



# Un couple solide et durable, c'est possible !

## Dossier de Presse

2023



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. Notre identité .....	9
5. Nos convictions.....	10
6. Notre histoire.....	11
7. La presse parle de nous.....	12



vivre et aimer France



YouTube





# 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 :

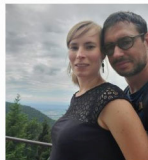
## Amour et Engagement



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 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".



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.

Après la session « Aimer dans la durée », il est possible de rejoindre un groupe composé de couples ayant déjà vécu la session.



Le groupe nous apporte un soutien. Sans lui et ses rencontres, nous ne prendrions pas le temps d'approfondir notre relation. Nous serions rattrapés par le quotidien.

Chacun peut apprendre à mieux utiliser les outils présentés lors de la session, échanger régulièrement avec d'autres couples, participer à des rencontres, des formations, des semaines d'été à thèmes... Autant de moyens pour approfondir sans cesse la relation.



Formations



Rencontre régionale



Rencontre locale sur un thème



Semaine d'été



# 4. Notre identité

Dans une société dans laquelle nous sommes entourés d'histoires de couples qui se séparent, Vivre et Aimer permet de croire en l'amour durable. Vivre et Aimer s'engage à apporter aux couples un soutien qui permet de prévenir les ruptures familiales.

L'identité du mouvement Vivre et Aimer est fondée autour de quatre grandes expériences :



## L'expérience d'être accueilli et aimé personnellement

Chaque être est unique, et donc différent. Pour vivre d'un amour durable, nous acceptons notre conjoint(e) tel(e) qu'il ou elle est, avec ses qualités et ses défauts, et non tel(e) que nous voudrions qu'il ou elle soit. La tolérance et le respect de l'autre sont essentiels.

## L'expérience d'un amour concret qui s'enracine dans tous les aspects de notre vie

Notre amour se construit chaque jour. Nous partons de notre quotidien et de ses aspects très concrets pour dialoguer ensemble.

## L'expérience d'un amour qui invite à se tourner vers l'autre et vers les autres

Notre amour grandit quand nous prenons le temps de découvrir ou de redécouvrir nos passions et nos centres d'intérêt communs. Il est important aussi de partager des activités à deux, pour renforcer notre complicité, de nous offrir des gestes de tendresse, ou des paroles valorisantes au quotidien, de prendre soin de notre sexualité. Exprimer notre amour a un grand impact sur notre relation.

## L'expérience d'un amour qui rayonne par le partage et le témoignage

L'amour se renforce d'être partagé. Lorsque nous sommes en relation, nous devenons plus ouverts aux autres. Notre façon de communiquer entre nous nous donne les clés pour communiquer avec les autres. Notre amour devient contagieux.

# 5. Nos convictions

## **Le couple, porteur de changement pour la société**

Vivre et Aimer croit que le couple est le moteur de changement de notre société.

Dans le couple s'expérimente d'abord l'apprentissage de la vie à deux.

Selon Vivre et Aimer, renforcer son couple favorise les relations au sein de l'ensemble de sa famille (impact positif sur les enfants).

Un couple qui se sent bien a aussi une influence sur son entourage, au travail et dans la société en général.

Le couple est ainsi porteur de changement dans sa propre famille et autour de lui. Ouvert sur le monde, son amour devient contagieux. Il est lumière pour le monde.



## **L'amour durable est possible et se construit**

L'amour durable est possible. La société vend du « coup de foudre », de l'amour éphémère, alors que l'amour se construit au quotidien.

L'amour est une décision de chaque jour qui conduit à la pleine réalisation de soi-même, en particulier grâce à la prise en charge de ses propres besoins.

Notre façon de communiquer en couple nous donne des clés pour communiquer avec les autres.





# 6. Notre histoire

1960

**En Espagne, Gabriel Calvo, prêtre récemment ordonné à Barcelone, est sollicité pour accompagner des couples**

Cette demande originale l'interpelle et l'incite à organiser des réunions pour les couples mariés, puis des retraites dès 1962, qu'il nomme Encuentro Matrimonial.

1967

**Aux Etats-Unis, Chuck Gallagher, jésuite,** remarque que la relation des parents a une influence primordiale sur le comportement des enfants et sur toute la vie de famille. Il s'intéresse alors à l'expérience de Gabriel Calvo, s'enrichit des acquis de la communication non violente et structure une trame de session pour aider les couples à améliorer leur communication.

1972

**Le mouvement atteint 13 pays d'Europe et une centaine de pays dans le monde.**

Au niveau mondial, il se nomme Worldwide Marriage Encounter.

