



Un couple solide et durable, c'est possible !

Dossier de Presse

2024



vivre
et aimer

1. Qui sommes-nous ?.....	2
2. Nos propositions : les sessions couple.....	3
● « Amour et Engagement »	
● « Aimer dans la durée »	
3. Notre pédagogie.....	5
● Que fait-on exactement lors d'un week-end ?	
● Sur quoi cette pédagogie s'appuie-t-elle ?	
● Et ensuite ?	
4. Le mouvement Drôme Ardèche fête ses 20 ans	
5. Les fondateurs.....	8
6. Notre histoire.....	9

1. Qui sommes-nous ?

Vivre et Aimer est un mouvement pour les couples qui souhaitent prendre soin de leur relation et la renforcer dans la durée.



Vivre et Aimer propose une démarche d'inspiration ignatienne*, simple et accessible à tous les couples, mariés ou non, croyants ou non, pour aimer au quotidien et dans la durée.

Les sessions Vivre et Aimer permettent aux couples de marquer une pause. C'est un temps pour mieux se connaître soi-même et mieux comprendre son conjoint.

Elles permettent aussi d'expérimenter une nouvelle façon de communiquer et de dialoguer en profondeur dans le couple. Enfin, le couple confirmera ou redécouvrira la force de l'amour qui l'unit..

L'association Vivre et Aimer est composée uniquement de bénévoles qui ont vécu l'une des sessions.

Adhérents France

- 2400 couples
- 55 prêtres et consacré(e)s



Vivre et Aimer nous rapproche, alors que le quotidien à tendance à nous éloigner.

* Basée sur les principes du discernement selon Saint Ignace de Loyola, fondateur des Jésuites (congrégation catholique créée en 1540). Cette approche repose sur le fait de porter attention à ce que l'on vit intérieurement dans des situations du quotidien, de revenir sur ces situations et de prendre des décisions en rapport à cela. Cette approche, appliquée au couple, pose les bases de l'expérience Vivre et Aimer.



Un mouvement international

- + de 3,5 millions de couples ont vécu une session
- + de 100 pays dans le monde

2. Nos propositions

Vivre et Aimer propose 2 sessions différentes :

Amour et Engagement



Cette session donne les clés du couple à ceux qui démarrent un projet de vie à deux et veulent construire sur des fondations solides et des valeurs partagées.



Ce sont des solides bases sur lesquelles nous nous appuyons encore aujourd'hui.



J'en suis ressorti emballé ! Nos échanges ont été très riches et les témoignages des couples animateurs m'ont bluffé.



Aimer dans la durée



Cette session donne un nouveau souffle aux couples qui durent, leur permettant de relire le chemin parcouru, et d'envisager ensemble, avec confiance, le présent et le futur de leur relation.



Aimer dans la durée, oui c'est possible si nous utilisons les bons outils. (...) Encouragé par nos dialogues, j'ai davantage été acteur de notre vie de couple (...). Notre relation s'est apaisée.



Pour moi, il y a eu l'avant et l'après. La session m'a vraiment permis d'apaiser notre relation avec un impact positif sur l'ensemble de notre petite cellule familiale.



La session "Amour et Engagement" s'adresse à des couples récents qui se posent la question de s'engager durablement.

La prochaine session est prévue en Drôme les 21/22 et 23 mars 2025

La session "Aimer dans la durée" s'adresse à tous les couples, quelle que soit la durée de leur histoire.

Certains ont une relation sereine et souhaitent la vivifier, d'autres ont l'impression de vivre dans une certaine routine et désirent se donner un nouvel élan, d'autres encore vivent des tensions et aimeraient les dépasser.



Les sessions en chiffres en France :

60 sessions dispensées à 750 couples par an en France

+ de 2 500 week-ends organisés pour environ 35 000 couples depuis 1973

Aimer dans la durée pour les prêtres et consacré(e)s

Cette session peut accueillir également des prêtres et consacré(e)s qui souhaitent eux-aussi améliorer leur façon de communiquer. Ils échangent entre eux ou avec un couple animateur.



“ L'association « Vivre et Aimer » m'a permis de retrouver le dynamisme de ma décision de choisir l'état de vie célibataire pour le service de l'Eglise catholique.

3. Notre pédagogie

Au cours de ces sessions organisées sur deux jours, les participants se laissent interpeller et guider par les témoignages de vie des couples animateurs sur des sujets clés (la connaissance de soi, les projets et décisions, l'écoute, le pardon, la sexualité, la famille...).



La société vend du « coup de foudre » alors que l'amour se construit au quotidien : c'est ce que nous avons compris grâce à ce week-end !

Que fait-on exactement lors d'une session ?

L'animation est assurée par les bénévoles :
- 500 couples en France
- 35 prêtres et religieuses



Après chacune des présentations, chaque participant est invité à réfléchir personnellement sur sa propre expérience à partir d'une question de réflexion. Vient ensuite un temps de partage et d'échange uniquement au sein du couple, dans l'intimité...

