

Vous avez lu Les langages de l'amour alors, discutons-en !

Vous avez sans doute envie de mettre en pratique dans votre couple ce que vous avez appris dans le livre. Voici, chapitre par chapitre, un guide de discussion qui peut servir aux couples ou à des groupes de discussion.

Chapitre 1

Que devient l'amour après le mariage ?

1. L'exemple de l'introduction soulève des questions que beaucoup de personnes, mariées ou divorcées se posent aujourd'hui. Dans votre couple, peut-être vous êtes-vous posé ce genre de questions. D'après votre propre expérience de couple, quelles autres questions ajouteriez-vous ?

2. Quelles solutions avez-vous trouvée utiles pour résoudre des problèmes auquel les couples font face ?

3. Gary Chapman établit que « le besoin d'amour romantique dans le couple est profondément enraciné dans notre constitution psychologique ». Quelle est la vérité fondamentale que beaucoup manquent alors qu'ils s'efforcent de combler ce désir ?

4. Qu'est-ce que le langage primaire et le langage secondaire ? Comment les deux fonctionnent dans notre relation de couple ? Dans nos autres relations ?

5. Quelle est la clé pour que nous communiquions véritablement l'amour lorsque que nous communiquons avec notre partenaire ?

Chapitre 2

Se sentir aimé !

1. Comment définiriez-vous l'amour ? Maintenant que vous avez découvert le concept des langages de l'amour, est-ce que votre propre définition de l'amour accepterait quelques ajouts et développements ?

2. Qu'est-ce qui alimente notre besoin d'amour ? Pourquoi est-ce un besoin permanent ?

3. Que pensez-vous du « réservoir d'amour » que décrit l'auteur ? A quelle fréquence vous concentrez-vous sur le réservoir d'amour de votre conjoint ? Comment réussissez-vous à maintenir son réservoir plein ?

4. Etes-vous attentif aux signes qui vous indiqueraient que votre partenaire a grand besoin d'amour ? Envisagez-vous l'éventualité que son réservoir d'amour puisse être en train de se vider voire qu'il soit vide ? Quelles sont les choses qui peuvent entraîner la sécheresse du réservoir ?

5. Lorsque vous vous investissez dans votre relation de couple, quels avantages retirez-vous à chercher à maintenir le réservoir d'amour de votre partenaire plein ?

Chapitre 3

Tomber amoureux

1. Avez-vous connu l'expérience de tomber amoureux ? Lorsque vous y repensez, qu'est-ce qui dans cette expérience relevait de l'illusion, et qu'est-ce qui relevait de la réalité ? Citez quelques-unes des illusions que vous avez pu vous faire.

2. Combien de temps peut-on espérer maintenir notre état amoureux ? Au début, pourquoi sommes-nous enclins à croire que cet état est si réel ? Lorsque la réalité reprend le dessus, de quelle manière les illusions que nous nous faisons s'envolent ?

3. Quelle est la nature de l'amour véritable ? Montrez ce qui est différent entre le fait d'être amoureux et celui d'expérimenter l'amour véritable. Quels attributs de l'amour véritable le différencient-ils de l'état amoureux ?

4. Quel est notre besoin émotionnel fondamental ? Que devons-nous réaliser pour commencer à nous aligner avec celui de notre conjoint pour combler ce besoin ?

5. Lorsque les couples cessent d'être amoureux l'un de l'autre, quels sont les deux types de comportement qu'ils adoptent le plus couramment ? L'auteur a-t-il une bonne nouvelle pour les couples qui ont perdu tout sentiment amoureux ? Décrivez l'alternative que propose l'auteur.

Chapitre 4

Les paroles valorisantes

1. Pourquoi les paroles d'encouragements sont-elles motivantes ?

2. Prenez-vous le temps d'encourager votre conjoint ? De quelle(s) manière(s) vos paroles valorisantes ont aidé votre partenaire à prendre conscience de son potentiel caché ou latent ?

3. Gary Chapman explique que les clés pour trouver les bonnes paroles d'encouragement sont l'empathie et le fait de voir le monde selon la perspective de son conjoint. Est-ce un domaine où vous devez vous améliorer ? Quelles démarches créatives pouvez-vous suggérer pour apprendre ce qui est important pour votre conjoint ?

4. Quand vous avez fait du tort à votre partenaire, quel rôle les mots affectueux peuvent jouer dans la réconciliation et le pardon ? De quelle manière de tels mots deviennent-ils une marque d'amour ?

