

## Nous aimer c'est quoi ? *Des clés pour réussir sa vie de couple*

### **CE QUE PEUT VOUS APPORTER LE STAGE**

---

- Mieux vous comprendre et percevoir plus justement ce que vous vivez dans votre réalité de couple.
- Explorer les bases de votre relation de couple.
- Porter un regard neuf sur la nature profonde de ce qui vous unit à votre conjoint.e et les conditions d'un avenir durable, malgré les difficultés à traverser et les incompréhensions à clarifier.
- Il ne s'agit pas de recevoir de « bons conseils » sur la vie de couple. Il s'agit de votre devenir comme couple : quel est-il ? Comment le réussir ?

### **LE CONTENU DU STAGE**

---

- *1<sup>re</sup> partie – Mon vécu dans notre relation*
  - La qualité de notre communication
  - Les bases de notre relation
  - Aspirations, besoins et vie de couple
  - Regard sur notre avenir de couple
- *2<sup>e</sup> partie – Les défis à surmonter*
  - Les réactions exagérées qui parasitent la relation
- *3<sup>e</sup> partie – Mieux engager notre vie de couple*
  - Les « points-clés » de l'amour
  - Les attitudes pour progresser
- *Plan d'action et bilan*

### **CADRE PÉDAGOGIQUE**

---

La formation est donnée en groupe. 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 de partages libres, sans entrer en discussion. En vue d'approfondir la recherche personnelle de chaque participant.e, la.le formateur.rice intervient et utilise différents moyens pédagogiques (schémas, apports, notes de synthèses, ...). Le travail en groupe permet de s'enrichir de la diversité des expériences. On est invité à des prises de décisions réfléchies en lien avec sa réalité concrète.

### **CONDITIONS DE PARTICIPATION**

---

Le stage est ouvert aux personnes qui vivent en couple (mariées ou non) quels que soient leur âge et le stade de leur relation. Ce stage est fait pour les personnes qui viennent seules. Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà suivi une formation PRH. Ce stage n'est pas conseillé aux personnes fortement perturbées ou en psychothérapie sauf avis favorable de leur psychothérapeute.