



Séminaires Couple & Famille

CATALOGUE

Ce catalogue est à l'initiative de deux associations chrétiennes : La Houlette-PSY et l'Institut Couple-Famille. Ces associations proposent des aides et des accompagnements pour les couples et les familles en Belgique francophone.



Elles souhaitent, par ce catalogue, proposer des conférences et des séminaires qui ont pour but d'aborder, dans une perspective biblique, plusieurs thématiques rencontrées par les couples et les familles. La communication, les besoins, la sexualité, les enjeux de la famille aujourd'hui, la gestion du temps, etc. Des sujets qui sont importants pour nos vies quotidiennes.

Elles ont à cœur de fortifier les familles, d'encourager les couples et d'aider chacun à grandir en UNITÉ et en MATURITÉ physique, émotionnelle et spirituelle.

---

« Moi, je suis venu afin que les brebis aient la vie, et qu'elles soient dans l'abondance. » Jean 10.10

---

**Public :** Ces séminaires s'adressent aux églises, aux organisations et à tout autres groupes intéressés. Ils peuvent se donner sur une journée, un weekend, une soirée, une matinée ou une après-midi. Ils sont proposés dans leur totalité (« **Le couple et la famille en un an** ») ou à la carte. Le contenu peut également être adapté en fonction de vos demandes plus particulières. Les publics visés par ces séminaires sont : les couples (avec ou sans le conjoint), les parents, les fiancés et toutes autres personnes intéressées (pasteurs, conseillers chrétiens, etc.). Des ateliers spécifiques « En couple » peuvent également être envisagés.

**Intéressé par un séminaire**  
**Contactez La Houlette-PSY ou l'Institut Couple-Famille**

# Les Associations

---

*Qui sommes-nous ?*



# Les associations

---

## La Houlette-PSY

La **Houlette-PSY** est une asbl qui rassemble des psychologues qui travaillent dans une perspective chrétienne en Belgique francophone.

Elle propose des **consultations psychologiques** pour enfants, adolescents et adultes en individuel, couple ou famille dans plusieurs villes en Belgique.

Elle propose également des **ateliers** et des **conférences** pour vos églises, vos camps, vos groupes de jeunes.

[www.lahoulette.be](http://www.lahoulette.be)  
[contact@lahoulette.be](mailto:contact@lahoulette.be)  
Tél : +32 (0) 491/36 44 80

La Houlette-Psy



## Institut Couple-Famille

L'**Institut Couple-Famille** est un service chrétien professionnel de relation d'aide et de conseil conjugal et familial. Son activité principale est d'être un **service de consultations** individuelles, conjugales et familiales.

L'Institut se veut aussi être un centre de ressources qui offre **expertise** et **consultance** dans ses différents domaines de compétence et de spécialisation aux organisations, églises, associations et groupes. Le service organise des entretiens d'aide individuels (adolescents, adultes) et de groupe (couple, famille) ainsi que des interventions à la demande (groupes de paroles, séminaires, ateliers à thème, ...).

[www.institut-couplefamille.be](http://www.institut-couplefamille.be)  
[contact@institut-couplefamille.be](mailto:contact@institut-couplefamille.be)  
Tél : +32 (0) 487/28 92 98

 Institut Couple-Famille

# Les modules

---

Thématiques des séminaires



## Vision de Dieu pour le couple et la famille

**Descriptif :** Le 21<sup>ème</sup> siècle voit l'apparition de nombreuses formes de conjugalité. Quel est le projet de Dieu pour le couple et la famille et quelles implications cela peut-il avoir sur la vie quotidienne ? Le défi de vivre ces réalités bibliques dans nos foyers.

### Contenu :

- Conception Biblique du mariage (amour, engagement, fidélité, unité)
- Quelles implications dans la vie de tous les jours :
  - Construire un projet de vie
  - Visions et valeurs pour le couple
  - Place des belles-familles
  - Gestion des finances
  - Éducation des enfants
  - Cultiver l'intimité (physique, spirituelle et affective)

### Techniques utilisées :

- Apports théoriques et illustrations
- Éventuellement, réflexion en sous-groupes

### Modalités :

- Durée** À discuter en fonction de la demande (soirée, demi-journée, week-end, etc.)
- Lieu** Dans vos locaux ou un autre lieu selon votre préférence
- Prix** À discuter en fonction de la demande et de votre budget.

