proposition en fonction de ce qu'il (elle) ressent.

<i>Langage de l'amour</i>	<i>Cette situation vous donne-t-elle le sentiment d'être aimé(e) ?</i>
« Paroles valorisantes »	Dans une conversation avec des amis, votre partenaire a souligné à quel point vous avez du talent dans tout ce que vous entreprenez.
« Services rendus »	Vous aviez besoin d'aide. Votre partenaire n'a pas réfléchi une seconde pour prendre du temps et vous aider à résoudre ce problème.
« Cadeaux »	Votre partenaire vous a fait une surprise ce soir. Il (Elle) a réalisé rien que pour vous un super album photo de vos dernières vacances.
« Contact physique »	Alors que vous étiez en train de marcher côte à côte dans la rue, votre partenaire a pris votre main dans la sienne.
« Moments de qualité »	Alors que vous étiez en train de cuisiner, votre partenaire s'est assis(e) près de vous et vous a regardé(e) avec affection.

Puis cette question. Il (Elle) doit attribuer une carte « score » à chaque proposition en fonction de ce qu'il (elle) ressent.

<i>Langage de l'amour</i>	<i>Cette situation vous donne-t-elle le sentiment d'être aimé(e) ?</i>
« Paroles valorisantes »	Votre partenaire a pris du temps pour vous écouter parler de l'un de vos projets. Il (Elle) vous a encouragé(e), valorisé(e) et soutenu(e) .
« Services rendus »	Votre partenaire vous a rendu plusieurs petits services pour vous faciliter la vie durant une semaine très stressante.
« Cadeaux »	Votre partenaire vous a offert chaque matin un petit objet qu'il (elle) avait confectionné pour symboliser votre amour.
« Contact physique »	Votre partenaire vous a serré(e) dans ses bras chaque jour en vous embrassant avec affection et tendresse.
« Moments de qualité »	Votre partenaire vous a accompagné(e) à un évènement important pour vous bien qu'il (elle) n'avait pas eu réellement envie de s'y rendre.

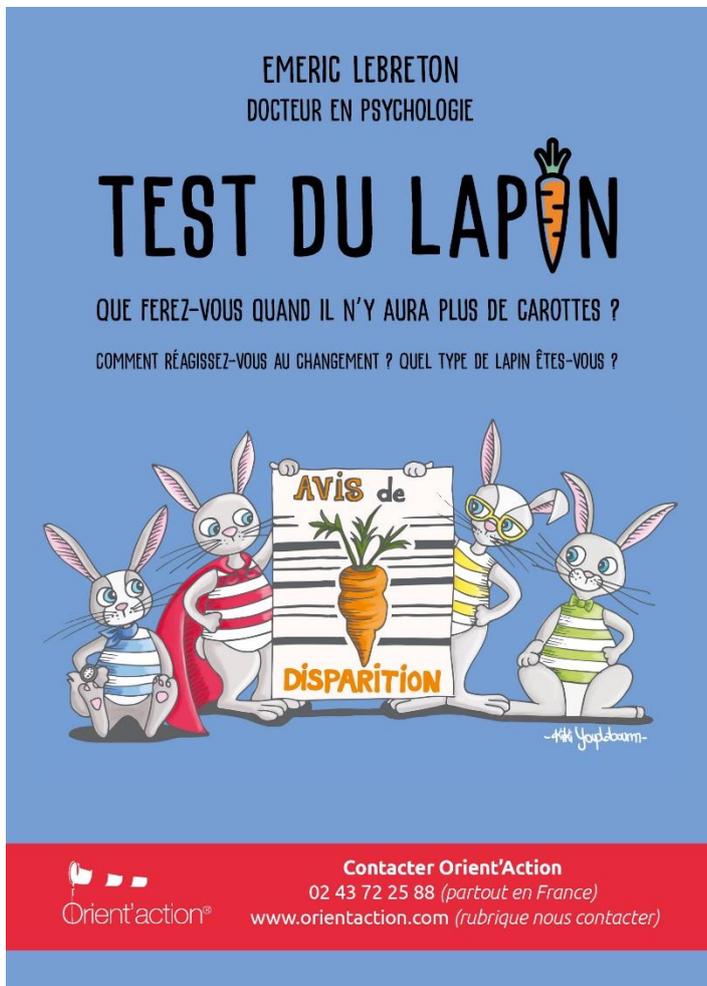
Et enfin cette question. Il (Elle) doit attribuer une carte « score » à chaque proposition en fonction de ce qu'il (elle) ressent.

