

# 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 ?

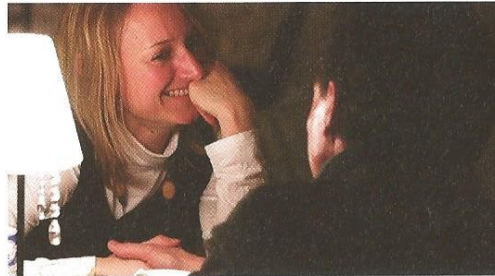
Le parcours se compose de 7 soirées thématiques, autour d'un dessert « *Gourmand* » en tête-à-tête, dans une ambiance chaleureuse et intime.

### Formule du Parcours

- Atmosphère chaleureuse
- + Dessert « *Gourmand* »
- + 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 veulent progresser.



## 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 ?

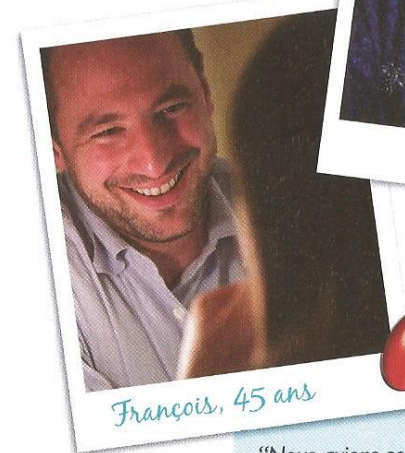
Les parcours Alpha Couple sont organisés localement par des chrétiens bénévoles, en accord avec leur prêtre ou leur pasteur, et en lien avec une paroisse ou une église. Ces bénévoles accueillent, servent les repas, animent et assurent les exposés. Ils sont formés par l'Association Alpha.

## Combien ça coûte ?

Il est demandé aux couples une participation aux frais d'organisation, 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.”*



*“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**

« Tendances : 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**

## 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)

## PARCOURS 2016

Lieu :

Centre Jean XXIII  
43 boulevard Edouard Lacour  
47000 AGEN

Dates :

8 mars  
15 mars  
22 mars  
5 avril  
26 avril  
10 mai  
24 mai  
7 juin (soirée de clôture)

Horaires :

20h00 à 22h30

Participation demandée :

70 €/couple

Renseignements et inscriptions :

[alphacoupleagen@gmail.com](mailto:alphacoupleagen@gmail.com)  
Solène: 06.62.70.17.53

Soyez mes témoins



Paroisse Sainte Foy

Paroisse Sainte Foy, 10 rue des Martyrs 47000 AGEN

☎ 05 53 66 37 27 ☎ 05 53 47 71 47

[psf47000@orange.fr](mailto:psf47000@orange.fr)

[paroissaintefoydagen47.over-blog.com](http://paroissaintefoydagen47.over-blog.com)



**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)