

# CONSTRUIRE NOTRE AVENIR DE COUPLE

Les aspects essentiels de la vie de couple

## Présentation de la session

### Objectifs de la session

Cette session voudrait vous aider à progresser dans la construction de votre couple en unité.

Pour cela, nous vous proposerons d'explorer ce qui nous apparaît être les points essentiels, les points vitaux d'une vie de couple. Ainsi pourront être réactivés les dynamismes profonds de votre être de couple.

### Thèmes abordés

Cette session comporte deux grandes parties :

- Dans la première, sont explorés les 4 axes de cheminement d'un couple :
  - la croissance personnelle de chacun des membres du couple,
  - l'engagement, c'est-à-dire l'« agir ensemble » et ses répercussions sur la croissance personnelle de chacun et sur la vie du couple,
  - la construction du couple en unité,
  - corps, sexualité et vie de couple.
- Dans la seconde partie, le regard se portera essentiellement sur le sous-bassement d'un couple :
  - l'être de couple, ce lieu intérieur de chacun des membres du couple qui ne peut atteindre sa plénitude sans l'autre,

- le sens du couple, thème qui sera repris et approfondi dans une autre session « Ma vie de couple » (La personne et les chemins de l'unité dans un couple).

## **Moyens pédagogiques**

- Comme à toutes les sessions PRH, les travaux personnels d'analyse (en abrégé T.P.A.), constituent un des moyens pédagogiques essentiels. Ils permettent, en partant de l'observation de son propre vécu, une exploration et une analyse méthodiques des réalités abordées.
- Après chaque T.P.A., les participants sont invités à partager, dans une totale liberté, ce qu'ils désirent partager de leurs constatations ou questions provoquées par leur recherche.

Ces partages tous ensemble sont importants car ils permettent d'élargir son expérience à travers ce que vivent les autres. Ils sont généralement complétés par une synthèse et des apports de l'animateur s'appuyant sur l'expérience globale acquise par P.R.H. Sont également proposés des partages à deux, en couple, permettant d'avancer plus profondément dans la connaissance mutuelle.

- Cette session est animée par un couple. Chaque participant et chaque couple de participants a la possibilité de rencontrer un animateur (ou le couple d'animateurs) en entretiens privés pour explorer avec lui (ou avec eux) ses problèmes particuliers, s'il en ressent le besoin.

## **Conditions de participation**

Cette session s'adresse aux couples qui ont déjà une expérience suffisante de la vie de couple, car c'est leur vécu de couple qui est observé et analysé. Il est donc nécessaire que les deux membres du couple puissent participer ensemble à cette session qui prévoit d'importants partages à deux.

Il est possible de faire cette session sans avoir suivi préalablement d'autres sessions PRH. Toutefois il est très aidant pour en tirer le meilleur profit, d'avoir déjà suivi d'autres sessions PRH et notamment « Qui suis-je ? » (Les rouages essentiels de la personnalité).

Il est vivement recommandé de venir à la session sans enfants, afin d'être totalement disponible à soi et à l'autre.

## **Comment vous préparer à cette session**

Pour vous préparer à cette session, vous pourriez vous faire attentif dans deux directions :

- Qu'avez-vous vécu lorsque vous vous êtes rencontrés et que vous avez décidé d'unir vos vies ?

C'est une période importante où, probablement, le meilleur de vous a été réveillé et où vous vous êtes senti comme « tiré en avant » vers la fine pointe de vos possibilités d'existence.

Essayez de vous rappeler et de revivre cette période.

Nous l'explorerons méthodiquement à la session.

- Aujourd'hui, dans votre couple, faites le point :
  - ce qui va,
  - ce qui va moins bien,
  - vos souhaits.

\* \*

\*

Dans toute session PRH, chacun est l'artisan principal de sa propre formation. Il s'agit avant tout d'une expérience à vivre.