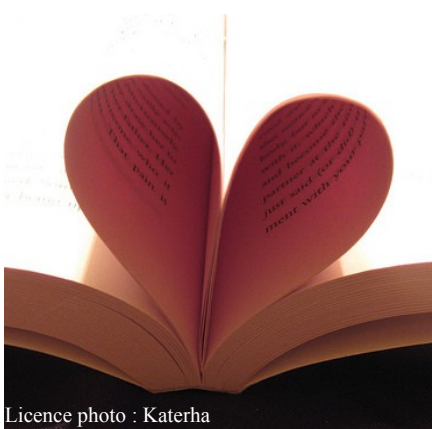


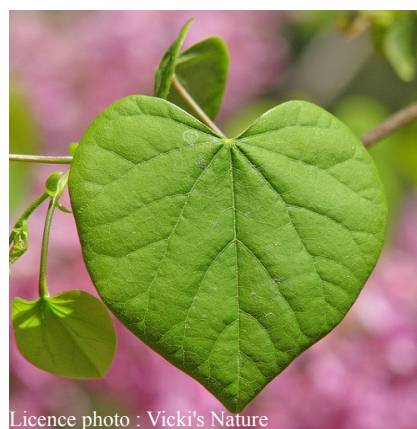
LES CINQ LANGAGES D'AMOUR DE VOS ENFANTS



Licence photo : Nuwandalice



Licence photo : Katerha



Licence photo : Vicki's Nature



Licence photo : Rdoke



Licence photo : Kristof Borkowski

Vous êtes autorisé à offrir gratuitement ce document sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais PAS à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.

Ce document est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer Anne-Estelle Dal Pont comme l'auteur de ce document, et d'inclure un lien vers <http://etre-parent.com>.

L'amour est indispensable pour faire de l'enfant d'aujourd'hui l'adulte généreux et aimant de demain. Mieux aimer ses enfants, c'est rendre les relations au sein de la famille plus détendues, et plus solides.

Tout enfant possède un réservoir émotionnel, un centre qui lui délivre l'énergie affective dont il a besoin pour traverser sans encombre les années difficiles de l'enfance et de l'adolescence. **Ce réservoir émotionnel a besoin d'être rempli d'amour inconditionnel.** L'amour inconditionnel accepte et valorise l'enfant pour ce qu'il est et non pour ce qu'il fait et permet à l'enfant de ne pas éprouver les sentiments suivants : amertume, rejet, culpabilité, crainte et insécurité.

En tant que parents, nous ne savons pas toujours comment communiquer notre amour. Et nous ne sommes pas toujours conscients que chaque enfant à sa façon particulière de ressentir l'amour.

Le but de ce guide est de permettre à chaque parent de parler les 5 langages d'amour et de découvrir lequel est le langage principal de votre enfant. Cet amour fera de votre enfant un enfant heureux, bien dans sa peau. Parce qu'un enfant dont le réservoir émotionnel est rempli sera disposé à écouter les conseils, à être éduqué ou corrigé.

Les cinq langages d'amour de vos enfants sont :

- le contact physique
- les paroles valorisantes
- les moments de qualité
- les cadeaux
- les services rendus

Avant 5 ans, les enfants ont besoin des 5 langages. A partir de 5 ans, ils en préfèrent un (lequel?), mais ont toujours besoin des 4 autres.

« L'amour est patient, l'amour rend service. Il n'est pas jaloux, il ne se vante pas, il ne se gonfle pas d'orgueil. L'amour ne fait rien de honteux. Il ne cherche pas son intérêt, il ne se met pas en colère, il ne se souvient pas du mal. Il ne se réjouit pas de l'injustice, mais il se réjouit de la vérité. L'amour excuse tout, croit tout, il espère tout, il supporte tout. » (1 Corinthien 13)



LE CONTACT PHYSIQUE

Des enquêtes ont révélé que de nombreux parents ne touchent leurs enfants que lorsque c'est absolument nécessaire. Et pourtant, le toucher est un des moyens les plus simples de montrer à son enfant l'amour inconditionnel qu'on lui porte. Il crie « Je t'aime ! ».



Dès le plus jeune âge, les bébés ont besoin d'être tenus dans les bras, serrés contre soi et embrassés. Le petit enfant sait déjà faire la différence entre un toucher affectueux et un contact rude, irrité, brusque.