<i>Langage de l'amour</i>	<i>Cette situation vous donne-t-elle le sentiment d'être aimé(e) ?</i>
« Paroles valorisantes »	Ce matin, votre partenaire vous a longuement observé(e) et puis il (elle) vous a dit à quel point vous étiez séduisant(e) et génial(e).
« Services rendus »	Votre partenaire a rendu service à vos parents qui avaient besoin d'une aide extérieure pour résoudre une difficulté.
« Cadeaux »	Votre partenaire a longuement économisé pour vous offrir le cadeau dont vous rêviez depuis longtemps.
« Contact physique »	Votre partenaire vous a pris dans ses bras et vous a serré(e) très fort contre lui (elle) en vous disant qu'il (elle) vous aime.
« Moments de qualité »	Votre partenaire vous a proposé de faire ensemble une activité sportive, artistique ou culturelle rien que tous les deux.

À l'issue de la partie, le(a) maître(sse) du jeu additionne les cartes « score » insérées sous chaque carte représentant chacune un langage de l'amour. Les deux langages de l'amour qui obtiennent le plus de points correspondent aux langages de l'amour privilégiés du (de la) joueur(se). On retourne alors les deux cartes des langages de l'amour qui ont le plus de points. Le(a) joueur(se) découvre en détail ses deux langages de l'amour privilégiés. Il peut s'ensuivre une discussion entre les joueurs pour approfondir les résultats.

C'est cette discussion est particulièrement intéressante et riche d'enseignements.

EN CADEAU : LE TEST DU LAPIN, POUR COMPRENDRE EN S'AMUSANT SON RAPPORT AU CHANGEMENT



Que ferez-vous quand il n'y aura plus de carottes ?

Comment réagissez-vous au changement ?

Quel type de lapin êtes-vous ?

Qu'on ne s'y trompe pas : l'ouvrage que vous tenez entre vos mains est un ouvrage sérieux. Sérieux et ludique : un livre d'un genre nouveau donc, pour penser notre époque avec un regard neuf, un livre qui propose plus qu'il n'impose, qui suggère plus qu'il n'assène. On y croise des lapins animés et colorés, on y joue en devenant le héros d'une histoire qui nous met au défi... mais peu à peu le ludique s'estompe pour laisser place à la réflexion. Car l'enjeu est de taille : se préparer à faire face aux bouleversements tous azimuts déjà perceptibles aujourd'hui autour de nous, qu'ils soient climatiques, économiques ou sociétales et qui demain balaieront tous

nos repères si nous n'y prenons garde. Mais l'auteur n'a pas le goût du drame et refuse d'abdiquer devant les catastrophes annoncées. Son antidote : la connaissance de soi. Son maître-mot : le changement. Scandé comme un leitmotiv tout au long du livre, il fait du changement une conviction : les hommes et les femmes ont le choix, ils disposent de ressources intérieures infinies pour affronter bien des périls. On lui parle de risques et d'incertitudes ? Il répond opportunités et dépassement de soi et nous invite à transformer nos peurs en énergie positive. Emeric Lebreton a choisi d'employer un ton volontairement léger pour traiter des questions, qui, de livre en livre, le préoccupent et le poussent à poursuivre à chaque fois le même but : contribuer au bonheur de chacun.

Télécharger gratuitement le livre en format électronique :

<https://www.orientaction.com/maison-d-%C3%A9dition/nouveau-le-test-du-lapin/>

Disponible également en format papier sur Fnac, Amazon et dans toutes les bonnes librairies au prix de 5 euros TTC.

Mentions légales :

La structure générale, ainsi que les textes, photos, images de ce document sont la propriété de Dr. Emeric Lebreton. Toute reproduction, totale ou partielle, et toute représentation du contenu substantiel de ce document, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation expresse de Dr. Emeric Lebreton, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. Les informations, pictogrammes, photographies, images, textes, sont protégés par des droits de propriété intellectuelle. A ce titre, toute reproduction, représentation, adaptation, traduction et/ou modification, partielle ou intégrale de ce document sont interdits. La copie sur support papier à usage privé de ces différents objets de droits est autorisée conformément à l'article L122-5 du Code de la Propriété Intellectuelle. Leur reproduction partielle ou intégrale, sans l'accord préalable et écrit de l'auteur, est strictement interdite.