5. Quelle est la meilleure manière de gérer les erreurs d'hier ? Pourquoi les paroles valorisantes sont-elles de puissants moyens pour restaurer l'intimité ?

6. Donnez des exemples de paroles humbles. Qu'est-ce que ce type de paroles communique à votre conjoint ?

-
-
7. L'auteur suggère plusieurs autres « dialectes » de valorisation. Peut-être avez-vous une idée de ce qu'est votre propre dialecte et voudriez-vous le partager :

Chapitre 5

Les moments de qualité

1. Décrivez le concept des moments de qualité développé par l'auteur. De quelle manière peut-on partager des moments de qualité avec son conjoint ?

-
-
2. Qu'est-ce que l'attention totale ? Quel est son but ?

-
-
3. L'auteur explique que les conversations de qualité sont l'un des dialectes des moments de qualité. En quoi la conversation de qualité est-elle différente des paroles valorisantes ? Comment pourriez-vous améliorer vos conversations avec votre partenaire ?

-
-
4. Discutez des 5 pistes données par l'auteur pour engager des conversations de qualité. Vous considérez-vous comme quelqu'un qui sait bien écouter les conversations ? De quelle manière pourriez-vous mieux écouter ?

-
-
5. Gary Chapman suggère que si nous voulons apprendre le langage des conversations de qualité, nous devrions commencer par noter les émotions que nous ressentons quand nous sommes en dehors de la maison. Quels sont les exemples d'événements qu'il est intéressant de noter au cours de cet exercice ? Quel est l'intérêt de cet exercice ?

-
-
6. Quelles sont les différences entre les personnalités « mers mortes » et « torrents babillards » ? Dans laquelle de ces personnalités vous reconnaissez-vous ? Quelle est celle de votre conjoint ? Quelles sont les clés pour rendre ces personnalités opposées plus compatibles ?
-
-

7. L'auteur suggère plusieurs activités de qualité. Quelle est celle que vous préférez ? Avez-vous d'autres activités à suggérer que vous et votre conjoint pourriez démarrer ?

Chapitre 6

Les cadeaux

1. Qu'est-ce qui rend le fait de recevoir un cadeau si spécial ?

2. Si les cadeaux sont le premier langage de l'amour de votre partenaire, quelle est la première étape pour que vous deveniez une personne qui offre des cadeaux ?

3. Quelle est la clé pour offrir des cadeaux de manière efficace ? De quelles manières les cadeaux peuvent-ils être un investissement à la fois à court et à long terme dans une relation de couple ?

4. Décrivez ce qu'est le don de soi. Comment le pouvoir de la présence peut-il devenir le symbole de l'amour ?

5. Que pensez des suggestions de Gary Chapman pour remplir le réservoir d'amour de votre conjoint grâce aux cadeaux ? Laquelle correspond le mieux à votre partenaire ?

Chapitre 7

Les services rendus

1. Expliquez comment les services rendus agissent comme un langage d'amour. Pourquoi les services rendus sont une manière d'exprimer l'amour ?

2. Gary Chapman tire trois vérités de l'exemple de la relation de Marc et Marie. Quelles sont ces vérités et quels enseignements peut-on en tirer ?

-
-
3. Dès l'instant où les services rendus deviennent un moyen de manipulation, ils ne sont plus des actes d'amour. Pour éviter cela, qu'est-ce qu'il faut prendre en compte lorsqu'on apprend ce langage d'amour ? Quelle pourra être notre réponse si le langage d'amour de notre conjoint nous demande quelque chose qui semble inapproprié à notre rôle ?
-
-

4. Gary Chapman propose quelques pistes à explorer pour adopter le langage d'amour des services rendus parlé par notre partenaire. Discutez-en rapidement. Si le langage d'amour de votre conjoint est les services rendus, quel service pourriez-vous lui rendre ?
-
-

Chapitre 8

Le contact physique

1. Quel est le pouvoir du toucher en tant que langage d'amour ? Si c'est le langage d'amour de votre conjoint, qu'est-ce qu'il faut prendre en considération dans ce langage dans votre apprentissage du dialecte de votre conjoint ?
-
-

2. Pourquoi des concepts comme le mariage libre sont si dévastateurs dans la relation conjugale ? Quel impact l'infidélité dans un couple peut-elle avoir sur celui dont le langage d'amour est le contact physique ?
-
-

