WALHAIN SAINT-PAUL · BRABANT WALLON

Se comprendre, mieux communiquer

Pour se retrouver soi-même, en couple et en famille.

Des cercles Hommes-Femmes pour les parents épuisés par le déséquilibre du quotidien, animés par un couple qui a vécu cette même traversée. **Notre vision : (re)créer du lien** — entre conjoints, avec les enfants, entre familles qui vivent la même chose.

CE QUI BLOQUE AUJOURD'HUI

- Un partenaire en épuisement, avec de jeunes enfants, qui sent qu'il ou elle arrive au bout.
- L'autre qui ne voit pas — ou voit différemment — l'ampleur du déséquilibre.
- Une communication qui tourne en boucle : reproches, incompréhension, silence, conflit.
- Un couple qui s'use, faute de solutions concrètes pour en sortir.

CE QUE ÇA CHANGE

+ Comprendre enfin ce que l'autre vit et attend réellement — sortir des suppositions.
+ Sortir du cycle accusation / défense, retrouver un vrai dialogue.
+ Un partage plus juste de la charge du foyer et des enfants.
+ Se sentir moins seul(e), en rencontrant d'autres parents.

LE CERCLE HOMMES-FEMMES

- **Un dimanche après-midi :** accueil à 14h, démarrage à 14h30, fin à 16h30. Thé et petit goûter offerts, partagés pendant le cercle.
- **Un thème par cercle :** on vient à un ou plusieurs cercles, sans continuité obligatoire. Seul(e) ou en couple.
- **À Walhain Saint-Paul,** 4 à 6 couples (8 à 12 personnes), autant de femmes que d'hommes. Inscription sur Billetweb ; l'adresse est communiquée une fois l'inscription confirmée.

25 € / personne — thé et goûter offerts

COMMENT SE DÉROULE UN CERCLE

Accueil (14h)	On arrive, on se pose, on fait connaissance. Thé et petit goûter sont servis pendant le cercle.
Le cadre (14h30)	Confidentialité, parole en « je », ni conseils ni jugement. Personne n'est obligé de parler.
Les femmes parlent	Les femmes partagent ce qu'elles vivent. Les hommes écoutent sans réagir, puis posent leurs questions avec curiosité.
Les hommes parlent	On inverse : les hommes partagent ce qu'ils vivent, les femmes écoutent, puis posent leurs questions.
Partage libre	Ce qui a résonné, ce qui a surpris, ce qu'on emporte avec soi.
Clôture (16h30)	Un mot chacun pour terminer.

LES 4 CERCLES : DATES ET THÈMES

Dim. 29 novembre	**Parents épuisés, couple en veille : comment en est-on arrivés là ?** La fatigue, la routine, les rôles qui se figent : comment le quotidien a pris toute la place, et ce que chacun vit en silence.	Réserver ma place »
Dim. 13 décembre	**La charge mentale et le partage du foyer** Ce que chacun voit, ce que chacun ne voit pas. Qui pense à quoi, qui porte quoi, et comment en parler sans se reprocher.	Réserver ma place »
Dim. 24 janvier	**« On ne se parle plus que de logistique »** Horaires, courses, organisation : et le reste ? Comment retrouver des moments à deux et se parler d'autre chose.	Réserver ma place »
Dim. 21 février	**Ce qu'on n'ose pas dire à l'autre** Les attentes jamais formulées, les frustrations gardées, les mots qu'on retient : se dire les choses et entendre l'autre.	Réserver ma place »

QUI SOMMES-NOUS



Laura Lambert & Quentin de Pret

Nous sommes en couple depuis 9 ans, parents d'Alba (5 ans et demi) et de Thiago (9 mois). La naissance de notre aînée a tout fait basculer : des crises et des remises en question profondes. Ce chemin n'est pas terminé : il est devenu le cœur de notre pratique, une attention de chaque jour pour mieux vivre à deux et en famille. Quentin accompagne depuis plus de 10 ans des groupes et des organisations, c'est son métier à plein temps ; Laura est formée aux mêmes approches. Nous avons déjà animé des cercles hommes-femmes. Nous sommes convaincus que, lorsque la famille s'agrandit et change de structure, le lien peut se nourrir autrement, et qu'il se retrouve en construisant des ponts entre le monde des femmes et celui des hommes. Ici, notre rôle est de garder le cadre et de vous sécuriser, pour que chacun puisse se livrer sans crainte.

QUESTIONS FRÉQUENTES

Q. Qu'est-ce qu'on vient faire concrètement au cercle ?
On échange en toute franchise, en cercle équilibré : les femmes parlent d'abord, les hommes écoutent puis posent leurs questions, puis on inverse. Sans jugement, sans conseils, pas de théorie. Thé et petit goûter sont partagés pendant le cercle.

Q. Faut-il être à l'aise pour parler devant tout le monde ?
Non. On peut écouter autant que parler, à son rythme. Personne n'est forcé de prendre la parole.

Q. Est-ce que c'est de la thérapie ?
Non — c'est un espace de parole et un accompagnement de groupe, pas une thérapie individuelle. On travaille sur la communication et l'organisation du quotidien, pas sur des pathologies.

Q. Et si mon ou ma partenaire ne veut pas venir ?
Venez d'abord seul(e) à un cercle (25 €) : ça arrive souvent, et ça permet soit de repartir avec de quoi convaincre l'autre, soit d'y voir plus clair sur ce qui bloque.

Q. Faut-il venir à tous les cercles ?
Non. Chaque cercle a son thème et se vit indépendamment : vous venez à un ou plusieurs cercles, dans l'ordre que vous voulez.

Q. Ce qui se dit dans le groupe reste-t-il confidentiel ?
Oui. Ce qui est partagé dans le cercle reste dans le cercle — c'est une règle de base, rappelée à chaque rencontre.

LIEU
Walhain Saint-Paul (Brabant wallon), en salle. L'adresse est communiquée une fois l'inscription confirmée.

GROUPES
Cercle équilibré : autant de femmes que d'hommes, 4 à 6 couples (8 à 12 personnes).

TARIF
25 € par personne, thé et goûter offerts.

MODALITÉ
En présentiel. Inscription sur Billetweb.

À APPORTER
Un coussin pour vous asseoir confortablement pendant le cercle.

Réservez votre place au prochain cercle

Toutes les dates et les inscriptions : **quentindepret.com/couples**
Ou scannez le QR code pour réserver directement · quentindepret@gmail.com