

# RESSOURCES POUR LES COUPLES ÉPROUVANT DES DIFFICULTÉS DANS LEUR MARIAGE

---

*Conseillers et thérapeutes catholiques ou chrétiens pratiquants dans  
les domaines du mariage et de la famille*

---

**N'hésitez pas à vous informer auprès du Service Mariage, famille et vie pour des recommandations.**

---

*Retraites pour les couples qui ont besoin de guérison dans leurs  
mariages*

---

## **Créés pour être en relation — une retraite chrétienne pour les couples**

*Offerte une fois par année par le **Service Mariage, famille et vie** de l'Archidiocèse de Saint-Boniface.*

Les couples sont invités à approfondir leur relation et à créer des liens d'amour plus sécurisants.

Cette retraite est basée sur une méthode hautement efficace pour aider les couples : la Thérapie centrée sur les émotions.

**Infos :** [www.ArchSaintBoniface.ca](http://www.ArchSaintBoniface.ca)

(Mariage, famille et vie) | [mfl@archsaintboniface.ca](mailto:mfl@archsaintboniface.ca); 204-594-0274

## **Retrouvaille**

Retrouvaille est un programme pour les couples mariés qui éprouvent des difficultés dans leur mariage.

Le programme vise à aider les couples à rétablir leur mariage et à rebâtir leurs liens d'amour. C'est un programme chrétien, d'origine catholique, et tous sont les bienvenus à y participer.

**Infos :** [www.helpourmarriage.org](http://www.helpourmarriage.org)

## **Hope Restored Marriage Intensive**

Hope Restored est un programme de *Focus on the Family Canada* qui vise aider à rebâtir les mariages en crise.

**Infos :** [www.hoperestored.focusonthefamily.ca](http://www.hoperestored.focusonthefamily.ca) | 1.833.999.HOPE (4673)



## The Art and Science of Love

L'atelier basé sur la science du *Gottman Institute* s'est démontré utile pour 94 % des couples qui l'utilise. En se basant sur quatre décennies de recherche entreprise par le Dr John Gottman auprès de plus de 3 000 couples, les matériaux dans *The Art & Science of Love* vont rebâtir ou augmenter l'amitié, l'intimité et le respect au sein de votre partenariat.

Vous pouvez suivre l'atelier en personne, en ligne ou en visionnant des DVD.

**Infos :** <https://www.gottman.com/couples/workshops/art-science-of-love/>

---

## Sites Web utiles :

---

**Marriage Builders :** [www.marriagebuilders.com](http://www.marriagebuilders.com)

Une introduction à certaines des meilleures façons de surmonter des conflits maritaux et des moyens pour rapidement rétablir l'amour.

**#staymarried :** [www.staymarriedblog.com](http://www.staymarriedblog.com)

Espoir, histoires, et ressources pour les couples qui veulent rester mariés.

---

## Soutien par téléphone ou Internet

---

**Les services de counselling de Focus on the Family :** [www.focusonthefamily.ca/get-help/counselling](http://www.focusonthefamily.ca/get-help/counselling)

Numéro de téléphone : 1-800-661-9800

La première séance est gratuite. Vous êtes invités à commencer par une consultation avec un membre de notre personnel, qui pourra ensuite vous expliquer comment obtenir plus d'appui concernant la difficulté que vous vivez.

**Services de télécounselling — Pastoral Solutions Institute :**

<https://www.catholiccounselors.com/services/>

Téléphone : 1-866-724-1196 ou Courriel : [contact@catholiccounselors.com](mailto:contact@catholiccounselors.com)

Pastoral Solutions peut vous aider à trouver des solutions fidèles concernant des défis dans votre mariage ou en tant que parents, des problèmes sexuels, la codépendance, la dépression et l'anxiété, etc.



---

## *Difficultés concernant des défis spécifiques*

---

### **La pornographie**

**Le programme de désintoxication de STRIVE 21 :** [www.strive21.com](http://www.strive21.com)

Un programme de guérison et de soutien pour ceux qui éprouvent des difficultés face à la pornographie — actuellement gratuit!

**Fight the New Drug :** <http://fr.ftnd.org/>

Un organisme qui offre aux individus l'occasion de prendre des décisions informées concernant la pornographie grâce à la science, aux faits et aux témoignages.

**La série documentaire Brain Heart World :** <https://brainheartworld.org/>

Une série documentaire en 3 parties concernant les effets nuisibles de la pornographie.

### **Relations extra-conjugales**

**Le réseau Beyond Affairs :** [www.beyondaffairs.com](http://www.beyondaffairs.com)

Un organisme qui se spécialise en aidant les couples et les individus qui sont affectés par l'infidélité à rétablir leurs vies et à redevenir des personnes complètes et saines après avoir été blessés.

### **Relations nocives**

**Marriage Recovery Centre :** [www.marriagerecoverycenter.com](http://www.marriagerecoverycenter.com)

Un organisme qui vise à guérir les mariages et à aider les individus à se libérer de comportements qui sont malsains, de cycles destructifs et des blessures du passé.

### **La colère et la violence**

**Compassion Power :** [www.compassionpower.com](http://www.compassionpower.com)

Maîtriser la colère et la violence : Des cours de compassion portant sur la guérison personnelle, comment réparer la relation, la violence psychologique, la colère, le ressentiment et la guérison.



---

## *Ressources imprimées pour les mariages en difficulté*

---

*Les livres suivants sont disponibles au Centre de ressources de l'Archidiocèse de Saint-Boniface :*

**Created for Connection** — Auteure : Sue Johnson

Explorez les fondements émotionnels de votre relation tout en reconnaissant que vous êtes attachés à votre partenaire et que vous dépendez de lui ou elle tout comme un enfant dépend d'un parent et que nous dépendons de notre Père Céleste pour être soignés, apaisés et protégés.

**\*Voir aussi — Hold Me Tight** — Auteure : Sue Johnson (La version originale et séculière de « Created for Connection ».)

**The Seven Principles for Making Marriage Work** — Auteur : John Gottman

Ces principes enseignent aux partenaires de nouvelles approches quant à la résolution de conflits, à trouver un nouveau terrain commun et à atteindre une plus grande intimité. Gottman offre des stratégies et des ressources pour aider les couples à collaborer avec une plus grande efficacité et à résoudre tout problème, peu importe s'ils font face à des problèmes liés aux relations sexuelles, à l'argent, à la religion, au travail, à la famille ou à n'importe quoi d'autre.

**Should I Stay or Go? How Controlled Separation (CS) Can Save Your Marriage** — Auteure : Lee Raffel

