

## 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. »

Directmatin

Février 2009

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

femina

Février 2009

« 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. »

famille  
chrétienne

Décembre 2008

## Chiffres

Les Parcours Alpha Couples 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 Original, Parcours Alpha Jeunes, Parcours Alpha Pro...)

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

## Parcours ALPHA COUPLE

### 7 dîners en tête à tête de 20H à 22H : 7 thèmes sont abordés en tête à tête au cours de ces dîners :

- **Poser les bons fondements :** 18 septembre 2017  
prendre du temps l'un pour l'autre.
- **L'art de la communication :** 25 septembre 2017  
savoir écouter efficacement.
- **La résolution des conflits :** 2 octobre 2017  
exprimer notre estime de l'autre.
- **La puissance du pardon :** 16 octobre 2017  
repartir ensemble.
- **L'impact de la famille :** 6 novembre 2017  
guérir les blessures.
- **Une sexualité de couple épanouie :** 20 novembre 2017  
élément vital.
- **Donner et recevoir de l'amour :** 4 décembre 2017  
identifier les besoins de l'autre.
- **+ La soirée finale :** 11 décembre 2017  
ce qui fait qu'un mariage dure ?

Chaque soirée commence à **20h précises**, à la salle paroissiale d'Ambilly, rue Babuty (à côté de l'église, au fond du parking)

Participation aux frais (repas & matériel pédagogique) : 28 € par couple et par soirée + livrets 15 € (total 239 €)

Renseignements : Anne-Sophie Damian 06 03 10 26 17 ou [annesophie2@hotmail.fr](mailto:annesophie2@hotmail.fr)

### Bulletin d'inscription à renvoyer avec votre participation à

Anne-Sophie Damian – Alpha Couple  
Maison Paroissiale 2 rue de la Paix 74100 Annemasse  
(239 € en un ou plusieurs chèques, encaissés plus tard, à l'ordre de : Anne-Sophie DAMIAN - Alpha couple)

M & Mme .....

Adresse.....

.....

CP..... Ville.....

Email.....

Tel.....



**Pouvons-nous vivre heureux avec la même personne toute une vie ?**

Oui/Non



**Prenons-nous soin de notre couple ?**

Oui/Non



**Connaissons-nous vraiment les besoins et les attentes de l'autre ?**

Oui/Non



**Des questions clés à se poser à deux pour une relation durable...**

P A R C O U R S

**Alpha Couple**

Elle et lui un couple ça se construit

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



# 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.

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

## 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

## 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.

*« 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. »*  
François, 47 ans



## Comment ça se déroule ?

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

## Formule du Parcours =

- Atmosphère chaleureuse + dîner aux chandelles
- + exposés + partages au sein du couple
- + aucun échange en groupe
- + exercices pratiques

## 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

*« 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, 28 ans

## Qui organise les Parcours Alpha ?

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.

## Comment s'inscrire :

Pour trouver un parcours proche de chez vous, consultez le site : [www.parcoursalpha.fr](http://www.parcoursalpha.fr)  
Pour une meilleure organisation, merci de vous inscrire au préalable auprès du parcours concerné.

