

# 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 commettre chez l'autre
- Repérer ce qui dans notre éducation reçue modifie 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)

## REVUE DE PRESSE



“Des paroisses offrent à tous les couples qui le souhaitent, croyants ou non, de venir célébrer leur amour autrement. L'occasion pour les tourtereaux de prendre du temps pour eux et de se poser les bonnes questions, le tout autour d'un repas aux chandelles.”

**Février 2009**

**matin PLUS**

“Bonne nouvelle pour le mariage : afin de soutenir les couples, des formes inédites d'accompagnement voient le jour. Elles permettent de prendre du temps à deux pour dialoguer, évoquer ses différences, exprimer ses besoins ... de quoi raviver la flamme.”

**Décembre 2008**

« Tendance : le dîner aux chandelles... en groupe. Proposer un dîner en tête à tête une fois par semaine, pendant sept semaines d'affilé, c'est une façon d'inciter les couples à prendre du temps pour eux et surtout d'inscrire cette pause dans la durée. »

**Février 2009**

**femina**

**famille**  
CHRÉTIENNE

## CHIFFRES

Les **Parcours Alpha Couple** en France aujourd'hui :

- > En 2010, plus de 3600 Parcours Alpha Couple sont proposés à travers le monde dont plus de 150 en France.
- > Plus de 8000 couples ont déjà suivi un parcours dans les 4 dernières années.
- > Environ 900 bénévoles sont impliqués dans l'organisation des parcours sur le terrain.

**L'Association Alpha** est une association loi 1901. Sa mission est d'offrir un cadre convivial et accueillant, lieu d'écoute et d'échanges libres, à tous ceux qui se posent des questions sur le sens de la vie, qui souhaitent (re)découvrir les bases de la foi chrétienne, et aux couples qui veulent construire et consolider leur relation. Concrètement, au service des paroisses, l'association propose différents parcours (Parcours Alpha Classic, Parcours Alpha Jeunes, Parcours Alpha Pro...)

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

Le parcours « Alpha-couple » s'est mis en place en 2008 à Bourges à l'initiative de Fondacio et grâce à l'accord de la paroisse du Sacré Cœur qui met à disposition ses locaux. Depuis, plusieurs couples ayant suivi le parcours ont rejoint l'équipe d'animation.

### Dates et horaires pour le prochain cycle :

De 20h à 22h45, salle paroissiale du Sacré Cœur, rue de l'abbé Moreux, à Bourges.

Samedi 5 novembre 2016	Samedi 7 janvier 2017
Samedi 19 novembre 2016	Samedi 21 janvier 2017
Samedi 26 novembre 2016	Samedi 4 février 2017
Vendredi 9 décembre 2016	Samedi 4 mars 2017

### Coût indicatif :

176 € minimum par couple dont 16 € pour les 2 livrets d'exercices (soit 10 € par repas et par personne).  
le coût est calculé au plus juste. Chacun donnera en fonction de ses réelles possibilités. Toutefois, l'aspect financier ne doit pas être un obstacle, n'hésitez pas à nous contacter.

### Règlement :

- 1 chèque tiré au début du cycle, de 176 € minimum
- Ou 8 chèques tirés au fur et à mesure des dîners : le 1<sup>er</sup> de 36 € minimum et 7 autres de 20 € minimum

### Pour s'inscrire :

**avant le 25/10/2016**, envoyez vos chèques à l'ordre de « **Mme Géraldine Caridroit-alpha couple** », accompagnés de vos noms, prénoms, adresse, téléphone(s) et mail(s) sur papier libre, à

Mme Véronique Courilleau  
19 Ter rue de la Mairie 18110 PIGNY

Attention ! Les places étant limitées, l'inscription est obligatoire et sera validée à réception de votre règlement.

Renseignements : **V&D Courilleau 02 48 64 11 93**  
[alphacouple18@orange.fr](mailto:alphacouple18@orange.fr)



Parcours Alpha Couple

# UN COUPLE ÇA SE CONSTRUIT !

Quels sont les secrets des relations qui durent ?

PARCOURS  
**Alpha Couple**

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