

---

## *Pistes pour couples en crise*

---

Le conflit (au sens large) fait partie de la vie. Dès que deux personnes sont ensemble, il y a des visions, des avis, des perceptions, des émotions, des vécus... différents et tout cela est potentiellement source de conflit. Ce n'est donc pas le conflit en soi qui est le problème, omniprésent qu'il est, mais bien la manière dont on ne le gère pas ("ça va passer") ou mal (dans l'agressivité ou la ruse).

### **Quelques idées-clé :**

- Nous sommes tous différents, heureusement, et ce sont justement ces différences qui sont source d'enrichissement, d'émerveillement, de joie et...
- ... d'énervernement et de tension
- Les Chinois utilisent deux sigles pour le mot crise : danger & opportunité
- Une crise est le signe que quelque chose ne va pas et c'est bien heureux que la crise se manifeste pour pouvoir aller vers un mieux
- Comment ? Au "fond", en apprenant à mieux se connaître (lire et comprendre ses émotions, ses valeurs...)
- Pour les "offrir" à l'autre en soignant la "forme"
- Et en faisant notre part, nous avons en plus cet incroyable don du sacrement du mariage !

### **Nos couples sont donc invités à travailler leur relation en permanence... un cadeau à s'offrir**

Il existe des lieux et associations pour faire vivre son couple. Prendre le temps d'un week-end...

- Amour et Vérité organise des weekends <https://emmanuelco.be/fr/amour-et-verite/>
- Le Cler, en France, propose des sessions « Aimer mieux » et des week-ends « Vivre en couple »
- Alpha Couples (<https://parcoursalpha.be/parcours-couple/>) organise des rencontres « Elle et lui » bâties autour de repas en couple pour discuter ensemble. Une trame est proposée pour favoriser les échanges.
- Les soirées "Toi & Moi"
- Vivre et Aimer (<https://vivre-et-aimer.be>) propose des sessions des weekends pour donner un nouvel élan à son couple.

### **Des livres**

- Être adulte en amour – de David Richo (Ed. Payot)
- Un couple pour la vie, c'est possible – (chez alpha couple)
- Réussir notre couple – de Denis Sonet (Ed. MAME/EDIFA)
- Les 5 langages de l'amour – de G Chapman (Ed LEDUCS)
- Plus encore sur Librairie Alpha <https://librairiealpha.com>.

### **Si la crise est là et bien là..... des pistes pour aller plus loin :**

1. **RETROUVAILLE** (émanation de Vivre & Aimer) (actuellement pas encore en Belgique mais bien en France tout près) :

- site internet : <https://www.retrouvaille-coupleencrise.fr>

- Avec son dépliant :

[https://www.retrouvaille-coupleencrise.fr/doc/2023\\_RDepliantMatrice%20d1.pdf](https://www.retrouvaille-coupleencrise.fr/doc/2023_RDepliantMatrice%20d1.pdf)

- Avec le témoignage d'un couple paru dans Panorama en février 2023 :

[https://www.retrouvaille-coupleencrise.fr/doc/Panorama\\_fevrier2023.pdf](https://www.retrouvaille-coupleencrise.fr/doc/Panorama_fevrier2023.pdf)

2. **LE CHÊNE DE MAMBRÉ** (Centre d'écoute et d'accompagnement) :

<https://lechedemambre.be> - dans le Brabant wallon.

### **3. UN CONTACT DANS NOTRE DIOCESE**

Jean-Philippe et Désirée Vandenschrick-Seghers à **7830 Silly**.

Accompagnement et médiation (agrément Fédération belge de médiation)

Par e-mail : [desiree.seghers@icloud.com](mailto:desiree.seghers@icloud.com) ou/et [jphvds@gmail.com](mailto:jphvds@gmail.com)

Par sms uniquement d'abord : +32 479 12 98 16

### **4. ...**