

## Les thèmes principaux

7 exposés reprennent les points essentiels de la vie du couple.

- 1 **POSER LES BONS FONDEMENTS**  
Prendre du temps pour l'autre.  
Découvrir les besoins et les désirs de l'autre
- 2 **L'ART DE LA COMMUNICATION**  
Exprimer ses sentiments – Apprendre à écouter
- 3 **LA RESOLUTION DES CONFLITS**  
Reconnaître & aimer nos différences.  
Traiter les problèmes ensemble.
- 4 **LA PUISSANCE DU PARDON**  
Identifier les blessures – Prendre ses responsabilités – S'excuser et se pardonner l'un l'autre.
- 5 **L'IMPACT DE LA FAMILLE**  
Guérir des blessures de l'enfance.  
Construire des relations positives avec sa famille au sens large.
- 6 **UNE SEXUALITE EPANOUIE**  
Parler des attentes – Les six aspects d'une sexualité vraie – Comprendre comment la développer.
- 7 **DONNER – RECEVOIR DE L'AMOUR**  
Découvrir les cinq manières d'exprimer son amour – La force de l'engagement.

## Contactez-nous

### Dates du parcours au printemps 2025 :

De 19h30 à 22h, les mardis 6, 13, 20 et 27 mai, et 3, 10, 17 et 24 juin.

### Lieu :

82 rue de Saint-Denis, 01170 Cessy

### Paiement :

160 € par couple en une ou plusieurs fois à l'ordre de : « Alpha Couple »

### Inscription :

Par e-mail :

[alphacouple.paysdegex@gmail.com](mailto:alphacouple.paysdegex@gmail.com)

Marie Claire Ohana,

☎ 06 89 85 23 96



**Vivre  
la plus  
grande  
aventure**

Parcours  
Couple

**UN COUPLE  
ÇA SE CONSTRUIT !**

[www.parcoursalpha.fr/couple](http://www.parcoursalpha.fr/couple)

**ASSOCIATION COURS ALPHA FRANCE**

5 rue de Mouzaia  
75019 Paris

Tel : 01 82 28 75 80



# LE PARCOURS ALPHA COUPLE

**Dans un couple il y a des moments magnifiques et des moments douloureux.**

Le temps passe, nous sommes toujours l'un avec l'autre, l'un à côté de l'autre, l'un contre l'autre. Qu'a-t-on fait de notre élan du 1<sup>er</sup> jour ? Comment notre amour a-t-il évolué ? Et aujourd'hui, est-ce que notre relation nous épanouit ?...Autant de questions que chaque couple doit aborder pour construire une relation durable.

## Qu'est ce que c'est ?

Ce parcours, fondé sur une vision chrétienne de l'amour humain, offre aux couples des moyens concrets de construire ou de re-construire un amour solide et épanouissant.

- en approfondissant leur engagement
- en passant du temps ensemble
- en choisissant de bonnes habitudes de vie
- grâce à une meilleure compréhension mutuelle

## Comment ça se déroule ?

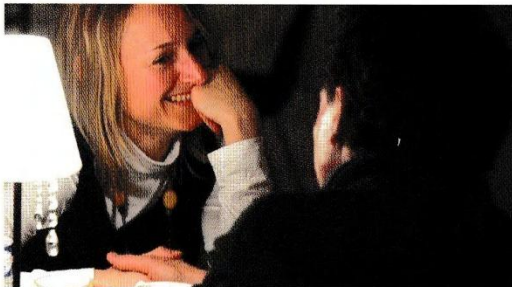
Le parcours se compose de 7 soirées thématiques, autour d'un dîner en tête-à-tête, dans une ambiance chaleureuse et intime.

### Formule du Parcours

- Atmosphère chaleureuse
- +
- Dîner aux chandelles
- +
- Exposés thématiques
- +
- Partages au sein du couple
- +
- Aucun échange en groupe
- +
- Exercices pratiques

## C'est pour qui ?

- Pour tous les couples : mariés ou vivant ensemble depuis au moins deux ans.
- Pour toute personne, chrétienne ou non.
- Pour les couples qui vont bien et pour ceux qui rencontrent des difficultés.



## Quels sont les thèmes abordés pendant le parcours ?

- Comprendre les besoins de l'autre
- Communiquer plus efficacement
- Grandir ensemble en résolvant nos conflits
- Guérir les blessures que l'on a pu provoquer chez l'autre
- Repérer ce qui dans notre éducation influence notre relation avec l'autre
- Améliorer les relations avec ma belle famille
- Développer une meilleure intimité sexuelle
- Découvrir les langages de l'amour de l'autre

## Qui organise ?

Les parcours Alpha Couple sont organisés localement par des chrétiens bénévoles, en accord avec leur prêtre ou leur pasteur, et en lien avec une paroisse ou une église. Ces bénévoles accueillent, servent les repas, animent et assurent les exposés. Ils sont formés par l'Association Alpha.

## Combien ça coûte ?

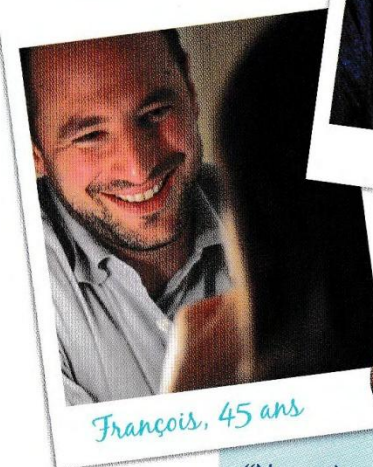
Il est demandé aux couples une participation aux frais des repas, fixée par l'équipe d'organisation locale.

*“Le Parcours Alpha Couple, c'est redécouvrir ce qu'il y a de beau chez l'autre ...”*

*“Je ne suis pas chrétienne et j'ai pourtant trouvé le parcours vraiment bien car il donne un vrai sens à la notion d'engagement l'un envers l'autre.”*



*Agnès, 33 ans*



*François, 45 ans*

*“Nous avons senti comme une bouffée d'air. Notre mariage n'était pas en péril, mais la routine, la négligence, la paresse, l'indifférence... progressaient et faisaient leurs ravages. Cela nous a fait un bien fou.”*

## COMMENT TROUVER UN PARCOURS PRÈS DE CHEZ SOI ?

Pour trouver un parcours proche de chez vous, consultez le site : [www.parcoursalpha.fr/couple](http://www.parcoursalpha.fr/couple)