

# OLA-MÉDIATION

## COMMENT RÉUSSIR SA VIE DE COUPLE ?

CINQ INTERVENTIONS D'UNE JOURNÉE

---

Comment réussir sa vie de couple ? Pour beaucoup d'entre nous cette question est essentielle. Quels que soient nos parcours, nos choix de vie. **Réussir son couple se réfléchit et se construit.**

Dans les moments de doute, de difficultés, de crainte, il est possible de s'arrêter et de se questionner. Pour ne pas répéter les schémas dysfonctionnels, pour oser, pour regarder et vivre autrement : pour **se donner toutes les chances de vivre bien et mieux à DEUX.**

### OLA vous propose cinq thèmes d'intervention :

- **Qu'est-ce qui fait couple ?**
- **Réussir sa vie de couple**
- **Revivre l'amour après une rupture**
- **Comment établir une communication de qualité dans un couple ?**
- **Sortir du conflit amoureux, c'est possible !**

Chaque thème fait l'objet d'une journée.



## Qu'est-ce qui fait couple ?

Le couple semble aller de soi, comme une exigence biologique. Au-delà du désir physique, il y a la volonté de construire une relation durable.

Qu'est-ce qui nous anime pour souhaiter vivre en couple, quelles rencontres faire, comment définir le chemin commun et, de deux vies différentes, en faire une troisième commune ?

## Réussir sa vie de couple

Le couple est une entité à part en regard de toutes les relations que nous vivons. Avec ou sans enfants communs, en famille recomposée, quel qu'en soit le schéma, il représente des enjeux spécifiques et importants. Le souhait d'épanouissement personnel autant que celui du couple est essentiel. Comment conjuguer les différences de chacun, les besoins de chacun ? Qu'en est-il des valeurs personnelles et communes ?

Une journée pour éclaircir le coeur de la relation.

## Revivre l'amour après une rupture

Un couple, des couples : aujourd'hui réalité, la question est aussi de s'interroger sur son souhait de revivre l'amour après une rupture. Les étapes de deuil, de volonté de retrouver le désir amoureux, de vouloir se projeter dans un demain heureux passe par des interrogations sur soi, sur la rencontre avec l'autre, sur les peurs, les espoirs et sur la définition de son vrai désir de partage d'amour. Cette journée permet d'envisager une renaissance possible de l'amour.

## Comment établir une communication de qualité dans le couple ?

Que le couple soit naissant ou non, la constante de la qualité de communication est présente. Combien de temps se passe sans un heurt, une incompréhension ou une douleur de communication ?

On ne nous apprend pas à communiquer, comme si cela allait de soi. Or, communiquer est un acte précieux, essentiel. Dans un couple plus que nulle part ailleurs, pour se permettre à soi, aux deux, aux enfants du couple de vivre un quotidien harmonieux et apaisé, il est indispensable d'apprendre à bien, à mieux communiquer.

Cette journée est essentielle pour apprendre à communiquer.

### **Sortir du conflit amoureux, c'est possible !**

**L'amour est là. Mais les désaccords sont présents aussi. Pourquoi ? Comment faire pour trouver une issue ? Seul ? A deux ? Accompagné par un professionnel ?**

**Faut-il en parler ou les ignorer ?**

**Les conflits polluent, leur résolution libère et redonne une légèreté au couple.**

**Une journée pour se donner la chance de sortir du conflit amoureux.**

Les journées ont lieu à Auray (Morbihan). Le repas peut être pris en commun.

Un hébergement peut être prévu sur place. Prix de la journée : 180 € (sans le déjeuner). Pour plus de renseignements, utilisez le formulaire du site.

Les stages concernent un public adulte, seul(e) ou en couple.

