

PARTICIPEREZ-VOUS à une session de couple?

Participer à une session de couple, c'est une bonne occasion de consolider sa relation, même si celle-ci n'est pas en péril, nous dit Vincent Heulin, thérapeute conjugal, permanent à Fondacio, en charge du volet Couple et Famille.

Quel bénéfice peut-on retirer d'une session de couple?

Vivre à deux et en famille, ça ne s'improvise pas... A défaut d'être entretenu comme un jardin, le couple risque de se détériorer et de briser son élan. A Fondacio, nous disons: «Ne renoncez pas trop vite! Il existe des pistes, des outils efficaces pour redonner ses chances à votre amour!»

Alors vos sessions s'adressent-elles uniquement aux couples en difficulté?

Pas seulement! De même qu'on n'attend pas qu'un plan soit flétri pour l'arroser, il est recommandé d'entretenir la relation de couple dès les premières années. Autant mettre toutes ses chances de son côté!

Auriez-vous trouvé la recette du bonheur?

Ah! Participer à une session de couple n'est pas magique. Mais nous croyons que le couple a déjà en lui beaucoup plus de ressources qu'il ne le croit. Nous sommes là pour qu'il les découvre, en se rendant compte qu'il n'est pas le seul à chercher le chemin dans les inévitables turbulences. Très souvent, ce n'est pas l'amour qui manque, mais plutôt les moyens de le manifester, d'y croire encore!

Que proposez-vous?

Il s'agit de renouer le contact! Nous conjuguons des approches variées qui ont fait leurs preuves, en incluant une dimension créative, pour éviter la «prise de tête». Nous



partons du vécu. La parole circule, l'humour aussi! Nous employons d'autre part des outils de qualité professionnelle en matière de communication, gestion des conflits, approche de la sexualité... Des accompagnateurs chevronnés sont disponibles gratuitement pour écouter. Des ateliers sportifs et ludiques, l'après-midi, réunissent les familles ou les couples.

Il s'agit donc d'une formation à la relation de couple?

Pas seulement, c'est d'abord un temps de recul, de complicité. Les couples peuvent savourer des haltes à deux, s'exprimer, s'écouter sans jugement, se détendre loin du quotidien. S'ils comprennent que leur couple est un trésor dont il est fondamental de prendre soin, l'essentiel est acquis!

Et ça marche?

Les témoignages que nous recueillons en fin de session le montrent, oui. Certains couples reviennent même se mettre au service, pour d'autres! Beaucoup incitent des amis à venir, en parlent autour d'eux. ☺

Propos recueillis par Sylvie BARTH

L'EMBARRAS DU CHOIX!

D'autres organismes proposent des sessions de couple en France, à l'image de la Fondation La Cause (qui collabore avec Fondacio), Vivre & Aimer ou encore la Communauté du Chemin-Neuf. Famille Je t'Aime organise trois week-ends par année pour les fiancés et jeunes mariés. CLER Amour et Famille a mis sur pied des sessions «standards» pour tous les couples, mais aussi des sessions pour les couples qui traversent une zone de turbulences. Les Parcours Alpha proposent une série de rencontres en tête à tête sous le label AlphaCouples. En Suisse, c'est Ressources pour la Famille qui propose la même démarche, sous le nom des cours Elle & Lui. En Suisse toujours, Lisa Sel&Lumière et Ressources pour la Famille organisent différents programmes pour le couple, Imago propose un bilan de couples, et l'Armée du Salut de Tavannes des «Ateliers pour couples».



Family

Family

SAVOURER LA VIE DE COUPLE, CONSTRUIRE UNE FAMILLE

YVON DALLAIRE:
LE SECRET DES
COUPLES HEUREUX

VIE À DEUX:
QUELLE CONTRACEPTION
POUR MON COUPLE?

TEST PERSO
QUEL EST LE LANGAGE
D'AMOUR DE VOTRE ENFANT?

Dossier

**LES «NOUVEAUX»
PÈRES FACE
À LEUR DESTIN**

VÉCU
25'000 KILOMÈTRES À VÉLO
EN COUPLE