1973

**En France, une première session est donnée** sous le nom de "Mariage Rencontre".

2022

**24 sessions "Amour et Engagement" et 40 sessions "Aimer dans la durée"** données en France et en Suisse Romande.

2023

**Vivre et Aimer** fête ses **50 ans** d'existence en France et publie un manifeste pour l'amour durable.




**Retrouvez notre manifeste ici.**

# 7. La presse parle de nous

## Presse Grand Public

Aleteia :  
"Couple : il n'y a pas d'âge pour apprendre à se parler" (Mai 2023)

 **Aleteia**  
Couple : il n'y a pas d'âge pour apprendre à se parler



Jacob Lund | Shutterstock



Mathilde de Robien - publié le 14/05/23

*Une communication vraie et sincère est un pilier fondamental du couple. Un art qui s'acquiert au fil du temps. C'est dans cette optique que "Vivre et Aimer", mouvement engagé depuis 50 ans au service des couples, propose des outils et des sessions afin d'aider les couples à mieux communiquer.*

L'Alsace.fr :  
"Vivre et Aimer, un mouvement pour réenchanter son couple" + vidéo, (Fév. 2020)

 **L'ALSACE**

L'ABONNER

[Vidéo] Vivre et aimer : un mouvement pour réenchanter son couple

Après dix, trente ou cinquante ans de vie commune, des enfants et un emploi du temps chargé, que reste-t-il de la flamme des premiers instants à deux ? L'association internationale Vivre et Aimer apporte aux couples en quête d'une relation de qualité des outils de communication pour se redécouvrir ensemble et s'aimer en vérité.

Dossier : Manon DEBUT - 14 févr. 2020 à 05:04 | mis à jour le 14 févr. 2020 à 15:19



Ouest France.fr :  
"Le dialogue garant de la longévité du couple" (Mai 2023)



Jean-François et Fanny Ouvrand, Marjse Deroff, Philippe et Christine Guimard, animateurs à Vivre et Aimer, privilégia communication dans le couple. | OUESTFRANCE

Vivre et aimer est un mouvement international de l'Église catholique, mais ses sessions sont ouvertes à tous dans le respect des convictions personnelles. Il est présent dans 14 pays européens et 137 dans le monde, ouvert à toutes les confessions, même aux couples avec deux religions. Le mouvement est centré sur la relation, le dialogue dans le couple.

« Redonner un élan »

Une section locale s'étend sur la Choletais et la Vendée, avec 19 couples amateurs et une centaine d'adhérents. Des outils sont proposés pour construire avec les aïdés de la vie et les personnalités, pour traverser les étapes de la vie de couple puis de la famille construite.

Les témoignages concrets des amateurs appuient les techniques. Des temps de réflexion personnelle et d'échange permettent d'approfondir la relation. « Aimer pour la vie, ça s'apprend, ça s'entretient. Nous sommes là pour redonner un élan à la relation de couple dans la durée », lance le groupe d'animateurs de Saint-Macaire-en-Mauges.

Il s'agit de vivre une rencontre d'animateurs du Grand Ouest qui s'est tenue dans leur ville. 70 couples et une religieuse ont pu conforter leur action par des témoignages de vie et des sketches. Christine Guimard, animatrice locale, a noté dernièrement une évolution, confirmée lors du séminaire : « Certains jeunes veulent mener une vraie réflexion sur l'engagement, prendre toutes les sécurités. Ils se posent des questions : est-ce la bonne personne ? Est-ce que cela va durer ? »

Cath.ch :  
"Vivre et Aimer : le service après-vente du mariage" (Fév 2023)

 **cath.ch** Rubriques ▾ En continu Dossiers |

«Vivre et aimer»: le service après-vente du mariage chrétien

Depuis 50 ans, «Vivre et aimer» est le service après-vente du mariage chrétien. «Une relation de couple qui n'est pas entretenue court un risque accru de panne», constatent Chantal et Charles Cottet. Si l'amour est un sentiment, il est aussi un acte de volonté qui se renouvelle chaque jour.

Une quinzaine de tables soigneusement préparées avec nappe blanche, rose rouge et chandelle, éclairage tamisé et musique d'ambiance attendent les convives, dans une salle du restaurant du Jura à Fribourg. Le décor pour un repas de saint Valentin en amoureux est planté. Mais au-delà de la romance, aimer est une décision, relèvent Chantal et Charles Cottet, actuels responsables du mouvement pour la Suisse romande. «Aujourd'hui cette réalité a parfois de la peine à être reconnue.»

Des outils pour la communication

«Vivre et aimer» entend offrir aux couples des outils de communication destinés à améliorer leur relation. «La méthode consiste à aller chercher, au fond de nous, nos sentiments sur notre vie de couple. Qu'est-ce que je ressens lorsque que ma femme, mon mari, me dit telle ou telle chose, se comporte de telle manière?», note Charles.