Dans l'intimité, c'est-à-dire ? Le couple est invité à s'isoler des autres couples pour pouvoir échanger tranquillement. La session n'est pas un lieu d'échanges en groupe, ni une conférence ni une retraite.

Sur quoi cette pédagogie s'appuie-t-elle ?

La connaissance de soi, de ses besoins personnels.

Le discernement de nos besoins à travers nos sentiments, nos idées, nos comportements.

La décision d'aimer : Aimer est un choix, un engagement, une décision.

L'ouverture aux autres, à l'autre et au tout Autre.

La connaissance de soi

La connaissance de ses besoins personnels est un élément essentiel de la connaissance de soi, qui est prélude à l'ouverture à l'autre. Partager ce que je vis en exprimant mes sentiments avec celle ou celui qui m'est proche me donne une meilleure connaissance de moi-même.

«*Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'Univers et les Dieux*» est une célèbre citation de Socrate. En effet, la connaissance de soi est un pilier de l'intelligence émotionnelle et elle constitue une base de l'efficacité tant personnelle que professionnelle. Elle se définit par la potentialité à prendre conscience de ses capacités et surtout à connaître ses limites et ses besoins. Elle est aussi un vecteur de confiance en soi. Elle enrichit et renforce ma relation à mon partenaire et ma relation aux autres.



Parler de moi me semblait inconvenant. Lors de ce weekend, la méthode proposée nous a guidés vers une communication en profondeur



Le discernement



Les problèmes, les réalités de notre vie, tout cela n'a pas changé, mais notre relation a été renouvelée, vivifiée, comme si elle passait du noir et blanc à la couleur.

A travers nos sentiments, nos idées, nos comportements, nous discernons nos besoins avant de décider ce que nous pouvons faire pour mieux aimer.

C'est au travers de la lettre d'amour, une lettre structurée proposée à Vivre et Aimer, que nous pouvons faire cet exercice de discernement.

L'acte d'écrire oblige celui qui l'accomplit à un certain isolement et permet de prendre du recul par rapport à l'événement. Ce recul, cette distance facilite donc une "re-lecture".

La décision d'aimer

Tous les couples expérimentent qu'après le temps de la romance, vient celui de la désillusion où les différences du conjoint deviennent un obstacle qui peut fragiliser la relation.

C'est là que la décision d'aimer intervient. Vivre et Aimer souligne l'importance de la décision d'aimer au quotidien, dans un chemin de conversion personnelle. Cette décision se traduit par le dialogue, l'écoute et le pardon.

Cette décision nous fait grandir et participe à la pleine réalisation humaine.



Notre Amour est bien vivant, nous l'avons dépoussiéré !



Pendant ces deux jours, j'ai appris à t'écouter sans t'interrompre, à te dire ce que je vis sur le moment au lieu d'attendre tes questions. Je t'ai redécouverte, j'ai mieux compris nos différences.

L'ouverture aux autres

La relecture de notre vie permet de vivre un style de vie ouvert à l'autre, aux autres et au tout Autre. Nous avons besoin des autres pour vivre pleinement ce style de vie dans la durée.

Nous avons besoin des uns et des autres et chacun peut expérimenter les bienfaits du soutien de la communauté. C'est pourquoi il est proposé à ceux qui le souhaitent des réunions en groupes, des temps forts, des weekends de formation mais aussi des rencontres festives.

Un couple seul face à ses difficultés est un couple potentiellement en danger.

Le mouvement en Drôme/Ardèche fête ses 20 ans

En 2004, le mouvement naît en Drôme grâce à deux couples et au frère Louis-Marie.

Depuis près de 300 couples en 20 ans ont pu nourrir leur relation pour la rendre plus solide et vivante en participant à un week-end et des rencontres régulières*



Convaincus de l'aide que peut apporter Vivre et Aimer pour revivifier l'amour dans le couple. Les pionniers ont développé le mouvement en Drôme puis en Ardèche.



Formations

Session à Viviers



Rencontre locale sur un thème choisi



Une Journée familiale

6. Notre histoire

2004

3 couples et 1 religieux après avoir vécu un WE « mariage-rencontre » créent à une équipe-pont à Lyon puis à Grenoble et l'année suivante un couple animateur de Grenoble vient renforcer cet élan.

2006

2006 création du secteur Drôme-Ardèche 2 équipes-pont se constituent avec 8 couples

2008

1er WE « Vivre et Aimer » à Viviers puis 1 WE donnés en Drôme Ardèche ce qui représente plus de 300 couples ayant vécu le WE

2010

1er WE Amour et Engagement à ST Peray 2010 puis participation à la préparation au mariage de 3 paroisses par un dimanche inspiré par le WE « Amour et Engagement »

2016

1er WE « senior, un temps à vivre » à Viviers 2016

2024

40 couples se réunissent régulièrement pour partager autour de leur vie relationnelle. Ce temps sont animés par 10 couples animateurs

Le 12 octobre près de 50 couples et 50 enfants se réuniront pour fêter l'évènement

20 ans

