

## « QUESTIONS FRÉQUENTES » PARCOURS ALPHA DUO

*Cliquez sur le titre pour accéder à la partie correspondante du document*

**CONTENU, DÉROULÉ, THÈMES**

**PUBLIC CIBLE DU PARCOURS DUO**

**EQUIPE D'ORGANISATION**

**LOGISTIQUE, REPAS, ETC...**

**INVITATION, COMMUNICATION AUTOUR DU PARCOURS DUO**

**FORMATION, OUTILS, AIDE**

**IDEES DE SUIVI, « POST-ALPHA DUO »**

**AUTRES**

## CONTENU, DÉROULÉ, THÈMES

### Le Parcours Alpha Duo peut-il être utilisé comme outil de préparation au mariage ?

Pas en lui-même : En lisant le contenu des 5 rencontres Alpha Duo, il apparaît clairement que ce Parcours peut être utilisé **en amont** de la préparation au mariage et/ ou **en complément** d'autres rencontres , mais il ne constitue pas en lui-même un parcours de préparation au mariage. D'autres rencontres particulières sont nécessaires pour aborder des éléments plus spécifiques à la confession dans laquelle est célébré le mariage. Reportez-vous aux objectifs du Parcours et à la cible visée pour mieux comprendre la distinction si besoin.

### Y'a-t-il des partages en groupe lors du Parcours Alpha Duo ?

Non, contrairement au Parcours Alpha Classic par exemple, il n'y a pas de partage de groupes sur le thème pendant le Parcours Alpha Duo. Nous vous recommandons de regarder la vidéo de présentation sur le site du Parcours [duo.parcoursalpha.fr](http://duo.parcoursalpha.fr) pour avoir une meilleure idée du déroulement du Parcours si vous n'avez pas encore eu l'occasion d'en prendre connaissance. Les exercices et les questions doivent être discutés en couple, et rien qu'à deux, en respectant l'intimité de chaque couple. En revanche, le repas (ou l'apéritif ou dessert gourmand selon la formule choisie) est partagé tous ensemble, plusieurs couples par table, pour permettre de faire connaissance entre organisateurs et participants du Parcours, et partager un moment convivial en toute simplicité.

### En quoi le Parcours Alpha Duo est-il un outil au service de l'évangélisation ?

Le Parcours Alpha Duo n'est pas un parcours *kerygmatic* (d'annonce de l'Évangile en tant que tel), mais il a été écrit par des chrétiens, pour partager la vision chrétienne de l'engagement et des principes chrétiens sur la vie de couple (pardon, respect de chacun, don de soi dans l'amour, etc.). C'est avant tout à travers leurs témoignages personnels que les couples orateurs peuvent toucher les couples participants et les amener à (re)découvrir que Dieu est au cœur de leur relation d'amour. Organisé dans le cadre d'une paroisse/église/ mouvement chrétien, par des couples chrétiens engagés, avec un discours issu de la morale chrétienne, il donne une vision positive de l'Église qui, souvent, interpelle les participants.

Le Parcours Alpha Duo est également une porte d'entrée pour proposer ensuite d'autres activités de la paroisse/ église, dont les Parcours Alpha Classic (pour découvrir le kérygme).

### Quels sont les thèmes abordés au cours du Parcours Alpha Duo ?

Vous trouverez la liste des thèmes sur le site du Parcours [duo.parcoursalpha.fr](http://duo.parcoursalpha.fr)

### Comment se déroule une soirée type du Parcours Alpha Duo ?

Nous vous recommandons de regarder la vidéo de présentation sur le site du Parcours [duo.parcoursalpha.fr](http://duo.parcoursalpha.fr)

### Le Parcours Alpha Duo s'adresse-t-il uniquement aux couples fiancés ?

Reportez-vous à la question « [Quelle est la cible du Parcours Alpha Duo ?](#) »

## PUBLIC CIBLE DU PARCOURS DUO

### Quelle est la cible du Parcours Alpha Duo ?

Le Parcours Alpha *Duo* est destiné à tous les couples qui ne sont pas mariés, qu'ils soient fiancés ou pas encore, chrétiens ou non. La moyenne d'âge des couples d'invités est généralement autour de 20-35 ans, mais les trajectoires de vie sont tellement variées, il ne peut s'agir que d'une moyenne globale, certains couples participant au-delà de 40 ans... Les jeunes de moins de 20 ans sont plus rares, mais selon leur maturité et leur motivation pour participer au Parcours, il n'y a pas de contre-indication.

Les questions principales abordées au cours du Parcours Alpha *Duo* peuvent être résumées par celles-ci : **sommes-nous faits l'un pour l'autre ? Où va-t-on ensemble ? Comment être sûr(e) de mon choix ? Sommes-nous prêts à nous engager ensemble pour la vie ?** Le mot clé du Parcours Alpha *Duo* est **discernement**. Alors que le Parcours Alpha *Couple* permet davantage un **approfondissement et l'amélioration d'une relation** déjà établie et vécue depuis de nombreuses années, officialisées ou non par le mariage (civil, religieux) ou un PACS.