Ouest France.fr :  
"Des rencontres pour améliorer la communication dans le couple" (Juin 2023)



Les Macarots, Marie-Christine et Philippe Guimard, lors d'un rassemblement de l'association Vivre et Aimer. | CO

Les Macarots, Marie-Christine et Philippe Guimard, ont organisé les 50 ans de l'association Vivre et Aimer dans toute la région ouest de la France, samedi 17 juin. Vivre et Aimer est un mouvement mondial Worldwide Marriage Encounter, reconnu par l'Église catholique. Il fait partie de la pastorale familiale.

Quelle est l'origine de l'association ?

Marie-Christine et Philippe Guimard : « Mariage Encouter est apparu en 1960 en Espagne. Le père Calvo proposait avec un couple espagnol des rencontres aux parents pour améliorer la communication dans leur couple. En 1969, sous l'impulsion du père jésuite Chuck Gallagher, les premières sessions ont lieu aux États-Unis, puis le mouvement devient international. En France, le premier week-end « Mariage rencontre » a lieu dans le Nord en 1973 et dans l'Ouest, en 1979. »

Combien de pays font partie du mouvement ?

« Aujourd'hui, il est présent dans 137 pays ; c'est la plus grande organisation laïque catholique mondiale qui aide les jeunes, les fiancés, les couples et les célibataires, consacrés ou non. En Europe, le mouvement Marriage Encounter est présent dans 13 pays. En France et en Suisse romande, Vivre et Aimer compte 1 800 couples et 50 prêtres et religieux. L'animation du mouvement est assurée par 500 couples bénévoles, 15 prêtres et religieux. 50 sessions sont organisées par an, en France et en Suisse romande : des sessions amour et engagement pour les jeunes couples qui se posent la question de l'engagement dans la durée, parce que vivre en couple, ça s'apprend ; des sessions Aimer dans la durée pour les couples expérimentés, parce qu'aimer pour la vie, ça s'entretient. »

Eglise de Metz:  
Vivre et Aimer : des sessions pour donner un nouvel élan à la relation (Juin 2022)

**Vivre & Aimer :**  
des sessions pour donner un nouvel élan à la relation

Vivre & Aimer est un mouvement offrant un accompagnement humain et spirituel aux couples en proposant une démarche simple, sous forme de sessions accessibles et ouvertes à tous, pour aimer au quotidien et dans la durée. Il s'adresse également aux prêtres, religieuses et religieux en leur proposant un temps privilégié de réflexion et d'échange pour faire le point sur leur façon d'être en relation avec les personnes qui les entourent, leurs partenaires, leurs communautés. Témoignage de Charles-François de Backer, prêtre engagé dans le mouvement et prêtre de l'équipe nationale de 2007 à 2009.

Aut origine du mouvement Vivre & Aimer, en 1962, il y a l'union de padre dos Calvo, prêtre diocésain espagnol, qui a prévu l'origine d'aider les couples mariés à dialoguer, au-delà de la simple préparation proposée avant le sacrement de mariage. Puis, devant la crise croissante des divorces, sa proposition est développée par un diocèse - le père Gallagher, aux États-Unis - d'encadrer des acquis de la communication non violente (CNV). À partir de 1972, le mouvement atteint treize pays d'Europe et une centaine d'autres pays dans le monde.



se retrouvent dans les enseignements et témoignages des animateurs, quel moment les habite dans les situations évoquées. Par respect pour l'intimité de chacun, il n'y

Diocèse d'Arras : "Vivre et Aimer : Donnez un nouveau souffle à votre couple !" (Juin 2023)



## Radio

AirZen.fr : "Vivre et Aimer prendre la décision de s'aimer à deux" (Fév 2023)

RCF Hauts de France : "Des sessions au service des couples" (Juin 2023)

RCF Alsace : "Vivre et Aimer : quand on est en couple, c'est tout un programme" (Nov. 2022)

RCF : "Couple National Vivre et Aimer : Visages du Diocèse" (Fév 2023)

RCF : "Prendre du temps pour son couple" (Mai 2023)

## Notre Manifeste

Manifeste pour un amour durable publié à l'occasion des 50 ans de Vivre et Aimer en 2023 à retrouver en cliquant ici :



[pourunamourdurable.fr](http://pourunamourdurable.fr)

# 8. Contact



<https://www.facebook.com/Vivre.Aimer/>



<https://vivre-et-aimer.org>

**Tiphaine MALFAIT**

Attachée de presse

[presse@vivre-et-aimer.org](mailto:presse@vivre-et-aimer.org)

06 98 44 50 70



**Télécharger notre kit Média :**

Logos : <https://wwme.org/about-us/branding/>