

# Aide mutuelle en couple

## *Vivre des relations d'aide PRH entre conjoints*

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

---

- Créer un temps fort d'aide mutuelle en couple et de vie ensemble.
- Aider à utiliser la méthode PRH dans les relations d'aide entre les conjoints.
- Découvrir les conditions de réussite de l'aide mutuelle en couple.

### CONTENU DE LA FORMATION

---

- *Mise en route*
- *Vivre des relations d'aide à l'intérieur du couple*
  - Analyse de chaque relation d'aide sous l'angle du vécu relationnel, ainsi que les effets sur l'un et l'autre et sur la croissance de notre unité.
  - Analyse de chaque relation d'aide sous l'angle de la méthode utilisée.
  - Analyses et partages sur l'aide reçue et sur l'aide attendue du conjoint ou de la conjointe.
- *Échanges en groupe des observations faites durant les relations d'aide*
- *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 relations d'aide et des partages en couple. Ensuite il y a un partage en groupe de ce qui a été décidé par chaque couple de livrer au groupe de son expérience.

En vue d'approfondir la recherche personnelle de chaque participant.e, 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

---

Cette 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 avec avis favorable de leur psychothérapeute.