

GARY CHAPMAN

Au cœur des 5 langages de l'amour

LE SECRET DES COUPLES QUI DURENT



LEDUC 

**L'édition cadeau du best-seller
international, *Les 5 langages de l'amour*,
vendu à des millions d'exemplaires
dans le monde.**

Après quelques mois ou années de vie à deux,
il est difficile de continuer à s'aimer comme
au premier jour. Pour vous aimer toute votre
vie, apprenez à exprimer votre amour dans le
langage que l'autre comprend... et à écouter
quand il vous dit, à sa façon, « je t'aime ».

***Une heure de lecture pour comprendre
les grands principes de ce livre
qui a changé la vie de millions de couples.***

Gary Chapman travaille depuis des années en tant
que conseiller conjugal et anime de nombreux
séminaires pour les couples dans le monde entier.

7,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3848-4



RAYON : COUPLE
editionsleduc.com
LEDUC

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**
Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



This book was first published in the United States by Northfield Publishing with the title *The Heart of the Five Love Languages*, copyright © 2007 by Gary Chapman. Translated by permission. All rights reserved. The 5 love Languages is a registered trademark of The Moody Bible Institute of Chicago in the United States and others jurisdictions.

Ce livre a été publié pour la première fois aux États-Unis par les éditions Northfield sous le titre *The Heart of the Five Love Languages*, copyright © 2007 by Gary Chapman. Traduit avec accord. Tous droits réservés. The 5 Love Languages est une marque déposée de The Moody Bible Institute of Chicago aux États-Unis et autres juridictions.

Traduit de l'anglais (États-Unis)
par Anne Bazaugour

Maquette : Émilie Guillemin / Fabrice Del Rio Ruiz

Design de couverture : Élisabeth Hébert

© 2026 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-3848-4

GARY CHAPMAN

Au cœur des
5 langages
de l'amour

LE SECRET DES COUPLES QUI DURENT

SOMMAIRE

1 ♥	Rester amoureux après le mariage	6
2 ♥	Langage de l'amour 1 : Les paroles valorisantes	16
3 ♥	Langage de l'amour 2 : Les moments de qualité	28
4 ♥	Langage de l'amour 3 : Les cadeaux	40
5 ♥	Langage de l'amour 4 : Les services rendus	50
6 ♥	Langage de l'amour 5 : Le toucher physique	60
7 ♥	Découvrir l'amour qui dure	70

PREMIER CHAPITRE



Rester amoureux après le mariage

Comment expliquer que si peu de couples aient trouvé le secret pour entretenir la flamme après le mariage ?

Comment un couple peut-il assister à un séminaire sur la communication, se nourrir d'idées intéressantes sur la façon d'améliorer sa relation, puis rentrer à la maison et se trouver totalement incapable d'appliquer les conseils qu'il vient d'entendre ?

L'objectif de ce livre est de trouver la réponse à ces questions. Cela ne signifie pas que les livres et articles déjà publiés sur le sujet soient inutiles. Non, le problème vient du

fait que nous avons négligé une vérité fondamentale : tout le monde ne parle pas le même langage de l'amour.

Nous apprenons en grandissant la langue de nos parents, notre langue maternelle. Plus tard, nous pouvons apprendre d'autres langues, mais cela demande en général plus d'efforts. Les différences linguistiques font partie intégrante de la culture humaine.

Il en va de même pour l'amour. Votre langage de l'amour et celui de votre conjoint peuvent être aussi éloignés que le chinois l'est du français. Vous aurez beau essayer d'exprimer votre amour en français, si votre moitié ne parle que le chinois, vous ne réussirez jamais à partager vos sentiments. La sincérité ne suffit pas. Nous devons être prêts à apprendre le langage de notre conjoint pour bien communiquer.

RESTER AMOUREUX APRÈS LE MARIAGE

Cela fait trente ans que j'exerce en tant que conseiller conjugal et j'ai identifié cinq langages affectifs – cinq façons dont les gens parlent et comprennent l'amour. Toutefois, il peut y avoir de nombreux dialectes au sein même de ces cinq langues. L'important est de parler la langue émotionnelle de l'autre.

Une fois que vous aurez discerné le langage d'amour de votre conjoint et que vous aurez appris à le parler, je suis convaincu que vous découvrirez la clé d'un mariage durable et plein d'amour. Il n'y a pas de raison que l'amour s'envole après le mariage, mais pour l'entretenir, il faudra faire l'effort d'apprendre la langue de l'être aimé.

