

Vous allez découvrir 30 affirmations par paires. Sélectionnez l'affirmation qui définit le mieux ce qui a le plus de sens pour vous dans vos relations. Les deux affirmations peuvent ou non paraître correspondre à votre situation ; mais choisissez l'affirmation qui capte l'essence de ce qui a le plus de sens pour vous la plupart du temps. Prenez 10 à 15 minutes pour remplir le profil. Commencez-le quand vous êtes détendu et ne le faites pas en vous dépêchant.

- 1 **A** J'aime recevoir des mots de félicitations.
E J'aime qu'on m'embrasse pour me dire bonjour.
- 2 **B** J'aime passer un moment en tête-à-tête avec quelqu'un qui compte pour moi.
D Je me sens aimé lorsqu'on m'aide de façon pratique.
- 3 **C** J'aime que les gens m'offrent des cadeaux.
B J'aime les promenades tranquilles avec des amis ou des êtres qui me sont chers.
- 4 **D** Je me sens aimé lorsque des gens font quelque chose pour moi.
E Je me sens aimé lorsqu'on me touche.
- 5 **E** Je me sens aimé lorsque quelqu'un que j'aime ou que j'admire m'entoure de son bras.
C Je me sens aimé lorsque je reçois un cadeau d'une personne que j'aime ou que j'admire.
- 6 **B** J'aime faire du tourisme avec des amis ou des êtres chers.
E J'aime tenir le bras de personnes qui comptent particulièrement pour moi.
- 7 **C** Les symboles visibles de l'amour (cadeaux) comptent beaucoup pour moi.
A Je me sens aimé lorsque les gens me complimentent.
- 8 **E** J'aime être assis tout près des gens dont j'apprécie la présence.
A J'aime que les gens me disent que je suis séduisant(e) / beau (belle).
- 9 **B** J'aime passer du temps avec mes amis et les êtres qui mesont chers.
C J'aime recevoir de petits cadeaux de la part d'amis ou d'êtres chers.
- 10 **A** Il est important pour moi que l'on m'approuve.
D Je sais que quelqu'un m'aime s'il m'aide.
- 11 **B** J'aime prendre du temps avec des amis et des êtres qui me sont chers, et participer à des activités avec eux.
A J'aime qu'on me dise des mots gentils.
- 12 **D** Ce que quelqu'un fait m'importe plus que ce qu'il me dit.
E Lorsqu'on m'embrasse, je sens que je suis en relation avec les gens et que je compte pour eux.
- 13 **A** J'accorde du prix aux félicitations et j'essaie d'éviter les critiques.
C Plusieurs petits cadeaux sont plus précieux pour moi qu'un gros cadeau.
- 14 **B** Je me sens proche de quelqu'un lorsque nous parlons ou faisons quelque chose ensemble.
E Je me sens plus proche de mes amis et des êtres qui me sont chers lorsqu'ils me touchent souvent.
- 15 **A** J'aime que les gens me complimentent pour mes réalisations.
D Je sais que les gens m'aiment lorsqu'ils font pour moi ce qu'ils n'aiment pas habituellement faire.
- 16 **E** J'aime que mes amis et les personnes qui me sont chères me touchent lorsqu'ils passent près de moi.
B J'aime que les gens m'écoutent et s'intéressent vraiment à ce que je dis.
- 17 **D** Je me sens aimé lorsque des amis et des êtres chers m'aident à accomplir des travaux ou participent à mes projets.
C J'aime vraiment recevoir des cadeaux de la part d'amis ou d'êtres chers.
- 18 **A** J'aime que les gens me fassent des compliments sur mon apparence.
B Je me sens aimé quand les gens prennent le temps de comprendre ce que je ressens.
- 19 **E** Je me sens en sécurité lorsqu'une personne à laquelle je tiens particulièrement me touche.
D Les services qu'on me rend me donnent le sentiment d'être aimé.



- 20** **D** J'apprécie les nombreuses choses que les gens que j'aime font pour moi.
C J'aime recevoir des cadeaux préparés par des personnes qui comptent beaucoup pour moi.
- 21** **B** Je suis heureux quand j'ai l'impression que quelqu'un m'accorde toute son attention.
D J'ai du plaisir à ce que quelqu'un me rende service.
- 22** **C** Je me sens aimé lorsque quelqu'un m'offre un cadeau pour mon anniversaire.
A Je me sens aimé lorsque quelqu'un, à l'occasion de mon anniversaire, m'adresse des paroles pleines de sens.
- 23** **C** Je sais qu'une personne pense à moi lorsqu'elle m'offre un cadeau.
D Je me sens aimé lorsqu'une personne m'aide pour les tâches ménagères.
- 24** **B** Je suis reconnaissant envers une personne qui m'écoute patiemment sans m'interrompre.
C Je suis reconnaissant envers une personne qui se souvient des dates particulières de ma vie en m'offrant un cadeau.
- 25** **D** J'aime savoir que les êtres qui me sont chers s'inquiètent suffisamment de moi pour m'aider dans mes tâches quotidiennes.
B J'aime les longs voyages avec une personne qui compte pour moi.
- 26** **E** J'aime embrasser les gens dont je suis proche ou être embrassé par eux.
C Recevoir un cadeau sans raison particulière me fait très plaisir.
- 27** **A** J'aime que l'on me dise qu'on m'apprécie.
B J'aime que la personne à laquelle je parle me regarde.
- 28** **C** Les cadeaux provenant d'un ami ou d'un être cher sont toujours spéciaux pour moi.
E Je me sens bien quand un ami ou un être cher me touche.
- 29** **D** Je me sens aimé lorsqu'une personne accomplit avec enthousiasme une tâche que j'avais demandée.
A Je me sens aimé lorsqu'on me dit à quel point je suis apprécié.
- 30** **E** J'ai besoin d'avoir des contacts physiques tous les jours.
A J'ai besoin de paroles valorisantes tous les jours.

Ce questionnaire est un extrait des *Langages de l'amour des solos*, (éditions Farel 2016). La reproduction et la distribution pour un usage personnel (ateliers, associations, églises, petits groupes, etc.) est autorisée dans la mesure où le questionnaire est distribué gratuitement. En revanche, la diffusion par mail ou la mise en ligne sur votre site internet, blog, application, ou réseau social ne sont pas autorisées.

Revenez aux lettres que vous avez entourées et enregistrez le nombre de réponses dans les cases ci-dessous :

RÉSULTATS

A : _____



Les paroles valorisantes

B : _____



Les moments de qualité

C : _____



Les cadeaux

D : _____



Les services rendus

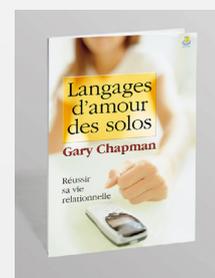
E : _____



Le contact physique

COMMENT INTERPRÉTER VOTRE PROFIL :

Le score le plus élevé indique votre langage d'amour primordial (le maximum est 12). Il n'est pas inhabituel d'avoir deux scores élevés, même s'il y en a un qui dépasse un peu chez la plupart des individus. Cela signifie simplement qu'il existe deux langages importants pour vous.



Connaître les langages de l'amour est une chose, savoir les manier dans les relations, voilà tout l'enjeu ! Retrouvez les conseils de Gary

Chapman sur :

www.leslangagesdelamour.com