Si vous hésitez à accepter un couple à votre Parcours Alpha *Duo* ou le diriger vers un Parcours Alpha *Couple*, demandez-lui ce qu'il recherche à travers ce temps mis à part pour le couple. Il est parfois utile pour un couple vivant ensemble depuis plusieurs années de se poser la question de l'engagement et discerner à ce sujet grâce à un Parcours Alpha *Duo*, alors qu'il n'y pensait pas en premier lieu.

### Un couple qui vit ensemble depuis 5 ans environ, avec peut-être déjà un enfant en bas âge, se demande s'il peut s'inscrire au Parcours Alpha Duo ou s'il vaut mieux suivre un Parcours Alpha Couple : que lui répondre ?

Il peut arriver que certains couples d'invités à un Parcours Alpha *Duo* aient déjà un enfant. Si l'enfant a plus de 3 ans ou si le couple a plus de 2 enfants, il est préférable de diriger le couple vers un Parcours Alpha *Couple* qui sera plus approprié et permettra d'approfondir le sujet de l'éducation des enfants notamment, auquel ce type de couple est déjà confronté. En présentant les différents thèmes abordés (disponibles sur les sites <http://duo.parcoursalpha.fr/>, et <http://couple.parcoursalpha.fr/> ) le nombre de soirées et leur « ambiance » (*Duo* : 5 soirées avec dîner tous ensemble puis temps à 2 ; 7-8 soirées uniquement en tête-à-tête pour Alpha *Couple*) le couple peut parfois décider lui-même quel parcours répondra le mieux à ses attentes.

**Gardez simplement à l'esprit en leur parlant qu'il est parfois utile pour un couple vivant ensemble depuis plusieurs années de se poser la question de l'engagement et discerner à ce sujet grâce à un Parcours Alpha *Duo*, alors qu'il n'y pensait pas en premier lieu.**

### Un couple marié depuis moins de 2 ans peut-il s'inscrire au Parcours Alpha Duo ?

Généralement, tous les couples **mariés à l'église** suivent une préparation spécifique au mariage selon l'église où ils se marient. C'est pourquoi le Parcours Alpha *Duo* se situe en amont du mariage car il

permet avant tout de discerner sur la relation, le choix du partenaire, réfléchir à 2 à la notion d'engagement.

Cependant, si le couple de jeunes mariés n'a pas pu bénéficier d'une préparation au mariage (mariage civil uniquement) ou qu'ils estiment que leur préparation était insuffisante, il est utile de leur faire bénéficier du Parcours Alpha *Duo* pour qu'ils aient la « boîte à outils » nécessaire pour établir et construire leur relation sur des bases solides de communication, gestion de conflits, etc.

Selon le profil du couple (avec enfant peut-être, etc.) si vous hésitez à accepter un couple à votre Parcours Alpha *Duo* ou le diriger vers un Parcours Alpha *Couple*, demandez-lui ce qu'il recherche à travers ce temps mis à part pour leur couple.

#### Un couple marié uniquement à la mairie ou PACSé peut-il suivre un Parcours Alpha *Duo* ?

Tout à fait ! Généralement, tous les couples mariés à l'église suivent une préparation spécifique au mariage selon l'église où ils se marient, mais pas ceux qui se marient uniquement à la mairie, ou s'engagent par un PACS. Dans ces cas, il est tout à fait pertinent de leur faire bénéficier du Parcours Alpha *Duo* pour qu'ils aient la « boîte à outils » nécessaire pour établir et construire leur relation sur des bases solides de communication, gestion de conflits, etc.

Selon le profil du couple (nombre d'années de vie commune, avec/ sans enfant, etc.) si vous hésitez à accepter un couple à votre Parcours Alpha *Duo* ou le diriger vers un Parcours Alpha *Couple*, demandez-lui ce qu'il recherche à travers ce temps mis à part pour leur couple.

#### Un couple homosexuel souhaite suivre le Parcours Alpha *Duo* : que lui répondre ?

Fondé sur des principes chrétiens, le Parcours Alpha *Duo* s'adresse à des couples - homme&femme uniquement : l'altérité homme-femme au cœur de toute relation d'amour et d'intimité est évoquée à plusieurs reprises tout au long du parcours donc des couples homosexuels ne s'y retrouveraient pas...

