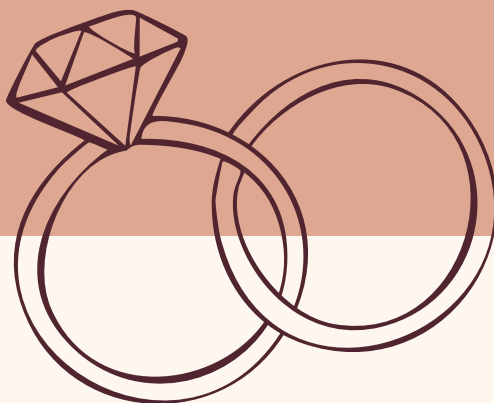




Boîte à Outils PPM Valais

Pastorale des couples et familles Valais

Florence et Casimir Gabioud

famille@cath-vs.org

VERSION 2026



Votre site de référence

<https://diocese-sion.ch/>

Nous espérons que cette boîte à outils vous sera précieuse dans votre cheminement personnel et de couple. N'hésitez pas à revenir vers ces ressources chaque fois que vous en ressentez le besoin.

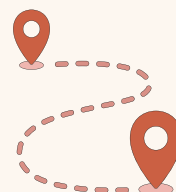
Votre équipe PPM Valais



sites internet



jeux



parcours



livres



retraites



films



prières

Que la paix soit avec vous !





Mars & Vénus



*Voir aussi retraites

Résumé	Les hommes et les femmes ne parlent pas la même langue ! D'où les frustrations, les malentendus, les déchirements... Mars, dieu de la Guerre, Vénus, déesse de l'Amour : les deux sexes se ressemblent peu dans leur manière d'agir et d'exprimer leurs sentiments. Des années d'expérience conjugale ont permis à John Gray d'analyser ces différences pour en faire une source d'enrichissement mutuel plutôt que de conflit Paul Dewandre, «disciple » de John Gray a créé un spectacle plein d'humour basé sur ces concepts
Références	Le livre: "Les hommes viennent de Mars, les femmes viennent de Vénus", John Gray Le spectacle: Les hommes viennent de Mars et les femmes de Venus. DVD de Paul Dewandre – Éditeur : Studiocanal
Remarques	Existe aussi sous forme de BD humoristiques



La boîte de comm' du couple

Résumé	Un jeu pour prendre du temps à 2, mieux vous comprendre. Retrouvez-vous en tête-à-tête autour d'un verre et tirez une carte. Le principe est simple: commencez par un défi ; répondez au quiz, prolongez la discussion avec toute une série de questions et terminez avec un petit plus pour vous faire du bien !
Références	www.lesboitesdecomm.com
Remarques	Existe aussi dans d'autres versions, comme "futurs et jeunes mariés" et "famille"



Pornographie

Résumé	Un parcours spirituel pour aider à sortir de la consommation d'images pornographiques • Initié par le Père Eric Jacquinet avec la collaboration de thérapeutes • 40 jours pour retrouver la liberté et le goût du bonheur
Références	www.librepouraimer.com/le-parcours/
Remarques	Remarques Plusieurs moyens de vivre le parcours : grâce au livre ou par email ou application



Alcool

Résumé	Mission catholique, fondée en 1979, dédiée au service des malades de l'alcool et de leurs familles, qu'ils soient croyants ou non. Elle s'adresse aux personnes directement touchées par cette maladie ainsi qu'à leurs proches, souvent appelés codépendants
Références	www.pelerinsdeleauvive.org
Remarques	L'association est présente en France et en Suisse : Genève, Montana, Carmel de Develier au Jura



www.