Lorsque l'enfant est en âge d'aller à l'école, il est confronté à beaucoup d'émotions (positives ou négatives). La maison doit être un lieu où l'amour est assuré. Si le langage du toucher est pratiqué de façon naturelle, l'enfant acquerra de l'assurance, et communiquera mieux avec les autres.

Le réservoir émotionnel grandit avec l'enfant, et à l'adolescence il est plus difficile de le maintenir plein. Et même si l'enfant ne vous lance aucun signal de besoin, il faut veiller à ne pas couper le contact physique. Les filles ont particulièrement besoin de ressentir l'affection de leur père pour avoir une juste appréciation de leur valeur et de leur identité.

MISE EN PRATIQUE :

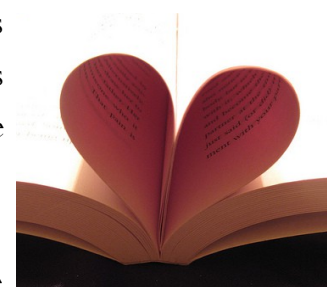
- les **étreintes**
- les **caresses**
- **passer ses doigts dans ses cheveux**
- **les massages** (après le bain ou pendant le change pour les petits, devant la télé ou pendant que l'enfant lit pour les plus grands)
- **les bisous** (le matin au réveil, quand l'enfant part à l'école, quand il revient, le soir au coucher...)
- **chahuter avec son enfant**, se rouler par terre avec lui, lui faire des guilis
- faire monter **son enfant à califourchon** sur son dos
- **envoyer son petit en l'air** et le rattraper, ou faire l'avion
- **poser son enfant sur les genoux** pour lire une histoire ou faire un jeu
- **poser sa main sur le bras** ou l'épaule
- **donner un tape amicale** dans le dos

ATTENTION :

- Filles et garçons ont les mêmes besoins de contact physique. Attention à ne pas léser les garçons, qui souvent, en reçoivent moins.
- Lorsque l'enfant passe par une phase de résistance aux câlins, cela ne veut pas dire qu'il n'en a pas besoin : privilégiez les contacts plus virils
- Lorsque l'enfant est très fatigué, malade, ou qu'il a été blessé (physiquement ou psychologiquement) il a d'autant plus besoin de réconfort et de contact physique
- Ne démontrez pas votre amour n'importe où et n'importe quand : l'enfant pourrait se sentir humilié
- Un enfant particulièrement sensible au toucher sera d'autant plus affecté si vous utilisez le contact physique pour exprimer votre colère ou votre mécontentement.

LES PAROLES VALORISANTES

Les paroles sont un puissant moyen pour communiquer l'amour. Des mots tendres, des paroles valorisantes, élogieuses et encourageantes, des propos stimulants qui disent « Je m'intéresse à toi », qui développent l'assurance de l'enfant et lui prouvent qu'il est un être de valeur.



Bien avant de comprendre le sens des mots, l'enfant perçoit le message émotionnel : l'intonation de la voix, la douceur de l'expression... Le ton sur lequel nous nous adressons à notre enfant joue un grand rôle sur sa réaction.

Nous portons affection, douceur et amour à notre enfant, pour ce qu'il est. Nous exprimons des éloges et de l'admiration pour ce qu'il fait (comportement, actions etc). Nous encourageons l'enfant pour qu'il persévère. Nous lui donnons le courage de tenter plus d'expériences. Et nous le guidons. Il arrive très fréquemment que l'on délivre un bon message mais sous une mauvaise forme. Les mises en garde adressées à l'enfant peuvent être prononcées de façon aimable.

MISE EN PRATIQUE :

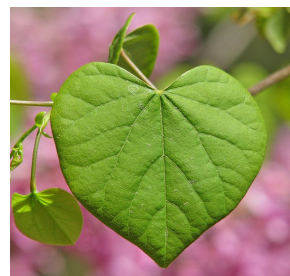
- **féliciter son enfant** quand il a accompli quelque chose de valable
- **l'encourager** dans ses efforts, le pousser à continuer
- lui **dire des mots tendres**, des mots d'amour, lui dire « je t'aime »
- **dire « tu peux »** plutôt que « tu ne peux pas » : donner des directives et des objectifs positifs
- **donner des explications quand on dit « non »** à l'enfant. Même tout petit il comprend mieux l'interdiction qui a du sens plutôt qu'un simple ordre.
- **ne jamais dire « Je t'aime... mais »**, ou « Je t'aime... voudrais-tu faire ceci ». Les mots « Je t'aime » ne devraient être suivis d'aucune condition
- **dire chaque jour une qualité** que l'on apprécie chez son enfant
- **écouter les autres parents** valoriser leurs enfants, et trouvez des idées de compliments
- **jouer au jeu « Je t'aime parce que ... »**
- **s'excuser** lorsque l'on a été méprisant, ou cinglant envers son enfant