Il est préférable de les diriger vers des associations et des mouvements qui peuvent s'adresser plus spécifiquement et de manière mieux adaptée à ces couples comme **Devenir Un En Christ**: [viesavie.com/associations/devenir-un-en-christ/](http://viesavie.com/associations/devenir-un-en-christ/)

Le site [viesavie](http://viesavie.com) est d'ailleurs un bon lien avec de nombreuses ressources utiles sur ces sujets et d'autres pour les jeunes, les couples et les familles, n'hésite pas à le faire connaître !

Si vous êtes sollicités par des couples homosexuels qui souhaiteraient participer à un Parcours Alpha *Duo*, il faut veiller dans tous les cas à la **cohérence** entre le message porté par votre équipe au sein des Parcours Alpha et la position des églises (catholiques, protestantes et évangéliques), donc par exemple : l'ouverture à la vie par la procréation qui est un pilier fondamental du mariage, donc de la relation de couple, selon l'Eglise catholique (cf Catéchisme).

Dans tous les cas, en tant que chrétiens, **l'accueil, l'écoute et l'accompagnement** restent des valeurs fondamentales à essayer de témoigner, au sein des Parcours Alpha comme dans les paroisses. Le

*Dernière mise à jour 2016/06/23*

Parcours Alpha *Classic* peut tout à fait être conseillé pour aider les personnes homosexuelles à faire le point sur leur foi et cheminer avec le Christ.

### [Le Parcours Alpha Duo est-il adapté à des jeunes encore célibataires ?](#)

Non, le Parcours Alpha *Duo* comprend des parties d'exercices et de questions à discuter à 2, pour permettre aux couples de mieux se connaître et d'avancer dans leur relation. Il n'est donc pas adapté à des personnes célibataires.

## EQUIPE D'ORGANISATION

### [Combien de personnes sont nécessaires dans l'organisation et l'animation d'un Parcours Alpha Duo ?](#)

Tout dépend du nombre d'invités que vous pensez pouvoir accueillir ! En fonction de la taille de votre salle notamment. Pour préparer les repas et installer la salle, vous pouvez faire appel à des bénévoles de tout âge, en couple ou célibataire, etc. Faites au mieux selon les disponibilités de chacun. La plupart du temps, les couples impliqués dans l'animation des exposés et les témoignages se mettent au service ensemble, sauf le couple qui prépare l'exposé de la soirée même.

**Pour animer les exposés, il est conseillé d'avoir 2 à 5 couples orateurs différents** : cela permet de partager des témoignages variés aux couples d'invités et autant que possible, de refléter à travers les couples orateurs différents âge de la vie de couple (ex. 1 couple marié depuis 2-3 ans, 1 autre couple marié depuis une dizaine d'années, 1 autre depuis 15 ans, 1 autre depuis plus longtemps, etc.)

Quand ils n'animent pas l'exposé de la soirée, les couples orateurs peuvent être au service pendant le repas, et dans tous les cas, il est conseillé que les couples orateurs assistent aux exposés des autres soirées pour en connaître le contenu (et surtout écouter les témoignages des autres couples pour ne pas se répéter si possible), suivre la continuité et la cohérence des thèmes, et pouvoir répondre à d'éventuelles questions. En effet, au cours du repas, il est recommandé que chaque couple orateur s'assoit à une table avec 3-4 couples d'invités afin de « briser la glace » au début du parcours, s'assurer que chaque participant se sente à l'aise et à sa place dans le Parcours, et au besoin, faciliter les discussions et les échanges au cours du repas (importance de la convivialité). *Un schéma de plan de table est proposé dans le Manuel de l'organisateur.*

Il est important qu'au moins un couple, généralement le couple organisateur et responsable du Parcours, soit présent à toutes les soirées comme « fil rouge ». Les autres couples dans l'animation peuvent se relayer, assister à la soirée qui précède celle où ils animent l'exposé par exemple.

**Donc si vous pensez n'avoir que 1 à 4 couples d'invités (2 à 8 personnes), vous pouvez organiser un Parcours Alpha Duo avec 2 couples mariés dans l'animation**, et faire appel à d'autres couples mariés plus ponctuellement pour des témoignages notamment. Au delà, **le ratio peut être 1 couple marié dans l'équipe pour 3-5 couples d'invités** ; c'est-à-dire jusqu'à 5 couples mariés animateurs pour 25 couples d'invités (maximum de 50 personnes, répartis par table de 12)

## Combien faut-il de couples accompagnateurs pour un Parcours Alpha Duo ?

Voir la question ci-avant « *Combien de personnes sont nécessaires dans l'organisation et l'animation d'un Parcours Alpha Duo ?* »

## Quel est le profil des couples animateurs d'un Parcours Alpha Duo ?

Pour animer un Parcours Alpha Duo, il est conseillé aux couples :

- d'être marié depuis au moins 2-3 ans (afin d'avoir un peu d'expérience de la vie de couple marié, et des témoignages à partager)

En complément de la question « *Combien de personnes sont nécessaires dans l'organisation et l'animation d'un Parcours Alpha Duo ?* », la variété des profils de couples orateurs est riche puisque les couples « mûrs » rassurent sur le fait que la fidélité dans l'engagement peut être source de joie, et les « jeunes » couples auront un langage et des problèmes plus proches de ceux des participants.