3. Le contact physique non sexuel peut être un précieux vecteur de communication dans les moments de crise et d'épreuve. Réfléchissez aux moments où le contact affectueux de votre conjoint vous a donné la force d'avancer malgré les épreuves.
-
-

4. Gary Chapman relate l'histoire de Pierre et Nicole. Lors de leur thérapie conjugale, ils ont découvert quelle était la racine de leurs problèmes conjugaux. Quelle était-elle ? Que pouvons-nous apprendre de leur expérience en considérant notre propre conjoint et notre adéquation à son langage d'amour ?
-
-

5. Le contact physique est-il le langage d'amour de votre partenaire ? Si oui, passez en revue les suggestions de l'auteur pour combler le besoin de contact physique de votre partenaire.

Chapitre 9

Découvrir votre langage d'amour

1. L'auteur mentionne deux types de personnes qui pourraient avoir des difficultés à découvrir leur langage d'amour principal. Quels sont ces deux types de personnes et pour quelles raisons celles-ci pourraient éprouver des difficultés à trouver leur langage d'amour ?

2. Connaissez-vous votre langage d'amour avec certitude ? Quel pourrait être votre ou vos seconds langages ? Gary Chapman suggère que vous preniez du temps pour mettre par écrit ce que vous pensez être votre langage d'amour principal. Une fois que c'est fait, évaluez les autres langages et listez par ordre d'importance pour vous.

3. Maintenant écrivez ce que vous pensez être le langage principal de votre partenaire. Listez également les quatre autres par ordre d'importance. Lorsque vous avez du temps, discutez ensemble de ce que vous pensez être le langage d'amour principal de votre conjoint. Dites-vous mutuellement ce que vous considérez être votre langage d'amour principal.

4. Gary Chapman propose des questions qu'on peut se poser pour aider à découvrir son langage d'amour principal. Discutez de ces pistes et déterminez celle qui marcherait le mieux pour vous. Il est possible que vous et votre conjoint trouviez utile de faire cet exercice ensemble.

Chapitre 10

L'amour est un choix

1. Nous nous sentons rarement coupables de nos mauvais choix du passé. S'ils ne sont pas réglés, comment la peine, les blessures, le ressentiment peuvent-ils affecter une relation de couple avec le temps ?

2. Comment les manifestations d'amour, dans le contexte de la recherche du langage d'amour de votre conjoint, nous rendent capable de gérer les conflits passés et les échecs de notre relation ?

3. Pourquoi le fait d'être amoureux peut-il nous empêcher de répondre au réel besoin d'amour de l'autre après un certain temps ? Expliquez ce que l'auteur veut dire par « l'amour est un choix ». Comment nos choix font-ils une différence dans nos relations ?

4. Gary Chapman explique que nos actions doivent précéder nos émotions. Que veut-il dire par là ? Pourquoi est-ce essentiel ?

Chapitre 11

L'amour fait une grande différence

1. D'après ce que l'auteur écrit, que signifie être important ?

2. A quel point avons-nous besoin de nous sentir important ? Expliquez comment l'amour qu'on porte à l'autre peut satisfaire ce besoin.

3. Au sein d'un couple, quelle est la clé pour renouveler et vivifier nos sentiments amoureux ?

4. Connaissant le langage d'amour de votre conjoint, quelle nouvelle action pourriez-vous mettre ou remettre en place pour que votre conjoint se sente davantage important ?

Chapitre 12

Aimer celui qui n'est pas aimable

1. Décrivez la situation à laquelle Anne fait face dans son mariage. Quelles hypothèses Gary Chapman formule-t-il à Anne ? Sur quels fondements base-t-il ces hypothèses ?

2. Qu'est-ce que Gary Chapman, s'inspirant des paroles de Jésus dans l'évangile de Luc, considère comme le plus grand défi de l'amour ? Quelle est la nature de ce défi ?

3. Gary Chapman tire un principe spécifique dans Luc 6.38. Lisez ce passage. Expliquez comment ce principe est applicable dans la situation de Anne. Comment ce principe est-il applicable dans toutes les relations ?

4. Vous êtes-vous déjà trouvés dans la situation d'aimer celui qui n'est pas aimable (pas forcément dans le cadre du couple) ? Comment avez-vous géré cela ?

5. Reprenez l'évaluation de Gary Chapman de l'expérience de Anne et Alexandre et ses recommandations au lecteur. Donnez votre avis sur les 4 étapes qu'il recommande pour retrouver une relation saine.
