

1 UNE FRATERNITÉ DE COUPLES

Pour chacun de leurs livres – comme pour leurs best-sellers *Cœur de femme* et *Indomptable* –, les États-Uniens John et Stasi Eldredge, écrivains, thérapeutes et conférenciers chrétiens, proposent un parcours. C'est encore le cas pour *Love & War* (Mame), leur livre sur le couple, qui présente l'amour comme « *un combat qui se gagne à deux* ». Un ouvrage à la fois très concret et profondément spirituel, nourri de la parole de Dieu, qui propose des armes pour « *gagner cette bataille sans se tromper d'ennemi – pour l'autre, avec l'autre, et non contre l'autre* ». Touché par ce « *parcours choc* », un couple de Français l'a entièrement traduit, et a monté un site web prêt à l'usage pour qui voudrait créer une petite fraternité de quatre couples. Ceux-ci n'ont plus qu'à se procurer l'ouvrage, bloquer huit dates dans leur agenda, et se laisser guider par le site qui propose un parcours du participant, une vidéo par rencontre et un format de séance.

loveandwarfrance.wixsite.com/loveandwarfrance

2 UN PARCOURS A DISTANCE

Pas besoin de baby-sitter pour ce parcours pour couples né pendant la période Covid ! Celui-ci est organisé en cinq soirées en visioconférence sur la plateforme Zoom. Les participants sont répartis par groupes de six couples, avec un facilitateur. Au programme de chaque soirée : un exposé sur le thème du jour par un couple de Familles nouvelles – la branche famille des Focolari –, deux témoignages, un partage d'une demi-heure en couple, micros et caméras coupés, et un échange en groupe. Explicitement inspiré de l'Évangile et de la spiritualité de l'unité qui est celle du mouvement des Focolari, ZoomTonCouple s'adresse à tous les couples, mariés ou non, de tous horizons, y compris géographiques, puisque certains participent depuis l'Angleterre, le Québec ou le Liban. « *Nous avons fait le choix de brasser les différents pays, ce qui se révèle très enrichissant* », expose Michel Chilaud, coordinateur du parcours. Attention, prévient celui-ci :



Six outils pour renforcer son couple

Pourquoi ne pas s'appuyer sur les expériences des autres et les solutions qu'ils ont trouvées ? Faire durer son couple, c'est aussi savoir recourir à des outils, des parcours et toute une communauté !



ce parcours ne remplace pas un accompagnement professionnel en cas de crise profonde. Un livre publié chez Nouvelle Cité reprend les exposés et les témoignages de la première saison.

zoomtoncouple.fr. Inscriptions : contact@zoomtoncouple.fr ; participation 30 €.

3 UN PODCAST D'ÉCOUTE ET DE CONSEILS

Créé par une psychologue spécialisée en thérapie de couple, Marylise Richard, et par la créatrice du concept « Save Your Love Date », Soazig Castelnérac, le podcast *Au cœur du couple*, lancé il y a quatre ans compte déjà 150 épisodes à son actif. Les deux femmes y entendent des personnes qui viennent confier leurs problématiques de couple, et y répondent, toujours avec calme, bienveillance et pudeur, dans un vrai respect des personnes et des histoires. Parfois accompagnées d'autres experts, comme une sexologue, elles apportent des clés de compréhension utiles pour tous les couples qui veulent retrouver le souffle de leur histoire d'amour, ou tout simplement prévenir les écueils de la relation dans le temps. Ainsi ont déjà été abordés des thèmes comme « Quand la famille s'en mêle : comment protéger son couple ? », « La place des passions, des loisirs dans la vie de couple », « Connaissez-vous votre langage sexuel ? », ou encore « Lorsque le couple ne parvient plus à faire équipe ». À écouter seul ou à deux !
podcast.ausha.co/au-coeur-du-couple

4 UNE ÉQUIPE POUR S'ÉPAULER

Quatre à six couples mariés et un prêtre qui se retrouvent chaque mois autour d'un repas, pour s'entraîner les uns les autres sur le chemin de la vie conjugale et de la vie de foi : ce sont les Équipes Notre-Dame, un mouvement d'Église fondé il y a près de 80 ans par Henri Caffarel, un prêtre qui a dédié sa vie à l'approfondissement de la spiritualité conjugale. Le mouvement compte aujourd'hui quelque 162 000 membres dans 70 pays. Ils s'appuient sur une pédagogie déclinée en six « points concrets d'effort » : l'écoute de la parole

de Dieu, la prière conjugale, le « *devoir de s'asseoir* » – un temps d'échange mensuel entre conjoints sous le regard de Dieu – le choix d'une « *règle de vie* » et la retraite spirituelle annuelle. D'autres familles spirituelles proposent des sessions ou des retraites pour les couples : Vivre et Aimer, d'inspiration ignatienne, Alpha Duo, la branche couple des Parours Alpha, Amour et Vérité, de la communauté de l'Emmanuel, ou encore Cana, au sein de la communauté du Chemin neuf.

equipes-notre-dame.fr

5 UN JEU POUR ENTREtenir LA COMPLICITÉ

À première vue, le guide des *100 jeux complices pour les couples* d'Élodie et Guillaume Luor, qui fourmille d'idées de jeux et de défis à se lancer à deux, semble convenir plutôt aux personnalités les plus expansives. Par exemple, pour se prêter au « duel de compliments » ou au « faux premier rendez-vous ». Mais, à y regarder de plus près, il y en a pour tous les goûts dans cette présentation de 100 jeux destinés à entretenir la complicité de chaque couple. Le dernier des 12 chapitres, qui s'appuie sur des figures de saints, parlera plutôt aux chrétiens, mais la plupart des propositions ne requièrent pas de démarche de foi.

100 jeux complices pour les couples, d'Élodie et Guillaume Luor, Artège, 2026.

6 UNE BALADE DANS LA SEXUALITÉ

Dans les nombreux parcours pour couples, « *la sexualité est l'objet d'un chapitre mis au même rang que la belle-mère, la vie sociale ou l'éducation des enfants* ». Forte de ce constat, Sophie Lutz, philosophe de formation, qui travaille depuis des années sur le sujet de la sexualité, a conçu 13 soirées thématiques destinées à explorer ce thème, dans son livre *Donne-moi des baisers de ta bouche* (Emmanuel, 2016). Des textes, questions, témoignages à lire en couple ou en petit groupe constitué pour l'occasion. ●

Donne-moi des baisers de ta bouche, de Sophie Lutz, Emmanuel, 2016.

SOPHIE LE PIVAIN ET FLORE PIERSON