## Différences hommes/femmes : obstacles ou complémentarité ?

**Descriptif :** Selon le plan de Dieu, hommes et femmes sont créés différents. Comment se manifestent ces différences ? Comment les comprendre ? Quels impacts dans la relation ? Comment les accepter et les vivre dans la complémentarité ?

### Contenu :

- Modèle biblique sur la différence et la complémentarité.
- Mon alter-égaux
- Nos différences : constats et observations
- À chacun ses besoins
- La complémentarité : le plan parfait de Dieu
- Au service de l'autre, dans la même équipe

### Techniques utilisées :

- Apports théoriques
- Vidéos d'illustrations, témoignages

### Modalités :

- Durée** À discuter en fonction de la demande (soirée, demi-journée, week-end, etc.)
- Lieu** Dans vos locaux ou un autre lieu selon votre préférence
- Prix** À discuter en fonction de la demande et de votre budget.

## Écoute et communication au service de la relation

**Descriptif :** Développer une bonne relation dépend en grande partie de notre capacité à bien écouter et à bien communiquer. S'il est évident qu'il y n'a pas de règles magiques pour bien communiquer, il y a pourtant quelques balises qui peuvent nous aider à mieux vivre ensemble, à mieux nous comprendre et à mieux nous faire comprendre.

### Contenu :

- L'écoute : une pratique quotidienne
- Quelques principes bibliques sur la relation
- Les conditions d'une bonne communication : obstacles et attitudes facilitantes
- Les principes de la communication
- S'écouter soi-même pour mieux écouter l'autre
- Communiquer authentiquement et sans agressivité

### Techniques utilisées :

- Apports théoriques et témoignages
- Jeux de rôles et outils ludiques
- Ateliers d'écoute réciproque

### Modalités :

- |              |   |
|--------------|---|
| <b>Durée</b> | À discuter en fonction de la demande (soirée, demi-journée, week-end, etc.) |
| <b>Lieu</b>  | Dans vos locaux ou un autre lieu selon votre préférence                     |
| <b>Prix</b>  | À discuter en fonction de la demande et de votre budget.                    |

## L'influence de la personnalité dans le couple et dans la communication

**Descriptif :** Le couple n'est pas toujours « la vie en rose » ou « un long fleuve tranquille » quand on parle de communication. Nous examinerons ensemble l'influence de notre personnalité sur le mode de communication que nous choisissons avec notre conjoint et surtout comment entrer dans le mode de communication de l'autre pour éviter les incompréhensions : mieux se comprendre et mieux communiquer. Vivre la communication que Dieu désire pour notre couple.

### Contenu :

- La façon dont nous percevons le monde et dont nous communiquons
- La motivation qui nous anime
- Les réactions lorsque nous sommes sous pression
- Les comportements négatifs que nous montrons lors de conflits
- Les qualités propres à chaque type de personnalité
- Les stratégies à adopter pour combler nos besoins et éviter les conflits

### Techniques utilisées :

- Apports théoriques et réflexions
- Vidéos d'illustrations
- Exercices pratiques seuls ou en sous-groupes

### Modalités :

- |              |   |
|--------------|---|
| <b>Durée</b> | À discuter en fonction de la demande (soirée, demi-journée, week-end, etc.) |
| <b>Lieu</b>  | Dans vos locaux ou un autre lieu selon votre préférence                     |
| <b>Prix</b>  | À discuter en fonction de la demande et de votre budget.                    |

## Sexualité, parlons-en !

**Descriptif :** Vivre en couple, c'est développer l'intimité spirituelle, affective et physique. Levons le voile et osons aborder les tabous. Un temps pour questionner, réfléchir et explorer les enjeux de la sexualité.

### Contenu :

- Créés différents et complémentaires
- Développer une réelle intimité (spirituelle, affective et physique)
- Être authentique l'un envers l'autre (oser se dévoiler)
- Apprendre à se connaître (le corps, le plaisir, les préférences, l'ambiance, etc.)
- Quelles pratiques ?
- Un cadre biblique pour la sexualité

### Techniques utilisées :

- Apports théoriques et réflexions
- Témoignages

### Modalités :

- Durée** À discuter en fonction de la demande (soirée, demi-journée, week-end, etc.)
- Lieu** Dans vos locaux ou un autre lieu selon votre préférence
- Prix** À discuter en fonction de la demande et de votre budget.