Violences domestiques

Résumé	La Fondation FAVA accueille toute personne, avec ou sans enfants, victimes de violences domestiques d'ordre physique, sexuelle, psychologique, économique ou social en situation d'urgence pour leur offrir écoute et sécurité. Elle soutient les victimes dans leurs démarches de reconstruction. Elle propose un accompagnement professionnel et spécialisé en vue d'améliorer la confiance en soi. La Fondation FAVA conseille et oriente sur les aspects socio-économiques et juridiques (LAVI) et soutient les victimes dans leurs démarches administratives. Elle assure un lieu d'accueil sécurisé dans 3 foyers: à Sion, dans la région de Martigny et dans le Chablais
Références	https://fondation-fava.ch/
Remarques	Voir aussi: https://www.violencequefaire.ch/



Symptothermie

Résumé	La symptothermie, c'est l'opportunité de vous réconcilier avec votre corps et de vivre en harmonie avec votre cycle. Cette méthode vous permet de : • Favoriser une grossesse en identifiant les jours les plus fertiles • Améliorer votre santé reproductive en détectant d'éventuels déséquilibres hormonaux • Renforcer la connaissance du cycle féminin et la communication dans le couple • Différer ou limiter une grossesse en adaptant votre sexualité à votre fertilité
Références	Voir association Avifa https://www.avifa.ch/formation-symptothermievifa



Fertility Care

Résumé	FertilityCare™ est une méthode naturelle. Elle s'adresse à des couples désirant favoriser ou réguler des naissances mais aussi à des adolescentes, femmes désirant découvrir ou réappivoiser leur cycle, mieux connaître leur corps. Cette méthode se base sur l'observation de la glaire chez la femme
Références	https://fr.fertilitycare.ch/
Remarques	De cette méthode découle la NaProTechnologie (voir infertilité)



Dossier

Résumé	L'infertilité des couples reste souvent un sujet tabou. Cath.ch est allé à la rencontre de quelques familles concernées
Références	https://www.cath.ch/tag/infertilite/
Remarques	Témoignages, livres, parcours d'accompagnement... Voir notamment: chapelle des Corbelins (Savièse)



Prier

Résumé	Cycles annuels de prières mensuelles pour tous les couples en espérance d'enfant et ceux qui veulent les accompagner par la prière
Références	https://prieredesfutursparents.com/



Napro Technologie (Fertility care)

Résumé	La NaProTechnologie découle de la méthode Fertlity Care. Elle est une approche médicale pour accompagner les couples en espérance d'enfant. La "NaPro" permet de diagnostiquer et traiter des problèmes gynécologiques ou de fertilité dans le respect du couple. C'est une réelle solution pour les couples qui souhaitent une conception naturelle
Références	https://fr.fertilitycare.ch https://diocese-sion.ch/organisation/fertilitycare



Préparation spirituelle à la naissance

Résumé	Bénédiction de chaque enfant à naître et de ses parents Un temps de réflexion, de prière et de témoignage animé par des parents et un prêtre suivi d'un apéro convivial
Références	Eglise Notre-Dame de la Visitation (Martigny)
Remarques	Inscription souhaitée: prepa.spirituelle.naissance@gmail.com



Deuil périnatal

Résumé	Adessia est une association dédiée au deuil périnatal, qui se concentre sur la sensibilisation, le soutien et l'accompagnement des personnes touchées par cette souffrance. L'équipe de professionnels propose un accompagnement individuel et en groupe dans divers lieux de Suisse romande. Adessia s'adresse aux personnes ayant vécu une perte de grossesse, ainsi qu'à celles qui ressentent la réactivation de blessures anciennes liées à ce deuil
Références	www.adessia.ch
Remarques	Anciennement association "AGAPA Suisse Romande"



The Chosen

Résumé	<i>The Chosen</i> est une série révolutionnaire qui retrace la vie de Jésus à travers le regard de celles et ceux qui l'ont vraiment connu • Fidèle aux textes bibliques, mais enrichie de détails fictionnels pour développer les personnages de manière crédible et respectueuse • Conçue pour toucher un public mondial, chrétien ou non
Références	https://www.thechosen.fr/ (gratuit)
Remarques	• Série indépendante et financée par les spectateurs (crowdfunding record : plus de 100 millions de dollars) • Tonalité moderne, dialogues naturels, loin des clichés rigides souvent associés aux films bibliques



