



# Construire notre avenir de couple

## *Les aspects essentiels de la vie de couple*

### **OBJECTIFS DE LA FORMATION**

---

- Se donner des moyens de progression dans la construction de son couple.
- Mieux se connaître dans cette dimension de couple.
- Entrer plus loin dans la saisie de notre lien de couple et de ce qui en constitue l'unité.

### **CONTENU DE LA FORMATION**

---

- *Mise en route*
- *1<sup>ère</sup> partie – Les 4 axes d'un cheminement de couple*
  - Mon avancée personnelle et ma croissance
  - Nos engagements seul.e ou à deux
  - Notre avancée en unité
  - La relation de nos corps et notre sexualité
- *2<sup>ème</sup> partie – Les assises du couple*
  - Ce qui nous unit profondément
  - Le sens de notre couple
- *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, la.le formateur.rice 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 personnes qui vivent en couple (marié.e.s ou non) quels que soient leur âge et le stade de leur relation. Il est nécessaire d'y participer en couple et d'avoir une expérience de quelques années de vie ensemble. Il est conseillé d'avoir suivi préalablement une autre formation PRH. Cette formation n'est pas conseillée aux personnes fortement perturbées ou en psychothérapie, sauf avis favorable de leur psychothérapeute.