- d'être chrétien, engagé ou pas encore dans son église/ paroisse ; faire partie d'un Parcours Alpha Duo étant un bon moyen de le faire !

- d'avoir eux-même fait le point sur leur relation de couple en suivant un Parcours Alpha Couple près de chez eux, ou grâce au coffret DVD du Parcours (voir la carte des Parcours <http://gmaps.parcoursalpha.fr/couple> Ou la librairie en ligne : <http://librairiealpha.com/>)

***(Ces aspects sont abordés lors des Rencontres de Formation Alpha - nous contacter pour plus d'informations ou cf Agenda <http://amisalpha.fr/agenda/>)***

## Un prêtre/ pasteur peut-il animer un des topos/ exposés du Parcours Alpha Duo ?

Ni un prêtre ni une religieuse ou un frère consacré, même avec une très bonne compréhension de la vie de couple de par leur ministère et leur accompagnement pastoral, ne peut animer d'exposés du Parcours Alpha Duo car le Parcours repose sur le témoignage vivant de couples mariés et l'alternance de prise de parole entre l'homme et la femme ; en revanche, un couple de pasteurs protestants/ évangéliques mariés peut animer et témoigner au cours d'un Parcours.

## Un homme marié et une femme mariée peuvent-ils animer un des topos/ exposés du Parcours Alpha Duo ensemble mais sans être du même couple (partenaires de 2 couples distincts) ?

Il est préférable qu'un même couple marié témoigne ensemble, à partir d'une même expérience de vie commune mariée. En effet, cela évite de sembler « dévoiler » des secrets ou des détails de l'intimité de couple dont l'autre ne voudrait pas forcément parler. Cela évite aussi de parler d'événements ou conflits où le partenaire absent était « en faute » et lui donner la possibilité de le raconter lui-même.

## Est-ce qu'il faut suivre une formation particulière en conseil conjugal pour animer un Parcours Alpha Duo ?

Non, il n'est pas nécessaire d'être conseiller conjugal et familial pour animer un Parcours Alpha Duo. Les textes des exposés sont déjà écrits et les outils sont fournis « clés en main ». Il est nécessaire de prendre le temps de s'approprier les exposés pour les présenter lors du Parcours, en y incluant des

*Dernière mise à jour 2016/06/23*

témoignages de vie personnelle. La pertinence et la validité de votre témoignage en tant que couple orateur viennent de votre mariage en lui-même, le fait de vivre au quotidien la vie de couple, avec ses hauts et ses bas, les conflits dépassés, les moments de complicité partagés, les efforts pour vivre son mariage dans la durée et la fidélité, etc. Les couples de participants ne cherchent pas à écouter ou rencontrer des couples « parfaits » mais des couples qui partagent avec authenticité des témoignages de vie à leur portée. Pour plus d'informations sur ce thème, lisez « [La formation avec Alpha France est-elle obligatoire avant de lancer un nouveau Parcours Alpha Duo ?](#) »

[Mon époux/ épouse n'est pas à l'aise à l'oral, puis-je animer l'exposé seul\(e\) ?](#)

Il est préférable qu'un même couple marié témoigne ensemble, à partir d'une même expérience de vie commune mariée. Le contenu des exposés est déjà écrit, il faut donc simplement consacrer un temps de travail préalable pour prendre connaissance du thème et se l'approprier. Un atelier spécifique sur « **Comment être orateur en couple** » est proposé lors des Rencontres de Formation Alpha. Plus de renseignements sur le site : [amisdalphabet.fr/agenda/](http://amisdalphabet.fr/agenda/) ou en nous contactant au 01 82 28 75 80.

[Il n'y a qu'un seul couple prêt à animer les 5 exposés du Parcours Alpha Duo, cela pose-t-il problème ?](#)

Non, cela ne pose pas de problème particulier, mais nous conseillons d'avoir au moins 2 à 5 couples orateurs différents, selon le nombre de couples d'invités que vous pensez accueillir (reportez-vous à la question « [Combien de personnes sont nécessaires dans l'organisation et l'animation d'un Parcours Alpha Duo ?](#) ») : cela permet de partager des témoignages variés aux couples d'invités et de refléter, si possible, différents âges de la vie de couple (ex. 1 couple marié depuis 2-3 ans, 1 autre couple marié depuis une dizaine d'années, 1 autre depuis 15 ans, 1 autre depuis plus longtemps, etc.)