Le livre de prière du couple



Résumé	Un livre de prière pour tous les couples à partager à deux et à personnaliser selon les événements de la vie. 24 prières au fil de l'année, avec un accent sur les grandes fêtes – 31 prières au fil de la vie, dans la joie, la peine ou les grands événements (familiaux, professionnels, amicaux...) – Des pistes de partage en couple
Références	<i>"Le livre de prière du couple"</i>, M. de Robien, E. Puybaret, I. Chevignard
Remarques	Que vous soyez à l'aise avec la prière conjugale ou que vous hésitez à vous lancer, ce livre est là pour vous accompagner ou simplement vous donner envie de commencer



Alpha

Résumé	Alpha est une série de rencontres qui permet d'explorer librement en petits groupes les bases de la foi chrétienne, dans un environnement ouvert et convivial. Tout le monde est le bienvenu
Références	https://www.parcoursalpha.fr/
Remarques	Les propositions locales pour la Suisse ne sont pas toujours référencées. Se renseigner dans vos paroisses. Il y a aussi des parcours à thèmes (jeunes, couples)

Fécondité spirituelle: mouvements couples & familles



Equipes Notre Dame

Résumé	Mouvement catholique international pour progresser en couple et dans sa foi, avec le soutien d'une équipe locale (3 à 5 couples) et un conseiller spirituel. Rencontres env. 1x/mois autour d'un repas
Références	https://equipes-notre-dame.fr
Remarques	Secteur Valais https://equipiers.equipes-notre-dame.fr/article/11447/les-end-en-valais



Avifa

Résumé	AVIFA signifie Amour - Vie - Famille. Association romande à but non lucratif reconnue d'utilité publique. Accompagne les jeunes, les couples et les familles de Suisse romande en apportant des points de repère pour aller plus loin dans la vie affective, relationnelle et sexuelle à différentes étapes de la vie
Références	https://www.avifa.ch/
Remarques	Education sexuelle, coaching parental, symptothermie, parcours de couple



Foyers de Charité

Résumé	Accueil d'un jour ou de quelques jours, ceux et celles qui, attirés par le Seigneur, éprouvent le besoin de s'arrêter, de réfléchir, de prier pour redonner vigueur et élan à leur métier de vivre
Références	Suisse (Bex): http://www.foyer-dents-du-midi.ch Proche France: https://www.flatiere.org
Remarques	Particularité des WE "couples" : possibilité d'accueillir les enfants, avec un encadrement et une animation spirituelle (4 à 12 ans)



Cana



Résumé	Mission de la Communauté du Chemin Neuf. Lieux chaleureux d'accueil et de fraternité où l'on peut découvrir et approfondir la joie d'aimer malgré les difficultés (diverses propositions selon les étapes de vie)
Références	https://cana.org https://www.cana-couple.fr/
Remarques	Formations aussi en ligne, sous forme de webinaires et de nouveaux parcours ouverts à tous



Amour et Vérité

Résumé	Mission de la Communauté de l'Emmanuel pour accompagner les couples et les familles, quelle que soit leur situation, et leur proposer un chemin de croissance sous le regard de Dieu, dans un cadre fraternel et joyeux. Nombreux événements/programmes de formation/sessions
Références	https://emmanuel.info/france/amour-et-verite/



Vivre & aimer



Résumé	Mouvement chrétien international proposant des sessions d'un week-end pour mieux se comprendre, mieux communiquer. L'outil principal est basé sur la communication écrite
Références	https://vivre-et-aimer.org/
Remarques	P.ex. à Crans-Montana ou au Foyer des Dents-du-Midi de Bex Possibilité de prolonger par un parcours



Marie qui guérit les couples

Résumé	Sessions de 24h pour soigner son couple. « Pour les époux qui désirent réchauffer leur amour ! Tant de grâces reçues... et à recevoir!
Références	https://www.mariequigueritlescouples.com/



Cénacle pour couple

Résumé	Le temps d'un week-end, prendre soin de son couple sous le regard de Dieu, grâce à des temps de prédication, de célébrations, d'adoration et d'échanges à deux!
Références	https://cenaclepourcouple.fr/

... et tant d'autres!

<https://diocese-sion.ch/et-moi/couples/associations-pour-les-couples>

<https://diocese-sion.ch/et-moi/familles/associations-pour-les-familles>