## Quand sexualité rime avec difficultés !

**Descriptif :** Comme pour chaque domaine de vie, la sexualité peut être un véritable défi. Le couple peut rencontrer des difficultés qui peuvent devenir source de souffrance. Dépassons les tabous et réfléchissons ce thème à la lumière de la Parole de Dieu.

### Contenu :

- Différences de libido
- Les dépendances sexuelles (pornographie, ...)
- et leurs conséquences
- Les problèmes sexuels
- La sexualité conjugale après la maternité
- Les déviances sexuelles

### Techniques utilisées :

- Apports théoriques et réflexions
- Témoignages

### Modalités :

- Durée** À discuter en fonction de la demande (soirée, demi-journée, week-end, etc.)
- Lieu** Dans vos locaux ou un autre lieu selon votre préférence
- Prix** À discuter en fonction de la demande et de votre budget.

## Émotion & relation

**Descriptif :** Nous sommes des êtres émotionnels. Les émotions sont universelles et font partie quotidiennement de notre vie. La joie, la tristesse, le plaisir, la peur ou la colère, ce monde émotionnel qui interagit dans nos couples et nos familles. Comment arrivons-nous à les gérer ? Quels impacts sur nos relations et sur notre vie familiale ?

### Contenu :

- Qu'est-ce qu'une émotion ?
- S'ouvrir et être à l'écoute de nos émotions
- Développer l'intelligence émotionnelle
- L'empathie : être à l'écoute de l'autre
- Émotion, blessures émotionnelles et besoins
- Le rôle des pensées et des interprétations sur nos émotions
- Introduction à la communication non-violente
- Autres outils de communication

### Techniques utilisées :

- Apports théoriques, illustrations et témoignages
- Jeux de rôle

### Modalités :

- |              |   |
|--------------|---|
| <b>Durée</b> | À discuter en fonction de la demande (soirée, demi-journée, week-end, etc.) |
| <b>Lieu</b>  | Dans vos locaux ou un autre lieu selon votre préférence                     |
| <b>Prix</b>  | À discuter en fonction de la demande et de votre budget.                    |

## L'impact de la charge mentale dans le couple

**Descriptif :** La charge mentale, cette fameuse sensation de fatigue émotionnelle, fatigue de devoir tout gérer, de tiroirs ouverts... une affaire de femme ? Mais pas que ... plus une question de société et aussi de personnalité. Son impact dans le couple est réel... incompréhensions, disputes, baisse de libido... jusqu'à la solitude et la distance. Comment ne pas se conformer au siècle présent et être renouvelé dans notre intelligence comme l'apôtre Paul nous le recommande dans Romains 12 :2 ?

### Contenu :

- Définition de la charge mentale et ses caractéristiques. Sommes-nous tous concernés ?
- Les facteurs de risque
- Les différents types de personnalité et leur sensibilité à la charge mentale
- Propositions de réflexions et solutions à mettre en place

### Techniques utilisées :

- Apports théoriques et réflexions
- Exercices pratiques seuls, en couple et en sous-groupes

### Modalités :

- |              |   |
|--------------|---|
| <b>Durée</b> | À discuter en fonction de la demande (soirée, demi-journée, week-end, etc.) |
| <b>Lieu</b>  | Dans vos locaux ou un autre lieu selon votre préférence                     |
| <b>Prix</b>  | À discuter en fonction de la demande et de votre budget.                    |

## Blessures, pardon et restauration

**Descriptif :** Vivre en couple est un défi. Certains mots et attitudes peuvent blesser. À répétition ou en fonction des situations, le chemin du pardon peut devenir long. Comment pardonner ? Comment restaurer une confiance parfois brisée ?

