Week-end pour couples

"Serre Moi Fort ®"
Programme de Sue Johnson

- ***Fatigué(e) de toujours retomber dans les mêmes conflits?***
- ***Marre d'avoir l'impression que votre partenaire est devenu(e) un(e) colocataire?***
- ***Envie de retrouver le sentiment de connexion que vous partagiez au début de votre relation?***
- ***Ou alors simplement envie de rafraîchir et d'approfondir votre relation?***

CE WEEK-END POURRAIT CHANGER VOTRE COUPLE!

Des moments de présentation, des démonstrations vidéo et jeux de rôles, et des exercices en couple, assistés par les facilitateurs et assistantes.

Les week-ends « Serre-Moi Fort® » sont basés sur un curriculum développé par Sue Johnson, selon son livre du même titre. Ils permettent aux couples de se plonger, le temps d'un weeek-end, dans le contenu des 7 conversations du livre, avec l'assistance d'animateurs formés, qui non seulement enseignent le modèle, mais aussi démontrent aux couples les différentes conversations et les assistent – selon les besoins – lors des exercices qui se font en privé en couple.

Les couples apprennent à identifier la danse négative dans laquelle ils sont pris, ainsi que les zones sensibles qui sont déclenchées chez chaque partenaire. En accédant à leurs émotions sous-jacentes plus vulnérables, ils apprennent à communiquer leurs besoins émotionnels d'attachement de manière plus claire. Ce faisant, ils peuvent retrouver le chemin de la connexion et de la sécurité dans le couple, des outils qui leur servent sur le long terme.

La formule du week-end permet vraiment de faire l'expérience de ses émotions et de la reconnexion, dans un contexte bienveillant et sécurisant. Le nombre de participants est limité à 10-12 couples.

DATES

2 jours - 12-13 OCTOBRE 2024

TARIF

4 980 DH *-Tarif de couple -*

Pauses café comprises (Déjeuner libre)

Alexine et Michael Thompson sont mariés depuis 25 ans. Alexine est thérapeute de couple et formatrice en Suisse. Ils animent des ateliers pour couples depuis 2014.

Week-end pour couples

"Serre Moi Fort®"
Programme de Sue Johnson

Sept conversations transformatrices :

1. **Reconnaître les dialogues toxiques** — Dans cette première conversation, les couples identifient les remarques négatives et destructrices afin d'aller à la racine du problème et de comprendre ce que l'autre essaie vraiment de dire.
2. **Trouver les points sensibles** — Ici, chaque partenaire apprend à regarder au-delà des réactions immédiates et impulsives pour déterminer quels points sensibles sont touchés.
3. **Revenir sur un moment difficile** — Cette conversation offre une plate-forme pour désamorcer les conflits, réparer les ruptures dans une relation et renforcer la sécurité émotionnelle.
4. **Hold Me Tight** — Le cœur du programme : cette conversation incite les partenaires à être plus accessibles, plus réactifs émotionnellement et plus profondément engagés l'un envers l'autre.
5. **Pardonner les blessures** – Les blessures peuvent être pardonnées, mais elles ne disparaissent jamais. Au contraire, elles doivent être intégrées aux conversations de couple comme des démonstrations de renouveau et de connexion. Savoir comment trouver et offrir le pardon permet aux couples de renforcer leur lien.
6. **Créer des liens grâce à l'intimité** — Ici, les couples découvrent comment la connexion émotionnelle crée une excellente relation intime et comment une bonne relation d'intimité crée une connexion émotionnelle plus profonde.
7. **Garder votre amour vivant** — Cette dernière conversation est fondée sur la compréhension que l'amour est un processus continu de perte et de recherche de connexion émotionnelle ; elle demande aux couples d'être délibérés et attentifs au maintien de la connexion.