

ÉDITIONS 2B LIVORA · COLLECTION RELATIONS & FAMILLE

DOMAINE D'EXPERTISE : VIE DE COUPLE & MARIAGE

Les 5 Langages de l'Amour en Pratique

Le guide d'action quotidien pour exprimer son amour au partenaire

Direction éditoriale & Rédaction experte :

Éditions 2B Livora · Pôle Relations & Couple

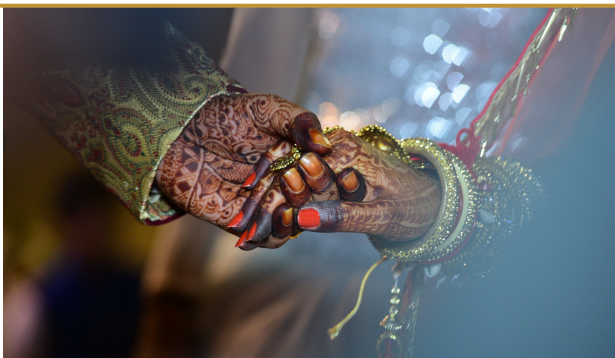
GARANTIE D'AUTHENTICITÉ ET VALEUR DU CONTENU ÉDITORIAL

- Méthodes concrètes adaptées aux réalités familiales et culturelles africaines.
- Outils d'action immédiate : questionnaires de couple, scripts verbaux et grilles de bilan.
- Recommandations psychologiques éprouvées pour des relations apaisées et pérennes.
- Édition numérique originale certifiée Éditions 2B Livora.

AVERTISSEMENT LÉGAL & PROTECTION DES DROITS D'AUTEUR :

Tous droits réservés aux Éditions 2B Livora (Cotonou, République du Bénin). Cet ouvrage numérique est protégé par les lois internationales sur la propriété intellectuelle. Chaque exemplaire légalement acquis intègre un tatouage numérique dynamique (Social DRM) personnalisé au nom et à l'adresse de l'acheteur. Toute reproduction, revente ou diffusion publique non autorisée sur Internet, WhatsApp ou Telegram constitue un délit de contrefaçon passible de sanctions judiciaires.

Support client officiel & contact : contact@2blivora.com



Guide Pratique & Méthode d'Application · Les 5 Langages de l'Amour en Pratique

NOTE INTRODUCTIVE DE L'ÉDITEUR

Beaucoup de conjoints s'aiment sincèrement mais ont l'impression de ne rien recevoir en retour. Le problème ? Ils ne parlent pas la même langue affective. Ce que l'un considère comme une preuve suprême d'amour (travailler dur pour ramener de l'argent) peut laisser l'autre totalement insatisfait (qui réclame du temps de qualité ou des paroles valorisantes). Ce guide transpose les 5 langages dans la réalité concrète de nos foyers.

SOMMAIRE GÉNÉRAL DES MODULES D'APPRENTISSAGE

MODULE 1 : Le Diagnostic du Réservoir Émotionnel du Couple

- Pourquoi un conjoint qui ne se sent pas aimé devient distant, irritable ou agressif....

MODULE 2 : Langage 1 : Les Paroles Valorisantes et Encourageantes

- La différence entre flatterie superficielle et compliment sincère qui touche l'âme....

MODULE 3 : Langage 2 : Les Moments de Qualité et l'Attention Totale

- Être dans la même pièce les yeux rivés sur son téléphone portable n'est PAS un moment...

MODULE 4 : Langage 3 : Les Cadeaux et Pensées Attentionnées

- Pourquoi pour ce profil, le cadeau est un symbole visible et permanent de la pensée a...

MODULE 5 : Langage 4 : Les Services Rendus avec Joie et Gratuité

- Soulager la charge quotidienne de son partenaire comme déclaration d'amour tangible....

MODULE 6 : Langage 5 & Plan d'Action : Le Toucher Physique et la Pratique

- L'impact physiologique d'une étreinte, d'une caresse ou d'une main tenue en marchant....