### Contenu :

- Les mots et les attitudes blessantes
- Mes blessures émotionnelles du passé
- Les conséquences de nos blessures
- Être à l'écoute et reconnaître la souffrance
- Ce que le pardon n'est pas
- Les étapes du pardon
- Guérison et restauration

### Techniques utilisées :

- Apports théoriques et réflexions
- Témoignages et discussions

### Modalités :

- |              |   |
|--------------|---|
| <b>Durée</b> | À discuter en fonction de la demande (soirée, demi-journée, week-end, etc.) |
| <b>Lieu</b>  | Dans vos locaux ou un autre lieu selon votre préférence                     |
| <b>Prix</b>  | À discuter en fonction de la demande et de votre budget.                    |

## Gérer les conflits au quotidien

**Descriptif :** Dans le quotidien du couple, les différences de caractères ou de points de vue peuvent créer des tensions et des conflits ; Une escalade de mots, de gestes, d'émotions qu'on n'arrive pas toujours à calmer et à gérer. Comment apaiser les conflits ? Comment gérer les désaccords ?

### Contenu :

- Qu'est-ce qu'un conflit ?
- La différence entre un désaccord et un conflit
- Les sources du conflit
- Mes réactions face au conflit ?
- Introduction à la communication non-violente
- Autres outils de gestion de conflits

### Techniques utilisées :

- Apports théoriques et réflexions
- Exercices

### Modalités :

- |              |   |
|--------------|---|
| <b>Durée</b> | À discuter en fonction de la demande (soirée, demi-journée, week-end, etc.) |
| <b>Lieu</b>  | Dans vos locaux ou un autre lieu selon votre préférence                     |
| <b>Prix</b>  | À discuter en fonction de la demande et de votre budget.                    |

## 1 + 1 = 6 Éclairage sur la famille élargie

**Descriptif :** Lorsqu'un couple se marie, ils viennent chacun de deux univers familiaux différents. Deux univers qui ont leurs règles, leurs habitudes, leurs cultures, etc. Sources de joie et parfois de conflits... Comment concilier ces réalités ? Comment comprendre et respecter les différences ? S'interroger sur l'histoire, la culture et l'héritage familial afin de comprendre son impact sur le couple et la famille.

### Contenu :

- Quelques fondements bibliques
- La question des frontières
- Les enjeux intergénérationnels : transmissions, conflits et héritages.
- Culture et modèles familiaux
- Couple mixte : mélange des cultures et identité
- Les loyautés familiales
- Carte du monde et impact relationnel

### Techniques utilisées :

- Apports théoriques et réflexions
- Témoignages et vidéos

### Modalités :

- Durée** À discuter en fonction de la demande (soirée, demi-journée, week-end, etc.)
- Lieu** Dans vos locaux ou un autre lieu selon votre préférence
- Prix** À discuter en fonction de la demande et de votre budget.

## Quand plus rien ne va...

**Descriptif :** Les tensions, les désaccords, les blessures et les frustrations peuvent générer de plus en plus de divisions dans le couple. Nous passerons en revue les raisons souvent évoquées par les couples en grande difficulté. Le but étant d'en prendre conscience et de demander de l'aide avant qu'il ne soit trop tard. Prévenir vaut mieux que guérir !

### Contenu :

- Mise en danger du couple : les causes
- Traverser un moment de crise
- Risques et conséquences
- Avant qu'il ne soit trop tard : pistes d'aide

### Techniques utilisées :

- Apports théoriques et réflexions

### Modalités :

- Durée** À discuter en fonction de la demande (soirée, demi-journée, week-end, etc.)
- Lieu** Dans vos locaux ou un autre lieu selon votre préférence
- Prix** À discuter en fonction de la demande et de votre budget.

## Ce qu'il faudrait savoir avant de se marier...

**Descriptif :** Ce module s'adresse aux fiancés et célibataires qui souhaitent s'informer sur la vie de couple et ses enjeux. Nous aborderons les différentes thématiques mais également les points de tensions et de fragilité souvent rencontrés dans la vie de couple.