Les couples orateurs sont aussi disponibles tout au long du Parcours pour répondre à d'éventuelles questions des couples participants, et peuvent aider au service pendant le Parcours. *De la même façon que pour renouveler votre équipe, vous pouvez trouver des contacts en lisant la réponse à la question ci-après.*

[Nous avons fini la session de notre Parcours Alpha Duo, personne dans l'équipe d'animation ne souhaite ou ne peut reprendre l'organisation pour une prochaine session, que faire ?](#)

Le renouvellement de votre équipe de Parcours Alpha Duo est d'autant plus fortement recommandé que la demande des jeunes en couple est importante dans votre ville/ région. Nous sommes néanmoins conscients de la charge de travail et du temps disponible que cela nécessite et du besoin de « passer la main ». Plusieurs pistes pour vous aider à pérenniser votre parcours :

- Parlez-en à votre curé/ pasteur/ responsable de mouvement qui pourra vous présenter d'autres couples potentiels organisateurs dans votre communauté ;
- faites appel à d'anciens participants à votre Parcours, s'ils se sont mariés au moins 2-3 ans auparavant et qu'ils sont chrétiens, ou demandez à tous vos anciens participants s'ils connaissent des couples mariés chrétiens intéressés de participer à l'organisation ;

- Contactez le Coordinateur Régional/ Conseiller Alpha Famille de votre région pour avoir un état des lieux des autres parcours Alpha autour de vous (en particulier Alpha *Couple*) que vous pourriez solliciter, vous trouverez leurs coordonnées sur la carte [gmaps.parcoursalpha.fr/](http://gmaps.parcoursalpha.fr/)

- Avec l'aide de votre curé/ pasteur/ responsable de mouvement, rencontrez le(s) responsable(s) d'autres églises/ paroisses/ communautés alentour qui pourraient être intéressés de lancer un Parcours Alpha *Duo* à leur tour, la Pastorale Familiale ou d'autres instances en lien avec les mouvements pour la Famille dans votre secteur peuvent être des relais utiles également ;

**Dans tous les cas, prévoyez une ou 2 sessions pour « faire la transition » et former les nouveaux responsables**, en les intégrant à l'organisation et à l'animation de votre parcours à vos côtés avant de leur laisser la main. L'équipe Alpha Famille est également disponible à tout moment pour vous aider dans le renouvellement de votre équipe et la formation de nouveaux équipiers au 01 82 28 75 80.

## LOGISTIQUE, REPAS, ETC...

Faut-il forcément servir un repas entier pour organiser un Parcours Alpha *Duo* ?

Non, pas obligatoirement. Il est recommandé d'avoir un temps d'accueil convivial et une ambiance sympa tout au long du Parcours Alpha, cela peut passer par un simple apéritif dînatoire, un dessert gourmand avec boissons chaudes/ froides, un goûter ou petit déjeuner selon l'heure où vous organisez votre Parcours. Pensez juste à l'emploi du temps de vos invités et s'ils ont le temps de manger quelque chose avant d'arriver au Parcours, surtout quand ils sortent juste du travail par exemple !

La formule repas peut se limiter simplement à : plat principal+ dessert avec boissons chaudes/froides. Et les couples d'invités étant relativement jeunes, un menu salade+ pizza peut tout à fait leur convenir ! (*Ces aspects pratiques sont détaillés dans les Rencontres de formation – cf Formation*)

Quelle participation financière doit-on demander aux couples participants au Parcours ?

La participation financière est très variable selon le *lieu* où vous organisez votre parcours (à domicile, dans une salle paroissiale, au restaurant, etc.) et les besoins de décoration sur place, ainsi que la *formule repas* que vous choisissez (repas préparé par des bénévoles, livraison de pizzas, traiteur, formule « dessert gourmand », etc.) A titre indicatif, les Parcours Alpha *Duo* demandent en moyenne entre 30-65€ par couple pour les 5 soirées, ou décident de laisser une corbeille à chaque rencontre. Pensez aussi à compter une participation à l'achat des Manuels du Participant (1 par personne donc 2 par couples)

Nous n'avons pas de salle disponible pour organiser un Parcours, comment faire ?

Le Parcours Alpha *Duo* peut tout à fait être organisé avec un nombre limité de participants à **domicile**. Sinon, vous pouvez aussi passer un arrangement avec un café ou restaurant (pour avoir également la restauration sur place si vous négociez bien le prix!), la cafétéria d'un établissement



étudiant, une salle d'aumônerie étudiante proche, ou encore demandez à une église proche s'ils ont une salle disponible.