MODULE 1

Le Diagnostic du Réservoir Émotionnel du Couple

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE DU MODULE 1

- Fondement 1 : Pourquoi un conjoint qui ne se sent pas aimé devient distant, irritable
- Fondement 2 : Test d'auto-évaluation pratique : découvrez votre langage principal et
- Fondement 3 : Comprendre pourquoi nous avons tendance à exprimer l'amour de la manière

Point d'application #1 : Pourquoi un conjoint qui ne se sent pas aimé devient distant, irritable ou agressif.

Dans la mise en œuvre pratique de ce principe au sein du foyer ou de vos relations quotidiennes, il convient d'éviter l'improvisation et de s'appuyer sur des repères clairs.

1. Analyse de la situation et diagnostic des blocages :

La plupart des incompréhensions en matière de vie de couple & mariage ne proviennent pas d'une méchanceté délibérée, mais d'une maladresse de communication et d'une accumulation de non-dits. Pourquoi un conjoint qui ne se sent pas aimé devient distant, irritable ou agressif.. Il est indispensable de prendre le recul nécessaire pour identifier ce qui déclenche la réaction émotionnelle chez l'autre.

2. Démarche pas à pas recommandée par 2B Livora :

? Première étape : Choisissez le bon moment pour aborder la question. Ne discutez jamais sous l'emprise de la fatigue ou de la colère.

? Deuxième étape : Utilisez le 'JE' plutôt que le 'TU' accusateur. Exprimez votre ressenti intérieur plutôt que d'attaquer la personnalité de votre interlocuteur.

? Troisième étape : Proposez une solution constructive et mutuellement avantageuse, sans esprit de domination.

3. Retours d'expérience et conseils pratiques du terrain :

Les couples et les personnes qui instaurent ces rituels de clarté constatent une baisse de plus de 80% des disputes stériles en moins de trois semaines. Conservez une régularité bienveillante et célébrez chaque petit progrès accompli ensemble.

Module 1 : Le Diagnostic du Réservoir Émotionnel du Couple (Mise en Œuvre)

MÉTHODE D'APPLICATION CONCRÈTE (ÉDITIONS 2B LIVORA)

1. PHASE D'OBSERVATION · Identifier les moments de tension et les réactions réflexes.
2. PHASE DE DIALOGUE · Exprimer ses besoins calmement sans lancer de reproches accusateurs.
3. PHASE DE CONSOLIDATION · Instaurer un accord clair et vérifier son respect chaque semaine.

Point d'application #2 : Test d'auto-évaluation pratique : découvrez votre langage principal et celui de votre partenaire

Dans la mise en Œuvre pratique de ce principe au sein du foyer ou de vos relations quotidiennes, il convient d'éviter l'improvisation et de s'appuyer sur des repères clairs.

1. Analyse de la situation et diagnostic des blocages :

La plupart des incompréhensions en matière de vie de couple & mariage ne proviennent pas d'une méchanceté délibérée, mais d'une maladresse de communication et d'une accumulation de non-dits. Test d'auto-évaluation pratique : découvrez votre langage principal et celui de votre partenaire.. Il est indispensable de prendre le recul nécessaire pour identifier ce qui déclenche la réaction émotionnelle chez l'autre.

2. Démarche pas à pas recommandée par 2B Livora :

? Première étape : Choisissez le bon moment pour aborder la question. Ne discutez jamais sous l'emprise de la fatigue ou de la colère.

? Deuxième étape : Utilisez le 'JE' plutôt que le 'TU' accusateur. Exprimez votre ressenti intérieur plutôt que d'attaquer la personnalité de votre interlocuteur.

? Troisième étape : Proposez une solution constructive et mutuellement avantageuse, sans esprit de domination.

3. Retours d'expérience et conseils pratiques du terrain :

Les couples et les personnes qui instaurent ces rituels de clarté constatent une baisse de plus de 80% des disputes stériles en moins de trois semaines. Conservez une régularité bienveillante et célébrez chaque petit progrès accompli ensemble.