

[Musique]

>> Bonjour à tous. Bienvenue au podcast PREVNet. Aujourd'hui, nous recevons des membres du Comité consultatif national des jeunes de PREVNet pour parler des langages de l'amour et de leurs liens avec des relations saines. Je m'appelle Alice. Je suis la coordinatrice des jeunes pour le CCNJ. Je suis accompagnée d'Aki [phonétique], d'Annabel et d'Alexis.

>> Bonjour, je m'appelle Aki.

>> Bonjour, je m'appelle Annabel.

>> Bonjour à tous. Je m'appelle Alexis.

>> Merci à tous. Nous allons commencer par entendre Aki nous parler un peu du « qui » des langages d'amour.

>> Merci, Alice. En ce qui concerne le « qui » des langages de l'amour, je pense qu'il est important de reconnaître que nous exprimons tous l'amour à travers différents langages, et que cela peut prendre de nombreuses formes. Nous pouvons nous exprimer de diverses manières et il n'y a pas vraiment une seule et unique façon d'exprimer l'amour. C'est une forme d'expression très diverse. Certaines personnes peuvent manifester leur amour d'une seule manière, tandis que d'autres peuvent le faire de plusieurs manières. En d'autres termes, il peut y avoir plusieurs langages de l'amour. Ce podcast a pour but d'aider les gens à en savoir plus sur les langages de l'amour et sur la manière d'intégrer ces différents langages dans leur vie quotidienne. Nous espérons également que ce podcast aidera les gens à comprendre comment les personnes qui les entourent peuvent elles aussi faire preuve de langages d'amour.

>> Je vais donc parler de ce que sont les langages de l'amour. Pour commencer, il existe cinq grands types de langages d'amour. Toute l'histoire de ces langages d'amour vient en fait du livre de Gary Chapman, publié en 1992 et intitulé « Les cinq langages de l'amour », et ce sont ces langages d'amour que nous associons principalement aujourd'hui. Le premier est le toucher physique, qui peut prendre la forme de câlins, de caresses, de baisers, etc. Les mots d'affirmation, c'est un langage d'amour où vous aimez donner ou recevoir des mots gentils comme « je t'aime », « je suis fier de toi ». Le troisième langage amoureux est le temps de qualité. Il peut s'agir de passer du temps avec l'autre, de prendre le temps de sortir de son emploi du temps chargé pour passer du temps avec un être cher. Le quatrième est le fait de donner et de recevoir. Il s'agit principalement des cadeaux. Il s'agit donc de donner des cadeaux, d'en recevoir et d'autres formes de don et de réception. La cinquième catégorie est celle des actes de service. Il s'agit essentiellement de faire des choses pour les autres. Par exemple, aller chez quelqu'un et l'aider à faire le ménage ou la vaisselle. Vous pouvez aussi recevoir de l'aide pour faire votre lessive, des choses comme ça. C'était la théorie originale basée sur le livre de Gary Chapman. Mais au fil du temps, depuis 1992, les différents types de langages d'amour ont évolué. Et nous en savons plus sur les langages de l'amour : les gens peuvent avoir plusieurs types de langages de l'amour. Il n'est pas nécessaire d'en avoir un seul. Principalement, les gens ont un langage d'amour de

réception, comment ils aiment recevoir de l'amour, et un langage d'amour de don, comment ils aiment donner de l'amour. Dans la théorie originale de Chapman, tout le monde avait un langage d'amour primaire et un langage d'amour secondaire, mais nous ne sommes pas obligés de nous en tenir à cette théorie. De plus, beaucoup de personnes neurodivergentes ont des langages d'amour différents et expriment leur amour d'une manière différente de celle des personnes neurotypiques. Les langages de l'amour sont tellement fluides et n'ont pas besoin d'être rangés dans une certaine catégorie. Chaque personne exprime son amour différemment et aime recevoir son amour différemment.

>> Nous allons maintenant explorer un peu plus le « pourquoi » des langages de l'amour. Je pense qu'il est très important de réfléchir à la raison pour laquelle nous parlons de ce sujet. Il y a certainement de nombreuses raisons pour lesquelles il s'agit d'un sujet important, comme l'a souligné Annabel avec les langages de l'amour. Et il peut y avoir de nombreux avantages à en savoir plus sur les langages de l'amour dans nos propres relations avec les autres, à la fois en exprimant et en comprenant les langages de l'amour. Quelques exemples spécifiques où l'on peut en savoir plus sur les langages de l'amour et leurs avantages sont lorsque l'on fixe des limites dans les relations, par exemple, en discutant de certaines situations et en comprenant vraiment nos propres langages de l'amour et peut-être les langages de l'amour des personnes avec qui l'on discute des limites. Il est également important de noter que les langages de l'amour ne jouent pas seulement un rôle dans les relations amoureuses que nous entretenons, mais aussi dans nos relations quotidiennes, par exemple avec nos amis et les membres de notre famille. L'application du langage de l'amour est donc très large et diversifiée. En fin de compte, en apprendre davantage sur les langages de l'amour et être capable de les utiliser dans notre vie quotidienne peut nous permettre de construire des relations plus saines avec les autres. Par exemple, si nous tenons compte de nos propres langages d'amour dans la manière dont nous communiquons avec les autres, nous pourrions peut-être créer un espace plus sûr et plus inclusif pour avoir diverses conversations avec nos amis et notre famille, et même avec nos partenaires romantiques.