### Quel est le meilleur jour pour organiser un Parcours Alpha Duo ?

Il n'y a pas de bon ou mauvais jour, tout dépend de la disponibilité des couples bénévoles dans votre équipe. Certains parcours ont lieu en semaine, d'autres le dimanche après-midi, même le vendredi soir. L'important est de prévoir 1 rencontre par semaine car par expérience, c'est le rythme qui convient le mieux à ce parcours et pour le public visé. Il existe des Parcours organisé en 1 week-end et demi, à 1 mois d'intervalle. *Si vous souhaitez en savoir plus, n'hésitez pas à nous contacter à ce sujet.*

## INVITATION, COMMUNICATION AUTOUR DU PARCOURS DUO

### Pourquoi faut-il « déclarer » notre Parcours Alpha Duo auprès de l'association Alpha France ?

Cela permet avant tout à de potentiels couples participants de trouver votre parcours plus facilement ! En effet, la plupart des jeunes en couple entend parler du Parcours Alpha Duo par le bouche à oreille et se renseigne ensuite sur internet. Il est donc essentiel de faire apparaître votre parcours sur notre carte [gmaps.parcoursalpha.fr/duo](https://gmaps.parcoursalpha.fr/duo)

La déclaration de Parcours nous permet également d'être en contact avec vous pour vous aider tout au long de votre parcours, vous envoyer des nouvelles de l'association Alpha en général, des supports de communication (Alpha Mag, etc.) ou vous informer de nouveautés concernant les Parcours Duo (vidéos, dates de Rencontres régionales, etc.)

**Pour déclarer votre parcours, merci de cliquer sur [amisdalphabet.fr/declarez-un-parcours/](https://amisdalphabet.fr/declarez-un-parcours/)**

Notre premier Parcours Alpha Duo commence bientôt et nous n'avons que très peu d'inscrits, pouvez-vous nous aider ?

*Pas de panique !* Les jeunes en couple s'inscrivent généralement à la dernière minute !! Continuez de prier pour votre Parcours et les participants à venir tout au long de votre préparation. Un premier Parcours commence parfois avec seulement 2 à 4 couples de participants. Il faut parfois 2-3 sessions consécutives pour que le bouche-à-oreille fonctionne davantage et que votre Parcours attire plus d'invités.

Pour vous aider dans vos efforts d'invitation, n'hésitez pas à consulter la fiche « **Comment inviter à mon Parcours Alpha Duo** » dans la rubrique « **Boîte à outils** » du site [amisdalphabet.fr](https://amisdalphabet.fr), ou à nous contacter au 01 82 28 75 80.

## FORMATION, OUTILS, AIDE

### Quelles sont les clés de réussite d'un Parcours Alpha Duo ?

La **formation** est LA première clé de réussite de votre Parcours Alpha *Duo* ! Reportez-vous à la question « [La formation avec Alpha France est-elle obligatoire avant de lancer un nouveau Parcours Alpha Duo ?](#) » pour plus de détails. La prière, la joie, la sincérité des couples orateurs dans ce qu'ils disent sont également importants : ils convaincront par leur exemple , plus que par ce qu'ils disent.

[Comment fait-on pour lancer un nouveau Parcours Alpha Duo ?](#)

L'association Alpha France organise régulièrement des Rencontres de formation dans plusieurs régions de France. L'agenda de ces rencontres est mis à jour sur le site : [amisdalphabet.fr/agenda/](http://amisdalphabet.fr/agenda/)

Contactez-nous au 01 82 28 75 80 pour en savoir plus.

[La formation avec Alpha France est-elle obligatoire avant de lancer un nouveau Parcours Alpha Duo ?](#)

Selon l'avancée de votre projet, contactez-nous au 01 82 28 75 80 pour voir les modalités de formation de votre équipe et vous aider dans le lancement de votre parcours.

Il est nécessaire de se former auprès de l'Association Alpha France pour bien comprendre la vision et les objectifs des Parcours Alpha, qu'il s'agisse d'Alpha *Duo* ou Alpha *Classic*, Alpha *Couple*, etc. Depuis plus de 20 ans que les Parcours Alpha existent en France (et plus de 40 ans à travers le monde), l'expérience montre que l'efficacité et la réussite des Parcours Alpha sont directement liées à la formation des équipes de bénévoles qui organisent les Parcours Alpha localement.

Pour cela, l'association Alpha France organise régulièrement, dans plusieurs villes de France tout au long de l'année, des Rencontres de Formation ou des mini-formations pendant lesquelles vous serez expliqués tous les éléments indispensables à la bonne organisation de votre Parcours Alpha. **Agenda des Rencontres et informations sur** [amisdalphabet.fr/agenda/](http://amisdalphabet.fr/agenda/)

Au cours de ces formations, sont abordées entre autres la vision et les objectifs du Parcours, les clés de réussite, des ateliers pratiques pour animer et organiser votre Parcours, et un temps particulier de ressourcement animé par un Conseiller conjugal et familial. C'est également une belle opportunité de partages d'expérience et d'échanges avec d'autres responsables de Parcours Alpha.

