



Progresser dans notre relation de couple

Vivre une relation de couple de qualité pour favoriser l'unité de notre couple

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Nous arrêter à ce que nous vivons dans la relation à notre partenaire et nous le partager.
- Faire le point sur la qualité de notre amour : nos points forts et nos difficultés.
- Nous préciser les attitudes et moyens qui faciliteront notre vie de couple dans le quotidien.

CONTENU DE LA FORMATION

- *1^{ère} partie – Notre relation de couple aux différents niveaux de notre personne*
 - Comment chacun.e vit sa sensibilité, son corps, le plus profond de soi, ses principes, ses décisions
 - Ce qui fait difficulté dans la relation
- *2^{ème} partie – Déployer notre capacité d'aimer*
 - La capacité d'aimer de chacun.e de nous et nos manières de l'exprimer
 - Sortir de la centration sur moi pour m'ouvrir vraiment à l'autre
- *3^{ème} partie – Les chemins pour construire et densifier notre relation de 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.e à prendre des décisions réfléchies en lien avec sa réalité concrète.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

La formation est ouverte aux couples (marié.e.s ou non) quels que soient leur âge et le stade de leur relation. Il est nécessaire d'avoir une expérience de vie ensemble. Il faut venir en couple. Cette formation n'est pas conseillée aux personnes fortement perturbées ou en psychothérapie sauf avis favorable de leur psychothérapeute.