LA SAINT VALENTIN CANA

LUI FAIRE PLAISIR

Les langages de l'amour*
Remplir personnellement la grille qui vous correspond en notant chaque affirmation : 0 « pas particulièrement », 1 « un peu », 2 « tout à fait », 3 « beaucoup », 4 « à la folie ». Votre langage « privilégié » est celui qui obtient le plus de points.

ELLE

Paroles valorisantes	Points
1. J'aime t'entendre me dire « Je t'aime »	
2. Je me sens bien quand tu me dis que tu es fier de moi	
3. Ton avis a beaucoup d'importance pour moi	
4. Tes encouragements sont très importants pour moi	
5. Tu me dis que je suis belle et j'aime ça	
6. Je ne me lasse jamais de t'entendre me dire que je suis importante pour toi	
7. Tes paroles d'encouragement me donnent confiance en moi	
8. J'aime quand tu me laisses un SMS pour me dire que tu penses à moi	
9. J'aime t'entendre me dire que je te manque	
10. J'apprécie particulièrement que tu me fasses un compliment sur ma façon de m'habiller	
Total pour les paroles valorisantes	

Moments de qualité	Points
1. J'aime te parler de ce que je ressens avec toi	
2. Je suis contente que tu m'accompagnes pour un trajet en voiture, en bus ou en train	
3. Je suis particulièrement contente quand tu m'invites au restaurant	
4. J'apprécie vraiment que tu montres un véritable intérêt aux choses que j'aime	
5. J'aime quand tu m'écoutes et respectes mes idées	
6. J'ai besoin que tu me comprennes	
7. J'aime avoir toute ton attention	
8. J'ai besoin que nous ayons du temps ensemble pour nous raconter notre journée	
9. J'aimerais que nous ayons un week-end en amoureux	
10. J'aime quand tu rentres plus tôt du travail pour que nous ayons du temps ensemble	
Total pour les moments de qualité	

*D'après Gary Chapman, *Les Langages de l'Amour*, Les actes qui disent « Je t'aime » Farel Edition. Gary Chapman pionnier du conseil conjugal a écrit de nombreux ouvrages sur la relation de couple.

CANA pour mieux aimer

LA SAINT VALENTIN CANA

Cadeaux	Points
1. Recevoir un cadeau de toi me rend heureuse	
2. Je sais que tu m'aimes lorsque tu me fais la surprise de m'offrir un cadeau	
3. J'apprécie le soin que tu as pris pour trouver un cadeau qui me plaise	
4. Même le plus petit de tes cadeaux me rend heureuse	
5. Je ne me lasse jamais de recevoir des cadeaux de toi	
6. Je suis impatiente de voir ce que tu vas m'offrir pour mon anniversaire	
7. J'aime quand tu me fais des cadeaux surprises	
8. Je me souviens de tous les cadeaux que tu m'as offerts	
9. J'apprécie à sa juste valeur le temps que tu as passé pour trouver le cadeau de mes rêves	
10. J'ai besoin de recevoir des cadeaux de toi, signe de ton amour pour moi	
Total pour les cadeaux	

Services rendus	Points
1. Je me sens aimée quand tu débarrasses la table	
2. J'aime que tu répares mon ordinateur	
3. J'apprécie que tu me donnes un coup de main quand je suis fatiguée	
4. Tu me montres que tu m'aimes en m'aidant sans que je te le demande	
5. J'apprécie à sa juste valeur quand tu fais pour moi quelque chose qui t'est difficile	
6. Je suis touchée que tu fasses une course pour moi	
7. J'aime que tu m'aides à mettre du linge dans la machine et à l'étendre	
8. Je suis heureuse quand tu prends soin de quelque chose qui m'appartient (ex voiture)	
9. J'aime que tu me demandes ce que tu peux faire pour moi	
10. C'est important pour moi que tu m'aides	
Total pour les services rendus	

Contact physique	Points
1. J'aime tes gestes de tendresse	
2. J'aime faire un câlin avec toi	
3. Je sens que tu m'aimes quand tu me prends dans tes bras	
4. J'aime te prendre la main	
5. Je ne suis jamais fatiguée de recevoir tes baisers	
6. Quand je ne peux pas t'aider, je te prends dans mes bras	
7. J'aime quand tu me caresses et m'embrasses	
8. J'ai besoin de te sentir près de moi	
9. Je me sens bien quand tu passes ton bras autour de ma taille	
10. J'aime beaucoup quand tu me masses	
Total pour le contact physique	

