

ELLE VOUS PRÉPARE AU MARIAGE

▶ Quand les couples vont en thérapie, il est souvent trop tard, dit Fabienne Lambert

▶ La préparation au mariage est souvent associée à un encadrement religieux. Pas chez Fabienne Lambert, thérapeute de couple et sexologue.

"Quand j'ai réorienté ma carrière, j'ai directement eu cette envie de proposer une préparation à la vie commune et au mariage. Contrairement à ce que la plupart imaginent, il ne suffit pas de s'aimer pour que le couple dure. Ça demande, sinon des efforts, au moins des attentions", raconte celle qui, la quarantaine arrivant, a repris ses études et quitté le management public pour s'installer comme coach chez elle à Belgrade.

Or, on observe un pic de divorces après trois ou cinq ans,

peu après ce que les psys appellent "la lune de miel".

Cette préparation, mieux vaut être aux débuts de la relation, quand on n'a pas encore l'envie de se consacrer à une autre relation, pour la suivre. "Souvent, quand je reçois les couples en thérapie, il est déjà trop tard alors que, si on s'y était pris plus tôt...", regrette-t-elle.

CE COACHING COURT coûte à peine plus cher qu'une séance, se déroule seul(e) ou en couple, par groupes de dix à vingt personnes, avec des exercices privatifs et un apéro convivial pour clôturer chacun des trois modules distincts de maximum 3 h.

On y apprend les bénéfices

des relations harmonieuses sur la santé comme l'augmentation de l'espérance de vie, l'immunité... Comment se complimenter, comment bien se disputer, mais aussi les comportements à éviter à tout prix sous peine de catastrophe.

"Dans tous les couples, certains virages sont plus difficiles à négocier et peuvent mettre en péril l'équilibre, comme l'arrivée d'un enfant, un licenciement ou des problèmes professionnels", met en exergue Fabienne Lambert. Autant anticiper...

"Une étude allemande de 2010 a montré que, chez les couples ayant été suivis, il y avait 27 % de divorces contre 52 %. Mieux encore : les couples heureux s'élevaient à 80 % à 11 ans de suivi." De quoi contre-dire les statistiques de divorces.

Magali Veronesi

<http://www.fabiennelambert.be/>



À Namur, Fabienne Lambert est la seule professionnelle non liée à un culte qui propose ce genre de coaching. © VERONESI

<http://www.dhnet.be/regions/namur-luxembourg/elle-vous-prepare-au-mariage-5abe6c23cd709bfa6b15da77>

Et plus précisément, à la vie à 2 ... pour faire de votre couple une relation harmonieuse et qui dure ... et si vivre à deux s'apprenait !? Et si vous acceptiez qu'on vous donne un petit coup de pouce ? La seule question à se poser est : ai-je envie de nous donner les moyens de rester heureux ensemble longtemps ?

⇒ **Alors venez soutenir votre rêve !**

Et pourquoi pas venir à plusieurs couples d'amis vous informer tout en vous amusant ?! ;-) Et si, vous vous le faisiez offrir comme cadeau de mariage ? Ou en prémisses à votre enterrement de vie de jeune fille ou de garçon, pour démarrer d'une manière utile et originale ?! => Rassemblez un groupe de 8 à 12 personnes (400 euros pour le groupe) et fixons nos agendas ! 😊

Je vous propose de vous donner ces **outils, très utiles et concrets, résultats de nombreuses recherches, apprentissages et expériences** et de **prendre le temps** de réfléchir sur soi, sur « nous », d'encore mieux se connaître en s'amusant et **de partager à deux une expérience unique !**

[Au programme :](#)

Outre quelques données statistiques, nous verrons :

- l'évolution du couple,
 - les avantages qu'il y a à rester unis et bien ensemble longtemps
 - **ce qui peut aider à réussir son couple**
 - **et, a contrario, ce qu'il vaut mieux éviter** pour ne pas foncer tout droit au désastre.
- ⇒ Tout ceci bien évidemment étayé par de nombreuses études, lectures et expériences.

1) Les « recettes » des couples heureux

- Etapes critiques dans la vie d'un couple
- Mieux se connaître pour mieux se comprendre et s'aimer
- Les ingrédients essentiels mentionnés par les couples heureux
- Les comportements à éviter à tout prix si on ne veut pas courir à la catastrophe
- Dynamiques conjugales auxquelles prêter attention

Remarque : s'il s'agit bien au départ d'un atelier pour les couples, à suivre donc **de préférence avec son/sa conjoint(e), venir seul est aussi possible** (car il suffit d'une seule personne pour changer une dynamique).

Messieurs, un tuyau : en acceptant d'accompagner votre chère et tendre, vous montrez par là que votre relation est importante à vos yeux, alors, allons, un petit effort, vous en sortirez gagnant ! ;-)

En outre, il s'agit d'un rare **moment privilégié** où, dans nos vies sur pilote automatique nous pouvons nous arrêter et **prendre du temps sympa « pour nous deux », ce qui est essentiel** pour durer.

Mise en garde : Je tiens aussi à préciser que **ce n'est pas une thérapie de couple en groupe** (le but n'est pas de venir régler ses comptes ;-)) mais bien un atelier qui se veut informatif et interactif avec des exercices sympas, enrichissants et ludiques 😊

Intéressés ? Contactez-moi : info@fabienlambert.be

LES FUTURS MARIÉS CONSACRENT EN MOYENNE UNE ANNÉE POUR PLANIFIER LEUR CÉRÉMONIE DE MARIAGE, MAIS COMBIEN DE TEMPS S'ACCORDENT-ILS POUR PLANIFIER LEUR VIE ENTIÈRE ENSEMBLE?



Une **étude** allemande de **2010** a démontré qu'il y avait moins de divorces si les couples étaient suivis très tôt, même avant les conflits. Cette étude longitudinale réalisée sur 11 ans a montré que, **chez les couples ayant reçu une formation** et un suivi, il y avait **significativement moins de divorces** (27% au lieu de 52%). En outre, pour ces couples restés ensemble, le taux de relations heureuses était de 80% à 11 ans de suivi.

HAHLWEG K, RICHTER D, Prevention of marital instability and distress. Results of an 11-year longitudinal follow-up study. Behav Res Ther. 2010 May; 48(5):377-83. Epub 2010 Jan 4.

