



Atelier 4 : « Mariage et bien-être »

Quelle est la recette pour une se sentir bien dans son couple ?

* **Nombre de participant-e-s :**

Entre 10 et 15 personnes

1 à 2 animateurs/animatrices

* **Matériel dont vous disposez :**

- 93 bandelettes avec des mots qui correspondent symboliquement à des bons et des mauvais ingrédients.

* **Matériel nécessaire :**

- 2 saladiers de couleur différente : l'un pour les bons ingrédients et l'autre pour les mauvais ingrédients.



* **Consignes :**

- Chaque participant-e choisit au hasard 4 bandelettes. A tour de rôle, ils/elles lisent à voix haute leurs bandelettes et la place dans le saladier « bon ingrédient » ou « mauvais ingrédients ».
- A chaque fois qu'un-e participant-e prend une bandelette, laissez-lui le temps d'expliquer d'expliquer son choix et laissez le groupe réagir au contenu de sa bandelette.
- Dans les 2 saladiers, demandez-leur quels bons et mauvais ingrédients retiennent-ils pour leur vie ? Quels sont les ingrédients les plus importants pour avoir une vie de couple épanouissante. ?
- Comme animateur/animatrice, n'hésitez pas à les faire réfléchir sur les les attentes qu'ils/elles ont du couple et du mariage, qu'est-ce qu'une vie équilibrée et heureuse en couple ?
 - De plus, assurez-vous que chaque mot soit compris par les participant-e-s.
 - Le but sera de dresser une recette commune pour vivre une vie de couple satisfaisante.





Atelier 4 : « Mariage et bien-être »

Jeux de rôle

* **Nombre de participant-e-s :**

10 à 15 personnes

1 à 2 animateurs/animateurices

* **Matériel dont vous disposez :**

- Des bandelettes avec 15 mises en situation inspirées des échanges que nous avons eus lors des ateliers.
- 15 bandelettes avec des questions qui se réfèrent à chaque mise en situation.

* **Consigne :**

- Chaque participant-e peut choisir au hasard 1 bandelette de mises en situation et tente de répondre aux questions sur les bandelettes.