ATTENTION :

- Un enfant particulièrement sensible aux paroles valorisantes sera terriblement blessé par des critiques et des remontrances à répétition. Même si cela est dit sur un coup de tête, l'enfant pense sincèrement que ce que nous disons est vrai !
- Si vous félicitez trop souvent votre enfant, votre admiration sera banalisée, ou perçue comme de l'hypocrisie.
- La colère est le plus grand ennemi de l'encouragement.
- Il est malheureusement plus facile de surprendre l'enfant dans une mauvaise action et de le réprimander, plutôt que de faire attention à relever la chose positive que l'enfant a accomplie.

LES MOMENTS DE QUALITE

Offrir des instants de qualité à son enfant, c'est lui offrir son temps, et faire don de sa personne. Il s'agit d'accorder une attention sans partage à son enfant. Cela revient à dire « tu comptes beaucoup pour moi. J'aime être avec toi ».



Les parents consacrent énormément de temps à leur tout petit pour le nourrir, le changer, le bercer.

La difficulté est de continuer à accorder des temps de qualité à son enfant quand il grandit, car cela exige un réel sacrifice. Passer du temps avec notre enfant, c'est renoncer à faire autre chose qui nous tient à cœur ou qui est important.

Dans les instants de qualité que vous offrez, le plus important n'est pas l'activité accomplie avec l'enfant, mais le faire d'être ensemble. Et si vous avez plusieurs enfants, il est important d'avoir un contact individuel avec chacun.

MISE EN PRATIQUE :

- **être près de son enfant** quand il apprend à ramper, à marcher, à faire du vélo, ...
- **être son supporter** s'il a des activités extérieures (sport, musique, théâtre etc) : s'intéresser à ses résultats, venir le plus souvent possible assister aux matchs, aux concerts, aux représentations...
- prendre la décision de **consacrer au moins une heure par semaine** à chaque enfant
- **avoir un regard positif**, plein de tendresse
- **bavarder avec son enfant**, apprendre à le connaître, établir une relation. Ces dialogues communiquent à l'enfant le sentiment qu'il est important et pris au sérieux
- **prendre un temps de qualité le soir, au coucher** : faire le bilan de la journée, lire une histoire, faire un calin...
- **établir un repas en famille par jour**
- **prévoir des sorties** : camping, promenade, cinéma, restaurant, coiffeur, faire les boutiques, faire un tennis...

ATTENTION :

- Dans notre planning, nous prévoyons du temps pour d'autres gens (amis, rendez-vous professionnels etc.), pourquoi pas pour nos enfants ?
- Il ne faut pas avoir un programme rigide, car la spontanéité est aussi très stimulante. Mais gardons en tête que si nous nous tenons à notre programme, nos enfants apprendront également à gérer sagement leur temps.
- Ne pas utiliser le regard uniquement pour exprimer le mécontentement ou adresser une sévère mise en garde.
- Un enfant particulièrement sensible aux instants de qualité sera rongé par l'idée que ses parents ne l'aiment pas si ils ne lui accordent pas assez de temps.

LES CADEAUX

Offrir un cadeau peut-être une merveilleuse expression d'amour sur le moment même, et des années après. Un vrai cadeau est un don qui n'a rien à voir avec le prix ou la taille du cadeau. Il est directement lié à l'amour.



Les petits enfants n'ont aucune notion de l'argent. Que le cadeau soit acheté (jouet), trouvé (une jolie pierre précieuse) ou confectionné (poupée de chiffon), cela aura la même valeur à ses yeux.

Plus l'enfant grandit, plus il est influencé par la publicité, par ce qui est impressionnant, et donc coûteux. Le cadeau ne doit pas être une réponse à tous ses caprices, mais un témoignage d'amour. Offrir veut dire « j'ai pensé à toi, j'ai pris le temps de choisir quelque chose qui te plaira ».

Un enfant dont le langage principal est « les cadeaux », attache une grande importance à la façon dont le cadeau lui est offert, admire l'emballage, associe les parents au bonheur du cadeau, et lui réserve un emplacement spécial dans sa chambre.