### Contenu :

- « *Le principal, c'est de s'aimer...* »
- Accordage des valeurs et des priorités
- Tempérament et personnalité
- La gestion du quotidien
- Les blessures du passé
- La place des familles d'origines
- Vision et culture
- Les défis de la communication
- Vers une intimité physique, émotionnelle et spirituelle

### Techniques utilisées :

- Apports théoriques et réflexions
- Discussions

### Modalités :

- |              |   |
|--------------|---|
| <b>Durée</b> | À discuter en fonction de la demande (soirée, demi-journée, week-end, etc.) |
| <b>Lieu</b>  | Dans vos locaux ou un autre lieu selon votre préférence                     |
| <b>Prix</b>  | À discuter en fonction de la demande et de votre budget.                    |



## Vivre en famille de façon saine et épanouissante

**Descriptif :** La famille est au cœur du plan de Dieu pour l'humanité : « A cause de cela, je fléchis les genoux devant le Père, duquel tire son nom toute famille dans les cieux et sur la terre » (Ephésiens 3 : 15). La famille est aussi la cellule de base de toute société. C'est dans ce contexte si fondamental que les humains se construisent, s'intègrent dans le monde et façonnent leur rapport avec celui-ci. Ce module présentera les grandes thématiques qui s'articulent autour de la famille.

### Contenu :

- Le couple conjugal et le couple parental
- La parentalité à l'image du modèle de Dieu
- Qu'est-ce qu'une famille en bonne santé ?
- Fonctions et rôles dans la famille
- Proximité, distance et intimité dans la famille
- Donner des racines et des ailes
- Éduquer avec sagesse et discernement
- Vivre la différence et la singularité de chacun
- Réalités des familles d'aujourd'hui

### Techniques utilisées :

- Apports théoriques et réflexions
- Illustrations et témoignages

### Modalités :

- |              |   |
|--------------|---|
| <b>Durée</b> | À discuter en fonction de la demande (soirée, demi-journée, week-end, etc.) |
| <b>Lieu</b>  | Dans vos locaux ou un autre lieu selon votre préférence                     |
| <b>Prix</b>  | À discuter en fonction de la demande et de votre budget.                    |

## Les langages de l'amour

**Descriptif :** Selon le best-seller de Gary Chapman, il existe 5 manières de manifester notre amour envers notre conjoint. C'est ce qu'on appelle les 5 langages de l'Amour. Chacun de nous a son langage, qui ne correspond pas forcément à celui de son partenaire, ce qui peut poser problème dans notre couple (frustration, dispute, impression de ne pas être aimé...) Nous verrons comment identifier son langage et celui de son conjoint et surtout apprendre à le parler afin de combler le réservoir émotionnel de notre conjoint.

### Contenu :

- Tests et exercices pratiques pour identifier son ou ses langages d'amour et celui de son conjoint
- Les 5 langages d'amour et comment les combler
- Le réservoir émotionnel
- Interférences de l'histoire et des blessures du passé

### Techniques utilisées :

- Apports théoriques et réflexions
- Tests et exercices pratiques seuls ou en sous-groupes

### Modalités :

- |              |   |
|--------------|---|
| <b>Durée</b> | À discuter en fonction de la demande (soirée, demi-journée, week-end, etc.) |
| <b>Lieu</b>  | Dans vos locaux ou un autre lieu selon votre préférence                     |
| <b>Prix</b>  | À discuter en fonction de la demande et de votre budget.                    |

## Comment survivre à la crise d'adolescence ?

---

**Descriptif :** L'adolescence, cette fameuse période où notre enfant se transforme en cet « être étrange » que l'on ne comprend plus. Ce passage obligé est parfois difficile et entraîne confrontations, crises, remises en question des règles de la maison et incompréhensions. De bon parent qu'on pensait être on devient « celui qui ne connaît rien et ne comprend jamais rien ». Comment préserver le respect dans cette crise d'adolescence ? Comment l'accompagner dans sa recherche de liberté tout en offrant un encadrement sécurisant ? Comment s'appuyer sur la volonté de Dieu pour gérer ce passage ?