*Des vidéos de formation sont aussi disponibles sur demande : pour plus d'informations, nous contacter.*

[Il n'y a pas de Parcours Alpha Duo près de chez moi mais j'aimerais assister à une soirée type, est-ce possible ? Comment être aidé dans le lancement de mon parcours ?](#)

**S'il n'y a pas encore de Parcours Alpha *Duo* dans votre région, contactez-nous au 01 82 28 75 80 pour voir les modalités de formation de votre équipe et vous aider dans le lancement de votre parcours.**

Nous vous recommandons avant tout de regarder la vidéo de présentation sur le site du Parcours [duo.parcoursalpha.fr](http://duo.parcoursalpha.fr) si vous ne l'avez pas encore vue.

Des vidéos de formation sont aussi disponibles sur demande, et des Rencontres de Formation sont organisées dans plusieurs villes de France tout au long de l'année, pendant lesquelles vous sera expliqué le déroulement d'une soirée type Alpha *Duo*. **Agenda des Rencontres et informations sur [amisdalphabet.fr/agenda/](http://amisdalphabet.fr/agenda/)**

### [Je ne suis pas encore marié\(e\) mais j'aimerais lancer un Parcours Alpha \*Duo\*, comment faire ?](#)

Les vidéos des 5 rencontres du Parcours Alpha *Duo* sont disponibles sur demande auprès de l'équipe **Alpha Famille au 01 82 28 75 80** pour pouvoir être diffusées et utilisées dans un Parcours Alpha *Duo* où il n'y aurait pas de couples mariés disponibles pour animer. Il est cependant conseillé de vous faire accompagner par des couples référents qui peuvent être sollicités occasionnellement pour répondre à des questions ou des rendez-vous individuels.

Renseignez-vous également sur les conseillers conjugaux présents dans votre ville/ région pour faciliter l'accompagnement des couples participants. Enfin, vous pouvez conseiller aux couples participants à votre Parcours de le compléter par une session ou un weekend spécial « couples » organisés par d'autres mouvements ou associations.

### [Comment se procurer les Manuels du participant et les autres ressources du Parcours Alpha \*Duo\* ?](#)

Contactez-nous dans un 1<sup>er</sup> temps pour manifester votre intérêt de lancer un Parcours Alpha *Duo* ; nous discuterons ensemble des besoins de formation pour vous et votre équipe, et nous vous donnerons ensuite accès à notre librairie en ligne pour commander les Ressources pédagogiques du Parcours Alpha *Duo*.

### [Mon époux/ épouse n'est pas à l'aise à l'oral, puis-je animer l'exposé seul\(e\) ?](#)

Il est préférable qu'un même couple marié témoigne ensemble, à partir d'une même expérience de vie commune mariée. Le contenu des exposés est déjà écrit, il faut donc simplement consacrer un temps de travail préalable pour prendre connaissance du thème et se l'approprier. Un atelier spécifique sur « *Comment être orateur en couple* » est proposé lors des Rencontres de Formation Alpha. Plus de renseignements sur le site : [amisdalphabet.fr/agenda/](http://amisdalphabet.fr/agenda/) ou en nous contactant au 01 82 28 75 80.

### [Nous avons fini la session de notre Parcours Alpha \*Duo\*, personne dans l'équipe d'animation ne souhaite ou ne peut reprendre l'organisation pour une prochaine session, que faire ?](#)

Le renouvellement de votre équipe de Parcours Alpha *Duo* est d'autant plus fortement recommandé que la demande des jeunes en couple est importante dans votre ville/ région. Nous sommes néanmoins conscients de la charge de travail et du temps disponible que cela nécessite et du besoin de « passer la main ». Plusieurs pistes pour vous aider à pérenniser votre parcours :

- Parlez-en à votre curé/ pasteur/ responsable de mouvement qui pourra vous présenter d'autres couples potentiels organisateurs de votre communauté ;

- faites appel à d'anciens participants à votre Parcours, s'ils se sont mariés au moins 2-3 ans auparavant et qu'ils sont chrétiens, ou demandez à tous vos anciens participants s'ils connaissent des couples mariés chrétiens intéressés de participer à l'organisation ;

- Contactez le Coordinateur Régional/ Conseiller Alpha Famille de votre région pour avoir un état des lieux des autres parcours Alpha autour de vous (en particulier Alpha Couple) que vous pourriez contacter, vous trouverez leurs coordonnées sur la carte [gmaps.parcoursalpha.fr/](http://gmaps.parcoursalpha.fr/)

- Avec l'aide de votre curé/ pasteur/ responsable de mouvement, rencontrez le(s) responsable(s) d'autres églises/ paroisses/ communautés alentour qui pourraient être intéressés de lancer un Parcours Alpha Duo à leur tour, la Pastorale Familiale ou d'autres instances en lien avec les mouvements pour la Famille dans votre secteur peuvent être des relais utiles également ;

Dans tous les cas, prévoyez une ou 2 sessions pour « faire la transition » et former les nouveaux responsables, en les intégrant à l'organisation et à l'animation de votre parcours à vos côtés avant de leur laisser la main. L'équipe Alpha Famille est également disponible à tout moment pour vous aider dans le renouvellement de votre équipe et la formation de nouveaux équipiers au 01 82 28 75 80.

