

Quizz : Dévoilez votre langage d'amour et faites fleurir votre couple 🌸

Instructions : Répondez à ces questions sans trop cogiter ! Ce quizz va vous aider à cerner vos besoins émotionnels, l'amour que vous vous portez, et comment pimenter votre relation avec de délicates attentions au quotidien.

Section 1 : Quel est votre langage d'amour dominant ?

Pour chaque question, choisissez celle qui résonne le plus avec votre cœur :

1. **Quand vous vous sentez aimé(e), c'est parce que votre partenaire...**
2.
 - a) Vous fait des compliments qui font fondre votre cœur.
 - b) Vous surprend avec des petits cadeaux.
 - c) Passe des moments de qualité avec vous, sans distractions.
 - d) Fait des actes concrets pour vous aider (ex. : faire les courses, réparer un truc).
 - e) Vous prend dans ses bras ou vous couvre de bisous.
3. **Quel geste de votre partenaire vous manque le plus quand il/elle ne le fait pas ?**
4.
 - a) Les mots doux et les compliments.
 - b) Les petites surprises ou cadeaux.
 - c) Les moments à deux à discuter ou à s'amuser.
 - d) Les services rendus avec amour.
 - e) Les câlins, les baisers, ou le contact physique.
5. **Pour un anniversaire ou une occasion spéciale, vous préférez que votre partenaire...**
6.
 - a) Vous écrive une lettre d'amour ou vous révèle combien vous comptez.
 - b) Vous offre un cadeau qui a une signification spéciale.
 - c) Organise une sortie ou une activité à faire ensemble.
 - d) Résolve un problème qui vous stresse.
 - e) Vous montre son affection de manière tendre.
7. **Quand vous êtes contrarié(e), qu'est-ce qui vous apaise le plus ?**
8.
 - a) Que votre partenaire vous réchauffe le cœur avec des mots doux.
 - b) Qu'il/elle vous offre une petite attention pour vous faire plaisir.
 - c) Qu'il/elle soit juste là, sans rien dire.
 - d) Qu'il/elle vous aide à surmonter ce qui vous tracasse.
 - e) Qu'il/elle vous prenne dans ses bras.

Section 2 : Évaluez votre amour de vous-même

Pour chaque affirmation, cochez la réponse qui vous décrit le mieux.

1. **Je prends soin de moi selon mes besoins émotionnels.**
2.
 - a) Souvent
 - b) Parfois
 - c) Rarement
3. **Je suis fier(ère) de qui je suis et je me parle avec douceur.**
4.
 - a) Souvent
 - b) Parfois
 - c) Rarement
5. **Je me fais plaisir avec des activités qui me font du bien (cours, sport, loisirs).**

6. a) Souvent
b) Parfois
c) Rarement
7. **Je fixe des limites saines dans mes relations.**
8. a) Souvent
b) Parfois
c) Rarement
9. **Je prends le temps de me ressourcer, même quand je suis occupé(e).**
10. a) Souvent
b) Parfois
c) Rarement

Section 3 : Cultivez-vous les petites attentions dans votre couple ?

Répondez par **oui, parfois, ou non.**

1. **Je fais régulièrement des compliments à mon/ma partenaire.**
2. **J'adore préparer des petites surprises pour montrer mon affection.**
3. **Je planifie des moments de qualité à deux, sans distractions (télé, téléphone, etc.).**
4. **Je suis là pour aider mon/ma partenaire dans ses tâches quotidiennes.**
5. **Je m'assure d'avoir des gestes d'affection physique réguliers (câlins, baisers).**

Résultats :

Section 1 : Quel est votre langage d'amour dominant ?

- **Majorité de a : Paroles valorisantes**
- Les mots doux sont votre nectar ! Partagez cette envie avec votre partenaire pour une relation pleine de tendres échanges.
- **Majorité de b : Cadeaux**
- Pour vous, l'amour se glisse dans les gestes symboliques. Ce n'est pas la valeur du cadeau qui compte, mais l'attention. Les petites surprises créent des souvenirs magiques !
- **Majorité de c : Moments de qualité**
- Rien ne vaut un tête-à-tête ! Investissez du temps dans des activités ensemble pour souder vos cœurs.
- **Majorité de d : Services rendus**
- Les gestes pratiques, c'est votre langage ! Montrez votre amour par des actions qui facilitent le quotidien.
- **Majorité de e : Contact physique**
- Le contact physique, c'est votre mantra ! Câlins et tendres gestes nourrissent votre lien, alors n'oubliez pas d'en parsemer votre quotidien.

Section 2 : Évaluez votre amour de vous-même

- **Si vous avez surtout répondu "Souvent" :**
- Bravo ! Vous brillez de confiance et prenez soin de vous. Continuez sur cette belle lancée !
- **Si vous avez surtout répondu "Parfois" :**

- Vous faites des efforts, mais un petit coup de pouce en matière d'autocompassion pourrait faire des merveilles. Accordez-vous des moments de bien-être !
- **Si vous avez surtout répondu "Rarement" :**
- Il est grand temps de vous chouchouter ! Cultiver l'amour de soi est la clé pour des relations saines. Commencez dès aujourd'hui !

Section 3 : Cultivez-vous les petites attentions dans votre couple ?

- **Si vous avez répondu "Oui" à la majorité :**
- Chapeau ! Vous arrosez votre relation de délicates attentions. Continuez ainsi pour faire fleurir votre amour !
- **Si vous avez répondu "Parfois" à la majorité :**
- Vous êtes sur la bonne voie, mais quelques gestes supplémentaires pourraient illuminer la journée de votre partenaire. Faites un effort pour plus de douceur !
- **Si vous avez répondu « Non » à la majorité :**
- Oups, peut-être que vous oubliez les petites attentions qui font la magie d'une relation. Commencez par un geste simple aujourd'hui !

Conclusion :

Découvrir votre langage d'amour, chérir vous-même et cultiver des attentions au quotidien sont des ingrédients essentiels pour une relation épanouissante. Utilisez ce quizz pour renforcer votre lien amoureux et faire fleurir votre bonheur mutuel !