MISE EN PRATIQUE :

- **Prendre le temps d'emballer joliment le cadeau** : le geste de défaire le papier procure à l'enfant une grande émotion
- **Faire un petit cérémonial** : en présence de la famille, en marquant le coup par un repas de fête etc.
- **Ne pas laisser la publicité vous dicter ce que vous devez offrir** à votre enfant : un bon jouet est celui qui focalise l'attention de l'enfant et lui procure un plaisir durable – il faut apprendre à offrir moins mais des cadeaux intéressants
- **l'important est l'attention, de penser à l'enfant** : le connaître permet de savoir ce qui lui fait plaisir, en petites attention (une fleur, une glace après son entraînement, un livre qui va lui plaire...)
- **il n'est pas nécessaire d'acheter**, on peut confectionner soi même, ou offrir quelque chose qu'on nous a offert (un bijoux familial par exemple), ou restaurer quelque chose que l'enfant croyait perdu ou cassé à jamais...

ATTENTION :

- Pour que l'enfant interprète le cadeau comme une expression d'amour, il doit avoir son réservoir émotionnel rempli.
- Si nos cadeaux ne sont pas l'expression de notre amour, l'enfant risque de les considérer comme un « dû » et ne pas ressentir l'affection qui est à leur base.
- Ne pas confondre « salaire » pour un service et don (cadeau). Ne pas « corrompre » l'enfant et acheter son amour en lui offrant des cadeaux.
- Il est parfois tentant de noyer l'enfant sous une pile de cadeaux pour pallier les carences des autres langages d'amour.
- Un enfant qui rejette ou méprise le cadeau peut simplement vouloir dire qu'il est en quête d'amour.
- L'enfant supporte très mal qu'un parent reprenne ou détruise ce qu'il lui a donné.

LES SERVICES RENDUS

Les petits services comme les grands, tous expriment un engagement aux côtés de l'enfant pour lui faciliter la vie. En lui témoignant notre amour par des actions qu'il ne peut encore accomplir par lui-même, le parent propose à l'enfant un modèle.



Nous commençons par rendre service à nos enfants, à faire ce qu'ils ne peuvent faire eux-mêmes, mais dès qu'ils atteignent un âge suffisant, nous leur montrons comment se débrouiller eux-mêmes et venir en aide aux autres.

Les actions banales et quotidiennes sont des expressions d'amour aux conséquences lointaines. Le service inspiré par l'amour résulte d'une force qui jaillit du plus profond de soi et cherche à insuffler de l'énergie à autrui. Ce service est un don et non une obligation.

Pour un enfant plus sensible à ce langage, servir c'est aimer. Et si les parents lui rendent service en râlant, à contre-cœur, l'enfant aura obtenu le service mais sera très attristé.

MISE EN PRATIQUE :

- **l'aider à faire son lit** quand il est petit
- **l'aider à faire ses devoirs** (attention à ne pas faire à sa place)
- **l'aider à trouver une solution** à un problème
- **réparer avec lui** son vélo ou son jouet cassé
- **lui apporter nos compétences dans un domaine qu'il ne maîtrise pas du tout** (nos enfants n'ont pas forcément les mêmes dons et talents que nous)
- lui **apprendre à cuisiner**
- lui **préparer son gâteau préféré**
- **accueillir les amis de l'enfant** : c'est un service puisque pour les parents c'est ouvrir son intimité, préparer un repas plus conséquent etc.
- **l'accompagner chez le médecin** même s'il est grand parce qu'il se sent rassuré
- **ranger son linge** exceptionnellement parce qu'il est malade
- quand l'enfant est capable d'apprécier le service, lui **apprendre la différence entre exigence et requête**

ATTENTION :

- Trop céder aux désirs et aux exigences de l'enfant, lui accorder tous les services demandés, c'est l'encourager à rester puéril et à être égoïste.
- Ne pas apprendre à ses enfants à faire par eux-mêmes, c'est les priver d'un savoir faire utile pour plus tard.
- Ne pas tomber dans l'autre extrême où l'on veut tellement que l'enfant soit indépendant qu'on le laisse toujours se débrouiller tout seul. L'enfant pourrait croire que le parent n'est pas là quand il a besoin de lui.
- Ne jamais présenter nos services rendus comme une expression d'amour conditionnel