



P A R C O U R S



Le parcours Alpha *Duo* permet aux couples de réfléchir et de donner du sens à leur relation.

Un outil destiné aux paroisses, aux églises, aux mouvements et aux aumôneries **en amont d'une préparation au mariage ou en complément.**

Le parcours Alpha *Duo* est un outil d'évangélisation.
Même s'il repose sur la dimension chrétienne de l'amour, il est ouvert à tous.

Le parcours Alpha *Duo* est:

- Une réflexion sur la relation de couple
- Un discernement sur un projet de vie... à venir ?
- 5 soirées conviviales avec une alternance d'exposés et d'exercices à faire à deux. Un repas pris en commun.

Pour qui et Pourquoi ?

- Pour les couples chrétiens ou pas
- Pour les couples qui hésitent encore, ou pour qui l'engagement fait peur
- Pour les couples qui ont un projet de vie déjà défini ou non

Qui peut lancer un parcours ?

- Des couples chrétiens en lien avec la paroisse, église, mouvement ou aumônerie
- Qui ont à cœur de soutenir et aider les couples à cheminer
- Qui ont eux-mêmes fait le point sur leur propre relation de couple
- Qui ont suivi une Journée de Rencontre Alpha *duo*

Contenu du parcours

- **Soirée 1-Apprendre à communiquer**
 - L'importance de réfléchir à sa relation de couple

- Apprendre à communiquer
- Parler et écouter de façon efficace
- **Soirée 2-Savoir gérer les conflits**
 - S’attendre à des conflits et gérer la colère
 - Accepter nos différences et chercher des solutions
 - Pratiquer le pardon
 - La gestion des finances
- **Soirée 3- Développer l’intimité du couple**
 - Passer du temps ensemble
 - Exprimer son amour et découvrir les besoins de l’autre
 - Construire notre relation sexuelle et développer notre intimité sexuelle
- **Soirée 4 – Réfléchir à l’engagement**
 - Que signifie s’engager ?
 - L’alliance à travers le mariage comme signe de l’amour
 - Faire grandir notre amitié
 - Un nouveau port d’attache
- **Soirée 5 -Partager des valeurs et des objectifs communs**
 - Marcher d’un même pas
 - Définir nos valeurs
 - Créer un véritable partenariat et développer notre harmonie spirituelle

Ce qu’ils en disent...

« Nous avons envie d’avancer sans être déjà à l’étape de « fiancés ». Ce parcours a été très utile : c’est d’autant plus important d’être accompagnés dans cette période un peu floue... sans projet de décision. » Laurence, 30 ans.

« Ce parcours m’a rassuré car il m’a permis de me dire que la vie avec celle que j’aime est possible et d’avancer ensemble dans le sens du mariage. » Valentin, 25 ans.

« En peu de temps, j’ai appris énormément de choses sur mon amoureux, qu’en 4 ans, je n’avais pas eu l’occasion de découvrir. C’est très utile de pouvoir se poser et d’avoir un guide extérieur qui soutient notre réflexion.» Alice, 27 ans.

Contact : contact.duo@parcoursalpha.fr 01 82 28 75 80
Association cours Alpha France, 5 rue de Mouzaïa 75019 Paris