## **IDEES DE SUIVI, « POST-ALPHA DUO »**

### Quelle suite proposer après un Parcours Alpha Duo ?

C'est une question qu'il est conseillé d'envisager, avant même de se lancer dans l'organisation d'un Parcours Alpha ! Il est important que tout Parcours Alpha ne soit pas juste une expérience unique, « sans lendemain », sans occasion de prolonger la relation qui s'établit avec les invités au cours du Parcours.

Certains parcours invitent d'emblée à 6 soirées pour permettre des retrouvailles plus informelles le 6<sup>e</sup> soir, généralement autour d'un repas. C'est l'occasion de faire un bilan avec les participants (*Questionnaire type disponible sur ce site dans la rubrique « Boite à outils »*), que les échanges se poursuivent librement sur certains thèmes abordés au cours des 5 soirées précédentes, ou poser d'autres questions.

Les propositions de préparation au mariage plus spécifique de la paroisse/ église sont évidemment la suite logique au Parcours Alpha Duo.

Certains peuvent vouloir en savoir plus sur la foi à travers un Parcours comme le Parcours Alpha *Classic*, ou tout autre groupe qui se réunit au sein de l'église/ paroisse (groupe de prière, chorale...).

Des soirées thématiques peuvent être proposées pour poursuivre ou approfondir les thèmes du Parcours Alpha Duo sur : la fidélité, l'amour dans la Bible, les couples de la Bible, la Théologie du Corps, la Communication dans le couple, la communication non-violente, etc. N'hésitez pas à vous renseigner auprès du Diocèse ou autres mouvements spécialisés sur le couple pour connaître leurs propositions et faire appel à des intervenants spécialisés qui seraient disponibles pour venir animer une soirée.

Pensez dans tous les cas à laisser à disposition des couples d'invités une liste de conseillers conjugaux et familiaux, sexologues, psychologues, etc. (chrétiens si possible) qu'ils peuvent consulter sur certains sujets particuliers. (*liste disponible sur ce site dans la rubrique « Boite à outils »*)

## AUTRES

### Un des couples ne peut pas assister à l'une des soirées du Parcours Alpha Duo, que lui proposer ?

Il arrive qu'un des partenaires ou un des couples ne puisse assister à une des soirées pour raison personnelle ou professionnelle. L'autre *duo* peut tout à fait assister à la soirée seul(e) afin de bien écouter le contenu de l'exposé, les témoignages, et c'est même un bon exercice de communication pour le couple d'en parler ensuite. Le couple organisateur (ou celui qui a animé l'exposé ce soir-là) peut proposer de revoir le couple en privé, à son domicile ou dans un lieu neutre, et voir ensemble les questions que le couple de participants peut se poser sur ce thème. Sinon, le couple peut revenir à la session suivante pour rattraper la rencontre qui a été manqué (mais le délai entre 2 sessions peut être trop long pour cela...)

Cela doit rester exceptionnel. Si une personne manque à plus de 2 soirées, cela peut révéler un manque de maturité ou de stabilité dans la relation. Il est probable que le Parcours Alpha Duo aide à mettre en lumière que la relation ne doit pas se poursuivre...

### Un des couples d'invités vient de se séparer au cours du Parcours Alpha Duo, que faire ?

Il arrive qu'au cours d'une session d'un Parcours Alpha Duo un couple de participants se sépare... Même si ça peut paraître malheureux et que ces *duos* en sont forcément affectés, une rupture à ce stade de leur relation, c'est-à-dire avant de prendre un engagement formel, est préférable plutôt qu'après une ou plusieurs années de mariage... Il convient donc de leur proposer un accompagnement, une écouter individuelle si vous apprenez qu'un des couples participants passe par cette épreuve, mais n'essayez pas à tout prix de les remettre ensemble. L'un des deux a probablement besoin de plus de temps pour faire le point sur les sujets abordés au cours du Parcours Alpha Duo, et en particulier, la question d'un pas de plus à faire vers l'engagement à deux. Vous pouvez conseiller à ce couple de prendre rendez-vous avec un conseiller conjugal s'ils le souhaitent. (*liste disponible sur ce site dans la rubrique « Boite à outils »*)

**Vous vous posez d'autres questions qui ne sont pas abordées ici ?**

**N'hésitez pas à nous contacter :**

**[contact.duo@parcoursalpha.fr](mailto:contact.duo@parcoursalpha.fr) ou 01 82 28 75 80**

**Bon Parcours Alpha !**