



Jeudi, lors de notre rencontre Entr'Elles nous avons passé une belle soirée sur les 5 langages de l'amour. Chacune a pu choisir 1-2 langages qu'elle aimerait apprendre à connaître ou approfondir. Pour chaque langage il y avait un texte à lire du livre : « les langages de l'amour » de Gary Chapman.

LES MOMENTS DE QUALITES

Peu importe ce qu'on fait, l'essentiel est d'être ensemble.
Aller marcher ou faire du vélo avec mon mari, aller au restaurant avec une amie, ou se retrouver pour boire un petit café.

Durant la soirée nous avons pu le mettre en pratique :

Réfléchir et faire un petit mot à une personne à qui j'aimerais offrir du temps dans les prochains jours pour boire un café, aller promener, nager, jouer.

Avec qui j'aimerais avoir + de contact pour développer une amitié ?

LES PAROLES VALORISANTES

"Je t'apprécie", "Tu es précieuse", "Tu as un don d'encouragement",
"Ton sourire me fais toujours du bien", "Merci pour qui tu es", "Merci pour ton travail".

Durant la soirée nous avons pu le mettre en pratique :

Écrire un petit mot à un/une amie que j'aime beaucoup où écrire une lettre d'amour.

LES SERVICES RENDUS

Si quelqu'un me vide la poubelle, je suis très reconnaissante. C'est pareil pour toi ?
L'aide que quelqu'un peut me donner pour mon nettoyage de printemps, est le plus beau service qu'on peut me faire. Tu te réjouis aussi de l'aide pratique de ton prochain ?

Durant la soirée nous avons pu réfléchir :

Qui j'aimerais aider ces prochains jours ? des courses ou ménage pour ma voisine ou mon amie ?

LES CADEAUX

Ton cœur est rempli de joie quand tu reçois un cadeau ?
Même par la plus petite attention tu te sens aimée ?

Durant la soirée nous avons pu être créative :

Nous avons pu bricoler une boîte à cadeau, dans laquelle nous avons pu mettre une boule Lindor, un Risoletto ou un petit mot. Boîte que nous avons pu offrir à quelqu'un que nous avons à cœur.

LE TOUCHER PHYSIQUE

J'aime prendre dans mes bras un membre de ma famille ou une amie proche.
(C'est un peu paradoxal en ce temps de COVID)

Ce que nous avons fait en pratique durant la soirée :

Réfléchir et noter comment je peux offrir un moment à mon mari pour qu'il se sente aimé. Ou un moment de câlin et une histoire avec mon enfant. Tenir la main à une personne triste ou souffrante.

Moi j'ai pris du temps pour approfondir "Les paroles valorisantes". C'est vrai, même si je vois pleins de merveilleuses choses, des différents dons chez mon mari, mes enfants, mes amis, j'ai de la peine à m'exprimer. Je ne connaissais pas ça étant enfant, car on avait peur qu'en encourageant ou valorisant trop, l'enfant devienne orgueilleux. Aujourd'hui beaucoup de choses ont changé à ce niveau là, heureusement !

3 choses m'ont beaucoup parlé. L'écrivain Mark Twain a dit un jour :

"Un bon compliment me permet de vivre deux mois"

Ça veut dire que six compliments par an lui auraient permis de maintenir son réservoir affectif à un niveau suffisant.

Soyons plus généreuse avec nos compliments !

"La mort et la vie sont au pouvoir de la langue"

"l'inquiétude dans le cœur de l'homme l'accable, mais une bonne parole le réjouit"

Ces deux versets sont écrits dans la Bible

Pour ma part j'aimerais encore plus apprendre à prononcer des mots aimables, vrais et humbles. Des paroles qui encouragent, pardonnent, soulagent ... **ces paroles valorisantes.**

Alors on peut se poser 3 questions :

- 1) Quels sont les langages d'amour qui remplissent mon réservoir ?
- 2) Quel est le ou les langages d'amour de mon mari, de mes enfants, de mes amis ?
- 3) Comment je peux montrer à ma famille, mes amis, à ceux qui m'entourent que je les aime ?

Une chose est sûre et certaine :

*Jésus t'aime d'un amour inconditionnel, tu es précieuse à ses yeux
et
il a tout donner pour toi et moi, pour nous prouver son amour*

Avec toute mon amitié

Damaris