

Comment nous dire «je t'aime » ... les 6 langages de l'amour

Consignes :

Chacun remplit seul les lignes 1 à 3, en mettant une valeur de 1 (peu) à 5 (beaucoup). Puis vous vous mettez ensemble : l'un présente ce qu'il a écrit en l'expliquant. L'autre l'écoute jusqu'au bout. Puis vous échangez les rôles. Lorsque le deuxième a fini, vous discutez, puis remplissez la 4^{ème} ligne ensemble.

	Les Paroles Valorisantes	Les Moments de qualité	Les Services Rendus	Le Toucher Physique	Les Cadeaux	Le pardon et le choix de rester en relation
1- Comment est-ce que j'exprime mon amour à mon conjoint?						
2- Comment est-ce que j'aime que mon conjoint m'exprime son amour? (Se poser la question : <u>Je me sens</u> aimé lorsqu'il (elle)...))						
3- Et à mon avis, qu'est-ce qu'elle (il) apprécie de recevoir de moi ? (Se poser la question : <u>Je crois</u> qu'il (elle) se sent aimé lorsque je...)						
4- Où ai-je le plus à progresser?						

Référence : Gary Chapman, *Les langages de l'Amour*,