>> Je vais parler un peu du « quand » des langages d'amour. Les langages amoureux peuvent changer avec le temps et au cours d'une relation. Peut-être qu'au début d'une relation avec quelqu'un, vous êtes un peu plus enclin à passer du temps de qualité avec lui. C'est peut-être votre principale langue d'amour à ce moment-là. Mais avec le temps, quelqu'un peut devenir plus à l'aise avec le toucher physique, par exemple, et rechercher davantage de câlins de la part de son partenaire ou être proche de lui. Cela peut donc changer au fil du temps et de l'évolution de la relation. Et comme l'a mentionné Aki, il peut s'agir d'une relation romantique, d'une amitié ou de n'importe quoi d'autre. Si vous constatez que votre langue d'amour change avec le temps, vous pouvez en parler à votre partenaire, à votre ami ou à la personne que vous aimez. Il s'agit d'une véritable communication. Et si le fait de parler des langages de l'amour et de la théorie ne vous convient pas autant, vous pouvez aussi en parler dans le cadre d'une conversation sur vos limites, parce que les langages de l'amour peuvent aussi jouer un rôle très important dans les limites. Les gens peuvent avoir des langages d'amour différents lorsqu'ils sont avec des personnes différentes ou même dans les circonstances différentes. Par exemple, si je pense à moi, mon principal langage d'amour tend à être les mots d'affirmation, mais j'ai aussi des

amis proches dont il se trouve que je vis assez loin. Je constate donc que si j'ai l'occasion de leur rendre visite en personne, le toucher physique est peut-être un élément plus important de ce langage d'amour, alors qu'il n'en est pas nécessairement ainsi dans d'autres domaines de ma vie. Et ce n'est qu'un exemple de la façon dont les choses peuvent être différentes dans des circonstances différentes ou même avec des personnes différentes. Je vais maintenant parler un peu du « comment » des langages d'amour. Après avoir entendu toutes les choses extraordinaires qu'Aki et Annabel ont partagées, vous vous demandez peut-être un peu comment apprendre quelles sont mes langages d'amour. C'était un concept tout à fait nouveau pour moi lorsque nous avons lancé ce projet au sein du CNJA, et j'étais donc curieuse moi aussi. L'un des moyens d'y parvenir est de répondre à un questionnaire. Il existe de nombreux quiz sur Internet. C'est quelque chose qui peut être amusant, mais vous n'avez pas besoin de le faire non plus. Peut-être qu'en entendant parler de ces langages d'amour, vous pensez déjà que l'un d'entre eux résonne pour vous, peut-être que plusieurs résonnent, et peut-être qu'aucun ne résonne, et c'est très bien ainsi. Il y a donc de nombreuses façons d'y réfléchir et il n'est pas nécessaire d'en faire un questionnaire. Une fois que vous avez une idée de votre ou de vos langages d'amour, vous pouvez en parler avec votre partenaire ou avec vos amis. Comme je l'ai mentionné plus tôt, il peut s'agir d'une question de limites. Parfois, il est amusant de parler de votre langage amoureux avec vos proches et de comparer : peut-être que mon langage d'amour est celui des mots d'affirmation, mais peut-être que le leur est plus celui des actes de service, et comment pouvons-nous naviguer là-dedans dans le contexte de cette relation ? Cela peut être amusant de comparer les résultats et tout ce qui s'ensuit. Parfois, vous pouvez avoir des langages d'amour différents qui ne s'alignent pas nécessairement de la manière la plus évidente. Par exemple, l'un des partenaires peut être quelqu'un qui apprécie vraiment le toucher physique comme langage d'amour, et peut-être que l'autre partenaire n'est pas très à l'aise avec le fait de donner du toucher physique ou d'en recevoir. Il y a donc des façons de s'y retrouver et il s'agit en fait de respecter les limites des deux partenaires ou de tous les partenaires dans ce contexte. Cela peut être différent pour toutes sortes de personnes et cela dépend vraiment de ce avec quoi vous êtes le plus à l'aise et de ce qui a le plus de sens dans le contexte de cette relation.

>> Nous espérons que vous retiendrez de ce podcast quelques points essentiels, notamment ce que sont les langages de l'amour. Nous avons discuté du fait qu'il n'y a pas de boîtes super rigides dans lesquelles il faut entrer. Il y a beaucoup, beaucoup de façons différentes d'exprimer son amour et de le recevoir. Et cela peut être désordonné. On peut avoir cinq langages de l'amour. On peut n'avoir qu'une seule langue d'amour. Cela n'a pas vraiment d'importance. Cela dépend de ce que vous ressentez. Et il y a aussi beaucoup d'autres langages au-delà des cinq principaux dont nous avons parlé. En outre, les langages de l'amour sont un très bon moyen d'exprimer à votre partenaire ou à un être cher comment vous aimez communiquer ou recevoir de l'amour. Il s'agit davantage d'un bon outil de communication que d'une clé qui résoudra tous vos problèmes dans une relation. C'est un très bon moyen d'entamer une conversation, en particulier sur les limites.

>> Merci à tous. Merci à Alexis, Annabel et Aki pour cette grande discussion sur les langages de l'amour.

>> PREVNet rassemble des chercheurs, des organisations, des écoles et des communautés afin de prévenir les brimades et la violence dans les fréquentations et de promouvoir des relations saines. PREVNet se consacre à faire une différence dans la vie des jeunes en les sensibilisant et en les éduquant sur ces sujets. Pour en savoir plus, consultez prevnet.ca, youthdatingviolence.prevnet.ca et @prevnet sur tous les réseaux sociaux.