



Progresser dans notre relation de couple

Mieux se connaître pour favoriser la construction de notre couple

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Faire le point sur le chemin parcouru ensemble : apprécier les avancées, aplanir les difficultés.
- Mieux communiquer et développer le dialogue dans son couple.
- Découvrir comment construire une relation satisfaisante, à partir des points forts de sa vie à deux.
- Préciser les attitudes et moyens qui faciliteront sa vie de couple dans le quotidien.

CONTENU DE LA FORMATION

- *Mise en route : Faire le point entre nous*
- *1^{ère} partie – La vie de couple aux différents niveaux*
 - Comment chacun vit sa sensibilité, son corps, le plus profond de soi, ses principes, ses décisions
 - L'histoire du lien de couple
 - Ce qui fait difficulté dans la relation, ce qui fait souffrir
 - Vivre libre et en même temps très uni... Est-ce possible ? Comment ?
- *2^{ème} partie – Moyens pour progresser en unité*
 - Construire et densifier la relation
 - Les bonnes attitudes qui permettent un progrès
 - Sortir de la centration sur moi pour m'ouvrir vraiment à l'autre
 - Les mauvais fonctionnements à déjouer
- *3^{ème} partie – Le sens de notre couple aujourd'hui : ce que chacun peut en dire*
- *Plan d'action et bilan*

CADRE PÉDAGOGIQUE

La formation est donnée en groupe et animée par un couple. Des questions invitent chaque participant(e) à observer dans sa propre vie le thème traité et à décrire son vécu. Ce temps personnel d'analyse guidée est suivi par des partages en couple. Ensuite il y a un partage en groupe du contenu décidé par chaque couple. En vue d'approfondir la recherche personnelle et celle du couple, le(la) formateur(trice) intervient et utilise différents moyens pédagogiques (schémas, apports, notes d'observations, ...). Le travail en groupe permet de s'enrichir de la diversité des expériences. On est invité à prendre des décisions réfléchies en lien avec sa réalité concrète.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

La formation est ouverte aux couples (mariés ou non) quels que soient leur âge et le stade de leur relation. Il faut venir en couple. Il est nécessaire d'avoir suivi la formation *Construire notre avenir de couple*. Cette formation n'est pas conseillée aux personnes fortement perturbées ou en psychothérapie sauf avis favorable de leur psychothérapeute.