Au cœur de l'existence de l'homme se trouve le désir de se sentir aimé et proche d'un autre être. Le mariage est conçu pour répondre à ce besoin d'intimité et d'amour. C'est la raison

pour laquelle les écritures bibliques parlent du mari et de la femme comme devenant « une seule chair ». Cela ne signifie pas que les individus perdent leur identité, mais qu'ils entrent dans la vie de l'un et de l'autre d'une manière profonde et intime.

J'ai entendu en boucle les mots : « Notre amour a disparu, notre relation est morte. Nous étions très proches, mais ce n'est plus le cas désormais. Nous n'apprécions plus de passer du temps ensemble. Nous ne répondons pas à nos besoins mutuels. » Les histoires de ces couples portent le témoignage que les adultes, tout comme les enfants, ont des « réservoirs d'amour ».

Je suis convaincu que maintenir ce réservoir émotionnel plein est tout aussi important pour un mariage que de conserver le bon niveau d'huile pour une voiture. Faire tenir un

RESTER AMOUREUX APRÈS LE MARIAGE

mariage sur un « réservoir d'amour » vide peut vous coûter bien plus que d'essayer de conduire votre voiture sans huile. Quelle que soit la qualité de votre mariage aujourd'hui, elle peut toujours s'améliorer.

ATTENTION : Comprendre les cinq langages de l'amour et apprendre le premier langage d'amour de votre partenaire peut affecter radicalement son comportement. Les personnes se conduisent différemment lorsque leurs réservoirs d'amour sont pleins.

Avant de détailler les cinq langages de l'amour, il nous faut aborder un phénomène important mais déroutant : l'expérience enivrante du « coup de foudre ». À son pic, le coup de foudre rend euphorique. Nous sommes émotionnellement obsédés l'un par l'autre. Nous nous endormons en pensant à l'autre. Lorsque nous nous réveillons, cet autre est la première

pensée qui nous vient à l'esprit. Nous nous languissons d'être ensemble.

La personne amoureuse a l'illusion que l'objet de son affection est parfait.

Nous avons appris à croire que, si nous sommes amoureux, cela durera toujours. Nous ressentirons toujours ces sentiments merveilleux que nous éprouvons en ce moment. Rien ne pourra jamais se mettre entre nous. Rien ne dépassera jamais l'amour que nous nous portons.

Cependant, nous finissons tous par redescendre de notre petit nuage. Nous ouvrons les yeux et nous voyons les défauts de l'autre. Certains traits de sa personnalité se révèlent même irritants. Il est capable de nous blesser et de faire preuve de colère, voire même de prononcer des mots durs et d'émettre des critiques. Ces défauts qui paraissaient insigni-

RESTER AMOUREUX APRÈS LE MARIAGE

fiançants lorsque nous étions amoureux prennent des proportions énormes.

Bienvenue dans le monde réel du mariage où il y a toujours des cheveux dans le lavabo et des éclaboussures de dentifrice sur le miroir, où les disputes se concentrent sur la manière de placer le papier toilette ou de relever ou non la lunette. Dans cet univers, un regard peut blesser et une parole anéantir. Les amants peuvent devenir des ennemis, et le mariage un champ de bataille.

Qu'est-il arrivé au sentiment amoureux ? Hélas, ce n'était qu'une illusion qui nous a incités à signer en bas d'un document officiel, pour le meilleur et pour le pire. Nous aimions-nous vraiment ? Je le pense. Le problème réside dans une mauvaise information.

L'euphorie du sentiment amoureux nous donne l'impression illusoire que nous avons une relation profonde. Nous avons le sentiment que nous appartenons l'un à l'autre. Nous sommes convaincus que nous pouvons triompher de tous les problèmes.

Cela signifie-t-il qu'une fois liés par les liens du mariage, piégés par l'illusion d'être amoureux, nous n'ayons plus que deux options : 1. être destiné à une vie de misère avec notre conjoint ou 2. quitter le navire et recommencer ?

Non, il existe une alternative : reconnaître le coup de foudre pour ce qu'il est – une expérience émotionnelle intense mais éphémère – et rechercher désormais « l'amour véritable » avec notre conjoint.

Pour être émotionnellement en bonne santé, notre besoin d'amour doit être satisfait. Les

RESTER AMOUREUX APRÈS LE MARIAGE

personnes mariées désirent ressentir affection et amour de la part de leur partenaire. Lorsque le réservoir affectif de votre conjoint est plein et qu'il se sent sécurisé par l'amour que vous lui portez, votre partenaire voit alors le monde sous un jour meilleur et est prêt à révéler le meilleur de lui-même.