CANA
pour
mieux
aimer

LA SAINT VALENTIN CANA

LUI

Paroles valorisantes	Points
1. J'aime t'entendre me dire « Je t'aime »	
2. Je me sens bien quand tu me dis que tu es fière de moi	
3. Ton avis a beaucoup d'importance pour moi	
4. Tes encouragements sont très importants pour moi	
5. J'aime recevoir tes petits mots doux	
6. Je ne me lasse jamais de t'entendre me dire que je suis important pour toi	
7. Tes paroles d'encouragement me donnent confiance en moi	
8. J'aime quand tu me laisses un SMS pour me dire que tu penses à moi	
9. J'aime t'entendre me dire que je te manque	
10. J'apprécie particulièrement que tu me fasses un compliment sur mon apparence	
Total pour les paroles valorisantes	

Moments de qualité	Points
1. J'aime parler avec toi de ce que je ressens	
2. Je suis content que tu m'accompagnes pour un trajet en voiture, en bus ou en train	
3. Je suis particulièrement content quand tu m'invites au restaurant	
4. J'apprécie vraiment que tu montres un véritable intérêt aux choses que j'aime	
5. J'aime quand tu m'écoutes et respectes mes idées	
6. J'ai besoin que tu me comprennes	
7. J'aime avoir toute ton attention	
8. J'ai besoin que nous ayons du temps ensemble pour nous raconter notre journée	
9. J'aimerais que nous ayons un week-end en amoureux	
10. J'aime quand tu rentres plus tôt du travail pour que nous ayons du temps ensemble	
Total pour les moments de qualité	

Cadeaux	Points
1. Recevoir un cadeau de toi me rend heureux	
2. Je sais que tu m'aimes lorsque tu me fais la surprise de m'offrir un cadeau	
3. J'apprécie le soin que tu as pris pour trouver un cadeau qui me plaise	
4. Même le plus petit de tes cadeaux me rend heureux	
5. Je ne me lasse jamais de recevoir tes cadeaux	
6. Je suis impatient de voir ce que tu vas m'offrir pour mon anniversaire	
7. J'aime quand tu me fais des cadeaux surprises	
8. Je me souviens de tous les cadeaux que tu m'as offerts	
9. J'apprécie à sa juste valeur le temps que tu as passé pour trouver le cadeau de mes rêves	
10. J'ai besoin de recevoir des cadeaux de toi, signe de ton amour pour moi	
Total pour les cadeaux	

CANA pour mieux aimer

LA SAINT VALENTIN CANA

Services rendus	Points
1. Je me sens aimé quand tu me fais un bon petit plat	
2. J'aime que tu prennes mon rendez-vous chez le dentiste	
3. Je peux compter sur toi pour m'aider dans mes projets	
4. Tu me montres que tu m'aimes en m'aidant sans que je te le demande	
5. J'apprécie à sa juste valeur quand tu fais pour moi quelque chose qui t'est difficile	
6. Parfois tu fais une course pour moi et cela me touche	
7. Nettoyer notre maison est un acte d'amour important que tu réalises	
8. C'est une marque d'amour importante à mes yeux quand tu viens m'aider en dépit du fait que tu as autre chose à faire	
9. Je peux dire que quand je suis fatigué tu me proposes de l'aide	
10. C'est important pour moi que tu m'aides	
Total pour les services rendus	

Contact physique	Points
1. J'aime tes gestes de tendresse	
2. J'aime faire l'amour avec toi	
3. Je sens que tu m'aimes quand nous nous prenons dans les bras	
4. J'aime te prendre la main	
5. Je ne suis jamais fatigué de recevoir tes baisers	
6. Quand je ne peux pas t'aider, je te prends dans mes bras	
7. J'aime quand tu me caresses et m'embrasses	
8. J'ai besoin de te sentir près de moi	
9. Je me sens bien quand tu m'enlaces	
10. J'aime beaucoup quand tu me masses	
Total pour le contact physique	

Partager votre grille avec votre conjoint. Le langage identifié pour vous vous surprend-il ? Et celui de votre conjoint ? Y a-t-il un écart entre le langage que vous utilisez et celui qui comblerait votre conjoint ?

Préparer / faire quelque chose pour votre conjoint qu'il/elle apprécie en fonction des résultats obtenus lors du quizz : massage, danse, sketch, gâteau... Le faire à tour de rôle.



CANA pour mieux aimer