### Contenu :

- Le développement psychologique de l'adolescent
- Sa vision du monde
- La crise d'adolescence et comment la traverser
- À quoi l'adolescent nous renvoie en tant que parent ?
- Quelques notions de communication non-violente

### Techniques utilisées :

- Apports théoriques et réflexions
- Discussions

### Modalités :

- |              |  |
|--------------|--|
| <b>Durée</b> | À discuter en fonction de la demande (demi-journée, journée, week-end, etc.) |
| <b>Lieu</b>  | Dans vos locaux ou un autre lieu selon votre préférence                      |
| <b>Prix</b>  | À discuter en fonction de la demande et de votre budget.                     |

## Gérer son temps au quotidien

---

**Descriptif :** Dans le tumulte de nos vies, pas toujours facile de s'organiser, d'y voir clair, de prendre du temps en famille, en couple et pour soi. Comment ne pas s'épuiser ? Comment s'organiser ? Comment gérer notre temps ? Des outils pratiques et un regard biblique sur la question.

### Contenu :

- Une tendance à vivre à l'envers
- Gestion des priorités
- Vivre le sabbat
- Privilégier la qualité
- Qu'est-ce qui nous ressource ?

### Techniques utilisées :

- Apports théoriques et réflexions
- Discussions

### Modalités :

- |              |  |
|--------------|--|
| <b>Durée</b> | À discuter en fonction de la demande (demi-journée, journée, week-end, etc.) |
| <b>Lieu</b>  | Dans vos locaux ou un autre lieu selon votre préférence                      |
| <b>Prix</b>  | À discuter en fonction de la demande et de votre budget.                     |

## Donner un cadre et des limites

---

**Descriptif :** À travers les siècles, la question de la discipline et des limites a connu des points de vue divers et variés. Comment s’y retrouver ? Que dit la Bible ? Comment mettre des limites au quotidien ? Comment donner un bon cadre à nos enfants ?

### Contenu :

- Pourquoi des limites ?
- Trop strict ou trop laxiste ?
- Puniton ou réparation ?
- La gestion des écrans
- La gestion des conflits
- Écouter, dialoguer et discipliner
- Équilibre entre amour et discipline
- Inclure Dieu dans la discipline

### Techniques utilisées :

- Apports théoriques et réflexions
- Discussions

### Modalités :

- |              |  |
|--------------|--|
| <b>Durée</b> | À discuter en fonction de la demande (demi-journée, journée, week-end, etc.) |
| <b>Lieu</b>  | Dans vos locaux ou un autre lieu selon votre préférence                      |
| <b>Prix</b>  | À discuter en fonction de la demande et de votre budget.                     |

## Vivre notre foi en famille

---

**Descriptif :** Dieu nous demande d’élever nos enfants en leur indiquant la voie qu’ils doivent suivre : leur partager notre foi et les aider à connaître le Seigneur. Comment vivre cette réalité concrètement dans nos vies, souvent bien remplies ?

### Contenu :

- Où en sommes-nous dans notre intimité avec Dieu ?
- Être des exemples du Christ
- Parler de Dieu au quotidien
- Prier et lire la Parole en famille
- Quand mon conjoint n’est pas chrétien
- Partage d’outils et de pratiques

### Techniques utilisées :

- Apports théoriques et réflexions
- Discussions

### Modalités :

- |              |  |
|--------------|--|
| <b>Durée</b> | À discuter en fonction de la demande (demi-journée, journée, week-end, etc.) |
| <b>Lieu</b>  | Dans vos locaux ou un autre lieu selon votre préférence                      |
| <b>Prix</b>  | À discuter en fonction de la demande et de votre budget.                     |

## Cette liste n'est pas exhaustive ! D'autres thèmes peuvent aussi être abordés :

- La gestion des écrans
- Le burnout parental
- Séparation des parents, quels impacts sur les enfants ?
- Mon enfant a une maladie ou un handicap
- Les troubles de l'apprentissage
- ... à vos propositions



## Ateliers pour les plus jeunes (enfants et ados)

**Descriptif :** En parallèle aux séminaires avec les parents, nous pouvons proposer un temps pour les plus jeunes. L'occasion d'aborder avec eux toutes sortes de sujets adaptés à leur âge.

### Pour les enfants :

- Atelier sur les émotions
- Atelier sur l'estime de soi
- Atelier sur la colère
- Atelier sur les peurs

### Pour les ados :

- Atelier sur la sexualité
- Atelier sur la pornographie
- Atelier sur l'homosexualité
- Atelier sur la gestion des émotions
- Atelier sur l'estime de soi
- Atelier sur les réseaux sociaux
- Atelier sur les relations amitiés - amoureuses